

SYGNECZÓW: OTWARCIE ŚWIETLICY

11 października o godzinie 14:00 otwarcie Świetlicy Środowiskowej w Sygnej. Wydarzeniu towarzyszyć będzie szereg atrakcji. s.24

WERNISAŻ ART-KLUBU

10 października o godzinie 18:00 zapraszamy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce na wernisaż grupy Twórców Art Klub „Jesień 2015” s.24

MUZYKOGRANIE: DAGMARA SIUTY

23 października o godzinie 18:30 kolejna odsłona Muzykogramia. Tym razem zapraszamy na koncert wielickiej artystki - Dagmary Siuty s.24

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 10 (22), październik 2015

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226



KONCERT
PAPIESKI

55 LAT
MIETNIOWIAKÓW

aktualności / wydarzenia

- 3 50 lat pracy na rzecz Gminy - jubileusz Zofii Batko
- 20 Piknik Wielickich Rodzin 3+
- 26 Święto Chleba w połączeniu z otwarciem hali
- 34 I Odblaskowy Rajd Rowerowy

kultura / edukacja

- 6 Blisko nieba stoją Tatry...
- 7 Jubileuszowa wystawa Józefa Piotra Kowalczyka
- 8 "Rozrywkowe Lato" z Yanabandą
- 9 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: Cały ten Zgiełk
- 10 SMAKOWITY CZWARTEK: Wesole kobiety z Kokotowa
- 11 BY ZDROWYM BYĆ: Porozmawiajmy o tarczycy
- 11 Rok z "OPONKAMI"
- 16 "Pieśń do serca - sercem do Ojczyzny"
- 17 Z HISTORIĄ W KADRZE: Pieniądz jako dług
- 17 FAMILIJNA NIEDZIELA: "Małpka Fiki"
- 18 Inauguracja Wielickiego Uniwersytetu Dziecięcego
- 19 "RYNEK W CENTRUM KULTURY"
- 23 Warsztaty w sułkowskiej świetlicy
- 23 Bezpieczny powrót do szkoły
- 31 "Wieliczka. Miasto utrwalone w kadrze"

fotoreportaż

- 4 III Nocy Rodzinny Marszobieg na Orientację

wywiad / reportaż

- 12 Winnica Wieliczka
- 14 MKF Solne Miasto Wieliczka - Tak się rodzi legenda...

zwiastuny

- 24 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: Dym
- 24 Wernisaż wystawy JESIEŃ 2015
- 24 55-lecie ZR "Mietniowiacy"
- 24 MUZYKOGRANIE: Dagmara Siuty
- 24 Otwarcie Świtlicy Środowiskowej w Sygnejczowie
- 25 KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY

biblioteka

- 28 Strażnicy wielickiej księżnicy
- 28 Wieliczka czytała "Lalkę"

społeczeństwo

- 35 Wielicka profilaktyka została dostrzeżona i wyróżniona

sport i rekreacja

- 22 Srebrny arcy mistrz - Jan Krzysztof Duda

solne miasto

- 32 Zapraszamy do centrum szkoleń IT
- 33 VI urodziny basenu z Otylią Jędrzejczak

zdrowie / uroda

- 36 Dieta na jesień

kulinarria

- 37 SZEFEKUCHNI POLECA – staropolska kaczka faszzerowana
- 37 SEKRETY STAREGO KREDENSU – nalewka czosnkowa

rozrywka

- 38 Krzyżówka
- 39 Horoskop

ZOFIA BATKO

50 lat pracy na rzecz Gminy Wieliczka



Kobieta z charakterem, stanowcza, pracowita, a jednocześnie bardzo wrażliwa i skromna – taka właśnie jest Zofia Batko, Skarbnik Gminy Wieliczka, która 1 października obchodziła wyjątkowy Jubileusz 50-lecia pracy zawodowej. Z tej okazji w wielickim „Magistracie” zorganizowano spotkanie-niespodziankę, w trakcie którego Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł wraz z pracownikami wielickiego urzędu przekazał Pani Skarbnik gratulacje i słowa uznania za wszystkie lata trudnej i bardzo odpowiedzialnej pracy oraz życzył kolejnych sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

Burmistrz uroczystie odznaczył Zofię Batko „Odznaką Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka”, przyznawaną osobom zasłużonym dla naszej gminy, które w sposób znaczący przyczyniły się do jej promocji, rozwoju gospodarczego, kulturalnego i naukowego oraz w uznaniu dla działań i inicjatyw podejmowanych na rzecz mieszkańców naszej Gminy. Jak podkreślił burmistrz „Żadne przedsięwzięcie realizowane w naszej gminie nie doszłoby do skutku, gdyby nie aprobatą Pani Skarbnik, jej sugestie i wsparcie merytoryczne w kwestiach finansowych. Doświadczenie i ogrom wiedzy, którymi dysponuje są dla nas bezcenne”.

Dzięki uczniom Szkoły Muzycznej I stopnia w Wieliczce, trębaczowi Wiktorowi Popiołkowi z klasy mgr Pawła Gajewskiego oraz grającej na pianinie mgr Marii Wosiek, jubileuszowe spotkanie nabrało wyjątkowo podniosłego charakteru, a wszyscy zebranie przeżyli niezwykle wzruszające chwile, które na długo pozostaną w pamięci. *J. Kozioł*

III NOCNY RODZINNY MARSZOBIEG NA ORIENTACJĘ

Jak wypoczywać to tylko aktywnie - dlatego już po raz trzeci burmistrz Wieliczki wraz z Centrum Kultury i Turystyki oraz Miejskim Oddziałem PTTK zaprosili całe rodziny do wspólnej zabawy podczas Nocnego Rodzinnego Marszobiegu na Orientację. Do rywalizacji pod osłoną nocy stanęła rekordowa liczba 45 rodzinnych drużyn, czyli łącznie blisko 200 uczestników, spośród których najmłodszy liczył zaledwie 2 miesiące.

Oficjalne rozpoczęcie Marszobiegu odbyło się na Rynku Górnym, gdzie każda rodzina otrzymała mapę i kamizelki odblaskowe. Podobnie jak w latach ubiegłych zadaniem każdego zespołu było odszukanie 10 Punktów Kontrolnych, zlokalizowanych na terenie całego miasta, a następnie rozwiązanie przygotowanych tam zadań. O wyborze trasy i kolejności zaliczania poszczególnych Punktów decydowali już sami uczestnicy. Na metę, zlokalizowaną w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym „Solne Miasto”, pierwsze drużyny dotarły już niespełna 1,5 godziny po starcie. Po trudach trasy na wszystkich czekał tutaj ciepły poczęstunek oraz zabawy animacyjne, które uprzyjemniły oczekiwanie na finał i ogłoszenie wyników. Uroczystego wręczenia medali oraz nagród i pucharów dla zwyciężkich drużyn dokonał Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł oraz poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Urszula Rusecka.

Serdeczne gratulacje i podziękowania za pełną energię i pozytywnych emocji atmosferę składamy wszystkim rodzinnym drużynom, które wzięły udział w zabawie. W szczególności gratulujemy zwycięzcom Marszobiegu – Białym Orłom z Wieliczki, które z wynikiem 72 punktów stanęły na najwyższym stopniu podium oraz drużynie ABWD (71 pkt.) i Kunkom (69,5 pkt.) za zdobycie II i III miejsca. CKiT



fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

„BLISKO NIEBA STOJĄ TATRY...”



W sobotni wieczór w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce uczestniczyliśmy w wernisżu Grupy Twórczej „W wolnej chwili” - „Blisko nieba stoją Tatry...”. Artyści, działający pod patronatem Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, zaprezentowali prace powstałe podczas wyjazdu do Zakopanego. Inspiracje stylem zakopiańskim, spektakularnymi tatrzańskimi krajobrazami oraz góralskim folklorem, architekturą i strojami wyraźnie dominowały w przedstawionych dziełach. Współgrającą z ludowym charakterem wydarzenia oprawę muzyczną zapewniła Kapela Mietniowska.

Swoje prace wystawili: Małgorzata Bajer, Elżbieta Barnaś, Irena Bryksy, Bożena Janus, Maja Kowalewska, Ewa Krysa, Marta Lont, Małgorzata Majka, Krystyna Piętka, Małgorzata Przetaczek i Bolesław Sporysz. Opiekunem grupy jest Anna Dziadkowiec. CKiT



JUBILEUSZOWA WYSTAWA JÓZEFA PIOTRA KOWALCZYKA

5 września w Kampusie Wielickim odbył się jubileuszowy wernisaż Józefa Piotra Kowalczyka, wielkiego górnika-rzeźbiarza i działacza na rzecz propagowania sztuki. Wystawa, o wymownej nazwie „Jubileusze...”, była zwieńczeniem 40-letniej działalności artystycznej twórcy. Podczas tego uroczystego wydarzenia Józef Piotr Kowalczyk otrzymał podziękowania i gratulacje za nieoceniony wkład w rozwój sztuki naszego regionu. W części artystycznej wernisażu wystąpił wielki chór „Camerata” z dyrygentką Izabelą Szotą i gościnnym udziałem Marka Stryszowskiego, muzyka jazzowego i współtwórcy zespołu Laboratorium. CKiT





„ROZRYWKOWE LATO” Z YANABANDĄ

Pierwszej wrześniowej niedzieli, podczas muzycznego popołudnia z zespołem YANABANDA, pożegnaliśmy kończące się lato. „Rozrywkowe lato” było trzecim i zarazem przedostatnim z koncertów w ramach obchodów jubileuszu działalności zespołu. Zgodnie z zapowiedzią zawartą w tytule wydarzenia, w niedzielnym repertuarze znalazły się znane i lubiane utwory muzyki rozrywkowej. Jako gość specjalny wystąpił wielki zespół SQL Band, prowadzony przez Marię Czajczyk. CKiT



W GABINECIE FILMOWYCH CIENI **CAŁY TEN ZGIEŁK**

We wrześniowej edycji cyklu W Gabinetach Filmowych Cieni obejrzeliliśmy „Cały ten zgiełk”, nagrodzony Oscarami obraz w reżyserii Boba Fosse’a, po części będący autobiografią samego reżysera. Ten brawurowy musical, a jednocześnie dramat, to niepokojąca historia obsesyjnego perfekcjonisty i pracoholika, który całkowicie zatracza się w swojej pracy, pasji i problemach i którego zbyt intensywny tryb życia doprowadza do zrujnowania zdrowia, a w konsekwencji do śmierci. Projekcję filmu jak zawsze opatrzyła komentarzem Katarzyna Adolf. Na kolejny seans z cyklu W Gabinetach Filmowych Cieni zapraszamy 16 października o godz. 19:00 – pokażemy wtedy „Dym” Paula Austera i Wayne’a Wanga. CKiT

fot. CKiT / Agnieszka Rogalska





SMAKOWITE CZWARTKI **Wesołe kobiety z Kokotowa ;)**

Wraz z nadejściem jesieni spotkaliśmy się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce na pierwszym po wakacyjnej przerwie spotkaniu z cyklu SMAKOWITE CZWARTKI. W roli KOBIET WIELU TALENTÓW podziwialiśmy panie z Kokotowa, które po raz kolejny udowodniły, że poczucia humoru i talentu kulinarnego im nie brakuje. W żartobliwym przedstawieniu, które przeplecione zostało znanymi przyspiewkami i piosenkami autorstwa samych gospodyń, panie zaprezentowały uroki życia w swojej miejscowości. Oczywiście nie mogło zabraknąć również smakowitych różności - z jesiennymi jabłkami i dynią w roli głównej - które podbiły podniebienia wszystkich gości. CKiT



By ZDROWYM BYĆ: Porozmawiajmy o tarczycy



Tarczycza stała się problemem cywilizacyjnym. Obecnie coraz więcej osób cierpi na choroby endokrynologiczne, ale często niewielu z nas o tym wie, jako że tarczycza nie boli, a jej zaburzenia potrafią się nie ujawniać przez długi czas. Dlatego tak ważne jest, aby być świadomym i jak najwięcej rozmawiać o potencjalnych zagrożeniach, jakie niosą ze sobą schorzenia tego narządu. To właśnie uświadomił Zdzisław Kapera wszystkim obecnym podczas wrześniowego spotkania z cyklu „By zdrowym być”. Prowadzący uczulił swoich słuchaczy też na to, jak ważna jest profilaktyka oraz przedstawił sposoby radzenia sobie z problemami endokrynologicznymi. CKiT



ROK Z „OPONKAMI”

Mija właśnie rok od kiedy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce swoją działalność rozpoczął Punkt Konsultacyjny dla osób zmagających się z nadwagą i otyłością. Pomysłodawczynią tego projektu jest Agnieszka Czerwińska, autorka bestsellerowej książki „Śmierć Grubej Berty, czyli jak skutecznie zabić w sobie grubasa” - *Jak coś robić to dobrze i skutecznie* - mówi pani Agnieszka - *Ponieważ nie jestem dietetykiem i bazuję jedynie na własnym doświadczeniu, do naszego teamu dołączyła fachowa siła. Jest nią dietetyk Izabela Auszadniczek, absolwentka Wydziału Lekarskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.*

Do tej pory z pomocy Punktu Konsultacyjnego skorzystało kilkadziesiąt osób, które znalazły tutaj wsparcie i motywację do wprowadzania zmian w nawykach żywieniowych. Uczestniczki spotkań, które żartobliwie mówią o sobie „oponki”, miały również okazję sprawdzić się w roli modelek, biorąc udział w niecodziennym przedsięwzięciu, jakim był pokaz mody PLUS SIZE. Wydarzenie to odbyło się 8 marca podczas MIASTA KOBIET w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym SOLNE MIASTO. Udział w spotkaniach Punktu Konsultacyjnego jest niezmiernie bezpłatny. Wszystkich, którzy chcieliby dołączyć do tego grona zapraszamy w co drugi wtorek miesiąca o godz. 17.30 do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. CKiT



foto. Justyna Rogalska

Winnica Wieliczka



Zaledwie kilka kilometrów od serca solnego miasta, w podwielickich Pawlikowicach powstało gospodarstwo inne niż wszystkie dookoła. „Winnica Wieliczka” to pierwsze w naszym regionie miejsce, gdzie na obszarze blisko 1,5 ha uprawiane są białe i czerwone odmiany winogron.

W winnicy stosowana jest uprawa biodynamiczna, czyli taka, która wykorzystuje potencjał natury - *Zachłysłnięci nowoczesnym rolnictwem z nawozami sztucznymi i chemicznymi środkami ochrony roślin, straciliśmy wiedzę wypracowaną przez setki lat – tłumaczy współwłaściciel gospodarstwa, Piotr Jaskóła – Staramy się więc wrócić do metod stosowanych przez naszych pradziadów. Czerpiemy z tego, co dała nam przyroda, nie walczymy z chwastami i nie używamy żadnych środków chemicznych. Wykorzystujemy siłę wielu ziół i minerałów, korzystamy również z działalności owadów, bażantów, jastrzębi i wielu innych zwierząt, które w uprawie winorośli są naszymi sprzymierzeńcami.* Produkcja wina wymaga czasu i cierpliwości, a także dużej ilości słońca. Kluczowe jest znalezienie odpowiedniego miejsca, dlatego Pogórze Wielickie ze stokami o nachyleniu południowym nadaje się do tego celu idealnie – *Cztery lata temu, kiedy poszukiwaliśmy miejsca pod winnicę i trafiliśmy do Pawlikowic, od razu widzieliśmy, że to nasze wymarzone miejsce – wspomina pan Piotr – nasz pomysł spotkał się z przychylnością miejscowych Księży Michalitów, dzięki czemu mogliśmy przystąpić do realizacji planów.*

Świeżo posadzone krzewy - zanim rozpoczną owocowanie - wymagają kilkuletniej, starannej pielęgnacji. Wraz z panem Piotrem o wielicką winorośl troszczy się Agnieszka Rousseau, znany i ceniony enolog, absolwentka Uniwersytetu w Montpellier we Francji, jedna z najlepszych specjalistek w zakresie produkcji wina w naszym kraju - *Z winiarstwem jesteśmy związani prawie dwadzieścia lat, a pani Agnieszka, dzięki podróżom na różne kontynenty, ma na swoim koncie już blisko trzydzieści sezonów winiarskich – podkreśla współwłaściciel gospodarstwa.*



Dla większości z nas krajobraz Polski nie kojarzy się jednak z malowniczymi winnicami i produkcją tego szlachetnego trunku. Jak zauważa pan Piotr - *klimat nieustannie się zmienia i w tej chwili warunki klimatyczne w Anglii podobne są do tych, które 20 lat wcześniej panowały w Szampanii... Również w Polsce tworzą się coraz bardziej korzystne perspektywy do uprawy winorośli, zbliżone do tych na Morawach.*



Warto wspomnieć, że funkcjonowanie winnic w Małopolsce poświadczane jest już za czasów pierwszych Piastów. Uprawą winorośli w przyklasztornych gospodarstwach trudnili się przede wszystkim mnisi benedyktyńscy i cysterscy. W późniejszym czasie winiarstwem zajęli się również mieszczanie, a po wino sięgano równie chętnie jak po piwo czy też po miód pitny. Kres średniowiecznemu winiarstwu na tych terenach przyniosło gwałtowne ochłodzenie klimatu w całej Europie, które nastąpiło w XV wieku. Na południu kontynentu produkcja wina została wówczas znacznie ograniczona, a z terenów Polski zniknęła niemal zupełnie na blisko 500 lat...

Polskie winiarstwo zaczęło się powoli odradzać już pod koniec XX wieku, kiedy to otwarto pierwsze winnice na terenie południowo-wschodniej Polski. Obecnie wina produkowane w naszym kraju cieszą się coraz większym uznaniem i zdobywają złote medale w zagranicznych konkursach, m. in. we Francji, w Czechach i na Słowacji. Dowodem na coraz lepszą kondycję polskiego winiarstwa jest również „Winnica Wieliczka”. Piotr Jaskóła zachęca – *Już od października zapraszamy na degustację młodego wina. W swojej ofercie mamy również zwiedzanie winiarni połączone z degustacjami i pogawędkami na temat historii tego miejsca oraz oferty edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Zainteresowanych zachęcam do odwiedzenia naszej strony internetowej www.winnicawieliczka.com*

„Winnica Wieliczka” swoją działalność koncentruje jednak nie tylko na produkcji wina i zagadnieniach związanych z winiarstwem. W sąsiedztwie winorośli posadzony został sad owocowy, a na terenie winnicy uprawiane są również takie rośliny jak gryka zwyczajna, rzepak, len czy słonecznik - *Mamy słabość do starych odmian jabłek, gruszek, śliwek, wiśni, czereśni. Większość dzieci zupełnie nie zna ich smaku. Dlatego postanowiliśmy posadzić sad, w którym znajdują się wyłącznie stare odmiany drzew owocowych – tłumaczy pan Piotr - Znaleźć u nas można antonówkę i antonówkę półtorafuntową, ananasa berzeńskiego, boikena, boskopa, kokkę pomarańczową, kronselską, lansberską, szarą renetę francuską, krótkonóżkę królewską, jonatana, papierówkę, szklanki, łutówki, węgierki, renklody i wiele, wiele innych.*

Smakiem tych owoców będziemy mogli cieszyć się już niedługo. Tymczasem oprócz lokalnych win w „Winnicy Wieliczka” spróbować można olejów tłoczonych na zimno i regionalnych przypraw. A to wszystko w malowniczej scenerii Pogórza Wielickiego... *K. Wojenka*



MKF Solne Miasto Wieliczka

TAK SIĘ RODZI LEGENDA...

16 lat temu, 25 lipca 1999 roku utworzone zostało stowarzyszenie Młodzieżowy Klub Futsal „Solne Miasto” (w skrócie MKF Solne Miasto) z siedzibą w Grajowie nieopodal Wieliczki. Historia lokalnego futsalu sięga jednak znacznie dalej, bo kilkadziesiąt lat wstecz.

Według przekazów mieszkańców Grajowa w piłkę nożną na małych boiskach grano tutaj już w latach 60-tych XX wieku. Pierwszy klub pod nazwą LZS Grajów powstał natomiast w latach 80-tych, i chociaż w meczach sparingowych gromił zespoły ligowe, nigdy nie wystartował w rozgrywkach. W następnych latach drużyna działała przy szkole podstawowej jako SKS, czyli szkolny klub sportowy, grając z licznymi sukcesami na terenie gminy Wieliczka. - Nasi starsi koledzy próbowali założyć klub sportowy. Jednak zawsze coś stawało im na przeszkodzie i ostatecznie nie zagrali w lidze. Albo było ich za mało albo nikt się nie zgłosił do rozgrywek – opowiada pierwszy prezes MKF „Solne Miasto”, Krzysztof Gromala – My również mieliśmy podobne problemy. Jako paczka młodych, pełnych energii chłopaków uznaliśmy więc, że skoro nie możemy zebrać

11-osobowej drużyny do gry w piłkę nożną, zgłosimy się do rozgrywek krakowskiego TKKF-u (Towarzystwo Tworzenia Kultury Fizycznej, przyp. red.), gdzie można grać w składach 5-osobowych. Nie wiedzieliśmy dokładnie w co będziemy grać... Wiedzieliśmy jedynie, że będziemy kopać w piłkę. I w ten sposób - bez trenera i bez odpowiedniego zaplecza sportowego - rozpoczęła się przygoda grajowskich piłkarzy z futsalem. „Treningi” młodych graczy odbywały się w Grajowie na małych boiskach, gdzie ćwiczyli najczęściej w konfiguracji 2 na 2. Pierwszy występ w amatorskim turnieju futsalu drużyna zaliczyła w 1998 roku... i była to absolutna klęska - Przegraliśmy wszystkie mecze, a niektóre nawet wynikiem dwucyfrowym (!) – wspomina pan Krzysztof. Główny sędzia tych zawodów, wybitny "halowiec" Jan Kojda, widząc załamanych chłopaków z małej wioski pod Krakowem, którzy po takim



Reprezentacja Polski: Andrzej Musiał, Trener Gerard Juszcak, Robert Ślęczka

lanu postanowili więcej już nie zgłaszać się do amatorskiego turnieju, powiedział – Chłopcy, w taki sposób jak wy, metodą koleżeńską, a nie za pieniądze, zespół tworzy się 3, a nawet 4 lata! Te słowa okazały się jak najbardziej słuszne, bo już kilka lat później zespół w wielkim stylu awansował do pierwszej ligi. Przełomowym momentem dla drużyny z Grajowa okazało się dołączenie do składu młodego i niezwykle uzdolnionego zawodnika, który grał w tym czasie w Cracovii. Był nim Konrad Cebula, mieszkaniec Rożnowej, który już w pierwszym meczu poprowadził Grajów do zwycięstwa - Futsal to dość specyficzna gra, w której jeden zawodnik potrafi zmienić oblicze całej drużyny – podkreśla pan Krzysztof. Do dzisiaj w klubie z wielkimi emocjami wspomina się mecz z Kupczykiem Kraków w finale Pucharu Krakowa w 2003 roku – Na kilka minut przed końcem nasz rywal strzelił wyrównującą bramkę, więc o wyniku miała zadecydować seria rzutów karnych. W wyniku nieporozumienia z sędzią zawodów musiałem powtarzać swój rzut. Za drugim razem nie udało mi się jednak strzelić i przegraliśmy cały mecz z wynikiem 2:3 - wspomina Konrad Cebula, który od 15 lat gra i trenuje „młodzieżówkę” MKF-u. W tym samym roku, już jako zarejestrowany klub MKF „Solne Miasto”, drużyna wzięła udział w Mistrzostwach Polski, gdzie w wielkim stylu przebrnęła przez wszystkie etapy rozgrywek i dopiero w finale uległa Clearax'owi Chorzów – futsalowej potędze na skalę europejską. Co ciekawe, przez cały mecz wynik był wyrównany, a o przegranej zadecydowała dopiero seria rzutów karnych.

Od tego sukcesu - srebrnego medalu Mistrzostw Polski - zaczęło się prawdziwe granie. W 2004 roku zespół po raz kolejny zdobył tytuł Młodzieżowego Wicemistrza Polski U-20, a w 2006 roku sięgnął po wymarzony tytuł Mistrza Polski U-20. - Po siedmiu latach tłustych nadeszło jednak siedem lat chudych – zauważa pan Krzysztof – przez kilka kolejnych sezonów nie mogliśmy przebrnąć przez ćwierćfinały Mistrzostw i nikt z nas nie potrafił wytłumaczyć, czym jest to spowodowane. Dobra passa w rozgrywkach pojawiła się niemal równocześnie z powstaniem hali Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego „Solne Miasto” - O takim miejscu do treningów marzyliśmy od dawna – mówi pan Krzysztof - wcześniej tułaliśmy się po różnych halach - w Zielonkach, w Krakowie czy też w Myślenicach, co wiązało się z uciążliwymi i czasochłonnymi dojazdami. Gracze MKF-u żartują, że hala „Solnego Miasta” wybudowana została specjalnie na ich życzenie. Co więcej, pierwszą, poważną imprezą, która została zorganizowana w tym obiekcie były właśnie Mistrzostwa Polski U-18 w futsalu - Choć rozgrywki przeżyliśmy sromotnie, nie wychodząc nawet z grupy, odnieśliśmy wspaniały sukces organizacyjny – mówi pan Krzysztof - Nasze starania docenili działacze z PZPN-u, którzy wielokrotnie podkreślali historyczny wymiar tej imprezy, zaznaczając, że nigdy nie widzieli tak sprawnie zorganizowanych zawodów. Niezwykle sprzyjające warunki dla futsalu docenia również trener Krzysztof Kusia, wieloletni reprezentant Polski i wielokrotny uczestnik Pucharu UEFA w Futsalu, który dołączył do klubu zaledwie kilka miesięcy temu - Wieliczka tworzy kapitalne warunki do treningów, a atmosfera w drużynie jest bardzo dobra. Mamy świetnych zawodników i motywującą do gry o najwyższe cele. Najważniejsze zadanie do wykonania w tym sezonie to awans seniorów do Ekstraklasy,

a jak zauważa sam szkoleniowiec - W ostatnim czasie wzmocniliśmy drużynę transferami kilku zawodników, którzy na swoim koncie mają już niemal wszystkie możliwe tytuły do zdobycia w naszym kraju. Jeden z nich, Adrian Pater, prawdopodobnie wystąpi w reprezentacji w eliminacjach do Mistrzostw Świata. Ponadto w ostatnim sparingu pokonaliśmy 5:1 zespół, który gra aktualnie w Ekstraklasie! To wszystko mówi więc chyba samo za siebie... Obecnie młodzieżówka MKF-u Solne Miasto zaliczana jest do najlepszych w naszym kraju, a wychowankowie wielickiego klubu regularnie grywają w reprezentacji Polski. Sukcesy drużyny to zasługa nie tylko świetnych graczy i trenerów, ale również licznego grona ludzi, których nie sposób wymienić jednym tchem – serdeczne podziękowania składamy kierownikom Edwardowi Sempochowi, Stanisławowi Leśniakowi i Joannie Dębowskiej – wymienia pan Krzysztof – nasze osiągnięcia nie byłyby możliwe bez wsparcia ze strony samorządowców Gminy Wieliczka, pracowników Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego „Solne Miasto” z prezesem Robertem Gabrysiem na czele oraz dobrej współpracy środowisk z Wieliczki, Nowej Huty i Grajowa. Podziękowania również dla naszych sponsorów – firm Dorbud, Vanga, Regis, Nord, Renex Marketing, Gajbud, Kopuła, Piórkowski, i wielu, wielu innych... Futsal to dyscyplina, która zdobywa w Polsce coraz większą popularność. I nie ma się czemu dziwić, jak tłumaczy Konrad Cebula – to bardzo widowiskowa i emocjonująca gra. Z jednej strony szybkie zwroty akcji, a z drugiej spora liczba goli. Trzymamy więc kciuki za wielicki klub i życzymy, aby bramek strzelanych przeciwnikom było jak najwięcej. K. Wojenka

Sztandar Towarzystwa Śpiewaczego "Lutnia"

Towarzystwo Śpiewacze „Lutnia” w Wieliczce zajmuje 7 miejsce na liście najstarszych chórów w Polsce, taki wykaz znajduje się w Śląskiej Bibliotece Muzycznej PZChIO w Katowicach. O lokacie zdecydował rok założenia Towarzystwa /1872/. „Lutnia” znalazłaby się jednak zapewne w pierwszej trójce, gdyby wzięto pod uwagę fakt ciągłości działalności.

Znaczna większość długowiecznych, czyli ponad 100-letnich chórów posiada sztandary, które są symbolami historii i tradycji. „Lutnia” jak dotąd sztandaru nie posiadała, chociaż odegrała znaczącą rolę w upowszechnianiu rodzimej kultury muzycznej. Okres zaborów i dwóch wojen światowych wymagał od chórzystów heroicznej postawy, aby sprostać trudnym wyzwaniom stawianym przez historię. Temat „sztandar” pojawił się po raz pierwszy wiosną 2012 roku, w okresie przygotowań do Jubileuszu 140-lecia Towarzystwa, ale z braku funduszy nie został zrealizowany. Ponownie pojawił się w grudniu 2014 roku, kiedy wspólnie z chórem męskim „Dzwon” świętowaliśmy w Gnieźnie ich Jubileusz 150-lecia. Cieszą się oni posiadaniem sztandaru liczącego 119 lat, poświęconego już w 1895 roku. Po przyjeździe do Wieliczki Wydział i członkowie Towarzystwa postanowili, że do końca września 2015 roku musimy mieć sztandar. Przystąpiliśmy niezwłocznie do działania. Projekt sztandaru wykonała nieodpłatnie Halina Gawron, wiceprezes ds. artystycznych. Wykonawczynią oraz środki finansowe od donatorów pozyskała jak zawsze skuteczna i niezawodna Marysia Franczyk, wiceprezes ds. organizacyjnych.

Sztandar sponsorują:

1. WESEM D.M.T. Hajduk sp. j. Wieliczka
2. Małopolski Bank Spółdzielczy Oddział w Wieliczce
3. Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
4. Rada Osiedla „Śródmieście” w Wieliczce

Ofiarodawcom składamy serdeczne podziękowania, bez ich finansowego wsparcia nasz projekt nie zostałby zrealizowany. Sztandar został wykonany przed terminem, wygląda następująco: prawy płąt jest wykonany z tkaniny w kolorze czerwonym. Na jego polu znajduje się wyhaftowany ręcznie wizerunek św. Cecylii patronki śpiewu i muzyki oraz złoty napis „św. Cecylia módl się za nami”. Na lewym płacie tkaniny w kolorze zielonym widnieje godło „Lutni” oraz motto: „Pieśnią do serca, sercem do ojczyzny”. W dolnej części pola, po lewej stronie jest rok założenia Towarzystwa 1872, po prawej rok wykonania sztandaru 2015.

Sztandar poświęcimy 22 listopada o godz. 18.00 w kościele pw. św. Klemensa w Wieliczce, na mszy świętej odprawionej ku czci św. Cecylii. Wszystkich miłośników śpiewu chóralnego i sympatyków chóru „Lutnia” serdecznie zapraszam na tę doniosłą uroczystość. Halina Gawron



Z HISTORIA W KADRZE

PIENIĄDZ JAKO DŁUG. HISTORIA NOWOŻYTNEJ BANKOWOŚCI



foto. CKiT / Agnieszka Rogalska



Pieniądze – banknoty, monety, przelewy, kredyty – to rzeczywistość, która towarzyszy nam niemal każdego dnia. We wrześniu w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce odbyło się pierwsze po wakacjach spotkanie z cyklu Z HISTORIA W KADRZE, podczas którego rozmawialiśmy o roli pieniądza na przestrzeni dziejów. Wraz z prowadzącym Stanisławem Żuławskim prześledziliśmy historię środków płatniczych od starożytności po czasy współczesne, skupiając się na rozwoju nowożytnej bankowości. Poznaliśmy również fascynujące dzieje wielkich rodów bankierskich, ich wpływ na politykę i najważniejsze decyzje podejmowane w państwie oraz skomplikowane przyczyny, które doprowadzają do powstania wielkich kryzysów finansowych. CKiT

FAMILIJNA NIEDZIELA: „Małpka Fiki”

Kolejną FAMILIJNĄ NIEDZIELĘ na Rynku Górnym w Wieliczce spędziliśmy w towarzystwie radosnej podróżniczki z Afryki - Małpki Fiki. Bohaterka przedstawienia w zabawny i przystępny sposób opowiadała dziecięcej publiczności o zróżnicowanym świecie zwierząt, zwyczajach i typowych cechach naszych mniejszych braci. Dodatkową atrakcją dla małych odkrywców przygotowała Pierogarnia DZIEŃ DOBRY, która zaprosiła na rodzinny kurs lepienia pierogów, podczas którego wspólnymi siłami – w różnych wariantach i smakach – przygotowaliśmy to pyszne, tradycyjne danie. CKiT



Wielicki Uniwersytet Dziecięcy - inauguracja roku

*Gaude, mater Polonia,
prole fecunda nobili.
Summi Regis magnalia
laude frequenta vigili.
Cuius benigna gratia
Stanislai Pontificis
passionis insignia
signis fulgent mirificis.
(...)*

Ta uroczysta pieśń, wykonana przez Towarzystwo Śpiewacze LUTNIA, towarzyszyła rozpoczęciu przez młodych studentów kolejnego roku akademickiego w Wielickim Uniwersytecie Dziecięcym. To już 8 semestr zarówno uniwersyteckiej przygody w świecie nauki jak i nowych doświadczeń. Studencka społeczność liczy już blisko 250 osób, a zajęcia rozplanowane zostały w 12 grupach. Najmłodszy badacz WUD odebrał indeksy z rąk Rafała Ślęczki – zastępcy Burmistrza Wieliczki ds. Społecznych – nie zabrakło im przy tym ani odwagi, ani determinacji ani sprytu.

Niech nie zabraknie nam w tym roku radości z poznawania, ciekawości w stawianiu trudnych pytań oraz uporu w szukaniu odpowiedzi, a przy tym niech towarzyszy nam również dobra zabawa. Honorowy patronat na WUD niezmiennie obejmuje Rektor Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie oraz Wydział Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej UJ w Krakowie. Stałymi partnerami projektu są: OTE KANGUR w Krakowie oraz Wielicki Klub Wolontariuszy, zaś współorganizatorem - Centrum „Solne Miasto” w Wieliczce. Zajęcia w WUD objęte zostały także patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka. *D. Chylińska*



fot. Agnieszka Rogalska



RYNEK W CENTRUM KULTURY

Za nami cztery gorące miesiące, wypełnione muzyką, zabawą i pozytywną energią. Wraz z nadejściem jesieni przyszła więc pora na podsumowanie letniego projektu RYNEK W CENTRUM KULTURY.

Od czerwca do września staraliśmy się, aby Rynek Górny w Wieliczce znalazł się w centrum Waszej uwagi, a w tych staraniach wspierali nas sąsiedzi – firmy działające wokół wielickiego rynku. Serdeczne podziękowania za współpracę składamy firmie BIUROTEX, Antykwariatowi DERUBEIS, Pierogarni DZIEŃ DOBRY, Sklepowi Obuwicznemu ALBERO – buty dla Ciebie, Salonom Odzieżowym PIĘKNO W KAŻDYM ROZMIARZE oraz CHWILECZKA...BLUZECZKA, a także GRUPIE B12.



Bez względu na pogodę, w ciągu tego lata wspólnie udało nam się zorganizować „pod chmurką” kilkadziesiąt (!) różnorodnych wydarzeń kulturalnych. Każdą niedzielę, w ramach rodzinnych spotkań z cyklu FAMILIJNA NIEDZIELA, spędzaliśmy w towarzystwie bajkowych postaci, a także bawiliśmy się przy grach, zabawach i malowankach w ogródku Cafe KULTURA. W piątkowe i sobotnie wieczory specjalnie dla miłośników dobrej muzyki i kina przygotowaliśmy plenerowe koncerty i pokazy filmowe oraz widowiskowe kino nieme z muzyką na żywo. Równocześnie z realizacją projektu RYNEK W CENTRUM KULTURY zainaugurowaliśmy WIELICKIE KIERMASZE STAROCI – comiesięczne targi z udziałem antykwariuszy, kolekcjonerów i miłośników antyków, które odbywać się będą również w kolejnych miesiącach – 24 października, 28 listopada oraz 19 grudnia.

fot. CKIT / Agnieszka Rogalska

Wspominając to, co działo się na wielickim rynku, nie sposób pominąć wydarzeń, które na stałe wpisały się w kalendarz imprez naszego miasta. W końcu czerwca, przy okazji FESTIWALU WIELICKICH ARTYSTÓW, już po raz drugi mieliśmy okazję w ciągu jednego dnia zobaczyć na plenerowej scenie zespoły i grupy artystyczne działające pod patronatem Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Z kolei w lipcu, odbyła się finałowa gala tegorocznej edycji Summer Music Festival, podczas której artyści warszawskiego Teatru Roma zaprezentowali utwory z najsłynniejszych musicali świata.



W ostatni weekend sierpnia, tradycyjnie spotkaliśmy się już po raz dziewiąty na WIELICKIM MIODOBRIANIU. Aż trudno uwierzyć, że letni projekt „ożywiania wielickiego rynku” jest już za nami. Mamy nadzieję, że w tym czasie każdy z Was miał okazję przekonać się, że w poszukiwaniu chwili oddechu i dobrej zabawy naprawdę warto tutaj zaglądać. *CKIT*

fot. WielickaCity.pl



PIKNIK WIELICKICH RODZIN 3+

W niedzielę 13 września budynek Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego „Solne Miasto” w Wieliczce wypełnił radosny śmiech dzieci, co jakiś czas przerywany przez konferansjera zapraszającego do udziału w kolejnych atrakcjach przygotowanych dla uczestników imprezy. Sportowe centrum zamieniło się tego dnia w muzyczno-teatralną przestrzeń, z trasą kolorowych przystanków umilających najmłodszym czas.

Owe interesujące zamieszanie zostało zorganizowane z inicjatywy Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka Artura Koziola, pod szyldem II Pikniku Wielickich Rodzin 3+. Przybyłych gości witały w imieniu burmistrza poseł na Sejm RP i Urszula Rusecka i Dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wieliczce Katarzyna Rys, wraz z zastępcą Joanną Rudek. Warto podkreślić, że obecnie „Wielicką Kartę Dużej Rodziny 3+” ma już ponad 600 rodzin. Rok temu, podczas I spotkania z przywilejów zagwarantowanych posiadaczom karty korzystało ponad 200 rodzin. Na koniec 2014 roku – 400.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliczce wraz z Wielickim Klubem Wolontariuszy, partnerami programu: (Open School Akademią Językową, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Xtreme Park Linowy w Wieliczce, Klubem Otwartym w Wieliczce, Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka,

Prywatnym Centrum Rehabilitacji Terapii Kregoslupa i Terapii Przewlekłej reprezentowanym przez Beatę Pruszkowską, Solnym Miastem Sp.z.o.o. w Wieliczce, Towarzystwem Ubezpieczeń Wzajemnych), oraz z pomocą firmy „Fever” przygotowali na to popołudnie szereg niespodzianek w postaci zabaw i konkursów z nagrodami dla rodzin korzystających z programu „Wielickiej Karty Dużej Rodziny 3+” (m.in. malowanie twarzy, afrykańskie warkoczki, szczudlarza, kuglarza, balony modelujące, mega scrabble, piłkarzyki, wielkie bańki mydlane, Fotobudkę, spektakl Teatru Eden z Wieliczki pt. „Arka Noego”). Ponadto w spotkaniu aktywnie uczestniczyli: Nature House – Ekspert w reedukacji żywieniowej, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, oraz Gabinet Orto-Dentist NZOZ, który reprezentowała Maria Panuszka. W celu uzupełnienia zapasów energii dla około 400 gości Spółdzielnia Socjalna, która prowadzi bar „Bułka z Masłem” przygotowała stoisko pełne smacznych poczęstunków, a w ramach ciepłego posiłku strognowa. Pomimo późnych godzin i końącego się weekendu emocje długo nie opuszczały murów „Solnego Miasta”. Wszystko jednak nie odbyłoby się bez zaangażowania dzieci i ich rodziców, za co dziękują organizatorzy planując kolejny, już III, zjazd rodzin w przyszłym roku. Katarzyna Rys

foto. Myszkowski/ledo



Srebrny
arcymistrzJan
Krzysztof
Duda

Jan Krzysztof Duda – to nazwisko stało się w ostatnich latach bardzo głośne, a wiele wskazuje na to, że stanie się jeszcze głośniejsze. Wszystko za sprawą gigantycznego sukcesu Jana, który po raz kolejny zwrócił na siebie uwagę sportowego świata. Podczas Mistrzostw Świata w szachach do lat 20, które odbyły się w dniach 1 - 15 września w Chanty-Mansyjsku na Syberii, Jan wywalczył srebrny medal i został wicemistrzem świata w tej trudnej dyscyplinie. Nasz reprezentant perfekcyjnie rozegrał turniej, utrzymując prowadzenie aż do końca i uzyskując 10 punktów w trzynastu rozegranych partiach, czyli dokładnie tyle samo, co zwycięzca, Mikhail Antipov. Jednak o ostatecznym zwycięstwie rosyjskiego zawodnika zdecydowała minimalna różnica w punktach – nasz gracz przegrał nieszczęśliwie trzecią w kolejności punktacją pomocniczą. Wielicki szachista cieszy się ze swojego sukcesu, nie zamierza jednak osiadać na laurach i wciąż ma apetyt na więcej – *Mam jeszcze 3 lata gry przed sobą w tej kategorii wiekowej i nie zamierzam odpuścić*, mówi. Pomimo tak młodego wieku, Jan wykazuje niezwykle profesjonalne i dojrzałe podejście zarówno do treningów, jak i samych zawodów: *Na każdy turniej – niezależnie od tego, jaki jest on silny – jedzie z postanowieniem walki o zwycięstwo. Mimo 17 lat jest już ukształtowanym sportowcem, jednak nie oznacza to, że nie dopada go stres. Natomiast pracuje nad tym, aby zminimalizować jego wpływ na poszczególne partie, zdradza mama Jana, Wiesława Duda.*

Warto przypomnieć, że tegoroczne osiągnięcie nie jest pierwszym poważnym dokonaniem Jana, a ich imponująca ilość pokazuje, jak bardzo dynamiczna jest jego kariera, która zdaje się nabierać coraz większego tempa. Młody adept „królewskiej gry”, od początku związany z klubem MKS MOS Wieliczka, ma na swoim koncie między innymi udział w szachowych mistrzostwach Europy, gdzie mierzył się ze światowej sławy graczami, tytuł dwukrotnego mistrza Polski do lat 10, mistrza świata do lat 10 oraz wicemistrza świata do lat 12. Jan jest także aktualnym Mistrzem Europy Mężczyzn w szachach szybkich oraz członkiem Reprezentacji Polski Mężczyzn. Tuż przed tegorocznymi zawodami na Syberii, w maju wywalczył złoto w Lidze Francuskiej, w czerwcu brał udział w Memoriale Casablanki na Kubie, a w lipcu wygrał elitarny turniej młodych światowych gwiazd szachowych Lake Sevan w Armenii. Na co dzień Jan Krzysztof Duda jest uczniem liceum w Wieliczce, gdzie uczęszcza do klasy 2E. Jest jednak uczniem wyjątkowym, jako że musi godzić obowiązki szkolne i przygotowania do matury z codziennymi, wielogodzinnymi treningami szachowymi i sprawnościowymi, które zajmują również jego czas wolny. Dlatego z pomocą dyrektor szkoły, Moniki Szypuły, oraz dzięki zaangażowaniu nauczycieli Jan może uczyć się w specjalnym trybie indywidualnym, co wspomaga finansowo Powiat Wielicki. Harmonogram najbliższych „szachowych” planów Jana jest, jak przystało na młodego mistrza, bardzo napięty i ściśle określony: w październiku zagra w Mistrzostwach Świata w szachach szybkich i błyskawicznych w Berlinie, w listopadzie w Kadrze Polski na Drużynowych Mistrzostwach Europy w Reykjavíku, a w grudniu spędzi Boże Narodzenie na turnieju w Katarze. Na pytanie o dalszą przyszłość zawodową Jana, jego mama Wiesława odpowiada: *Jasiu kocha szachy, a szachy kochają jego. Lubi grać, ale też i przez wiele godzin analizować partie innych zawodników. Podjął już decyzję i szachy oprócz pasji stały się jego zawodem i sposobem na bardzo ciekawe życie. Jako że jest to sport długoletni, to możemy się spodziewać, że najbliższe kilkadziesiąt lat będziemy mogli mu kibicować – tak w zawodach indywidualnych, jak i drużynowych. I tego właśnie z całego serca pozostaje życzyć Janowi.* K. Małajowicz

fot. Maria Emelianova

PRAKTYKA 'CZYNI
DZIECKIEM"

Wakacje upłynęły w sułkowskiej świetlicy bardzo aktywnie, dzięki programowi „DIY Tryb warunkowy”. Do programu edukacji kulturalnej dla początkujących animatorów społeczno-kulturowych zgłosiła się Klaudia Krawczyk-Lyżczarz - mieszkanka Sułkowa, która przy współpracy z Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce zorganizowała 10 warsztatów dla dzieci w wieku 1-13 lat. Tematem spotkań był:

- „Chaos kontrolowany” (6 spotkań) - warsztaty skierowane dla najmłodszych (1-3) i ich rodziców,
- „Kuchnia łączy pokolenia” (2 spotkania) - wraz z paniami z Koła Gospodyń z Sułkowa dzieci uczyły się przygotowywać smakołyki,
- „Z cyrkiem za pan brat” - 3h wyczerpujących warsztatów, w trakcie których maluchy odkrywały tajemnice sztuki cyrkowej,
- „Gliniany zawrót głowy” - zajęcia dla starszych dzieci, które uczyły się jak z gliny wyczarować piękny kubek, miskę.

K. Krawczyk-Lyżczarz

„BEZPIECZNY POWRÓT DO SZKOŁY”
W WIELICKIM PARKU LINOWYM "XTREME PARK"

W związku z rozpoczętym rokiem szkolnym w niedzielę 6 września 2015 roku w Wieliczce odbyła się impreza profilaktyczna „Bezpieczny powrót do szkoły” z udziałem policjantów z Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Krakowie.

Akcja miała na celu przypomnienie zasad bezpieczeństwa dzieciom, które często, aby dojść do szkoły muszą pokonać ruchliwą jezdnię, a po dwumiesięcznej przerwie wakacyjnej mogły nieco zapomnieć podstawowych zasad ruchu drogowego. Przybyłym uczestnikom rozdawano elementy odblaskowe i przypomniano o obowiązku ich noszenia. Ponadto zorganizowano konkursy plastyczne i wiedzy o bezpieczeństwie, za które dzieci otrzymały ciekawe upominki. Natomiast dorośli po założeniu alkohogogli mogli przekonać się, jakie jest pole widzenia osoby nietrzeźwej. Akcja cieszyła się dużą popularnością. KWP w Krakowie

fot. WieliczkaCiepło



październik 2015

Puls Wieliczki

Koncert Papieski

16 października 2015 r. /piątek/
kościół św. Klemensa w Wieliczce

godz. 18.00 – Msza św. w rocznicę wyboru Papieża-Polaka
godz. 18.45 – koncert oraz wręczenie stypendiów papieskich dla uzdolnionej młodzieży w Gminie Wieliczka

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI
ZAPRASZAMY NA SEANS FILMOWY

DYM

reż. Paul Auster, Wayne Wang



16 października, godz. 19.00
Centrum Kultury i Turystyki, Rynek Górny 6
wstęp wolny

zapraszamy na spotkanie z cyklu:
Z HISTORIA W KADRZE

Sen Konstantyna Wielkiego



30 PAŹDZIERNIKA
GODZ. 17:30
CKIT, RYNEK GÓRNY 6

dlaczego rzymski cesarz poparł chrześcijaństwo?

CKIT
CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE

MUZYKOGRANIE

23 PAŹDZIERNIKA 2015 R.
GODZ. 18.30
WSTĘP WOLNY

DAGMARA SIUTY
SOFIA VASHERUK
KATARZYNA PARAFIUK



Wystawa wielickiej Grupy Twórców ART KLUB

artklub JESIEŃ 2015



WERNISAŻ WYSTAWY:
10 PAŹDZIERNIKA 2015 r.
GODZ. 18.00
Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6

Wystawę można oglądać w dniach:
10 października 2015 r. - 2 listopada 2015 r.

Artur Kozioł
Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka
zaprasza na

Otwarcie Świetlicy Środowiskowej w Sygnejczowie

niedziela, 11.10.2015



14.00 Msza Św. w Kościele Parafialnym w Sygnejczowie
15.15 Powitanie gości
15.30 "W krainie muzyki" - Występ dzieci ze Szkoły Podstawowej w Sygnejczowie
16.10 Prezentacja Koła Gospodyń Wiejskich z Sygnejczowa
16.30 Koncert Weroniki Kozłowskiej
17.00 Biesiada z Kapelą Mietniowską

Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
oraz
Zespół Regionalny "MIETNIOWIACY"
zapraszają na

Koncert Jubileuszowy 55-lecia Zespołu Regionalnego "MIETNIOWIACY"



24 października 2015 r.
godz. 18.00
Wieliczka, CER "Solne Miasto"

Patronat honorowy:
Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł
Starosta Wielicki Jacek Juszkiewicz

- 1.10. (czwartek), godz. 17:00, Filmowe poddasze, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce
- 2.10. (piątek), godz. 18:00, BY ZDROWYM BYĆ: Normalizacja flory jelitowej, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny
- 3.10. (sobota), godz. 17:45-21:00, III Nocny Rodzinny Marszobieg na Orientację
- 3.10. (sobota), godz. 17:00, Wieczór Przedsiębiorcy z Fabianem Błaszkiwiczem, Kampus Wielicki, bilety
- 3.-4.10. (sobota-niedziela), Mistrzostwa Młodzików w Gimnastyce Artystycznej, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 4.10. (niedziela), godz. 9:00, Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezesa PPR, Kampus Wielicki
- 4.10. (niedziela), godz. 12:00, FAMILIJNA NIEDZIELA: Złota Rybka, Świetlica Środowiskowa w Sułkowie, wstęp wolny
- 5.-10.10. (poniedziałek-sobota), I Amatorskie Zawody dla Siłaczy, Dwubój wytrzymałościowo-siłowy, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne "Solne Miasto"
- 9.10. (piątek), godz. 18:00, ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: Muse „Absolution Tour”, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny
- 10.10. (sobota), godz. 16:00, I Urodziny Klubu ONA, Kampus Wielicki, wstęp wolny
- 10.10. (sobota), godz. 18:00, Wernisaż grupy Twórców Art Klub „Jesień 2015”, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny
- 10.10. (sobota), godz. 9:00-14:30, VI Urodziny Basenu Solnego Miasta, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 10.10. (sobota), godz. 9:00-13:00, Dzień Otwarty w Klubie SolnyFit, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 10.10. (sobota), godz. 11:00-12:00, Dzień Otwarty w Centrum szkoleń IT, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 10.10. (sobota), godz. 9:00-15:00, VIII Grand Prix w Tenisie Stołowym, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 10.10. (sobota), godz. 10:00-11:00, Zajęcia pokazowe na rolkach ze szkołą PANACHE, Małopolska Arena Lekkoatletyczna
- 10.10. (sobota), godz. 11:00-12:00, Pokaz grupy Street Workout Hussart, Małopolska Arena Lekkoatletyczna
- 11.10. (niedziela), Mama, Tata i Ja: „Wieliczka wczoraj i dziś”, Zamek Żupny
- 11.10. i 18.10. (niedziela), godz. 10:00 i 14:00, Promocyjne zwiedzanie Zamku Żupnego dla Mieszkańców Gminy Wieliczka, rezerwacja
- 16.10. (piątek), godz. 19:00, W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Dym” reż. Paul Auster, Wayne Wang, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny
- 17.10. (sobota), godz. 9:00, II Ogólnopolski GP Weteranów w tenisie stołowym, Kampus Wielicki
- 17.10. (sobota), Mistrzostwa Polski w Karate, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”
- 18.10. (niedziela), godz. 16:00, „Jak to na Pogórzu Wielickim bywało...” - Święto Stroju Ludowego Krakowiaków Wschodnich, sala gimnastyczna przy Szkole Podstawowej w Raciborsku, Stowarzyszenie Zespołu Pieśni i Tańca "Pogórze Wielickie"
- 21.10. (środa), godz. 17:00, Spotkanie muzealne „Sole i zioła w naturalnej rewitalizacji organizmu” - mgr Małgorzata Piera, Zamek Żupny, wstęp wolny
- 21.10. (środa), godz. 17:30, Dyskusyjny klub książki „Na poddaszu”, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce
- 22.-23.10. (czwartek-piątek), IV Konferencja Muzeów Górniczych i Skansenów Podziemnych, Zamek Żupny
- 23.10. (piątek), godz. 18:30, MUZYKOGRANIE: Koncert Dagmary Siuty, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny
- 24.10. (sobota), godz. 9:00-15:00, Wielicki kiermasz staroci, Rynek Górny, wstęp wolny
- 24.10. (sobota), godz. 18:00, Jubileusz Zespołu Regionalnego „Mietniowiaci”, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, wstęp wolny
- 28.10. (środa), otwarcie wystawy „Podziemne wybuchy. Technika strzałowa w górnictwie”, Zamek Żupny
- 28.10. (środa), godz. 16:00, 215 Spotkanie z cyklu „Wieliczka – Wieliczanie” pt. „Duchowieństwo wielickie w XIX i XX wieku”, Sala „Magistrat” Urzędu Miasta i Gminy, ul. Powstania Warszawskiego 1
- 29.10. (czwartek), godz. 17:30, Smakowity czwartek, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp 5zł
- 30.10. (piątek), godz. 17:30, Z historią w kadrze, Centrum Kultury i Turystyki, wstęp wolny



W piękną, wrześniową niedzielę mieszkańcy Golkowic obchodzili Święto Chleba, podtrzymując coroczną tradycję dożynkową. Tegoroczne święto połączone zostało z uroczystym otwarciem nowo wybudowanej, nowoczesnej hali sportowej przy szkole podstawowej. Nowy obiekt poświęcił o. Stanisław Łomnicki SVD, a symboliczną wstęgę przecięli: Artur Kozioł - Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka, Piotr Krupa - zastępca Burmistrza ds. Inwestycji, Urszula Rusecka - poseł na Sejm RP, Henryka Jałocha - sołtys Golkowic, Jolanta Horska-Łopatka - dyrektor Szkoły Podstawowej w Golkowicach oraz Halina Machna - dyrektor Gimnazjum w Golkowicach. Obie uroczystości poprzedziła msza dziękczynna w kościele pw. Matki Bożej Fatimskiej. W części artystycznej wystąpili uczniowie Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Golkowicach, którzy zaprezentowali własną interpretację obrzędu dożynkowego, Zespół Pieśni i Tańca „Raciborsko” oraz wokalistka Roksana Sadowska wraz z zespołem. Najmłodszy uczestnicy dożynek mogli pobawić się w dmuchanym zamku i skosztować słodczy, a ich opiekunowie spróbować różnorodnych przysmaków i potraw z grilla. Podczas Święta Chleba nie mogło oczywiście zabraknąć przepysznych, świeżo wypieczonych bochnów, które barwnie prezentowały się wśród licznych wieńców dożynkowych ułożonych ze zbóż.

K. Malajowicz



ŚWIĘTO CHLEBA W GOLKOWICACH POŁĄCZONE Z OTWARCIEM HALI





Z początkiem września, szlachetny król Araluenu – Duncan ponownie zaważwał kandydatów na Zwiadowców oraz członków Wielickiego Korpusu Zwiadowców do stanięcia w szranki w ramach turnieju, który wyłonić miał najlepszych z najlepszych. W sobotnie popołudnie kilkudziesięciu śmiałków stawiło się do walki o tytuł Strażników Wielickiej Książnicy, liczącej już lat 70.

Wygrać nie było łatwo. Na próbę zostały wystawione nie tylko umiejętności strzelnicze śmiałków, ale także odwaga, wytrwałość i spostrzegawczość. Zawodnicy musieli wykazać się m.in. umiejętnościami z zakresu obozowania, łamania szyfrów, czytania znaków, rozwiązywania sznurów czy orientacji w mieście. Kto pragnął wygrać musiał również posiadać niemałą wiedzę na temat ksiąg o historii Korpusu, a także wielickiej książnicy, za którą przyznawane były złote żołędzie. Po powrocie i podliczeniu punktów wszyscy uczestnicy otrzymali zaszczytne odznaki Strażników Wielickiej Książnicy. Karolowi i Kasi – dwójce najmłodszych śmiałków przypadły w udziale nagrody szczególne – książki z autografem samego Johna Flanagana, który podczas tegorocznej wizyty w Polsce dowiedział się o naszym przedsięwzięciu, otrzymał od Wielickiego Korpusu Zwiadowców kartę z pozdrowieniami i podpisał dla nas dwa wyjątkowe egzemplarze. Drużyny nr 6 i 10 – zdobywcy II i III miejsca, zostały nagrodzone wejściówkami do Parku Linowego Xtreme Park oraz weksłami na tajemne księgi od Wydawnictwa Jaguar. Zwyciężyła drużyna nr 8 w składzie: Zosia, Grzegorz, Kinga, Klara i pan Marcin, której nagrodę w postaci bonów do Empiku oraz wejściówek na Trasę Górniczą Kopalni Soli "Wieliczka" wręczył wiceburmistrz Rafał Ślęczka. Dziękujemy wszystkim uczestnikom tegorocznej gry miejskiej „Zwiadowcy - Strażnicy Wielickiej Książnicy” za udział, gratulujemy zwycięzcom i jak zawsze zapraszamy do biblioteki! [KP]

Funmedia

Powiatowa i Miejska
BIBLIOTEKA
Publiczna w Wieliczce

Angielski 123
Hiszpański 123
Fotografia 123
Photoshop 123
Business English 123

ZAPISY DZIAŁ LITERATURY PIĘKNEJ

Darmowe kursy on-line
do korzystania z domu

Kursy e-learningowe od biblioteki

Chcesz się nauczyć angielskiego albo hiszpańskiego? Chcesz się nauczyć robić dobre zdjęcia? Przyjdź do biblioteki i pobierz specjalny kod, dzięki któremu będziesz mógł korzystać z domu z 5 kursów e-learningowych firmy Funmedia!

Biblioteka umożliwia bezpłatny dostęp do 5 kursów: Angielski123, Hiszpański123, Business English123, Fotografia123, Photoshop123. Są to gotowe narzędzia wspomagające naukę języków obcych lub zdobywanie umiejętności specjalistycznych. Składają się z zaawansowanych multimediów - gier, fotolekcji, filmów, dialogów i interaktywnych ćwiczeń, które przyspieszają proces nauczania, czynią go trwalszym i bardziej atrakcyjnym. Funmedia to lider w branży e-learning. Jako pierwsza w Polsce stworzyła szkołę języków obcych online. Jako jedyna w Polsce posiada akceptację Ministerstwa Edukacji Narodowej dla podręcznika internetowego. Aby mieć dostęp do kursów należy posiadać ważną kartę biblioteczną. Zapisy na kursy w Dziale Literatury Pięknej. Po zapisaniu biblioteka przyznaje dostęp do 5 kursów jednocześnie. Z kursów można korzystać w domu. W ofercie wielickiej biblioteki dostępny jest również internetowy kurs języka angielskiego Funenglish, dla dzieci w wieku od 6-12 lat. Od kwietnia z kursu można korzystać również z domu. Wystarczy komputer z dostępem do Internetu. Zapisy w Dziale dla Dzieci i Młodzieży. Z kursu można również korzystać w wielickiej bibliotece oraz wszystkich jej 8 filiach. [PP]

Więcej informacji pod nr tel. 12 278 15 65, e-mail: ppowazka@biblioteka.wieliczka.eu



W sobotę 5 września Wieliczka po raz trzeci wzięła udział w ogólnopolskiej akcji „Narodowego Czytania”. Zainicjowana przez prezydenta RP akcja skupia obecnie tysiące uczestników w całej Polsce. W tym roku czytaliśmy dzieło Bolesława Prusa „Lalka”.

Dla wieliczczan czytali zaproszeni przez bibliotekę goście: Teatr Bynajmniej, seniorki z Klubu Aktywnego Seniora działającego przy bibliotece, przyjaciele biblioteki, a także przedstawiciele lokalnych władz: Przewodniczący Rady Miejskiej w Wieliczce - Tadeusz Luraniec i radna Rady Miejskiej - Elżbieta Sosin. W części artystycznej programu imprezy wystąpił regionalny Zespół Pieśni i Tańca SUŁKOWIANIE, który przy muzyce Macieja Ziobro, zaprezentował swoje umiejętności i piękne stroje w tańcu „Warszawka”. Ale na tym nie koniec atrakcji, w tym samym czasie trwała również tak lubiana przez mieszkańców biblioteczna akcja wymianki książek – Wymień się! W programie imprezy nie mogło zabraknąć

również atrakcji dla dzieci, dla których przygotowano słodki poczęstunek, kolorowe balony oraz kącik z książeczkami i kolorowanymi. Duże emocje wśród dzieci i nie tylko wzbudzało stoisko z pyszną watą cukrową, które cieszyło się ogromną popularnością. Czytelniczą inicjatywę wspierali dla Was wolontariusze z Młodzieżowej Rady Powiatu – dziękujemy! A co będziemy czytać w przyszłym roku? - Prezydent Andrzej Duda, zamykając Narodowe Czytanie "Lalki" Bolesława Prusa, zapowiedział, że o temacie następnej edycji akcji zadecydują wszyscy zainteresowani Polacy. Tytuł dzieła zostanie ogłoszony w lutym przyszłego roku. Do zobaczenia za rok! [KBM]



Biblioteka rozdaje urodzinowe pakiety dla niemowląt!

W 2015 roku Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce obchodzi swoje 70 urodziny. Chcąc je świętować razem z naszymi czytelnikami, również tymi najmłodszymi mieszkańcami naszej gminy, biblioteka przygotowała dla dzieci urodziny w roku jubileuszowym 2015 czytelnice „pakiety startowe” na dobry początek.

„Pakiet startowy” na dobry początek przygotowany przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną w Wieliczce w ramach jej autorskiego projektu promującego czytanie „BIBLIO BEJBI KLUB” zawiera prezenty dla dziecka od biblioteki i sponsorów: Grupy Wydawniczej FOKSAL, Wydawnictwa Olesiejuk, Firmy Canpol Babies, a wśród nich, min.:



program
rozwoju
bibliotek



STREFA
NIEMOWLĄT

TWOJE DZIECKO
URODZIŁO SIĘ W 2015 ROKU?
JESTEŚ ZAMELDOWANY
W GMINIE WIELICZKA?

BIBLIO
Bejbi Klub

ZGŁOŚ SIĘ DO POWIATOWEJ I MIEJSKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W WIELICZCE
I ODBIERZ "PREZENT" NA DOBRY POCZĄTEK!

więcej informacji:

www.bibliotekawieliczka.eu zeskanuj kod

- śliniaczki, smoczki, kubeczki itp.- gadżety przekazane przez sponsorów
- książeczki dla malucha na dobry początek oraz ulotkę, która przybliży temat, jak ważne jest czytanie dzieciom już od dnia ich narodzin
- „kartę startową” do naszej wielickiej biblioteki, którą, do czego bardzo zachęcamy, można zamienić na „prawdziwą” kartę biblioteczną dla dziecka zapisując je do biblioteki.

Małe dzieci nie czytają samodzielnie, ale chyba każdy rodzic dba o to, aby jego dziecko dobrze się rozwijało i czyta mu sam. Dlatego niech stanie się ono naszym małym czytelnikiem, dla którego Ty rodzicu wypożyczysz książeczki w naszej bibliotece. Pamiętaj! Dziecko nigdy nie jest za małe żeby zapisać je do biblioteki! Nawyk czytania kształtuje się od małego, zrób to więc dla swojego dziecka i czytaj mu. My polecamy książki z biblioteki. „Najlepszym czasem, by zacząć głośne czytanie dziecku jest dzień jego narodzin” [Mem Fox]

Pakiety „Biblio Bejbi Klubu” rozdawane są nieodpłatnie i bez żadnych zobowiązań w Dziale dla Dzieci i Młodzieży. Dodatkowe informacje na pod nr tel. 12-278-30-75, lub mailowo: biblioteka@biblioteka.wieliczka.eu

Partnerami akcji są: Grupa Wydawnicza FOKSAL, CANPOL BABIES, Wydawnictwo Olesiejuk oraz Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliczce.



Pożegnanie lata z ziemniakiem w fle

7 września 2015 r. w ramach Wakacyjnego Klubu Seniora - corocznego projektu Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka Artura Koziola oraz Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej, wieliccy seniorzy spotkali się już kolejny raz na ognisku integracyjnym. Choć nie było pięknej, słonecznej pogody i czasami pokropił deszczyk to na ognisko przybyli wszyscy. Ognisko zorganizowano w „Zaczarowanym Wzgórzu” w malowniczo położonej miejscowości Czasław. W spotkaniu wzięło udział ponad 50 seniorów. Na przybyłych do „Zaczarowanego Wzgórza” seniorów czekały już osiodlane konie, na których odważni seniorzy mogli odbyć krótką przejażdżkę. Inni w tym czasie karmili w mini ZOO kozy, owce, kaczki, gęsi, kury i świnki, w tym również morskie. Następnie wszyscy udali się do sali biesiadnej, gdzie zostali zaproszeni do różnorodnych konkursów i zabaw. Szukano par z pociętych na połówki ziemniaków, budowano jak najwyższe ziemniaczane piramidy, łącząc ziemniaki tylko wykałaczkami, uczyło się robić kogucika z siana i różnorodnych ziaren oraz szukano schowanych w stogach siana wykałaczek. W trakcie konkursów nie zabrakło śmiechu, rywalizacji i wspólnego śpiewania popularnych piosenek biesiadnych. Po zabawach wszyscy seniorzy zgrupowali się przy ognisku, gdzie piekli kielbasę i gdzie rozdano podpłomyki upieczone w piecu chlebowym. Super atrakcją stało się także wydojenie krówki Czesi i ubicie wiejskiego masła. Spotkanie zakończyło się wspólną zabawą taneczną. Wszyscy bawili się wspaniale i wyrazili chęć udziału w kolejnym wyjeździe. Zatem główna idea spotkania integracyjnego została osiągnięta. Zapraszamy na powakacyjne spotkania Ponaddziałkowego Klubu Seniora, w każdy poniedziałek do Solnego Miasta, o godz. 16:00. [MS]



WYSTAWA „WIELICZKA. MIASTO UTRWALONE W KADRZE”

Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka zaprasza na wystawę „Wieliczka. Miasto utrwalone w kadrze” do Zamku Żupnego w dniach od 15 września do 15 listopada 2015 r. Najstarszy w Polsce ośrodek solarski swoje dzisiejsze oblicze zawdzięcza w dużej mierze kopalni. To właśnie budynki salinarnie zdominowały charakter, rozwój przestrzenny, a w efekcie współczesny wygląd miasta.

O ile trudno odnaleźć źródła ikonograficzne przedstawiające pierwsze wieki istnienia miasta, o tyle historie architektury Wieliczki ostatnich stu lat przybliżają fotografie skrupulatnie gromadzone przez wielickie Muzeum. Zapis historycznego obrazu fotograficznego pozwala, bez potrzeby uruchamiania wyobraźni, przeanalizować sukcesywną rozbudowę bądź też nieodwracalne zmiany jakie zaszły w odniesieniu do najważniejszych budynków Wieliczki. Na wystawie znajduje się kilkadziesiąt wielkoformatowych wydruków oraz prezentacje multimedialne fotografii budynków prywatnych, miejskich oraz salinarnych, wykonanych pod koniec XIX oraz w XX w. Wstęp do ekspozycji stanowi reprodukcja jednego z najstarszych widoków miasta od strony północnej, autorstwa Awita Szuberta z 1892 r. Na zdjęciu, centralnie widoczna jest wieża kościoła parafialnego św. Klemensa oraz Zamek Żupny z basztą o zwieńczeniu neogotyckim.

Właściwą część wystawy tworzy czterdzieści jeden, wybranych z bogatego zbioru dawnej fotografii, reprodukcji wielkoformatowych prezentujących widoki Dolnego i Górnego Rynku, bramy głównej Zamku Żupnego, budynków salinarnych (m.in. istniejących i nieistniejących gmachów użyteczności publicznej, zabudowań kościelnych, a także ulic i parków stanowiących o niezwykłości tego miejsca. Czterdzieści jeden wyselekcjonowanych ujęć historycznych zestawiono z współczesną fotografią cyfrową. Zabieg ten pozwala prześledzić obecny stan zachowania i zachodzące zmiany. Szczególną atrakcją wystawy są dwa najstarsze widoki Wieliczki od strony północnej. Najstarsza fotografia powstała przed 1861 r. i jest jedynym zapisem fotograficznym nadszymbia szybu Wodna Góra oraz drewnianej klety szybu Regis.

Drugie ze wspomnianych zdjęć, wykonane w latach 1866-83, zarejestrowało dawny kształt kościoła parafialnego pw. św. Klemensa, tuż przed przebudową z czasów proboszcza ks. Zygmunta Goliana z widoczną wieżą w stylu józefińskim oraz z czterospadowym dachem. Całość uzupełniają prezentacje multimedialne, które w niewielkim stopniu pokazują bogatą kolekcję fotografii historycznej Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka. Na koniec warto dodać, że dawna i współczesna fotografia będąc zapisem i utworem wciąż zmieniającej się rzeczywistości, posiada nie tylko walory dokumentacyjne, ale także artystyczne. Każde ze zdjęć prezentowanych na ekspozycji jest małym dziełem sztuki. Wystawę można zwiedzać do 15 listopada 2015 r. w Zamku Żupnym w Wieliczce (ul. Zamkowa 8) codziennie z wyjątkiem poniedziałków. Patronat medialny: TVP Kraków i Poznań Swoją Kraj. dr Barbara Konwerska



CER "Solne Miasto" w Wieliczce zaprasza do Centrum Szkoleń IT



Zapraszamy na szkolenia informatyczne, dzięki którym poznacie Państwo narzędzia ułatwiające oraz przyspieszające pracę w zakresie oprogramowania biurowego, analizy danych, tworzenia stron internetowych, grafiki komputerowej, korzystania z Internetu. Kładziemy nacisk na praktyczne aspekty omawianych zagadnień, tak by poznawane narzędzia służyły użytkownikowi do realizacji zamierzonych celów. Centrum dysponuje 5 salami szkoleniowymi (każda o powierzchni 63 m²) oraz 2 salami audytoryjnymi. Sale są nowoczesne, klimatyzowane, jasne, wyposażone w projektory, ekrany oraz nagłośnienie.

Oferujemy szkolenia w "Solnym Mieście" lub z dojazdem do Firmy:

- Dla Biznesu
- Otwarte (Klienci indywidualni) - małe, kameralne grupy do 10 os.
- Dedykowane (dopasujemy się do Twoich potrzeb)
- Szkolenia trwają od 1-3 dni w zależności od tematyki.

Małe kameralne grupy!

Trener z bogatym doświadczeniem i referencjami (11 lat prowadzenia szkoleń, konsultacji, prelekcji, warsztatów)

O TRENERZE:

Łukasz Kantor - Absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej, specjalizacja informatyka w inżynierii mechanicznej. Szkolenia IT prowadzi od 2004 roku: począwszy od konsultacji indywidualnych przez szkolenia osób bezrobotnych, niepełnosprawnych, jednostek samorządowych, administracji publicznej, kadry zarządzającej polskich i zagranicznych podmiotów gospodarczych. Dysponuje szerokim wachlarzem tematyki szkoleniowej (systemy operacyjne, pakiety biurowe, tworzenie stron internetowych, grafika komputerowa, oprogramowanie dedykowane). Posiada uprawienia pedagogiczne. Posiada ogromne doświadczenie w branżach: produkcyjnej, finansowej, handlu krajowym i zagranicznym. Pracował jako redaktor techniczny w wydawnictwie, ma na swoim koncie realizację wielu stron internetowych, skład i druk publikacji. Zapewnia wsparcie w zakresie sprzętu, oprogramowania komputerowego. Administruje dwoma sieciami komputerowymi.

SOLNYfit Dzień Otwarty w Klubie Fitness Solny Fit! 10 października 2015 r., godz.: 9:00-13:00

Jesteś gotowy na zmianę, która odmieni Twoje życie? Chcesz świadomie podążać za zdrowiem i dobrą kondycją, a przy okazji wysmienić się bawić? Zapraszamy na Dzień Otwarty w Klubie Fitness SolnyFit! LOVE THE FIT LIFE!

Harmonogram:

- 9.00 PILATES & PIŁKI – Justyna Smółkiewicz
- 10.00 LATINO – Marta Korcela
- 11.00 ABT (Brzuch, Uda, Pośladki) – Patrycja Świerczyńska
- 12.00 TANIEC NOWOCZESNY dla dzieci 6-15 lat – Kasia Baran
- 13.00 ZUMBRASIL- Fernando & Maciej

Wstęp gratis! Wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsc, tel.:122973964. ZAPISY OD 28 WRZEŚNIA.

Atrakcje towarzyszące:

Konsultacje dietetyczne Naturhouse Wieliczka, pomiary składu ciała Naturhouse Wieliczka, porady brafitterskie doBRAna, odżywczy poczęstunek z Bistro Frugi, manicure za 5 zł z masażem dłoni z Amber, kącik badania wad postawy – Marta Budzowska godz.: 10-11.

Dodatkowo scena na patio
12:00 Pokaz ZumBrasil – Fernando & Maciej
12:15 Pokaz Capoeira- Fernando & Maciej

Zapraszamy! Nie może Cię zabraknąć!

Zagadnienia:

- MS Office (Word, Access, Excel, Outlook, PowerPoint, MS Publisher, Microsoft Project)
- Grafika komputerowa (Adobe Photoshop, CorelDraw)
- Tworzenie stron Internetowych (Adobe Adobe Dreamwaver)
- Projektowanie stron Internetowych (CMS, Wordpress)
- E-handel (Sklep Allegro)
- Inne "szyte na miarę"

Szczegółowe informacje, kalendarz szkoleń oraz zapisy:

http://solnemiasto.eu/centrum-szkolen-it/
tel: 12 297 39 60

adres: CER "Solne Miasto", ul. T. Kościuszki 15, 32-020 Wieliczka

ZAPROSZENIE NA VI URODZINY BASENU „SOLNEGO MIASTA”

10 października (sobota) 2015 r., w godzinach 9:00-14:00, odbędą się VI Urodziny Basenu „Solnego Miasta” z Otylią Jędrzejczak pod patronatem TVP Kraków, Radia RMFMAXX oraz Dziennika Polskiego. Z tej okazji przygotowaliśmy wiele atrakcji dla całej lokalnej społeczności.

Serdeczne zaproszenie kierujemy przede wszystkim do mieszkańców powiatu wielickiego, a także południowych dzielnic Krakowa: dzieci, młodzieży, rodzin z dziećmi, klientów indywidualnych, drużyn sportowych, przedstawicieli lokalnych instytucji i firm.

Szczegółowy harmonogram zostanie podany niebawem na naszej stronie www.solnemiasto.eu oraz na naszym Fan Page'u www.facebook.com/SolneMiasto.

W godzinach 9:00-15:00 promocyjny bilet wstępu na basen: DZIECI 5 zł/ 2 GODZINY, DOROŚLI 15 Zł/2 GODZ

Sponsorem Głównym Wydarzenia jest Auto Group Luzar s.j. ŠKODA Wieliczka.

VI URODZINY BASENU z Otylią Jędrzejczak 10.10.2015 r.

PLYWANIA:
9:00-11:00 Półka bicia rekordów przywleki w strzy dostępnym na 100 m.
10:00-11:00 Konkurs rybacki na pływalni
11:00-12:00 Aquaumba
12:00-13:00 Trening z Miszowię Otylią Jędrzejczak
Dodatkowo swobodna zabawa na terenie

KLUB FITNESS SOLNYfit
- OLIER OTWARTY - SOLNYfit
9:00 Pilates & Piłki
10:00 LATINO
10:00-11:00 Kącik badania wad postawy
11:00 ABT (Brzuch, Uda, Pośladki)
12:00 Taniec nowoczesny dla dzieci 6-15 lat
13:00 ZUMBRASIL
Wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsc, tel.: 122973964

ATRAKCJE TOWARZYSZĄCE (9:00-14:00)
Konsultacje dietetyczne Naturhouse Wieliczka
Pomiary składu ciała Naturhouse Wieliczka
Porady brafitterskie z firmą doBRAna
Odżywczy poczęstunek z Bistro Frugi
Manicure za 5 zł z masażem dłoni z Amber
Konsultacje fitness - jakiego zajęcia wybrać dla siebie?

PATIO (10:00-14:00)
Konkurs Waży Robotów z Warsztatami Robotów
Warsztat rysunku Sólka Rezaru Zdobowki
Konkurs plastyczny "Płynar, bo leży"
Zabawy z żywymi aniolami cyprych School

SALA ZABAW (9:00-14:00)
Malowanie twarzy
Ściąganie baloników
Zabawy z animatorem

SIŁOWNIA
Final "Zawodów dla siłaczy"
11:00 Pokaz ZUMBRASIL - Klub Fitness „SolnyFit”
12:15 Pokaz Capoeira - Klub Fitness „SolnyFit”
12:30 Występ Solny Fitka „Zdobut” - Balne
13:45 Biorządzielnia kosmetyki "Płynar, bo leży", wręczenie nagród
14:00 Podsumowanie "Zawodów dla siłaczy", wręczenie nagród
14:15 Pokaz grupy fitness Dance
14:30 Malowanie z Otylią Jędrzejczak
14:00 Urodzinowy Tort

SALA AUDYTORYJNA A (10:00-12:00)
Dzień Otwarty w Centrum Szkoleń IT - prezentacja oferty, konsultacje

MAŁOPOLSKA ARENA LEKKOATLETYCZNA
9:00-12:00 Turniej Golekowych Drużyn Piłkarskich
10:00-11:00 Zabójca pokonany na wielickim Szlaku miłośnika "Poczekaj"
Wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsc, tel.: 50319121
11:00-12:00 pokaz Street Workout Husars

KONKURSY Z NAGRODAMI!
Do wygrania: KARNETY, BILETY ORAZ INNE UPOMINKI!
W godzinach 9:00-15:00 promocyjny bilet wstępu na basen DZIECI 5 zł/ 2 GODZ. DOROŚLI 15 zł/2 GODZ

Solne Miasto Sp. z o.o. 32-020 Wieliczka, ul. T. Kościuszki 15, tel.: 12 297 39 76, e-mail: info@solnemiasto.eu, www.solnemiasto.eu, Ba.com/solnemiasto
Wierzymy, że Solne Miasto jest najlepszą miejscówką na spędzenie wakacji w rodzinie. Wierzymy, że Solne Miasto jest najlepszą miejscówką na spędzenie wakacji w rodzinie. Wierzymy, że Solne Miasto jest najlepszą miejscówką na spędzenie wakacji w rodzinie.
Sponsorem głównym wydarzenia jest:

URODZINY w Solnym Mieście

Dla dzieci do 6 roku życia atrakcją będzie super zabawa w Sali Zabaw

- MALOWANIE TWARZY
- SKRĘCĄCE BALONIKÓW
- ZABAWY Z ANIMATOREM
- WYNAJEM SALI NA WYŁĄCZNOŚĆ

CENNIK: 2 godziny - 210 zł, 3 godziny - 260 zł/ Animator - 50 zł/godz.
Rezerwacje terminów: tel.: 530 035 770

Dzieciom starszym i nastolatkom proponujemy moc aktywności na basenie, hali sportowej, w klubie fitness "SolnyFit"

- PAKIET BASEN: wodne szaleństwa pod okiem instruktora,
- PAKIET ŚCIANKA WSPINACZKOWA: urodziny na wysokim poziomie, pod opieką instruktora wspinaczki,
- PAKIET UNIHOKEJ
- PAKIET MINI OLIMPIADA
- PAKIET TURNIEJ O PUCHAR SOLENIZANTA (różne dyscypliny),
- PAKIET ANIMACJE NA SPORTOWO
- PAKIET PIŁKA NOŻNA
- PAKIET "OTWARTY" (na podstawie scenariusza Rodziców/Opiekunów)
- PAKIET ROZTAŃCZONE URODZINY

DODATKOWO POCZĘSTUNEK W KAWIARNI FRUGI
CENNIK DLA GRUPY 12 OS.: 1 godzina -175 zł, 2 godziny -290 zł
Cena zawiera: wynajem hali sportowej lub sali fitness, instruktora, drobne upominki dla uczestników imprezy lub puchar dla solenizanta

Rezerwacje terminów:
basen - tel.:519 332 393 hala sportowa - tel.: 12 2973950 klub fitness: tel.: 530 034 224

DUBÓJ WYTRZYMAŁOŚCIOWO-SIŁOWY

PRZYSIAD z ciężarem równym masie ciała

WYCISKANIE na leżąc z ciężarem równym masie ciała

DO WYGRANIA KARNETY I INNE UPOMINKI

Wzrostygnięcie zawodów 10 października na uroczystej gali VI Urodzin Basenu Solnego Miasta o godz. 14:00

Zgłoszenia przyjmowane są od dnia 21 WRZEŚNIA 2015 r. DO DNIA 4.10.2015 r. telefonicznie: 12 2973960 lub osobiście na siłowni w henerów. Wpisowe: 10 zł (członkowie siłowni 5 zł). Regulamin zawodów: dostępny na stronie www.solnemiasto.eu w zakładce SIŁOWNIA oraz na kosach słowni. Solne Miasto Sp. z o.o., 32-020 Wieliczka, ul. T. Kościuszki 15, e-mail: info@solnemiasto.eu, www.solnemiasto.eu

5-10 PAŹDZIERNIKA 2015 R. W.GODZ. 8:00-21:00

openSchool w „Solnym Mieście” akademii językowa

zaprasza do zapisów na **nowy rok akademicki 2015/2016!**

Do you speak english?

kursy dla dzieci, młodzieży i dorosłych na wszystkich poziomach zaawansowania! kursy przygotowujące do egzaminów gimnazjalnych, maturalnych oraz międzynarodowych.

Business English, j. angielski, niemiecki, hiszpański, włoski, ukraiński, francuski, włoski, rosyjski/ukraiński, koreański, japoński, niemiecki, polski.

Warsztaty artystyczne i kreatywne. Warsztaty kulinarne i kulinarne. Warsztaty muzyczne i muzyczne.

Relaks dla wszystkich chłopców. Relaks dla dziewczyn i dziewczyn. Relaks dla wszystkich chłopców i dziewczyn.

Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto” ul. T. Kościuszki 15 32-020 Wieliczka

SOLNEMIASTO 32-020 Wieliczka ul. T. Kościuszki 15 www.solnemiasto.eu

I ODBLASKOWY RAJD ROWEROWY NA MAŁOPOLSKIEJ ARENIE LEKKOATLETYCZNEJ W WIELICZCE

19 września 2015 roku na Małopolskiej Arenie Lekkoatletycznej w Wieliczce odbył się I Odblaskowy Rajd Rowerowy, który w ramach konkursu „Odblaskowa Szkoła” zorganizowała Szkoła Podstawowa nr 2 w Wieliczce pod patronatem burmistrza – Artura Koziola. Rajd organizowali nauczyciele SP nr 2 w Wieliczce: Joanna Janosz, Magdalena Jaszewska, Bożena Juszkiewicz, Agnieszka Kempa, Katarzyna Koczara, Magdalena Krawczyk we współpracy z Urzędem Miasta i Gminy, Rafałem Ślęczką – zastępcą burmistrza oraz wielickimi wolontariuszami Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016.

W rajdzie można było wziąć udział indywidualnie lub zespołowo wraz z rodziną. Mimo niesprzyjających warunków atmosferycznych w konkurencji indywidualnej wystartowało 74 zawodników ze szkół podstawowych z gminy Wieliczka. Konkurencja przebiegała w dwóch kategoriach: klasy I – III oraz klasy IV – VI. Do rywalizacji rodzinnej na torze rowerowym stawiało się 12 drużyn (rodzic + dziecko). Uczestnicy mieli za zadanie pokonać tor przeszkód. Rowerzyści przejeżdżali między pacholkami, pokonywali przeszkody typu: korytko, tarka oraz mierzyli się z równią pochyłą. Ostatnim etapem rajdu był sprint do mety.



Na uczestników rajdu czekały dodatkowe atrakcje: prezentacja samochodów rajdowych, stanowisko przygotowane przez strażaków z OSP Zabawa, zawody sportowe prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego SP 2 - Barbarę Grunwald, Annę Mokrzycką oraz nauka tańca z instruktorką i nauczycielką WF – u w SP2, Magdaleną Wroną.

Nad bezpieczeństwem uczestników czuwali funkcjonariusze z KPP w Wieliczce. Między startem uczestników indywidualnych i zespołowych wszyscy zgromadzili się przed banerem Campusu Misericordiae, aby wykonać wspólne pamiątkowe zdjęcie, któremu towarzyszył napis: „Czekamy na ŚDM. Po zakończonych konkurencjach zwycięzcy przy fanfarach i oklaskach stawali na podium. Najlepszym rowerzystom zostały wręczone nagrody, które ufundowali: Solne Miasto, Biotamed, Bike New, Wesem, CSM- STANEL automatyka, Rada Rodziców przy Szkole Podstawowej nr 2. Dzięki sponsorom: cukierni Michalscy, NTS Lift, Kopalni Soli Wieliczka, rowerzyści otrzymali poczęstunek oraz zostali wyposażeni w elementy odblaskowe.

Lista zwycięzców:

Kategoria indywidualna:

Klasy I – III: 1 miejsce - Gabriela Woźniak, 2 miejsce - Eryk Kapusta, 3 miejsce - Piotr Szarek. Klasy IV – VI: 1 miejsce - Dominik Thomas, 2 miejsce - Jakub Baran, 3 miejsce - Julia Płazińska, Wyróżnienie - Blanka Homa

Kategoria rodzinna:

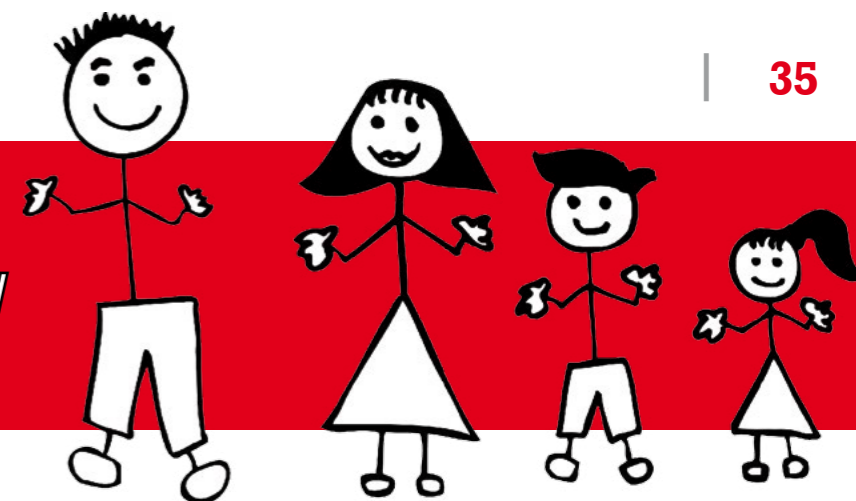
1 miejsce- Maciej Słowik, Marek Słowik, Dominik Thomas, Jan Thomas, 2 miejsce - Adrian Szarek, Rafał Szarek, Maja Świerczyńska, Tomasz Świerczyński, 3 miejsce - Arkadiusz Michniak, Wojciech Michniak, Maciej Świerczyński, Tomasz Świerczyński. Wszystkim uczestnikom rajdu dziękujemy za udział i wspólną zabawę, a zwycięzcom serdecznie gratulujemy !!! *Bożena Juszkiewicz, Joanna Janosz*

fol. Agnieszka Rogalska



W poszukiwaniu dobra...
dla siebie i swojej rodziny

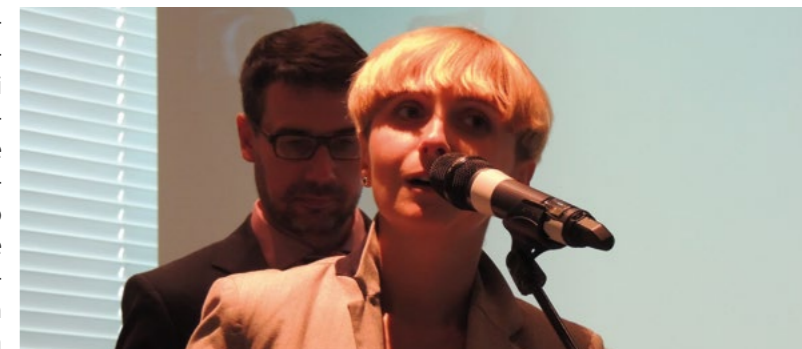
POCZTOWA
nr 1 w Wieliczce



Wielicka profilaktyka została doceniona i wyróżniona

We wrześniu, w trakcie Wielkiej Gali organizowanej w Warszawie, Dominika Chylińska, kierownik Zespołu ds. Profilaktyki UMiG, została powołana do Kapituły ogólnopolskiej kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł. To elitarne grono osób, których działania na rzecz profilaktyki w społeczności lokalnych są uznane za godne promowania, jako inspiracja dla innych samorządów w Polsce.

We wrześniu również ukazała się wyjątkowa publikacja: „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży”. Publikacja ta, przygotowana na zlecenie Ośrodka Rozwoju Edukacji przez zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej pod kierunkiem dr Szymona Grzelaka, jest promowana, jako niezbędne narzędzie dla osób odpowiedzialnych za organizowanie profilaktyki w gminach. Wieliczka, ukazana jest w Vademecum, jako przykład dobrze zorganizowanej praktyki. Co powoduje, że działania naszej Gminy oraz instytucji i organizacji współpracujących została dostrzeżona i doceniona? Przede wszystkim całościowe spojrzenie na przyczyny zachowań ryzykownych oraz system umożliwiający przeciwdziałanie niedostosowaniu społecznemu. Jak chronić dzieci i młodzież przed zagrożeniami współczesności (m. in. alkohol, narkotyki, dopalacze, izolacja, poczucie braku sensu, przemoc)? W myśl zasad profilaktyki zintegrowanej (na której opieramy nasz Gminny Program Profilaktyki) dobrze zaprogramowany proces oddziaływań prewencyjnych powinien nie tyle ograniczać się do myślenia o konkretnych zagrożeniach (i im przeciwdziałać), lecz uwzględnić wszechstronne czynniki chroniące, zarówno emocjonalne i psychologiczne (przede wszystkim w relacjach rodzinnych, między rodzicami, między dzieckiem i rodzicami oraz krewnymi), jak i szerszy kontekst społeczny (w szkole, na osiedlu, w wiosce i szerzej, na obszarze całej gminy). Ważna jest świadomość wartości, w które wyposażony jest młody człowiek – to one determinują podejmowane każdego dnia decyzje. Ktoś, kto potrafi dokonać refleksji na temat przyczyn i konsekwencji swojego zachowania oraz mający wiedzę, jak budować pozytywne relacje z rówieśnikami i starszymi (dorosłymi), jest mniej skłonny do sięgania po używki (można powiedzieć: nie są mu potrzebne, widzi ich destruktywne działania), nie musi stosować przemocy (wie, jak budować bliskie relacje i/lub unikać tych kontaktów, które utrudniają mu osiągnięcie aspiracji życiowych). W Gminie Wieliczka w szkołach od wielu lat realizowane są programy profilaktyczne, których celem jest m. in. integracja zespołów klasowych, usprawnienie komunikacji między uczniami (i nauczycielami), zachęcanie do świadomego planowania swojej przyszłości.



Odbywają się spotkania z rodzicami, w trakcie których pracownicy Zespołu ds. Profilaktyki, Ochrony Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych UMiG Wieliczka pomagają rodzicom zatrzymać się i zastanowić nad tym, jak zabezpieczać dzieci przed zachowaniami ryzykownymi. Przy Zespole ds. Profilaktyki funkcjonują grupy środowiskowe (20 grup na terenie całej gminy), socjoterapeutyczne, dla tych dzieci i młodzieży, które mają kłopot w nawiązywaniu bezkonfliktowych relacji. Zespół Terapeutów oferuje pomoc tym, którzy borykają się z doświadczeniami traumatycznymi lub kryzysami w rodzinie, a Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dokłada starań, aby ratować uzależnionych i ich bliskich przed konsekwencjami choroby alkoholowej. System oddziaływań profilaktycznych wspierany jest również przez Interdyscyplinarny Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy, współpracę ze Strażą Miejską i policją, kuratorami sądowymi. Ważne miejsce w wielickiej profilaktyce zajmuje Klub Pedagoga – cykliczne, comiesięczne spotkania wszystkich (chętnych) pedagogów szkolnych z terenu gminy. W trakcie tych spotkań pedagodzy poszerzają swoje kompetencje w pracy wychowawczej i profilaktycznej, dzielą się swoim doświadczeniem oraz wspierają w poszukiwaniu rozwiązań problemów, z którymi spotykają się w pracy zawodowej. Podkreślimy, że Klub Pedagoga jest jedyną taką inicjatywą w Polsce funkcjonującą nieprzerwanie od 19 lat. Wrześniowe sukcesy (Kapituła Zachowaj Trzeźwy Umysł, opis w Vademecum) cieszą, ale również zobowiązują. Skuteczna profilaktyka leży w interesie nas wszystkich. Aby mogła być rzeczywiście skuteczna konieczne jest zaangażowanie całej lokalnej społeczności. *Wojciech M. Słonina*



NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM



Dieta na jesień - rozgrzewająca i wspomagająca odporność

Jesień kojarzy nam się głównie z nieprzyjemną pogodą, która zmusza do pozostania w domu. O tej porze roku zauważa się również wzrost zachorowań na przeziębienie i grypę, a także związany z mniejszą aktywnością fizyczną przyrost masy ciała. Dieta jesienna powinna być przede wszystkim pełnowartościowa i różnorodna, pamiętać także trzeba o zasadach prawidłowego sposobu żywienia. Jedną z nich jest regularne spożycie 4-5 posiłków w ciągu dnia, która zapobiega tyciu.

Na początku należy obalić mit związany z kalorycznością posiłków. Jesienią oraz zimą nie zaleca się, aby była ona wyższa. Wartość energetyczna diety powinna być taka jak wiosną, czy latem. Niestety apetyt w chłodniejszych porach roku jest bardziej pobudzony, a zmniejszona aktywność fizyczna związana z tym, że pogodna nie sprzyja ruchowi powoduje tycie. Zatem w obecnym okresie szczególnie trzeba zwracać uwagę na to, żeby jadłospis był dobrze zbilansowany.

Każdy dzień najlepiej zaczynać ciepłym posiłkiem, który rozgrzeje organizm, pobudzi do pracy i będzie sprzyjało lepszemu samopoczuciu. Rano na czczo można wypić pół szklanki przegotowanej, ciepłej wody z sokiem z cytryny oraz łyżeczką miodu, co także oczyści organizm z toksyn. Na śniadanie warto wybierać ciepłe dania takie jak: owsianka z owocami oraz łyżeczką cynamonu, jajecznicę z pomidorami i bułką grahamką, czy mleko z płatkami kukurydzianymi, orzechami i owocami. Jeżeli jednak na pierwszy posiłek spożywa się głównie kanapki lub bułki z różnymi dodatkami warto przygotować rozgrzewającą herbatę. Można do niej dodać łyżeczkę soku malinowego, 3 suszone goździki, mały plaster imbiru, plaster pomarańczy i cytryny. Urozmaicone w ten sposób śniadanie będzie doskonałą propozycją na początek dnia.

Jesienią oraz zimą warto sięgać po produkty, które w naturalny sposób rozgrzeją nas i pobudzą do pracy. Należą do nich przede wszystkim: Przyprawy: imbir, chili, curry, anyż, cynamon, tymianek, majeranek, rozmaryn, kolendra, bazylija, pieprz, goździki, kardamon oraz kminek. Owoce: brzoskwinie, morele, ciemne winogrona. Owoce suszone: morele, śliwki, jabłka, rodzynki. Warzywa: cebula, czosnek, marchew, por, koper włoski, pietruszka, dynia. Rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzycza, groch, fasola. Kasze: jaglana, gryczana, jęczmienna. Ryż brązowy. Orzechy i nasiona: orzechy włoskie, pestki dyni, słonecznika, migdały, sezam, siemię lniane. Chude ryby morskie

Warto unikać produktów, które działają wychładzająco na organizm: cukier oraz słodczyce, owoce cytrusowe, arbuz, seler, biała rzodkiew, sałata, cukinia, ogórki, awokado oraz nabiał. Jednak we wszystkim należy znaleźć umiar, niektóre owoce można upiec, z warzyw ugotować zupę, a mleko podgrzać. Gdy ogrzewa się produkty „zimne” oraz „chłodne” nabierają one właściwości neutralnych.

Z kolei, aby wzmocnić swoją odporność w tym okresie warto sięgać po produkty, które będą stymulowały układ immunologiczny do obrony przed bakteriami i wirusami.

Dobrze zbilansowana Dieta Jesienna pomoże wyrównać masę ciała, wzmocnić odporność, rozgrzać organizm, poprawić stan włosów, skóry i paznokci oraz polepszyć samopoczucie.

Zapraszamy na spotkania **PUNKTU KONSULTACYJNEGO** prowadzonego przy Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce przez Agnieszkę Czerwińską i Izabelę Auszadniczek.

Spotkania odbywają się w co drugi wtorek.
Szczegółowe informacje pod numerem telefonu 12 278 32 00 wew. 102



Maxim

STAROPOLSKA KACZKA FASZEROWANA

Składniki:

1 kaczka cała (około 2 kilogramów)	5g majeranku
100g kaszy jęczmiennej wiejskiej	5 ząbków czosnku
200g wątróbki drobiowej	sól grubo ziarnista
200g słoniny	świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

Kaczkę nacieramy czosnkiem i majerankiem, dodatkowo przyprawiając solą i pieprzem do smaku (przypraw nie należy żałować). Całość odstawiamy do lodówki na 24 godziny. Następnie gotujemy kaszę do momentu, aż będzie miękka, słoninę kroimy w kostkę i wytapiamy na patelni. Do wcześniej już wytopionej słoniny dodajemy pokrojoną w kostkę wątróbkę. Całość przekładamy do miski i starannie mieszamy, doprawiając solą i pieprzem według uznania. Gotowym farszem solidnie nadziewamy. Po wykonaniu wszystkich tych czynności kaczka jest gotowa do pieczenia. Pieczemy 1,5 – 2 godzin w zależności od jej wielkości, w temperaturze 160-180 stopni C. Polewamy mięso sosem z kaczki średnio co 10 minut. Życzymy smacznego!



SEKRETY STAREGO KREDENSU

TRADYCYJNE SPRAWDZONE SPOSOBY DLA TWOJEJ KUCHNI

Nalewka Czosnkowa

Jesień sprzyja przeziębieniom i chorobom. Aby ich uniknąć sięgnijmy po Nalewkę Czosnkową, która jest godna polecenia właśnie ze względu na jej walory zdrowotne. Nalewka ta działa uodparniająco, oczyszcza organizm, zmniejsza poziom złego cholesterolu i obniża ciśnienie krwi.

Składniki: 35 g czosnku, 200 ml spirytusu

Sposób przygotowania: Zalać spirytusem obrane z łupinek i zmiążdżone ząbki czosnku. Szczelnie zamknięty słoik odstawić w ciemne, chłodne miejsce na siedem dni (nie do lodówki). Po tym czasie przecedzić, szczelnie zamknąć i odstawić na trzy dni.

Bardzo ważne jest dawkowanie. Nalewkę można stosować tylko raz do roku. Rozpoczynamy od jednej kropli nalewki do śniadania, dwóch przy obiedzie, trzech przy kolacji, czterech przy śniadaniu następnego dnia, pięciu przy obiedzie do dziesięciu kropli trzy razy dziennie do wyczerpania.

Są dwa sposoby sporządzenia alkoholu na nalewki.

1. Rozcieńczamy spirytus wodą przegotowaną, schłodzoną w proporcji 0,4 l wody na 1 l spirytusu.

2. Wódkę 40% mieszamy ze spirytusem 96% w proporcji litr na litr.

Warto wiedzieć: Maceracja to proces, w trakcie którego z miąższu owoców, nasion i skórki wyplukiwane są barwniki i substancje zapachowe.



Płaczka z piosenki Perfectu	„Wieża” Napoleona I (wyspa)	Kazimierz III ... król Polski	Jon dodatni	Wylansowała przebój „Frozen”	Splacanie długów pracą	Dodatkowy wyścig (sport.)	Kowalski wśród psów	Barwy dominujące w obrazie	Film z B. Szcymem
Epos o wojnie trojańskiej		4		Wyraz, np. lin z Nilu	Sir Francis, ang. korsarz	3			18
					Rezolucja, śmiałość			19	
Piasek + żwir + cement		14	7		Gości plebiscyt Superjedynek				22
					Tomson & ... (The Voice of Poland)			20	
Imię Kunickiej	Parlament USA						Dawny fryzjer (golarz)	23	Darzony miłością lub sympatią
Iracka „złotówka”					Urzędnik nadużywający władzy				
Piosenka Budki Suflera	Miasto z Tadż Mahal (Indie)	Grupa znajomych	Zwierzę zwane kuną leśną	Przeplata przez Mładą Bolesław	Wergiliusz lub Homer	Pot. o jednej z wódek			2
						Tragedia Sofoklesa	Bogini Księżycy (mit. rzym.)		Sierp lub hak
Resztki muru			15	17	Gruby przy grabie				
Dramat Szekspira								12	10
									24
					Wielki ... Kolorado				
Postrach gapowiczów	Daszek nad piecem				Praca zarobkowa za granicą				9

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie z hasłem krzyżówki oraz imieniem, nazwiskiem i numerem telefonu prosimy nadsyłać do dnia 25.10.2015r. na adres ckit@wieliczka.eu

Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki, rozlosujemy 3 zestawy (kawa i ciastko) ufundowane przez Cukiernię „Bienia”.

Hasło krzyżówki z wydania wrześniowego: „Kto pracuje z uporem je z apetytem”. 3 zestawy śniadaniowe w CAFE KULTURA otrzymują: Jerzy Jania, Joanna Rogosz, Ewa Malec



ZNAJDŹ 8 SZCZEGÓŁÓW, którymi różnią się obrazki



rys. Joanna Krawczyk

Baran (21 III - 19 IV)



Październik pozwoli Ci domknąć sprawy, które zaczęły się wcześniej. Zweryfikujesz grono swoich znajomych i dowiesz się, kto jest Twoim przyjacielem. Jeśli jesteś w związku staraj się nie flirtować z płcią przeciwną, gdyż w tym miesiącu Twój partner może nie być tak wyrozumiały i wynikną z tego poważne kłótnie. W pracy uważaj, aby Twój upór i bezkompromisowość nie wpłynęły na Twoją ocenę.

Rak (22 VI - 22 VII)



W październiku czeka Cię przypływ energii. Spotykaj się z przyjaciółmi i pozwól sobie na trochę szaleństwa. W związku mogą się pojawić małe problemy, ale bądź cierpliwy i nie wyciągaj pochopnych wniosków. W pracy nie przegap okazji, aby wyrazić własne zdanie. Zrób porządki – znajdziesz coś, czego od dawna szukałeś, a przy okazji odkryjesz ile masz miejsca w szafie.

Waga (23 IX - 22 X)



Ten miesiąc jest dla Ciebie kluczowy. Jeżeli masz ważne decyzje do podjęcia, to zrób to, ale rozważ wszystkie za i przeciw, gdyż decyzje podjęte w październiku będą miały ogromny wpływ na Twoje dalsze życie. W związku możesz mieć wrażenie, że Twój partner nie jest szczery, ale nie wpadaj w panikę dopóki partner nie da Ci wyraźnych powodów do obaw. Wszystko uspokoi się w listopadzie.

Koziorożec (22 XII - 19 I)



W październiku możesz mieć wrażenie, że nie panujesz nad swoim życiem i wszystko dzieje się jakby z wyłączeniem Ciebie. Jeśli w Twoim związku były jakieś zgrzyty, to koniec miesiąca będzie najlepszym czasem aby dojść do porozumienia. W pracy czeka Cię bardzo dobra oferta. Kieruj się intuicją i nie pozwól, aby ktoś zbił Cię z tropu. Uważaj na przeziębienia i nie lekceważ ich, gdyż mogą mieć złe skutki.

Byk (20 IV - 20 V)



Pełnia Księżycy 27 października ma ogromne znaczenie dla Twojego znaku. Da Ci siłę i odwagę, aby dokończyć sprawę, które od dawna Cię trapiły. Jeżeli masz ochotę wyjść z przyjaciółmi – zrób to. Październik przyniesie Ci poczucie wolności i spełnienia. Możesz spotkać kogoś, kto spełni wszystkie Twoje oczekiwania. Ważnych decyzji nie podejmuj pochopnie.

Lew (23 VII - 22 VIII)



Październik będzie Twoim bardzo udanym miesiącem. Jeśli masz ambicje otworzyć własną firmę – zrób to. Wszelkie decyzje finansowe, które podejmiesz w październiku potoczą się dokładnie tak, jak sobie to zaplanowałeś. Jeśli będziesz się wahać, albo nie będziesz przekonany, czy to co sobie zaplanowałeś na pewno się uda, poproś o radę swojego partnera.

Skorpion (23 X - 21 XI)



Początek października może być mętny i skomplikowany. Jeśli podjąłeś jakieś zobowiązania lub wyzwania, które zaczynają utożsamiać w martwym punkcie, nie porzucaj ich od razu. Z końcem miesiąca wszystko zacznie się z powrotem układać. W związku staraj się nie wchodzić w spory o drobne nieporozumienia. Nic nie wnioś, a jedynie spowodują napięcie. W pracy wszystko się ułoży jeśli będziesz współpracować.

Wodnik (20 I - 18 II)



Nie pozwól, aby w październiku dopadła Cię jesienna chandra. Spotykaj się ze znajomymi lub zajmij się pracą. Bezczynność może spowodować, że będziesz się zamartwiać i wymyślać problemy. A październik to naprawdę dobry miesiąc na spełnienie marzeń. W pracy może utknąć jakiś ważny projekt. Ale nie przejmuj się, jeśli zrobiłeś wszystko co do Ciebie należy.

Bliźnięta (21 V - 21 VI)



Jeśli planowałeś przeprowadzkę lub jakiś drobny remont, to jest to idealny moment. Spędzaj czas z rodziną. Da Ci to poczucie szczęścia i złagodzi problemy. Po 9 października wiele Bliźniaków czeka przypływ dodatkowej gotówki, ale Tobie wcale teraz nie zależy na pieniądzu. Raczej szukasz spełnienia na zawodowym i osobistym polu. W pracy uważaj, aby nie wdać się w romans.

Panna (23 VIII - 22 IX)



Jeśli szukasz drugiej połówki, to najwyższy czas wybrać się gdzieś i pokazać się światu. Planety wspierają Cię we wszystkich Twoich działaniach i na pewno osiągniesz sukces. Jeśli jesteś w związku wybieracie się gdzieś razem z końcem miesiąca. Ten czas będzie dla was magiczny. W pracy nie ujawniaj od razu wszystkich swoich pomysłów. Pamiętaj, żeby dbać o kondycję.

Strzelec (22 XI - 21 XII)



Na początku miesiąca możesz mieć wrażenie, że wszystko spowalnia. Jednak po 9 października wszystko wróci do normalnego tempa i znów będziesz mógł zająć się rozwojem swojej kariery. Spotykaj się z przyjaciółmi, ale nie przedkładaj zabawy ponad pracę. W związku będzie bardzo spokojnie, a Twój partner będzie Cię wspierał w Twoich działaniach.

Ryby (19 II - 20 III)



Jeżeli nadal jesteś singlem w połowie października może pojawić się ktoś, kto spełni Twoje marzenia o romansie. W związku najwyższy czas, aby zadeklarować swoje uczucia lub zamieszkać razem. Jeżeli będziesz mieć jakieś rozterki i problemy, przekonasz się, że twój partner jest bardzo wspierający. W pracy wszystkie ważne decyzje finansowe podejmuj pod koniec miesiąca.



**Małopolski Bank
Spółdzielczy**

Zawsze Twoim Bankiem

KREDYT JESIENNY

na dowolny cel do wysokości 12.000 zł

- Okres spłaty - 12 równych rat kapitałowo-odsetkowych
- Możliwość rozpoczęcia spłaty dopiero od stycznia 2016 roku
- Atrakcyjne warunki cenowe
- Brak dodatkowych ukrytych kosztów czy obowiązkowych ubezpieczeń
- Dodatkowe korzyści dla Klientów posiadających ROR

Oddział w Wieliczce

• 32-020 Wieliczka, ul. Kilińskiego 2, tel.: 12 278 13 05

Oddziały w Krakowie

• 30-611 Kraków, ul. Wysłouchów 4, tel.: 12 654 56 16, 12 654 64 55

• 30-556 Kraków, ul. Wodna 2, tel.: 12 656 23 68, 12 656 60 42

• 30-198 Kraków, ul. Bałicka 263, tel.: tel. 12 265 03 74

Oddział w Niepolomicach

• 32-005 Niepolomice, ul. Kościuszki 20, tel.: 12 281 10 30, 12 281 12 30

Oddział w Klaju

• 32-015 Klaj nr 654, tel.: 12 284 14 33, 12 284 32 32

Oddział w Myślenicach

• 32-400 Myślenice, Rynek 16, tel.: 12 272 62 34, 12 272 33 22, 12 272 68 05

Centrala Małopolskiego Banku Spółdzielczego

32-020 Wieliczka, ul. Kilińskiego 2, tel.: 12-278 14 66; fax: 12-289 44 40; e-mail: info@mbsw.pl

www.mbsw.pl