

WERNISAŻ ART-KLUBU

8 października zapraszamy na wernisaż wystawy Wielickiej Grupy Twórców ART-KLUB „Jesień 2016” do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, s. 26

KONCERT JUBILEUSZOWY CHÓRU IM. JANA PAWŁA II

16 października chór ze Strumian obchodzi Jubileusz 35-lecia działalności. Zapraszamy do kościoła Niepokalanego Serca NMP o godz. 15:00, s. 26

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI:

„JEZDZIEC WIELORYBÓW”

21 października zapraszamy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce na pokaz nowozelandzkiego filmu „Jeździec wielorybów”, godz. 19:00, s. 26

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 10 (33), październik 2016

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226



aktualności / wydarzenia

- 3 Święto Chleba w Golkowicach
- 4 Dożynki Gminne w Grajowie
- 6 Piknik Rodzinny w Brzegach
- 7 Potańcówka na Osiedlu Kościuszki
- 16 III Piknik Wielickich Rodzin 3+
- 17 IX Dni Osiedla Krzyszkowice
- 22 VIII Piknik w Sierczy - już za nami
- 30 VI Wojewódzki Złot Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych
- 31 Odblaskowy rekord Guinnessa w Kopalni Soli
- 32 SMAKOWITE CZWARTKI: Pożegnanie lata z „ISKRAMI”

kultura / edukacja

- 8 Gminna inauguracja roku szkolnego 2016/2017
- 12 Inauguracja roku akademickiego w WUD
- 14 Jubileuszowy wernisaz Grupy Twórczej „W wolnej chwili”
- 15 Literackie Widnokreśli z Olgą Tokarczuk
- 18 Narodowe czytanie „Quo vadis”
- 22 „Juz nie zapomnisz mnie” - recital Tomasza Stockingera
- 24 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Spaleni Słońcem”
- 24 BY ZDROWYM BYĆ: Odżywianie a waga ciała
- 25 RYNEK W CENTRUM KULTURY - podsumowanie

wywiad / reportaż

- 10 Radość ze wspólnej pasji - historia Zespołu Pieśni i Tańca...
- 28 „Znaleźć swoją drogę” - o wspólnej pasji matki i córki

zwiastuny

- 26 HOCKI KLOCKI zapraszamy na urodziny
- 26 SMAKOWITE CZWARTKI: Jajko z niespodziankami
- 26 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: Jeździec wielorybów
- 26 JAN PAWEŁ WIELKI - koncert jubileuszowy
- 26 „Jesień 2016” - wystawa Art-Klubu
- 26 IMHR: The Moody Blues
- 27 Kulturalny Rozkład Jazdy

solne miasto

- 34 III Forum dla Biegaczy - Anatomia Biegu
- 34 Harmonogram zajęć w Akademii Językowej Open School
- 35 Otwarcie sezonu na siłowni

społeczeństwo

- 33 Drzewko ŚDM - pamięć i tożsamość

felieton

- 20 Anna Saraniecka - *Pisarka*
- 21 Stanisław Żuławski - *Zakony rycerskie...*

na zdrowie

- 36 3 produkty, które pomogą Ci schudnąć!

kulinaria

- 37 SZEFE KUCHNI POLECA - Naleśniki z Kurczakiem, szpinakiem i..
- 37 SEKRETY STAREGO KREDENSU – Zapiekanek ziemniaczana

rozrywka

- 38 Krzyżówka
- 39 Horoskop



Święto Chleba w Golkowicach

tekst: Bożena Tatomir / fot. Foto Rogalska

18 września w Golkowicach mieszkańcy wraz z zaproszonymi gośćmi wzięli udział w tradycyjnym dorocznym Święcie Chleba, zorganizowanym przez lokalną społeczność – wydarzeniu, które jest poświęcone wypiekowi od wieków zajmującemu centralne miejsce w polskiej kulturze. Obchody zwyczajowo rozpoczęła dziękczynna msza św., która odbyła się w Kościele Matki Bo-

żej Fatimskiej. Stamtąd barwny, dożynkowy korowód przeszedł pod szkołę podstawową, gdzie odbyła się ceremonia dożynkowa w wykonaniu dzieci i młodzieży. Podczas dożynkowych uroczystości nie mogło zabraknąć artystycznych występów - na scenie zaprezentował się Zespół Pieśni i Tańca „Raciborsko” oraz utalentowana wokalistka Weronika Kozłowska.





Dożynki Gminne w Grajowie

tekst: Justyna Kozioł / fot. MyszkowskiJedo

Barwny i rozśpiewany korowód dożynkowy, tradycyjne obrzędy ludowe, degustacja świeżo pieczonego chleba i innych smakołyków, a także wspaniały pokaz sztucznych ogni i urozmaicone występy artystyczne – to tylko niektóre atrakcje przygotowane dla tych, którzy w niedzielne popołudnie 4 września wzięli udział w Dożynkach Gminnych w Grajowie.

Tradycyjne święto plonów, nieodłącznie związane z życiem polskiej wsi, rozpoczęło się mszą świętą dziękczynną w kościele NMP Królowej Polski w Raciborsku, podczas której ksiądz proboszcz Kazimierz Kubik poświęcił 16 wieńców dożynkowych, przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich z wielickiej gminy. Muzyczną oprawę wydarzenia zapewniła Orkiestra Dęta „Hejnał” z Byszyc, a na honorowych miejscach zasiadło wielu przedstawicieli lokalnych władz, między innymi gospodarz uroczystości – burmistrz Wieliczki Artur Kozioł. Tradycyjny obrzęd dożynkowy, którym rozpoczęły się obchody poprowadził Zespół Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie”, wykonując obrzędowe pieśni, przy których na ręce starostów dożynek – Agnieszki i Wojciecha Mików, przekazano bochen świeżego chleba – symbol urodzaju, dostatku i szacunku. Starostowie zaś oddali chleb gospodarzowi uroczystości, który trzymając go w rękach, powiedział: *Dobrze zapamiętałem niezwykle moment,*

kiedy podczas spotkania z młodzieżą całego świata na Campus Misericordiae Papież Franciszek przybył do Domu Miłosierdzia w Brzegach. Wtedy Panie z tamtejszego Koła Gospodyń Wiejskich poczęstowały go swoim chlebem i wiecie, co powiedział? Dobry! I to było najważniejsze słowo, że nasz chleb jest dobry. A potem zabrał go ze sobą do Watykanu.(...) To dla nas niezwykle zaszczyt, że chleb przygotowany właśnie tutaj, na wielickiej ziemi, docenił sam Ojciec Święty. Dzisiaj, kiedy w każdym sklepie z łatwością możemy dostać chleb, nie rozumiemy, że może go zabraknąć i często nie szanujemy tego daru, a przecież powinniśmy dziękować za to, że mamy go pod dostatkiem.

Dożynki to również występy artystyczne, i nie tylko: na scenie zaprezentował się Zespół Pieśni i Tańca „Sułkowanie” – tańce przedwojennej Warszawy w ich wykonaniu spotkały się z ogromnym entuzjazmem, oraz Roksana Sadowska wraz z zespołem. Nie tylko miłośnikom sportowych akrobacji przypadł do



gustu pokaz gimnastyczny grupy SW Hussars. Panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Mietniowa, Sułkowa, Janowic, Byszyc, Podstolic, Chorągwy, Jankówki, Małej Wsi, Węgrzc Wielkich, Lednicy Górnej oraz Czarnochowic przygotowały dla wszystkich przybyłych regionalne potrawy. Stoły uginały się od pachnących i pięknie wyglądających swojskich dań. Nie zabrakło również atrakcji dla najmłodszych, którzy chętnie korzystali

z wesołego miasteczka przygotowanego specjalnie na ten dzień, odbywali przejażdżki na kucyku i fantazyjnie zaplatali kolorowe warkocze przy pomocy członków Wielickiego Klubu Wolontariusza. Po części oficjalnej nadszedł czas na pokaz fajerwerków oraz zabawę z zespołem Exclusive Djs - najwytrwalsi tańczyli i biesiadowali do późnych godzin wieczornych. Wydarzenie było współorganizowane i współfinansowane przez Stowarzysze-

nie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Organizatorzy: Miasto i Gmina Wieliczka, Sołectwo Grajów, OSP Grajów. Partnerzy: Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego, Powiat Wielicki, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto” w Wieliczce.



Piknik Rodzinny w Brzegach

tekst: Angelika Starzec / fot. Foto Rogalska



W sobotę 17 września na boisku sportowym „Gwiazdy” Brzegi odbył się Piknik Rodzinny, zorganizowany przez sołtysa, Radę Sołecką oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Brzegach, w którym wzięli udział liczni zaproszeni goście oraz mieszkańcy, nie tylko Brzegów, ale też okolicznych miejscowości.

Wydarzenie, którego celem jest między innymi integracja lokalnej społeczności obfitowało w atrakcje, zwłaszcza te przeznaczone dla najmłodszych. Wśród nich szczególne zainteresowanie wywołał turniej piłki nożnej dla dzieci do lat 10, który odbył się w godzinach porannych na boisku sportowym. W zawodach poprowadzonych przez wiceprezesa miejscowego klubu Dariusza Pieprzycę wzięły udział: Szkołka Piłkarska Gwiazda Brzegi,

Gwarek Śledziejowice, Futbolika, Akademia Piłkarska Górnik Wieliczka, LKS Czarnochowice oraz „Gwiazda” Brzegi. Po zaciętych bojach wszystkie drużyny zostały nagrodzone pucharami i medalami wręczonymi przez sołtysa wraz z wiceprezesem „Gwiazdy”. Nie tylko popularna piłka nożna przyciągnęła dzieci - chętnie korzystały one również z dmuchanego zamku przygotowanego specjalnie na ten dzień, mogły przejechać się na kucyku albo fantazyjnie zapleść kolorowe warkocze, czy też wydymać różnorodne balonikowe twory. Piknik oznacza mnogość jedzenia. I tego nie zabrakło w Brzegach - dla wszystkich uczestników spotkania przebogate w smaki wypieki przygotowały panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Brzegach.



Potańcówka na Osiedlu Kościuszki

tekst: Osiedlowe Koło Gospodyń „Kościuszki” / fot. Foto Rogalska



W sobotnie popołudnie 3 września osiedle Kościuszki zamieniło się w salę balową na świeżym powietrzu. Powstałe jako pierwsze w naszej gminie Osiedlowe Koło Gospodyń „Kościuszki” zorganizowało tam potańcówkę. Była to kolejna już, mocno wyczekiwana przez mieszkańców zabawa, która z roku na rok przyciąga

coraz więcej uczestników. I tym razem wszyscy przybyli bawili się znakomicie, wśród nich nie tylko mieszkańcy osiedla - panie z Koła zaprosiły bowiem do wspólnego biesiadowania koleżanki z działających w naszej gminie Kół Gospodyń Wiejskich. Dziękujemy za wspaniale spędzony czas i już teraz zapraszam za rok!



Gminna inauguracja roku szkolnego 2016/2017

tekst: Justyna Kozioł / fot. Foto Rogalska



1 września to dzień, w którym uczniowie tradycyjnie powracają do szkół – jedni z radością, a inni mniej chętnie, ze smutkiem żegnając miesiące „laby”, ale w jednej z wielickich placówek początek roku szkolnego był przez uczniów oczekiwany z wyjątkową ciekawością – oznaczał bowiem przekroczenie progu odnowionej, rozbudowanej i unowocześnionej szkoły. W Szkole Podstawowej nr 4 im. E. J. Jerzmanowskiego w Wieliczce, bo o niej mowa, powitanie nowego roku połączone z oddaniem do użytku rozbudowanego budynku stało się więc okazją do uroczystej inauguracji roku szkolnego w całej gminie.

Uroczystość rozpoczęcia roku szkolnego zapoczątkowała msza święta, odprawiona w samo południe w kościele parafialnym w Wieliczce – Krzyszkowicach. Po niej zebrani przenieśli się na teren placówki, gdzie odbyło się poświęcenie i oficjalne otwarcie budynku szkoły – symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali: burmistrz Artur Kozioł oraz dyrektor szkoły Maria Zadrożniak wraz z uczniami.

W uroczystości wzięło udział wielu przedstawicieli lokalnych władz, dyrektorzy szkół, przedszkoli oraz gimnazjów, nauczyciele i najważniejsi bohaterowie tego dnia - uczniowie.

- Cieszę się, że wbrew powszechnym tendencjom, nasza gmina nie odnotowuje spadku ilości dzieci w wieku szkolnym. Nie zamykamy szkół, ale ciągle je rozbudowujemy. Mam nadzieję, że wszelkie zmiany przeprowadzone w tym budynku będą służyć dzieciom, zwłaszcza niepełnosprawnym, o które musimy szczególnie się zatroszczyć – podkreślił burmistrz Artur Kozioł.



Wszyscy obecni na inauguracji mogli zobaczyć nowe oblicze podstawówki. W wyniku realizacji projektu powstało 11 sal dydaktycznych, sala doświadczania świata, sala wychowania przedszkolnego, 2 świetlice, szatnie, toalety, pomieszczenia porządkowe. Budynek jest dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych (rampa przy wejściu głównym, rampa terenowa, podest poręczowy na schodach, winda, toalety, szatnie, miejsca postojowe, drzwi z samozamykaczami oraz z odchylnymi uchwytyami).



Rozbudowa i przebudowa Szkoły Podstawowej nr 4 w Wieliczce to największa w ostatnich miesiącach inwestycja edukacyjna. Była konieczna, ponieważ szkoła ta jest jedyną placówką integracyjną w naszej gminie, do której w roku szkolnym 2016/17 uczęszczać będzie aż 554 dzieci, w tym 75 niepełnosprawnych.



Podczas uroczystości Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka wraz z zastępcą Rafałem Ślęczką oraz kierownikiem Wydziału Edukacji Tomaszem Machnikiem wręczyli nauczycielom mianowanym akty nadania stopnia awansu zawodowego oraz życzyli wszystkim zebranym, aby nadchodzące miesiące nauki były nie tylko czasem wytężonej pracy, ale by stały się również okazją do rozwoju różnych zainteresowań i uzdolnień.



Radość ze wspólnej pasji

Historia Zespołu Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie”
w rozmowie z Marią Kmiecik i Bożeną Szwagrzyk

rozmawiała: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska, archiwum zespołu



Niesamowita energia i radość z występów, pierwszy sukces podczas prestiżowego przeglądu folklorystycznego, zrealizowane projekty i otrzymane dofinansowania – chyba nikt nie ma wątpliwości, że ten rok należał do Zespołu Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie”.

Historia „Pogórza Wielickiego” rozpoczęła się zupełnie niedawno, bo w 2013 roku. – **Można powiedzieć, że zespół narodził się ze wspomnień...Wielu jego członków swoją karierę zaczynało przed laty w Zespole Pieśni i Tańca „Raciborsko”** – mówi Maria Kmiecik, członkini zespołu – **po raz pierwszy spotkaliśmy się dokładnie w 20. rocznicę pierwszej próby, czyli w październiku 2013 roku.**

Do wąskiego grona „wspominających” (początkowo byli to Maria Kmiecik z mężem oraz Elżbieta Wierzchowska-Ziobro) z każdym następnym spotkaniem dołączali kolejni koledzy z zespołu. Nie tylko wspominali dawne czasy, ale również oglądali archiwalne nagrania, tańczyli i śpiewali ludowe piosenki.

W listopadzie udało się zorganizować spotkanie, na którym obecny był Janusz

Przepióra, znakomity choreograf, pod okiem którego składający się wówczas z nastolatków zespół, ćwiczył dwadzieścia lat wcześniej. I to właśnie on, artystyczny „napęd” zespołu, podsunął pomysł na jego reaktywację.

– **Później sprawy potoczyły się błyskawicznie. W styczniu 2014 roku rozpoczęły się regularne spotkania. Początkowo cel był prosty, chcieliśmy się trochę poruszać i odpocząć po pracy w miłym gronie znajomych. Nikt nawet nie myślał o oficjalnym utworzeniu zespołu, nie mówiąc nawet o stowarzyszeniu** – wspomina kierownik zespołu, Bożena Szwagrzyk.

Z tancerzami pracuje uznana i ceniona kadra instruktorska – Janusz Przepióra (choreograf) i Maciej Ziobro (instruktor muzyczny). Z czasem wszyscy członkowie zespołu zaczęli odczuwać potrzebę

spotkania się jeszcze częściej, aby to, co udało im się już opanować, nie umykało z powodu zbyt dużych przerw pomiędzy próbami. W połowie roku padł również pomysł założenia stowarzyszenia, co ułatwić miało pozyskiwanie funduszy na działalność zespołu. W tym czasie do współpracy zaproszono Jana Kubasa, który został prezesem zarządu Stowarzyszenia. Wyklarowała się również nazwa „Pogórze Wielickie”, która doskonale oddaje ducha zespołu – ludzi pochodzących z różnych miejscowości, których łączy fascynacja tym pięknym regionem naszego kraju.

Dzisiaj Zespół Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie” to nie tylko przyjaciele, którzy postanowili odnowić wspólną aktywność po dwudziestu latach przerwy, ale również ich małżonkowie i dzieci.



– **Dzieci początkowo towarzyszyły nam podczas prób, bo nie mieliśmy z nimi co zrobić. Szybko jednak zaczęły nas podpatrywać i naśladować. Widząc ich zaangażowanie i radość, postanowiliśmy zrobić wśród najmłodszych dodatkowo nabór w okolicznych miejscowościach. Ułatwieniem był fakt, że nasze dzieci z powodzeniem zachęcały do udziału w zespole swoich kolegów** – opowiadają Maria i Bożena. Tym sposobem w zespole występuje teraz czterdzieścioro dzieci i dwanaście par dorosłych – wynik imponujący jak na tak krótki staż. Dorośli spotykają się raz w tygodniu, a dzieci ćwiczą wspólnie jeszcze częściej, bo dwa razy w ciągu tygodnia. Ich próby początkowo odbywały się w remizach, co miesiąc w innej miejscowości – Dobranowice, Grajów, Raciborsko. **Ze względów organizacyjnych nie było to jednak zadanie łatwe do ogarnięcia, ale z pomocą przyszedł ksiądz proboszcz Kazimierz Kubik, który udostępnił nam parafialną salę** – dodaje Bożena Szwagrzyk.

Wizytówką Zespołu Pieśni i Tańca „Pogórze Wielickie” jest suita Krakowiaków Wschodnich. Ambicje związane z repertuarem są jednak znacznie większe. Ograniczają je jednak przede wszystkim stroje, których wartość osiągać potrafi zawrotne sumy. Aby rozwijać się i realizować kolejne przedsięwzięcia, zespół musi więc pisać wnioski i projekty, wymyślając różnego rodzaju motywy przewodnie – **Ten rok upływa nam pod znakiem tańców**

narodowych i pieśni patriotycznych. Temat ten nie jest dziełem przypadku, bo w tym roku tłumnie odwiedzali nas goście z całego świata. Chcieliśmy więc pokazać im kulturę ogólnopolską, coś co powinno na długo zapadać w pamięć – wyjaśnia Maria Kmiecik i dodaje – **obecnie w przygotowaniu mamy suitę Księstwa Warszawskiego. Będzie to absolutna nowość w naszym regionie. Taką suitę w swoim repertuarze mają między innymi zespoły „Mazowsze” i „Śląsk”. Jesteśmy jednak wciąż na etapie kompletowania strojów.**

Słuchając wypowiedzi Bożeny i Marii nie można oprzeć się wrażeniu, że to osoby, które bez wątpienia kochają to, co robią – **W porównaniu do tego, co czułam dwadzieścia lat temu, dzisiaj mam w sobie niesamowitą chęć i potrzebę chodzenia na próby, szperania w opracowaniach historycznych, poszukiwania inspiracji** – zaznacza pani Maria, a pani Bożena dodaje – **Chcemy, aby nasza działalność sprawiała, że ludzie zaczną odkrywać historię miejsca, w którym żyjemy. W tym celu organizujemy różnego rodzaju szkolenia. Pokazujemy na przykład, jak dawniej ubierano i czesano małe dziewczynki, czy też wyjaśniamy dlaczego kobiety w zespole zakładają czepce. Dzięki temu rodzice już wiedzą, że dziewczynka ubrana w strój małej krakowiarki powinna nosić zaczesane na gładko włosy i warkoczki zawiązane czerwonymi wstążeczkami** – opowiadają członkinie zespołu – **Fascynują nas również stare ludowe stroje. Dzięki jednej z naszych tancerek, udało nam się dotrzeć do oryginalnego, ponad stuletniego bronowickiego gorsetu, który zacho-**

wał się w jej rodzinie od pokoleń.

I choć nie zawsze jest łatwo – codzienne obowiązki rodzinne czy też praca zawodowa – skrzydeł dodają im kolejne sukcesy, jak choćby I nagroda na VIII Międzynarodowym Festiwalu Folklorystycznym „Zagłębie i Sąsiedzi” w Dąbrowie Górniczej. Warto podkreślić, że swoim występem „Pogórze Wielickie” w piękny sposób zapisało się na kartach historii tego prestiżowego festiwalu – biorąc w nim udział po raz pierwszy i od razu z tak imponującym rezultatem.

Z uwagi na fakt, iż większa część „dorosłej obsady” zespołu to osoby pracujące w systemie zmianowym (pielęgniarki, strażacy, itp.), „Pogórze Wielickie” nie jest częstym gościem podczas lokalnych wydarzeń kulturalnych. Najczęściej instruktorki za cel wyznaczają sobie kilka występów w ciągu roku, podczas których podziwiać można tancerzy w pełnym składzie. W tym roku okazja do zobaczenia ich „w akcji” nadarzy się jeszcze 13 listopada w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym „Solne Miasto”, gdzie wraz z innymi zespołami regionalnymi, tańcem i śpiewem uczczą rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.

– **Radość ze spotkania z ludźmi, którzy dzielą te same pasje, spełnienie marzeń, samorealizacja, satysfakcja z robienia czegoś, co wpisuje się w przeszłość naszego regionu** – to tylko niewielka część zalet wynikających z przynależności do grupy, które jednym tchem wymieniają nasze rozmówczynie, a w odpowiedzi na pytanie, kto może dołączyć do zespołu, bez zastanowienia odpowiadają – **Każdy, kto tylko ma na to ochotę!**





Inauguracja roku akademickiego 2016/2017 w Wielickim Uniwersytecie Dziecięcym.

Nowe miejsce, nowe pomysły, nowe zaciekanie.

tekst: Dominika Chylińska / fot. MyszkowskiJedo

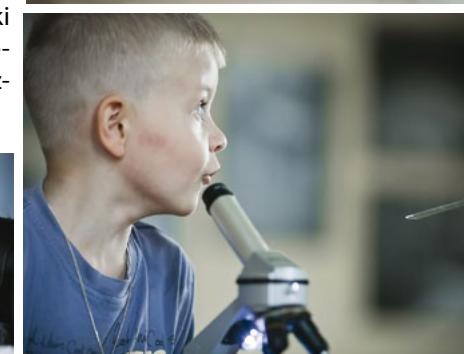
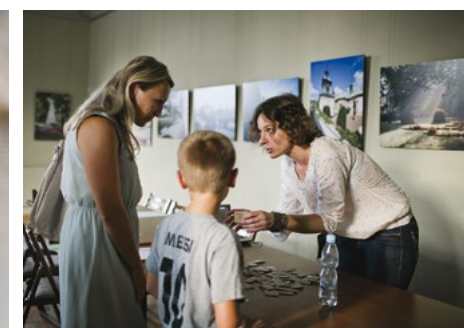
16 września zainaugurowaliśmy nowy rok akademicki w WUD. To szczególna inauguracja, bo odbyła się w naszej nowej siedzibie – galerii SZKOŁA GÓRNICZA przy ul. Daniłowicza 12 w Wieliczce.

Studencka radość i cała masa dobrej energii wypełniły wszystkie sale po brzegi; mury nasiąkają od nowa śmiechem, zabawą, ale przede wszystkim nauką, nauką z jej wyjątkowej strony. Aktualny rok akademicki startuje z liczną grupą studentów i słuchaczy w liczbie 261 osób. Gmina Wieliczka tworzy ten szczególny projekt we współpracy z Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, przy stałym partnerstwie Centrum SOLNE MIASTO w Wieliczce, Wielickiego Koła Wolontariuszy oraz OTE Kangur w Krakowie. Honorowy Patronat na projektem pełni Akademia Górniczo-Hutnicza

oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie. Wstępem do inauguracji był występ artystów z Wielickiej Szkoły Muzycznej I stopnia, po którym nasi najmłodsi studenci odebrali indeksy, w których dzielnie będą zbierać swoje zaliczenia przez najbliższy semestr. Gotowość, zaangażowanie i otwartość młodych umysłów zawsze są dodatkową motywacją do szukania nowych pomysłów, znajdowania nowych rozwiązań i ciągłego rozwijania się w uniwersyteckich działaniach. To właśnie nasi młodzi badacze nieustannie mobilizują nas do tego, aby stale być w drodze, stale poszukiwać, stale doświadczać. Tegoroczna inauguracja stanowiła jednocześnie przedsmak zajęć dla wszystkich poszukiwaczy wiedzy. Podróżowaliśmy po matematycznych stacjach badawczych, do tajemniczych komnat naszych emocji, do świata "Gwiezdnych wojen". Stawaliśmy się tropicielami natury oraz badaczami przyrody. Mogliśmy wejść w krainę czarodziejskich



talentów CKiTu oraz uczestniczyć w kreatywnych zabawach OTE Kangur. Studenci dotykali, próbowali, badali, doświadczali, sprawdzali i myśleli całym sobą. To wielka przyjemność i zaszczyt móc tworzyć wspólnie ten szczególny projekt. Z wypiekami na twarzy, z zaciekawieniem, zabawą i nauką. Projekt na wiele rąk - małych i dużych - to nasza wspólna wyprawa w stronę nieznaną jeszcze pokładów wiedzy i doświadczeń. Rok akademicki 2016/2017 w Wielickim Uniwersytecie Dziecięcym pod patronatem burmistrza Wieliczki uważamy za otwarty! Do dzieła!





Jubileuszowy wernisaż Grupy Twórczej „W wolnej chwili”

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska

W tym roku mija dziesięć lat, od kiedy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce odbyły się pierwsze zajęcia malarskie dla mieszkańców Wieliczki i sąsiednich miejscowości. Z tej okazji artyści-amatorzy działający w Grupie Twórczej „W wolnej chwili” zaprezentowali swoje najnowsze prace w ramach jubileuszowej wystawy.

Wernisaż, który odbył się 3 września w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce rozpoczął występ włoskiego duetu – wokalistki Debory Ranieri i pianisty Alexa Ferrarisa, po którym życzenia i gratulacje Jubilatam złożyli: wiceburmistrz Rafał Ślęczka, dyrektor CKiT Agnieszka Szczepaniak oraz Elżbieta Kalwajtys z Wielickiej

Grupy Twórców ART KLUB. Uroczystość była także okazją do zaprezentowania pamiątkowego katalogu stanowiącego podsumowanie dotychczasowej działalności Grupy Twórczej „W wolnej chwili”. Druk publikacji sfinansowali Miasto i Gmina Wieliczka oraz Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Na wystawie, któ-

rą można oglądać w CKiT do 29 września, swoje prace prezentują: Bolesław Sporysz, Bożena Janus, Krystyna Piętka, Edyta Opalińska, Elżbieta Barnaś, Ewa Krysa, Irena Bryksy, Małgorzata Bajer, Małgorzata Majka, Małgorzata Przetaczek, Maria Kowalewska, Marta Lont oraz opiekunka grupy Anna Dziadkowiec.



Literackie Widnokreśli z Olgą Tokarczuk

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska

Jest jedną z najczęściej tłumaczonych i najpoczytniejszych polskich pisarek, laureatką wielu prestiżowych nagród, w tym Literackiej Nagrody Nike 2008 i 2015. Jako jedyna Polka zaproszona została na PEN World Voices Festival w Nowym Jorku - najważniejszą imprezę literacką na świecie.



15 września podczas kolejnego już spotkania z cyklu LITERACKIE WIDNOKREŚLI w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce gościliśmy Olgę Tokarczuk. Przy aktywnym udziale publiczności, autorka opowiadała o swojej twórczości, ze szczególnym uwzględnieniem głośnej powieści pt. „Księgi Jakubowe”. Nie zabrakło oczywiście licznych anegdot i komentarzy dotyczących spraw bieżących, a także towarzyszących nieodłącznie spotkaniom autorskim, wspólnych zdjęć i dedykacji. Kolejne literackie spotkanie w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce odbędzie się już 18 listopada. Tym razem naszym gościem będzie Andrzej Stasiuk. Serdecznie zapraszamy!



III Piknik Wielickich Rodzin 3+

tekst: MGOPS Wieliczka / fot. Foto Rogalska

Z inicjatywy Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka, 17 września w Centrum Edukacyjno - Rekreacyjnym Solne Miasto odbył się III Piknik Wielickich Rodzin 3+ – lokalne święto rodzin wielodzietnych zorganizowane przez Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wieliczce.



Na przybyłe rodziny czekały liczne atrakcje przygotowane przez organizatorów: gry, zabawy i konkursy rodzinne z cennymi nagrodami. W tym roku uczestnicy spotkania obdarowani zostali ufundowanymi przez sponsorów słodyczkami, a uczestnicy konkursy mogli wygrać atrakcyjne nagrody: bilety na trasę turystyczną dla całej rodziny i inne drobne upominki z Kopalni Soli, voucher na obiad w restauracji Soray oraz wejściówki na basen w Solnym Mieście. Chętni mogli zagrać w dmuchane rzutki, a w fotobudce zrobić sobie pamiątkowe, rodzinne zdjęcie. Główną atrakcją dnia był występ magika Tomasza Vinici,

k którego wspaniały pokaz iluzji okraszony został dużą dawką humoru. Na miłośników sztuk walki czekał pokaz Wu-Shu oraz możliwość uczestniczenia w warsztatach, które poprowadził mistrz w tej sztuce Michał Adamowicz, finalista programu „Mam Talent” z Krakowskiej Szkoły Wu-Shu. Małe „co nieco” w postaci pysznych kanapek przygotowało Koło Gospodyń Wiejskich z Pawlikowic oraz Spółdzielnia Socjalna Przyszłość z siedzibą w Wieliczce – Bar „Bułka z masłem”. Wszystkim Partnerom serdecznie dziękujemy za przybycie i zaangażowanie, a wszystkim Rodzinom za stworzenie radosnej i rodzinnej atmosfery.



IX Dni Osiedla Krzyszkowice

tekst: Elżbieta Sikora / fot. Foto Rogalska

W dniach 10 – 11 września roku mieszkańcy krzyszkowickiego osiedla obchodzili swoje święto. Organizacją trwających dwa dni uroczystości zajął się Zarząd i Rada Osiedla Krzyszkowice oraz instytucje i stowarzyszenia, które działają na jego terenie.

Osobne słowo należy się corocznej EDYCJI BIEGÓW KRZYSZKOWICKICH, popularyzujących bieganie, a przy tym aktywizujących i integrujących niepełnosprawnych mieszkańców nie tylko wielickich Krzyszkowic. Głównym organizatorem biegów jest UKS GIMNAZJON przy SP nr 4 w Wieliczce pod kierownictwem Mirosława Kosta. W IX Edycji Biegów Krzyszkowickich ulicami osiedla wzięło udział 208 osób, najmłodsza uczestniczka miała zaledwie 2 latka, a najstarsza 61 lat.

Sobotnie popołudnie i wieczór upłynęły mieszkańcom osiedla pod znakiem wspólnego grillowania przy muzyce na żywo w wykonaniu Mateusza Kowala z zespołem. Goście kosztowali potrawy zarówno kuchni polskiej, jak i łotewskiej, które przygotowane zostały przez panie ze Stowarzyszenia Przyjaciół Wieliczanki. Chleb przygotowany na biesiadę został ufundowany przez Piekarnię pod św. Florianem. Niedzielne świętowanie rozpoczęło się o godz. 15.00 mszą świętą, po której odbył się Wielicki Koncert Organowy w wykonaniu Marcina Miotelki. W nie-



dzielne popołudnie mieszkańcy zaproszeni zostali przed Dom Ludowy, gdzie czekały na nich różne atrakcje przygotowane zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, m.in.: pokazy sztuk walk, tańca, ćwiczeń jogi, warsztaty plastyczne, występy artystyczne, pokazy tańca belgijskiego i prezentacje sprzętu pożarniczego. szkolenie z zakresu pierwszej pomocy. Poczęstunek: ciasto, kawę, napoje i słodczyce zapewniały uroczne panie ze Stowarzyszenia Przyjaciół Wieliczanki. Dni Krzyszkowic zakończyły się spektaklem teatralnym Teatru Improwizacji z Krakowa zatytułowanym „So close”.



Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego zaprasza!

tekst: Karol Szybiński

Rozwój lokalny kierowany przez społeczność to zadanie, w którym może uczestniczyć każdy mieszkaniec. W związku z tym powstało Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Powiatu Wielickiego. To nowy podmiot dedykowany mieszkańcom obszaru wiejskiego Gminy Wieliczka, który kontynuuje pracę i misję swojej poprzedniczki – LGD Wielicka Wieś. Dysponując odpowiednim budżetem LGD w trakcie najbliższych lat będzie organizować i prowadzić nabory wniosków. Najbliższy – w październiku lub listopadzie – będzie dotyczył wsparcia przy podejmowaniu

działalności gospodarczej. W pierwszym kwartale 2017 przewiduje pomoc lokalnym przedsiębiorcom przy rozwijaniu biznesu oraz w dalszej perspektywie pomoc w formie grantów dla m.in. organizacji społecznych. Biuro LGD otwarte jest dla każdego i służy bezpłatną pomocą wszystkim chętnym. Na stronie internetowej www.lgdpowiatwielicki.eu dostępne są Lokalne Kryteria Wyboru, Lokalna Strategia Rozwoju oraz wzory wniosków do pobrania – kluczowe dokumenty dla potencjalnych beneficjentów oraz zainteresowanych działaniem LGD.





Narodowe czytanie „Quo vadis”

tekst: Karina Bednarska-Markot / fot. WieliczkaCity.pl, Foto Rogalska

W sobotę 3 września Wieliczka po raz trzeci wzięła udział w ogólnopolskiej akcji Narodowego Czytania, w trakcie którego wieliczanie wysłuchali fragmentów powieści „Quo Vadis” Henryka Sienkiewicza.



Tegoroczna lektura nawiązywała do obchodzonego właśnie Roku Henryka Sienkiewicza, ustanowionego przez Sejm i Senat w związku ze 170. rocznicą urodzin i 100. rocznicą śmierci pisarza. Tegoroczna akcja odbyła się w ponad dwóch tysiącach miejsc w całej Polsce i zagranicą. Czytano w miastach i małych miejscowościach - w bibliotekach, muzeach, pałacach i parkach.

W Wieliczce „Quo vadis” można było usłyszeć na Placu Kościuszki obok szybu kopalnianego Regis, gdzie powstała niezwykła sceneria antycznego Koloseum. Całości dopełniały historyczne stroje, w jakich zaprezentowały się bibliotekarki. Wieliczanie czytali zaproszeni przez bibliotekę goście: przedstawiciele lo-

kalnych władz - radny Rady Miejskiej w Wieliczce i sołtys Koźmic Wielkich Kazimierz Windak, kierownik Zespołu ds. Profilaktyki, Ochrony Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych Dominika Chylińska, sołtys Grabia Helena Mleczko, aktorzy Teatru Bynajmniej, seniorki z Klubu Aktywnego Seniora działającego przy bibliotece: Zenona Kłapa i Gabriela Marek, bibliotekarka Maria Guła, Henryka Lembas z Węgrz Wielkich oraz Piotr Kaim z Wieliczki. W czasie trwania akcji dużym zainteresowaniem cieszyła się biblioteczna akcja wymiany książek – „Wymień się!”, kącik dla najmłodszych z kolorowymi balonami i pokaz ogromnych baniek mydlanych. Ponadto wszyscy chętni na przyniesionych przez siebie książkach z dziełem

Sienkiewicza wykonywali pamiątkową pieczęć okolicznościową z logo akcji, którą z okazji Narodowego Czytania przygotowała Kancelaria Prezydenta.

Narodowe Czytanie to zainicjowana w 2012 roku przez prezydenta RP ogólnopolska akcja publicznej lektury największych polskich dzieł literackich. Podstawowym celem przedsięwzięcia jest popularyzacja czytelnictwa, zwrócenie uwagi na potrzebę dbałości o polszczyznę oraz wzmocnienie poczucia wspólnej tożsamości.

Dziękujemy wszystkim czytającym i uczestnikom oraz firmie MegaStroje.pl z Krakowa.

Jubileusz przedszkola w Sierczy

tekst: s. Małgorzata Chudy/redakcja / fot. Foto Rogalska

3 września 2016 r. to data szczególna dla całej społeczności Przedszkola im. św. Anieli Merici Sióstr Urszulanek UR w Sierczy. W tym dniu bowiem świętowaliśmy Jubileusz 25 - lecia działalności placówki od momentu jej reaktywacji.



Obchody Jubileuszu rozpoczęły się uroczystą Eucharystią w Bazylice Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach, celebrowaną przez J. E. ks. bp Grzegorza Rysia, po której uczestnicy obchodów zostali zaproszeni przez celebryntę do przejścia przez Bramę Miłosierdzia. Dalsze uroczystości odbyły się już na placu przed sierczańskim klasztorem Sióstr.

Na obchody Jubileuszu przybyło wielu znamienitych gości, m.in.: posłanka Urszula Rusecka oraz burmistrz Artur Kozioł, reprezentująca Przedszkola Samorządowe dyrektor przedszkola w Mietniowie Renata Popiołek, Henryk Uhryński, Zbigniew Fic, Andrzej Irlík - trener MKS MOS Wieliczka. Nie zabrakło przedstawicieli Sióstr Urszulanek z Siostrą Prowincjalną Benigną Kanią i siostrami z placówek niemal z całej Polski, z byłą Siostrą Dyrektorką Teodozją Kościółek na czele. Na obchodach obecni byli również absolwenci, nauczyciele i inni pracownicy przedszkola.

Siostra Dyrektorka Małgorzata Chudy oraz Siostra Przełożona Kaziemiera Luberda serdecznie powitały tych wszystkich, którzy poprzez swoją obecność, niezależnie od czasu i okoliczności, tworzyli historię placówki w Sierczy na przestrzeni 25 lat, stanowili jego esencję oraz już na zawsze pozostawili w nim jakąś część siebie. Pełne emocji wydarzenie rozpoczęło się zwiedzaniem przedszkola i spotkaniem absolwentów, dzieci i rodziców z nauczycielami. W miłej, serdecznej atmosferze wspominaliśmy minione chwile, opowiadaliśmy anegdoty, robiliśmy pamiątkowe fotografie.

Dla uczestników tego wyjątkowego spotkania przygotowano też piknik, a wraz z nim liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych: pieczone kielbaski z grilla, watę cukrową, ciasta, pączki, lody, zamek do skakania, tunel, basen z kulkami, malowanie twarzy, bańki mydlane, rysowanie na materiale... zabawom i radości nie było końca – jak przystało na tak młodego „jubilatę”.





PISARKA

tekst: Anna Saraniecka

Celowo nie użyłam słowa „polska”, żeby określić jej kulturową przynależność. Choć może w tym jednym przypadku by mi wybaczyła? Lub poprawiła na: pisarka z Polski.

Bo jak powiedziała podczas spotkania, na którym pojawili się wielcy wielbicieli jej twórczości, nie ma prawdziwych Polaków. Wielokulturowość jest nie tylko wokół nas. Każdy nosi w sobie „obce” geny. Przypuszczam zresztą, że najwięcej ich dźwigają ci, co na baczność salutują ojczyźnie. Ojczyźnie, która powinna poddać się terapii. Poleżeć na kozetce i wypowiadać się z grzechów przeszłości, historii.

Powyższa uwaga zawodowej terapeutki sprawiła, że niechący wpisała się ona w dyskurs polityczny. Nikt jednak w tej medialnej, pełnej zarzutów o brak patriotyzmu nagonce nie był uprzejmy zauważyć, że to właśnie Tokarczuk przejęła pałeczkę w literackiej sztafecie polskich autorek. I nie bardzo ma komu ją przekazać. Bo Krall czy Szejnert jednak nie koncentrują się na wytworach wyobraźni, a głównie na faktach.

To właśnie w jej głowie obrazy zajmują główne miejsce, rozpychając się tak bardzo, że musi je spisać. Tło stanowiła dla nich często piękna Dolina Kłodzka i jej okolice. Teraz zaś „nasze” niegdyś (choć bardziej rodu Lubomirskich) Podole. W ten region wpisała galerię postaci z przywódcą ruchu mesjańskiego, Jakubem Frankiem, na czele.

Jak bardzo malownicze to były czasy i miejsce, może świadczyć fakt, że mój własny dziadek urodzony w XIX wieku, a pochodzący ze Stanisławowa (obok Rohatyna), gdy tylko zakładałam długie zwiewne szaty, zawsze mówił: wyglądasz jak Żyd z Podola.

Czy te obrazy i psychologiczne portrety nie przywodzą na myśl „Nocy i dni” Dąbrowskiej? Czy nie przywołuje ona Nałkowskiej mówiąc: „Granice są potrzebne ludziom jak powietrze. Bez granic nie wiedzielibyśmy jak żyć: ani kim jesteśmy, ani co mamy do zrobienia. One są po to, żeby pokazać nam, że są progi, których nie można przekroczyć”.

Trochę się zapędziłam, bo nie chciałam pisać o literaturze, a o osobie raczej. O babce, która bez obawy przyznaje się do tego, że jest feministką. I nie dodaje, że nie każda z nich ma wąsy. I że nie każda nienawidzi mężczyzn. Zaczepiona niegdyś, jak godzi rolę żony i matki z pisaniem, odpowiedziała: zapytałby pan o to samo Stasiuka?

Pamięć, jak przyznaje, ma wybiórczą. Nie pamięta, gdzie była miesiąc temu, ale nie gubi się w wymyślanych przez siebie wielowątkowych historiach.

Jak opowiedziała mi przed oficjalnym spotkaniem, nie mnoży fiszek i miliarda karteluszek, wszystko ma w głowie. Zatem należy przypuszczać, że to ten wymaginowany świat jest jej domem dziennym i nocnym. Nie musi go wymyślać. Wystarczy, że przełoży na słowa. Przeleje na monitor. Pewnie dlatego jej powieści nie sprawiają wrażenia wymuszonych, wysiedzianych, wymyślanych z mozołem.

Wzruszyła mnie historia o procesie powstawania kolejnych, po czasie pustki, jaką przeżywa wraz z postawieniem ostatniej kropki w tej aktualnie spisywanej. Radość, że jednak pojawiają się nowe motywy, że jednak rodzą się nowe postacie. Wystarczy tylko poczekać, aż odezwie się w głowie głos narratora, który poprowadzi opowieść. I tego jej życzyłam - żeby pojawił się jak najszybciej - bo wiem doskonale, jak ważny w chaosie jest przewodnik (każdy to wie...).

Nasza Pisarka chaos na głowie zawdzięcza opóźnieniom w ruchu lotniczym i Azjatce, która uwiła jej dredy, dzięki czemu nie musi stale myśleć o fryzurze (jak większość z nas...). Pomimo jej zamiłowania do mitologii, choć przypominać może fidaszową wersję najmłodszej z Gorgon, Meduzę - nie zamienia swym spojrzeniem istot żywych w kamień. Wręcz przeciwnie. Ośmiela nim do zadawania pytań, na które pewnie już odpowiadała dziesiątki razy. Za te odkrywcze - dziękuje. Widać, że szczerze.

Artysta nie może być megalomanem. Powinien przejmować się choć trochę tym, co o jego najnowszym utworze powie wydawca i czytelnik. Miło, jeśli bardziej cieszy się z honorowego obywatelstwa w małym miasteczku, niż z nagrody przyznanej przez kolegów. Wspaniale jeśli uważa, że wszystkie historie świata już się wydarzyły i wiszą w przestworzach jak pranie na sznurku. Że nie są wytworem osobistego geniuszu. Wystarczy tylko po nie sięgnąć.

Artysta powinien być spójny jak jego dzieło. Jego życie czasem nim bywa. Wtedy stanowią całość i nie ma szczeliny na fałsz. Niepotrzebny wówczas PR i wszechobecna dzisiaj autokreacja. Kreacja wystarczy.

Jeśli prześladuje się myśliwych, jak ona w „Prowadź swój pług przez kości umarłych”, nie wypada jeść pasztetu z dzika. Jeśli w 2-kilogramowej powieści prowadzi się czytelnika przez 7 granic, 5 języków i 3 religie, nie wypada odżegnywać się od multi kultu. Jeśli powołane do życia bohaterki są silne, mądre oraz dojrzałe, nie wypada być orędowniczką patriarchy.

Wobec powyższego - Autorka, którą przepytывaliśmy wrześnie, ciepłym popołudniem, mnie nie rozczarowuje. Żeby nie powiedzieć - oczarowuje. Do tego stopnia, że po raz pierwszy w życiu ustawiłam się karnie w kolejce po autograf.)

Powiedziała kiedyś: jesteśmy różni, ale nie wiemy, jak bardzo - optymistycznie zakładamy, że trochę. Zatem jestem wielką optymistką. Przecież największe wrażenie robi na nas to, co do nas podobne. Psy, koty, potencjalni mężowie.

Olga. To był zaszczyt.

Zakony rycerskie - średniowieczne korporacje finansowe

tekst: Stanisław Żulawski

O świcie, w piątek 13 października 1307 r. do paryskiej siedziby Zakonu Templariuszy włamali się żołnierze króla Francji Filipa IV i dokonali aresztowania wielkiego mistrza Jakuba de Molay i kilkudziesięciu jego notabli. Zarzuty wobec zakonu były tyleż poważne, co niedorzeczne: herezja, stosowanie czarów, homoseksualizm i lichwa. Niedługo potem zapadł oficjalny wyrok Stanów Generalnych, do którego poparcia Filip zmusił papieża Klemensa V - stos. Zakon został skasowany, a jego elita spalona żywcem. Prawdziwym powodem były jednak pieniądze: francuski monarcha był bliski bankructwa, spowodowanego przez militarne wydatki. Zdążył już skonfiskować majątki bankierów włoskich i żydowskich i nałożyć podatek na duchowieństwo. Od dłuższego zaś czasu ostrzył zęby na najsmaczniejszy kąsek, czyli gigantyczny majątek zakonu. Skąd jednak się on w ogóle wziął? Przecież, przynajmniej z założenia, rycerstwo zakonne miało służyć zgoła innym, bardziej ascetycznym celom niż gromadzenie dóbr.

W 1095 r. papież Urban II wzywa rycerstwo europejskie do krucjaty mającej na celu odbicie Ziemi Świętej z rąk niewiernych, czyli Turków seldżuckich. Pierwsza ekspedycja zdobywa Jerozalem w 1099 r., dzięki czemu pielgrzymi mogą znów odwiedzać tak ważne dla nich miejsce. Wkrótce potem dziewięciu rycerzy z elity ówczesnej Europy, pod dowództwem możnowładcy Hugona de Payns powołuje do życia nowy zakon, mający za zadanie ochronę szlaku jerozolimskiego. Ich duchowym mistrzem i legendarnym twórcą reguły był opat cysterski - święty Bernard z Clervaux. W swoim dziele „Pochwała nowego rycerstwa” przeciwstawia nowy ideał mnicha-wojownika tradycyjnemu rycerstwu. Uboga Milicja Chrystusa, czyli Rycerze Świętyni, zwani też potocznie Templariuszami, mieli wyrzec się ziemskiej sławy i zaszczytów w zamian za służbę Bogu i walkę z niewiernymi. Ich herbem były postacie dwóch rycerzy jadą-

cych na jednym koniu, co symbolizować miało ubóstwo i pokorę. Rzeczywistość okazała się zupełnie inna. Jako że utrzymanie zakonu było kosztowne, został on zwolniony ze zwyczajowego dla duchowieństwa podatku. Rycerze mnisi nie omieszkali tego wykorzystać. Dysponując siecią wybudowanych na szlaku zamków - komandorii, rozwinęli działalność, którą dziś możemy określić jako bankową. Oferowali podróżnym możliwość przechowania kosztowności pod wechsel zastawny, który można było wymienić w dowolnej filii. Dodatkowo pożyczali gotówkę pod zastaw pól uprawnych, ogrodów, wsi, a nawet zamków. Często przechodziły one na ich własność, z czego skwapliwie korzystali, zamieniając je w dochodowe gospodarstwa rolne. Z czasem Templariusze stali się bankierami ówczesnej Europy, dzięki swojej apolityczności i wypłacalności. Pełnili też rolę kantorów walutowych, a pierwotną misją zajmowali się bardzo niechętnie ze względu na wysokie koszty. Posiadali rosnącą sieć wpływów na kontynencie i działali jak zwarta i zorganizowana struktura. Nic dziwnego zatem, że musieli mieć wielu wrogów zaniepokojonych ich potęgą. Inaczej potoczyły się losy innego zakonu, a mianowicie Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego, potocznie zwanego krzyżackim od czarnego krzyża na płaszczach. Jego początki sięgają czasów utraty Jerozolimy, jednakże rozwinął on skrzydła dopiero w Europie Środkowej, walcząc z ostatnimi pogańskimi plemionami. Propaganda PRLu uczyniła z nich zaś symbol niemieckiego imperiaлизму, niemal średniowieczne wcielenie SS. Oczywiście, zakonnicy niewątpliwie tworzyli zwartą i brutalną (rzeź mieszczan gdańskich oraz samej ludności pruskiej) i rządzą władzy maszyną, jednakże ten czarny wizerunek oddaje zaledwie niewielką część bardziej prozaicznej rzeczywistości. W istocie zakon ten, podobnie jak Templariusze, był świetnie zorganizowaną parapaństwową korporacją, a jego

członkowie osobiście bardziej niż wojacką, zajmowali się zarządzaniem finansami, planowaniem gospodarczym i intrygami politycznymi. Siły zbrojne zakonu były zaś w dużej mierze złożone z najemników. Wielki Mistrz fundował miasta na prawie chełmińskim, co dawało mu uprzywilejowaną pozycję jako wójtowi, a kupców obowiązywał przymus drogowy i obowiązek składu towarów. Dzięki papieskiej dyspensie na handel z 1309 r., zakon zmienił zainteresowania z mistycznych na gospodarcze, stając się praktycznie monopolistą w pomorskim handlu: zbożem, bursztynem, lnem i drewnem. Dodatkowo sprowadzał z Niemiec rzemieślników, którzy w podzamkowych warsztatach produkowali urządzenia przemysłowe na eksport. Najczęściej były to mechanizmy do młynów. Warto też wspomnieć inicjatywy budowlane, jak liczne fortyfikacje, kościoły i spichlerze. Wszystko to naruszało ówczesne prawo gwarantujące monopol na handel i rzemiosło miejskim korporacjom. Było to powodem licznych konfliktów z Gdańskiem i Toruniem, które to miasta z tego właśnie powodu opowiadały się po stronie polskiej przeciw zakonowi. Krytyka dotknęła krzyżaków również ze strony środowisk duchownych, jak choćby słynnej XIV-wiecznej mistyczki św. Brygidy Szwedzkiej, która zarzucała im zaprzeczenie ideałów zakonnych w służbie mamonie. Ironią historii jest jednak fakt, iż siedziba zakonu - zamek w Malborku, nie została zdobyta przez polskich władców siłą, nawet po zwycięstwie grunwaldzkim, lecz właśnie... monetą. Otóż zamek został sprzedany w 1457 r. Kazimierzowi Jagiellończykowi przez czeskiego dowódcę krzyżackich najemników Ulryka Czerwonkę. W jego zaś posiadaniu znalazł się jako zastaw za zaległy żołąd, jaki był mu winien zakon. Odtąd stał się jedną z rezydencji królów polskich, a nową siedzibą zakonu pełnił odtąd Królewiec.



„Już nie zapomnisz mnie” – recital Tomasza Stockingera

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska

Tego wieczoru w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce zabrzmiały niezapomniane szlagiery dwudziestolecia międzywojennego. Na scenie wystąpił Tomasz Stockinger, jeden z najbardziej znanych i lubianych polskich aktorów, któremu na fortepianie akompaniował

znakomity kompozytor i pianista jazzowy Stefan Gąsieniec. W rytmie tanga, walca, a także nietypowo - bo rock'n'rolla, artyści zaprezentowali utwory Mieczysława Fogga, Eugeniusza Bodo, Aleksandra Żabczyńskiego i innych przedwojennych amantów. Oryginalne aranżacje, niezapo-

mniane melodie nucone przez całe pokolenia miłośników starego kina, a także stylizacje występujących na scenie muzyków sprawiły, że wielicka publiczność odbyła sentymentalną podróż w pełne szyku i elegancji lata 20-te i 30-te ubiegłego stulecia.



VIII Piknik w Sierczy - już za nami!

tekst: Anna Krzeczowska-Ślusarczyk / fot. U. Żyznowska

10 września, już po raz ósmy, odbył się doroczny Piknik w Sierczy organizowany przez firmę Baza Wiesław Żyznowski, w tym Wydawnictwo Żyznowski, oraz przez Usługi Diagnostyczne Pojazdów Bogdana Zarzyckiego.

Pogoda w tym roku sprzyjała zarówno organizatorom, jak i uczestnikom, więc ci ostatni mieli możliwość skorzystania z wielu atrakcji. Najmłodsi mogli wziąć udział m.in. w konkursie rysowania kredą na asfalcie, którego tegoroczny temat brzmiał: „Moje najpiękniejsze wspomnienie z przedszkola/ dzieciństwa w Sierczy”. Trzeba przyznać że młodym artystom dopisała wena i powstało wiele prac, o których sami autorzy następnie bardzo ciekawie opowiadali. Jak co roku - także i teraz, nie mogło zabraknąć strażaków, którzy zapewnili najmłodszym harce w pianie, dali możliwość przymierzenia kasków i zapoznania się z wnętrzem wozu strażackiego. Powodzeniem wśród dzieci cieszyły się także dmuchańce, karuzela, jazda konna pod opieką instruktorów z „OJK Pony Sport” i wata cukrowa.



Dla starszych niewątpliwą atrakcją była strzelnica pneumatyczna oraz możliwość obejrzenia zabytkowych pojazdów. Wszyscy uczestnicy mogli posilić się znakomitą grochówką i bigosem z kuchni polowej, a na deser - pysznymi, domowymi ciastami i kawą na tarasie widokowym sierczańskiego pawilonu, natomiast amatorzy ogniska - własnoręcznie upieczoną kiełbaską. Pikniki w Sierczy zostały powołane do życia nie tylko z myślą o tym, aby zbliżyć do siebie sąsiadów, dać możliwość spotkania się mieszkańcom wsi i okolic, ale także, aby promować kulturę i wiedzę o okolicy. Dlatego też zawsze towarzyszy im wystawa i quiz historyczny - w tym roku były one poświęcone obecności rodziny Lubomirskich w Sierczy oraz założonemu przez nich u podnóża wsi szybowi Kunegunda. Nagrodami w konkursach były m.in. publikacje dotyczące historii i kultury regionu, w tym pozycje opracowane i wydane przez Wydawnictwo Żyznowski, a także kupony na usługi świadczone przez Usługi Diagnostyczne Pojazdów Bogdana Zarzyckiego i OJK „Pony Sport”. Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim za przybycie i znakomitą zabawę oraz już teraz zapraszają na spotkanie w przyszłym roku!



SZKOŁA RYSUNKU
ZALUBOWSKI



SOLNEMIASO
Sp. z o.o.

**KURS RYSUNKU
DLA GIMNAZJALISTÓW**



SZKOŁA RYSUNKU
ZALUBOWSKI

KAMPUS WIELICKI

**KURS RYSUNKU
ARTYSTYCZNEGO I ARCHITEKTONICZNEGO
dla osób powyżej 15 lat**

www.galeriazalubowski.pl
tel: 502 027 408

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska

„Spaleni słońcem” reż. Nikita Michałkow

Związek Radziecki, rok 1936. W kraju szaleje bezprawie, a terror stalinowskiego reżimu osiąga swoje apogeum. Tymczasem w podmoskiewskiej dacie, z dala od politycznych zawirowań, spokojne życie wieje pułkownik Siergiej Kotow (w tej roli sam reżyser). Pewnego dnia dom pułkownika odwiedza dawny przyjaciel jego żony, który burzy poczucie bezpieczeństwa całej rodziny. Tym razem w ramach cyklu W GABINECIE FILMOWYCH CIENI obejrzelśmy poruszający dramat „Spaleni słońcem” w reżyserii Nikity Michałkowa, do którego wprowadzenie jak zawsze przygotowała filmoznawczyni Katarzyna Adolf.

Na kolejny filmowy seans zapraszamy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce w piątek 21 października o godz. 19.00. Tym razem zaprezentowany zostanie film pt. „Jeździec wielorybów”. Serdecznie zapraszamy.



BY ZDROWYM BYĆ: Odżywianie a waga ciała

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT

O prawidłowym odżywianiu napisano i powiedziano już prawdopodobnie wszystko, a mimo tego wciąż mamy wiele wątpliwości przy układaniu codziennej diety. O tym, jak odnaleźć się w gąszczu różnego rodzaju porad żywieniowych rozmawialiśmy

w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce podczas pierwszej po wakacjach odsłonie cyklu BY ZDROWYM BYĆ. Kolejna spotkanie, które poświęcone zostanie niedoborom witamin, odbędzie się już 7 października o godz. 18.00



tekst: Anna Kielian, Magdalena Oleksyk / fot. Foto Rogalska

Podsumowanie sezonu

Tegoroczny cykl spotkań RYNEK W CENTRUM KULTURY stanowił drugą edycję projektu, który oferował mieszkańcom Wieliczki różnorodne atrakcje kulturalne. Od maja do września na Rynku Górnym w Wieliczce mogliśmy cieszyć się m.in. wieczornymi pokazami filmowymi i spektaklami teatralnymi dla najmłodszych oraz koncertami z muzyką na żywo.



Już w maju na inaugurację sezonu wystąpił zespół Lao Che, laureaci tegorocznych Fryderyków. „Świetny koncert, wspaniała atmosfera i przede wszystkim dobra zabawa” - takie określenia padały najczęściej wśród publiczności, która tłumnie przybyła na to muzyczne wydarzenie. Imprezowy nastrój udzielił się wszystkim obecnym i sprawił, że występ Lao Che stanowił idealne otwarcie całego projektu. Z kolejnym koncertem w czasie wakacji pojawiła się formacja muzyczna Eskauhei i Tomek Nowak Quartet, która w swoich utworach w oryginalny sposób



łączy elementy jazzu i hip-hopu. Równie ciekawy był pokaz filmu „Golem”, z muzyką na żywo w wykonaniu Super Trio w składzie: Maleńczuk, Tuta, Rutkowski. Oryginalne jazzowe aranżacje w połączeniu z kameralnym klimatem zapewniły widzom niepowtarzalne wrażenia mu-

zyczne. W podobnej stylistyce jazzowych wariacji utrzymywał się koncert Agnieszki Grochowicz. Krakowska wokalistka zaprezentowała dobrze znane utwory Agnieszki Osieckiej i Seweryna Krajewskiego, ale w nowej formie. Nie była to oczywiście jedyna kobieta, jaka zagościła na wielickiej scenie. W sierpniu mieliśmy okazję usłyszeć charyzmatyczną Yagę Kowalik w repertuarze złożonym z najpiękniejszych utworów poezji francuskiej oraz Ninę Nowak – uznaną polską śpiewaczkę klasyczną. Zwieńczeniem koncertowych atrakcji był recital „Już nie zapomnisz mnie” Tomasza Stockingera, za sprawą którego publiczność przeniosła się w czasy dwudziestolecia międzywojennego. Kulturalne spotkania w Wieliczce nie mogły obejść się bez znakomitych filmów prezentowanych podczas seansów filmowych. Cykl W GABINECIE FILMOWYCH CIENI proponował takie klasyki jak „Annie Hall” Woody’ego Allena, „Moja lewa stopa” Jima Sheridana czy „Spaleni słońcem” Nikity Michałkowa. Wśród komedii romantycznych i dramatów każdy mógł odnaleźć swoją ulubioną pozycję. Oprócz nowości był też czas na dobrze znane i wyczekiwane przez mieszkańców Wieliczki wydarzenia. Dziesiąta już edycja WIELICKIEGO MIODOBRAŃIA stała się nie tylko świętem amatorów miodu

i pszczelarstwa, ale również barwnym widowiskiem, pełnym występów lokalnych talentów. W lokalną tradycję wpisał się już WIELICKI KIEMASZ STAROCI, który każdego miesiąca przyciąga poszukiwaczy i kolekcjonerów wyjątkowych pamiątek. Jak zawsze zatroszczono się również o dzieci, co tydzień bawiących się na warsztatach organizowanych w ogródku Cafe Kultura. Tutaj wśród wielu atrakcji mogły m. in. poznawać losy bajkowych bohaterów cyklu FAMILIJNA NIEDZIELA, rysować i uczestniczyć w zabawach na mini placu zabaw. Nie trzeba też było namawiać ani najmłodszych, ani ich rodziców do wzięcia udziału w kursach lepienia pierogów przygotowanych w pierogarni „Dzień dobry”. Pięć miesięcy, jeden rynek i całe mnóstwo atrakcji na najwyższym poziomie. Czego można chcieć więcej? Chyba jedynie dłuższego lata!



Przyjęcia urodzinowe

PAKIET I

- SALA URODZINOWA (2h)
- SALONIK URODZINOWY + HOCKI KŁOCKI - KULKOWA SALA ZABAW
- 2h ZABAW Z INSTRUKTOREM
- SUCHE PRZEKĄSKI

cena 350 zł *

* Istnieje możliwość wynajmu sal bez instruktora

PAKIET II

- SALA URODZINOWA (2h)
- SALONIK URODZINOWY + HOCKI KŁOCKI - KULKOWA SALA ZABAW
- 2h ZABAW Z INSTRUKTOREM
- MALOWANIE TWARZY + SKRĘCANIE BALONIKÓW + WARKOCZYKI AFRYKAŃSKIE
- SUCHE PRZEKĄSKI

cena 460 zł

PAKIET III

- SALA URODZINOWA (2h)
- SALONIK URODZINOWY + HOCKI KŁOCKI - KULKOWA SALA ZABAW
- 2h ZABAW Z INSTRUKTOREM
- MALOWANIE TWARZY + SKRĘCANIE BALONIKÓW + WARKOCZYKI AFRYKAŃSKIE
- ZAPROSZENIA
- SMAKOŁYKI
- FOTOGRAF/FOTOBUDKA

cena 780 zł + smakołyki

PAKIETY SĄ PRZEWIDZANE DLA 10 DZIECI + JUBILAT, ZA KAŻDE KOLEJNE DZIECKO OBOWIĄZUJE DOPŁATA 18 zł (PN-PT), 20 zł (WEEKEND)

Usługi dodatkowe:
MALOWANIE TWARZY + SKRĘCANIE BALONIKÓW + WARKOCZYKI AFRYKAŃSKIE (1h)
FOTOBUDKA/ FOTOGRAF
ZAPROSZENIA
SMAKOŁYKI
SUCHE PRZEKĄSKI

Uwaga:
WSZELKIE DODATKOWE ATRAKCJE NP. TORT LUB SZAMPAN WŁASNYM ZAKRESIE. MAKSYMALNIE – 15 OSÓB
MOŻLIWOŚĆ DOKUPIENIA USŁUG DODATKOWYCH DO PAKIETU I I II;
MOŻLIWOŚĆ INDYWIDUALNEGO SPROFILOWANIA PAKIETU.

Szczegółowe informacje:
Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
tel. 12 278 32 00 wew. 100

   www.ckit.wieliczka.eu

Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce oraz Zarząd Stowarzyszenia Chóralnego Zespołu Wielickiego im. Jana Pawła II zapraszają na:

JAN PAWEŁ WIELKI

Pieśń o Bogu ...



35 lat CHÓR im. JANA PAWŁA II w STRUMIANACH

KONCERT JUBILEUSZOWY

WYKONAWCY:
CHÓR im. JANA PAWŁA II w STRUMIANACH
WIELICKA ORKIESTRA KAMERALNA

Składowi:
Barbara Bortnicka - Młociak
Józefa Hrabia
Magdalena Niergi
Agnieszka Zak
Paweł Placki
Artur Szlachetka
Zdzisław Nawara
Piotr Piwo - dyrygent

16 października 2016 r.
godz. 15:00

Kościół pw. Niepokalanego Serca NMP w STRUMIANACH

godz. 14:00 - Msza św. w intencji 35-lecia niepodległości Rzeczypospolitej

JESIEŃ 2016

Wystawa Wielickiej Grupy Twórców



WERNISZAŻ
8 PAŹDZIERNIKA 2016 R.,
godz. 18:00

WYSTAWA
8 PAŹDZIERNIKA - 3 LISTOPADA 2016 R.
CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE
RYNEK GÓRNY 6

WSTĘP WOLNY

z cyklu **SMAKOWITE CZWARTKI**

KOBIETY WIELU TALENTÓW

JAJKO Z NIESPODZIANKAMI



Osiedlowe Koło Gospodyń „Kościuszki”

27 października, godz. 17:00

wstęp 5zł

Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
Rynek Górny 6

z cyklu **W GABINECIE FILMOWYCH CIENI**

ZAPRASZAMY NA SEANS FILMOWY

21

października
godz. 19:00

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE
RYNEK GÓRNY 6
WSTĘP WOLNY

IN THE WAYS OF THE ANCIENTS
SHE FOUND HOPE FOR THE FUTURE.

RAWIRI PARATENE
KEISHA CASTLE-HUGHES

JEŹDZIEC WIELORYBÓW

REZ. NIKI CARO

ilustrowana muzyką historia rocka



Live at the Royal Albert Hall

14 PAŹDZIERNIKA 2016R. GODZ. 18.00,
CKiT, RYNEK GÓRNY 6

PROWADZĄCY: RED. JERZY SKARZYŃSKI WSTĘP WOLNY

www.ckit.wieliczka.eu

KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY – PAŹDZIERNIK 2016

- 08.09, 15.16, 22.23, 29.30.10** - promocyjne zwiedzanie trasy Muzeum w Kopalni Soli w cenie 9 zł. Rezerwacja przez formularz na www.muzeum.wieliczka.pl
- 03-09.10.**, Siłownia „Solne Miasto”, II Amatorskie Zawody dla Siłaczy
- 07.10. (piątek)**, godz. 18:00, CKiT, BY ZDROWYM BYĆ: Awitaminoza absolutna, wstęp wolny
- 07-09.10. (piątek-niedziela)**, Kampus Wielicki, Festiwal twórczości Jacka Kaczmarskiego, 10 edycja pod nazwą „Schodzimy pod ziemię”
- 07.10. (piątek)**, godz. 20:00, Hala Sportowa CER „Solne Miasto”, Kabaretowy Dobry Wieczór z Formacją Chatelet
- 08.10. (sobota)**, godz. 18:00, CKiT, Wernisaż Art - Klubu: „Jesień 2016”, wstęp wolny
- 08.10. (sobota)**, godz. 10:00-16:00, CER „Solne Miasto”, III Forum dla biegaczy - Anatomia Biegu
- 08.10. (sobota)**, godz. 10:00, Wielicka Biblioteka, Zmagania z chemią i psychologią. Warsztaty chemiczne dla dzieci, psychologiczne dla rodziców
- 08.10. (sobota)**, godz. 11:00, Wielicka Biblioteka, Dzień Gier Planszowych
- 09.10. (niedziela)**, godz. 16:00, Kościół NMP Królowej Polski w Raciborsku, Msza św., godz. 17:00, Promocja książki „Pamiętnik Mariana Dydyńskiego z Raciborska”
- 09.10. (niedziela)**, godz. 10:00-15:00, CER „Solne Miasto”, VII Urodziny Basenu z Konradem Czerniakiem
- 09.10. (niedziela)**, godz. 11:30, Świetlica Środowiskowa w Sygnej, FAMILIJNA NIEDZIELA: „Czerwony Kapturek”, wstęp wolny
- 09.10. (niedziela)**, godz. 10:00-14:00, Hala Sportowa CER „Solne Miasto”, Urodzinowy Turniej Dziecięcych Drużyn Piłkarskich
- 09.10. (niedziela)**, godz. 10:00-13:00, Małopolska Arena Lekkoatletyczna, Urodzinowe Zawody we Wrotkarstwie Szybkim
- 09.10. (niedziela)**, godz. 10:00 i 12:30, Muzeum w Kopalni Soli, Spotkanie z cyklu „Mama, tata i ja” pt. „Pokonać bariery”, Konieczna rezerwacja: 12 289 16 14
- 12.10 (środa)**, godz. 17:00, Wielicka Biblioteka, Kaspjskie marzenie - Irańskie obrazy i pejzaże: spotkanie z Marcinem Rzepką
- 14.10. (piątek)**, godz. 18:00, CKiT, ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: The Moody Blues „Live at the Royal Albert Hall”, wstęp wolny
- 14.10-14.11.** „Muzeum w Kopalni Soli, Projekt artystyczny pt. „Słony chleb” autorstwa krakowskiej artystki Natalii Wiernik
- 15.10. (sobota)**, godz. 8:00-15:00, Rynek Górny w Wieliczce (w razie niepogody CKiT 8:00-13:00), WIELICKI KIERSMASZ STAROCI, wstęp wolny
- 15.10. (sobota)**, godz. 10:00, Wielicka Biblioteka, Zmagania z chemią i psychologią. Warsztaty chemiczne dla dzieci, psychologiczne dla rodziców.
- 16.10. (niedziela)**, ok. godz. 15:00, Kościół pw. Niepokalanego Serca NMP w Strumianach, Koncert Jubileuszowy z okazji XXXV-lecia Chóru im. Jana Pawła II w Strumianach
- Do 16.10.** Zamek Żupny, Wystawa pt. „Pax et bonum. Zakony franciszkańskie w Polsce”
- 17.10. (poniedziałek)**, Zamek Żupny, Koncert dla dzieci - Z operą na ty - „Zamek na Czorsztynie” z cyklu Poranki Muzyczne
- 19.10. (środa)**, godz. 17:00, Zamek Żupny, Spotkanie muzealne pt. „Pachnąca toaletka damy - rola zapachów dawniej i dziś” - Małgorzata Piera
- 19.10. (środa)**, godz. 13:30, CER „Solne Miasto”, sala B, Ucz się u mistrzów! - wykład dla młodzieży
- 21.10. (piątek)**, godz. 19:00, CKiT, W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Jeździec wielorybów”, reż. Niki Caro, wstęp wolny.
- 21.10. (piątek)**, godz. 18:00, Wielicka Biblioteka, Wieczór z Kryminałem: spotkanie z Katarzyną Bondą (bezpłatne wejściówki do odebrania w Dziale Literatury Pięknej)
- 22.10. (sobota)**, godz. 10:00, Wielicka Biblioteka, Zmagania z chemią i psychologią. Warsztaty chemiczne dla dzieci, psychologiczne dla rodziców.
- 26.10. (środa)**, godz. 16:00, UMiG, Sala Magistrat, 227 spotkanie z cyklu „Wieliczka-Wieliczanie” „Duchowieństwo wielickie w XX w.”
- 26.10. (środa)**, godz. 17:30, Wielicka Biblioteka, Klub książki „na poddaszu”, Informacje i zapisy w Dziale Literatury Pięknej.
- 27.10. (czwartek)**, godz. 17:00, CKiT, SMAKOWITE CZWARTKI: Osiedlowe Koło Gospodyń „Kościuszki”, „Jajko z niespodziankami”, wstęp 5 zł
- 28.10. (piątek)**, godz. 8:00-19:00, Wielicka Biblioteka, Wymień się! książkami w Wieliczce
- 29.10. (sobota)**, godz. 8:00-14:00, Wielicka Biblioteka, Wymień się! książkami w Wieliczce
- 29.10. (sobota)**, godz. 10:00, Wielicka Biblioteka, Zmagania z chemią i psychologią. Warsztaty chemiczne dla dzieci, psychologiczne dla rodziców
- Do 9.11.** Muzeum w Kopalni Soli, Wystawa pt. „Wieliczka, Wrocław, Jawor, Świdnica - Zabytki na Liście UNESCO”
- Do 30.12.** Trasa Turystyczna w Kopalni Soli, Komora Drozdowice, Wystawa pt. „Zbrodnia Katyńska”

CKiT w Wieliczce - Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce
CER „Solne Miasto” - Centrum Edukacyjno - Rekreacyjne „Solne Miasto”
UMiG - Urząd Miasta i Gminy
Wielicka Biblioteka - Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce

„Znaleźć swoją drogę” – o wspólnej pasji matki i córki

rozmawiała: Regina Chlebda / fot. archiwum prywatne

Od wielu lat na terenie powiatu wielickiego rozwija się turystyka konna, powstaje wiele stadnin, a wraz z nimi i szkół jeździeckich. Jedną z nich jest Ośrodek Jazdy Konnej PONY SPORT, który od 2001 roku działa w Sierczy. Jego początki sięgają jednak 1987 roku, kiedy to funkcjonował w Krakowie jako Ośrodek Rehabilitacji i Rekreacji Konnej PONY. W ośrodku trenuje wielu zawodników zdobywających nagrody i wygrywających prestiżowe zawody. O początkach ośrodka, szkoleniu jeźdźców, treningach, udziale w zawodach rozmawiamy z Barbarą Guniewicz – właścicielką Pony Sport i Aleksandrą Stańską – córką, wychowanką ośrodka, zawodniczką kadry narodowej.



Jak zaczęła się Pani przygoda z końmi, skąd pomysł na stadninę i szkołę?

Barbara Guniewicz: Swego czasu byłam jeźdźcem i uprawiałam jeździectwo sportowe. Rodzice twierdzą, że jako małe dziecko zamiast „mama” mówiłam „koń”. Konie od zawsze były moją pasją, po zakończeniu czynnej jazdy zajęłam się ich hodowlą i stąd właśnie wziął się pomysł na stadninę.

Ile koni przebywa obecnie w Pani stadninie, jak wygląda opieka nad nimi?

BG: Część koni jest moich, część jest w dzierżawie, są również u nas konie prywatne. W tej chwili w stajni w Sierczy przebywa 25 zwierząt. Wymagają one całodobowej opieki, cały czas ktoś musi się nimi zajmować – codzienne wyprowadzanie na pastwiska, jazda, sprzątanie stajni, karmienia, opieka weterynaryjna. Jest to naprawdę ciężka praca.

Jaką ofertę możemy znaleźć w Pani stadninie? Ilu uczniów liczy aktualnie Pani szkoła jazdy konnej?

BG: Mamy ofertę dla najmłodszych dzieci 3 - 4 letnich — jazda na kucyku pod okiem instruktora. Oprócz tego oferujemy naukę jazdy na lonży, jazdy rekreacyjne, jazdy w zastępach, w grupach, a także jazdy sportowe: ujeżdżanie, skoki i Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego (konkurencja jeździecka, składająca się z trzech części: ujeżdżania, próby terenowej – cross i skoków przez przeszkody). W naszej szkole nie mamy stałej grupy podopiecznych, jest kilku zawodników, których liczba stale się zmienia.

Jakie sukcesy do tej pory odnieśli Pani podopieczni?

BG: Ostatnia nagroda pochodzi z tego roku, jeden z naszych podopiecznych, młodzik, zdobył tytuł wicemistrza Polski w klasie WKKW. Cały czas nasi wychowankowie biorą udział w zawodach, zdobywają nagrody. Między innymi Aleksandra Stańska – moja córka, zakwalifikowała się do Mistrzostw Europy, wiele razy też stawała na podium Mistrzostw Polski i Pucharu Polski.

Co nowego planuje Pani wprowadzić do swojej szkoły?

BG: Staramy się utrzymać standard, który jest nieosiągalny dla większości stajni, czyli zapewniamy dobrych instruktorów, dobrze wyszkolone konie, dobry sprzęt. Te kluczowe elementy staramy się utrzymać na najwyższym poziomie. Na pewno nie będziemy wchodzić w kategorie westernowe czy wyścigowe lub inne niszowe. Zajmujemy się jazdą w stylu angielskim, klasycznym; przy tym pozostajemy i w tych elementach cały czas będziemy podnosić jakość naszej szkoły.



Rozmowa z Aleksandrą Stańską – zawodniczką kadry narodowej, wielokrotną zwyciężczynią między innymi Pucharu Polski Wszechstronnego Konkursu Konia Wierzchowego oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieżowej.

Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z jeździectwem? Która dyscyplina jest Twoją najmocniejszą stroną?

Aleksandra Stańska: Tak naprawdę trudno mi powiedzieć, od którego roku życia jeżdżę konno. Mając 5 lat po raz pierwszy wystartowałam w zawodach – skokach przez przeszkody. Myślę, że już mając dwa lata jeździłam. Przede wszystkim specjalizuję się we Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego (WKKW), składającym się z trzech dyscyplin: ujeżdżania, skoków i skoków w terenie – tzw. crossie – ten konkurs nazywany jest królową jeździectwa. Poza tym zajmuję się też ujeżdżaniem i skokami.



Jak wygląda Twój codzienny trening? Ile razy w tygodniu trenujesz?

AS: Staram się trenować codziennie, trening rozpoczyna się od przygotowania konia, a dokładniej – kilku koni, bo rzadko zdarza się, że jeżdżę na jednym; przeważnie są to trzy, cztery konie. Wybór konia zależy od tego, do jakich zawodów się przygotowuję.

Które osiągnięcie, która nagroda jest dla Ciebie najważniejsza?

AS: Największym moim osiągnięciem jest zakwalifikowanie się do Mistrzostw Europy. Niestety, nie mogłam w nich wystartować, ale zakwalifikowałam się jako jedna z dwóch zawodników z Polski. Mój koń niestety doznał kontuzji, co uniemożliwiło mi występ na Mistrzostwach. Niewątpliwie sukcesem jest to, że drugi rok z rzędu jestem w kadrze narodowej. Rok temu byłam najmłodszą zawodniczką, teraz zmieniałam kategorię na juniorską.

W jaki sposób przygotowujesz się do zawodów?

AS: Moje przygotowywanie do ME trwało cztery lata. Przez dwa i pół roku próbowałam zdobyć kwalifikację, jeżdżąc na różne międzynarodowe zawody. W Polsce nie ma takiej możliwości, gdyż tego rodzaju zawody nie są rozgrywane. W naszym kraju są tylko dwa konie spełniające warunki udziału w takich zawodach, a dla dwóch koni nikt nie będzie ich organizował. By zdobyć kwalifikację trzeba uczestniczyć w konkursach za granicą.

Jakie uczucia towarzyszą Ci na starcie?

AS: Już wtedy nic nie czuję, żadnego stresu. Koncentruję się na tym, by wszystko wyszło jak najlepiej, żeby osiągnąć jak najlepszy wynik i pojechać bezbłędnie. Stres znika, a pojawia się chęć zwyciężania.

Czy więź łącząca Cię z Twoim podopiecznym opiera się na zaufaniu? Opowiedz o nim coś więcej.

AS: Zdecydowanie tak. Mój koń nazywa się Tunezja. Kiedy zaczęłam jeździć WKKW w 2012 roku, startowałam w różnych zawodach i na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. Tam właśnie spotkałyśmy z mamą konia, który bardzo nam się spodobał. Jednak właściciel nie chciał go wtedy sprzedać, zostawiłyśmy mu więc kontakt, na wypadek gdyby zmienił zdanie. Po pół roku zadzwonił z informacją, że zdecydował się na sprzedaż. I w taki sposób Tunezja trafiła do mnie. Tak naprawdę nikt w Polsce tego konia nie chciał, gdyż uważano, że jest trudny i zdrowotnie niezbyt wytrzymały. Można śmiało powiedzieć, że wzięłyśmy „brzydkie kaczątko”, które po jakimś czasie niemalże wygrało plebiscyt na najpiękniejszego konia.

Kto wśród gwiazd jeździectwa jest dla Ciebie inspiracją?

AS: Zdecydowanie jest to Michael Jung – niemiecki jeździec sportowy. Startuje w WKKW, jest najlepszy na świecie – w tym roku wygrał Igrzyska Olimpijskie. Jest wzorem, każdy chciałby jeździć tak jak on, bo robi to perfekcyjnie. Między innymi tzw. crossy – idealnie doprowadza konia do przeszkody. Widać między nim a jego koniem idealną więź, pełne zaufanie. Wśród polskich zawodników to Paweł Warszawski i Paweł Spisak. Jednak uważam, że najlepiej znaleźć swoją drogę, którą chce się podążać.

Jakie masz plany na przyszłość, kolejne zawody?

AS: Za dwa lata odbędą się kolejne Mistrzostwa Europy, na razie muszę zdobyć kwalifikację, mam nadzieję, że uda mi się to osiągnąć w przyszłym roku. Mimo, że same kwalifikacje nie są trudne, jednak zmieniłam kategorię wiekową i konkurencja jest większa. Udział w tych zawodach jest przede wszystkim zdobywaniem doświadczenia i nowych umiejętności.

Co chciałabyś przekazać tym, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z jeździectwem?

AS: Przede wszystkim, żeby się nie poddawali i nie słuchali opinii swoich rówieśników, którzy nie mają o tym pojęcia. Ja nigdy nie miałam problemu z jeździectwem, robiłam to niemal od zawsze, ale spotykam się z opiniami, że początki bywają ciężkie. Często na samym początku osoby zaczynające swoją przygodę z jeździectwem są wręcz dołowane i zniechęcane do dalszych treningów. Nieraz usłyszą, że nic nie osiągną, bo nie mają drogiego sprzętu, konia, dobrego trenera. Sama jestem przykładem, że bez większych pieniędzy można zrobić karierę. Najważniejsza jest praca, cierpliwość i systematyczność.

Dziękuję za rozmowę.

Życzymy Aleksandrze dalszych sukcesów sportowych, a wszystkich, którzy chcą zacząć swoją przygodę z jeździectwem zapraszamy do Ośrodka Jazdy Konnej PONY SPORT.

VI Wojewódzki Zlot Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych

tekst: Bożena Tatomir / fot. Foto Rogalska



W sobotę 3 września w Wieliczce odbył się VI Wojewódzki Zlot Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych. Wzięło w nim udział 99 drużyn i gościnnie 3 drużyny z województwa śląskiego, czyli ok. 1000 osób. Dla uczestników przygotowano szereg atrakcji: rywalizowali między innymi w konkurencjach sprawnościowych, których trasa biegła ulicami Wieliczki – punkty kontrolne zlokalizowano w różnych miejscach miasta. Młodzi druhowie przenosili wodę kubeczkami do picia, grali w strażackie kręgle, poruszali

się wspólnie na wielkich nartach, rozwijali węża strażackiego na czas, a także biegali w alkogoglach. Zlotowi towarzyszyła piękna pogoda oraz fantastyczna atmosfera, które również przyczyniły się do jego sukcesu. Imprezy tego typu dają możliwość integracji młodzieży oraz sprawdzenia swoich umiejętności i wiedzy. Wszystkie drużyny otrzymały pamiątkowe dyplomy, koszulki oraz upominki. Organizatorami zlotu byli: ZOW ZOSP RP, Powiat Wielicki oraz Gmina Wieliczka.



Odblaskowy rekord Guinnessa w Kopalni Soli Wieliczka ustanowiony przez uczniów wielickiej „Dwójki”

tekst: Bożena Juskiewicz, Joanna Janosz / fot. Foto Rogalska

Szkoła Podstawowa nr 2 w Wieliczce po raz trzeci bierze udział w konkursie Odblaskowa Szkoła, który organizowany jest przez Komendę Wojewódzką Policji pod patronatem m.in. Kuratorium Oświaty i Marszałka Województwa Małopolskiego. W czwartek 8 września 414 uczniów tej szkoły pobiło rekord Guinnessa. Na głębokości 125 m w zabytkowej Kopalni Soli „Wieliczka” dzieci wraz ze swoimi wychowawcami ustawiły się w „żywy obraz” Polski. Wszyscy uczestnicy mieli na sobie kamizelki odblaskowe, a na rękach odblaskowe opaski. Symboliczna Polska

w komorze Warszawa była nie tylko „odblaskowa”, ale również kolorowa. Uczestnicy założyli na głowy chusty w barwach oznaczających geograficzną różnorodność naszego kraju – od Tatr po wybrzeże i niebieską wstęgę Wisły. Miejsce rekordowej próby wybrano nieprzypadkowo. Kopalnia Soli „Wieliczka” chętnie angażuje się w akcje popularyzujące zasady bezpieczeństwa. Bicie rekordu Guinnessa to wspaniała przygoda dla najmłodszych, ale także uświadamianie, jak właściwie i odpowiedzialnie zachowywać się na drodze. Wydarzenie miało również wy-

miar symboliczny – przez długie stulecia wielicka sól była gwarantką pomyślności Polski, teraz to Polska „przybyła” do kopalni w postaci „żywego obrazu” stworzonego przez najmłodszych Polaków. Próba pobicia rekordu została zaliczona, obecnie trwa weryfikacja dokumentów i oczekiwanie na wpis do księgi rekordów Guinnessa. Dzieci z wielickiej „Dwójki” postawiły przed sobą ambitne zadanie. Rok temu zwyciężyły w konkursie pokonując 207 innych szkół z województwa małopolskiego. W tym roku chcą powtórzyć sukces.





Pożegnanie lata z „ISKRAMI”

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska

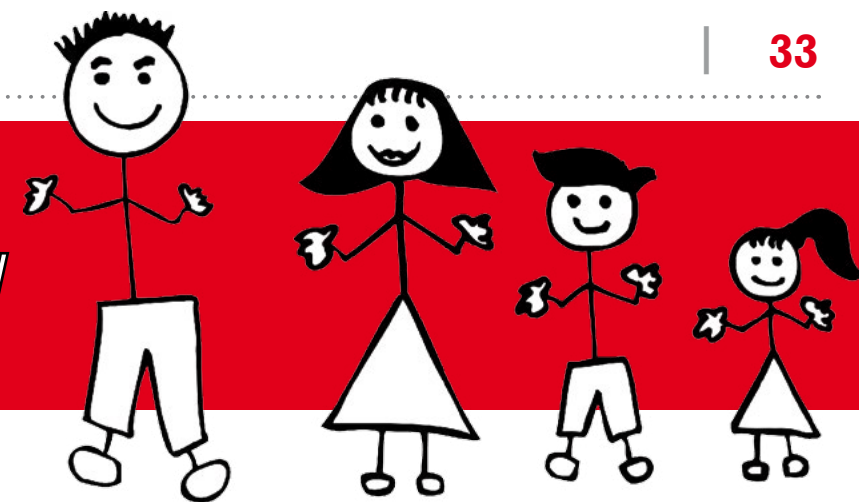
W ostatni czwartek września przy aromatycznej i rozgrzewającej zupie dyniowej pożegnaliśmy lato w towarzystwie Koła Gospodyń Wiejskich „Iskry Mietniowa”. Podczas pierwszego po wakacyjnej przerwie spotkania z cyklu SMAKOWITE CZWARTKI mietniowskie gospodynie przygotowały dla gości Centrum

Kultury i Turystyki w Wieliczce nie tylko pyszny poczęstunek, ale i bogaty program artystyczny. Nie zabrakło muzyki, wspólnych śpiewów, układów tanecznych i doskonałych nastrojów, które – mamy nadzieję – pozostaną z nami również, gdy za oknem zapanuje typowo jesienna aura...



W poszukiwaniu dobra...
dla siebie i swojej rodziny

POCZTOWA
nr 1 w Wieliczce



Drzewko ŚDM – pamięć i tożsamość

tekst: Wojciech M. Słonina / fot. Foto Rogalska



W trakcie spotkania z wolontariuszami, na zakończenie Światowych Dni Młodzieży, papież Franciszek powiedział m. in.: Będziecie przyszłością świata, jeśli będziecie pielęgnować pamięć i będziecie odważni. Dopiero wówczas będziecie przyszłością świata. Pamięć, tożsamość, buduje się przede wszystkim w trakcie rozmowy z rodzicami i dziadkami, ale również poprzez pielęgnowanie symboli. Dlatego Komitety Parafialne ŚDM wielickich dekanatów, na spotkaniu w dniu 9 września otrzymały m in. drzewko, które zasadzone i pielęgnowane może stanowić widoczny znak wyjątkowego, historycznego wydarzenia, którego byliśmy uczestnikami i współgospodarzami. Wiśnia osobliwa – właśnie to drzewko trafiło do Komitetów Parafial-

nych – była użyta, jako dekoracja ołtarza papieskiego na Campus Misericordiae. Nie została wybrana przypadkowo. Korona wiśni osobliwej ma kształt kulisty – jak ziemia, czyli świat cały. Przywodzi na myśl kulę ziemską przypominając, że pielgrzymi przybyli do nas z najdalszych zakątków globu i jednoczyli się pomimo różnic kulturowych, społecznych czy też gospodarczych. Wiśnia osobliwa jest wszczepiona w pień, jak młodzież, której radość i spontaniczność mogliśmy doświadczać jest wszczepiona w kościół powszechny, dzięki czemu może przekraczać granice państw i indywidualnych doświadczeń. Gałęzie korony rozchodzą się jak promienie miłosierdzia, a przecież Światowe Dni Młodzieży odbywały się w Roku Mi-

łosierdzia i pod hasłem: „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią”. Warto zadbać o pamiątkowe drzewko ŚDM, wspólnie je pielęgnować. Bo nawet jeśli samo jest ono wyjątkowo odporne na różne niedogodne warunki – co nadaje mu kolejny symboliczny sens – to przecież można plewić chwasty, które chciałyby je przyćmić, można stworzyć wokół niego estetyczną enklawę – z róż lub innych kwiatów – aby przechodzący sami pytali: „Czym dla Was jest to drzewko, że tak o nie dbacie?” Symbole podtrzymują pamięć, wzmacniają tożsamość. A młodzież pozbawiona tożsamości (o czym pisał św. Jan Paweł II i przypominał papież Franciszek) nie będzie nadzieją przyszłości.

III Forum dla Biegaczy - Anatomia Biegu, 8 października 2016 r., 10:00-16:00



ORGANIZATOR

Centrum Fizjoterapii Krakowska Fabryka Zdrowia i SOLNE MIASTO Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne zapraszają na III edycję Forum Biegaczy. Tej jesieni przyjrzymy się dokładnie anatomii biegu. KFZ to miejsce, gdzie profesjonalizm spotyka się z pasją. Nasi specjaliści od lat pomagają sportowcom zawodowym oraz pasjonatom sportu. Jako nieliczni prowadzą działalność edukacyjną na temat kontuzji w sporcie oraz sposobów ich zapobiegania.

CEL KONFERENCJI

Bieganie jest Twoją pasją? Biegiesz dzisiaj? Należysz do grupy biegowej lub indywidualnie trenujesz? Biegasz dla przyjemności lub zawodowo? Jeżeli na jedno z tych pytań odpowiesz „tak” to zapraszamy Cię na nasze wydarzenie. Konferencja przygotowana przez KFZ dotyczyć będzie wielu aspektów zdrowotnych związanych z bieganiem:

- podstawy anatomii i fizjologii mięśniowej
- najczęstsze kontuzje i urazy występujące podczas biegu
- jak rozpoznawać kontuzje i umieć je podzielić
- leczenie kontuzji
- rollowanie (teoria + praktyka)
- wstęp do stabilizacji „core stability”
- techniki mięśniowe
- odnowa biologiczna po biegu
- biegowe know – how

ZAPISY I INFORMACJE:

gabinet@reha-kfz.pl | 692 451 670
45 zł/osoba | wpłaty: Krzysztof Braś Fizjoterapia
ul. Ludowa 6 Kraków
98 1160 2202 0000 0002 2892 1368
Tytuł: Konferencja + Imię i Nazwisko

HARMONOGRAM ZAJĘĆ dla dzieci i młodzieży w Akademii Językowej Open School w „Solnym Mieście” na nowy rok szkolny 2016/2017

Szanowni Państwo!

Podajemy harmonogram zajęć dla dzieci i młodzieży w Akademii Językowej Open School na nowy rok szkolny! Zapraszamy do zapisów, ilość miejsc ograniczona!

dzieci

6-7 lat – wtorki godz. 16-16:45 (45 min)

8-9 lat – wtorki godz. 16:50-17:50 (45 min)

8-9 lat – wtorki godz. 18-19 (60 min)

kl IV – termin wstępny poniedziałek godz. 16-17 lub 17-18 (60 min)

– w trakcie uzgadniania

kl V – czwartki godz. 15-16:30 (90 min)

kl VI – czwartki godz. 16:30-18 (90 min)

Gimnazjum kl I – piątki godz. 17-18:30 (90 min)

Gimnazjum kl II-III – wtorki 17-18:30 i piątek 15:30-17

matura – propozycja czwartki godz. 18 – 20:15

lub piątki godz. 18:30-20:45 (135 min)

Szczegółowe informacje i zapisy:

Elżbieta Telesińska-Klima

telefony kontaktowe:

12 297 39 60, godz. 9.00 – 16.00,

519 332 396, w godz. 9.00 – 18.00.

e-mail:

akademia_wieliczka@openschool.pl

eklima@solnemiasto.eu

Otwarcie nowego sezonu na siłowni Solnego Miasta

ZAMIANY NA SIŁOWNI – OD 17 WRZEŚNIA MOC ATRAKCJI!

1. Odnowione pomieszczenie

2. Nowe ceny treningów personalnych:

– jeden trening – 50 zł

– karnet 10 treningów – 430 zł, ważność karnetu 60 dni

3. Dodatkowe bonusy do karnetów:

– do każdego KARNETU 10 TRENINGÓW PERSONALNYCH

do wyboru: jeden trening gratis lub 2 bilety na basen,

– do każdego KARNETU NA SIŁOWNIĘ NA 8 WEJŚĆ –

1 SHAKE BIAŁKOWY GRATIS,

– do każdego KARNETU NA SIŁOWNIĘ OPEN – 3 SHAKE' I BIAŁKOWE GRATIS.

4. Konsultacje dietetyka:

– jednorazowa konsultacja 69 zł,

– konsultacja i układanie jadłospisu 129 zł.

5. Karnet łączony SIŁOWNIA PLUS:

8 wejść na siłownię + dowolne

na basen lub fitness w cenie 89 zł.

Tel.: 12 2973964

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9:00		ABT Patrycja Świerczyńska			BODY SHAPE Patrycja Świerczyńska	9.00 - ZUMBA® Emilia Furman
16:00						10.00 - ABT (Brzuch, Pośladki, Uda) Team
17:00	CAPOEIRA dla dzieci od 7 lat Fernando/Maciej	GYMNASTYKA KOREKCYJNA dla dzieci od 6 lat Ewa Makieła	CAPOEIRA dla dzieci od 7 lat Fernando/Maciej	ZUMBA KIDS Ada Lembas	ZUMBA® Emilia Furman	10.00 - CROSS HEROES TRENING DLA MĘŻCZYZN Arena Lekkoatletyczna Grzegorz Holewa
18:00	ZUMBA® Ada Frasiak	FORMACJA TANECZNA dla dzieci od 7 lat Ewa Makieła	PŁASKI BRZUCH Patrycja Świerczyńska	BODY SHAPE Marta Korcela	TRENING BIEGOWY* Ilya Markov	
19:00	BODY SHAPE Patrycja Świerczyńska	PILATES & ZDROWY KRĘGOSŁUP Z PIŁKAMI Natalia Kryza	ZUMBA® Emilia Furman	PIŁKI Marta Korcela	ZDROWY KRĘGOSŁUP Natalia Kryza	
20:00	PŁASKI BRZUCH Patrycja Świerczyńska	STOP CELLULIT Natalia Kryza	ABT (Brzuch, Pośladki, Uda) Patrycja Świerczyńska	PILATES & STRETCHING Marta Korcela	PŁASKI BRZUCH Natalia Kryza	
21:00		19.00 TRENING BIEGOWY* Ilya Markov	KICK BOXING Monika Kędzierska	20.00 CROSS HEROES TRENING DLA MĘŻCZYZN Arena Lekkoatletyczna Grzegorz Holewa	KICK BOXING Monika Kędzierska	

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

ZAJĘCIA TANECZNE

ZAJĘCIA DLA DZIECI

TRENING BIEGOWY

* Obowiązuje zakup osobnego karnetu 25zł/4 wejścia, 50zł/8 wejść.

ZAJĘCIA MENTALNE

SZTUKI WALKI

Więcej informacji na stronie internetowej www.solnemiasto.eu/fitness lub na Fan Page [facebook.com/SolnyFit](https://www.facebook.com/SolnyFit)

NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM

3 produkty, które pomogą Ci schudnąć!

tekst: Izabela Auszadniczek

Osoby, które chcą skutecznie schudnąć powinny zadbać o odpowiedni dobór produktów w diecie. Wśród nich powinny znaleźć się takie, które korzystnie wpływają na proces redukcji masy ciała i przyspieszają go. Ważne jest również regularne spożywanie 4-5 posiłków, najlepiej co 3-4 godziny, ponieważ w ten sposób można usprawnić przemianę materii, co także sprzyja chudnięciu.

Produkty, które powinny znaleźć się w jadłospisie każdej osoby na diecie:

1. Kasza jaglana – wśród wszystkich kasz posiada najwięcej witamin oraz składników mineralnych. Jest też źródłem błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit i sprzyja chudnięciu. Kaszę warto włączyć do jadłospisu, jako jedną z czterech zalecanych porcji produktów zbożowych niskoocyszczonych, które powinniśmy zjadać w ciągu dnia. Może doskonale zastąpić ziemniaki, które są najczęstszym dodatkiem do drugich dań, stanowić składnik zup, sałatek, a dodatkowo doskonale sprawdza się na śniadanie (np. kasza jaglana na mleku z owocami i orzechami). Ponadto kasza jaglana nie zawiera glutenu, ma działanie zasadotwórcze, a zawarta w niej krzemionka korzystnie oddziałuje na stawy, zapobiega demineralizacji kości i poprawia wygląd skóry.

2. Kefir – źródło wapnia, magnezu, witamin z grupy B, a także tryptofanu, który sprzyja produkcji „hormonów szczęścia”. Zawiera cenne probiotyki, które korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelit i regulują ich perystaltykę. Bardzo dobrze sprawdza

się u osób, nie tolerujących laktozy, której głównym źródłem jest mleko. Wówczas warto je zastąpić kefirem, który zawiera jej mniej i jest ona lepiej tolerowana przez przewód pokarmowy. Najważniejszym aspektem dla osób na diecie jest to, że spożywanie kefiru wspomaga proces odchudzania. Zaleca się, aby rano na śniadanie zjeść kefir na przykład z płatkami owsianymi, pestkami dyni oraz owocami lub dodać do niego łyżeczkę otrębów pszennych i wypić dla przykładu na drugie śniadanie lub podwieczorek. Liczne badania wykazały również, że ma on działanie przeciwnowotworowe i zmniejsza ryzyko rozwoju raka piersi.

3. Grejpfrut – każdego dnia należy spożywać 2-3 porcji owoców. Zaleca się, aby jedną z nich stanowił grejpfrut, który wykazuje właściwości odchudzające oraz wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej. Jest bogaty w witaminę C, A, E, a także składniki mineralne takie jak magnez oraz potas. Podobnie jak wyżej wymienione produkty poprawia pracę jelit, gdyż zawiera pektyny. Usprawnia przemianę materii, ma dość niski indeks glikemiczny w porównaniu z innymi owocami, dlatego reguluje poziom cukru we organizmie, chroniąc przed nagłym jego wzrostem we krwi. Tym samym zapobiega nagłym napadom głodu w ciągu dnia. Grejpfrut może stanowić dodatek do sałatek, koktajli oraz śniadań. Warto wyciskać z niego sok, ponieważ ma działanie orzeźwiające oraz oczyszczające.

Jadłospis osoby na diecie redukcyjnej powinien być różnorodny, bogaty zarówno w produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, owoce, ale również warzywa, rośliny strączkowe, jajka, orzechy, nasiona, chude mięso oraz ryby. Dzięki temu do organizmu będzie dostarczana odpowiednia ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych, koniecznych do jego prawidłowego funkcjonowania.



Szef kuchni poleca

NALEŚNIKI Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I SOSEM SEROWYM / Porcja dla 6 osób

Przygotowanie:

Mąkę, jajka, wodę i mleko wsypać do jednego naczynia i miksować przez ok. 2 minuty, aż znikną grudki. Dodać łyżeczkę oleju słonecznikowego i szczyptę soli. Smażyć na rozgrzanej patelni ok. 2 min z każdej strony. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić solą i przyprawą do kurczaka, podsmażyć na łyżce oleju. Posiekaną cebulę również podsmażyć na oleju, wrzucić liście szpinaku (lub mrożony szpinak) i zalać odrobiną wody. Gdy liście staną się miękkie, odsączyć nieco wody. Dodać wyciśnięty lub drobno posiekany czosnek oraz przyprawy. Połączyć z usmażonym kurczakiem i mieszać wszystko aż do zgęstnienia. Gotowy farsz nałożyć na naleśniki i zawinąć w dowolny sposób. Ułożyć w formie do pieczenia, (można posypać odrobiną startego żółtego sera) i piec w temp. 180 stopni przez ok. 10 minut.

Sos serowy:

Cebulę pokroić w drobną kostkę. W rondelku rozpuścić masło i zeszklić cebulę. Dodać serek topiony. Wsypać łyżkę mąki, wymieszać i podgrzewać jeszcze przez chwilę. Następnie wlać mleko, śmietanę i dodać bulion. Całość gotować na wolnym ogniu do momentu, aż ser całkowicie się rozpuści. Jeśli zachodzi taka potrzeba, doprawić do smaku.

Życzymy smacznego!

Szef kuchni Mateusz Lebiest



SEKRETY STAREGO KREDENSU ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA



Osiedlowe Koło Gospodyń
„Kościuszki”

Składniki:

1,5 kg ziemniaków
30 dag boczku wędzonego surowego
30 dag kielbasy zwyczajnej
30 dag pieczarek
30 dag sera żółtego
sól, pieprz, wegeta
koperek
liście kapusty

Sposób wykonania:

Ziemniaki obrać i pokroić w grubsze talarki. Kielbasę i boczek pokroić w kostkę, a następnie podsmażyć. Pieczarki również pokroić i podsmażyć. Ser żółty zetrzeć na grubej tarce. W żaroodpornym naczyniu ułożyć liście kapusty, na liściach ułożyć ½ pokrojonych ziemniaków, posypać solą, pieprzem i wegetą. Następnie rozłożyć podsmażoną kielbasę, boczek, pieczarki oraz posypać startym serem. Całość przykryć pozostałą częścią ziemniaków. Posypać solą, pieprzem, wegetą oraz dodać pokrojony koperek, a na końcu wszystko przykryć liśćmi kapusty. Zapiękanke należy piec w temperaturze 180 ° C przez ok. godzinę.

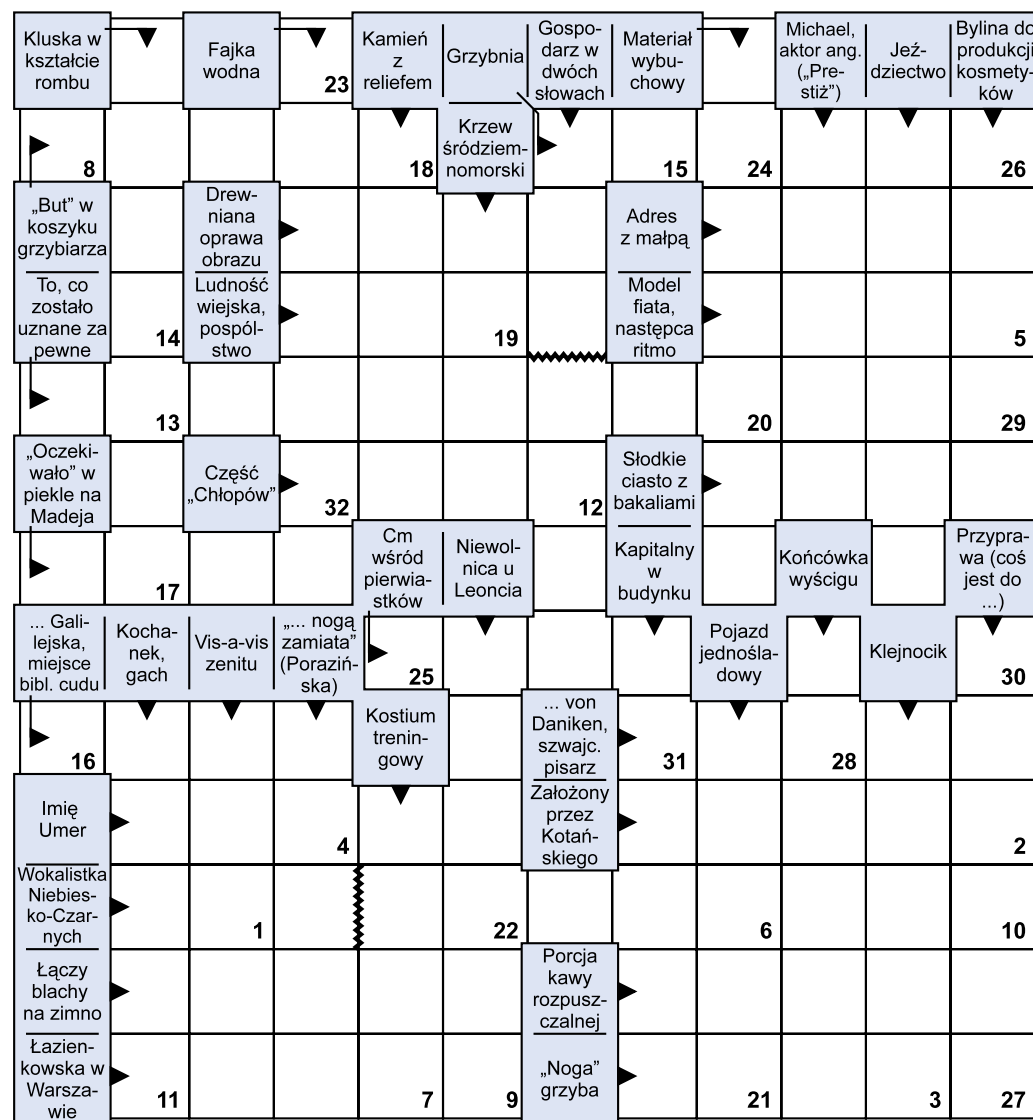
GRUPA TEATRALNA
ZAPRASZA
TWARZAWTWARZ

Pasjonuje Cię Teatr? Jesteś kreatywny/a? Nie boisz się wyzwań?
Potrafisz się zaangażować? Lubisz działać w grupie?
Teatr **TWARZAWTWARZ** zaprasza właśnie takich jak Ty
Szukamy osób wyjątkowych, ambitnych i nietuzinkowych.

Wiek to aktor III planowy - nie gra istotnej roli *
Chcemy w zgranym zespole stworzyć magię Teatru,
prawdziwą sztukę. I przy okazji dobrze się bawić.

* ZAPRASZAMY OSOBY PEŁNOLETNIE

6 6 9 1 4 7 0 0 6



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie - aforyzm Janusza Barańskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki do 21.10.2016, na adres ckit@wieliczka.eu, rozlosujemy trzy karty podarunkowe o wartości 50 zł do wykorzystania w Karczmie Pod Wielką Solą, Wieliczka, ul. Grunwaldzka 46.

Hasło krzyżówki z wydania wrześniowego: „Morze patosu ma płytkie dno”.

3 bony o wartości 50 zł do wykorzystania w CAFETERIA ESPRESSO, ul. Stanisława Moniuszki 3 otrzymują: **Agnieszka Gorycka, Magdalena Cygan, Jolanta Fabiś. Gratulujemy!**



ZNAJDŹ 8 SZCZEGÓŁÓW, którymi różnią się obrazy



rys. Joanna Krawczyk

Baran

(21 III – 19 IV)



W październiku wiele samotnych Baranów będzie myśleć o przelotnych romansach, będziecie się również cieszyć dużym zainteresowaniem płci przeciwnej. W związku staraj się nie mieć zbyt wygórowanych wymagań wobec partnera, bo możesz się zawieść i wynikną z tego niepotrzebne kłótnie. W pracy osiągniesz każdy cel, jaki sobie wytyczysz, a za swoje osiągnięcia na pewno zostaniesz nagrodzony.

Rak

(22 VI – 22 VII)



W październiku będziesz bardzo atrakcyjny dla płci przeciwnej. Jeśli do tej pory byłeś samotny, teraz będziesz mieć wiele okazji, aby zacząć romans, który może przerodzić się w poważny związek. W związku wiele namiętności oraz kłótni. Możesz ich uniknąć, jeżeli nie będziesz wpadać w paranoję i zaufasz swojemu partnerowi. Uważaj również na romanse, żeby nie nadwyrężyć zaufania partnera.

Waga

(23 IX – 22 X)



W październiku samotne Wagi nie będą szukać partnera. Raczej skupicie się na pracy i finansach, niż podbojach sercowych. W związku skup się na życiu rodzinnym i domowych finansach. Nie daj się wciągać w kłótnie, staraj się używać logicznych argumentów, aniżeli wybuchać. W pracy osiągniesz każdy cel i nic nie będzie Ci przeszkadzać, aby czuć się spełnionym. Czeka Cię awans i zdobycie nowych umiejętności.

Koziorożec

(22 XII – 19 I)



W październiku samotne Koziorożce powinny w końcu zrobić pierwszy krok i zwrócić na siebie uwagę osoby, o której od dłuższego czasu myślicie. Może z tego wyjść związek, w którym będziecie się bardzo dobrze czuli. W związku powinieneś ograniczyć swoją zazdrość i zaufać partnerowi. W pracy nikt nie przeszkodzi Ci w zamierzonych celach, a współpracownicy będą Ci chętnie pomagać.

Byk

(20 IV – 20 V)



Samotne Byki będą cieszyć się szczęściem w miłości. W tym miesiącu będziesz mieć wiele okazji, aby poznać swoją drugą połowę i zacząć nowy związek. Będziesz również chętnie spędzać czas w towarzystwie przyjaciół. W związku będziesz stwarzać wiele okazji, aby Wasze życie stało się lepsze i miłsze. Chętnie będziecie spędzać wspólnie czas i rozwijać Wasze zainteresowania.

Lew

(23 VII – 22 VIII)



W październiku chętnie będziesz podróżować i poznawać nowych ludzi. Będziesz się bardzo dobrze czuć zarówno w towarzystwie znajomych, jak i zupełnie obcych Ci osób, a nawiązanie nowych znajomości nie będzie dla Ciebie żadnym problemem. W związku do 18 października będziecie zajmować się swoimi sprawami, jednak koniec miesiąca zapowiada się bardzo namiętnie.

Skorpion

(23 X – 21 XI)



Do 18 października będziesz czuć się poważnie i pięknie, dzięki temu zyskasz duże zainteresowanie ze strony płci przeciwnej. Jednak po 18 października może przytrafić Ci się spadek nastroju i chętniej będziesz spędzać czas w domu z książką, niż ze znajomymi. W związku możesz liczyć na duże wsparcie partnera w każdym Twoim działaniu. W pracy możesz wiele osiągnąć, jeśli określisz cel i będziesz do niego dążyć.

Wodnik

(20 I – 18 II)



W październiku będziesz czuć się młodo i pełen energii. Jeśli zechcesz kogoś uwieść – uda Ci się to bez problemu. Chętnie będziesz spotykać się ze znajomymi. W związku zaczniesz snuć wiele ciekawych planów na przyszłość. Chętnie będziecie wybierać się razem na krótkie, ale ekscytujące wybieżki bez względu na pogodę. W pracy pojawią się nowe możliwości i okazje do zarobienia większych pieniędzy.

Bliznięta

(21 V – 21 VI)



W październiku będziesz mieć mnóstwo energii i optymizmu. Dzięki temu będziesz działać jak magnes na płęć przeciwną. W związku rozkwitnie wasze życie erotyczne. Znów poczujecie się jak na początku Waszej znajomości. Będziecie się świetnie dogadywać i chętnie spędzać razem czas. W pracy wykażesz się dużym profesjonalizmem i rozwiążesz każdy problem. Energii Ci nie zabraknie.

Panna

(23 VIII – 22 IX)



W październiku będziesz mieć sporo ochoty na nowe doznania. Samotnym Pannom może przytrafić się przelotny romans, to jednak nie będzie dobry czas na zawieranie dłuższych związków. Jeśli jesteś w relacji, trzymaj swoje pożądanie na wodzy i nie ulegaj pokusie zdrady partnera. Może to doprowadzić do bolesnego rozstania. W pracy możesz dostać ofertę awansu lub propozycję, z której chętnie skorzystasz.

Strzelec

(22 XI – 21 XII)



Samotne Strzelce będą miały wiele okazji, aby poznać kogoś wyjątkowego. Jeśli chcesz stworzyć stały związek staraj się na początku nie być zbyt władczy. W związku może pojawić się trochę kłótni, sprzeczek i nieporozumień. Nie wybuchaj – szybciej załagodź konflikt spokojną rozmową, możesz również więcej zyskać. W tym miesiącu czeka Cię wiele sukcesów, jeśli będziesz wytrwały.

Ryby

(19 II – 20 III)



Po 7 października Twój nastrój zmieni się na bardziej nostalgiczny i filozoficzny. Najlepiej będziesz czuć się w domu z książką lub mogąc snuć marzenia i plany. W związku emocje opadną, każde z Was zajmie się swoimi sprawami, ale nie zabraknie Wam wspólnych harmonijnych i spokojnych chwil. W pracy Twoim priorytetem będą pieniądze. Będziesz miał wiele okazji, aby więcej zarobić i chętnie będziesz z nich korzystać.

A close-up portrait of Andrzej Stasiuk, an older man with grey hair, looking slightly to the side. He is wearing a dark jacket and a colorful lanyard. The background is a vast, golden field with several cows grazing, under a clear sky with distant mountains.

**SPOTKANIE AUTORSKIE
Z ANDRZEJEM
STASIUKIEM**

18 LISTOPADA, GODZ. 18:00

Z CYKLU:

**LITERACKIE
WIDNOKRĘGI**

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE, RYNEK GÓRNY 6