

OBCHODY 11 LISTOPADA

Zapraszamy wszystkich mieszkańców miasta do udziału w obchodach Święta Niepodległości 11 listopada, które rozpoczną się uroczystą mszą świętą w kościele św. Klemensa o godz. 10:00, s. 40

WERNISAŻ MIŁOSZA HORODYSKIEGO

Serdecznie zapraszamy na wernisaż wystawy „Made in Collage”, prezentującej twórczość krakowskiego artysty, filmowca i redaktora, który odbędzie się 12 listopada o godz. 18:00, s. 26

LITERACKIE WIDNOKRĘGI: SPOTKANIE Z ANDRZEJEM STASIUKIEM

Już 18 listopada w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce spotkanie z jednym z największych współczesnych polskich pisarzy. Zapraszamy o godz. 18:00, s. 26

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 11 (34), listopad 2016

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226



aktualności / wydarzenia

- 3 Promocja „Pamiętnika Mariana Dydyńskiego z Raciborska”
- 4 Koncert jubileuszowy Chóru im. Jana Pawła II w Strumianach
- 8 IV Nocny Rodzinny Marszobieg na Orientację - relacja
- 14 SMAKOWITE CZWARTKI: Jajko z niespodziankami
- 19 Świętowanie Dnia Papieskiego w Wieliczce
- 24 Święto osób niewidomych - relacja
- 25 Wielicki Dzień Seniora - spotkanie w Magistracie
- 32 Otwarcie gabinetu gastroenterologicznego

kultura / edukacja

- 6 JESIEŃ 2016 - wystawa Wielickiej Grupy Twórców ART KLUB
- 7 Wieczór z kryminałem i Katarzyną Bondą w bibliotece
- 12 10 lat Szkoły Muzycznej w Wieliczce
- 15 Odkryjmy pocziwe pyry na nowo! - pasowanie przedszkolaka
- 16 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Jeździec wielorybów”
- 16 IMHR: The Moody Blues „Live at the Royal Hall”
- 17 Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej w Wieliczce
- 18 Gminny Dzień Edukacji Narodowej
- 22 Berlińscy gimnazjaliści w Koźmicach Wielkich
- 23 Koncert „Gospel - powrót do korzeni”
- 29 Mietniowiacy we Francji

wywiad / reportaż

- 10 Józef Wilkoń - artysta wszechstronny

felieton

- 20 Anna Saraniecka - *Odchodząc zabierz... psa*
- 21 Stanisław Żóławski - *Niepiśmienny Ojciec Europy*

zwiastuny

- 26 Koncert Pieśni Patriotycznych w wykonaniu „Lutni”
- 26 Koncert Cecyliański
- 26 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „HAPPINESS”
- 26 Wystawa Miłosza Horodyskiego
- 26 LITERACKIE WIDNOKRĘGI: Spotkanie z Andrzejem Stasiukiem
- 27 Kulturalny Rozkład Jazdy

solne miasto

- 34 SOLNYFIT zaprasza dzieci
- 35 Jesienne nowości w CER „Solne Miasto”

sport / rekreacja

- 28 Miasteczko ruchu rowerowego wkrótce gotowe!
- 30 SW PRIME na Moravia Open!
- 30 Puchar Polski Taijiquan
- 31 Premierowy remis MKF Solne Miasto

społeczeństwo

- 33 Trochę jak dzban...

na zdrowie

- 36 Jak uniknąć efektu jo-jo po diecie redukcyjnej?

kulinaria

- 37 SZEFE KUCHNI POLECA - Polędwiczki w sosie kurkowym
- 37 SEKRETY STAREGO KREDENSU – Rolada z łososiem i...

rozrywka

- 38 Krzyżówka
- 39 Horoskop

Promocja „Pamiętnika Mariana Dydyńskiego z Raciborska (1843-1920)”

tekst: Agata Czarnota - Bajorek / fot. Foto Rogalska



9 października 2016 roku w kościele pw. NMP Królowej Polski w Raciborsku odbyła się promocja książki „Pamiętnik Mariana Dydyńskiego (1843-1920)”. W spotkaniu udział wzięli: burmistrz Wieliczki Artur Kozioł oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Tadeusz Luraniec, licznie zaproszeni goście z terenu miasta i gminy, przedstawiciele Archiwum Narodowego w Krakowie wraz z dr Kamilą Follprecht – Zastępcą Dyrektora Archiwum Narodowego oraz licznie przybyli mieszkańcy Raciborska i okolicznych miejscowości.

„Pamiętnik Mariana Dydyńskiego (1843-1920)” to ważna dla ziemi wielickiej książka, której krakowska promocja odbyła się w Archiwum Narodowym w Krakowie w lutym tego roku. „Pamiętnik Mariana Dydyńskiego z Raciborska” zawiera wspomnienia autora z lat 1864-1920, które



spisał pod koniec życia w formie pamiętnika. Opisuje w nim pokrótce losy swojej rodziny i dzieje Raciborska oraz innych majątków z terenu Galicji. „Pamiętnik” został opracowany przez Karolinę Gołąb-Malowicką z Archiwum Narodowego na podstawie rękopisu pamiętnika przekazanego przez spadkobierców autora – rodzinę Morstinów, a przechowywanego w Archiwum Narodowym w Krakowie. W czasie spotkania, po mszy za duszę Mariana Dydyńskiego, wysłuchać można było trzech prelekcji. Jako pierwsza

z prelekcją „Raciborsko – ziemia naszych przodków” wystąpiła Maria Orkisz z domu Morsztyn, która przedstawiła dzieje swoich przodków i ich życie w Raciborsku. Następnie prof. dr hab. inż. arch. Andrzej Gaczoł opowiedział o mecenacie artystycznym rodziny Morsztynów, ze szczególnym uwzględnieniem losów kaplicy Morsztynów znajdującej się w kościele św. Klemensa w Wieliczce. Na koniec Karolina Gołąb-Malowicka w wykładzie „Dydyńscy, Morsztynowie, Raciborsko – wybrane archiwalia w Archiwum Narodowym w Krakowie” opisała cenne archiwalia dotyczące tematu, a znajdujące się w Archiwum Narodowym. Organizatorami spotkania byli: ks. Kazimierz Kubik – proboszcz raciborskiej parafii, burmistrz Wieliczki Artur Kozioł oraz PiMBP w Wieliczce, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce oraz Archiwum Narodowe w Krakowie. „Autor pamiętnika Marian Dydyński (1843-1920) – poseł na Sejm Krajowy Galicyjski, polityk konserwatywny, działacz społeczny, całe życie prowadził szczegółowy dziariusz. Swoje wspomnienia

z lat 1864-1920 spisał pod koniec życia w formie pamiętnika. Opisuje w nim pokrótce losy swojej rodziny i dzieje Raciborska oraz innych majątków z terenu Galicji. Czytelnik znajdzie tu informacje o osobach znanych w całym kraju, ale także o lokalnych działaczach politycznych i społecznych oraz ziemiaństwie z terenu powiatu krakowskiego, wielickiego i bocheńskiego. Dydyński jako obserwator bystry i dowcipny, szeroko opisuje powiązania rodzinne, pochodzenie, charakter, postawę społeczną swoich przyjaciół i znajomych. Dzieło Dydyńskiego jest barwną panoramą kilkudziesięciu lat dziejów Galicji. Znajdziemy w nim, opisy zarówno ważnych wydarzeń historycznych jak i codziennego życia dworu i wsi.”



Koncert jubileuszowy Chóru im. Jana Pawła II w Strumianach

tekst: Klaudia Wojenka / fot. Foto Rogalska



16 października w Kościele pw. Niepokalanego Serca NMP w Strumianach odbył się uroczysty koncert z okazji Jubileuszu 35-lecia Chóru im. Jana Pawła II w Strumianach. Wybór terminu nie był przypadkowy, ponieważ właśnie tego dnia obchodzona jest rocznica wyboru kardynała Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową. Śpiewającym Jubilatом podczas występu towarzyszyła Wielicka Orkiestra Kameralna, a także soliści: Barbara Burzyńska-Mroczek, Joanna Hrabia, Małgorzata Szela, Agnieszka Żak, Piotr Płazek, Artur Sędziarz oraz Zbigniew Stawarz. W repertuarze koncertu znalazły się utwory szczególnie ważne dla Chórzystów występujących pod patronatem Papieża Polaka, a także nawiązujące do Światowych Dni Młodzieży – wydarzenia o niezwykłym znaczeniu dla parafialnej wspólnoty Strumian.

Uroczystości jubileuszowe były również okazją do podsumowania działalności Chóru, której dokonał dyrygent Piotr Piwko, dziękując równocześnie za blisko dwadzieścia lat owocnej współpracy. Szczególne podziękowania zostały przekazane osobom, które występują w Chórze od samego początku. Następnie gratulacje na ręce dyrygenta Piotra Piwko i prezesa Wiesława Noska dla wszystkich Chórzystów złożyli m. in. Poseł na Sejm RP Urszula Rusecka oraz Zastępca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka i Przewodniczący Rady Miejskiej w Wieliczce Tadeusz Luraniec.

Uroczystości jubileuszowe były również okazją do podsumowania działalności Chóru, której dokonał dyrygent Piotr

Piwko, dziękując równocześnie za blisko dwadzieścia lat owocnej współpracy. Szczególne podziękowania zostały przekazane osobom, które występują w Chórze od samego początku. Następnie gratulacje na ręce dyrygenta Piotra Piwko i prezesa Wiesława Noska dla wszystkich Chórzystów złożyli m. in. Poseł na Sejm RP Urszula Rusecka oraz Zastępca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka i Przewodniczący Rady Miejskiej w Wieliczce Tadeusz Luraniec.



JESIEŃ 2016 – wystawa Wielickiej Grupy Twórców ART KLUB

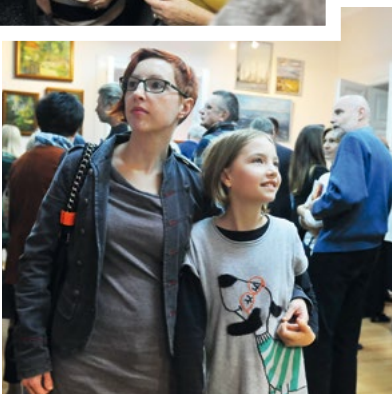
tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / FOTO Rogalska

Jak co roku, wraz z nadejściem jesieni do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce zawitała wystawa Wielickiej Grupy Twórców ART KLUB, która już od ponad dwudziestu lat skupia lokalne środowisko artystyczne, zarówno amatorów jak i profesjonalistów.



Prace o różnorodnej tematyce i technice wykonania, od tradycyjnego malarstwa olejnego i rzeźby, po fotografię HDR zaprezentowali: Adam Chudecki, Barbara Borowiec, Józef P. Kowalczyk, Aldona Maria Pawłyk, Bolesław Gawron, Henryk Kozubski, Marek Kalinowski, Tadeusz Guzik, Zbigniew Wójcik, Krystyna Żytko-

wicz, Marek Skubisz, Hubert Lachman, Dariusz Młyński, Bożena Nowak, Iwona Szuro, Tatiana Tokarczuk, Elżbieta Kalwajtys, Anna Gallas-Dropińska, Ryszard Tatomir, Bożena Uszyńska oraz Halina Podwyszyńska. Tradycyjnie otwarciu wystawy towarzyszył muzyczny akcent – występ gitarzysty Patryka Bały.



Wieczór z kryminałem i Katarzyną Bondą w wielickiej bibliotece

tekst: AK, PP / fot. PiMBP w Wieliczce

21 października wielbiciele literatury z dreszczykiem mogli wziąć udział w „Wieczorze z kryminałem” zorganizowanym przez wielicką bibliotekę. Od godz. 17:00 dzieci oraz dorośli mierzyli się ze światem zagadek i tajemnic, a o 18:00 wzięli udział w spotkaniu autorskim z panującą królową polskiego kryminału – Katarzyną Bondą.



Program „Wieczoru z kryminałem” obejmował takie atrakcje jak: spotkanie z funkcjonariuszami policji: podkomisarzem Maciejem Onyszko oraz mł. asp. Magdaleną Chwastek, którzy zaprezentowali m. in. techniki ścigania odciśnięć palców. W programie znalazły się również zagadki: „Ja Pana skądś kojarzę...” - sprawdzająca znajomość autorów, bohaterów i tytułów sławnych kryminałów, „Tutaj się coś zmieniło...” - sprawdzająca spostrzegawczość uczestników; gra towarzyska dla dzieci i młodzieży „Mafia”; zabawy opracowane na podstawie książki Agencja z o. o. Magdaleny Wosik, zawierającej gry i zabawy umysłowe dla dzieci. Uczestnicy „Wieczoru z kryminałem” mogli także wziąć udział w profesjonalnej sesji fotograficznej do „kroniki policyjnej”. Gwiazdą wieczoru była jednak bezdyskusyjnie Katarzyna Bonda. Pełna sala na poddaszu wielickiej biblioteki i bardzo duże zainteresowanie spotkaniem potwierdziły, że autorce udało się stworzyć intrygującego bohatera, jakiego jeszcze w polskiej literaturze kryminalnej nie było, a dodatkowo przyciągnąć uwagę miejscem akcji i kontekstem historycznym wydarzeń opisywanych w książkach.

Wywiad z pisarką poprowadziła Katarzyna Pruszkowska, dziennikarka serwisu In-terier.pl. Uczestnicy spotkania mogli posłuchać o metodologii pracy autorki, jej sposobie zbierania materiałów do książek, tworzenia konspektów oraz prowadzenia rozmów ze specjalistami z różnych dziedzin i osobami, które mogą podzielić się wiedzą na temat konkretnych, autentycznych wydarzeń, stanowiących później tło lub kontekst akcji powieści. Przykładem takiego podejścia było miasto Łódź, w którym dzieje się akcja najnowszej powieści autorskiej - Lampiony. Spotkanie nie mogło się także odbyć bez nawiązania do zawodu profilerów, jego roli i znaczeniu w śledztwach w Polsce i za granicą, zarówno tych realnych, jak i książkowych. Autorka podkreślała, iż stara się, by jej kryminały charakteryzowały się czymś więcej, niż tylko skomplikowanym wątkiem detektywistycznym. Ponieważ kryminał jako gatunek literacki został już właściwie wyczerpany, aby wyróżnić się spośród ok. 150 autorów kryminałów w Polsce, oprócz wątków kryminalnych w swoich powieściach Katarzyna Bonda pokazuje również specyfikę danego miejsca, w którym dzieje się akcja. Ukazuje różne miej-

scą w Polsce, charakteryzującą się swoją niesamowitą historią, która niezmiennie ją fascynuje, poznaje je, dokumentuje, a następnie opisuje zapewniając podróż w czasie i przestrzeni czytelnikom swoich powieści. Na zakończenie główna bohaterka „Wieczoru z kryminałem” zdradziła kilka informacji na temat swoich planów pisarskich, zostawiając jednak miejsce na niespodziankę i zaskoczenie. Po spotkaniu korytarz przy wypożyczalni popularno-naukowej wypełnił się fanami Katarzyny Bondy, którzy ustawili się w kolejce po autograf, jednocześnie mogąc zakupić książki autorki u przedstawiciela wydawnictwa Muza s.a. Dziękujemy serdecznie funkcjonariuszom z Powiatowej Komendy Policji w Wieliczce oraz z wydziału kryminalnego za przygotowanie wspólnie prezentacji dla dzieci i młodzieży, fotografom WieliczkaCity.pl za wykonanie zdjęć do „kartoteki policyjnej” oraz wszystkim uczestnikom „Wieczoru z kryminałem”. Już dziś zapraszamy na kolejne spotkanie autorskie, którego gościem będzie Justyna Kopińska, dziennikarka Dużego Formatu, laureatka nagrody PAP im. Ryszarda Kapuścińskiego, autorka m. in. cyklu reportaży „Polska odwraca oczy”.



IV Nocny Rodzinny Marszobieg na Orientację

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Foto Rogalska, WieliczkaCity.pl

W pierwszą sobotę października ponad 250 osób — dzieci, rodziców i dziadków, ubranych w odblaskowe kamizelki wystartowało z Rynku Górnego w Wieliczce, rozpoczynając tym samym sportową rywalizację w ramach IV edycji NOCNEGO RODZINNEGO MARSZOBIEGU NA ORIENTACJĘ.



Zabawa, w której udział wzięła rekordowa liczba 72 rodzinnych drużyn, polegała na dotarciu do punktów kontrolnych rozmieszczonych w różnych zakątkach Wieliczki. Na każdym z punktów na uczestników czekały gry sprawnościowe, zadania oraz zagadki do rozwiązania, w których osiągnięte wyniki decydowały o przyznanych miejscach. Jak co roku, oprócz wiedzy ogólnej należało wykazać się również znajomością solnego miasta i umiejętnościami sprawnego posługiwania się mapą ze współrzędnymi geograficznymi. Meta

i ogłoszenie wyników z udziałem Artura Koziola — Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka oraz sędziów zawodów — Jacka Kasprzyckiego i Artura Marca z Miejskiego Oddziału PTTK w Wieliczce, tradycyjnie już odbyło się w Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym SOLNE MIASTO. Tutaj na uczestników zabawy czekał również ciepły poczęstunek przygotowany przez gospodynię z Chorągwicy oraz gry, zabawy i animacje z udziałem Wielickiego Klubu Wolontariuszy. Bezkonkurencyjni w tegorocznym Marszobiegu okazali się „Marsja-

nie” z Wieliczki, drugie miejsce zajęły drużyny „Krzemyki” z Sygneczowa oraz „Eri Team” z Wieliczki, a trzecia lokata przypadła zespołowi „Krzemyki 2” z Sygneczowa. Najmłodszym uczestnikiem zabawy okazał się natomiast Kubuś Deczyński z Wieliczki, który w dniu zawodów liczył sobie niewiele ponad 13 miesięcy. Wszystkim zespołom dziękujemy za podjęcie wyzwania, wspaniałą atmosferę i wyśmienitą zabawę. Po raz kolejny udowodniliście, że w rodzinie tkwi prawdziwa siła!



Józef Wilkoń – artysta wszechstronny

rozmawiała: Klaudia Wojenka / fot. Adam Guz, archiwum



Wybitny ilustrator, malarz, scenograf i rzeźbiarz. Artysta wszechstronny. Jego prace zobaczyć można w największych galeriach w kraju i zagranicą, a dorobek obejmuje kilkadziesiąt wystaw zbiorowych i tyleż indywidualnych. Urodził się i wychował w podwielickich Bogucicach, mieszka i tworzy w Zalesiu Dolnym koło Warszawy. Po kilkadziesiąt latów Józef Wilkoń powraca w rodzinne strony, prezentując swoje prace na wystawie w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.

PW: Jak wspomina Pan rodzinne Bogucice i Wieliczkę?

Moje dzieciństwo przypadło na czasy wojny, ale mimo tego wspominam je jako niezwykle radosne. Na pastwisku, które w tym czasie zajmowało przeważającą część Bogucic, nie tylko pasaliśmy krowy; było to również miejsce naszych dzieciennych zabaw, gry w piłkę i wszelkich dziecięcych „cyrków”... Pomimo tego, że upłynęło już wiele lat wciąż mam w pamięci moje rodzinne strony — Wieliczkę ze wszystkimi jej charakterystycznymi punktami — z Rynkiem Górnym, Zamkiem Żupnym, gimnazjum, a także pobliskie miejscowości — Krzyszkowice, Sierczę, Czarnochowice... Pamiętam również kursujący do miasta pociąg, chociaż ja do miasta chodziłem zawsze pieszo. Początkowo uczęszczałem do szkoły podstawowej gdzieś poniżej Zadorów, potem jej siedziba przeniosła się do samego centrum miasta. Wciąż w pamięci przechowuję nazwiska części kolegów z czasów szkoły podstawowej: Albiński, Bilski, Borowiec, Bossowski... Do gimnazjum chodziłem natomiast już w górnej części miasta. Z tamtych czasów pamiętam również niektórych nauczycieli, szczególnie wspianego pedagoga Klimczyka, nauczyciela języka polskiego w gimnazjum. Z kolei pan Roman Kozioł w szkole podstawowej ustawiał dla mnie pierwsze martwe natury, na które składał się jego własny kapelusz, pudełko z kredą i kilka książek. Do dzisiaj mam w swoich zbiorach jedną z tych prac z czasów podstawówki...

PW: Jaki wpływ dzieciństwo w podwielickiej wsi miało na wybór tematów dominujących w Pańskiej twórczości?

Świat zwierząt był mi bliski od najmłodszych lat. Na co dzień otaczały mnie pastwiska z krowami i kozami, a w pobliżu znajdował się śliczny lasek Wygasia, gdzie można było spotkać borsuki, lisy i zające. W dzieciństwie często odwiedzałem dziadków w Łańcutcie, którzy mieli całkiem spore gospodarstwo. Nie brakowało w nim byków, krów, świni, kóz, kur, kaczek, gęsi i wszelkiego drobiu. Właśnie w takiej atmosferze dorastałem...

PW: Z południa Polski przeniósł się Pan na Mazowsze. Jak do tego doszło?

Już po studiach, w 1955 roku wyjechałem do Warszawy na Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów. Tam poznałem Małgosię — dziewczynę, która już dwa tygodnie później została moją żoną, a Warszawa tym samym stała się moją drugą małą ojczyzną.

PW: Myśląc o sobie jako o artyście, jakich użyłby Pan określeń – malarz, ilustrator, rzeźbiarz, a może jeszcze inaczej?

Zawsze myślę o sobie przede wszystkim jako o malarzu. Początki mojej pracy z ilustracjami książkowymi przypadły w sztuce na czas tzw. taszyzmu, czyli kultu plamy. Niebawem się wówczas rozmalowałem... W świat książek wszedłem więc z malarskim impetem. Mówi się wręcz, że udało mi się wnieść do książki malarstwo. Oczywiście jestem również ilustratorem, bo łącznie zilustrowałem ponad 200 książek, z czego ponad 80 ukazało się w kilkunastu językach zagranicą. Rzeźbą zajmuję się natomiast od blisko dwudziestu lat, a dokonało się to zupełnie przypadkowo. W pewnym momencie wpadłem na pomysł, aby w książce zastosować technikę, którą nazwałem ilustracją przestrzenną. W skrócie polega ona na wykonaniu rzeźby, sfotografowaniu jej i „ugraficznieniu”. Warto zaznaczyć, że na przestrzeni lat dość radykalnie zmieniałem techniki graficzne. Początkowo bazowałem na technikach wodnych, potem stopniowo stosowałem coraz „twardsze” metody. W niektórych książkach zbliżałem się wręcz do ekspresji drzeworytu. Potem z kolei były pastele, akryle, tempery. Malowałem również na folii techniką, która przypomina malarstwo na szkle.

PW: Jak więc doszło do tego, że zajął się pan ilustracjami?

Już na studiach mówiono mi, że mam szansę w ilustracji. Niepełna rok po ślubie urodził się nam syn. Trzeba więc było utrzymywać rodzinę, co dla młodego malarza stanowiło nie lada wyzwanie. Akurat w tym czasie wybrałem się z wizytą do rodziców, którzy wtedy już z Bogucic przenieśli się do Łańcuta. Podczas tego pobytu malowałem to, co znajdowało się w moim najbliższym otoczeniu, a były to przede wszystkim zwierzęta. Powstałe prace przedstawiłem następnie w wydawnictwie „Nasza Księgarnia”. Ówczesny dyrektor artystyczny wydawnictwa, Michał Bylina, po przeglądnięciu teczek z moimi rysunkami, pokazał ją kierownikowi działu graficznego, mówiąc: *obejrzyj te prace, ten człowiek powinien niebawem zrobić książkę*. Później sprawy potoczyły się już bardzo szybko. Jako pierwszą zilustrowałem książkę Heleny Bechlerowej pt. „O kotku, który szukał czarnego mleka”. Zaraz po niej ukazała się książeczka z wierszami Tadeusza Kuźbiaka pt. „Pawie wiersze”, która zawierała ilustracje powstałe podczas mojego pobytu u rodziców w Łańcutcie. To właśnie ona miała duże znaczenie dla mojej przyszłej kariery i pozwoliła na dobre zagościć na krajowym rynku.



Zagranicą zaistniałem natomiast w początku lat 60-tych, kiedy to książka „Iv i Finetta” spodobała się niemieckiej firmie Middelhaue Verlag. W efekcie już dwa lata później, we współpracy z tą firmą udało mi się opublikować w Niemczech kilka pozycji, a jedna z nich — pt. „Herr Minkepatt und seine Freunde” — otrzymała prestiżową, najważniejszą na niemieckim rynku nagrodę Deutsche Jugendbuchpreis.



PW: Ilustracje do książek dla dzieci to ważna część Pana twórczości. A jaka rolę w Pana życiu w ogóle pełnią dzieci?

Bardzo lubię dzieci i dobrze mi się z nimi pracuje. Nasze relacje są partnerskie — ja jestem sobą i one również pozostają sobą. Traktuję dzieci niezwykle poważnie i szybko zorientowałem się, że młodzi ludzie nie lubią, kiedy dorośli umizguje się do nich, myśląc że znalazł z nimi wspólny, dziecięcy język. Nie znoszę infantylizmu.

PW: 10 grudnia odbędzie się wernisaż Pana wystawy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Czego możemy się spodziewać?

Bardzo się cieszę na wystawę w Wieliczce. To będzie dla mnie jedno z ważniejszych wydarzeń, przecież to właśnie tutaj się urodziłem. Chciałbym zrobić wystawę na której pokażę wszystkie po trochu — zarówno malarstwo, ilustracje, jak i rzeźby. Planuję pokazać również sporo książek. Chciałbym, aby ta wystawa obszernie i wyczerpująco informowała wieliczczan o mojej twórczości. Kto wie, może pojawi się na niej ktoś, kto pamięta mnie jeszcze z czasów uczniowskich...

10 lat Szkoły Muzycznej w Wieliczce

tekst: Izabela Szota / fot. Foto Rogalska

Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce została utworzona 1 września 2006 r. na mocy Uchwały Rady Miejskiej w Wieliczce z dnia 17 sierpnia 2006 r. Gmina Wieliczka, jako jedna z nielicznych w regionie, może poszczycić się działalnością wielu znakomitych zespołów amatorskich, takich jak chóry, orkiestry dęte, zespoły pieśni i tańca, zespoły folklorystyczne i wiele innych. Z pewnością dlatego wielicka Szkoła Muzyczna od początku swojego istnienia cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców.



Wszystko, czym Szkoła obecnie dysponuje jest owocem wzajemnej współpracy Dyrekcji Szkoły z władzami Wieliczki, a także pracownikami, rodzicami oraz z wieloma instytucjami i organizacjami, działającymi na terenie całej Polski. Szkoła współpracuje także ze szkołami muzycznymi wszystkich szczebli, nie tylko w kraju, ale także za granicą, niejednokrotnie inicjując wiele przedsięwzięć. W SM I st. w Wieliczce uczniowie uczą się grać na fortepianie, klawesynie, skrzypcach, wiolonczeli, gitarze, flecie, klarncie, saksofonie, trąbce, puzonie, akordeonie i perkusji, w 6- i 4-letnim cyklu kształcenia. Uczniowie uczęszczają na zajęcia zespołowe (chór, zespoły instrumentalne, orkiestra symfoniczna, orkiestra dęta), by czerpać radość ze wspólnego muzykowania. Obecnie do Szkoły uczęszcza 196 uczniów, których edukacją zajmuje się 29 nauczycieli.

O bardzo dobrym poziomie nauczania świadczą najdobitniej liczne znaczące osiągnięcia uczniów w konkursach i przesłuchaniach o zasięgu makroregionalnym, ogólnopolskim czy międzynarodowym, zdobyte także za granicą (Łotwa, Litwa, Włochy, Serbia, Słowacja, Grecja,

Niemcy). Ze 154 absolwentów wielickiej Szkoły, 51 zdało pomyślnie egzamin do szkół muzycznych II stopnia, często z najwyższą punktacją, co stanowi aż 33,1 % wychowanków szkoły. Warto dodać, że już dwie osoby są studentami Akademii Muzycznej.

Wszystkie działania Szkoły służą wychowaniu świadomych odbiorców sztuki, pełnych pasji, wrażliwych na piękno, o wysokiej kulturze osobistej. Dlatego też, aby zapewnić uczniom jak najwzrostniejszy rozwój muzyczny oraz nauczyć ich czerpać radość ze wspólnego muzykowania, przy współpracy z Publiczną Szkołą Muzyczną I stopnia w Gdowie powołano Międzyszkolną Orkiestrę Symfoniczną (2012) oraz Międzyszkolną Orkiestrę Dętą (2013).

Uczeń szkoły muzycznej, poprzez obcowanie z kulturą powinien być wzorem do naśladowania dla swoich rówieśników w szkołach ogólnokształcących. Powinien być wrażliwy na krzywdę i potrzeby innych, dlatego Szkoła organizuje koncerty i zbiórki charytatywne dla dzieci chorych, z domów dziecka, ludzi starszych, bezdomnych, niepełnosprawnych. Jednym z głównych celów szkoły muzycznej jest

wykształcenie przyszłych pokoleń melomanów, ludzi wrażliwych na piękno, obcujących ze sztuką, stąd wielka dbałość nauczycieli o udział uczniów w koncertach artystów profesjonalnych, m.in. w Filharmonii Krakowskiej, Auli Akademii Muzycznej „Floranka”, „Wieczorach Wawelskich”, itp.

Niezwykle ważnym elementem prawidłowego funkcjonowania Szkoły jest systematyczne doskonalenie kadry pedagogicznej. Nauczyciele wielickiej Szkoły to w większości koncertujący muzycy, którzy obok wiedzy merytorycznej dysponują dużym doświadczeniem estradowym. Swoją wiedzę i umiejętności nieustannie podnoszą poprzez udział w warsztatach prowadzonych przez uznane autorytety muzyczne, jak Valery Afanassiev (Rosja), Jose Cardoso (Argentyna), Kaja Danczowska, Piotr Paleczny, Katarzyna Popowa-Zydroń, Elżbieta Stefańska, Elżbieta Tarnawska i wielu innych.

W życie wielickiej Szkoły bardzo zaangażowani są rodzice, będący naturalnymi partnerami nauczyciela w dbałości o rozwój uczniów.

Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce od początku powstania aktywnie uczestniczy w życiu środowiska lokalnego, organizując szereg koncertów, warsztatów i konkursów. Wieliccy uczniowie rokrocznie uświetniają wiele uroczystości, imprez i spotkań organizowanych przez wielickie instytucje, Filharmonię Krakowską i Operę Krakowską (w ramach koncertów dla dzieci), koncertują także poza granicami naszego kraju (Austria, Francja, Łotwa, Niemcy, Słowacja, Włochy). Tradycją stało się wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych w ramach akcji „Młodzież pamięta”, od początku przygotowywane przez uczniów i nauczycieli wielickiej Szkoły. Uczniowie i nauczyciele aktywnie włączyli się także w przygotowania Wielickiej Pastorałki Górniczej dla Jana Pawła II, koncertów noworocznych w CER „Solne Miasto”, V Dni Jana Pawła II w 10. rocznicę śmierci polskiego papieża, czy wreszcie koncertów przygotowujących Światowe Dni Młodzieży. Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce zorganizowała 5 edycji Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego „Vivaldi”, 5 edycji Ogólnopolskiego Konkursu Akordeonowego „Motion Music Festival” (wspólnie z SM I st. w Czaławiu), 3 edycje Ogólnopolskiego Konkursu Pianistycznego im. Moniki Sikorskiej-Wojtacha „Czerwcowe dźwiękowanie”, interdyscyplinarny projekt „Fryderyk Chopin – w hołdzie narodowi i sztuce” (2010), wpisany w ogólnopolskie obchody Roku Chopinowskiego, projekt „Zamówienia kompozytorskie” ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, zakończony nagraniem płyty CD, 5 edycji Małopolskiego Konkursu Zespołów Kameralnych (wspólnie z PSM I st. w Gdowie), każdorazowo pozyskując wielu sponsorów i partnerów.

W ciągu 10 lat swojej działalności Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce zaistniała w sposób trwały na mapie szkolnictwa artystycznego i zmobilizowała wiele młodych talentów do dalszego rozwoju muzycznego. Poprzez wielkie zaangażowanie w życie środowiska lokalnego Szkoła stanowi także swoistą instytucję kultury, wizytówkę swojego regionu oraz jest ambasadorem kultury polskiej w Europie.



SMAKOWITE CZWARTKI: Jajko z niespodziankami

tekst: Klaudia Wojenka / fot. FOTO Rogalska



To było popołudnie pełne niespodzianek i dobrej zabawy. 27 października podczas kolejnej edycji cyklu SMAKOWITE CZWARTKI gościliśmy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce pierwsze w naszej gminie koło gospodyń miejskich, w którym oprócz energicznych pań działa również jeden „ro-

dzinek”. To było popołudnie pełne niespodzianek i dobrej zabawy. 27 października podczas kolejnej edycji cyklu SMAKOWITE CZWARTKI gościliśmy w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce pierwsze w naszej gminie koło gospodyń miejskich, w którym oprócz energicznych pań działa również jeden „rodzynek”.



Odkryjmy pocziwe pyry na nowo!

tekst: Ewa Kaczor / fot. Sylwia Batko i Maciej Wiśniowski

W Przedszkolu Samorządowym w Koźmicach Wielkich, jak coroczna tradycja nakazuje, odbyło się Święto Środowiska Naturalnego połączone z uroczystym pasowaniem na przedszkolaka. W tym roku w roli motywu przewodniego wystąpiły bulwiaste warzywa – ziemniaki. Aby zostać przedszkolakiem, dzieci pokonywały ziemniaczany tor przeszkód, a na mecie nagradzane były zdrowymi przekąskami i dyplomami. Również rodzice mieli okazję sprawdzić się w ziemniaczanych konkurencjach sprawnościowych, podczas których obierali ziemniaki tak, aby nie przerwać obierki, zbierali wraz z dziećmi ziemniaki na czas, pokonywali ziemniaczany slalom.



Druga część wydarzenia przebiegała pod dyktando warsztatów ekologicznych, zatytułowanych „Drugie życie odpadów”, poprzedzonych prezentacją multimedialną. Zadaniem uczestników było zrobienie miotły z plastikowych butelek po napojach, osadzonej na drewnianym stylisku. Miotły wykonane przez dziewięć zespołów, na które podzieliły się rodziny, przeszły testy i otrzymały Certyfikaty Koźmickiego Przedszkola. Ekologicznym zmaganiom towarzyszyła wystawa „Ziemniaczanych stwórków”. Dzieci wraz z rodzicami przez cały tydzień, poprzedzający wydarzenie pracowały z ziemniakami, aby wyczarować zachwycające

swójmiem i pomysłowością „cudaki-dziwaki”. W podziękowaniu za zaangażowanie rodziny małych twórców zostały nagrodzone dyplomami i niezbędną w polskiej kuchni obieraczką do ziemniaków. Po pełnych wrażeń zdarzeniach wszyscy zasiedli do stołu, na którym królowały rzecz jasna – ziemniaki: te pieczone w folii, zapiekane, faszerowane, w sałatkach, kopytka w sosie pieczarkowym i różnego rodzaju przekąski, w tym owocowo-warzywne soki, sałatki i ciasta przygotowane przez rodziców i przedszkolną kuchnię. Następnie takie wydarzenie odbędzie się za rok, ale już dzisiaj do nas zapraszamy.

Otwarto Powiatowy Punkt Informacyjny w Wieliczce

DOTACJA BEZZWROTNA
w wysokości do 24,5 tys. zł na START
na otwarcie działalności
gospodarczej
SZANSA DLA CIEBIE !

Dobry Czas na Biznes

Małopolska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. otworzyła w Wieliczce przy ul. Sikorskiego 5 pierwszy punkt informacyjny do obsługi projektu „Dobry Czas na Biznes – Krakowski Obszar Metropolitalny”. „Dobry Czas na Biznes – KOM” realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, Poddziałanie 8.3.1 Wsparcie na zakładanie działalności gospodarczej w formie dotacji, współfinansowane z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Aktualnie zakończył się pierwszy z pięciu naborów. Kolejny już niedługo! Wsparcie obejmuje: szkolenia, doradztwo i bezzwrotną dotację w wysokości do 24 500 zł r. Możliwe jest również otrzymać roczne bezpłatne indywidualne i profilowane wsparcie doradcze w zakresie księgowości, prawa i utrzymania firmy na rynku. Dofinansowanie w ramach realizowanego projektu przeznaczone jest dla osób bezrobotnych i biernych zawodowo w wieku 30 lat i więcej, zainteresowanych założeniem działalności gospodarczej (z wyłączeniem osób zarejestrowanych w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej, Krajowym Rejestrze Sądowym lub prowadzących działalność na podstawie odrębnych przepisów w okresie 12 miesięcy poprzedzających dzień przystąpienia do projektu) należących do co najmniej jednej z grup: osób powyżej 50 roku życia, osób długotrwale bezrobotnych, osób z niepełnosprawnościami, osób o niskich kwalifikacjach kobiet.

Szczegółowe informacje oraz dokumenty do pobrania znajdują się na stronie internetowej <http://www.marr.pl/projekty/dcbkrakow>. Informacji udzielają również pracownicy PPI w Wieliczce, ul. Sikorskiego 5 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT



Jeździec wielorybów reż. Niki Caro

Wspaniała muzyka, zapierające dech w piersiach krajo-
brazy Nowej Zelandii i wzruszająca historia dwunastolatki,
która wbrew tradycjom swojego ludu dąży do odzie-
dziczenia przywództwa w plemieniu Māori. Jak potoczyły
się losy młodziutkiej Pai i czy udało się jej przekonać do
siebie lokalną społeczność? O tym mogli przekonać się

wszyscy, którzy zdecydowali się spędzić piątkowy wieczór 21 października w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. W ramach projektu W GABINECIE FILMOWYCH CIENI wyświetlony został film pt. „Jeździec wielorybów” - nominowane do Oscara dzieło, które podbiło serca publiczności na całym świecie.

Kolejny seans filmowy już 24 listopada o godz. 19.00. Tym razem będzie to „Happiness” w reżyserii Todda Solondza.

ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: The Moody Blues „Live at the Royal Hall”

tekst: Regina Chlebda / fot. CKiT

Podczas październikowej odsłony ILUSTROWANEJ MUZYKĄ HISTORII ROCKA mieliśmy okazję zapoznać się z brytyjską grupą rockową The Moody Blues. Grupa powstała w 1964 roku i z krótkimi przerwami działa do dziś. Koncert „Live at the Royal Albert Hall” odbył się w 2000 roku w hali koncertowej „Royal Albert Hall” w Londynie, podczas którego grupa wraz z orkiestrą zagrała utwory z płyty „Hall of Fame”. Spotkanie jak zawsze poprowadził red. Jerzy Skarżyński.

Na kolejne spotkanie z cyklu ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA zapraszamy 4 listopada do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce o godz. 18:00.



Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej w Wieliczce

tekst: Mariusz Garbol / fot. Jakub Wojtusik, Klaudia Bubak

Wszystko zaczęło się na przełomie XIX i XX w., kiedy to Robert Baden Powell stworzył system wychowania młodzieży, którego podstawą były obserwacje, dotyczące skuteczności działania za pomocą małych grup. Baden Powell, generał armii brytyjskiej, był w latach 1876-1910 w czynnej służbie wojskowej w Indiach, Afganistanie, Afryce Płd. i Anglii. W wojnie przeciw Burom wstąpił się obroną miasta Mafeking (1899-1900). Właśnie tam zorganizował oddział chłopców do służby pomocniczej (łącznikowej, wartowniczej, itp.), dzięki czemu odkrył możliwość powierzenia młodym chłopcom odpowiedzialnych zadań pod warunkiem poważnego ich potraktowania.



Do polskich realiów skauting dostosował Andrzej Małkowski, który przetłumaczył i wydał w 1911r. podręcznik autorstwa Baden-Powella „Scouting jako system wychowania młodzieży”. Wspólnie z żoną Olgą Drahonowską-Małkowską położyli podwaliny ruchu harcerskiego w Polsce. Harcerze i harcerki wiernie służyli ojczyźnie, płacąc za to czasem najwyższą cenę (Szare Szeregi). Nie zdławił harcerstwa ponury i tragiczny czas stalinizmu i komunizmu.

31 sierpnia 2015 r. czterech młodych chłopców, mówiąc językiem harcerskim — druhow, postanowiło stworzyć drużynę ZHR w Wieliczce. Jakub Wojtusik, Paweł Michałkowski, Michał Janiów i Krzysztof Karpala swoje pierwsze doświadczenia harcerskie zdobywali w Niepołomicach, w Szczepie Puszcza. Wkrótce po wakacjach 2015 r. ruszyły cotygodniowe zbiórki. Pojawili się nowi kandydaci na harcerzy. Zachętą do regularnych spotkań był doskonale zorganizowany czas: gry terenowe i zabawy integracyjne, wspólne śpiewanie, elementy musztry, wycieczki, np. szlakiem AK, warta na cmentarzu w Wieliczce, akcje sprzedaży ciast w celu pozyskania funduszy na potrzeby drużyny, uczestnictwo w uroczystościach patriotycznych, biwak jesienny, zjazd zastępów, a przede wszystkim poszerzanie wiedzy i rozwijanie umiejętności koniecznych do zdobycia sprawności harcerskich. W sierpniu br. nasi harcerze spędzili

prawie miesiąc na obozie w Puszczy Noteckiej razem z trzema drużynami z Niepołomic. Był to wspaniały czas zmagania się z własnymi słabościami i nabywania nowych kompetencji.

Obecność ZHR w środowisku wielickim to nie tylko niebanalna oferta aktywnego i twórczego spędzania czasu dla młodzieży. To przede wszystkim wychowanie oparte na sprawdzonych zasadach i w duchu chrześcijańskim, o czym świadczy tekst Przyrzeczenia Harcerskiego: „Mam szczerą wolę całym życiem pełnić służbę Bogu i Polsce, nieść chętną pomoc bliźnim, być posłusznym Prawu Harcerskiemu”. To nie są puste słowa, lecz wspaniały drogowskaz ku pełni człowieczeństwa. Harcerstwo angażuje także nas, rodziców, przypominając o tym, co w towarzystwie dzieciom jest najważniejsze. W skoordynowaniu tych działań pomaga utworzone niedawno Koło Przyjaciół Harcerstwa.

Mamy w naszym mieście 1. Wielicką Drużynę Harcerzy Halit, powstaje 1. Wielicka Drużyna Harcerów Buczyń. Jest ogromny potencjał i pragnienie, aby harcerstwo wielickie rozwijało się i wzrastało. Zapraszamy serdecznie wszystkich, którym bli-

skie są prawdziwe wartości. Zapraszamy (kontakt: halit.zhr@gmail.com), chociaż nie mamy niestety gdzie się „przytulić”, nie mamy harcówki. Mamy jednak nadzieję i czynimy wiele starań, aby takie miejsce dla naszych harcerów i harcerzy się znalazło. Z harcerskim pozdrowieniem: „Czuwaj”!

Prowadzisz

Fundację

Stowarzyszenie

Niepubliczną oświatę

Potrzebujesz pomocy?

Zadzwoń

12 288 00 24

SYNERGIA
BIURO RACHUNKOWE

Rok założenia 2005
32-020 Wieliczka, ul. Willowa 27

Gminny Dzień Edukacji Narodowej

tekst: Bożena Tatomir / fot. Foto Rogalska



Jak co roku, 14 października obchodziliśmy Dzień Edukacji Narodowej. Tym razem uroczystości zorganizowane zostały w Szkole Muzycznej I stopnia w Wieliczce, która w tym roku obchodzi jubileusz 10-lecia istnienia. Jak zawsze w tym dniu, burmistrz Wieliczki Artur Koziół podziękował nauczycielom za trud ich codziennej pracy. W uroczystościach nie zabrakło przedstawicieli lokalnych władz oraz radnych, dyrektorów, nauczycieli i uczniów szkół z obszaru całej wielickiej gminy. Dzień Edukacji Narodowej uroczystie obchodzony w instytucjach związanych z oświatą, jest również okazją do nagradzania wyróżniających się nauczycieli.

Nagrodę Burmistrza Wieliczki otrzymali:

- Anna Halverscheid — Gimnazjum w Koźmicach Wielkich
- Małgorzata Mirek-Chmielewska — Gimnazjum w Węgrzcach Wielkich
- Magdalena Parszywka — Gimnazjum w Wieliczce
- Klaudia Kłusek — Szkoła Podstawowa nr 4 w Wieliczce
- Elżbieta Ryznar — Szkoła Podstawowa nr 4 w Wieliczce
- Joanna Sułek — Szkoła Podstawowa w Byszytach
- Jolanta Rokita — Szkoła Podstawowa w Gólkowicach
- Marta Ciapa — Szkoła Podstawowa w Gorzkowie
- Beata Sroka — Szkoła Podstawowa w Grabiu
- Grażyna Paszt — Szkoła Podstawowa w Grajowie
- Ewa Korta — Szkoła Podstawowa w Janowicach
- Renata Fajfer — Szkoła Podstawowa w Koźmicach Wielkich
- Dorota Kabat — Szkoła Podstawowa w Koźmicach Wielkich
- Agnieszka Arendarczyk — Szkoła Podstawowa w Mietniowie
- Joanna Tebień — Szkoła Podstawowa w Podstolicach
- Małgorzata Bugaj — Szkoła Podstawowa w Raciborsku
- Małgorzata Jarosz-Barwińska — Szkoła Podstawowa w Sierczy
- Jarosław Toboła — Szkoła Podstawowa w Sygnejczowie
- Beata Strzelecka — Szkoła Podstawowa w Węgrzcach Wielkich
- Jadwiga Maleszak — Przedszkole Samorządowe nr 2 w Wieliczce
- Bożena Kabat — Przedszkole Samorządowe nr 5 w Wieliczce
- Beata Grabowska — Przedszkole Samorządowe w Mietniowie
- Bogusława Ziegelheim-Gajdzik — Szkoła Muzyczna I stopnia w Wieliczce

Awans zawodowy na stopień nauczyciela mianowanego:

- Monika Dziewońska — Gimnazjum w Koźmicach Wielkich
- Katarzyna Lebiest — Gimnazjum w Węgrzcach Wielkich



Dobrym nauczycielem nie może być każdy, a mistrzostwo w pracy dydaktyczno-wychowawczej osiągają ludzie o określonych cechach osobowości. Nauczyciel to ktoś, kto widzi w każdym dziecku wyjątkową osobę i zachęca je do rozwijania talentów i mocnych stron. Oprawę muzyczną tego wyjątkowego wydarzenia przygotowali uczniowie Szkoły Muzycznej I stopnia pod kierownictwem dyrektora Izabeli Szoty.

Świętowanie Dnia Papieskiego w Wieliczce

tekst: Justyna Kozioł / fot. FOTO Rogalska

Już od wielu lat mieszkańcy naszej gminy aktywnie włączają się w obchody Dnia Papieskiego poprzez wspólną modlitwę, śpiew, refleksję. W sobotę, 15 października 2016 r., w kościele św. Klemensa w Wieliczce odbyła się uroczysta Msza Święta oraz Koncert Papieski z udziałem uczniów Szkoły Muzycznej I stopnia w Wieliczce.



Lista stypendystów w roku szkolnym 2016/2017:

Wyróżnienie za wyniki w nauce:

Cebula Anna
Gawor Jan-Paweł
Golenia Wojciech
Kępka Michał
Kost Aleksandra
Kuźma Jan
Luraniec Wojciech
Świerczyńska Anna
Tałaga Gabriela
Ustrzycka Julianna

Wyróżnienie za osiągnięcia artystyczne:

Baltaza Gabriela
Ćwiek Kacper
Gabrys Katarzyna
Gierek Maria
Hakim Naomi
Kościelska Laura
Ruda Barbara
Surmacz Magdalena
Ślimak Bartłomiej

Wręczono również jednorazową nagrodę edukacyjną dla Wiktorii Czerwik.

Przed rozpoczęciem koncertu tradycyjnie już wręczono stypendia Jana Pawła II dla uzdolnionej młodzieży z terenu naszej gminy. Te szczególne wyróżnienia i gratulacje dla tegorocznych stypendystów wręczyli: ksiądz prałat Zbigniew Gerle - Dziekan Dekanatu Wielickiego, Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Koziół, Zastępca Burmistrza ds. Społecznych Rafał Ślęczka, Kierownik Wydziału Edukacji Tomasz Machnik oraz Wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej w Wieliczce Małgorzata Krasoń. Stypendia papieskie to swoisty „żywy pomnik” wzniesiony przez Gminę Wieliczka w hołdzie Janowi Pawłowi II.



Odchodząc zabierz... psa

tekst: Anna Saraniecka

Pozwoliłam sobie w tytule na parafrazę słynnego utworu Republiki.

Pewnie dlatego, że w ten listopadowy, niezwykle refleksyjny czas, zawsze pochylamy się nad grobami najbliższych. Wskrzyszamy ich w pamięci. Odwiedzamy cmentarze, polerujemy granity i bazalty, kupujemy tony zniczów i naręcza wiązanek.

Już przy bramie witają nas jednak dwa zakazy. Jeden zabrania palenia (zrozumieliśmy ze względów kulturowych lub kulturalnych – jak kto woli) i drugi. Ten nigdy do mnie nie przemawiał. Dotyczy wprowadzania psów.

Przecież pies trzymany na rękach czy na smyczy, nie będzie ani obsikiwał nagrobków, ani tym bardziej ich rozkopywał. Co więcej – internet nie raz już obiegiły zdjęcia ze świata, na których to wierny czworonóg leży przy (lub na) grobie swojego ukochanego pana, oczekując najprawdopodobniej, że ten jednak wstanie. I pójdą razem do parku. Nie rozumiem, że już nigdy i nigdzie się nie wybiorą. Albo nie chce rozumieć.

Zacznę od początku. Od naszego wczesnego dzieciństwa. Wtedy to poznajemy sympatycznego Reksia z plamką na oku i klapniętym uchem. Mieszka co prawda w budzie, ale chłopiec z bujną fryzurą dba o niego. W zamian za to Reksio darzy go ogromną miłością i pomaga we wszystkim, często ratując z opresji. Współczesne dzieciaki obdarowane zostały kreskówką o Cliffordzie, wielkim czerwonym psie. Ogromnym niczym domek jednorodzinny – zatem mogącym dla właścicielki zrobić o wiele więcej niż zwyczajny pies. Ten ma gołębie serce. Podobnie jak właściciel 101 dalmatyńczyków, który walczy, żeby nie stały się futrem okrutnej Cruelli Demon.

Jako większe już dziecko otrzymałam od filmowego świata Szarika, członka załogi Rudy 102. Ten też umiał wszystko i nieustannie ratował Gajosa i jego kolegów przed śmiercią na froncie. Oraz przygody niesamowitego Cywila, towarzysza milicjanta, któremu oddaniem odwodził się za okazane serce. Nowe pokolenie bardziej kojarzy bernardyna Bethoveena. Najbardziej jednak szkockiego collie o imieniu Lessie, którą rodzina ze względu na zaglądającą w oczy biedę – musi sprzedać. Mały Joe cierpi, a piesek w tym czasie przemierza cały kraj, by wpaść wreszcie w jego ramiona.

Sprytni autorzy i wydawcy literatury dziecięcej zalewają rynek łzawymi opowiastkami o psach, wiedząc doskonale, że każde dziecko marzy o posiadaniu czworonoga.

Ja miałam więcej szczęścia. Nie musiałam marzyć. Zanim się urodziłam, najważniejszym członkiem rodziny był szorstkowłosy jamnik Bob.

Żeby nie poczuł się zdegradowany w nowej hierarchii, rodzice położyli mnie na podłodze i wytłumaczyli, że jestem jego własnością, której powinien strzec jak oka w głowie. Tak też zrobił. Gdy przyjechała babcia, walczył o mnie z narażeniem życia, lecz nie dopuścił do łóżeczka.

Kolejnym członkiem rodziny stał się złotowłosy spaniel Bobik,

imię otrzymał na cześć dzielnego poprzednika. Rodzina pamięta mu pożartą ukradkiem roladę orzechową, którą potajemnie pochłoniął tuż przed przybyciem gości. Gdy tylko rodzice zasnęli, wsuwał się pod moją kołdrę, a rano odprowadzał do szkoły. Zaprzyjaźnił się z panem woźnym, co pozwalało mu bezkarnie czekać pod budynkiem do ostatniego dzwonka.

Już jako dorosła przyjechałam pod swój pierwszy skromny dach kundelka, którego blockersi dźgali na parkingu kijem. Pysio był mały, ale dziarski. Do końca swoich dni nie potrafił zaakceptować nikogo, poza mną.

Aktualnie dom dzielą z nami Antoni oraz Nutka. On, podrzutek, jest chodzącą (lub raczej pędzącą) łagodnością i spolegliwością. Przypomina fokę. Ona – choć waży 3 kilo – niczym lew broni posiadłości. A gdy zostawiam ją u mamy, to kilka dni spędza na parapecie, wypatrując mnie do zmroku, nie jedząc i nie pijąc... Krakowską legendą jest już historia Dżoka, którego właściciel zmarł na atak serca w pobliżu ronda Grunwaldzkiego. Dziś w miejscu, gdzie ten wspaniały przyjaciel czekał na powrót swojego pana, stoi pomnik. Przez rok ani na chwilę nie stracił nadziei.

Co ludzkość tym aniołom w psiej skórze daje w zamian?

W ciemieniu przodują Rosjanie.

Sześciokilogramową łajkę wysłali jako pierwsze żywe stworzenie (nie licząc muszek owocówek) na orbitę okołozemską. W przegrzanej kapsule przeżyła zaledwie kilka godzin. Cóż z tego, że przeszła do historii?

Apogeum bestialstwa osiągnęli dwaj inni. Demikof stworzył hybrydę psa o dwóch, wzajemnie zwalczających się głowach. Brujukonienko zaś przeprowadzał operacje na sercu bez narkozy. A za utrzymanie przez kilka godzin przy życiu odciętej głowy kundelka, otrzymał nagrodę Lenina. Lepiej nie oglądać tych zdjęć, zapewniam.

Nie trzeba być jednak pseudonaukowcem żeby skrzywdzić zwierzątko. Można z powodzeniem być pseudohodowcą lub choćby pseudowłaścicielem.

Jak często widzimy zagłodzone psy na łańcuchach, w nędznych budach, bez dostępu do wody w upalne dni? Jak często słyszymy o tym, że ktoś wyrzucił przyjaciela z pędzącego auta lub przywiązał do drzewa, skazując na pewną śmierć? Zbyt często. W kontekście takich obrazków nie wyśmiewam się z właścicieli, którzy w zimowe poranki zakładają swoim pupilom polarek. I od razu pędzą do weterynarza, gdy zauważą na pysku cień smutku. Na targu kupią dla niego wołowinę, sami zadowolą się paszтетem.

Moja osobista matka potrafi nie drgnąć przez całą noc w obawie, że obudzi Nutkę, a ona się obrazi. Bo ma ponoć umysł 3-letniego dziecka.

Mama pamięta również, kiedy każdy z naszych włochatych przyjaciół odszedł. I nigdy nie używa słowa: zdechl.

Karol Wielki - niepiśmienny Ojciec Europy

tekst: Stanisław Żuławski

Nazywany jest „Ojcem Europy” i z tego tytułu uchodzi za patrona Unii Europejskiej. W Akwizgranie przyznawana jest prestiżowa nagroda jego imienia dla osób szczególnie zasłużonych dla integracji europejskiej. Wśród jej laureatów wymienić można Georga Marshalla, Konrada Adenauera, Donalda Tuska, Martina Schulza czy Angelę Merkel, a ostatnio papieża Franciszka.

Kim właściwie był Karol Wielki, bo o nim tu mowa i dlaczego jego postać stała się symbolem europejskiej tożsamości? Cofnijmy się do VIII w. n.e. Jest to mroczny i niespokojny czas, nie bez powodu noszący miano „ciemnych wieków”. Imperium Rzymskie nie istnieje już od trzech stuleci, obalone przez germańskich najeźdźców. Na jego gruzach, z walki o władzę między różnymi plemionami, zwycięsko wyszli Frankowie. W wewnętrznych walkach wyłoniła się dynastia królewska Karolingów, która zawarła polityczny sojusz z papieństwem, biorąc je pod swoją obronę, w zamian zaś Kościół sformułował ideę świętego posłannictwa ludu Franków.

Architektem tego sojuszu był król Pepin Krótki, ojciec Karola Wielkiego. Karol został jedynowładcą, musiał się jednak uporać z pogańskimi sąsiadami z północy – Sasami. Teoretycznie uznawali oni zwierzchność Franków, jednak nie dawali sobie narzucić chrześcijaństwa. Czili boga wojny Wotana, zwanego też Irmimem, a miejscem jego kultu był święty dąb Irminsul. Jego ścięcie przez oddział frankijski stało się sygnałem do wielkiej rewolty pod wodzą Widukinda. Jako że Frankowie stracili w walce duże siły, postanowili rozprawić się z Sasami wyjątkowo brutalnie. Wojowników masowo mordowano, zaś kobiety sprzedawano w niewolę Arabom. Z powodów prestiżowych, istotniejszym przeciwnikiem stali się dla Karola Longobardowie, zajmujący tereny Italii, gdzie wchodzili w częste konflikty z papieżem. Pomagając mu, Karol kontynuował dzieło ojca. Pobyt w Rzymie musiał na władcy zrobić ogromne wrażenie. Większość ówczesnych miast frankijskich była drewniana, tu zaś natknął się na ślady imponującej starożytności. Być może wtedy właśnie narodziła się myśl o odbudowie wspaniałego Imperium

Romanum? Okazja ku temu nadarzyła się ćwierć wieku później. Ówczesny papież Leon III padł ofiarą intrygi swojego notariusza, który zarzucał mu rozpustę i nepotyzm. Dzięki wsparciu Karola nie tylko zachował życie, ale i urząd. Karol wówczas miał już na koncie nie tylko pogrom Sasów, ale też zagraniczne zwycięstwa nad przodkami Węgrów – Awarami i w dzisiejszej Hiszpanii nad Arabami. Papież dobrze pojął cel interwencji i 25 grudnia 800 r. w bazylice św. Piotra nałożył Karolowi Wielkiemu cesarską koronę. Tak oto odrodziło się upadłe w 476 r. Cesarstwo Rzymskie na Zachodzie. Był to dzień tryumfu nie tylko Karola, ale i papieństwa jako instytucji. W końcu to papież namaścił króla na cesarza.

Karol był jednak nie tylko wojownikiem, ale może przede wszystkim politykiem, który jako jeden z nielicznych dbał o edukację poddanych i prestiż intelektualny. Jego siedziba w Akwizgranie, gdzie wybudował olbrzymi pałac i katedrę, miała być nie tylko centrum administracyjnym państwa, ale i duchowym – Nowymi Ate-nami. Dla tego celu cesarz sprowadził na dwór najwybitniejszych ówczesnych mnichów. Alkuin stworzył podwaliny pod szkolnictwo, Teodulf sądownictwo, a historycy: Paweł Diakon i Einhard chwalili jego dzieło, ale i nadzorowali realizację reform w terenie. W pałacowym skryptyorium mniisi przepisywali starożytne dzieła oraz systematyzowali wiedzę. Nieprzypadkowo czasy te nazwane zostały „renesansem karolińskim”. Co ciekawe, mimo wysiłku cesarz nie opanował sztuki czytania ani pisania. Kazał sobie natomiast czytać na głos starożytne dzieła, o których dyskutował z nadwornymi doradcami. Z drugiej strony folgował popędowi ciała – na wzór arabski korzystał z nadwornego haremu, czemu zawdzięczał około 17 dzieci i oddawał się zbiorowemu pijaństwu.

Państwo Karola nie przetrwało długo. Jego wnukowie rozszarpali je między siebie. Z czę-

ści zachodniej powstała dzisiejsza Francja (od Franków), zaś ze wschodniej – Niemcy (po francusku Allemagne, od Allamanów). Oficjalnym językiem urzędowym była łacina, choć z dialektów germańskich i galij-sko-łacińskich ewoluowały odpowiednio niemiecki i francuski.

Postać Karola Wielkiego zaczęła jako mit żyć własnym życiem. Stał się on średnio-wiecznym wzorem władcy idealnego. Z kolei w XIX w., wraz z narodzinami nacjonalizmu padł ofiarą rywalizacji historyków niemieckich i francuskich. Jednak od I wojny światowej niemieccy nacjona-liści utożsamiali Karola Wielkiego z francuską dominacją. Symbolem oporu stał się natomiast Widukind, który w III Rzeszy podniesiony został do rangi bohatera narodowego. Jak na ironię jednak, nawet wówczas wykorzystano Karola Wielkiego. Dywizję Waffen SS złożoną z francuskich ochotników na front wschodni, nazwano „Charlemagne”...

Wkrótce po wojnie Karol Wielki został znowu przypomniany, tym razem jako symbol zjednoczonej Europy. W Akwizgranie ufundowana została wspomniana już na początku nagroda, którą jako pierwszy otrzymał w 1950 r. przedwojen-ny twórca idei Paneuropy hr. Richard Coudenhove-Calergi.

Sam Karol Wielki był niewątpliwie geniuszem politycznym i człowiekiem z wizją. Swoją sukces jednak zawdzięczał przede wszystkim kapitałowi intelektualnemu najwybitniejszych umysłów kontynentu, które sprowadził na swój dwór. Jedynie w ten sposób ten pierwszy renesans mógł stać się zasługą analfabety.



Berlińscy gimnazjaliści w Koźmicach Wielkich

tekst: Anna Halverscheid / fot. Bożena Perz



W pierwszym tygodniu października w Gimnazjum w Koźmicach Wielkich odbyła się pierwsza wymiana uczniowska z Robert - Jungk - Oberschule w Berlinie, w ramach projektu „Jak żyć zdrowo?“, realizowanego dzięki wsparciu finansowym Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży i Gminy Wieliczka.

Młodzież uczestniczyła w licznych zajęciach sportowych, warsztatach kulinarnych, dotyczących zdrowego żywienia

i tradycyjnej kuchni polskiej, zwiedzała Wieliczkę i Kraków, pobliskie obiekty sportowe, a także przeprowadzała wśród licznych mieszkańców ankiety, dotyczące zdrowego trybu życia oraz sposobu spędzania wolnego czasu.

Praca nad projektem była okazją do integracji, nawiązania przyjaźni polsko-niemieckich, rozwoju językowego i dobrej, wspólnej zabawy. Mimo deszczowej pogody i chłodu, atmosfera pracy była

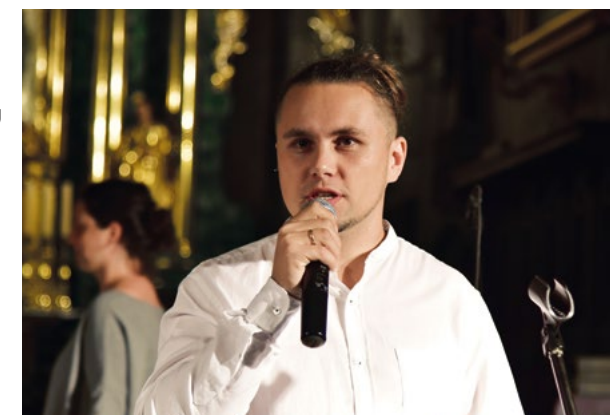
znakomita. Dzięki zaangażowaniu rodziców, uczniów i dyrekcji szkoły uczestnicy projektu mogli aktywnie i empirycznie wykreować zasady zdrowego trybu życia, którymi prócz aktywności fizycznej i zdrowego żywienia są również relacje międzyludzkie, oparte na przyjaźni, zaufaniu i tolerancji dla drugiego człowieka. Podsumowując — zdrowie ma aspekt nie tylko fizyczny, ale też i psychiczny!



Koncert „Gospel - powrót do korzeni”

tekst: Regina Chlebda / fot. FOTO Rogalska

Pierwszy weekend października w Centrum Kultury i Turystyki upłynął przy dźwiękach muzyki gospel. Wszystko za sprawą dwudniowych warsztatów, podczas których dwa chóry: Gospel Voice z dyrygentką Anną Madej oraz Mistral Gospel Voice z dyrygentką Eli Ekiert przygotowywały się do finałowego koncertu z cyklu „Gospel – powrót do korzeni”. Podczas koncertu, który odbył się 2 października w kościele św. Klemensa w Wieliczce mogliśmy usłyszeć utwory sięgające początków muzyki gospel.



Święto osób niewidomych

tekst: Dominika Chylińska / fot. FOTO Rogalska



Święto BIAŁEJ ŁASKI jest symbolem ogromu starań i wielkiego zaangażowania ludzi niewidomych i słabowidzących w budowanie świadomości społecznej, dotyczącej świata ludzi pozbawionych zmysłu wzroku. Tak trudno zrozumieć ludziom zdrowym świat osób niewidomych, dlatego należy nieustannie mówić o ich potrzebach i warunkach koniecznych do normalnego życia. Coroczne wielkie spotkania gromadzą środowisko osób niewidomych, a to staje się doskonałą przestrzenią do integracji, a przy tym wspólnej radości ze spotkania. W tym roku, z inicjatywy Zarządu Wielickiego PZN nie zabrakło również wyróżnień:

odznaczenie Brązowa Odznaka Honorowa PZN zostało przyznane:
Władysławowi Strachowi
Janowi Topolskiemu
Lucjanowi Zawadzkiemu
Marii Majtyk

odznaczenie Przyjaciół Niewidomego otrzymali:
Jacek Juskiewicz - Starosta Wielicki;
Rafał Ślęczka - Zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka;
Teresa Kuźma - Sekretarz Miasta i Gminy Niepołomice;
Katarzyna Rys - dyrektor Miejsko Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej;
Kazimierz Hankus - Komendant Straży Miejskiej w Wieliczce
Barbara Zapadlińska - redaktor naczelna Panoramy Powiatu Wielickiego;

Wielicki Zarząd PZN w składzie: Edward Bober, Ryszard Fraś, Wiktoria Pietras, Józefa Sosin i Przemysław Dańda we współpracy z różnymi instytucjami oraz organizacjami podejmuje liczne inicjatywy i aktywności na rzecz społeczności Związku. Społeczne zaangażowanie oraz otwartość na drugiego człowieka budują realne wsparcie, pomoc oraz adekwatną opiekę dla członków wielickiego Związku. Wszystkim przedstawicielom społeczności życzymy zdrowia, radości, przyjaźni i życzliwości od ludzi. Niech nie zabraknie w życiu powodów do uśmiechu, pokoju w sercu i sił do stawiania czoła przeciwnościom losu.



Wielicki Dzień Seniora

tekst: Dominika Chylińska / fot. FOTO Rogalska

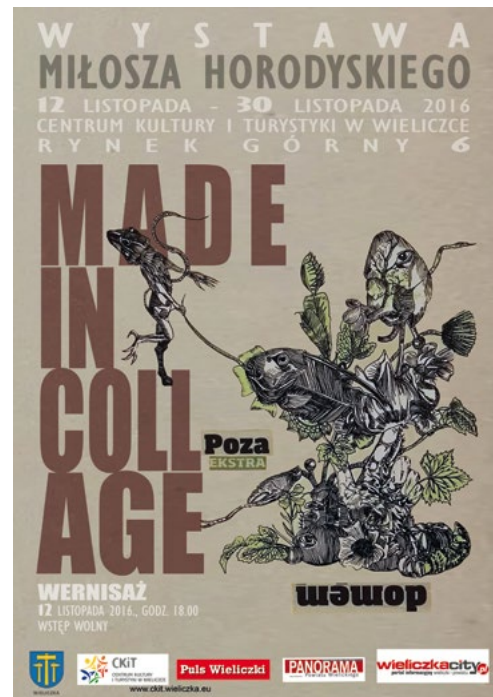
Podczas Świątowych Dni Młodzieży w Polsce Ojciec Święty Franciszek powiedział: **Pierwszym warunkiem jest pamiętać; pytanie: skąd pochodzę. Pamięć o narodzie, pamięć o mojej rodzinie, pamięć o całej mojej historii. (...) Młody człowiek pozbawiony pamięci nie jest nadzieją przyszłości. (...) Rozmawiaj z rodzicami, z osobami starszymi, ale zwłaszcza rozmawiaj z dziadkami. Jasne? Zatem, jeśli chcesz być nadzieją przyszłości musisz przejąć pochodnię od swojego dziadka i babci.**



Budując przyszłość należy czerpać pełnymi garściami z przeszłości, historii, tradycji. To ogromny dar, ale i szczególne zadania, aby zbudować realną platformę porozumienia, budując na talentach zarówno młodych, jak i seniorów. Wyjątkowa gotowość i otwartość ze strony seniorów pokazuje, jak wielkie pokłady energii, potencjału oraz sił drzemie w każdym z nich. Tegoroczne spotkanie zgromadziło członków Wielickiego Związku Eme-

rytów, Rencistów oraz Inwalidów, na czele z prezesem Kazimierzem Ciupką. Ogrom aktywności w całym roku jest imponujący. Od wyjazdów turystycznych poczynając, a skończywszy na realnej pomocy tym, którzy w samotności i niedomaganiu pozostają w swoich domach. Październikowe spotkanie stało się okazją do szczególnego bycia razem, do rozmowy, do wspomnień, ale także do snucia planów na przyszłość.





KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY - LISTOPAD 2016

do 2.11. (środa), Kampus Wielicki, Wystawa pt. „Zmiany granic Polski na przestrzeni dziejów”

do 9.11. (środa), Muzeum w Kopalni, Wystawa pt. „Wieliczka, Wrocław, Jawor, Świdnica - Zabytki na Liście UNESCO”

do 14.11. (poniedziałek), Muzeum w Kopalni, Projekt artystyczny pt. „Słony chleb” autorstwa Natalii Wiernik

do grudnia, Trasa Turystyczna w Kopalni soli, Wystawa pt. „Zbrodnia Katyńska”

do grudnia, CER Solne Miasto, Wystawa pt. „Znane osobistości w Wieliczce”,

do 2017 r., al. Jana Pawła II od strony ul. Zamkowej, Wystawa pt. „Muzeum 1966”

03.11. (czwartek), godz. 17:00, Filia PiMBP w Krzyszkowicach, TWÓRCZE CZWARTKI-Wstążkowe kotyliony na Dzień Niepodległości

04.11. (piątek), godz. 18:00, CKiT, BY ZDROWYM BYĆ: Sztuka fermentacji, wstęp wolny

04.11. (piątek), godz. 17:30, Wielicka Biblioteka, Pasowanie na czytelnika

04.11. (piątek), godz. 18:00, CKiT, ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: The Alan Parsons Project „Live 2016”, wstęp wolny

05.11. (sobota), godz. 10:00, Wielicka Biblioteka, Dzień gier planszowych

06.11. (niedziela), godz. 11:30, Świątlica Środowiskowa w Lednicy Górnej, FAMILIJNA NIEDZIELA: „Czarnoksiężnik z Krainy Oz”, wstęp wolny

06.11. (niedziela), godz. 9:00-15:00, CER Solne Miasto (Hala Sportowa), Grand Prix Solnego Miasta w Tenisie Stołowym

06.11. (niedziela), CER Solne Miasto (Hala Sportowa), Gala Boku

07.11. (poniedziałek), godz. 9:15, 10:00, 11:00, Zamek Żupny, Koncert dla dzieci - spotkanie z muzyką dawną pt. „Z dawnego Krakowa”

07.11. (poniedziałek), godz. 16:00, CER Solne Miasto sala B, Poniedziałkowy Klub Seniora, Wykład: Pszczele produkty dla zdrowia ludzi

09.11. (środa), do lutego 2017, Zamek Żupny, Otwarcie wystawy pt. „Wieliczka na drodze ku niepodległości”

11.11. (piątek), Obchody 98. Rocznicy Odzyskania Niepodległości

12.11. (sobota), godz. 18:00, CKiT, wernisaż wystawy Miłosa Horodyskiego „Made in Collage”, wstęp wolny

13.11. (niedziela), godz. 10:00 i 12:30, Zamek Żupny, Spotkanie z cyklu „Mama, tata i ja” pt. „Droga do wolności”

14.11. (poniedziałek), godz. 16:00, CER Solne Miasto sala B, Poniedziałkowy Klub Seniora

Wykład: Kobiety średniowiecza, Prowadzący: Marta Graczyńska

17.11. (czwartek), godz. 20:15, CER Solne Miasto (Hala Sportowa), Kabaret Młodych Panów

18.11. (piątek), godz. 18:00, CKiT, LITERACKIE WIDNOKRĘGI: Spotkanie autorskie z Andrzejem Stasiukiem, wstęp wolny

19.11. (sobota), godz. 8:00-15:00, Rynek Górny (w razie niepogody CKiT 8:00-13:00), WIELICKI KIERMASZ STAROCI

19.11. (sobota), godz. 16:00, Szkoła Górnicza, Warsztaty chemiczne dla dzieci

20.11. (niedziela), godz. 9:00, Wielicki Kampus, Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Prezesa PPR

20.11. (niedziela), Zamek Żupny i Muzeum w Kopalni, Impreza „Dzień Otwartych Drzwi Muzeum”

21.11. (poniedziałek), godz. 16:00, CER Solne Miasto sala B, Poniedziałkowy Klub Seniora,

Wykład: Historia kolorów, Prowadzący: Marta Graczyńska

22.11. (wtorek), godz. 18:00, Kościół pw. św. Klemensa w Wieliczce, Koncert Cecyliński w wykonaniu Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”

23.11. (środa), godz. 17:00, Zamek Żupny, Spotkanie muzealne pt. „Iran ze szczyptą soli – fotorelacja z wyprawy do Iranu” - mgr Piotr Chwalba

23.11. (środa), godz. 13:30, CER Solne Miasto sala B, Ucz się u mistrzów! – wykład dla młodzieży o literaturze polskiej po 2000 roku

23.11. (środa), godz. 16:00, sala „Magistrat”, 228. spotkanie z cyklu „Wieliczka-Wieliczanie” z serii „Zabytki Wieliczki”: „Cmentarze”

24.11. (czwartek), godz. 17:00, CKiT, SMAKOWITE CZWARTKI: „Idą Święta”, KGW Węgrzce Wielkie, wstęp 5zł

24.11. (czwartek), godz. 16:30, Filia PiMBP w Krzyszkowicach, Biblioteczne warsztaty przedświąteczne dla dzieci od 6-12 lat - Kalendarze adwentowe

25.11. (piątek), godz. 19:00, CKiT, W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Happiness”, reż. Todd Solondz, wstęp wolny

25.11. (piątek), godz. 8:00-19:00, Wielicka Biblioteka, Wymień się! książkami w Wieliczce

25.11. (piątek), godz. 16:00, Filia PiMBP w Zabawie, Dzień Pluszowego Misia

26.11. (sobota), godz. 8:00-14:00, Wielicka Biblioteka, Wymień się! książkami w Wieliczce

26.11. (sobota), godz. 14:00, Szkoła Górnicza, Warsztaty chemiczne dla dzieci

26.11. (sobota), godz. 15:00-18:00, CER Solne Miasto (patio), Andrzejkowy Maraton Zumba

26.11. (sobota), godz. 19:00, Wielicki Kampus, Koncert Edyty Geppertz udziałem Piotra Matuszczyka (fortepian) i Jerzego Szareckiego (trąbka), wg scenariusza i w reżyserii Piotra Lorenza

28.11. (poniedziałek), godz. 16:00, CER Solne Miasto sala B, Poniedziałkowy Klub Seniora

Wykład: Wielkie początki Polski, czyli o chrzcie, misjach i architekturze w czasach Mieszka I Bolesława Chrobrego

Miasteczko ruchu rowerowego wkrótce gotowe!

tekst: Angelika Starzec / fot. FOTO Rogalska



Dobiega końca budowa Miasteczka Ruchu Drogowego w Wieliczce przy ul. Jedynaka. Umożliwi ono kształcenie, zdobywanie doświadczenia i uprawnień do prowadzenia rowerów oraz motorowerów na drogach publicznych przez dzieci i młodzież. Zadanie uzyskało dofinansowanie w wysokości 300 tysięcy złotych ze środków Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Nowym Sączu. W obrębie działki przy ulicy Jedynaka powstał także plac zabaw i tor sprawnościowy, dzięki któremu osoby z niego korzystające mogą poprawić motorykę i podnieść

sprawność ruchową. Ponadto przygotowano również skatepark dla miłośników jazdy na deskorolce, rowerach BMX czy wyczy nowej jeździe na rolkach. Projektowany układ komunikacyjny składa się z sieci jezdni długości ok. 683 m, jezdni manewrowej wraz ze zjazdem publicznym długości ok. 39 m, ścieżek rowerowych długości ok. 84 m i chodników długości ok. 233 m. Układ jezdni i ścieżek rowerowych został tak rozplanowany, aby wykorzystać jak najlepiej właściwości terenu i kształt działki oraz umieścić na niej jak najwięcej różnego typu skrzyżowań.



Mietniowiacy we Francji

tekst: Katarzyna Chorobik / fot. FOTO Rogalska

Zespół Regionalny Mietniowiacy właśnie powrócił z Saint-Vallier (Francja), gdzie odbyło się wyjątkowe polsko-francuskie święto. Działający w miasteczku zespół folklorystyczny „POLONIA” obchodził Jubileusz 30-lecia swej działalności scenicznej. Z tej okazji zorganizowany został uroczysty koncert, poprzedzony Mszą Świętą w intencji zarówno francuskiej Polonii, jak i zespołu.



Członkowie zespołu „POLONIA” to głównie społeczność mająca polskie korzenie - ich dziadkowie wyemigrowali do Francji i w Saint-Valle podjęli pracę w kopalni. Do dnia dzisiejszego kultuwają polskie tradycje i obyczaje. Z Mietniowiakami zapoznali się trzy lata wcześniej podczas warsztatów z krakowiaka, na które przyjechali specjalnie do Polski. Opracowano wówczas układ choreograficzny, który wykonany został przez obydwie zespoły w części finałowej koncertu.

Koncert Jubileuszowy dał sposobność ukazania licznie zgromadzonej publiczności polonijnej i francuskiej różnorodność i wielobarwność polskiego folkloru. Gospodarze wystąpili z programem siedmiu suit tanecznych z różnych regionów Polski (tańce lubelskie, kurpiowskie, żywieckie, rzeszowskie, cieszyńskie, kaszubskie, śląskie). Mietniowiacy zaprezentowali zaś mazura w strojach narodowych, suitę regionalną – krakowską oraz program górniczy. Pomiedzy częściami tanecznymi chór mieszany wykonał pieśni reprezentujące folklor muzyczny z różnych regionów Polski, zaś dziecięce tańce i zabawy – juniorzy „POLONI”. Mietniowscy tancerze z radością wzięli udział w tym pięknym święcie, do życzeń składanych Jubilatam dołączając pozdrowienia od wielickiej społeczności.



SW PRIME na Moravia Open!

tekst: Mateusz Dylawski / fot. Marcin Rażny



Prawie 400 zawodników z Czech, Słowacji, Słowenii, Bośni, Anglii, Walii, Węgier, Ukrainy oraz Polski wzięło udział w międzynarodowym turnieju taekwondo Moravia Open w Ostrawie. Na starcie stanęło również dziewięcioro zawodników Wielicko - Gdowskiej Szkoły Walki Prime. Klub, który powstał z początkiem września, w swoim debiutanckim starcie przywiózł aż 15 medali, w tym aż 6 zdobyli zawodnicy z Wieliczki. Podopieczni trenerki Aleksandry Rażny, która na co dzień prowadzi treningi w Kampusie Wielickim zdobyli:

- Dominik Kielbowicz – srebro w walkach light-contact, srebro w walkach drużynowych
- Jacek Nielipiński – złoto w walkach light-contact, srebro w walkach drużynowych
- Emilia Wójcik – złoto w walkach semi-contact
- Zofia Urbaniec – złoto w walkach soft-kick

Wyjazd został dofinansowany ze środków Miasta i Gminy Wieliczka.

Puchar Polski Taijiquan

tekst: Sabina Goraj - Chabowska / fot. archiwum klubu



Podczas rozgrywanego się w Warszawie w dniach 23-25 września Pucharu Polski Taijiquan (systemy wewnętrzne) Jacek Litwiński – instruktor w Młodzieżowym Klubie Sportowym Kung Fu i Szkole Sztuk Walki „Lung”, podopieczny Sifu Tomasza Chabowskiego i Sighia Sabiny Goraj Chabowskiej, zdobył aż 3 medale: 1 m-ce Taijiquan z szablą, 2 m-ce Taijiquan broń różna, 3

m-ce Taijiquan różne style. W kategorii Taijiquan z szablą Jacek Litwiński startował w kategorii open, bez podziału na wiek oraz płeć i zdobył złoty medal! Wielkie gratulacje! W ostatnich dniach Jacek Litwiński jako sędzia pojechał wraz z drużyną juniorów z Młodzieżowego Klubu Kung Fu na Turniej Małego Smoka, który odbył się 22 października w Busku Zdroju.

Premierowy remis MKF Solne Miasto

tekst: www.futsalekstraklasa.pl / fot. FOTO Rogalska

- Na razie na wyjazdach punktów nie zdobywamy, więc chcemy by własna hala była naszą twierdzą – mówił przed meczem z Piastem trener MKF Solne Miasto, Krzysztof Kusia. Po części beniaminek plan ten zrealizował. W niedzielę gliwiczanie w Wieliczce bowiem nie wygrali, a i tak gospodarze po meczu mogli odczuwać mały niedosyt.

Kamery TVP Sport lepiej podziślały na graczy gospodarzy, którzy już na początku spotkania stworzyli sobie groźną sytuację. Po dokładnym podaniu od Piotra Myszora groźnie uderzał głową Konrad Podobniński. Po pierwszych atakach gospodarzy coraz częściej do głosu dochodzili jednak gliwiczanie. Pierwszy groźny strzał na bramkę gospodarzy oddał Taras Tarasovych, próbowali także Maksym Pautiak i Tomasz Szczurek. Paweł Kurowski przy tych próbach był jednak na posterunku, z kolei Przemysław Dewucki przy dwóch groźnych sytuacjach minimalnie się spóźnił. Na przerwę w dużo lepszych nastrojach schodzili jednak gracze beniaminka. Największa w tym zasługa Myszora, który w 14 minucie pokonał Michała Widucha po kontrze i idealnym podaniu od Kamila Jelenia. Chwilę później natomiast – doceniając poniekąd pracę kolegi – odwzściżył mu się tym samym. Po asyście byłego gracza GKS Tychy to Jeleń wpisał się na listę strzelców. Goście błyskawicznie poprosili o czas, ale w pierwszej połowie nie byli w stanie nic już zdziałać. Co prawda w samej końcówce bliski szczęścia był jeszcze Krzysztof Piskorz, ale Kurowski w porę interweniował.

Z odrabianiem strat w drugiej połowie gliwiczanie nie zwlekali długo. W 22 minucie Dewucki strzałem z bliska zdobył bramkę kontaktową. Próbowali pójść za ciosem jego koledzy – aktywny był zwłaszcza Pautiak, okazje stwarzał sobie także Amadeusz Pasierb. Po drugiej stronie natomiast bliski szczęścia był Jeleń, ale po jego rzucie wolnym piłka zatrzymała się na poprzeczce. Co się jednak odwlecze... I ponownie w roli głównej wystąpił Myszor. Po rzucie różnym „związał” dwóch gliwiczian, odegrał piłkę na prawą stronę, a wracający Pautiak tak niefortunnie interweniował, że wepchnął ją do siatki.

Gliwiczanie się jednak nie poddali – w zupełnie niegroźnej wydawałoby się sytuacji Paweł Barański odebrał piłkę rywalowi tuż przy linii bocznej i zdecydował się na strzał, który zaskoczył Kurowskiego. Gliwiczanie przyspieszyli grę – swoje okazje miał młody Marcin Grzywa, ale dopiero doświadczenie zdało egzamin. Uderzenie Dewuckiego w polu karnym Skórski zablokował ręką – i poszkodowany w 37 minucie sam zamienił karnego na gola. Po kilkunastu sekundach gospodarze mogli zadać jeszcze decydujący cios, ale tym razem Myszor się pomylił. Wykonując przedłużony rzut karny nie trafił w światło bramki.

MKF Solne Miasto Wieliczka - Piast Gliwice 3:3

- 1:0 - Piotr Myszor 13:34
- 2:0 - Kamil Jeleń 14:15
- 2:1 - Przemysław Dewucki 21:45
- 3:1 - Maksym Pautiak (s) 27:34
- 3:2 - Paweł Barański 30:03
- 3:3 - Przemysław Dewucki 36:12



Otwarcie gabinetu gastroenterologicznego

tekst: redakcja / fot. FOTO Rogalska

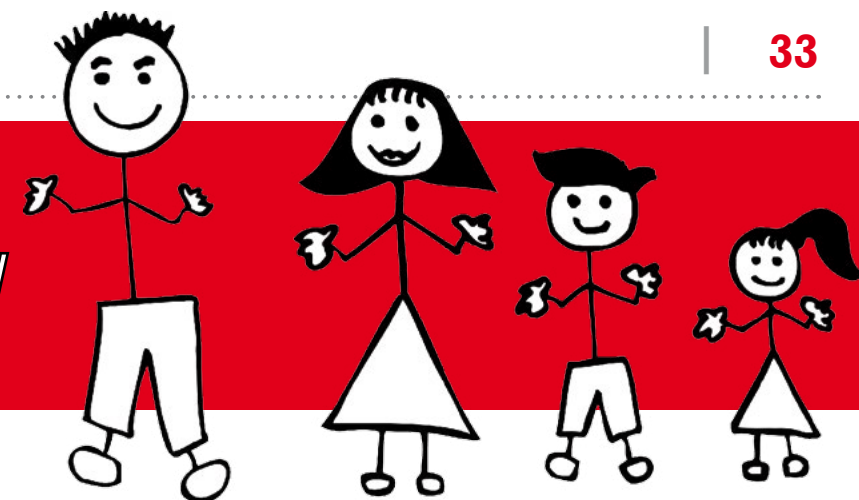


Dyrekcja i Pracownicy Samodzielnego Publicznego Zespołu Lecznictwa Otwartego w Wieliczce zapraszają mieszkańców Miasta i Gminy Wieliczka do korzystania z otwartego 19 października gabinetu gastroenterologicznego wraz z pracownią endoskopii, jedynej poradni tego typu działającej na terenie powiatu wielickiego, w którym oprócz otrzymania porady lekarskiej można wykonać badania górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego (gastroskopia i kolonoskopia) Uroczystego przecięcia wstęgi dokonali: Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł, Marszałek Województwa Małopolskiego Wojciech Kozak, Dyrektor SPZLO w Wieliczce Grażyna Kozak i lekarz gastroenterolog prowadzący poradnię, Sławomir Krzemiński. Wszystkim obecnym na uroczystości otwarcia poradni gastroenterologicznej Dyrekcja i Pracownicy SPZLO w Wieliczce dziękują za okazane zainteresowanie losami rodzimej placówki zdrowia i uczestniczenie w radosnym, satysfakcjonującym, a także istotnym dla mieszkańców Wieliczki wydarzeniu.



W poszukiwaniu dobra...
dla siebie i swojej rodziny

POCZTOWA
nr 1 w Wieliczce



Trochę jak dzban....

tekst: Agnieszka Ziółkowska/Zofia Wróbel

Świat przyspiesza. Codziennie media epatują nas idealną wersją rzeczywistości, za którą wszyscy mniej lub bardziej, ale jednak staramy się nadążyć. W tych zabieganych, ale i pełnych rywalizacji czasach staramy się kłaść nacisk na maksymalne wykorzystanie naszych zasobów i możliwości. Próbuje się ścieśnić w 24 godzinach doby wszystkie przynależne nam aktywności wynikające z pełnionych ról społecznych. Dla nas, kobiet, oznacza to podział czasu na ten, który poświęcimy naszym dzieciom - jako matki, mężom - jako żony, pracodawcom - w ramach wiążących nas umów. Poza tym musimy też zrobić zakupy, zająć się prowadzeniem gospodarstwa domowego, a czasem także i rolnego, poświęcić choć trochę czasu na spotkania naszym bliskim. Niezależnie od tego, na co dzień zobowiązane jesteśmy do dbania o swój wygląd, a nieraz i prezentację całej rodziny, przez pryzmat której niejednokrotnie jesteśmy oceniane. Z całą pewnością kobiety pełnią w społeczeństwie specyficzną i bardzo odpowiedzialną rolę, do której należy sze-

roko pojęta troska o inne osoby, a z którą wiąże się także wiele wymagań. Powstaje pytanie, ile i czy w ogóle pozostaje nam jeszcze czas, jaki mogłybyśmy poświęcić sobie samym? Naszemu rozwojowi, samopoczuciu, pragnieniom... czy zostaje nam choćby odrobina, okruszek czasu z każdego dnia, który przeznaczamy na rozwiązywanie i namysł nad własnymi problemami? Nie można bowiem realizować siebie wyłącznie poprzez innych ludzi, poświęcać się im zupełnie, bez reszty, zaniedbując przy tym własne potrzeby. Przyglądając się tej zależności, możemy porównać ją do sytuacji, gdy osoba, która nie znajduje czasu, aby się właściwie posilić, w efekcie nie będzie dość silna, aby podać posiłek innym. Jeśli nie zapewnimy sobie wsparcia we własnych problemach, na dłuższą metę nie będziemy zdolne także go udzielać. Jeżeli nie znajdziemy czasu na własne problemy, wkrótce zabraknie nam cierpliwości, a może poczujemy się zmęczone, wyeksploatowane, smutne lub rozczłoznione... Jesteśmy więc trochę jak dzban, który należy regularnie napeł-

niać, aby wciąż można było pić z niego świeżą wodę. Takie właśnie dosłowne, jak i rozumiane w przenośni napojenie, nakarmienie i zadbanie o własne potrzeby powinno być naszą pierwszą troską, choćby z tego powodu, że stanowi podstawę, niezbędny warunek, abyśmy mogły dbać i troszczyć się o innych. Pomysłem na to, jak konstruktywnie spędzić czas, uzyskując wiedzę o sobie i innych, o własnych możliwościach i ograniczeniach oraz sposobach radzenia sobie z nimi może być udział w kobiecej grupie rozwojowej. Stanowi ona przestrzeń, w której możemy przyrzeć się naszym relacjom, trudnościom, troskom, ale i poszukać wsparcia oraz sposobów i pomysłów na ich rozwiązanie. Udział w grupie daje możliwość zobaczenia siebie w kontekście społecznym: przeżywane emocje, swoje mocne i słabe strony, to, co możesz dać innym oraz co możesz od nich uzyskać, jak nawiązujesz relacje i jak się w nich odnajdujesz. Rozwijając samoświadomość w tych obszarach, możesz próbować zmieniać swoje relacje w codziennym życiu.

Grupa rozwojowa dla kobiet w Wieliczce

Informacje organizacyjne:

- udział w spotkaniach jest bezpłatny
- grupa przeznaczona jest dla kobiet zamieszkałych na terenie Gminy Wieliczka
- grupa ma charakter zamknięty i jest przeznaczona dla osób dorosłych, pierwsze trzy spotkania są w formule otwartej (chętne osoby mogą w tym czasie dołączyć do grupy)
- maksymalna liczba osób w grupie: 12
- czas trwania grupy: listopad 2016 – czerwiec 2017
- miejsce spotkań: Zespół ds. Profilaktyki, Ochrony Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych, Urząd Miasta i Gminy Wieliczka, ul. Pocztowa 1
- planowany początek grupy: 10 listopada 2016
- spotkania grupy odbywają się w każdy czwartek w godzinach 17.00-19.00, sala 12A

Informacje oraz zgłoszenia pod numerem telefonu: 12 263-43-16 do dnia 8 listopada 2016.
Projekt jest w całości finansowany z budżetu Gminy Wieliczka.

Szukasz ciekawych zajęć dla swojego dziecka? W SOLNYFIT masz wybór! Zapraszamy na zajęcia dla dzieci do klubu SolnyFit: Capoeira, Formacja Taneczna, Zumba Kids, Gimnastyka Korekcyjna

Z nami masz ciekawy wybór i instruktorów którzy KOCHAJĄ dzieci. Zapisy i informacje pod numerem: 12 297 39 64.

Solne Miasto i klub fitness Solny Fit zapraszają na

Zajęcia dla Dzieci

FORMACJA TANECZNA (5-12 lat)
WTORKI, godz. 18:00 - GRUPA PODSTAWOWA
WTORKI, godz. 19:00 - GRUPA ZAAWANSOWANA

GIMNASTYKA KOREKCYJNA (6-13 lat) WTORKI, godz. 17:00
Zajęcia mają na celu wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała, korekcja istniejących wad takich jak: odstawienie łopatek, płaskostopie, skrzywienie kręgosłupa, kołniste kolana czy płaskostopie. Ćwiczenia są dostosowane do wieku i indywidualnych potrzeb dzieci.

CAPOEIRA (od 6 lat)
PONIEDZIAŁKI I ŚRODY, godz. 17:00
To nie tylko walka, ale również akrobatyka, taniec, gra na instrumentach oraz nauka i odczuwanie z j. portugalskim. Nasze treningi przebiegają w miłej atmosferze i z dużą ilością energii!

ZUMBA® KIDS (6-13 lat) CZWARTKI, godz. 17:00
To Zumba Fitness dla dzieci. Młodzi tancerze mają możliwość wyczerpania w siłowni fitness'u. Zajęcia to promują zdrowy tryb życia i dzieci uczą się tańca, koordynacji, równowagi, kształtują i rozwijają kreatywność, dyscyplinę oraz pamięć. Maximum zabawy!

MIESIĘCZNY KARNET
4 zajęcia - 59 zł
6 zajęć - 79 zł
8 zajęć - 99 zł

Organizujemy URODZINY dla dzieci Taneczno-Sportowo Zumbabal

zapisy i informacje pod numerem tel.: **12 297 39 64**
Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto” ul. T. Kościuszki 15, Wieliczka
fitness@solnemiasto.eu | www.solnemiasto.eu

Święto Niepodległości w Solnym Mieście!

W dniu 11 listopada osobom ubranym w barwy narodowe oferujemy 50% zniżki na bilety godzinne normalne i ulgowe na basen oraz bilety na siłownię i salę zabaw. Szczegóły: 12 2973976

Zaczynamy nowy rok akademicki w Akademii Językowej Open School – sprawdź harmonogram!

Język angielski

DZIECI

6-7 lat - wtorki 16-16:45,
8-9 lat wtorki 16:50-17:50 lub 18-19.
10 lat (klasa IV) - poniedziałki 16-17,
11 lat (klasa V) - czwartki 15-16:30,
12 lat (klasa VI) - czwartki 16:30- 18.

Gimnazjum

Klasa I: piątki 17-18:30,
Klasa II-III: poniedziałki 17-18:30 i piątki 15:30-17.

Matura

piątki 18:30- 20:45.

DOROŚLI

Początkujący, Elementary: trwa nabór, start w listopadzie,
Pre- Intermediate (A2): wtorki 17:30-20:30,
Intermediate (B2): grupa I czwartki 17:30-20:30,
grupa II poniedziałki i czwartki 18:30-20,
Business English B2 – środy 17:30-20:30.

Język niemiecki

Początkujący: trwa nabór, start w listopadzie (termin do uzgodnienia),
A2: trwa nabór, start w listopadzie, wstępny termin:
poniedziałki 18:40-20:10 i wtorki 17:30-19,
B1: poniedziałki 17-18:30 i czwartki 17-18:30.

Język hiszpański

Początkujący: wtorki 17:30-20:30,
A2 środy 17-18:30,
B1 środy 18:40- 20:10.

Szczegółowe informacje i zapisy:

tel: 12 2973960, 519 332 396
e-mail: eklima@solnemiasto.eu2.

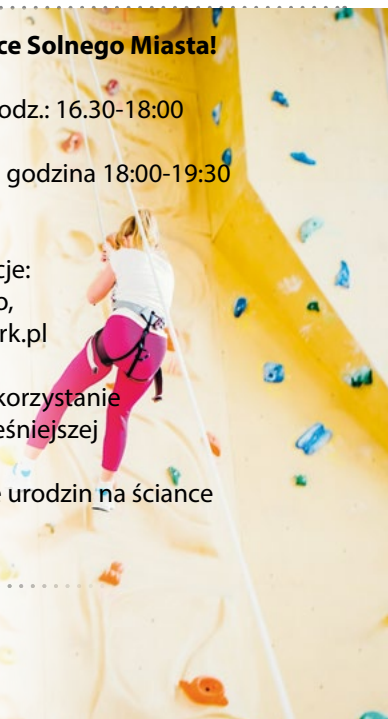
Zapraszamy na zajęcia na ścianie Solnego Miasta!

Sekcja wspinaczkowa:
GRUPA POCZĄTKUJĄCA – środa godz.: 16.30-18:00
– koszt zajęć 15 zł/lekcję
GRUPA ZAAWANSOWANA – środa godzina 18:00-19:30
– koszt zajęć 20 zł/lekcję

Zapisy oraz szczegółowe informacje:

Instruktor wspinania: Łukasz Ferko,
tel. 600 309 509, biuro@xtremepark.pl

Możliwe jest także indywidualne korzystanie ze ścianki wspinaczkowej po wcześniejszej rezerwacji: 12 297 39 50.
Polecamy dodatkowo organizację urodzin na ścianie wspinaczkowej: 12 297 39 50.



SOLNE MIASTO
SERDECZNIE ZAPRASZA NA

Jarmark Świąteczny

18 grudnia 2015 r.
w godzinach 10:00-16:00

OZDOBY ŚWIĄTECZNE - UPOMINKI - RĘKODZIEŁO ARTYSTYCZNE
CERAMIKA - BIŻUTERIA - STROIKI ŚWIĄTECZNE - CHOINKI
KOŁA GOSPODYN WIEJSKICH - WĘDLINY - SERY - WYPIEKI

Jeśli chcesz dołączyć jako wystawca - zadzwoń lub napisz:
klewandowska@solnemiasto.eu, tel. 12 2973959

Solne Miasto Sp z o.o., 32-020 Wieliczka, ul. T. Kościuszki 15, tel. 12 297 39 59
e-mail: info@solnemiasto.eu, www.solnemiasto.eu, fb.com/solnemiasto

Serdecznie zapraszamy do współpracy reklamowej z Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnym „Solne Miasto”. Lokalizacja i profil działalności centrum stwarza duże możliwości promocji dla partnerów i sponsorów.

Nasi klienci to ponad 8000 osób/tydzień, a wśród nich: rodziny z dziećmi, młodzież szkolna i studenci, klienci indywidualni z Wieliczki i jej okolic, klienci indywidualni z Krakowa i okolic, turyści (krajowi i zagraniczni) odwiedzający Wieliczkę, zorganizowane grupy z powiatu wielickiego i terenu Krakowa (kluby sportowe, szkoły piłkarskie, uczestnicy konferencji, szkoleń, seminariów, targów, wystaw, studenci Akademii Językowej Open School oddział w Solnym Mieście, klienci Klubu Fitness.

Zapraszamy do rezerwowania powierzchni reklamowych na rok 2017. Obecnie dysponujemy wolnymi miejscami na hali basenowej, ogrodzeniu kortów tenisowych oraz na bandach lodowiska.

Szczegółowe informacje:
e-mail: klewandowska@solnemiasto.eu, tel: 12 2973959

Zapraszamy do współpracy i aktywnego udziału w Jarmarku Świątecznym, organizowanym przez CER „Solne Miasto” w dniu 18 grudnia (niedziela) 2016 r. w godzinach 10:00-16:00.

Tak jak w ubiegłym roku będzie smacznie, kolorowo i bardzo lokalnie!

Poszukujemy do współpracy:

- twórców wyrobów rzemieślniczych, rękodzieła artystycznego, wyrobów drewnianych, ceramiki, ozdób świątecznych, biżuterii i innych,
- autorów potraw regionalnych, (kuchnia regionalna, świąteczne wypieki, miody i wyroby pszczelarskie)
- sprzedawców stroików i choinek,
- Koła Gospodyń Wiejskich,
- cukierników,
- firmy kosmetyczne,
- artystów,
- oraz wszystkie chętne firmy lub osoby do włączenia się w kiermasz ze swoimi wyrobami i rękodzielami.

Koszt uczestnictwa: 130 zł brutto. Zapewniamy stoły, krzesła, dostęp do prądu.

Szczegółowe informacje i zgłoszenia:

klewandowska@solnemiasto.eu

tel. 12 2973959

www.solnemiasto.eu

www.facebook.com/SolneMiasto

Ruszył nowy sezon z CER „Solne Miasto”! Sprawdź jesienne nowości!

NOWA SAUNA!

- sucha sauna solankowa
 - ściana solna
 - strefa spa
- tel: 12 2973976

ZMIANY NA SIŁOWNI!

- odnowione pomieszczenie
 - konsultacje dietetyka
 - karnet łączony SIŁOWNIA PLUS
 - dodatkowe bonusy do karnetów: białkowe shake'i, wejścia na basen, treningi personalne
- Tel.: 12 2973964

NOWY SEZON NA PŁYWALNI!

- Karnet łączony: Basen Plus, Fitness Plus
 - indywidualne i grupowe lekcje nauki pływania
 - aqua aerobic
 - bilety rodzinne, całonocne
 - bilet BASEN +SAUNA
 - KARNET SUPER MAX – nielimitowane wejścia na WSZYSTKIE usługi Solnego Miasta w cenie 199 zł!
- tel: 12 297397

NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM

Jak uniknąć efektu jo-jo po diecie redukcyjnej?

tekst: Izabela Auszadniczek

Efektu jo-jo, czyli ponownego przybrania na masie ciała obawia się bardzo wiele osób na diecie redukcyjnej. Można go uniknąć, jednak niezbędna jest do tego prawidłowo zbilansowana dieta, i nie tylko. Wystarczy zastosować się do kilku wskazówek, które skutecznie pomogą utrzymać prawidłową masę ciała, która została osiągnięta podczas trwania programu odchudzającego.

O efekcie jo-jo należy pomyśleć już przed rozpoczęciem kuracji. To głównie źle dobrana dieta jest przyczyną ponownego tycia. Nie może być ona bardzo restrykcyjna, niskokaloryczna, źle zbilansowana pod względem wartości odżywczej i trwać zbyt krótko. Organizm ma powoli przyzwyczajać się do zmian, jakie wprowadzamy i w ten sposób nie wpłynie to niekorzystnie na jego funkcjonowanie. Zaleca się, aby zredukować 0,5-1 kg na tydzień.

Następnie po zakończeniu diety należy cały czas dbać o siebie i w sposób prawidłowy komponować swój codzienny jadłospis. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na takie czynniki jak:

- Regularne spożywanie posiłków – podobnie jak na diecie, cały czas trzeba starać się systematycznie dostarczać energię pochodzącą z pożywienia, aby była na bieżąco spalana, a nie magazynowana w postaci materiału zapasowego. Istotnym posiłkiem jest śniadanie, nie można go pomijać, a zjadać najlepiej w pierwszej godzinie po wstaniu, żeby napędzić przemianę materii i organizm do pracy.

- Powolne zwiększanie porcji posiłków – gdy przestajemy stosować dietę redukcyjną powinniśmy ostrożnie wracać do zalecanej dla nas dziennej podaży energii oraz składników odżywczych. Nie można tego robić nagle i szybko, gdyż wtedy pojawi się efekt jo-jo. Warto zwiększać wartość energetyczną jadłospisu systematycznie, najlepiej o 100 kcal na tydzień.

- Unikanie produktów, które są przeciwwskazane na diecie redukcyjnej – jadłospis w dalszym ciągu powinien być bogaty w produkty obfitujące w błonnik pokarmowy, a także inne produkty – warzywa, owoce, chudy nabiał, chude mięsa oraz ryby. Z kolei ograniczać dalej trzeba spożycie żywności bogatej w tłuszcze zwierzęce, cukry proste oraz sól.

- Powrót do starych oraz złych nawyków żywieniowych – jeżeli po diecie ponownie będziemy popełniać główne dietetycz-

ne błędy, takie jak podjadanie między posiłkami lub spożywanie dużej ilości jedzenia bezpośrednio przed snem, znowu zaczniemy tyć. Modyfikacji nawyków żywieniowych podczas redukcji masy ciała nie można traktować jako okresu przejściowego, tylko zmianę, którą wprowadzamy do swojego życia na stałe.

- Picie 1,5-2 l wody – ten jeden z ważniejszych składników diety ma istotny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała, prawidłowy przebieg procesu trawienia, napędzanie przemiany materii oraz oczyszczanie organizmu z toksyn. Gdy nie pijemy, woda jest zatrzymywana w organizmie, zatem zauważamy, że masa ciała rośnie, a przy tym pojawiają się obrzęki.

- Aktywność fizyczna – nie można spocząć na laurach! Gdy podczas diety ćwiczyliśmy, warto utrzymać dobrą formę i w dalszym ciągu dbać o ruch. Najlepiej, aby regularnie ćwiczyć 3 razy w tygodniu, więcej niż 30 minut. W ten sposób będziemy mogli utrzymać masę ciała, jaką osiągnęliśmy podczas procesu odchudzania.

- Kaloryczne i słodkie „nagrody” – czasem każda osoba, która schudła ma ochotę na słodczy lub inne produkty z tak zwanej listy „przeciwwskazań”. Od czasu do czasu w ograniczonej ilości można po nie sięgać, jednak nie codziennie. Warto wyznaczyć sobie jeden dzień w tygodniu, kiedy można zjeść na przykład kawałek ciasta czekoladowego na podwieczorek. W ten sposób przez większość tygodnia będziemy starali się dbać o prawidłowy dobór produktów.

Efekt jo-jo dotyczy głównie osób, które po diecie redukcyjnej zaczynają popełniać podstawowe błędy dietetyczne i nie dbają o siebie. Nauka zasad prawidłowego oraz zdrowego żywienia, która stała się „nawykiem” powinna być kontynuowana każdego dnia. W ten sposób można uchronić się przed ponownym przybraniem na masie.



Szef kuchni poleca

Polędwiczki w sosie kurkowym

Przygotowanie:

- Kurki oczyścić, szybko opłukać i dokładnie osuszyć. W szerokim garnku lub na patelni rozpuścić 1 łyżkę masła, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając zeszklić ją na umiarkowanym ogniu.
- Dodać kurki, zwiększyć ogień i smażyć przez ok. 2 minuty, co chwilę mieszając. Doprawić solą, wlać wino lub bulion i odparowywać przez ok. 1 minutę na większym ogniu.
- Dodać śmietankę i zagotować. Na koniec dodać posiekany koperek oraz kurkumę, jeśli jej używamy, po czym odstawić z ognia.
- Polędwiczkę umyć, dokładnie osuszyć, odciąć błonę na boku, pokroić na 1,5 cm plastry. Rozgrzać patelnię, rozpuścić 1 łyżkę masła klarowanego. Gdy będzie już gorące, ułożyć plastry polędwiczki, doprawione przed samym smażeniem solą i pieprzem.
- Smażyć na większym ogniu przez 2 minuty, aż mięso się zrumieni od spodu, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Usmażone mięso zanurzyć w sosie kurkowym i gotować całość przez ok. 1 - 2 minuty.

Propozycja podania:

młode ziemniaki / kluski śląskie / kopytka / placki ziemniaczane / sałata z koperkiem

Wskazówki:

Jeśli sos nie wyszedł nam odpowiednio gęsty (zależy to od jakości użytej śmietanki), wówczas możemy zagęścić go mąką (1 łyżka dodana na koniec, przez sitko) i zagotować.

Szef kuchni restauracji Maxim

SEKRETY STAREGO KREDENSU ROLADA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Składniki:

- 6 jajek
- 20 dag pikantnego żółtego sera
- 15 dag mrożonego rozdrobnionego szpinaku
- 40 dag twarogowego sera naturalnego
- 15 dag wędzonego łososa w plastrach
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Jajka ubijamy ze szczyptą soli i pieprzu. Żółty ser ścieramy na tarce o dużych oczkach, a następnie mieszamy z jajkami. Wylewamy na płaską blachę (36x34) wyłożoną papierem do pieczenia. Szpinak rozmrażamy, odciskamy, wykładamy nierównomiernie na masę jajeczną. Pieczemy ok. 15 minut w rozgrzanym piekarniku do 170 stopni i studzimy. Na omlecie smarujemy warstwę sera białego, rozkładamy plastry łososa, zwijamy roladę, a następnie zawijamy w folię aluminiową i chłodzimy w lodówce około 6 godzin.

Barbara Krupa

Przewodnicząca
KGW Węgrzce Wielkie

Ma konika	▼	Wybrzeże mor. w Irlandii	▼	Ruchomy sześciennik do zabawy	▼	12	Wartościowy (np. akcja)	▼	Np. skok na bank	▼	18	Przebój Karin Stanek	▼	Kojarzy się z szachami	▼	Duży kubek	▼	Willa K. Szymanowskiego
„Harówka” wśród ssaków	▼	13	▼	▼	▼	▼	Ograniczony zasięg czegoś	▼	Dawny komputer	▼	▼	▼	▼	6	▼	20	▼	▼
Szczepionka, surowica	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	22
Żona Wołodyjowskiego	▼	9	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Głos syreny	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Operacyjny – to np. Windows 7	▼	▼	Gdzie Rzym, gdzie ...	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Dymiąca góra na Sycylii	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Dzwonek, który nie brzęczy	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sos do mięs lub azjatycka stolica	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Dowód niewinności	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
„Ryby” z dużymi wpływami	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Ósemka na torze wodnym	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie - aforyzm Seneki Młodsze.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki do 21.11.2016 r. na adres ckit@wieliczka.eu rozlosujemy trzy bony o wartości 50 zł ufundowane przez Kwaciarnię Zielony Domek (Wieliczka, ul. Goliana 2)

Hasło krzyżówki z wydania październikowego: „Drogowskaz to tylko kierunku nie cel”

3 karty podarunkowe do Karczmy pod Wielką Solą otrzymują: **Aleksandra Kałuża, Robert Głowacki i Patrycja Halota-Grzegorzek**. Gratulujemy!



Baran

(21 III – 19 IV)



Samotne Barany aż do listopada 2017 będą miały wiele okazji, aby poznać osobę swoich marzeń. W tym okazji do znalezienia dokładnie takiej osoby, jakiej szukają, nawet przy wygórowanych wymaganiach. W związku możesz liczyć na pełne wsparcie partnera w każdym działaniu, jakie podejmiesz. Nadszedł również idealny czas na negocjację lepszych warunków zatrudnienia.

Rak

(22 VI – 22 VII)



W listopadzie chętniej zawiniesz się w koc i poczytasz książkę, niż dasz namówić się na imprezę. Listopad dla wielu Raków będzie miesiącem przemyśleń i wyciągania wniosków z poprzednich lat. W związku pojawi się między Wami więcej uczucia i chęci spędzania razem czasu. Będziecie się wzajemnie wspierać i odkrycie nowe wspólne pasje. W pracy możesz liczyć na zadania, które dadzą Ci ekstra pieniądze.

Waga

(23 IX – 22 X)



Listopad będzie bardzo udanym miesiącem. Samotne Wagi będą działać na pęcz przeciwną jak magnes, a to dzięki ogromnej ilości energii i optymizmu. W związku powiew świeżości, chętnie będziecie eksperymentować i poznawać nowe rzeczy. Może nawet wybiercie się w jakąś spontaniczną podróż. W pracy czeka Cię wiele wyzwań, dzięki którym możesz zarobić znacznie więcej pieniędzy niż zwykle.

Koziorożec

(22 XII – 19 I)



Dla wielu Koziorożców listopad będzie miesiącem romansów i flirtów. Będziecie świetnie czuć się wśród ludzi i często będziecie planować spotkania z przyjaciółmi. W związku staniesz się spokojniejszy i bardziej zmysłowy. Będziecie bardziej opiekuńczy i wyrozumiały dla partnera, a on Ci się odwdzięczy tym samym. W pracy wiele wyzwań. Gdy będziesz mieć problem, kieruj się intuicją, a nie radami innych.

Byk

(20 IV – 20 V)



W listopadzie wiele Byków chętnie spotka się z dawno niewidzianymi przyjaciółmi i razem powspominacie dawne czasy. Samotne Byki mogą poznać kogoś dobrze sytuowanego, kto zrobi na Was ogromne wrażenie – może nawet zawiąże się romans, który przerodzi się w poważny związek. Do 21 listopada Byki będące w związku zajmą się przede wszystkim swoim partnerem i rodziną.

Lew

(23 VII – 22 VIII)



W listopadzie będziesz mieć mnóstwo energii i chęci do działania. Będziecie również skłonni do narzucania innym swojej woli, co może negatywnie wpłynąć na Twoje relacje z otoczeniem. W związku będziesz chciał mieć cięłą kontrolę nad wszystkim. Uważaj, żeby Twój partner nie poczuł się osaczony. Zamiast marnować energię na kłótnie spróbujcie znaleźć jakiś wspólny cel.

Skorpion

(23 X – 21 XI)



Jeżeli jesteś samotnym Skorpionem i planujesz podróż, w listopadzie masz ogromną szansę poznać swoją drugą połówkę. W związku nie będziesz oczekiwał od partnera wymyślnych prezentów czy niespodzianek – chętniej będziesz snuć romantyczne historie i marzenia o waszym dalszym wspólnym życiu. W pracy będziesz się chętnie rozwijać, ucząc nowych rzeczy, podejmować nowe wyzwania.

Wodnik

(20 I – 18 II)



Jeżeli poszukujesz osoby, z którą chciałbyś spędzić resztę życia zintensyfikuj swoje poszukiwania do 11 listopada – to czas w którym gwiazdy Ci sprzyjają. W związku przejmiesz kontrolę. Twój partner zgodzi się na wszelkie, nawet szalone propozycje, jeśli oczywiście nie będziesz mu narzucał swojej woli, a tylko przekonywał. W pracy będziesz cieszyć się dużym autorytetem. Jest to również dobry czas na awans.

Bliznięta

(21 V – 21 VI)



W drugiej połowie miesiąca będziesz mieć wiele okazji do spotkań towarzyskich – chętnie spotkasz się ze znajomymi oraz poznasz nowe osoby. W związku zagości spokój. Być może nie będziecie spędzać ze sobą dużo czasu, ale przynajmniej będą to bardzo miłe i ciepłe chwile. W pracy może przytrafić się kilka problemów, ale jeśli się nie poddasz i będziesz szukać rozwiązań, osiągniesz sukces.

Panna

(23 VIII – 22 IX)



Listopad przyniesie wiele okazji do spotkań i zawierania nowych znajomości. Niektóre mogą bardzo pozytywnie wpłynąć na Twoje życie zawodowe. W związku będziecie się bardzo dobrze dogadywać. Przede wszystkim macie wspólny cel, do którego dążycie. Ponadto ważniejsze staną się wasze uczucia niż codzienność. W pracy będziesz bardzo produktywny, co przyniesie Ci konkretne zyski.

Strzelec

(22 XI – 21 XII)



Na początku miesiąca nie wszystko będzie układało się po Twojej myśli. Samotne Strzelce nie będą miały ochoty na spotkania, poznawanie nowych osób lub angażowanie się w związek. W związku winą za wszelkie niepowodzenia będziesz próbował obarczyć partnera, z czego mogą wynikać kłótnie. Jednak w drugiej połowie miesiąca wszystko zmieni się na lepsze i znów znajdziecie wspólny język.

Ryby

(19 II – 20 III)



Wiele samotnych Ryb zdecyduje się na związek "na odległość" lub z kimś, z kim będziecie dzielić swoje zainteresowania. W związku bardzo harmonijnie. Idealnie się uzupełniacie i doskonale wiecie, czego od siebie oczekujecie. W pracy Twój sukces nie będzie zależał jedynie od pracowitości, ale również od innych osób. Jeżeli zarządzasz pracownikami dopilnuj, aby każdy wywiązał się ze swojej części zadań.



Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka



zaprasza na

Obchody 98. Rocznicy Odzyskania Niepodległości

• 11 listopada 2016 r. •

Program:

- 10:00 Msza Święta w intencji Ojczyzny z udziałem Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”
/Kościół św. Klemensa w Wieliczce/
- 11:00 Złożenie wieńców pod pomnikiem Odrodzenia Polski
- 13:00 XIV Wielicki Bieg Niepodległości pod patronatem Burmistrza Wieliczki
START: przy pomniku Odrodzenia Polski, ul. Pow. Warszawskiego 1 - **META:** CER „Solne Miasto”, ul. T. Kościuszki 15
/zapisy uczestników przyjmowane będą od godz. 12.00 w sali „Magistrat”, ul. Powstania Warszawskiego 1/
- 9:00-16:00 X Turniej Piłki Nożnej Dziewcząt i Chłopców o Puchar Burmistrza Wieliczki z okazji Dnia Niepodległości
współorganizowany przez wielicki Podokręg PZPN /Orliki: Aleja Solidarności, Krzyszkowice, Koźmice Wielkie/
- 17:00 Koncert pt.: „Albo będziemy wielcy, albo nie będzie nas wcale.” w wykonaniu: Męskiego Kwartetu Wokalnego
Filharmoników Krakowskich, Chóru Camerata z Wieliczki, Wielickiej Orkiestry Kameralnej pod dyktando Piotra
Piwko, Chóru im. Jana Pawła II ze Strumian oraz: Joanny Dowhyluk-Berniak (skrzypce) i Izabeli Szoty (sopran)
/Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, ul. T. Kościuszki 15/
- 18:00 Koncert Pieśni Patriotycznych w wykonaniu Chóru Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia”
/Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6/

Wydarzenia towarzyszące:

8 listopada /wtorek/

- 15:00 Śpiew Pieśni Patriotycznych – organizator: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
/Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6/

10 listopada /czwartek/

- 10:00 IV Przedszkolne Obchody Święta Niepodległości „Śpiewanie Patriotyczne Przedszkolaków”
/Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”/
- 12:00 „Wspólne śpiewanie” w ramach programu „Młodzież pamięta”
/Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”/

12 listopada /sobota/

- 10:00 XIV Otwarty Powiatowy Turniej szachowy z okazji Święta Niepodległości „O Puchar Starosty Wielickiego”
/sala „Magistrat” Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka ul. Powstania Warszawskiego 1/