

**X MEMORIAŁ JANUSZA KULIGA
I MARIANA BUBLEWICZA**

Wszystkich pasjonatów rajdów samochodowych zapraszamy do Wieliczki w dniach 1-3 kwietnia na X, jubileuszowy Memoriał J. Kuliga i M. Bublewicza, s. 21

ODSŁONIĘCIE DZWONU MIŁOSIERDZIA

3 kwietnia o godzinie 18:00 odbędzie się uroczystość odsłonięcia Dzwonu Miłosierdzia, Campus Misericordiae, Wieliczka - Brzegi, s. 24

CO MOŻE JEDEN CZŁOWIEK

Widowisko poetycko - muzyczne w hołdzie Janowi Pawłowi II z udziałem m.in. Jana Nowickiego i Marka Stryszowskiego, już 8 kwietnia o godz. 18:00 w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, s. 40

Bezpłatny magazyn kulturalno-informacyjny

nr 04 (28), kwiecień 2016

Puls Wieliczki

ISSN 2353-3226



SIUDA BABA zaprasza

aktualności / wydarzenia	zwiastuny
6 Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”	24 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Słodkie Życie”
7 Żołnierze Wyklęci	24 Siuda Baba
14 III Rodzinna Manufaktura Świątecznych Ozdób	24 Odsłonięcie Dzwonu Miłosierdzia
14 II Turniej w Szachach Szybkich w Janowicach	24 SMAKOWITE CZWARTKI: KGW Pawlikowice
18 Spotkanie seniora w Czarnochowicach	fotoreportaż
18 Wielkanocne warsztaty w Sygnejczowie	10 Miasto Kobiet
19 Dzień Kobiet w Chorągwicy	warsztaty kreatywnego pisania
28 Rodzina 500+	20 Kad zaboravis
32 Konkurs filmowy - zaproszenie	społeczeństwo
32 Gardnerowskie Stowarzyszenie Edukacyjne	33 W drodze do siebie... poszukując szczodrości...
kultura / edukacja	sport i rekreacja
8 Urodzinowy koncert Renaty Przemek - fotorelacja	21 X Memoriał J. Kuliga i M. Bublewicza
9 Koncert Polskich Pieśni Pasyjnych i Lamentacyjnych	27 Trzy medale wielickich karateków na Mistrzostwach Polski
12 LITERACKIE WIDNOKRĘGI: Spotkanie z Mariuszem Szczygłem	solne miasto
13 IMHR: David Bowie - Glass Spider Tour	30 Pływaczki z Wieliczki na Zimowych Mistrzostwach Polski
16 „Cztery pory roku” - w obiektywie KKF	31 II Forum dla biegaczy. Biegaj zdrowo!
17 BY ZDROWYM BYĆ: Jak oddychać prawidłowo?	zdrowie /uroda
17 FAMILIJNA NIEDZIELA: „Czerwony Kapturek”	34 Piękna sylwetka na wiosnę - zmień swój styl życia na lepsze!
22 Z HISTORIĄ W KADRZE: Jak pogoda zmieniała historię	kulinaria
22 W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Wielki Błękit”	37 SZEFE KUCHNI POLECA – Brownie jaglane
23 Medyceusze, ojcowie chrzestni renesansu	37 SEKRETY STAREGO KREDENSU – Wegetariański pasztet
wywiad / reportaż	pogadajmy o ŚDM2016
3 Otwórzcie wasze domy - rozmowa z ks. Piotrem Burtanem	35 słownik - rozmawiamy o mieszkaniu
4 W rytmie serca - rozmowa z twórcą Dzwonu Miłosierdzia	rozrywka
	38 Krzyżówka
	39 Horoskop

Otwórzcie wasze domy!

tekst: Rozmawiała Katarzyna Wierzba / fot. archiwum parafii

O atmosferze panującej podczas Świątowych Dni Młodzieży rozmawiamy z księdzem Piotrem Burtanem, wikariuszem i katechetą z parafii pw. Świętego Klemensa w Wieliczce.

To nie będą pierwsze Świątowe Dni Młodzieży, w których weźmie ksiądz udział...

Zgadza się. Po raz pierwszy, choć nie do końca świadomie, bo byłem jeszcze bardzo mały, uczestniczyłem w Świątowych Dniach Młodzieży w Częstochowie w 1991 roku. Bardziej jednak to wydarzenie pamiętam ze zdjęć niż z własnych wspomnień. Potem był Rzym, Kolonia, Madryt i Rio de Janeiro.

Jakie wspomnienia zachował ksiądz z tych pielgrzymek?

Wyprawa do Rzymu była wspaniałym, niezapomnianym przeżyciem. Pewnie dlatego, że to była jedna z moich pierwszych zagranicznych podróży. Wyruszyliśmy z naszej parafii w dwóch autokarach, po brzegi wypełnionych młodymi ludźmi. Przez kilka dni mieszkaliśmy pod Rzymem, w miejscowości Alba, u prze-sympatycznych gospodarzy, z którymi do dziś się przyjaźnimy. Później ich córka studiowała i pracowała w Polsce, więc cały czas utrzymywaliśmy z nią kontakt. Pamiętam, że przed wyjazdem nie wiedziałem, gdzie się zatrzymamy. Wszystkim zajmował się ksiądz. Powiedział nam tylko, że będziemy nocować u rodzin, które zdecydowały się nas przyjąć. Wtedy jednak nie miało to dla mnie większego znaczenia, bardziej fascynowało mnie to, że wyjeżdżam zagranicę na Świątowe Dni Młodzieży. Cieszyłem się, że będę mógł zobaczyć inny kraj, poznać jego mieszkańców i spotkać się z papieżem. Podobnie było w Kolonii, ale już zupełnie inaczej w Madrycie, gdzie po raz pierwszy sam zajmowa-łem się organizacją wyjazdu, więc przeżyłem go z nieco innej perspektywy – osoby, która musi zatroszczyć się o swoją grupę. Dodatkową trudnością było to, że uczestnictwo w Świątowych Dniach Młodzieży było jednym z elementów naszej wyprawy. Połączyliśmy ją z pielgrzymką po całej Hiszpanii, a jej uwieńcze-niem był właśnie udział w nocnym czuwaniu i mszy świętej z pa-pieżem w Madrycie.

Czy podczas Świątowych Dni Młodzieży jest szansa na zoba-czenie miasta, w którym odbywają się uroczystości?

Oczywiście, jest czas na zwiedzanie i poznanie kultury chře-ścijańskiej danego kraju. To wszystko zresztą jest wpisane w program Świątowych Dni Młodzieży. Pamiętam, że we Wło-szech ogromnym dla mnie przeżyciem było zobaczenie Całunu Turyńskiego, który w tym czasie był wystawiony w miejscu pu-blicznym i dzięki temu cała nasza grupa mogła mu się przyjrzeć z bliska. W zasadzie w każdym miejscu, w którym byłem, stara-łem się zobaczyć jak najwięcej zabytków kultury chrześcijańskiej.

Pamięta ksiądz najbardziej wzruszającą historię, która mu się przydarzyła podczas Świątowych Dni Młodzieży?

To zdarzyło się w Rzymie. Byłem wtedy uczniem pierwszej klasy szkoły średniej. Na Tor Vergata, gdzie uczestniczyliśmy w nie-dzielnej mszy świętej, niedaleko naszego sektora, przejeżdżało papa mobile. Bardzo chcieliśmy zrobić zdjęcie papieżowi, żeby



mieć pamiątkę po tych uroczystościach. Do dziś nie wiem, jakim cudem przedostaliśmy się przez bramki na drogę, którą jechał papież. Pamiętam, że razem z kolegami biegłem za papa mo-bile, które w pewnym momencie się zatrzymało. Ochroniarze próbowali nas zatrzymać, ale papież, gestem ręki pokazał, żeby zostawili nas w spokoju, a następnie zapytał, skąd jesteśmy. Jak usłyszał, że z Polski, pozwolił nam zrobić zdjęcie. Mam je do dziś w rodzinnym albumie. Było to dla mnie ogromne przeżycie i do dziś przy różnych okazjach wspominam je z kolegami.

Z jednej strony media donoszą o kolejnych zamachach, zabójstwach, rozbojach. Z drugiej, zachęcają, by podczas Świątowych Dni Młodzieży przyjmować pod swój dach zupełnie obcych ludzi. Wielu osobom trudno sobie z tym po-radzić...

W tej sytuacji nasuwają mi się tylko takie bardzo ewangeliczne słowa, wypowiedziane zresztą przez papieża Jana Pawła II do młodzieży w 2000 roku: „Nie lękajcie się! Otwórzcie drzwi Chry-stusowi”. Wydaje mi się, że otwarcie naszych domów przypo-mina właśnie otwarcie drzwi Chrystusowi, który przychodzi do nas w drugim człowieku. Ten młody chrześcijanin przybywa na naszą ziemię z dobrymi intencjami. On przede wszystkim chce spotkać się z papieżem, z naszą młodzieżą, podzielić się z nami swoją wiarą i entuzjazmem w jej wyrażaniu. Naprawdę, ci ludzie nie stwarzają dla nas jakiegokolwiek zagrożenia. Wszyscy są re-jestrowani w odpowiednim systemie, zgłaszani w kościele, zna-my ich imiona i nazwiska. Po przydzieleniu konkretnych grup do parafii postaramy się też udostępniać kontakty e-mailowe do tych osób, które do nas przyjadą, aby każda rodzina mogła wcześniej się z nimi zapoznać, czy to drogą e-mailową czy przez profil na Facebooku. Dzięki temu będzie można znacznie szyb-ciej nawiązać znajomość i wtedy, kiedy taki pielgrzym zapuka do naszych drzwi, nie będzie już obcą osobą, ale może nawet już naszym nowym przyjacielem. Naprawdę warto skorzystać z takiej możliwości.



W rytmie serca

Rozmawiała: Katarzyna Wierzbą | fot. Mariusz Sylwester

O narodzinach dzwonu Miłosierdzia, jego niezwykle przyjaznym brzmieniu i symbolicznym przesłaniu opowiada Piotr Ol-szewski, właściciel Pracowni Ludwisarskiej Jana Felczyńskiego w Przemyślu. Jego uroczyste odsłonięcie nastąpi 3 kwietnia w wielickim Campusie Misericordiae.

Co pan czuł, kiedy dowiedział się, że to właśnie pańska firma wykona dzwon na Światowe Dni Młodzieży?

Pamiętam spotkanie z księdzem kardynałem Stanisławem Dziwiszem na Franciszkańskiej, podczas którego zaaprobował projekt dzwonu. To była jedna z najważniejszych chwil w historii mojej firmy – podobnie czułem się tylko wtedy, kiedy dowiedziałem się, że mamy przygotować dzwon Jan Paweł II do wawelskiej katedry. To dla nas ogromny zaszczyt i przywilej.

Jak powstaje taki dzwon?

Wszystko zaczyna się od wytypowania jego wielkości i co się z nią wiąże – tonacji. Ważne jest, by dzwon idealnie wpasował się w miejsce, do którego jest przeznaczony. Z jednej strony zależało nam na tym, aby dzwon Miłosierdzia był dostojny, a z drugiej – biorąc pod uwagę postać Ojca Świętego Franciszka – wiedzieliśmy, że powinien być też skromny. Ten dzwon ma być przede wszystkim symbolem spotkania papieża z młodzieżą z całego świata. Wybraliśmy więc dzwon 500-kilogramowy, bo częstotliwość jego dźwięku jest zbliżona do tego, jak mówimy albo śpiewamy, a więc jego tonacja jest dla nas bardzo przyjazna. Następnie wykonaliśmy projekt – wspólnie z księdzem kardynałem uzgodniliśmy, co musi się znaleźć na dzwonie. A wybór był ogromny, w grę wchodziły m.in. płaskorzeźby, symbole, ornamenty, wizerunki, właściwie wszystko, co tylko sobie można wymarzyć. Ksiądz kardynał, który zresztą będzie podpisany pod szatą dzwonu, wybrał herby papieża Franciszka i Jana Pawła II, swój własny oraz symbol Światowych Dni Młodzieży. My tylko doradziliśmy, w jakich proporcjach to wszystko ułożyć na dzwonie. Po opracowaniu komputerowej wizualizacji do pracy przy-

stąpił rzeźbiarz, który wykonał szatę graficzną. Później wszystkie detale zostały zalane woskiem i odbite w negatywie. W tym samym czasie inna grupa osób pracowała nad formą dzwonu, która składa się z czterech części. Pierwszą warstwą jest rdzeń – wewnętrzna część formy, miejsce, gdzie potem będzie bić serce dzwonu. Drugą warstwą jest dzwon fałszywy, który odzwierciedla kształt tego prawdziwego. Na niego nakłada się wykonane w wosku odlewniczym wszelkie ornamenty, wizerunki, napisy. Ten etap prac nazywamy ubieraniem formy dzwonu. Trzecią warstwą zabezpieczającą odlew jest płaszcz. Ostatnią częścią jest korona.



Przy odlewie mogą podobno uczestniczyć świadkowie...

Jak najbardziej, często zapraszamy księży i parafian, aby wspólnie z nami przeżywali ten moment. Proszę pamiętać o tym, że dzwon zamawia się raz na setki lat. To jest wielkie wydarzenie w życiu każdej parafii, odbywa się co kilka pokoleń. Jeśli na odlew dzwonu weźmiemy dzieci, to one później będą opowiadać o tym nie tylko swoim córkom i synom, ale i wnukom czy prawnukom. I może kiedyś ktoś, słysząc bicie dzwonu, powie z dumą, że dziadek, będąc jeszcze dzieckiem, na własne oczy widział proces jego powstawania.

Nie macie państwo tremy, jak tyle osób patrzy wam w tak doniosłej chwili na ręce?

Zawsze mamy tremę, niezależnie od tego, czy mamy gości czy nikt nam się nie przygląda. Bo odlew czegokolwiek, a w szczególności dzwonów, wykonywany u nas od 1808 roku tradycyjną metodą, jest bardzo ryzykowny. Zawsze może się coś nie udać.

Co to znaczy, że dzwon Miłosierdzia będzie w tonacji a1?

Dźwięk w tej tonacji jest bardzo przyjaźnie odbierany przez ucho ludzkie, nie powinien więc przeszkadzać ani młodym ani starszym ludziom. To jest 440 Hz, czyli taka częstotliwość, w jakiej mówimy albo śpiewamy. Dzwon o tym rozmiarze i w tej tonacji charakteryzuje też to, że częstotliwość uderzeń na minutę jego serca jest zbliżona do bicia ludzkiego serca. Dokładnie taki sam jest wawelski dzwon Jan Paweł II.



Kontynuuje pan rodzinne tradycje, bo nie było innego wyjścia czy wręcz przeciwnie – od zawsze pan o tym marzył?

Jestem z tych, co musieli dojrzeć do pewnych decyzji. Najpierw spróbowałem czegoś zupełnie innego, by zrozumieć, co tak naprawdę mnie interesuje. Odkąd pamiętam, życie mojej rodziny skupiało się na ludwisarstwie, w pewnym momencie poczułem więc przesyć tym tematem. Na szczęście dość szybko na tyle zmadrzałem, że wróciłem na właściwą drogę, by kontynuować rodzinną tradycję.

Będzie pan do tego nakłaniał również swoje dzieci?

Tak, jak mój ojciec dał mi wybór, ja też pozwolę swoim dzieciom zdecydować o tym, co chciałyby robić w życiu, choć oczywiście będę je do tego zachęcać, bo to nie tylko przyjemne zajęcie, ale też niezwykle ważne. Natomiast nie ukrywam, że byłoby mi bardzo miło, gdyby dzieci chciały kiedyś przejąć rodzinną firmę.



Dlaczego uważa pan, że warto zajmować się produkcją dzwonów?

Bo dzięki tej pracy mam poczucie, że robię coś ponadczasowego. To coś więcej niż produkcja zwykłych towarów, które przydają się na chwilę. Wiem, że to, czym zajmował się mój pradziadek, dziadek, ojciec i ja zostanie kiedyś po nas i będzie służyło następnym pokoleniom. Poza tym to bardzo ciekawe zajęcie, dotyczące wielu różnych zagadnień. Nie ograniczam się tylko do spraw technicznych związanych z odlewnictwem, ale też zajmuję się kwestiami artystycznymi i historycznymi. Niejednokrotnie podczas wizyty na jakiejś wieży, odkrywałem historię danego miejsca. Bo z dzwonów można wyczytywać to, co działo się przed setkami lat. Ostatnio byliśmy w Sandomierzu, gdzie zobaczyliśmy XIV-wieczny najstarszy datowany dzwon. I wreszcie ostatnia sprawa, dzwony wykonujemy nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie, więc często trzeba podróżować, co również sprawia mi wiele przyjemności.



Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

tekst: Justyna Koziół | fot. Agnieszka Rogalska

Pierwszego dnia marca w Wieliczce odbyły się uroczyste obchody Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. O godz. 8.00 w kościele pw. św. Klemensa odprawiono uroczystą mszę św. w intencji niezłomnych bohaterów, a następnie pod pomnikiem Odrodzenia Polski członkowie delegacji reprezentujących Sejm RP, władze samorządowe powiatu i gminy, służby mundurowe oraz szkoły, instytucje i stowarzyszenia działające na wielickiej ziemi, złożyli kwiaty w hołdzie ofiarom komunistycznego terroru.

W ramach obchodów związanych z Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”, w Wieliczce odbył się cykl wydarzeń patriotycznych i sportowych, zorganizowanych przez Wielickie Stowarzyszenie Patriotyczne „Wdzięczni za Ojczyznę”. Już 20 lutego w wielickim „Magistracie” odbyło się pierwsze z trzech spotkań, podczas których omawiano najważniejsze kwestie dotyczące terroru komunistycznego w Polsce oraz jego ofiar. W tym dniu wieloma cennymi informacjami podzielił się

prof. Krzysztof Szwaagrzyk – człowiek niezłomny w swych dążeniach do udokumentowania i rozpoznań prawdy o najnowszej historii Polski. Pan profesor, jako przedstawiciel Instytutu Pamięci Narodowej, kieruje zespołem archeologów oraz wolontariuszy, którzy nieustannie poświęcają swój czas i wkładają serce w prace na powązkowskiej „Łączce”, Cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu, a także w Białymstoku, Krakowie, Rzeszowie czy Gdańsku.



Tydzień później, 27 i 28 lutego, prelekcje poprowadzili: Paweł Porębski, szczegółowo omawiający działania Brygady Świętokrzyskiej, a także dr Michał Wenklar, przedstawiciel krakowskiego IPN-u, który przedstawił dzieje powojennego podziemia w Polsce. Prelekcjom towarzyszyły projekcje filmów dokumentalnych w reżyserii krakowskiego twórcy – Dariusza Walusiaka: „Pohańbiona godność” oraz „Za Boga i Ojczyznę”. 27 lutego w Centrum Edukacyjno - Rekreacyjnym „Solne Miasto” odbyła

się akcja krwiodawstwa zorganizowana przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie. Tam również, wszyscy zainteresowani tematem, mogli obejrzeć wystawę IPN „Żołnierze Wyklęci – historia, która mnie porusza”, a także uczestniczyć w promocji publikacji „Dla Niepodległej. Żołnierze Wyklęci 1944-1963”. Wydarzenia te również spotkały się z szerokim zainteresowaniem mieszkańców Wieliczki i okolic.



Żołnierze Wyklęci

tekst: Franciszek Ludwik Oremus pplk w st. spocz.

Już po raz piąty 1 marca 2016 roku wyjątkowo uroczysto obchodziliśmy w naszym kraju Dzień Żołnierzy Wyklętych, by przywrócić im pamięć, honor, uznanie i szacunek, których zostali pozbawieni na dziesiątki lat przez władze reżimu komunistycznego Polski Ludowej, a także wielu rodaków, zwolenników tego systemu w naszym kraju.

Kim byli Żołnierze Wyklęci, którzy po zakończeniu II Wojny Światowej w 1945 roku podjęli ponownie walkę o wolność Polski? Nasz kraj, mimo bohaterskiego uczestnictwa w zwycięskiej koalicji, nie odzyskał po wojnie niepodległości, lecz Żołnierze Wyklęci podjęli dalszą walkę o wolność Polski z reżimem komunistycznym Polski Ludowej, utworzonej na rozkaz drugiego agresora - Związku Radzieckiego. Było to narodowe pospolite ruszenie żołnierzy Armii Krajowej, w większości młodzieży z wsi rejonu Mazowsza, Podlasia, Lubelszczyzny, ziemi kieleckiej, a przede wszystkim Małopolski - Podbeskidzia i Podhala, którym kierował góral, mjr Józef Kuraś - „Ogień”. To jego oddziały dla uczczenia Święta Wojska Polskiego dokonały największej akcji zbrojnego podziemia antykomunistycznego w Polsce Ludowej. 16 sierpnia 1946 roku opanowały więzienie w samym centrum Krakowa, znajdujące się w sąsiednich budynkach Magistratu przy ul. Senackiej, uwalniając z niego dziesiątki więźniów politycznych, członków Armii Krajowej i partyzantów Małopolski walczących z niemieckim faszyzmem, a po wojnie z reżimem komunistycznym. Wielu z nich wróciło do swoich oddziałów, by prowadzić dalszą walkę. Była to 200-tysięczna podziemna armia prowadząca działania zbrojne w całym kraju, nie dowodzona przez pułkowników, lecz funkcjonująca zgodnie z rozkazem generała Leopolda Okulickiego „Niedźwiadka”, ostatniego dowódcy rozwiązanej w styczniu 1945 r. Armii Krajowej i zbrojnych oddziałów, który rozkazał: „Zwalniam Was z przysięgi! Broni nie oddawajcie, teraz każdy z was będzie dla siebie dowódcą, będzie dalej działać, by Polska wolność odzyskała”. Wielu zgodnie ze słowami ostatniego dowódcy podjęło na nowo walkę, nawet z bronią w ręku. Pozostawieni sami sobie, 20 tysięcy żołnierzy walczyło już nie tylko o Polskę, ale o honor i godną z honorem śmierć. Sami bronili wrogom nie oddali,



fort. CKIT / Agnieszka Rogalska

ostatnimi nabojami wielu odebrało sobie życie. Dziś wielu Polaków zadaje sobie pytanie o pochodzenie wyrażenia „Żołnierze Wyklęci”. Kto je wymyślił? Nieznane było w języku polskim nawet w okresie II Wojny Światowej. Niemcy, zaciekle nasi wrogowie nie używali tego wyrażenia, bo słowo żołnierz ma wielką wartość, której nie wolno poniżać w żadnym cywilizowanym kraju, a zwłaszcza w Polsce. To jest symbol największej ofiary, jaką jest służba ojczyźnie i gotowość oddania za nią życia w tej służbie, gdy zagrożona jest ona w swym bycie. Najwierniejszymi z wiernych byli żołnierze Armii Krajowej, Batalionów Chłopskich i Narodowych Sił Zbrojnych, za swą tak wytrwałą i pełną bohaterskiego poświęcenia walkę doczekali się tego, tak poniżającego godność i honor żołnierza określenia „żołnierze wyklęci”. W tej Polsce, która w 1989r. odzyskała wolność, zapomniano o tych, co o tę Polskę mieli odwagę walczyć w najtrudniejszym okresie jej bytu. Nie poszli na żadne układy z wrogami Polski i naszego narodu. Dziś, w 2016 roku, powstały siły, które mają wolę przywrócić wreszcie tym bohaterom uznanie, honor a także pamięć zwłaszcza o tych, których Polska ziemia przykryła.



Urodzinowy koncert Renaty Przemyk

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT/Justyna Rogalska

W czwartkowy wieczór, 10 marca, w auli Kampusu Wielickiego odbył się wyjątkowy, bo urodzinowy koncert Renaty Przemyk. Artystce na scenie towarzyszył Czesław Mozil oraz wokalistka Natalia Grosiak. Miłą niespodzianką dla solenizantki przygotowali organizatorzy - pod koniec koncertu na scenie pojawił się ogromny tort z napisem „Babę zesłał Bóg”, a publiczność zaśpiewała „Sto lat”.

Serdeczne życzenia urodzinowe i kwiaty artystce od lat związanej z Wieliczką wręczyli wiceburmistrz Rafał Ślęczka, dyrektor Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce Agnieszka Szczepaniak oraz prezes Powiatowego Parku Rozwoju Michał Roehlich, a po koncercie również fani piosenkarki, z którymi pozowała do pamiątkowych zdjęć i rozdawała autografy. Organizatorami koncertu byli Centrum Kultury i Turystyki oraz Kampus Wielicki, a partnerem wydarzenia - Hotel Salin.



Koncert Polskich Pieśni Pasyjnych i Lamentacyjnych

tekst: Regina Chlebda / fot. Agnieszka Rogalska

W niedzielę 13 marca w kościele św. Klemensa w Wieliczce odbył się koncert Polskich Pieśni Pasyjnych i Lamentacyjnych, które tradycyjnie śpiewane są w czasie Wielkiego Postu. Podczas kon-

certu mogliśmy usłyszeć Kolegium Muzyki Ewangelickiej w składzie: Blanka Dembosz - sopran, Łukasz Laxy - wiolonczela, Dominik Matczak - skrzypce oraz Zespół im. Wacława z Szamotuł.





Wiosenne metamorfozy, porady, stylizacje i słodkie upominki – to tylko część niespodzianek czekających na uczestniczki drugiej edycji MIASTA KOBIET, która odbyła się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Panie, które niedzielne popołudnie w przeddzień Dnia Kobiet zdecydowały się spędzić z nami, mogły wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez Dominikę Chylińską i Agnieszkę Ziółkowską, skorzystać z porad Agnieszki Czerwińskiej i dietetyczki Izabeli Auszadniczek, a także odmienić swój wygląd na wiosnę, dzięki poradom, zabiegom i stylizacjom oferowanym przez Pracownię Kosmetyczną Lidia Cicha, DC Atelier Dariusz Cichy, Studio Fryzur DOMINIKA Dominika Gajewska oraz Salon Brafitterski DOBRANA.

Na uczestniczki czekało również stanowisko Mydlarni U FRANCISZKA, oferujące naturalne kosmetyki oraz porady dotyczące pielęgnacji skóry i włosów, a także FOTOBUDKA, dzięki której można było uwiecznić nie tylko przyjemnie, ale i kreatywnie spędzone chwile. O nasze podniebienia tego dnia zadbało natomiast Cafe KULTURA, częstując wszystkie panie smakowitymi babeczkami. Pełen atrakcji dzień zwierzył wieczorny występ jak zawsze znakomitego Jacka Wójcickiego, któremu akompaniował Jerzy Sobeńko.



LITERACKIE WIDNOKRĘGI: Spotkanie autorskie z Mariuszem Szczygłem

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



We wstępie do jednej ze swoich książek napisał, że jest „niechlujnym czechofilem, piszącym o miłości przedstawiciela jednego kraju do innego kraju”. Przez znawców uznawany za mistrza reportażu. Gościem pierwszego spotkania z cyklu LITERACKIE WIDNOKRĘGI w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce był Mariusz Szczygł – pisarz, reporter, autor bestsellerowych książek „Gottland” i „Zrób sobie raj”, wielokrotnie nagradzany i wyróżniany (m. in. Nagroda Mediator 2013 oraz 1. miejsce w prestiżowym

konkursie Grand Press na Dziennikarza Roku 2013). LITERACKIE WIDNOKRĘGI to cykliczne spotkania z najbardziej poczytnymi i cenionymi polskimi autorami, a tym samym niepowtarzalna okazja do wymiany poglądów i poznania innych punktów widzenia. W kolejnych odsłonach projektu spotkamy się z m. in. z Olgą Tokarczuk i Andrzejem Stasiukiem. Już dzisiaj serdecznie zapraszamy!



ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: David Bowie - Glass Spider Tour

tekst: Regina Chlebda / fot. CKiT

Podczas marcowej odsłony ILUSTROWANEJ MUZYKĄ HISTORII ROCKA uczestnicy spotkania obejrzeli koncert niedawno zmarłego Davida Bowie - ikony brytyjskiej muzyki rockowej. Trasa koncertowa „Glass Spider Tour” odbyła się w 1987 roku i promowała album „Never let me down”, a jej nazwa zaczerpnięta została z jednego z utworów pt. „Glass Spider”. O historii tego spektakularnego widowiska, jak zawsze opowiedział redaktor Jerzy Skarżyński.

Na kolejne spotkanie poświęcone zespołowi Aerosmith zapraszamy 1 kwietnia o godz. 18.00 do Centrum Kultury i Turystyki.



III Rodzinna Manufaktura Świątecznych Ozdób

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Agnieszka Rogalska



Już po raz trzeci zaprosiliśmy całe rodziny do wspólnej zabawy podczas Rodzinnej Manufaktury Świątecznych Ozdób. Tym razem z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych „na warsztaty” wzięliśmy gipsowe baranki, pisanki, zajączki i inne ozdoby, których nie może zabraknąć na świątecznych stołach czy w wielkanocnych koszykach.



W otwartych zajęciach zorganizowanych w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce udział wzięło ponad 100 uczestników, zarówno dzieci jak i dorośli. Ich twórczej pracy towarzyszyła ciepła, rodzinna atmosfera, dająca przedsmak czekających nas radosnych wydarzeń Wielkanocy.



II Turniej w Szachach Szybkich w Janowicach

tekst: CKiT / fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

W sobotę 19 marca w świetlicy środowiskowej w Janowicach odbył się II Turniej w Szachach Szybkich pod patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Wieliczka. Uczestnicy rywalizowali w czterech kategoriach wiekowych: przedszkolna, dzieci z klas I - III szkoły podstawowej, dzieci z klas IV-VI oraz młodzież i dorośli. Zwycięzcy w poszczególnych kategoriach otrzymali pamiątkowe puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe.



Wyniki turnieju:

Kategoria „przedszkola”

I miejsce: Maksymilian Nowakowski
II miejsce: Krzysztof Baran
III miejsce: Jakub Jamka

Kategoria „klasy IV-VI”

I miejsce: Hubert Szłósarczyk, Joanna Kasprzycka (wśród dziewcząt)
II miejsce: Tomasz Nawalany
III miejsce: Wiktor Salawa

Kategoria „klasy I-III”

I miejsce: Maria Baran, Kamil Pawłowski (wśród chłopców)
II miejsce: Leon Śliwa
III miejsce: Mateusz Nowak

Kategoria „młodzież i dorośli”

I miejsce: Paweł Najman oraz Sabina Reszka (wśród kobiet)
II miejsce: Aleksander Strzelczyk
III miejsce: Jacek Gońka



„Cztery pory roku” - w obiektywie Krakowskiego Klubu Fotograficznego

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Justyna Rogalska

W sobotnie popołudnie w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce odbyło się uroczyste otwarcie wystawy Krakowskiego Klubu Fotograficznego pt. „Cztery pory roku”. Wydarzeniu towarzyszył występ Natalii i Sabiny Pitery, duetu muzycznego „Voce” z Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana w Krakowie.



Krakowski Klub Fotograficzny, który w ubiegłym roku obchodził jubileusz 60-lecia działalności, jest jednym z najstarszych w naszym kraju klubów, zrzeszających kilkudziesięciu pasjonatów i miłośników fotografii. Na wystawie zorganizowanej w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce można było obejrzeć zdjęcia, których autorami są: Paweł Barket, Anna Bubula, Ryszard Cabała, Barbara Czopek, Laura Dec, Zdzisław Dec, Janusz Gajewski, Bogdan Głowacki, Leopold Grela, Adam Gryczyński, Stanisław Guzik, Jan Jasicki, Artur Kaszowski, Bartłomiej Krężolek, Magda Langer,

Mieczysław Libront, Stanisław Łacny, Ewa Maciejczyk, Paweł Małota, Joanna Mrówka, Daniel Myszkowski, Andrzej Olender, Adam Olszowski, Aldona Maria Pawłyk, Bożena Pochopień, Barbara Radziszewska, Małgorzata Radziejowska, Janusz Skórski, Katarzyna Skupień, Jerzy Słobodzian, Witold Stachnik, Monika Stachnik-Czapla, Marek Stalmachowski, Paweł Suder, Beata Sułikowska, Joanna Sułkowska, Katarzyna Szporna, Ryszard Tatomir, Andrzej Wróbel, Andrzej Zawada, Karol Zawada, Małgorzata Zeńczak oraz Jan Zych.



BY ZDROWYM BYĆ: Jak oddychać prawidłowo?

tekst: CKiT / fot. CKiT



Marcowe spotkanie z cyklu BY ZDROWYM BYĆ poświęcone było procesowi oddychania. Wiele z nas nie zastanawia się nad tym, czy robi to prawidłowo. Uczestnicy spotkania rozmawiali z prowadzącym Zdzisławem Kaperą o tym, jak prawidłowo oddychać, by dostarczyć organizmowi jak największą ilość tlenu, a tym sa-

mym poprawić swoje samopoczucie i stan zdrowia. Tematem kolejnego spotkania będzie QIGONG - oddech i ruch. Zapraszamy już 1 kwietnia o godzinie 18:00 do Centrum Kultury i Turystyki. Prosimy o zabranie stroju sportowego.

FAMILIJNA NIEDZIELA: „Czerwony Kapturek”

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT

Znana i uwielbiana przez dzieci opowieść o wędrującej po lesie dziewczynce z koszykiem pełnym smakołyków dla babci była motywem przewodnim kolejnej odsłony FAMILIJNEJ NIEDZIELI. Tym razem najmłodsi wraz z rodzicami i opiekunami zebrał się w świetlicy środowiskowej w Lednicy Górnej, by wspólnie obejrzeć spektakl pt. „Czerwony Kapturek”. Na kolejne przedstawienie zapraszamy 10 kwietnia o godzinie 11:00 do świetlicy środowiskowej w Janowicach. Tym razem poznamy historię Kopuszka i zgubionego pantofelka.



Spotkanie seniora w Czarnochowicach

tekst: Krzysztof Kasprzyk / fot. Krzysztof Kasprzyk

W niedzielne popołudnie 13 marca w Domu Ludowym w Czarnochowicach odbyło się wyjątkowe spotkanie, zorganizowane przez KGW „Malwa” i sołectwo wsi Czarnochowice. W miłej atmosferze zebrali się seniorzy nie tylko samych Czarnochowic, ale również i sąsiednich miejscowości. W spotkaniu wzięli udział także przedstawiciele władz samorządowych oraz posłanka na Sejm RP – Urszula Rusecka, która z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych złożyła życzenia wszystkim mieszkańcom i osobom, które na co dzień troszczą się o kulturę i pracują na rzecz lokalnej społeczności. Lokalne Koło Gospodyń Wiejskich jak zwykle stanęło na wysokości zadania i przygotowało coś dla ciała i coś

dla ducha. „Sernik wiedeński” z lekką nutą i posmakiem cytrynowym, a także babeczki i rureczki były tylko preludium do „śledzika po japońsku” i dania na gorąco – befsztyka z pieczarkami. Natomiast zbliżająca się 11 rocznica śmierci św. Jana Pawła II stała się okazją do zaprezentowania utworu pt. „Pieśń o chłopcu spod wadowickiego nieba”, autorstwa Emili Berndsen, mieszkanki Sułkowic k. Andrychowa i Wadowic. „Pieśń o chłopcu spod wadowickiego nieba” jest wieloczęściowym poematem (21części) biograficznym, ukazującym trudne życie Karola Wojtyły od dzieciństwa po święcenia kapłańskie.



Wielkanocne warsztaty w Sygnejczowie

tekst: CKiT / fot. CKiT

Nic nie wprawia w świąteczny nastrój tak jak tworzenie ozdób według własnego pomysłu, a jeśli w twórczą pracę angażując się zarówno rodzice jak i ich pociechy, może okazać się to również wspaniałą, rodzinną przygodą. Przekonali się o tym mieszkańcy Sygnejczowa, którzy wzięli udział w warsztatach wielkanocnych ozdób, zorganizowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich. Powstałe podczas warsztatów palmy, pisanki i kwiatowe kompozycje stanowiąc będą niepowtarzalne dekoracje niejednego świątecznego stołu i wielkanocnego koszyczka.



Dzień Kobiet w Chorągwiczy

tekst: CKiT / fot. CKiT/ Agnieszka Rogalska



W biesiadnej atmosferze i z przymrużeniem oka świętowaliśmy tegoroczny Dzień Kobiet w Chorągwiczy. Spotkanie wielu pokoleń chorągwiczanek ubarwiły występy Witolda Pracucha oraz Katarzyny Wrońskiej i Jarosława Hanika z kabaretu Loch Came-

lot. Nie zabrakło również życzeń i kwiatów wręczonych każdej z pań. To sympatyczne spotkanie zorganizowane zostało przez Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych z Chorągwiczy, OSP Chorągwicka oraz Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.



WARSZTATY kreatywnego PISANIA

Jeśli mieścisz się w przedziale pomiędzy 13 a 113 rokiem życia, interesujesz się literaturą, piszesz do szuflady lub nigdy nie pisałeś, ale bardzo chcesz spróbować swoich sił, mamy dla Ciebie niepowtarzalną propozycję. Już od ponad roku w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce spotykają się miłośnicy literatury, dla których czytanie to zdecydowanie za mało. Warsztaty Kreatywnego Pisania to spotkania ludzi, którzy twórczo i kreatywnie podchodzą do życia. To przestrzeń wymiany myśli i opinii o otaczającym nas świecie. - Na warsztatach nie tylko piszemy, ale przynosimy również swoje prywatne, zagrzebane w szufladach teksty, czytamy je i rozmawiamy o pracach innych uczestników, a także dyskutujemy o sztuce, z jaką obcujemy w wolnych chwilach – mówi prowadząca Martyna Lechman.

Kad zaboraviš

Zielona łąka rozciąga się aż po horyzont, soczysta zieleń łagodnie kontrastuje z lazurem wiosennego nieba; gdzie sięgnie wzrok, kojąca świeżość trawy pokrywającej łagodne wzniesienia uspokaja nerwy stargane codzienną gonitwą. Gonitwą??? To ja nie byłem tu zawsze? Właśnie, jak długo wędruję tą łąką? Jakbym tu szedł przez wieki, a nie bolały stopy, kolana, krew krąży żwawo, jak w wiosenny rzeński poranek. Za jedną siną dalą, druga dal..., chociaż właściwie wcale nie siną, wręcz przeciwnie, doskonale widoczna. Nie muszę gonić horyzontu, skoro wiem, że nie ma za nim miasta ani nawet drogi do niego, skoro nikt nigdzie nie czeka, nie popędza, nie grozi. Kępy chabrow, maków i macierzanki, ale też delikatnych stokrotek kontrastują z wszechobecną zielenią. Nie muszę się po nie schylać, nie chce mi się, a właściwie po co je zrywać, skoro wszędzie tu są. I tak nie mam wazonu, żeby je włożyć. Po co ludzie wymyślili wazon, skoro mogą mieć bezkresną łąkę na wyciągnięcie ręki. Ale jacy ludzie, gdzie też się wszyscy podzieli, zresztą, po co mi oni. Przestrzeń i ja zlewamy się w jakąś doskonałą kompozycję, w której nie ma zmęczenia, obowiązków, terminów, rachunków, zaległości. No i co mi zrobicie, nic już nie potrzebuję, przemieniony w doskonały fluid, ogniwo wyjęte z łańcucha natury, który pociągał mnie ku wam, zmuszał do służenia silniejszym i zaciągał na służbę słabszych. Nie czuję głodu, zimna, strachu, nie macie już instrumentów szantażu. Rozlany pomiędzy zielenią a błękitem zjednoczyłem się z przestrzenią, ja i przestrzeń, o którą nie muszę już konkurować z innymi nieszczęśnikami, stanowimy jeden bezwymiarowy byt niewadzący nikomu i niedający się zbić z tropu, z dala od waszych hierarchii i znaczeń, bez początku i bez końca ...

Waldemar Jankowski

Haiku

załazek życia
nowy rodzaj uwagi
bezwartkowość uczuć

M

z cyklu „I Tobą”

potykamy się o własne słowa
zbyt szybko
zbyt wolno

spóźnieni na pociągi szczęścia
dotykamy twarz
zimnych szyn

zmęczeni przed nocą
posilamy się okruskami miłości
znalezionymi wśród dróg ...

Wiesław Janusz Mikulski

X Memoriał Janusza Kuliga i Mariana Bublewicza

I Runda Historycznego Rajdowego Pucharu Polski

tekst: R.S.

Jubileuszowy X Memoriał Janusza Kuliga i Mariana Bublewicza zostanie rozegrany w terminie 1-3 kwietnia 2016 r. Po raz pierwszy w Polsce odbędzie się I Runda Historycznego Rajdowego Pucharu Polski. W tym roku złoży się na nią 7 przejazdów na trzech odcinkach specjalnych.

W piątek 1 kwietnia na parkingu Centrum Edukacyjno – Rekreacyjnego Solne Miasto w Wieliczce odbędzie się badanie kontrolne (BK-1), w godzinach od 16:00 do 21:00. Godzinę wcześniej, przy ul. Dembowskiego (stacja PKP Wieliczka-Rynek-Kopalnia) otwarty zostanie park serwisowy dla startujących zawodników. O godz. 18:00 w hali sportowej w CER Solne Miasto rozpocznie się II Gala Sportu Wielickiego.

W sobotę 2 kwietnia o godz. 10:00, nastąpi oficjalna ceremonia rozpoczęcia X Memoriału i I Rundy HRPP przed CER Solne Miasto, a następnie załogi przejadą na start do odcinka specjalnego (5,11 km) „Brzegi – Campus Misericordiae” w Brzegach (10:21 start pierwszego zawodnika). Zawodnicy pokonają trasę trzy razy. Wieczorem tego samego dnia tradycyjnie rozpocznie się nocny odcinek specjalny „Wieliczka Rynek” (1,80 km). Start pierwszego zawodnika o godz. 18:30.

W niedzielę 3 kwietnia odbędą się dwa przejazdy Super Os-u „Kryterium Wieliczka” (2,25 km). Start pierwszego zawodnika zaplanowano na godz. 11:00 (CER Solne Miasto, Aleja Solidarności). Ceremonia zakończenia i wręczenie nagród za Memoriał i HRPP zaplanowano na godz. 14:30 w CER Solne Miasto.

Program Memoriału:

Piątek 1.IV

godz. 15.00-20.00 - Odbiór Administracyjny / biuro imprezy SOLNE MIASTO/
godz. 16.00-21.00 - Badanie kontrolne BK-1 / Al. Solidarności SOLNE MIASTO /
godz. 18.00 - II Gala Sportu Wielickiego z udziałem zaproszonych gości / hala sportowa SOLNE MIASTO /

Sobota 2.IV

godz. 10.00 - oficjalny start / Al. Solidarności SOLNE MIASTO /
godz. 10.21 - START OS Brzegi "Campus Misericordiae"
godz. 18.30 - START OS nocny Wieliczka Rynek / ul. Dembowskiego /

niedziela 3.IV

godz. 11.00 – START OS Kryterium Wieliczka
godz. 14.30 - Ceremonia rozdania nagród / SOLNE MIASTO /

X MEMORIAŁ
J.KULIGA i M.BUBLEWICZA
WIELICZKA
1-3.04.2016

WWW.SUPEROS.PL

1 Runda Historycznego Rajdowego Pucharu Polski HRPP

Piątek 1.IV
godz. 15.00-20.00 - Odbiór Administracyjny / biuro imprezy SOLNE MIASTO /
godz. 16.00-21.00 - Badanie kontrolne BK-1 / Al. Solidarności SOLNE MIASTO /
godz. 18.00 - II Gala Sportu Wielickiego z udziałem zaproszonych gości / hala sportowa SOLNE MIASTO /

Sobota 2.IV
godz. 10.00 - oficjalny start / Al. Solidarności SOLNE MIASTO /
godz. 10.21 - START OS Brzegi "Campus Misericordiae"
godz. 18.30 - START OS nocny Wieliczka Rynek / ul. Dembowskiego /

niedziela 3.IV
godz. 11.00 - START OS Kryterium Wieliczka
godz. 14.30 - Ceremonia rozdania nagród / SOLNE MIASTO /

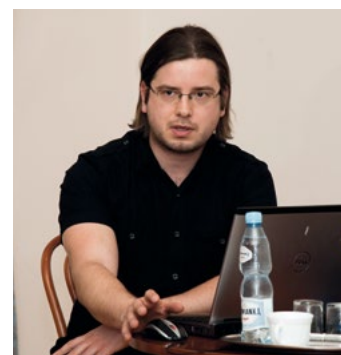
Jak pogoda zmieniała historię

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT / Agnieszka Rogalska

Jej kaprysy od wieków powodowały susze, powodzie i klęski nieurodaju, zmieniając z dnia na dzień losy milionów ludzi. Jaką rolę w dziejach naszego świata odegrała pogoda? Czy sroga rosyjska zima przyczyniła się do upadku Napoleona, a później Hitlera? Czy piękne słońce ułatwiło wojskom króla Jagiełły pokonać Krzyżaków pod Grunwaldem?

Między innymi na te pytania poszukiwaliśmy odpowiedzi podczas kolejnego spotkania z cyklu Z HISTORIA W KADRZE, które 18 marca odbyło się w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce.

Na kolejną odsłonę cyklu pt. "Przed burzą. Niemcy w okresie międzywojnia" zapraszamy już 29 kwietnia.



W GABINECIE FILMOWYCH CIENI „Wielki Błękit”, reż. Luc Besson

tekst: Klaudia Wojenka / fot. CKiT

Dla Jacquesa i Enzo morze to całe życie. Każdy z nich jednak kocha podwodny świat na swój sposób – dla jednego z nich jest ucieczką od ludzi i największą pasją, a dla drugiego to przede wszystkim walka o mistrzostwa i kolejne rekordy. O tym jak zakończyła się rywalizacja bohaterów filmu „Wielki Błękit” – kinowego przeboju Luca Bessona, mogliśmy przekonać się podczas sobotniej odsłony cyklu W GABINECIE FILMOWYCH CIENI. **Na kolejny seans zapraszamy do Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce już 22 kwietnia (piątek). Obejrzymy „Słodkie życie” – włoski klasyk w reżyserii Federico Felliniego.**



Medyceusze - ojcowie chrzestni Renesansu

tekst: Stanisław Żulawski

Renesans, prąd w sztuce nawiązujący do starożytności, miał swój początek w XIV w. we Florencji, która stała się swego rodzaju centrum kulturowym, promieniującym na Europę. W tym samym czasie, w tym wyjątkowym mieście, do majątku i wpływów dochodziła rodzina Medyceuszy. Nie był to zbieg okoliczności. Medyceusze byli właściwie sponsorami Renesansu, patronującymi finansowo malarzom, rzeźbiarzom i architektom. Wśród wspieranych przez nich artystów można wymienić choćby: Masaccia, Brunelleschiego, Donatella, Fra Angelico, Michała Anioła, Leonarda da Vinci, Sandro Botticellego. Ten ostatni sportretował nawet członków rodu na obrazie Hołd magów przed dzieciątkiem Jezus, podobnie uczynił zresztą Bonozzo Gozzoli, przedstawiając ich w orszaku magów. Również najslawniejsze zabytki Florencji powstały za ich fundusze.

Skąd jednak wzięły się pieniądze Medyceuszy? Ich źródłem był interes rodzinny – bank. Założony w 1397 r. przez Giovanniego Medyceusza przetrwał niecałe sto lat, do 1494 r. Jego kariera była krótka, acz błyskotliwa. Fortuna rodu Medyceuszy w owym czasie była niezmierzona. Posiadali nie tylko olbrzymie zasoby gotówki, ale też nieruchomości, kruszce, dzieła sztuki. Byli najbardziej wpływową rodziną w Europie tamtych czasów, porównywalną z Rotschildami 400 lat później. Namacalnym dowodem potęgi rodu jest jednak fakt, iż w piętnastowiecznej Europie floren, moneta przez nich emitowana była tym, czym dziś jest dolar – walutą bazową.

Wróćmy jednak do początków. Giovanni Medyceusz był pierwszym członkiem rodu, który zaangażował się w działalność



bankową i uzyskał dzięki temu wpływy we florenckich władzach. Gdy kierownictwo nad rodzinnym interesem objął jego syn, Kosma Medyceusz, rodzina stała się nieformalnymi władcami Republiki. Ich głównymi rywalami w bankierskim fachu były rody Peruzzich, Bardich i Acciaioli. Medyceusze, w przeciwieństwie do wyżej wymienionych, postawili na decentraliza-

cję. Nie chodziło tu jedynie o zakładanie oddziałów w różnych zakątkach Europy, lecz także o ich prawną i finansową niezależność. Dzięki temu nie spotkał ich los banku Peruzzich, gdzie na skutek spisku doszło do wrogiego przejęcia poprzez wykup udziałów w firmie. Postawili też na soft power, to znaczy na propagandę, czy mówiąc dzisiejszym językiem, na PR. Dlatego patronowali sztuce i starali się pozyskiwać możliwych klientów. Wśród nich najważniejsze było papieństwo i to z nim przede wszystkim związali swój interes. Aż do roku 1434 ponad połowa przychodów banku pochodziła od jego rzymskiej gałęzi – Medyceusze są więc nazywani bankierami Pana Boga. Kościół miał oprócz oczywistego w owych czasach prestiżu inną zaletę – był instytucją międzynarodową. Taką też stał się Bank Medyceuszy po otwarciu oddziałów w Wenecji, Genui, Brugii, Avignonie, Lyonie i w Londynie. Ten ostatni będzie punktem zwrotnym w karierze rodu. Król Edward IV w wyniku Wojny Róż nie będzie w stanie spłacić bankowi pożyczek, przyczyniając się do zamknięcia angielskiej filii.

Na upadek banku Medyceuszy wpływ miały rozmaite czynniki, od zbytniego powiązania ich interesów z władzą, spisków rywalizujących rodów i papieństwa, wystąpienia Savonaroli, podburzającego lud przeciw bogatym, po niekompetencję zarządców i samego Kosmy Medyceusza, który wydawał majątek na sztukę, nie poświęcając większej uwagi funkcjonowaniu interesu. Były też i inne przyczyny. Pod koniec XV w. zwiększyło się wydobycie srebra, dzięki świeżo odkrytym niemieckim i czeskim złożom. Skutkowało

to dewaluacją złota, głównego depozytu Medyceuszy, a także samego złotego florena. Samowola menadżerów filii banku, którzy wydawali powierzone im środki na



auto-reprezentację i luksusy pogarszała tylko sytuacja. Lecz prawdziwa przyczyna leżała gdzie indziej. Medyceuszy można uznać za innowatorów księgowości, gdyż wprowadzili do niej system podwójnego zapisu w księgach, po stronie kredytu i debetu. Upowszechnili też system weksli dłużnych – jako że lichwa była wówczas zakazana przez Kościół, wydawali oni oprocentowane weksle w zamian za depozyt, omijając ten zakaz. Byli jednak też prekursorami negatywnych zjawisk, takich jak system rezerwy częściowej. Polega ona na takim działaniu inwestycyjnym, które operuje większością depozytu bankowego, pozostawiając w gotówce jego niewielką część. W przypadku Banku Medyceuszy gotówka w depozycie wynosiła tylko 10% wierzytelności. W obliczu recesji i masowych wypłat od wierzycieli, nie byli już w stanie spłacić swoich długów.

CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ

ZAPRASZA NA



ODSŁONIĘCIE



DZWONU MIŁOSIERDZIA

CAMPUS MISERICORDIAE

WIELICZKA - BRZEGI

3 KWIETNIA 2016 r.

/NIEDZIELA MIŁOSIERDZIA/

Program:

18.00 /Campus Misericordiae - Pole Miłosierdzia/

Odsłonięcie Dzwonu Miłosierdzia

18.30 /Hala 7R Logistic/

Koncert Papieski "Miłość trwa"

- Wielicka Orkiestra Kameralna pod dyrykcją Piotra Piwko, Chór im. Jana Pawła II ze Strumian, chór „Camerata”, a także soliści: Izabela Szota, Roksana Sadowska, Weronika Kozłowska, Maria Czajczyk, Maria Komisarz, Krzysztof Lachman i Mateusz Gawor,
- O. Łukasz Buksa OFM z zespołem.

**SMACOWITE
CZWARTEKI
KOBIECY
WIELU TALENTÓW**

Poetycko, na wesoło
będzie Państwa bawić
z Pawlikowice koło

Koło Gospodyń Wiejskich
Pawlikowice

31 marca, godz. 17.00
wstęp 5 zł

Świątelnia Środowiskowa w Kokotowie
zaprasza na

**BEZPŁATNE
ZAJĘCIA SZACHOWE**
dla dzieci od 5 lat i dorosłych

w każdą środę
od godz. 16.00

Informacje i zapisy:
tel. 500 866 483

28 MARCA 2016 r.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

Plac przy Kościele św. Klemensa
w Wieliczce
godz. 12:15

WIDOWISKO

Siuda Baka

w wykonaniu
Zespołu Regionalnego „Mietniowiacy”

W GABINECIE FILMOWYCH CIENI
ZAPRASZAMY NA SEANS FILMOWY

22 kwietnia
godz. 19:00

CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE
WSTĘP WOLNY

**SŁODKIE
ZYCIE**

La dolce vita
reż. Federico Fellini

zapraszamy na spotkanie z cyklu:

Z HISTORIĄ W KADRCIE

WSTĘP WOLNY

Przed burzą.
Niemcy w okresie
miedzywojnia

29 kwietnia, godz. 17.30

KULTURALNY ROZKŁAD JAZDY – KWIECIEŃ 2016

do 26.04. Muzeum na III poziomie Kopalni Soli, Wystawa „Podziemne wybuchy. Technika strzałowa w górnictwie”, wstęp w ramach biletu do kopalni soli

1.01-30.06. Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka, Ogólnopolski konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży „Z moich rodzinnych stron – najciekawszy, najstarszy zabytek” informacje: dział edukacji MŻK tel. 12 289 16 33

1.04. (piątek), godz. 18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, BY ZDROWYM BYĆ: „QIGONG oddech i ruch. Ćwiczenia wprowadzające”, wstęp wolny

1.04. (piątek), godz. 18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, ILUSTROWANA MUZYKĄ HISTORIA ROCKA: Aerosmith „Donington 2014”, wstęp wolny

1.04. (piątek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, O!PLA-Ogólnopolski Festiwal Piosenki Polskiej Animacji, informacje: 12 278 30 75 wew. 24

1.04. (piątek), godz. 18:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, II Gala Sportu Wielickiego

1.04.-3.04., Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, X Memoriał Kuliga i Bublewicz

2.04. (sobota), godz. 19:00, Kampus Wielicki, spektakl grupy Projekt „Pół na Pół”

2.04. (sobota), godz. 9:00, Kampus Wielicki, Warsztaty dla dzieci w Kuźni Wiedzy - „Biologia w plenerze”

3.04. (poniedziałek), godz. 17:00, CER „Solne Miasto”, I Liga Futsalu, Solne Miasto - ETA Dąbrowa Górnicza

3.04. (poniedziałek), godz. 18:00, Odsłonięcie Dzwonu Miłosierdzia, Campus Misericordiae, Wieliczka - Brzegi

4.04. (poniedziałek), godz. 16:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Poniedziałkowy Klub Seniora, informacje: 12 278 30 75 wew. 21

4.04. (poniedziałek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Zabawie, „Biblioterapia w Praktyce” - zajęcia dla dzieci o miłości i akceptacji na podstawie książki „Siedmiu Wspaniałych”, informacje: 12 288 23 22

5.04. (wtorek), godz. 15:30, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Raciborsku, Nasz pomysł na nudę - ry-mowanki, gry planszowe, zabawy ruchowe dla dzieci, informacje: 512 920 033

6.04. (środa), godz. 17:00, Kampus Wielicki, gościem spotkania autorskiego będzie prof. dr Krzysztof Ożóg, który wygłosi wykład „Fundament Polski - chrzest Mieszka I i jego poddanych w 966 roku”, informacje: 12 278 30 75 wew. 25

7.04. (czwartek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Koźmicach Wielkich, zajęcia rękodzielnicze, informacje: 12 250 15 32

7.04. (czwartek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Raciborsku, Nasz pomysł na nudę-ry-mowanki, gry planszowe, zabawy ruchowe dla dzieci, informacje: 512 920 033

8.04. (piątek), godz. 18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Spektakl poetycko-muzyczny „Co może jeden człowiek - w hołdzie Janowi Pawłowi II” (Jan Nowicki, Cezary Chmiel, Tomasz Kudyk, Marek Stryszowski), bilety 10 zł

8.04. (piątek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Chorągwi, zajęcia rękodzielnicze, informacje: 512 920 299

9.04. (sobota), godz. 18:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Wernisaż Art – Klubu: „Wiosna 2016”, wstęp wolny

10.04. (niedziela), godz. 11:00, Świątelnia Środowiskowa w Janowicach, FAMILIJNA NIEDZIELA: „Kopciuszek”

10.04. (niedziela), godz. 10:00 i 12:30, Spotkanie z cyklu „Mama, tata i ja” pt. „Odgłosy kopalni”, Muzeum w kopalni, rezerwacja: 12 289 16 33

10.04. (niedziela), Kampus Wielicki, ćwierćfinał MP młodzieży w piłce siatkowej

11.04. (poniedziałek), godz. 9:15, 10:00, 11:00, Zamek Żupny, Poranek Muzyczny dla dzieci - „Nie tylko panowie”, rezerwacja: 12 289 16 33

12.04.-12.06 - Zamek Żupny, otwarcie wystawy pt. „Władysław Skoczylas (1883-1934)”

12.04. (wtorek), godz. 9:00 i 10:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Tylko Dzieci Mają Głos - O!PLA- Ogólnopolski Festiwal Polskiej Animacji, informacje: 12 278 30 75 wew. 24

12.04. (wtorek), godz. 11:30, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia na os. Krzyszkowice w Wieliczce, W bibliotecznej krainie bajek - głośne czytanie dla przedszkolaków, informacje: 12 288 25 54

12.04. (wtorek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, „Spacerkiem po Ankarze” - spotkanie podróżnicze z Marcinem Rzepką, informacje: 12 278 15 65 wew. 23

12.04. (wtorek), godz. 15:30, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Raciborsku, Bawmy się sztuką - zajęcia techniczne dla dzieci i młodzieży, informacje: 512 920 033

13.04. (środa), godz. 9:00 i 11:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Tylko Dzieci Mają Głos - O!PLA - Ogólnopolski Festiwal Animacji, informacje: 12 278 30 75 wew. 24

14.04. (czwartek), godz. 9:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Festiwal twórczości dziecięcej SKRZAT 2016 uczniowie klas 0 – III

14.04. (czwartek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Koźmicach Wielkich, Klub gier, informacje: 12 250 15 32

14.04. (czwartek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Raciborsku, Bawmy się sztuką - zajęcia techniczne dla dzieci i młodzieży, informacje: 512 920 033

15.04. (piątek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Chorągwy, Klub gier, informacje: 512 920 299

15.04., 22.04., 29.04. (piątek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, OIPLA - Ogólnopolski Festiwal Polskiej Animacji, informacje: 12 278 30 75 wew. 24

15 - 17.04. Kampus Wielicki, Ogólnopolski Turniej Koszykówki Chłopców 2002 i młodszy

16.04. (sobota), godz. 8:00-15:00, Rynek Górny w Wieliczce (w razie niepogody Centrum Kultury i Turystyki, godz. 8:00-13:00), WIELICKI KIERMASZ STAROCI, wstęp wolny

16.04. (sobota), godz. 18:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, I Liga Futsalu, Solne Miasto - HEIRO Rzeszów

16.04. (sobota), godz. 10:00-14:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, II Forum dla Biegaczy. Biegaj zdrowo.

16.04. (sobota), godz. 9:00, Kampus Wielicki, Warsztaty dla dzieci w Kuźni Wiedzy - Muzyka

18.04. (poniedziałek), godz. 16:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Poniedziałkowy Klub Seniora/UTW JP II, informacje: 12 278 30 75 wew. 21

19.04. (wtorek), godz. 11:30, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia na os. Krzyszkowice w Wieliczce, W bibliotecznej krainie bajek - głośne czytanie dla przedszkolaków, informacje: 12 288 25 54

19-24.04., Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Forum Bliżej Przedszkola

20.04. (środa), godz. 17:00, Zamek Żupny, Spotkanie muzealne pt. „Kopalnie Soli w Europie”

21.04. (czwartek), godz. 9:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Festiwal twórczości dziecięcej SKRZAT 2016 przedszkolaki

21.04. (czwartek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, My Multimedialni - kreatywne warsztaty dla młodzieży 13+, obowiązują zapisy, informacje: www.biblioteka.wieliczka.eu, 12 278 30 75 wew. 24

21.04. (czwartek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Koźmicach Wielkich, Igłą malowane - zajęcia manualne, informacje: 12 250 15 32

22.04. (piątek), godz. 19:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, W GABINECIE FILMOWYCH CIENI: „Słodkie życie”, reż. Federico Fellini, wstęp wolny

22.04. (piątek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Chorągwy, To takie proste - zajęcia manualne, informacje: 512 920 299

22.04. (piątek), godz. 17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, przed budynkiem OSP Zabawa, Sprzątanie Świata - My sprzątamy koło biblioteki - akcja dla dzieci, informacje: 12 288 23 22

23.04. (sobota), godz. 10.00, Kampus Wielicki, Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego Dzieci

23.04. (sobota), godz. 11:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Dzień Gier Planszowych, informacje: 12 278 30 75 wew. 24

23.04. (sobota), Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Maraton Zumby na patio Solnego Miasta

23.04. (sobota), Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Dzień Ziemi w Solnym Mieście: Ekologiczne i Taneczne Warsztaty dla dzieci.

23-30.04. Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Wystawa prac uczniów Szkoły Podstawowej im. Alojzego Kosiby

24.04. (niedziela), godz. 9:00, II Koźmickie Śniadanie, Gimnazjum w Koźmicach Wielkich

25.04. (poniedziałek), godz. 16:00, Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto”, Poniedziałkowy Klub Seniora, informacje: 12 278 30 75 wew. 21

27.04. (środa), godz. 16:00, sala „Magistrat” Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka, 221 spotkanie z cyklu „Wieliczka-Wieliczenie” - „W 100 rocznicę ludobójstwa Ormian (1915-2015)-Ormianie w Wieliczce”, z serii: „Ulice i place Wieliczki (3): „Ulica Franciszka Aywasa, burmistrza Wieliczki w latach 1905-1914 i 1918-1934.”

28.04. (czwartek), godz. 17:00, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, KGW Janowice, SMAKOWITE CZWARTKI: „Dobry humor dzisiaj mamy, na ciasteczka zapraszamy”, wstęp 5zł

28.04. (czwartek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Koźmicach Wielkich, Spotkajmy się w bibliotece - zajęcia dla dzieci i młodzieży, informacje: 12 250 15 32

29.04. (piątek), godz. 17:30, Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Z HISTORIĄ W KADRZE: „Przed burzą. Niemcy w okresie międzywojnia”, wstęp wolny

29.04. (piątek), godz. 16:00-17:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna Filia w Chorągwy, Spotkajmy się w bibliotece - zajęcia dla dzieci i młodzieży, informacje: 512 920 299

29 - 30.04. (piątek), godz. 8:00-19:00, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, Wymień się! książkami w Wieliczce - wymiana książek wydanych po 2000 roku, informacje: 12 278 30 75

30.04. (sobota), godz. 9:00, Kampus Wielicki, Warsztaty dla dzieci w Kuźni Wiedzy - Matematyka

Trzy medale wielickich karateków na Mistrzostwach Polski Makroregion Południowy - Leżajsk 2016

tekst: Robert Kopciowski / fot. Robert Kopciowski



2 marca 2016 roku w hali widowiskowej Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku odbyły się Mistrzostwa Makroregionu Południowego w Karate Kyokushin, w których łącznie wystartowało 223 zawodników z 32 klubów karate z województw: małopolskiego, świętokrzyskiego i podkarpackiego. Sędzią głównym zawodów

był shihan Andrzej Krawontka, a sędzią technicznym shihan Roman Woźniak. Mistrzostwa zorganizował Leżajski Klub Kyokushin Karate, kierowany przez sensei Dariusza Burdę. Wielicki Klub Karate Kyokushin reprezentowany był przez czterech zawodników: Gabrielę Obrok 2kyu, Janusza Zięcina 1kyu, Grzegorza Bruc-

kiego 2kyu oraz Dawida Ślęczkę 2kyu, a także sędziego Roberta Kopciowskiego 4 dan. Medale zdobyli: Dawid Ślęczka – złoty w kat + 75kg (kumite), pokonując w finale przez nokaut zawodnika z Jasła. Janusz Zięcina – srebrny w kat. Masters +85 (kumite) oraz brązowy Gabriela Obrok w kata.



Rodzina 500 +

Od dnia 1 kwietnia 2016 roku rusza rządowy Program "Rodzina 500 +". Realizacja tego zadania, na podstawie ustawy z dnia 11 lutego 2016 r. o pomocy państwa w wychowaniu dzieci (Dz.U. Z 2016. poz 195.) powierzona została samorządom gminnym. Na terenie Miasta i Gminy Wieliczka zadanie realizowane będzie poprzez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Z uwagi na jego zakres i skalę, w pierwszym etapie realizacji programu wnioski będzie można składać w Urzędzie Miasta i Gminy Wieliczka oraz innych, niżej wymienionych lokalizacjach. Szczegółowe informacje o terminach i miejscach składania wniosków znajdują się na plakatach i ulotkach informacyjnych oraz stronach internetowych Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka i Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wieliczce.

Kto może otrzymać świadczenie ?

Świadczenie wychowawcze 500+ otrzymywać mogą rodzice, opiekunowie prawni lub opiekun faktyczny dziecka (oznacza osobę faktycznie opiekującą się dzieckiem, jeżeli wystąpiła z wnioskiem do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka), do 18 roku życia.

Kiedy na pierwsze dziecko?

W przypadku rodzin z dochodem poniżej 800 zł netto na osobę oraz 1200 zł netto jeżeli członkiem rodziny jest dziecko niepełnosprawne.

Jakie dokumenty?

I. Rodziny, które **otrzymują zasiłki rodzinne oraz jednorazową zapomogę z tytułu urodzenia dziecka w bieżącym okresie zasiłkowym (2015/2016)**, w przypadku gdy ich sytuacja dochodowa bądź rodzinna nie uległa zmianie od momentu złożenia wniosku o w/w świadczenia, **nie muszą dołączać żadnych dokumentów, poza poprawnie wypełnionym wnioskiem.**

II. W przypadku, gdy osoba ubiega się o świadczenie wychowawcze **na pierwsze i kolejne dzieci czyli spełnia kryterium dochodowe**, do wniosku dołącza odpowiednio:

1. Oświadczenia dokumentujące wysokość innych dochodów niż dochody podlegające opodatkowaniu podatkiem dochodowym od osób fizycznych, których wzór określa Załącznik nr 2 i Załącznik nr 4 do rozporządzenia w sprawie sposobu i trybu postępowania w sprawach o świadczenie wychowawcze;

2. Oświadczenie o deklarowanych dochodach osiąganych przez osoby podlegające przepisom o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne, zawierające informacje o wysokości: dochodu, należnych składek na ubezpieczenia społeczne, zdrowotne, opłacanego podatku dochodowego oraz wysokości dochodu po odliczeniu należnych składek i podatku (ryczałt ewidencjonowany lub karta podatkowa – oświadczenie w tej sprawie określa Załącznik nr 3 ww. rozporządzenia);

3. W przypadku utraty dochodu lub uzyskania dochodu w roku kalendarzowym poprzedzającym okres zasiłkowym

(tj. w roku 2014) lub po tym roku - dokumenty potwierdzające ich utratę lub uzyskanie oraz ich wysokość (m.in. świadectwa pracy, PIT 11 itd. kserokopie wszystkich dostarczanych dokumentów oraz oryginały tych dokumentów do wglądu).

III. Osoby, które ubiegają się o świadczenie wychowawcze **wyłącznie na drugie i kolejne dzieci (bez kryterium dochodowego)** składają jedynie kompletnie wypełniony wniosek, z wyjątkiem sytuacji opisanej w punkcie IV.

IV. Jeśli osoba składająca wniosek pełni funkcję opiekuna prawnego lub faktycznego dziecka bądź dzieci lub orzeczonej jest rozwód bądź separacja, dołącza do wniosku odpowiednio następujące dokumenty:

1. zaświadczenie sądu opiekuńczego lub ośrodka adopcyjnego o prowadzonym postępowaniu sądowym w sprawie o przysposobienie dziecka,

2. prawomocne orzeczenie sądu orzekające rozwód lub separację,

3. orzeczenie sądu opiekuńczego o ustaleniu opiekuna prawnego dziecka. **(kserokopie wszystkich dostarczanych dokumentów oraz oryginały do wglądu)**

Gdzie składać?

Wnioski można składać:

- w **Urzędzie Miasta i Gminy Wieliczka, ul. Powstania Warszawskiego 1 (Sala Magistrat)**

od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 16.00 (w okresie od 1 kwietnia do 1 lipca 2016r.)

- w **Miejsko Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Sienkiewicza 26** (stary budynek)- w okresie od 1 kwietnia 2016r. do 1 lipca 2016r. od poniedziałku do piątku w godz. **od 7.00 do 17.30, dodatkowo wszystkie soboty kwietnia 2016r. w godz. od 8.00 do 12.00**



i dodatkowo w soboty w miesiącu kwietniu 2016r., zgodnie z określonym harmonogramem w świetlicach środowiskowych lub strażnicach OSP w: Bogucicach, Byszycach, Janowicach, Koźmicach Wielkich, Mietniowie, Raciborsku, Sułkowie, Sygnowicach, Węgrzycz Wielkich i Zabawie.

- **Szczegółowe informacje w tym zakresie zamieszczone są na plakatach i ulotkach informacyjnych oraz na stronach Urzędu Miasta i Gminy Wieliczka (www.wieliczka.eu) oraz Miejsko Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (www.mgopswieliczka.pl).**

Ponadto osoby ubiegające się o świadczenie 500+ na drugie i kolejne dziecko mogą również w miesiącu kwietniu 2016r. składać wnioski w sekretariatach szkół podstawowych i gimnazjów prowadzonych przez Gminę, w godzinach pracy sekretariatów.

Wniosek o świadczenie wychowawcze będzie można złożyć również za pośrednictwem Poczty Polskiej oraz drogą elektroniczną :

- za pomocą portalu empatia.mrpips.gov.pl,
- PUE ZUS,
- ePUAP ,
- oraz bankowości elektronicznej.

Do programu włączyło się 18 banków:

Alior Bank SA, Bank BPH SA, Bank Handlowy w Warszawie SA, Bank Millennium SA, Bank Pekao SA, Bank Poczty SA, Bank Polskiej Spółdzielczości SA, Bank Zachodni WBK SA, FM Bank PBP SA (Smart Bank), ING Bank Śląski SA, mBank SA, PKO Bank Polski SA, Raiffeisen Bank Polska SA, SGB-Bank SA, Bank Ochrony Środowiska SA, Getin Noble Bank SA, Deutsche Bank SA, Credit Agricole Bank Polska SA .

Instrukcję wypełniania wniosku w wersji elektronicznej można znaleźć na pod adresem

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/rodzina-500-plus/jak-zlozyc-wniosek-o-rodzina-500-plus-on-line/>

Z uwagi na dużą ilość pytań dotyczących ubiegania się o świadczenie wychowawcze Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej uruchomił specjalną dodatkową usługę – infolinię 500+ z nr telefonu 12 278 4 500, pod który dzwoniąc można uzyskać informację dotyczące Programu Rodzina 500+

Przydatne linki:

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/rodzina-500-plus/wzor-wniosku-o-swiadczenie-wychowawcze/>

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/rodzina-500-plus/wzor-wniosku-o-swiadczenie-wychowawcze/>

Katarzyna Rys



Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka Artur Kozioł informuje, iż w związku z realizacją Programu 500+ wnioski będą przyjmowane według następującego harmonogramu:

Urząd Miasta i Gminy Wieliczka, ul. Powstania Warszawskiego 1 (Sala Magistrat)
w okresie od 1 kwietnia 2016r. do 1 lipca 2016r. od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 16.00

Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Sienkiewicza 26 (stary budynek)- w okresie od 1 kwietnia 2016r. do 1 lipca 2016r. od poniedziałku do piątku w godz. od 7.00 do 17.30, dodatkowo wszystkie soboty kwietnia 2016r. w godz. od 8.00 do 12.00

Dodatkowo w miesiącu kwietniu 2016r. wnioski można składać w niżej wymienionych miejscowościach i terminach:

Bogucice – świetlica środowiskowa, ul. Reformacka 76:
2 kwietnia 2016r. - w godz. od 12.00 do 16.00,
23 kwietnia 2016r. - w godz. od 12.00 do 16.00

Byszycy – OSP:
9 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00

Janowice – świetlica środowiskowa
2 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00
16 kwietnia 2016r. w godz. od 8.00-12.00

Koźmice Wielkie – Dom Ludowy
9 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00
23 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00

Mietniów- świetlica środowiskowa:
2 kwietnia 2016r.- w godz. od 8.00 do 16.00
16 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 12.00

Raciborsko – OSP:
9 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00

Sułków- świetlica środowiskowa:
2 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00
16 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 12.00

Sygnowice – świetlica środowiskowa:
16 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 12.00

Węgrzycz Wielkie – Dom Ludowy:
2 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00
23 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00

Zabawa – OSP:
9 kwietnia 2016r. - w godz. od 8.00 do 16.00

Ponadto osoby ubiegające się o świadczenie 500+ na drugie i kolejne dziecko mogą w miesiącu kwietniu 2016r. składać wnioski w sekretariatach szkół podstawowych i gimnazjów prowadzonych przez Gminę, w godzinach pracy sekretariatów.

Wnioski złożone w okresie od 1 kwietnia 2016r. do 1 lipca 2016r. uprawniają do otrzymania świadczenia 500+ z wyrównaniem od 1 kwietnia 2016r.

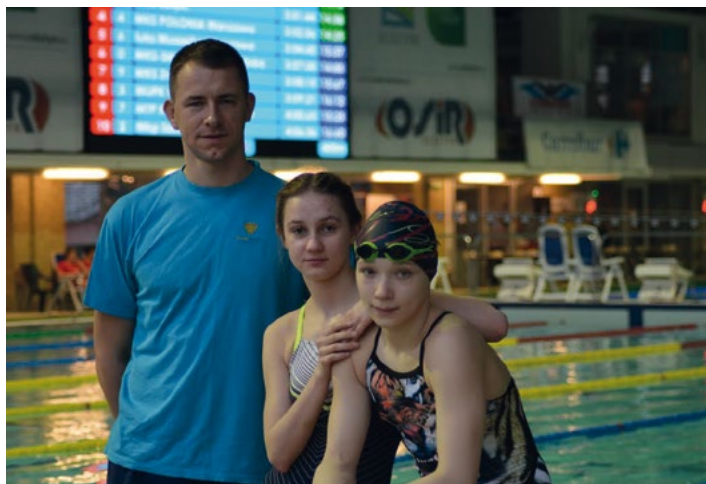
Szczegółowe informacje:
infolinia 12 278 4 500 • tel. 12 278 21 40 • 12 278 38 72
www.mgopswieliczka.pl



Historyczne osiągnięcia pływaczek z Wieliczki na Zimowych Mistrzostwach Polski: Katarzyna Peciak i Julia Sala - reprezentantki sekcji pływackiej Solnego Miasta w życiowej formie!

3-6 marca 2016 roku w olsztyńskiej Aquasferze rozegrane zostały Zimowe Mistrzostwa Polski zawodników 14-letnich. Były to pierwsze zawody tej rangi dla zawodników z rocznika 2002. Do tej pory o medale walczyli oni tylko w swoich okręgach. O czempionat kraju 14-latków jeszcze nigdy nie rywalizowała tak liczna grupa zawodników z całego Polski: 630 zawodników z niemal 150 klubów. „Solne Miasto” było wspólnie reprezentowane przez dwie zawodniczki. Podopieczne Wojciecha Kota walczyły przede wszystkim o poprawę swoich życiówek. Dzięki ciężkiej pracy rozpoczętej wiele miesięcy przed zawodami, udało się zrealizować założony plan. Julia najlepsze starty

odnotowała w konkurencjach stylem grzbietowym. Na dystansie 50m zajęła 31 miejsce, a na 100m bardzo wysokie 34 miejsce. Jeszcze lepiej poszło Katarzynie Peciak - w każdym ze swoich czterech startów awansowała do popołudniowych wyścigów finałowych. Kasia okazała się trzecią zawodniczką mistrzostw w konkurencji 100 m stylem motylkowym (1:05,44), a po bardzo zaciętej walce do ostatnich centymetrów pływalni, na 100m stylem dowolnym uległa brązowej medalistce o 0,25 sekundy, zajmując 4 miejsce. Czas Kasi na 100m stylem dowolnym: 59,44. W pozostałych konkurencjach nasza medalistka zajęła 7 miejsce na 50 m stylem motylkowym i 9 miejsce na 50 m stylem dowolnym.



Ty też kochasz pływać?
Dołącz do sekcji pływackiej Solnego Miasta!!!

Dzieci są szkolone w 5 grupach 10-15 osobowych i trenują do pięciu razy w tygodniu.

Rekrutacja do grupy naborowej 8-latków co roku odbywa się p od koniec czerwca i sierpnia, minimalnym wymogiem jest umiejętność pływania z deską.

Szczegółowe informacje:
Koordinator Sekcji: Wojciech Kot, tel.: 606 114 904
www.solnemiasto.eu/sekcja-plywacka/



NOWOŚĆ OD KWIETNIA!!!

SolnyFit zaprasza do zakupu karnetu łączonego (Fitness Plus), który pozwala na korzystanie z kilku usług: fitness, basen, aqua aerobic, siłownia.

Szczegóły na stronie:
http://solnemiasto.eu/fitness/
lub pod numerem telefonu: 12 297 39 64.

Serdecznie zapraszamy! SolnyFit. Rusz się po zdrowie!

NOWY KLUB FITNESS SOLNYfit

PRZEWIEŹ WIELICZKI DARMOWO | PROFESJONALNI INSTRUKTORZY | SALA ZABAW DLA DZIECI | DUŻY PARKING | MIŁA ATMOSFERA

RUSZ SIĘ PO ZDROWIE

HIP-HOP | PIŁKI | BODY SHAPE | GIMNASTYKA KOREKCYJNA | KICK-BOXING | TANIEC WSPÓŁCZESNY DLA DZIECI | CAPOEIRA | PŁASKI BRZUCH | PILATES | ABT | ROZTAŃCZONE URODZINY DLA DZIECI | ZUMBA | ZDROWY KRĘGOSŁUP

HONORARIUM KARTY: BENEFIT MULTISPORT, FIT PROFIT I OK SYSTEM. DO KARNETU OPEN: WIEJSIE NA BASEN, SHAKE, SALA ZABAW DLA DZIECI GRATIS.

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

II Forum dla biegaczy. Biegaj zdrowo! 16 kwietnia 2016 r., w godz. 10:00-14:00

SOLNE MIASTO Sp. z o.o. | **II FORUM DLA BIEGACZY** | **BIEGAJ ZDROWO**

16.04.2016 r. (sobota), godz. 10:00-14:00

10:00-11:00 DIETA BIEGACZA
prowadzący: dr hab. Barbara Frączek

11:00-12:00 ODŻYWIENIE W CZASIE ZAWODÓW
prowadzący: dr hab. Grzegorz Sudoł

12:30-14:00 FIZJOTERAPIA DLA BIEGACZY
część teoretyczna + praktyczna na hali sportowej,
prowadzący: Ilya Markov i Michał Kaczmarek

Dodatkowo bezpłatne pomiary składu ciała!

Zapisy i szczegółowe informacje: klewandowska@solnemiasto.eu, 12 297 39 59, opłaty -
Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto” w Wieliczce, www.solnemiasto.eu

DZIENNIK POLSKI | **TVP KRAKÓW** | **MAXX** | **TRIX** | **RUNSPIRATION** | **TRISOLUTION**

Centrum Edukacyjno – Rekreacyjne „Solne Miasto” w Wieliczce, Stowarzyszenie „Niepołomice Biegają” oraz Powiat Wielicki zapraszają na II Forum dla Biegaczy. Biegaj zdrowo! **Gość specjalny:** Grzegorz Sudoł - w oparciu o swoje doświadczenia opowie, co i kiedy jeść w trakcie zawodów!

Harmonogram:

10:00-11:00 Dieta biegacza, prowadzący dr hab. Barbara Frączek
11:00-12:00 Odżywianie w czasie zawodów, prowadzący Grzegorz Sudoł
12:00-12:30 Przerwa kawowa
12:30-14:00 Fizjoterapia dla biegaczy, prowadzący Ilya Markov oraz Alicja Kierzkowska (część teoretyczna + część praktyczna na hali, zalecany strój sportowy i obuwie na zmianę)

Dodatkowo bezpłatne pomiary składu ciała, konkurs z nagrodami.

ZAPISY POPRZEC FORMULARZ ON LINE dostępny na stronie www.solnemiasto.eu lub na Fan Page Solnego Miasta.

Opłata:

- do dnia 31 marca 32 zł/os.
- od 1 kwietnia do 14 kwietnia 37 zł/os.
- zgłoszenia grupowe (grupa licząca min. 5 osób) – 29 zł/os.

Wydarzenie organizowane w ramach przygotowań do 4F Półmaratonu Wielickiego. Szczegółowe informacje: klewandowska@solnemiasto.eu, 122973959

Organizator: CER „Solne Miasto”, **Współorganizator:** Powiat Wielicki, **Partner:** Stowarzyszenie Niepołomice Biegają, **Patronat:** Dziennik Polski, RMF MAXX, TVP KRAKÓW, **Sponsorzy:** Runspiration, Trix Dietetyka Sportowa, Sport Konsulting – wyłączny dystrybutor marki POLAR, Zakład Przeróbki Solanek Jodowo-Bromowych „Salco” s.j.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00		BODY SHAPE Patrycja Świerczyńska			PŁASKI BRZUCH Patrycja Świerczyńska		
16:00			GIMNASTYKA KOREKCYJNA dla dzieci od 6-15 lat Ewa Makieła				
17:00	CAPOEIRA dla dzieci od 7 lat Fernando	HIP-HOP dla dzieci 7-13 lat Sylvia Stopiak	CAPOEIRA dla dzieci od 7 lat Fernando	TANIEC WSPÓŁCZESNY dla dzieci 7-13 lat Sylvia Stopiak	ZUMBA® MAMA + DZIECKO Emilia Furman		
18:00	ZUMBA® Ada Frąsik	PIŁKI Patrycja Świerczyńska	DANCEHALL 8-15 lat Ewa Makieła	PŁASKI BRZUCH Patrycja Świerczyńska	BODY SHAPE Marta Korcela	ABT Natalia Kryza	
19:00	BODY SHAPE Patrycja Świerczyńska	PILATES & STRETCHING Natalia Kryza	ZUMBA® Emilia Furman	PIŁKI & BRZUCH Marta Korcela	ZDROWY KRĘGOSŁUP Natalia Kryza		
20:00	PŁASKI BRZUCH Patrycja Świerczyńska	STOP CELLULIT Natalia Kryza	ABT Patrycja Świerczyńska	PILATES & STRETCHING Marta Korcela	TRENING BIEGOWY* Ilya Markov		
21:00			KICK BOXING Monika Kędziarska		KICK BOXING Monika Kędziarska		

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE
 ZAJĘCIA TANECZNE
 ZAJĘCIA DLA DZIECI
 TRENING BIEGOWY
 ZAJĘCIA MENTALNE
 SZTUKI WALKI

* Obowiązuje zakup osobnego karnetu 25zł/4 wejścia, 50zł/8 wejść. Dodatkowo zajęcia we wtorek o 19.00 - Małopolska Arena Lekkoatletyczna - Trening biegowy - Ilya Markov

Uwaga KONKURS FILMOWY!

Szkoła Podstawowa nr 3 w Wieliczce w ramach innowacji pedagogicznej zaprasza uczniów z małopolskich szkół podstawowych (klasy IV-VI) do udziału w konkursie filmowym na fabułę, dokument, reklamę, teledysk, reportaż, wywiad pt.: „Jestem przeciw mowie nienawiści”. Filmy należy przesłać do 30 kwietnia 2016 roku na adres podany w regulaminie. Jury spośród nadesłanych prac wybierze kilka lub kilkanaście najlepszych, które zostaną zaprezentowane w krakowskim Kinie Pod Baranami na specjalnym pokazie.

Patronat nad konkursem objeli:

Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej oraz Projekt "Nienawiść - jestem przeciw", realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej przy współpracy z Europejskim Centrum Wergelanda w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego z Funduszy EOG.

Partnerami Konkursu są Kino Pod Baranami i Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce

Kontakt: stopnienawisc@gmail.com, facebook.com/stopnienawisc



Gardnerowskie Stowarzyszenie Edukacyjne

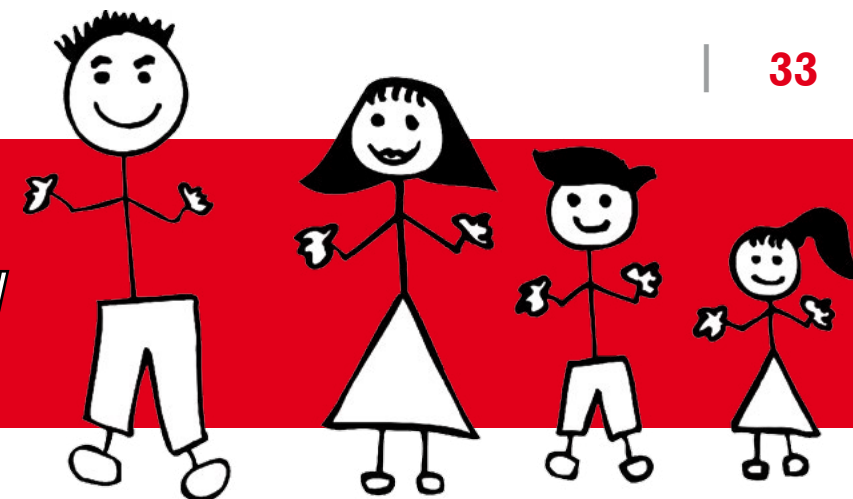


Gardnerowskie Stowarzyszenie Edukacyjne z siedzibą w Wieliczce powstało w odpowiedzi na ogromne zainteresowanie osób, które szukają alternatywy dla tradycyjnej edukacji w polskich szkołach. Inicjatorami przedsięwzięcia są: Monika Zatorska i Agnieszka Obrab – Stanak. Osoby, które zrzesza, zainspirowane są teorią inteligencji wielorakich Howarda Gardniera. Ten amerykański neuropsycholog, profesor Uniwersytetu w Harvardzie, odkrył już 30 lat temu, że inteligencja człowieka nie jest czymś jednorodnym, co można zmierzyć za pomocą testów. Każdy człowiek ma wiele różnych inteligencji, które wykorzystuje w szkole, pracy, w codziennym życiu. Na świecie od dawna powstają szkoły i przedszkola, które przekładają tę ideę na praktykę szkolną. W Polsce od kilku lat propaguje ją Monika Zatorska. Jest ona autorką koncepcji, którą z powodzeniem rozwija w Szkole Podstawowej w Konarach k/Krakowa, autorką programów nauczania, które realizują nauczyciele edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej w wielu placówkach w całej Polsce. Jest rów-

nież współautorką podręczników dla klasy II i III, z których uczą się prawie wszystkie dzieci w Polsce. Agnieszka Obrzał-Stanak specjalizuje się w nauczaniu języków obcych, szczególnie angielskiego, z zastosowaniem gardnerowskiej teorii inteligencji. Oparcie nauczania na znajomości mocnych inteligencji pozwala dobrać odpowiednie metody do potrzeb dzieci, dając szansę na sukces każdemu. Na tych mocnych stronach można budować przyszłą karierę szkolną i życiową. Stowarzyszenie zaprasza do współpracy wszystkie osoby: rodziców, nauczycieli, organy prowadzące. Zaprasza każdego, kto chce włączyć się w wymianę poglądów i doświadczeń, kto chce kreować rzeczywistość edukacyjną, inspirować i motywować do zmian. Naszym hasłem jest myśl Thomasa Armstronga: Każde dziecko jest zdolne, ale nie ma dwojga dzieci zdolnych w ten sam sposób.

Informacje szczegółowe można znaleźć na stronie internetowej
www.inteligencjewielorakie.pl

W poszukiwaniu dobra...
dla siebie i swojej rodziny



W drodze do siebie...poszukując szczodrości...

tekst: Agnieszka Ziółkowska, Dominika Chylińska

Basia weszła do łazienki, żeby umyć sobie włosy. Przy okazji umyła wannę, zlew i toaletę. Przetarła podłogę, kafelki na ścianie i wymieniła ręczniki. Załadowała pralkę i wyczyściła lustro. Teraz Basia chciałaby napić się herbaty, ale boi się wejść do kuchni...

Kto ma jak Basia?

(znalezienie w sieci)

Każdy człowiek, aby żyć, móc rozwijać swój potencjał, realizować się i zwyczajnie - być szczęśliwym - potrzebuje przestrzeni. Począwszy od własnego miejsca w domu, choćby kąca gwarantującego minimum spokoju i intymności, poprzez możliwość poświęcenia wystarczającej ilości czasu wyłącznie dla siebie, na wolności w decydowaniu o sobie samym skończywszy. Przy tym nikt z nas nie jest idealnie wolny - w codziennym życiu ograniczają nas warunki zewnętrzne, obiektywne granice naszych osiągnięć i możliwości czy obecność innych osób i konieczność poszanowania ich przestrzeni. Są jednak i takie więzy, które nakładamy sobie sami - wewnętrzne granice tego, na co sobie pozwalamy, a na co już nie. Czy możemy zastanowić się kiedy, po co i z jakiego powodu odbieramy sobie czasami naszą własną przestrzeń? Co zrobić, aby ją odzyskać? Basia boi się wejść do kuchni ... To prawda, że przedwiośnie jest czasem porządkowania, odkurzenia, analizowania przydatności... to czas wietrzenia po zimowych zastojach. Przedwiośnie to czas, kiedy rośnie nam motywacja do większej aktywności, powrotu do formy...to czas rozruchu. Czasem czujemy się do tego przymuszone, czasem mamy wewnętrzną po-

winność, czasem czujemy, że tak po prostu trzeba. Zewnętrzny kalejdoskop podsuwa nam ogrom różnorodności, z których należy wybrać, aby zmiana była możliwa. Nie poprzestawajmy na sprzątnięciu łazienki i kuchni a nawet odłóżmy sprząkanie łazienki i kuchni! Bo tymczasem to, co najcenniejsze cichutko czeka sobie w nas na zauważanie, na zatrzymanie. Podróż do samej siebie może okazać największym dobrem, jakie możemy sobie dać. Czasem warto sobie zadać pytanie: czy ważniejsza jest droga czy sam cel? Jak odnaleźć i rozpoznać, czy podążamy we właściwym kierunku? Już samo zatrzymanie się w tym miejscu jest stworzeniem sobie przestrzeni do podróżowania w głąb samego siebie. W nieustającej presji, pod przymusem, w gęszczu powinności - tak mało zostawiamy miejsca sobie, naszym potrzebom i pragnieniom... Jak szukać równowagi i czy jej odnalezienie będzie równoznaczne z wyznaczeniem kursu do siebie? W przestrzeni pytań, wątpliwości dajemy sobie prawo do niewiedzy, a to z kolei daje spokój w poszukiwaniu odpowiedzi. Niezmiernie inspirujące może być szukanie odpowiedzi wespół z innymi kobietami, również pytającymi, również poszukującymi...Taka energia kobiet to doskonała pożywka do wzrastania, rozwijania się, inspirowania....

Bądź szczodra - dla siebie ...
Niech tegoroczne przedwiośnie będzie dla nas czasem wewnętrznego wietrzenia, wewnętrznego analizowania przydatności...niech będzie czasem spotkania z samą sobą...



NA ZDROWIE Z DIETETYKIEM



Piękna sylwetka na wiosnę – zmień swój styl życia na lepsze!

Zbliża się wiosna - to doskonała okazja, by zadbać o siebie, zmienić swój tryb życia, sposób odżywiania i oczyścić organizm z toksyn. Cel jaki chce się osiągnąć może być różny, niektóre osoby pragną schudnąć, a inne przytyć i rozbudować przy tym masę mięśniową. Pomóc w tym może odpowiednia dieta, która stanowi podstawę do osiągnięcia wspaniałej sylwetki.

Krok 1. Dobra motywacja

W okresie jesienno - zimowym wiele osób zauważa nadmierny przyrost tkanki tłuszczowej. Jest to skutek zbyt dużego spożycia wysokokalorycznej żywności, braku regularności w spożywaniu posiłków oraz złego doboru produktów. Charakterystyczne dla końcówki roku jest też osłabienie odporności oraz złe samopoczucie. Można sobie z tym poradzić i zadbać o figurę oraz zdrowie, a następnie wkroczyć w wiosnę z „nową” sylwetką. Nigdy nie jest za późno, wystarczy ustalić plan działania i być wytrwałym w dążeniu do celu.

Krok 2. Kontrola stanu zdrowia

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że zarówno przed rozpoczęciem diety, jak i po jej zakończeniu należy wykonać podstawowe badania morfologiczne krwi oraz ogólne moczu. Dzięki temu można tak dostosować jadłospis, aby poprawić swoje parametry zdrowotne i na przykład obniżyć poziom wysokiego cholesterolu lub wyrównać ciśnienie krwi.

Krok 3. Dieta od dziś!

Najczęstszym błędem popełnianym przez osoby, które chcą schudnąć lub przytyć jest przekładanie dnia rozpoczęcia diety z tygodnia na tydzień. Należy ustalić konkretną datę, od której rozpoczynamy zmianę stylu życia i nie odkładać jej w czasie. Szybko rozpoczęta kuracja da efekty już po pierwszym tygodniu jej stosowania. Trzeba jednak pamiętać, że proces ten nie powinien przebiegać bardzo intensywnie. Organizm należy powoli przyzwyczajać do wprowadzanych zmian. W ten sposób uniknie się efektu jo-jo i zachowa odpowiednią sylwetkę.

Krok 4 Aktywność fizyczna

Prowadząc na co dzień siedzący tryb życia nie należy od razu decydować się na ciężkie ćwiczenia fizyczne, tylko podobnie jak w przypadku diety powoli zwiększać ich intensywność. Zaleca się rozpocząć od codziennych spacerów, można korzystać również z licznych zajęć, które są organizowane w klubach fitness lub po prostu ćwiczyć w domu. Jeżeli chodzi o przyrost masy ciała doskonale sprawdza się trening siłowy, który sprzyja budowaniu tkanki mięśniowej.

Wystarczy wykonać kilka kroków i już w po upływie tygodnia zobaczymy pierwsze efekty nowego sposobu żywienia. Wiosna temu sprzyja, tak więc warto wykorzystać ten czas i dokonać zmian w swoim stylu życia.

Dobra rada! – Dieta wiosenna powinna obfitować w:
- warzywa, zwłaszcza zielone, czerwone i żółte, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, bób, ciecierzycy), owoce, szczególnie cytrusowe, orzechy, pestki dyni i słonecznika, kielki np. rzodkiewki, fasoli, kasze, makarony i pieczywo razowe, ryż brązowy, mleko i jego przetwory, szczególnie kefir, ryby morskie.

Dzięki temu, że nasz organizm będzie dobrze odżywiony, unikniemy niekorzystnych skutków przesilenia wiosennego. Należy pamiętać też o wysypianiu się. Podczas snu nasz organizm doskonale regeneruje się, wystarczy spać 8 godzin dziennie.

Warto pamiętać o tym, aby nie zaczynać wiosny od zaśmiecania swojego organizmu nieodpowiednią żywnością np. typu fast food lub instant oraz słodyczami. W ten sposób gromadzimy coraz więcej toksyn w organizmie oraz niekorzystnych tłuszczów i cukrów.

Zapraszamy na spotkania Punktu Konsultacyjnego prowadzonego przez Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce z udziałem Agnieszki Czerwińskiej i Izabelii Auszadniczek.

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



"Let's talk - Pogadajmy o ŚDM"

Światowe Dni Młodzieży za niecały rok, chciejmy nawiązać nić porozumienia z tymi którzy odwiedzą nasze miasto. Dlatego co miesiąc będziemy publikować przygotowany przez wolontariuszy ŚDM Wieliczka słownik. **Dziś szósta część - rozmawiamy o mieszkaniu.**

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Dom	house	hałs	Dom	дім	dim
Mieszkanie	flat	flaat	Mieszkanie	квартира	kwartyra
Parter	ground floor	grand flor	Parter	перший поверх	pierwszyj powerh
Pierwsze piętro	first floor	ferst flor	Pierwsze piętro	другий поверх	druhyj powerh
Poddasze	attic	attik	Poddasze	горище	horisie
Strych	loft	loft	Strych	стриха	stryha
Piwnica	basement	bejsment	Piwnica	підвал	pidwal
Garaż	garage	garasz	Garaż	гараж	garaż
Ogród	garden	garden	Ogród	сад	sad
Schody	stairs	sters	Schody	сходи	schody
Winda	elevator	elewejtor	Winda	ліфт	lift
Domofon	intercom	interkom	Domofon	домофон	domofon
Dzwonek do drzwi	doorbell	dorbel	Dzwonek do drzwi	дзвінок	dzwinok
Pokój	room	rum	Pokój	кімната	kimnata
Łazienka	bathroom	bafrum	Łazienka	вана	wana
Okno	window	łindoł	Okno	вікно	wikno
Wanna	bath	bał	Wanna	вана	wana
Prysznic	shower	szałer	Prysznic	душ	dusz
Umywalka	sink	sink	Umywalka	умивалка	umywalka
Toleta	toilet	tojlet	Toleta	туалет	tualet
Suszarka do włosów	hair dryer	her drajer	Suszarka do włosów	фен	fen
Łóżko	bed	bet	Łóżko	ліжко	liżko
Stół	table	tejbyl	Stół	стіл	stil
Krzesło	chair	czer	Krzesło	стілець	stileć
Szafa	wardrobe	łordrop	Szafa	шафа	szafa

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)	Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Dom	casa	kasa	Dom	la casa	la kasa
Mieszkanie	piso	piso	Mieszkanie	l'appartamento	lapartamento
Parter	planta baja	planta baha	Parter	il piano terra	il pjano terra
Pierwsze piętro	la primera planta	la primera planta	Pierwsze piętro	il primo piano	il primo pjano
Poddasze	ático	atiko	Poddasze	il sottotetto	il sottotetto
Strych	desván	deswan	Strych	il soffitta	il soffitta
Piwnica	sótano	sotano	Piwnica	la cantina	la kantina
Garaż	garaje	garahe	Garaż	il garage	il garaż
Ogród	jardín	hardin	Ogród	il giardino	il dziardino
Schody	escalera	eskaler	Schody	le scale	le skale
Winda	ascensor	ascensor	Winda	l'ascensore	laszensore
Domofon	citófono	citofono	Domofon	il citofono	il czitofono
Dzwonek do drzwi	timbre de la puerta	timbre de la puerta	Dzwonek do drzwi	il campanello	il kampanello
Pokój	habitación	abitasjon	Pokój	la camera	la kamera
Łazienka	baño	banio	Łazienka	il bagno	il banio
Okno	ventana	bentana	Okno	la finestra	la finestra
Wanna	bañera	baniera	Wanna	il bagno	il bagno
Prysznic	ducha	ducza	Prysznic/brać prysznic	la doccia/ fare la doccia	la doczja/ fare la doccia
Umywalka	lavabo	lawabo	Umywalka	il lavello	il lawello
Toleta	retrete	retrete	Toleta	la toilette	la tlalet
Suszarka	secador	sekador	Suszarka	l'asciugacapelli	laszjugakapelli
do włosów	de pelo	de pelo	do włosów		
Łóżko	cama	kama	Łóżko	il letto	il letto
Stół	mesa	mesa	Stół	il tavolo	il tawolo
Krzesło	silla	sija	Krzesło	la sedia	la sedja
Szafa	armario	armario	Szafa	la guardaroba	la gładaroba



"Let's talk - Pogadajmy o ŚDM"

Światowe Dni Młodzieży za niecały rok, chcemy nawiązać nić porozumienia z tymi którzy odwiedzą nasze miasto. Dlatego co miesiąc będziemy publikować przygotowany przez wolontariuszy ŚDM Wieliczka słownik. **Dziś szósta część - rozmawiamy o mieszkaniu.**

UKRAIŃSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Półka	поличка	polyczka
Lampa	лампа	lampa
Zegar	годинник	hodynnik
Lustro	дзеркало	dzjerkalo
Kanapa	канапа	kanapa
Fotel	крісло	krislo
Apteczka	аптечка	aptjeczka
Wieszak	вішалка	wiszalka
Kuchenka	мікроволнова	mikrowolnowa
mikrofalowa	пiч	picz
Kuchenka	плита	plyta
Lodówka	холодильник	holodylnyk
Czajnik	чайник	czajnyk
Ekspres do kawy	машина до кави	maszyna do kawy
Łączy internetowe	інтернет	internet
Mogę skorzystać z internetu?	чи могу ввійти до інтернету?	pidkljuczenja czy možu wwijti do internetu?
Mogę skorzystać z prądu?	чи могу скористатися з електроенергії?	czy možu skorystaticja z elektroenerhi?
Chciałabym naładować telefon.	хотів би підзарядити телефон	hotib by pidzaryadyty telefon
Mogę użyć ...	чи могу	czy možu
suszarki do włosów?	користатися... з фену?	skorystatycja ...z fenu?
Gdzie mogę zostawić moje rzeczy?	де могу залишити мої речі	de možu zalyszyty moji reczi?
Gdzie jest toaleta?	де туалет	de tualet?

WŁOSKI

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Półka	la mensola	la mensola
Lampa	la lampada	la lampada
Zegar	l'orologio	lorolodzjo
Lustro	lo specchio	lo spekjo
Kanapa	il divano	il diwano
Fotel	il poltrona	il poltrona
Apteczka	l'armadietto	larmadjetto
	dei medicinali	dei mediciznali
Wieszak	il gancio	il ganczo
Kuchenka	il forno	il forno
mikrofalowa	a microonde	a mikroonde
Kuchenka	il forno	il forno
Lodówka	il frigo	il frigo
Czajnik	il bollitore	il bollitore
Ekspres do kawy	l'espresso per il caffè	lesspresso per il kaffe
Łączy internetowe	il conessione internet	il konessjone internet
Mogę skorzystać z internetu?	Posso usare l'internet?	Posso uzare linternet?
Mogę skorzystać z prądu?	Posso usare l'elettricità	Posso uzare lelettricità?
Chciałabym naładować telefon.	Vorrei caricare il cellulare.	Worrej karikare il czellulare.
Mogę użyć... suszarki do włosów?	Posso usare... l'asciugacapelli?	Posso uzare... laszjugakapelli?
Gdzie mogę zostawić moje rzeczy?	Dove posso lasciare le mie cose?	Dowe posso laszjare le mije koze?
Gdzie jest toaleta?	Dove c'è il bagno?	Dowe cze il banio?

Polski	Obcy	Obcy (fonetycznie)
Półka	shelf	szelf
Lampa	lamp	lamp
Zegar	clock	klok
Lustro	mirror	miror
Kanapa	sofa	sofa
Fotel	armchair	armczar
Apteczka	first aid kit	ferst ejd kit
Wieszak	hanger	hanger
Kuchenka mikrofalowa	microwave	majkrofejw
Kuchenka	cooker	kuker
Lodówka	fridge	fridż
Czajnik	kettle	ketyl
Ekspres do kawy	coffee machine	kofi maszin
Łączy internetowe	internet link	internet link
Mogę skorzystać z internetu?	Can I use the Internet?	ken aj jus de internet?
Mogę skorzystać z prądu?	Can I use electricity?	ken aj jus elektrisiti?
Chciałabym naładować telefon.	I would like to charge the telephone	aj tud lajk tu czerdz de telefon
Mogę użyć...	Can I use a hair dryer?	ken aj juz e her drajer?
suszarki do włosów?	Where can I leave my stuff?	ter ken aj lif maj staf?
Gdzie mogę zostawić moje rzeczy?	Where is the toilet?	ter is de tojlet?

ANGIELSKI



kulinaria



Szef kuchni poleca

37

Składniki:

(blaszka o wymiarach ok.15x30cm)

1/2 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
3 jajka
1/3 dużego jogurtu naturalnego
50 ml oleju
6 płaskich łyżek cukru
1/2 szklanki naturalnego kakao
1 łyżeczka proszku do pieczenia
garść słonecznika lub orzechów włoskich



Brownie jaglane

Czasami trudno pogodzić treningi na siłowni i dietę z zamiłowaniem do czekolady. Dlatego Cafe KULTURA coraz częściej wzbogaca swoje menu fit koktajlami i deserami, których smak zaspokoi każdego pasjonata słodczy. Wszystkim łasuchom, spragnionym nie tylko słodkiego, ale i zdrowego deseru polecamy wyjątkowe ciasto brownie z dużą zawartością kakao, kaszą jaglaną i garścią ulubionych bakalii na wierzchu.

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według przepisu podanego na opakowaniu i wystudzić. W miseczce połączyć dokładnie wszystkie pozostałe składniki, a następnie dodać kaszę i dokładnie wymieszać. Masa powinna być dość gęsta, jeśli nie jest – dodać odrobinę mąki, aby ją zagęścić. Masę przelać do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia, ułożyć na niej słonecznik i/lub orzechy i całość wstawić do piekarnika. Piec w temperaturze 180° przez ok. 40 min.

Cafe KULTURA

SEKRETY STAREGO KREDENSU

PYSZNY WEGETERBIAŃSKI PASZTET

Składniki:

3 szklanki zmielonych orzechów włoskich
1 szklanka pokruszonego ciemnego chleba
2 małe cebule
3 ząbki czosnku

1 winne jabłko
1 łyżeczka soku z cytryny
5 łyżek śmietany
2 jajka
3 łyżki masła
sól, pieprz

Sposób wykonania:

Cebulę i czosnek posiekać drobno i podsmażyć na maśle. Jabłko zetrzeć na drobnej tarce, skropić cytryną, dodać do cebuli i smażyć ok. 3-4 minut. Całość przestudzić, połączyć z orzechami, chlebem, śmietaną, rozbełtanymi jajkami, doprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać. Pasztetową formę wysmarować masłem i przełożyć do niej masę. Piec przez 45 minut w temperaturze 180° C. Podawać z żurawiną i chrzanem.



Krzysztofa Buzala
Przewodnicząca
KGW Sułków

Komplet białej, pościeli	9	Pospolity chwast; gorczyca polna	Film A. Pakuli, z Jane Fondą	... Moss, bryt. top modelka	Stolica Indonezji	Wołowe naszpikowane słoniną	Wysokie lustro z konsolą	Film z R. De Niro i Jeanem Reno	Jednostka z bombowcami	Szefowa (pot.)
Gatunek kawy arabskiej	7				Stan napięcia nerwowego				13	
Świerk lub cis	5		22		4	Białostok lub Krasnystaw (wyraz)	33	26		
							20			
Zagrała Judytę w „Nigdy w życiu!”	1			10		Brak przesady				16
„Zszywa” blachy		27			Cenny metal, np. złoto	Jane z Oscarem („Klute”)				21
... Ventura, rola Jima Carreya		Międzynarodowe ... Poznańskie	... Dan-czowska, skrzy-paczka	6			Wynik pracy sejm	Niemiecki pistolet automa-tyczny		„Przecięt-ny” zajęc
				8	Jan ... Pawłuś-kiewicz	Autor „Damy Kamelio-wej”				29
Ringo, eks-Bitels	2	Miejsce akcji „Dżumy”	Rodzaj zapasów z Japonii		Pancerna skrzynka				3	... Russo, aktorka („Thor”)
Tadeusz w roli Zulu-Guli		15			Płynie przez Innsbruck		Runda, etap			
Grigorij Saakaszwili („Rudy” 102)	14				19	Sąsiad Ormianina i Gruzina				28
	12				34	... twórcza; natchnienie	25	23		
Naj-twardszy minerał		Bardzo późno kładzie się spać	11		32					35

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą rozwiązanie - przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązanie z hasłem krzyżówki prosimy nadsyłać do dnia 22 kwietnia na adres ckit@wieliczka.eu

Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie krzyżówki rozlosujemy trzy bony o wartości 50 zł do wykorzystania w Kwiatami KWIATY NA CZAS (Wieliczka, ul. Słowackiego 5)

Hasło krzyżówki z wydania marcowego: „Rozlanej wody nie zbierzesz z powrotem.” 3 bony na 2-tygodniowy wstęp do klubu O2 fitness + trening personalny w pakiecie (Galeria NaCl, ul. J. Piłsudskiego 73, II piętro) otrzymują: **Aneta Cholewa, Grzegorz Rączka, Stanisław Stachura**



ZNAJDŹ 8 SZCZEGÓŁÓW, którymi różnią się obrazki



rys. Joanna Krawczyk

Baran

(21 III – 19 IV)



W kwietniu nie przegapisz żadnej okazji, aby osiągnąć zamierzone cele. Wielu Baranom kwiecień przyniesie również sporo zmian, nawet te pozornie wyglądające bardzo źle, okażą się dobrym rozwiązaniem. Jeżeli jesteś samotny, kwiecień to bardzo dobry czas na znalezienie partnera. W związku będzie wrzało od różnych emocji. W pracy możesz zyskać dzięki swoim zdolnościom negocjatorskim.

Rak

(22 VI – 22 VII)



Kwiecień sprawi, że poczujesz chęć niezależności i wolności. Staniesz się bardziej otwarty, co pozytywnie wpłynie na Twoje relacje z ludźmi. W związku Twoje poczucie niezależności może wywołać niewielkie konflikty, ale zamiast podburzać partnera, spróbuj wyjaśnić mu co czujesz. W pracy dużo będzie od Ciebie zależeć. Wiele Raków będzie podejmować kluczowe decyzje dotyczące działania firmy.

Waga

(23 IX – 22 X)



W tym miesiącu możesz mieć wrażenie, że osoby z Twojego otoczenia w ogóle Cię nie słuchają, a Twoje potrzeby są bagatelizowane. Zamiast usilnie ubiegać się o uwagę przejdź do pozycji obserwatora – odkryjesz prawdziwe intencje osób wokół Ciebie. W związku dowiesz się, czego tak naprawdę oczekuje od Ciebie partner – dla niektórych Wąg może to być przyczyną rozczarowania. W pracy wiele będzie zależeć od Ciebie.

Koziorożec

(22 XII – 19 I)



Wiele Koziorożców w kwietniu odkryje ukryte intencje niektórych osób z Waszego otoczenia. Pamiętaj, aby nie osądzać ich zbyt surowo – każdy ma swoje słabości. Pierwsze trzy tygodnie kwietnia mogą wprowadzić zamieszanie do Twojego związku, jednak pod koniec miesiąca wszystko wróci na właściwe tory. W pracy przydarzy się wiele sytuacji, które będą wymagać od Ciebie uważności.

Byk

(20 IV – 20 V)



Kwiecień dla wielu Byków będzie bardzo energicznym miesiącem. Jeśli coś było dla Ciebie niejasne, to dwa ostatnie tygodnie kwietnia przyniosą odpowiedź. Dzięki Wenus możesz stać się bardziej wrażliwi i romantyczni, co samotnym Bykom może ułatwić poznanie kogoś wyjątkowego. W związku zapowiada się wiele romantycznych chwil. W pracy mów otwarcie o tym, co uważasz za nieodpowiednie.

Lew

(23 VII – 22 VIII)



W kwietniu skupisz się przede wszystkim na rozwoju i dokończeniu ważnych projektów. Wiele osób z Twojego otoczenia może za Tobą nie nadążyć, ale będą Cię wspierać. W związku masz idealny moment aby przeforsować pomysły, które do tej pory nie były akceptowane przez Twojego partnera. W pracy otaczaj się osobami z podobnymi ambicjami.

Skorpion

(23 X – 21 XI)



Kwiecień dla wielu Skorpionów będzie bardzo intensywnym miesiącem. Samotne Skorpiony dzięki swojej sile i wdziękowi będą bardzo atrakcyjne dla płci przeciwnej. W związku nie bądź impulsywny. Wiele kwestii uda Ci się załatwić dzięki Twoim umiejętnościom strategicznym. W pracy również z nich skorzystaj, a w połączeniu z Twoim uporem i precyzją osiągniesz wszelkie zamierzone cele.

Wodnik

(20 I – 18 II)



Kwiecień doda Ci entuzjazmu i energii, dzięki czemu łatwiej i chętniej będziesz nawiązywać nowe znajomości. Nie trać jednak czasu na coś, w czym nie widzisz przyszłości. W związku nadszedł idealny czas, aby naprawić lub poprawić relacje z partnerem. W pracy będzie się bardzo dużo działo. Będziesz musiał działać szybko, ale nie w pośpiechu. W pędzie jaki przyniesie kwiecień znajdź chwilę na relaks.

Bliźnięta

(21 V – 21 VI)



W kwietniu będziesz mieć wiele energii i entuzjazmu. Chętnie spędzisz czas z przyjaciółmi. Jeżeli jesteś samotnym Bliźniakiem, w ciągu pierwszych trzech tygodni kwietnia możesz spotkać kogoś, kto odmieni Twoje życie uczuciowe. Relacje w związku będą przepełnione uprzejmością i zaufaniem. W pracy poradzisz sobie z trudnościami dzięki swoim umiejętnościom interpersonalnym.

Panna

(23 VIII – 22 IX)



Kwiecień przyniesie wiele zmian. Nie staraj się ich uniknąć. Znacznie poprawią się Twoje relacje z innymi osobami. Niektórzy mogą potrzebować Twojego wsparcia, jednak pamiętaj, aby nie robić nic przeciwko sobie. W związku harmonijnie, ale możesz zaprzagnąć zmian. W pracy czeka Cię wiele wyzwań. Dzięki Twojemu zmysłowi praktycznemu wszystko sobie idealnie poukładasz. Otwórz się na nowe możliwości.

Strzelec

(22 XI – 21 XII)



W kwietniu nie izoluj się zbyt mocno - spotkaj się jak najczęściej ze znajomymi. Da Ci to możliwość pogłębienia przyjacielskich więzi, a dla samotnych Strzelców będzie to idealna okazja do poznania kogoś wyjątkowego. W związku staniesz się chętniejszy do pomocy, co bardzo pozytywnie wpłynie na wasze relacje. W pracy wszystko będzie układać się po Twojej myśli.

Ryby

(19 II – 20 III)



W kwietniu Twoje otoczenie będzie Ci bardzo przychylne. Wpłynie to pozytywnie na realizację Twoich planów. Chętnie nawiądziesz nowe znajomości i przyjaźnie. W związku wyjdź z inicjatywą i nie zwlekaj już dłużej. W pracy pierwsze trzy tygodnie kwietnia będą idealnym czasem na realizację wszystkich planów i celów. Jeśli wszystko uda Ci się zrobić jak należy, zyskasz uznanie szefa, który na pewno to wynagrodzi.

Jan Paweł II, ks. Jan Twardowski, Czesław Miłosz, Bolesław Leśmian, Jan Nowicki, Jacek Kaczmarski

CO MOŻE JEDEN CZŁOWIEK

autorzy muzyki - Cezary Chmiel, Marek Stryszowski, L.Liach, C.Gabarain

W HOŁDZIE JANOWI PAWŁOWI II
scenariusz i reżyseria Jan Nowicki

Cezary Chmiel - syntezatory
Tomasz Kudyk - trąbka
Marek Stryszowski - saksofony, wokół, flet

oraz Jan Nowicki

8 KWIETNIA, GODZ. 18.00
CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE



BILETY W CENIE 10 ZŁ DO NABYCIA
W CENTRUM KULTURY I TURYSTYKI W WIELICZCE, RYNEK GÓRNY 6
REZERWACJE: TEL. 12 278 32 00