

GAZETA GMINY MICHAŁOWICE



Wokaliści CKiP na Perłach Powiatu



Wieniawa w Chinach



KONCERT NOWOROCZNY ORKIESTRY WIENIAWA WRAZ Z CHÓREM FERMATA 8.01.2017 r.

godzina 19:00, Kościół NMP Królowej Polski, ul. Jana Pawła II 2, Michałowice
wstęp wolny

Wystąpią: Orkiestra Wieniawa
Jarosław Ignaszak - dyrygent

Chór Fermata
Anna Raj - dyrygent

Wokaliści: Milena Walosik - Opera Krakowska
Rafał Pawłowski - Opera Krakowska
Natalia Listwan - Orkiestra Wieniawa
Sebastian Szydło - CKiP
Gabriela Jeleń - CKiP
Katarzyna Fiedor - CKiP



Organizator:  CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH

 FERMATA
ZDROWIECZNI



Koncert Świąteczny

15 stycznia
2017 r.
godz. 17.00

Wykonawcy:
Chór Zespołu Szkół w Michałowicach
Grupa Śpiewacza "Kozierowanie"
Kolędnicy - grupa "Herody" z
Pielgrzymowic

Sala widowiskowa CKiP przy Pl. J. Piłsudskiego 2 w Michałowicach
Wstęp wolny

 CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH



Koncert Małej Wieniawy

Po raz pierwszy uczniowie Małej Wieniawy wystąpią jako soliści.

Serdecznie zapraszamy do Sali Widowiskowej

28.01.2017, godz. 17:00

Kontakt: j.ignaszak@wieniawa.eu
www.wieniawa.eu



Projekt współfinansowany przez SIK Wieniawa i Gminę Michałowice

Spis treści

GMINA

| | |
|--|---|
| Zimowe utrzymanie dróg w sezonie 2016/2017 na terenie Gminy Michałowice | 2 |
| Życzenia świąteczne | 3 |
| Jubileusz Złotych Godów | 4 |
| Ostrzegamy naszych mieszkańców! | 5 |
| Ostrzeżenie! | 5 |
| Rusza akcja „Z odblaskiem bezpieczniej” | 6 |

KULTURA • EDUKACJA

| | |
|--|----|
| Juniorzy demokracji w Więctawicach | 7 |
| Młodzi artyści z Gminy Michałowice wśród Perłę Powiatu | 8 |
| Biblioteka bardziej dostępna dla niepełnosprawnych ... | 9 |
| Niezwykły dar dla Zespołu Szkół w Więctawicach Starych | 10 |
| Orkiestra Wieniawa na innym kontynencie | 11 |
| Świetna zabawa podczas wykładu z Lego-robotyki w ramach Michałowickiego Uniwersytetu Dziecięcego | 12 |
| Spotkanie autorskie z Andrzejem Muszyńskim – pisarzem, podróżnikiem, reporterem | 14 |
| Kącik Kinomana | 15 |
| Dyżur Gminnego Punktu Konsultacji Psychologicznych w Michałowicach | 15 |
| Kino za Rogiem – Repertuar | 16 |
| Świąteczne inspiracje | 18 |
| Święto Niepodległości w Michałowicach | 24 |
| Ogłoszenia drobne | 26 |
| Słoń w bibliotece! | 26 |
| Z Ewą Wachowicz o zdrowym odżywianiu | 28 |
| Makowiec z jabłkami na Święta | 32 |
| Program Erasmus+ w Zespole Szkół w Raciborowicach | 35 |

INICJATYWY SPOŁECZNE

| | |
|----------------------------------|----|
| Warto wiedzieć | 36 |
| „Anieli Cię przynieśli...” | 37 |
| Strażnica Kultury zaprasza | 38 |

WAŻNE TELEFONY



Urząd Gminy Michałowice

12 388 50 03, 12 388 57 40

fax 12 388 50 35

e-mail: sekretariat@michalowice.malopolska.pl

Urząd Stanu Cywilnego

12 388 50 44

Centrum Kultury i Promocji

12 388 50 71, 535 029 009

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

12 388 87 70

Przedsiębiorstwo Usług

Komunalnych w Michałowicach

12 388 87 71

Zakład Energetyczny

Awarie 991

Zakład Gazowniczy

Pogotowie Gazowe 992

Policja Komisariat w Zielonkach

12 285 01 07

Niepubliczny Zakład Opieki


Zdrowotnej „MEDEA”

w Michałowicach

12 388 51 99

Spółdzielnia Kótek Rolniczych

12 388 50 31

Wydawca i Redakcja Gazety Gminy Michałowice Dwumiesięcznik: **Centrum Kultury i Promocji**. Nakład: 4800 egz.
32-091 Michałowice, Plac Józefa Piłsudskiego 2, tel. 12 388 50 71, kom. 535 029 009, e-mail: ckip@ckip.com.pl,
www.e-michalowice.pl, www.wMichalowicach.pl oraz 

Za treść ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania artykułów, korespondencji i zmiany tytułów. Tekstów nie zamówionych nie zwracamy. REKLAMA I OGŁOSZENIA: tel: 535 029 009, karolina@ckip.com.pl

Redaguje zespół: Mirosław Warchotek – Redaktor Naczelny, Adrianna Siudek-Kura, Karolina Majchrzak-Ścibor, Sylwia Szczupak, Katarzyna Płatuska-Juraszek

Przygotowanie do druku i druk: Wydawnictwo »Czuwajmy« 32-091 Michałowice, ul. Ks. Mariana Pałęgi 41, tel./fax 12 388 53 80 www.czuwajmy.com.pl



Zimowe utrzymanie dróg w sezonie 2016/2017 na terenie Gminy Michałowice

DROGI GMINNE

Urząd Gminy Michałowice, Plac Józefa Piłsudskiego 1, 32-091 Michałowice
tel. **12 388 57 40 w. 14 lub 36** (czynny w godzinach pracy)

Wykonawca:

Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Michałowicach
z siedzibą w Młodziejowicach nr 150, 32-091 Michałowice
tel. **12 388 50 31** w godzinach pracy SKR Młodziejowice (7⁰⁰–15⁰⁰)
tel. kom. **692 479 269** czynny całodobowo SKR Młodziejowice

DROGI POWIATOWE

Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego, ul. Włociańska 4, 30-138 Kraków
Kontakt do dyżurnego AKCJI ZIMA: tel. kom. **507 098 708**
tel. **12 622 10 30**, fax. **12 637 10 63**

Wykonawcy:

Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Michałowicach
32-091 Michałowice, Młodziejowice nr 150
tel. **12 388 50 31** w godzinach pracy SKR Młodziejowice (7⁰⁰–15⁰⁰)
tel. kom. **692 479 269** czynny całodobowo SKR Młodziejowice

Firma Drogowa i Budowlana Struzik

32-010 Luborzycza, Luborzycza 3a
tel. kom. **600 419 772** czynny całodobowo

JUVENT FPUH B. Cielecki, K. Tokarczyk S.C.

30-002 Kraków, ul. Prądnicka 10/310, tel. kom. **662 281 369**

DROGA KRAJOWA NR 7

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad

31-542 Kraków, ul. Mogilska 25
Punkt informacji drogowej (PID) czynny 24 h:
tel. **12 412 16 44, 12 417 14 22**, tel. kom. **600 800 610**

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad

30-298 Kraków, ul. Powstania Listopadowego 67
Telefon czynny całą dobę – **608 648 204**
Telefon dyżurnego AKCJI ZIMA – baza Kraków: **12 285 51 95**

ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE

Składamy wszystkim Mieszkańcom naszej Gminy najserdeczniejsze życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Niech harmonia, która zagości przy świątecznym stole, trwa w Waszych sercach przez cały rok, a wszystkie najskrytsze marzenia niech się spełnią. Niech nadchodzący rok zaowocuje zrealizowanymi planami i nowymi pomysłami. Niech to będzie pomysłny rok dla całej naszej lokalnej społeczności, pełen nowych pomysłów i ciekawych inicjatyw.

Przewodnicząca
Rady Gminy Michałowice
Ewa Krawczyk

Wójt Gminy Michałowice
Antoni Rumian



POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

WYSTAWA FOTOGRAFII
z MICHAŁOWICKIEGO ARCHIWUM SPOŁECZNEGO

BIBLIOTEKA W MICHAŁOWICACH
(foyer, I piętro)
Plac Józefa Piłsudskiego 2

Organizator: **STRUMIEŃ**
Partner: **BIBLIOTEKA W MICHAŁOWICACH**
Dofinansowanie: **FUNDACJA NA RZECZ OCHRONY DZIEDZICTWA KULTUROWEGO**

do 15 stycznia 2017

Jubileusz Złotych Godów

W dniu 22 października 2016 r. w Więctawicach Starych odbył się Jubileusz Pięćdziesięciolecia Pożycia Małżeńskiego Par z Gminy Michałowice. Jubilaci wraz z rodzinami oraz przedstawicielami władz gminy uczestniczyli w uroczystej Mszy świętej, która została odprawiona przez czterech księży z miejscowych parafii, w kościele św. Jakuba Apostoła w Więctawicach Starych. Jubilaci, trzymając się za ręce, odnowili swoje przyrzeczenia małżeńskie.

Dalsze obchody jubileuszu odbyły się w Zespole Szkół w Więctawicach Starych. Jubilatów i zgromadzonych gości powitała Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego – Iwona Balik. Wójt Gminy Michałowice Antoni Rumian wręczył jubilatom, obchodzącym Złote Gody, medale przyznane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, złożył im życzenia i wniósł toast za ich zdrowie. Gratulacje i kwiaty wręczyła Przewodnicząca Rady Gminy Michałowice Ewa Krawczyk. Podczas poczęstunku jubilatów i gościom chwile umilała Orkiestra Dęta „Hejnał” z Więctawic i dzieci z terenu Gminy Michałowice. Utwory znanych i lubianych artystów wykonali: Gabrysia Jeleń, Natalia Rudecka, Damian Kłusek i Zuzia Dyrkacz. Po

występie solistów zaprezentował się zespół „Jakubowe Muszelki” pod opieką Leszka Hinca. Publiczność gromkimi brawami podziękowała wykonawcom. Nie brakowało wspomnień i wzruszeń.

Na uroczystości obecni byli: Teresa i Jan Bajorscy, Anna i Józef Gałązkowie, Danuta i Stanisław Janeczkwie, Zdzisława i Jerzy Jaskótkowie, Maria i Stanisław Krawczykwie, Alina i Jan Leksowie, Krystyna i Czesław Rerakowie, Halina i Józef Sarnowie, Genowefa i Alojzy Skoczkwie, Halina i Józef Tłustowscy, Janina i Zenon Łudzikowie, Aleksandra i Adam Wilkwie, Cecylia i Stanisław Wojtysiowie.

Iwona Balik
Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego





Ostrzegamy naszych mieszkańców!

Informujemy mieszkańców gminy Michałowice, iż firmy rozsyłające do Państwa zaproszenia na różnego rodzaju spotkania promujące produkty nie są w żaden sposób związane z działalnością CKiP ani Biblioteki Publicznej. Firmy indywidualne mają możliwość wynajmu pomieszczeń w naszym budynku, jednak nie znaczy to, że są z nami powiązane. Jeśli wydarzenie organizowane jest przez nas lub we współpracy z inną instytucją albo firmą, na ulotkach i drukach informacyjnych widnieje informacja o organizatorze oraz nasze logo.

Chcemy zwrócić Państwa uwagę na fakt, że w ostatnim czasie pojawia się wiele nieuczciwych firm, które zajmują się pokazami różnych produktów, często artykułów gospodarstwa domowego, a jednocześnie ich sprzedają. Promują te spotkania obietnicami wygranej lub upominku, wysyłają zaproszenia pocztą lub dzwonią do Państwa bezpośrednio.

Nie mamy informacji, w jaki sposób właściciele firm otrzymują dane kontaktowe do Państwa. **Ofiarami zwykle padają osoby starsze, emeryci, renciści oraz pary.** Sprawy te są na tyle głośne, że niedawno można było obejrzeć na ten temat reportaże w programach informacyjnych w TVP. **Proszę pamiętać, że jeśli nie podawali Państwo danej firmie swojego numeru ani danych osobowych, ta firma nie powinna ich posiadać!**

Na co zwrócić uwagę:

- Czy firma proponuje darmowe upominki?
- Czy trudno zakończyć rozmowę telefoniczną?

- Czy firma podaje nam swoje dane teleadresowe, czy podszywa się pod instytucje?
- Trudno znaleźć informacje o firmie w internecie, kontakt do przedstawicieli itp.

Należy czytać dokładnie wszelkie dokumenty, które firma poleca nam podpisać, bo zdarza się, że są to różnego rodzaju deklaracje zapłaty i wzięcia kredytu, które potem trudno odwołać, a firma znika.

Zaznaczamy również, iż nie wszystkie firmy są nielojalne. Prosimy jednak o czujność i rozważę.

Spotkania mogą odbywać się w różnych miejscowościach oraz miejscach związanych z działalnością publiczną.

Jeżeli mają Państwo pytania i wątpliwości, czy dane spotkanie jest organizowane przez nasze Centrum, mogą Państwo zadzwonić do nas pod numer: 535 029 009.

Redakcja

Ostrzeżenie!

Drodzy Mieszkańcy, w ostatnim czasie zdarzyły się na terenie naszej gminy dwie kradzieże (jedna z nich w Maślomiącej, druga w Więclawicach). Zdarzenia potwierdza policja. W związku z tym przychylamy się do apelu policji do wszystkich mieszkańców o zachowanie szczególnej czujności. Jeśli zauważymy osobę obcą, zachowującą się w sposób podejrzany czy krążącą w pobliżu gospodarstwa naszego lub sąsiada, można zgłosić taki fakt na policję (policjant dyżurny i centrala komisariatu w Zielonkach – 12 285 01 07). Razem dbajmy o bezpieczeństwo naszej społeczności!

Redakcja



Rusza akcja „Z odblaskiem bezpieczniej”

Nastała jesień, a wraz z nią trudne warunki pogodowe, zarówno dla kierowców, jak i poruszających się po drogach naszej gminy przechodniów. Wcześniej zapadający zmrok, opady deszczu i śniegu bardzo ograniczają widoczność. W takich warunkach nie do przecenienia są elementy odblaskowe na naszej odzieży.

Być może nie wszyscy mają tego świadomość, że osoba bez żadnych elementów odblaskowych po zmroku jest widoczna dla kierowcy pojazdu najwyżej z odległości kilkunastu metrów, zaś droga hamowania pojazdu jadącego ze średnią prędkością to ok. 40 metrów. Kierowca nie ma więc szans, aby odpowiednio zareagować i w krytycznej sytuacji nie dopuścić do potrącenia pieszego. Tymczasem światła odblaskowe są widoczne dla kierowcy z odległości ok. 150 metrów, a jeśli używa długich świateł poza terenem zabudowanym, to nawet z odległości jednego kilometra.

Odblaski mogą zdecydować o naszym bezpieczeństwie, a czasem nawet życiu. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które z racji swojego wieku nie zawsze zachowują należytą ostrożność.

Problem ten od dawna jest przedmiotem mojej troski. Od początku swojej kadencji wielokrotnie na sesjach Rady Gminy Michałowice podnosiłem problem poprawy bezpieczeństwa mieszkańców np. poprzez lepsze oświetlenie i oznakowanie przejść dla pieszych, zwłaszcza tych zlokalizowanych w pobliżu szkół. Nie tylko ufundowałem odblaski dla części uczniów szkoły podstawowej w Więclawicach, ale również pozyskałem sponsora, firmę PIT-WAN Sp. z o.o., dystrybutora produktów Platinum Orlen Oil, który wielokrotnie, przy okazji organizacji różnych imprez, takich jak np. Maraton Rowerowy pod hasłem „Olej w głowie kask na głowie” czy Piknik Rodzinny w Sieborowicach, rozdawał dzieciom elementy odblaskowe, a także książeczki i ulotki mówiące o bezpiecznym zachowaniu na drodze oraz fundował nagrody w konkursach dla dzieci poświęconych tej tematyce.

Dzięki mojej inicjatywie i zaangażowaniu oraz przychylności władz Gminy Michałowice zostały zakupione w listopadzie tego roku szelki oraz opaski odblaskowe dla wszystkich uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Michałowicach, Raciborowicach i Więclawicach oraz dla najmłodszych dzieci z przedszkoli dofinansowywanych przez Gminę Michałowice. Wszystkie te przedmioty zostaną przekazane dyrektorom szkół podstawowych, gimnazjów i przedszkoli, a następnie rozdawane będą dzieciom bezpłatnie w placówkach edukacyjnych. Ponieważ jest ich ponad 1500, dla żadnego ucznia w naszej gminie ich nie zabraknie. Szelki te są niezwykle funkcjonalne, dwustronne (przód/tył), estetyczne, proste do włożenia na odzież wierzchnią i lekkie, czyli nie obciążające uczniowskiego plecaka w momencie, w którym nie są używane. W połączeniu z opaską samozaciskową na rękawie sprawiają, że dziecko jest widoczne na drodze praktycznie w każdej pozycji, niezależnie od tego, czy niesie szkolny plecak czy parasol. Jednocześnie chciałbym zaapelować do dyrektorów szkół i przedszkoli oraz nauczycieli o włączenie się do tej akcji poprzez przeprowadzenie odpowiednich pogadanek uświadamiających dzieciom i młodzieży wagę problemu oraz zachęcenie podopiecznych do korzystania z elementów odblaskowych. Myślę, że ta inicjatywa to wspaniały przykład działalności ponad politycznymi podziałami oraz takiego wykorzystania publicznych środków finansowych, jakiego wszyscy mieszkańcy by sobie życzyli.

Władysław Dyna
Radny Gminy Michałowice



Juniorzy demokracji w Węchtawicach

Uczniowie Gimnazjum im. Władysława Jagiełły w Węchtawicach Starych zakwalifikowali się do finału konkursu „Junior demokracji”, realizowanego w ramach projektu pt. „Laboratorium Młodzieżowej Demokracji – demyLAB”. Jego celem jest promowanie postaw obywatelskiej świadomości i wrażliwości młodzieży poprzez wybór w drodze konkursu najlepszych projektów wskazujących sposób rozwiązania identyfikowanych problemów o charakterze społecznym, tzw. projektów inicjatywy społecznej.

Czterooosobowy zespół z naszego gimnazjum brał udział w warsztatach „Search Research”, podczas których uczestnicy pracowali nad koncepcją projektu społecznego. Podczas kolejnego etapu projektu uczniowie przy wsparciu opiekuna merytorycznego przygotowali wniosek aplikacyjny, w którym opisali zidentyfikowany problem i przedstawili pomysł oraz kosztorys projektu. Okazało się, że nasz pomysł na zorganizowanie „Ogrodu białogłków i rycerzy” zyskał aprobatę członków jury i zostaliśmy zakwalifikowani do finału konkursu.

Kolejnym wyzwaniem dla zespołu było przygotowanie 1-minutowej prezentacji swojego projektu w formie dowolnej. Aby dobrze przygotować się do tego zadania, uczestniczyliśmy w warsztatach zorganizowanych przez Małopolską Izbę Samorządową we współpracy z Telewizją Kraków: „Jak skutecznie promować swój projekt społeczny”.

Gala finałowa konkursu odbyła się w dniu 26 listopada 2016 roku w Auli Głównej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Pozyskaliśmy środki finansowe, aby stworzyć przy naszej szkole miejsce, gdzie dzieci, młodzież i dorośli będą mogli aktywnie i ciekawie spędzać czas wolny.

Projekt przygotowali: Szymon Doniec, Mikołaj Mróz, Mateusz Pańczyk, Kamil Zabiegaj, uczniowie klasy trzeciej Gimnazjum im. Władysława Jagiełły w Węchtawicach Starych.

Projekt „Laboratorium Młodzieżowej Demokracji – demyLAB”, realizowany przez Małopolską Izbę Samorządową, jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Monika Wołek

Opiekun merytoryczny zespołu projektowego

Władysława Bylica

KU PAMIĘCI...

*Gdzieś tam w przestrzeni zamglonej
Na cmentarnym polu świec miliony
To hołd składany dla tych co odeszli
Co w trudzie i znoju przeszłość nam nieśli
Są wśród nich młodzi i starzy
Którzy zejść ze świata musieli i wojen bohaterzy*

*Nad mogiłami bohaterów wolności
Stoją matki i żony pełne boleści
Dawno pożegnano się z trwogą i wojną*

*Lecz matki i dzieci poległych nie zapomną
Zbyt wielu ich było oni szczęścia nie zaznali
Nie wiedząc co to wolność świat pożegnali*

*Młodość swą i życie dla nas poświęcili
Byśmy spali spokojnie w szczęściu żyli
Pamiętajmy więc o tych co dla wolności cierpieli
I o tych co za wolność masowo ginęli
Ginęli dla nas dla potomności
Abyśmy żyli godnie w upragnionej wolności*

*Szanujmy wolność szanujmy się nawzajem
A nie będzie cierpienia i niszczących wojen*

Młodzi artyści z Gminy Michałowice wśród Perł Powiatu

6 stycznia w olbrzymiej auli Auditorium Maximum odbył się Koncert „Perły Powiatu 2016 – Filmowe Olśnienia” zorganizowany przez Wydział Promocji i Współpracy Starostwa Powiatowego w Krakowie, który przyciągnął tłumy melomanów z całego powiatu. W tegorocznej, szóstej edycji wzięło udział 27 wokalistów i 53 muzyków – najbardziej utalentowana młodzież z całego powiatu krakowskiego.

Wszystkim występom wokalnemu towarzyszyła Orkiestra Perł Powiatu pod batutą Jarostawa Ignaszaka, której większość stanowili muzycy naszej Orkiestry Wieniawa. Powstały specjalne aranżacje utworów z najstynniejszych filmów: *Blues Brothers*, *Cabaret*, *Amerykanin w Paryżu*, wybrzmiały kompozycje Ennio Morricone, melodie z ulubionych bajek, a Mieczysław Szczęśniak wraz z Gabrielą Świerczek wykonali *Dumkę na dwa serca*. Do koncertu przeprowadzono specjalne eliminacje, by wyłonić najlepszych artystów z całego powiatu. Cie-

szymy się ogromnie, że wśród Perł znaleźli się także wokaliści rozwijający swoje umiejętności pod patronatem naszego Centrum Kultury: Katarzyna Fiedor oraz Sebastian Szydło (zdjęcia wykonawców na okładce Gazety). Wielu spośród wokalistów to także laureaci naszego Konkursu Piosenki DO-RE-Michałowice.

Próby do koncertu zaczęły się już na początku lipca. Muzycy, wyselekcjonowani na podstawie zgłoszeń z całego powiatu krakowskiego, rozpoczęli od szukania wspólnego brzmienia. Jarostaw Ignaszak



prowadził znakomite warsztaty, inspirował różnymi ciekawostkami i w efekcie stworzył mocno zgraną, świetną orkiestrę estradową. 27 muzyków, a więc ponad połowa, to muzycy Orkiestry Wieniawa. Próby odbywały się na sali Wieniawy w Raciborowicach i z wykorzystaniem jej sprzętu. Wiele spośród kompozycji zaaranżował znakomity, zaprzyjaźniony kompozytor Grzegorz Duchnowski. Muzycy mieli przed sobą ogrom przygotowań, a w koncertową niedzielę spotkali się na próbie już o 8 rano.

Gospodarze wieczoru – Starosta Krakowski Józef Krzyworzeka i Przewodniczący Rady Powiatu Tadeusz Nabagło – uroczystie otworzyli 4-godzinny koncert i przywitali gości. Poprowadziła go Lidia Jazgar. Koncert był widowiskiem, profesjonalnie wyreżyserowanym i perfekcyjnym pod każdym względem, spektaklem muzycznym, ale także wizualnym ze względu na dopracowane efekty świetlne oraz specjalnie przygotowane projekcje z fragmentami najświetniejszych filmów. Za kierownictwo muzyczne odpowiedzialny był Jarosław Ignaszak we współpracy z Anną Roj, która na co dzień jest m.in. instruktorką zajęć wokalnych w naszym Centrum Kultury. Anna Roj czuwała nad przygotowaniem wielogłosowego chóru towarzyszącego muzykom i wokalistom. Artyści zebrali od olbrzymiej publiczności owacje na stojąco. Wieczór ten był niezwykle przyjemnym przeżyciem. Ogromne gratulacje dla naszych Peret!

Redakcja

Biblioteka bardziej dostępna dla niepełnosprawnych

Miło jest nam poinformować, że w ramach projektu „Wypożyczalnia odtwarzaczy cyfrowej książki mówionej dla osób niewidomych i słabowidzących – Edycja 2016” realizowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Larix” im. Henryka Rusczyca, biblioteka otrzymała nieodpłatnie kolejne urządzenie Czytawk Plus, które jest przystosowane do obsługi przez osoby niewidome i słabowidzące. Na podstawie umowy użyczenia nasza placówka będzie mogła wypożyczać Czytawkę osobom niewidomym i słabowidzącym.



Ponadto – na podstawie odrębnego porozumienia – biblioteka otrzymała zbiór ponad 1200 cyfrowych książek mówionych. Zbiór ten będzie systematycznie uzupełniany dzięki działalności Stowarzyszenia „Larix”. Niewidomi i słabowidzący czytelnicy naszej biblioteki będą mogli wypożyczać książki mówione wraz z Czytawką.

Projekt jest dofinansowany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, dzięki czemu czytelnicy z dysfunkcją wzroku uzyskują łatwiejszy dostęp do książek nagranych w postaci audiobooków.

Stowarzyszenie „Larix” od 2007 r. zajmuje się nagrywaniem i udostępnianiem bibliotekom cyfrowych książek mówionych przeznaczonych dla osób niewidomych i słabowidzących. We współpracy ze Stowarzyszeniem nasza biblioteka będzie wciąż powiększać księgozbiór dostosowany dla osób z wadą wzroku.

Biblioteka Publiczna Gminy Michałowice

Niezwykły dar dla Zespołu Szkół w Więclawicach Starych

To były szczególne obchody Narodowego Święta Niepodległości w Zespole Szkół w Więclawicach Starych. Zgodnie z ostatnią wolą zmarłego Henryka Marca, żołnierza Armii Krajowej, mieszkańca Zagórzyc, sztandar ufundowany w 1973 roku przez 26 żołnierzy Armii Krajowej zrzeszonych w kole w Michałowicach został przekazany Zespołowi Szkół w Więclawicach Starych.

Sztandar wykonały siostry Karmelitanki Bose, drzewce Jerzy Massalski, a okucia i Gołto zakupił Józef Marzec. Uroczystość przekazania sztandaru uświetnił swoją obecnością podporucznik Jan Nogiec ps. Chłopicki, były żołnierz Armii Krajowej, Inspektorat Rejonowy „Maria”, kryptonim Dom, 5 Pułku Strzelców Konnych, kryptonim „Pszczola”. Serdecznie dziękujemy rodzinie śp. Henryka Marca za nieodpłatne przekazanie sztandaru oraz członkom Stowarzyszenia Pro Memoria Dla Pamięci, którzy byli współorganizatorami tego przedsięwzięcia. Wydarzenie podniosło i wzruszające, zwłaszcza dla tych, którzy jeszcze w pamięci mieli ostatnie spotkanie ze śp. Henrykiem Marcem w Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych w 2015 roku w naszej szkole, kiedy to wysłuchaliśmy opowieści o wojennej rzeczywistości i tragicznych, powojennych losach żołnierzy Armii Krajowej. Ten niezwykły dar jest dla nas zobowiązaniem, abyśmy wy-

Ja były żołnierz Armii Krajowej
Inspektorat Rejonowy „Maria” 406 Dywizji Sześcioty AK
kryptonim DQM 5 Pułku Strzelców Konnych
kryptonim „Pszczola” przekazuję ten sztandar,
wieczną pamiątkę czynu zbrojnego.

podpisano
z żołnierskim pozdrowieniem
Nogiec Jan
podporucznik
ps. Chłopicki
Nogiec Jan

pełniali przesłanie zapisane przez Adama Asnyka w wierszu „Do młodych”:

*Ale nie depreczcie przeszłości ołtarzy,
Choć macie sami doskonalsze wznieść;
Na nich się jeszcze święty ogień żarzy,
I miłość ludzka stoi tam na straży,
I wy winniście im cześć!*

Monika Wołek

Dyrektor Zespołu Szkół w Więclawicach Starych





Orkiestra Wieniawa na innym kontynencie

Nasza chińska przygoda zaczęła się wiele miesięcy przed faktyczną datą wyjazdu. Na początku maja dyrygent, Jarosław Ignaszak, rozpoczął próbę, mówiąc: *Dostaliśmy, jako jedyna orkiestra w kraju, zaproszenie od Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Chińskiej Republice Ludowej na międzynarodowy festiwal do Pekinu... Jedziemy?! Muzycy bez dłuższego namysłu odpowiedzieli: Jedziemy!* Przygotowania ruszyły pełną parą.

W tamtym czasie już było pracowicie, ponieważ zslifowaliśmy różne repertuary na zaplanowane występy w kraju, jednak dopracowywanie utworów na największy festiwal w Pekinie – „Beijing International Teenager Art Week – Beijing International Band Festival 2016” – znalazło się na pierwszym miejscu. Rozpoczęliśmy rozmowy z Gminą Michałowice oraz Powiatem Krakowskim o wsparcie finansowe wyjazdu – obie instytucje bardzo nam pomogły. Szukaliśmy sponsorów i darczyńców, muzycy kierowali prośby do rodzin, przyjaciół i znajomych. Odzew był niesamowity, co relacjonowaliśmy na naszym profilu facebookowym oraz YouTube. Po licznych, wielogodzinnych pertraktacjach z liniami lotniczymi oraz złożeniu 61 wniosków o wize Orkiestra Wieniawa mogła, 24 października 2016 roku, rozpocząć pierwszy wyjazd za granicę Starego Kontynentu. Kilkadziesiąt godzin podróży doprowadziło nas do Pekinu – stolicy trzeciego co do wielkości państwa świata, miasta wielkości Małopolski, którego populacja jest równa połowie ludności naszego kraju. Tydzień spędzony w tym wyjątkowym mieście dostarczył nam niesamowitych wrażeń. Orkiestra zagrała w sumie trzy koncerty, brała także udział w ceremonii zamknięcia festiwalu jako gość specjalny. Dwa występy odbyły się w najbardziej prestiżowej sali koncertowej w Pekinie, Tsinghua University Concert Hall. W programie koncertu znalazł się m.in. „Krakowiak” Arnolda Baumana oraz „Trumpeter of Krakow” Roberta Longfield’a. Oba utwory znakomicie promowały polską kulturę. Jeden z naszych koncertów zakoń-

czyło wspólne wykonanie dwóch utworów, polskiego i chińskiego, wraz z tamtejszą orkiestrą, Beijing Children’s Palace Band. Jednak najważniejszym koncertowym wydarzeniem, w którym braliśmy udział, była ceremonia zamknięcia całego festiwalu. Zostaliśmy tam zaproszeni jako gwiazda wieczoru i najlepsza orkiestra typu concert band całego pekińskiego wydarzenia. Po koncercie jeszcze przez długą chwilę zbieraliśmy gratulacje i pozowaliśmy do zdjęć.

Podróż do Chin nie obyła się bez atrakcji turystycznych, których w tym mieście jest pod dostatkiem. Zobaczyliśmy między innymi Plac Tian’anmen, Zakazane Miasto i słynny Wielki Mur Chiński. Spacerowanie po nim było dla wielu z nas spełnieniem marzeń! Organizatorzy zadbali również o to, by przedstawić nam garść lokalnej kultury, zapraszając m.in. na ceremonię parzenia herbaty czy pokazując elementy lokalnego przemysłu – fabrykę peret oraz muzeum jedwabiu. Oczywiście codziennie ćwiczyliśmy się w jedzeniu pateczkami próbując lokalnej, tradycyjnej kuchni.

Całe przedsięwzięcie zorganizowali członkowie Zarządu Stowarzyszenia Inicjatyw Kulturalnych „Wieniawa”, którzy dzięki ogromnemu poświęceniu i wolontaryjnej pracy potrafili przygotować i zrealizować tak wielką wyprawę na inny kontynent. Są to: Karolina Sroka, Zuzanna Honisz, Krystian Klimczyk, Paweł Więctaw, Michał Pelc, Dominik Mbeda-Ndege, Jarosław Ignaszak, Roman Głowacki i Piotr Zajęc.

Świetna zabawa podczas wykładu z Lego-robotyki w ramach Michałowskiego Uniwersytetu Dziecięcego

Kto z nas nie zna klocków Lego? Mały, duży, babcia, dziadek, mama, tata, każdy wie, czym są. Nasi najmłodszy Studenci Uniwersytetu Dziecięcego w Michałowicach mieli okazję wysłuchać wykładu właśnie na ich temat.



W dobie XXI wieku, nasze ulubione klocki Lego również się zmieniły, stały się interaktywne. Podczas wykładu dzieci miały możliwość zbudowania robota z klocków Lego, który po podłączeniu do komputera został tak zaprogramowany, aby się poruszał. Wszyscy byli zadowoleni i dumni z wykonanego zadania.

Dodatkowo od miesiąca listopada br. uruchomiony został kolejny moduł Uniwersytetu Dziecięcego Wyższej Szkoły Humanitas, a mianowicie AKADEMIA ROZWOJU RODZICA. Podczas, gdy mali studenci poszerzali swoją wiedzę z dziedziny Lego-robotyki, na rodziców czekała Ewa Bensch-Smagała, która przybliżyła im temat: „Efektywność dla zapracowanych – jak skutecznie organizować czas”. Obie sale wykładowe były pełne! A już w grudniu przygotowaliśmy dla uczestników Michałowskiego Uniwersytetu Dziecięcego kolejne niespodzianki.... Do zobaczenia 3 grudnia!

Aleksandra Antczak
Dyrektor GZEAS





SERWIS

KOMPUTERÓW I ELEKTRONIKI

NAPRAWA LAPTOPÓW I PC
USUWANIE WIRUSÓW
ODZYSKIWANIE DANYCH

USŁUGI INFORMATYCZNE:

STRONY WWW
SERWIS OPROGRAMOWANIA

Centrum Handlowe „DYMEK”

Michałowice
ul. Krakowska 152

tel: 731-541-446

www.intcom.pl

WYPOŻYCZALNIA elektronarzędzi i sprzętu budowlanego



WYPOŻYCZAMY:

Szlifierki kątowe
Młoty udarowo
obrotowe
Bruzdownice
Agregaty
prądowłórcze
Spawarki
Nagrzewnice
Zagęszczarki gruntu



Stopy wibracyjne
Wibratory
buławowe
Listwy
wibracyjne
Zacieraczk
Glebogryzarki
Wykaszarki



i inne

pon-sob 7.00-11.00 14.00-18.00

ul. Leśna 19, 32-091 Michałowice
tel. 539 989 205, fax 12 385 79 56

biuro@starent.pl www.starent.pl

INSTALACJE / SERWIS TELEWIZJI SATELITARNEJ ORAZ NAZIEMNEJ

- DOMOFONY
- KONTROLA DOSTĘPU
- TELEWIZJA SATELITARNA
- TELEWIZJA CYFROWA DVB-T
- USŁUGI ELEKTRYCZNE
- MONITORING



Zadzwoń i dowiedz się więcej ...

Instalator – Andrzej Wysocki

609 321 289

www.sattech-krakow.pl

Oglądaj telewizję w jakości FullHD już dziś!

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA

„CAL”

Jacek Trybulec

Młodziejowice 76 tel. 501 871 820
32-091 Michałowice e-mail: jactry@wp.pl

Firma zajmuje się wykonawstwem:

- Instalacji wod.-kan.
- Instalacji c.o., kotłowni gazowych i tradycyjnych
- wentylacji mechanicznej
- klimatyzacji
- Instalacji gazu
- instalacji sprężonego powietrza
- przyłączy wod.-kan.
- dostarczamy materiały instalacyjne na budowy
- pełnimy stałą obsługę konserwacyjną budynków
- sprawujemy nadzór inwestorski nad instalacjami sanitarnymi

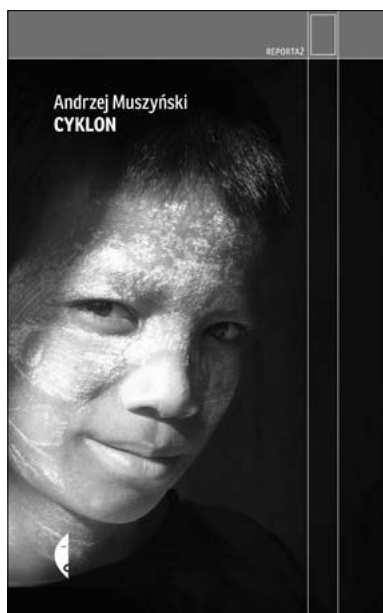
Autoryzacja firm:



Firma posiada wszelkie stosowne uprawnienia budowlane oraz energetyczne w grupach 1,2,3 dla dozoru i eksploatacji

Spotkanie autorskie z Andrzejem Muszyńskim – pisarzem, podróżnikiem, reporterem

W styczniu zapraszamy na wyjątkowe, otwarte spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki. Naszym gościem będzie Andrzej Muszyński – młody autor reportaży (ur. w 1984 r.), prozaik, podróżnik, absolwent prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pisarz mieszka na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, gdzie prowadzi własne gospodarstwo. Jest laureatem wielu nagród literackich.



Teksty podróżnicze Andrzeja Muszyńskiego były publikowane w prasie zagranicznej i polskiej, m.in. w „National Geographic Polska”. Jako pisarz zadebiutował w 2013 roku zbiorem opowiadań opisujących życie na polskiej wsi, zatytułowanym *Miedza*. Inspiracją do tych opowieści była zarówno codzienność jak i lokalne podania, czy historia regionu, a cały tom przepełnia nostalgia za odchodzącym w przeszłość trybem wiejskiego życia, skoncentrowanym na cyklu przyrody, za ginącą już gwarą i ludowymi obyczajami.

Pierwsza powieść Muszyńskiego *Podkrzywdzie* również zakorzeniona jest w wiejskim środowisku. Rytuaty i obyczaje, zmiany pór roku i charakterystyczny rytm związany z naturą życia nabierają tu wręcz magicznego, opisywanego w formie poszczególnych ksiąg, znaczenia, a pozornie mały zamknięty świat pulsuje tajemniczym i bogatym życiem.

Andrzej Muszyński jest również autorem dwóch książek reportażowych. Pierwsza z nich, opublikowana w 2013 roku relacja z podróży po Azji, Ameryce Łacińskiej i Afryce, próbuje odpowiedzieć na pytanie, czym jest tytułowe *Południe*, gdzie leżą jego geograficzne, polityczne, ekonomiczne i historyczne granice. Z kolei wydany w 2015 roku *Cyklon* jest poświęcony Birmie – szafranowej rewolucji oraz narodzinom demokracji w tym kraju.

(źródło: instytutksiazki.pl)

Spotkanie z autorem odbędzie się 11.01.2017 r. w czytelni Biblioteki w Michałowicach o godzinie 18.00. Wstęp wolny.

Biblioteka Publiczna Gminy Michałowice

Kącik Kinomana

Listopadowe wieczory, długie i ciemne, zachęcają do smakowania dobrych historii w kinowym fotelu. Ale prawda jest taka, że zagorzały kinoman i tak w tym fotelu będzie siedział, niezależnie od pory dnia czy miesiąca. Jeden ze znanych mi rasowych wyjadaczy kinowych historii w piękne dni słoneczne, którymi nasze polskie lato i tak nie darzy nas zbyt hojnie, uwielbiał schładzać się w ciemnych salach z wielkim ekranem. No, ale któż zrozumie kinomana? A tymczasem do rzeczy. Co w naszym Kinie za Rogiem?

W styczniu polecam film, który kiedyś bardzo mnie urzekł i został w pamięci. Kiedy zastanawiam się, dlaczego, to myślę, że mogłabym udzielić kilku krótkich odpowiedzi: cudna Lizbona ze statkami i stolikami szachowymi, muzyka, niesztampowe spojrzenie na międzyludzkie relacje i możliwości

przekraczania własnych granic i... światło, dużo słońca. *Imagine*.

W lutym – *Niewinne*. Mocne kino o tym, jak historia wdziera się w bramy zastygłych struktur klasztoru. Rok 1945. Film pokazuje dramat indywidualnego cierpienia i społeczności stłamszonej przez system totalitarny, ujarzmiający wszelkie odchylenia i brutalny w swoich czarno-białych definicjach świata, bez odcieni emocji.

Więcej? Zapraszamy do śledzenia repertuarów.

Jeszcze więcej? A dobrze! To ostatnio ruszyła akcja „Szczęśliwy fotel”, a więc przed każdym seansem pod dwoma losowo wybranymi fotelami naszych kinomanów umieszczamy naklejkę z informacją o nagrodzie, którą jest kosmetyk znanej firmy.

Wasza Redakcyjna Kinomanka



Gminny Punkt Konsultacji Psychologicznych w Michałowicach
w ramach programu "Bezpieczna i przyjazna szkoła"

**Dyżur Gminnego Punktu
Konsultacji Psychologicznych
w Michałowicach**

Przypominamy, że konsultacje psychologiczne, w ramach programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”, odbędą się:

- 2 grudnia 2016 r. (piątek) – 9.00–19.00
- 7 grudnia 2016 r. (środa) – 11.00–20.00
- 14 grudnia 2016 r. (środa) – 10.00–20.00
- 21 grudnia 2016 r. (środa) – 10.00–20.00

Rodzice/opiekunowie oraz nauczyciele zainteresowani uzyskaniem wsparcia proszeni są o wcześniejsze uzgodnienie terminu i godziny spotkania pod nr tel. 12 388 57 40 wew. 21. Miejsce konsultacji: Punkt Wsparcia i Pomocy Rodzinie w Michałowicach, ul. Krakowska 152, II piętro (pawilon handlowy Dymek).

Szczegóły na stronie: <http://oswiata-michalowice.pl/2016/10/07/gminny-punkt-konsultacji-psychologicznych-w-michalowicach-rusza-od-12-pazdziernika-2016r/>



STYCZEŃ

| | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------|---------|
| 13 stycznia | Piątek | | Godzina |
| Tygrys i śnieg | | | 19:00 |
| Komediodramat, Włochy | 12+ | 1h 48min. | |
| 14 stycznia | Sobota | | Godzina |
| Królowa śniegu | | | 10:30 |
| Animowany, Rosja | 5+ | 1h 13min. | |
| 20 stycznia | Piątek | | Godzina |
| Jak dogonić szczęście | | | 19:00 |
| Komediodramat, Kanada | 12+ | 1h 54min. | |
| 21 stycznia | Sobota | | Godzina |
| Królowa Śniegu 2 | | | 10:30 |
| Animowany, Rosja | 5+ | 1h 15min. | |
| 27 stycznia | Piątek | | Godzina |
| Ojcowie i córki | | | 19:00 |
| Dramat, USA | 16+ | 1h 51min. | |
| 28 stycznia | Sobota | | Godzina |
| Robinson Crusoe | | | 10:30 |
| Animowany, Belgia | 7+ | 1h 30min. | |
| 30 stycznia | Poniedziałek | | Godzina |
| Ratchet i Clank | | 🎬 film na ferie | 10:00 |
| Animowany, USA | 7+ | 1h 30min. | |
| 31 stycznia | Wtorek | | Godzina |
| Hugo i łowcy duchów | | 🎬 film na ferie | 10:00 |
| Fabularny, Australia | 7+ | 1h 34min. | |



*Ojcowie
i
Córki*



Bilety do nabycia w Cafe UL lub CKiP
Animatorzy:
Anna 793 070 303, Agnieszka 600 440 452



W środy o 10:00 zapraszamy grupy żłobkowe, przedszkolne i szkolne na seanse na zamówienie, prosimy o wcześniejsze umawianie się.



LUTY

| | | | |
|---------------------------|-------|---------------|---------|
| 1 lutego | Środa | film na ferie | Godzina |
| Rabusie fistaszków | | | 10:00 |
| Animowany, Izrael | 7+ | 1h 18min. | |

| | | | |
|---------------------------------|----------|---------------|---------|
| 2 lutego | Czwartek | film na ferie | Godzina |
| Akeelah i jej nauczyciel | | | 10:00 |
| Fabularny, USA | 12+ | 1h 48min. | |

| | | | |
|------------------|--------|---------------|---------|
| 3 lutego | Piątek | film na ferie | Godzina |
| Antboy | | | 10:00 |
| Fabularny, Dania | 12+ | 1h 13min. | |

| | | | |
|-----------------|--------|-----------|---------|
| 3 lutego | Piątek | | Godzina |
| Imagine | | | 19:00 |
| Dramat, Francja | 12+ | 1h 44min. | |

| | | | |
|---------------------------------|--------|-----------|---------|
| 10 lutego | Piątek | | Godzina |
| Niewinne | | | 19:00 |
| Dramat, Belgia, Francja, Polska | 16+ | 1h 55min. | |

| | | | |
|--|--------|-----------|---------|
| 11 lutego | Sobota | | Godzina |
| Czarnoksiężnik z Oz: Powrót Dorotki | | | 10:30 |
| Animowany, USA | 7+ | 1h 32min. | |

| | | | |
|-------------------------------|--------|-----------|---------|
| 14 lutego | Wtorek | | Godzina |
| Seks, miłość i terapia | | | 19:00 |
| Komedia romantyczna, Francja | 16+ | 1h 24min. | |

| | | | |
|-------------------------------------|--------|-----------|---------|
| 17 lutego | Piątek | | Godzina |
| Wszystko zostanie w rodzinie | | | 19:00 |
| Komedia, Francja | 16+ | 1h 29min. | |

| | | | |
|-----------------|--------|-----------|---------|
| 18 lutego | Sobota | | Godzina |
| Zambezia | | | 10:30 |
| Animowany, RPA | 5+ | 1h 19min. | |

| | | | |
|-------------------|--------|-----------|---------|
| 25 lutego | Sobota | | Godzina |
| Fru | | | 10:30 |
| Animowany, Belgia | 5+ | 1h 26min. | |



Niewinne



Film na walentynki

Dorosły
7 zł

Dziecko
5 zł

Bilety do nabycia w Cafe UL lub CKiP
Animatorzy:
Anna 793 070 303, Agnieszka 600 440 452



W środy o 10:00 zapraszamy grupy żłobkowe, przedszkolne i szkolne na seanse na zamówienie, prosimy o wcześniejsze umawianie się.

Świąteczne inspiracje

Święta kojarzą się z tradycją, oczekiwaniem i ogromem pracy. Co, jeżeli nie mamy talentu do gotowania i cierpliwości do przedświątecznej gorączki zakupów?

Zaczynając przygotowania do artykułu, wpadłam w wir pracy. Wtedy dotarło do mnie, że nie jest sztuką szaleć i przygotowywać się do świąt dwa tygodnie wcześniej. Przedświąteczne sprzątnięcie? Tylko po co, skoro staramy się utrzymać dom w czystości cały rok, nie tylko od święta.

Dużo osób pracuje i nie ma czasu na przygotowania kilka tygodni wcześniej, dlatego zaczęłam się zastanawiać, jak to zrobić, aby było szybko, sprawnie i efektownie. Przyjęłam, że wykorzystujemy ozdoby i produkty, które mamy w domu już od kilku lat lub możemy wykonać je samodzielnie z tego, co znajdziemy w szafie. Wyciągnęłam swoje ulubione lampki i ozdoby świąteczne. Na pewno każdy coś znajdzie u siebie.

Ważne jest, aby określić swój świąteczny kolor. Czerwony, zielony, biały, a może niebieski? Ja wybrałam czerwień. Wystarczyły dostownie dwie poszewki na poduszki i trzy dodatki w tym kolorze, aby dom nabrał świątecznego klimatu. To jednak nie koniec. Ruszyłam do ogrodu, aby zrobić jesienno-zimowe stroiki. Polecam irgi z czerwonymi lub pomarańczowymi owocami. Do tego kawałek sosny, światełka i mamy gotowe drzewko, które możemy wykorzystać zamiast choinki.

Ozdoby to jedno, ale co zrobić, kiedy w święta mają pojawić się goście na popołudniowej kawie? Co zrobić, kiedy to my mamy być gośćmi? Co wziąć na prezent, aby usłyszeć „ŁAŁ”? Polecam ciasteczka bez pieczenia. Szybko i smacznie!

CIASTECZKA JABŁUSZKA i KULKI RAFAELLO

CIASTO
1 kostka miękkiego masła
6 łyżeczek cukru pudru
250g (1/2 paczki) mleka w proszku
3 łyżki kokosu

DO OZDABIANIA
kokos - paczka
goździki - paczka
migdały (opcjonalnie)

Zagniatamy ciasto z podanych składników. Powinno być plastyczne.
Formujemy kulki i do części wkładamy po dwa goździki (jak na zdjęciu obok), tak aby powstały jabłuszka. Pozostałe kulki obtaczamy w kokosie.
Możemy również do kulek obtaczanych w kokosie dodać do środka migdał w trakcie formowania.

Czas wykonania ok. 30 minut.

Smacznego!

A na stół proponuję obrus wykonany ze ściereczki kupionej w pobliskim wiejskim sklepie (przykład wykonania na str. 20).

Mam nadzieję, że będziecie mieli Państwo wiele pomysłów, a tych kilka zdjęć zainspiruje do dalszych prac.

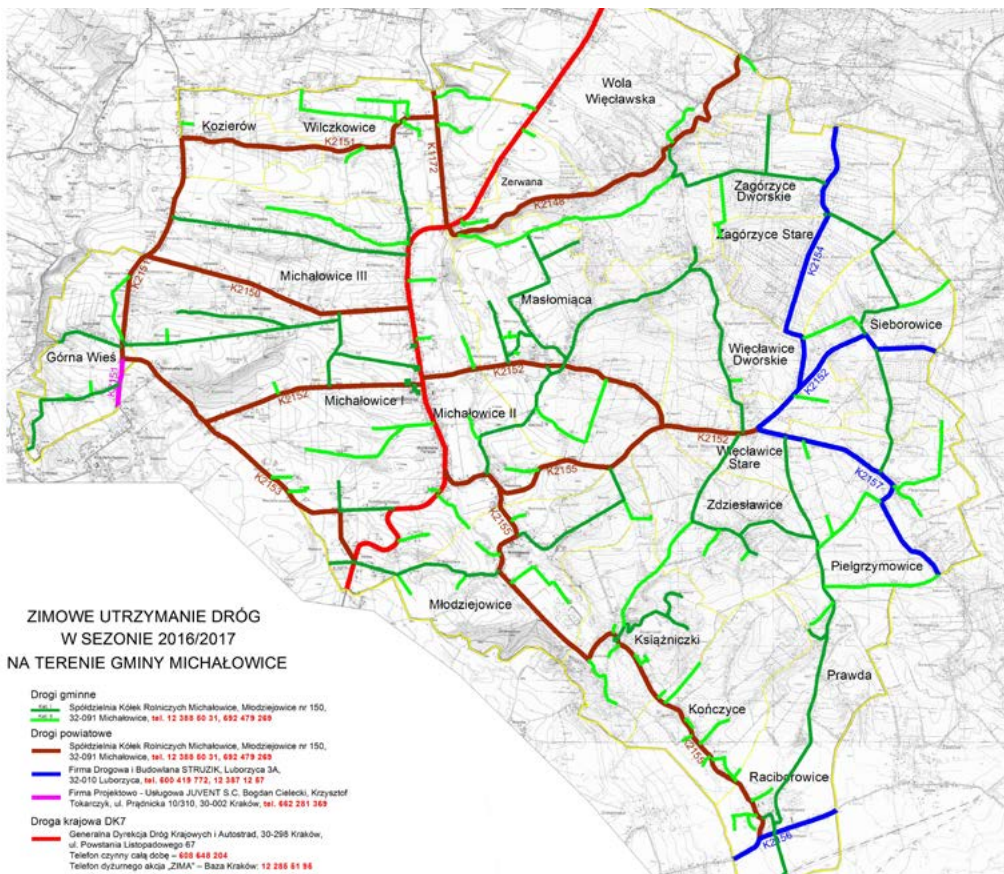
Na wigilijną kolację zawsze możemy wybrać się do Mamy ☺.

Wesołych Świąt!

Kasia
Redakcja







**ZIMOWE UTRZYMANIE DRÓG
W SEZONIE 2016/2017
NA TERENIE GMINY MICHAŁOWICE**

- Drogi gminne**
 Spółdzielnia Kolek Rolniczych Michałowice, Modziejowice nr 150,
 32-091 Michałowice, tel. 12 288 60 31, 692 478 269
- Drogi powiatowe**
 Spółdzielnia Kolek Rolniczych Michałowice, Modziejowice nr 150,
 32-091 Michałowice, tel. 12 288 60 31, 692 478 269
 Firma Drogową i Budowlaną STRZLIK, Luborzycza 3A,
 32-010 Luborzycza, tel. 600 418 772, 12 387 12 87
 Firma Projektowo - Usługowa JUVENT S.C. Bogdan Cielecki, Krzysztof
 Tokarczyk, ul. Piątnicka 10/310, 30-002 Kraków, tel. 692 231 269
- Droga krajowa DK7**
 Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, 30-296 Kraków,
 ul. Powstania Listopadowego 67
 Telefon czynny całą dobę - 602 648 202
 Telefon dyżurnego służby „ZIMAX” - Baza Kraków: 12 286 61 96



kominki wodne, tradycyjne,
 szamotowe, gazowe, piece wolnostojące
 akcesoria kominowe i kominkowe
 POLECAMY- gotowe i na zamówienie

marmur dolomit, trawertyn,
 aglomarmur, granit, piaskowiec
 POLECAMY- parapety, schody, płyty

okna PCV, ALU, drewniane

12/387 00 68
 509 412 789

MICHAŁOWICE
 32-091
 UL.
 WARSZAWKA 17

www.bmpartner.pl



GRUPA PRZYGOTOWUJĄCA DO PRZEDSZKOLA

DLA DZIECI POWYŻEJ 2,5 LAT
11 OSOBOWA GRUPA
PROGRAM PWN



TEL. 881 680 302

WWW.ZLOBEKMICHALOWICE.PL



Twoja
KAWIARNIA

**Drogie łakomczuszki,
szanowni kawosze, słodcy czekololicy!**

Wszystkim Wam kochani Klienci,
dziękujemy za to że jesteście z nami.
Za Wasze pochwały, za ciekawe
rozmowy, inspiracje, wsparcie...
Miejcie szczęśliwe, spokojne Świąta,
wypocznijcie a potem wracacie do Ula!

**Zapraszamy do zamawiania
naszych wybornych ciast!**

TEL.: 600 440 452

TEL.: 793 070 303

CAFEUL.PL

PLAC JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO 2, MICHAŁOWICE

32-091 MICHAŁOWICE, MĄDROZIEJOWICE 18
Tel. 423885289
kom. 606 601 633, 602 574 327,
602 126 833

**FIRMA BUDOWLANA
SIUDEK - SZYDŁOWSKI**

WYKONUJEMY ROBOTY:

| | |
|-------------------------------|---|
| DROGOWO- KANALIZACYJNE | OGRODZENIA |
| BUDOWLANE | PIELĘGNACJA ZIELENI |
| BRUKARSKIE | KONSTRUKCJE STALOWE I ZEBETONOWE |

Rok zał.
1989

www.siudekszydowski.com

Agencja Ubezpieczeniowa
Marian Baran

- ubezpieczenia komunikacyjne OC, AC i pakietowe
- ubezpieczenia budynków oraz mieszkań
- obowiązkowe i dobrowolne ubezpieczenia rolnicze
- ubezpieczenia upraw z dopłatą Skarbu Państwa
- ubezpieczenia firm oraz floty pojazdów firmowych
- ubezpieczenia OC zawodowe oraz w życiu prywatnym
- ubezpieczenia zawodów medycznych
- ubezpieczenia na życie
- ubezpieczenia ochrony prawnej
- Assistance
- korzystne pakiety ubezpieczeń

Zniżki dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny
Karta stałego klienta
Częściowy zwrot gotówki na konto z każdej polisy!

tel.: 602 755 431 www.marianbaran.pl

Michałowice ul. Graniczna 18, pn.-pt. 8.00-20.00, sob. 8.00-14.00
Skała ul. Przechodnia 2, śr. 10.00-14.00, sob. 8.00-13.00
Jezmanowice 383, pn.-czw. 8.00-16.00, pt. 8.00-12.30
Bolechowice 338, pt. 13.00-18.00



profesjonalizm i zaangażowanie

AS BIURO RACHUNKOWE

50% RABATU PRZEZ PIERWSZE DWA MIESIĄCE

kompleksowa obsługa księgową małych i średnich firm

KONTAKT

AS Biuro Rachunkowe s.c.

30-133 Kraków, ul. Lea 114 pok. 46

tel. 12 397 80 14, 607 237 544, 606 694 555

sachtel@asbiurorachunkowe.pl

www.asbiurorachunkowe.pl



ZDROWE CIACHO
CUKIERNIA

Szanowni Klienci,

*w świątecznej atmosferze, dziękujemy za to,
że jesteście z nami i życzymy Wam
Wesołych Świąt z naszymi wypiekami!*

GODZINY OTWARCIA

pn. 10.00-17.00 | wt. - pt. 8.00-17.30 | sb. 9.00-14.00

Michałowice, ul. Krakowska 154

tel.: 500 83 73 93, mail: cukiernia@zdrowe-ciacho.pl

Centrum Edukacji

Limes s.c.

MATEMATYKA łatwiejsza niż myślisz

- kursy maturalne
- kursy gimnazjalne
- korepetycje
- niskie ceny
- grupy 1-8 osób

0-605 427 422 / 0-609 820 954

32-091 Michałowice,

Masłomiąca ul. Parkowa 46

www.limes.info.pl

SALON FRYZJERSKI
DAMSKO - MĘSKI

Joanna

pn-czw - 9.00-18.00
wt-śr-pt - 8.00-17.00
so - 8.00-14.00

Michałowice ul. Krakowska 152 kom. 510 232 240

SERWIS

- LAPTOPÓW
- KOMPUTERÓW
- TV LED LCD PLAZMA
- ANTENY TV/SAT
- DRUKARKI

WWW.NAPRAWARTV.NS24.NET

TOMASZ KOZINSKI TECHNIC
696 903 904

STOMATOLOGIA

Pełny zakres usług:

- >> chirurgia
- >> stomatologia zachowawcza
- >> protetyka
- >> znieczulenia komputerowe
- >> wybielanie
- >> RTG

Bibice
ul. Graniczna 131/Michałowice Komora

535 421 321

WWW.STOMATOLOGIABIBICE.PL

PRALNIA - MAGIEL

MASŁOMIĄCA, UL. JURAJSKA 7

CZYNNE CODZIENNIE OD 8.00 - 20.00

OFERUJEMY:

- * PRANIE Z MAGLOWANIEM
- * CZYSZCZENIE CHEMICZNE
- * CZYSZCZENIE DYWANÓW
- * PRANIE LUB SAMO PRASOWANIE
KOSZUL I UBRAŃ
- * WYPOŻYCZANIE OBRUSÓW I SERWETEK

**MOŻLIWY ODBIÓR I DOWÓZ
PRANIA NA TELEFON!**

TEL. 505 083 534 LUB 12 270 43 78

Święto Niepodległości w Michałowicach

Jak Gmina Michałowice w tym roku świętowała odzyskanie niepodległości? W Centrum Kultury odbył się Koncert Patriotyczny, a w Centrum Macierz Polonii w dniu 12 listopada miało miejsce niezwykle spotkanie łączące dwa ważne dla Polski i Stanów Zjednoczonych wydarzenia: Dzień Niepodległości Polski oraz Dzień Weteranów USA.



11 listopada na sali widowiskowej w Michałowicach zaprezentowały się lokalne zespoły artystyczne. Jako pierwszy wystąpił zespół składający się z najmłodszych wokalistów i muzyków – Jakubowe Muszelki z Więclawic, które pokazały ciekawie dobrany repertuar patriotycznych utworów. Grupa Sami Swoi z Górnej Wsi zaprezentowała spektakl, którego scenariusz opra-

cował Paweł Kociotek na podstawie swojej książki *Historia Polski wierszem spisana*. W rolach królów, rycerzy i innych postaci znanych z polskiej historii wystąpili dorośli aktorzy-amatorzy oraz młodzież gimnazjalna. Wierszowanej historii towarzyszyła także żywa muzyka. W grupie aktywnie działa radna Elżbieta Cielecka. Gabriela Jeleń wprowadziła nastrojowy, poetycki klimat, śpiewając utwory: *Taki kraj* Marty Bizoń oraz *Matczyne ręce*. Sebastian Szydło zaśpiewał piosenkę *Róża i bez*, którą kilka dni wcześniej wykonał przed olbrzymią publicznością krakowskich Perł Powiatu. Zgromadzona publiczność mogła również obejrzeć niezwykle wystawę archiwalnych fotografii, która dostępna jest w naszym foyer jeszcze do 15 stycznia.

12 listopada w Centrum Macierz Polonii, z inicjatywy Ireny i Marka Pateckich, zor-





ganizowane zostało wydarzenie, którego partnerem była m.in. Gmina Michałowice. W pierwszej części koncertu wystąpili polscy artyści – podopieczni pianistki Krystyny Man Li Szczepańskiej. Uczniowie wykonali na fortepianie kompozycje F. Chopina i I. Paderewskiego oraz zaśpiewali polskie pieśni patriotyczne. Na koniec pierwszej części koncertu wybrzmiał Polonez As-dur op. 53 F. Chopina w wykonaniu Krystyny Man Li Szczepańskiej.

Po uroczystym apelu wojskowym licznie zgromadzona publiczność mogła wysłuchać najpiękniejszych arii świata w wykonaniu laureatów Międzynarodowego Konkursu Śpiewaczego Altamura/Caruso organizowanego przez amerykańską instytucję artystyczną oraz związanych z nią artystów. Ogromną niespodzianką dla wszystkich był spontaniczny występ Mieczysława Świąćckiego – współzałożyciela Piwnicy pod Baranami.

Koncert w Centrum Macierzy Polonii uświetniony został przez odsłonięcie pomnika Tadeusza Kościuszki, bohatera Polski i Stanów Zjednoczonych. Poza walorami artystycznymi i patriotycznymi wydarzenie pozwoliło podkreślić wspólne wartości łączące Polskę i Stany Zjednoczone, jak również przyjaźń między oboma narodami, tak ważną w obecnej sytuacji geopolitycznej.

Redakcja



Ogłoszenia drobne

Firma Awex **zatrudni elektryków**. CV prosimy przysłać na adres e-mail: sekretariat@awex.eu lub składać osobiście w siedzibie firmy.

Informujemy, że z przyczyn niezależnych od organizatora tj. Centrum Kultury i Promocji zaplanowany koncert Michała Bajora nie odbędzie się w terminie 18 lutego. Obecnie pracujemy nad ustaleniem nowego terminu, a informacja pojawi się na stronie wmichalowicach.pl.



Nowe, **darmowe E-BOOKI** od legimi.pl w naszych bibliotekach! Informacje na stronie wmichalowicach.pl/darmowe-ebooki

Przyjmę panią do sprzątnięcia, raz w tygodniu. Dom, Pielgrzymowice. 501 431 019

FERIE W CKIP!

W czasie ferii CKiP organizować będzie dla dzieci z naszej gminy specjalne seanse kinowe oraz wycieczki. Szczegółowe informacje o zapisach i terminy dostępne będą w połowie stycznia na naszej stronie wmichalowicach.pl

Spotkanie „W Kobięcym Kręgu... o jodze z Agatą Skowronek”
20 stycznia 2017 r., godz. 19.30.
Bezpłatne wejściówki w CKiP.

Słoń w bibliotece!



14 listopada na sali widowiskowej biblioteki zgromadziło się mnóstwo maluchów. Na kogo czekały? Na Bombika!!! Sympatycznego słonika, który odwiedził nas wraz ze swoim twórcą, autorem książki *Przygody Słonika Bombika*, księdzem Bogusławem Zemanem.

Ksiądz Bogusław zabrał dzieci do tajemniczej krainy, której mieszkańcami są zwierzęta i przedstawił ich różne charaktery. Metodą bajkoterapii pokazał dzieciom, jak sobie radzić w różnych sytuacjach i jak nazywać uczucia. Wspomniana książka, w pięknym wydaniu z mnóstwem kolorowych ilustracji, dostępna jest w naszych bibliotekach.

Bombik, słodki słonik w dużym rozmiarze, przytulał dzieci, częstował je cukierkami, tańczył na scenie i wszystkich wprowadzał w dobry nastrój. Na koniec dzieciaki zrobiły sobie z Bombikiem wiele zdjęć, każde z nich mogło go dotknąć, pogłaskać, a nawet pociągnąć za trąbę. Podczas całego spotkania towarzyszyła nam muzyka, ksiądz Bogusław grał na gitarze i śpiewał bombikowe piosenki. Było głośno i wesoło. Przy pożegnaniu dzieci wyraziły chęć ponownego spotkania z przesympatycznym Słonikiem Bombikiem.



ŁUCY
PODKRAKOWSKIE
CENTRUM OGRODNICZE

ODWIEDŹ NASZ E-SKLEP: MEBLEIDEKORACJE.PL
MASŁOMIĄCA, UL. CHOINKOWA 44
TEL. 12 285 84 44

WIĘCEJ NA: WWW.LUCY.PL ORAZ 

Grafik fitness - CKiP w Michałowicach

| | | |
|------------------------|----------------------------|----------------------|
| Pn | Wt | Śr |
| 18.30 Joga | 8.00 Joga | 10.30 Gimnastyka 50+ |
| | 10.30 Tańce w kręgu | 18.00 Joga |
| | 17.30 Step | |
| | 18.30 Pilates&Stretching | |
| | 19.30 Turbo Spalanie | |
| | 20.30 Trening funkcjonalny | |
| Czw | Pt | |
| 18.00 Zdrowy kręgosłup | 8.00 Joga | |
| 19.00 Power Fit | 18.00 Salsa Kids | |
| 20.00 Brzuchomania | 19.00 Salsa Solo | |
| | 20.00 Body Styling | |



Konieczne zapisy na każde zajęcia: 535 029 009.



Z Ewą Wachowicz o zdrowym odżywianiu

Ewa Wachowicz odwiedziła Michałowice 20 listopada. Wydarzenie to spotkało się z ogromnym zainteresowaniem mieszkańców. Rozmawialiśmy o tym, gdzie znaleźć zdrową żywność i na co zwracać uwagę na zakupach, jak naturalnie dbać o urodę, a także o zdobywaniu korony najwyższych wulkanów ziemi i dalekich podróżach oraz o tym, jak być kobietą przedsiębiorczą. Poniżej publikujemy fragmenty rozmowy, a zainteresowanych dłuższą wersją zapraszamy na stronę wMichalowicach.pl.

Redaktorka: *Skąd pomysł na gotowanie? Jaka była Pani pierwsza inspiracja do podjęcia kroków w tej branży?*

Ewa Wachowicz: To były takie cudowne czasy dzieciństwa. Pamiętacie doskonale, kiedyś nie było niczego, w związku z tym w domu robiło się wszystko. W domu robiło się czekoladę, krówki, kajmak i oczywiście piekło się na każdą niedzielę ciasto. Słodycze były reglamentowane i były tak trudne do zdobycia, że na przykład bombonierka, którą dostawała moja mama na imieniny, miała bardzo długie życie, bo wydzielano po czekoladce. Poza tym bombonierki miały te cudowne wydumuszki, które się chowało jak największy rarytas, bo z tych wydumuszek później można było zrobić czekoladki. Ja się wychowałam na wsi, więc było własne mleko i masło, cukier zdobyczny, kakao spod lady... no i już jest zrobiona czekolada domowym sposobem. Do tego orzechy od dziadzia z drugiej wsi, gdzie mieliśmy sad. Wsadzało się orzeszka do takiej wydumuszki, zalewało się masą i takie to były czekoladki. Ja się w takim domu wychowałam, gdzie słodycze robiło się ręcznie. Jak sobie przypominę moją mamę kochaną, to nie dość, że słodycze robiła, nie dość, że obiad zawsze był dwudaniowy, z kompotem i zawsze był jakiś podwieczorek szykowany, to ona mnóstwo przetworów zawsze robiła, więc wychowując się w takim domu w naturalny sposób nasiąka się tym. Ja gotowania nawet się nie uczyłam, dla mnie to było naturalne. Mieszkacie w podkrakowskiej gminie

i pewnie dużo jesteście z miastem związani, ale mimo wszystko macie gdzieś tam jeszcze pojęcie, jak to na wsi jest. Na wsi jest tak, że dziecko wszystko robi i to nie w tych kategoriach, że jest wyzyskiwane. Zarzucało mi kiedyś, że ja traktorem jeździłam. Co to w ogóle za rewelacja! Jak się mieszka na wsi, jest traktor, to czy to chłopak czy dziewczyna, traktorem musi jeździć, i tak było też z gotowaniem, mamie zawsze byłam do pomocy, a w wieku 6 lat musiałam zająć się tak zwaną kuchnią, gdy rodzice żniwowali. Zanim weszły kombajny, to takie żniwowanie było, że sąsiad sąsiadowi pomagał, czyli dzisiaj u Wachowicza, jutro u kogoś innego. Sąsiedzi, jak mieszkali razem, tak razem na te żniwa przychodzili, więc było 15–20 osób i dla tych osób trzeba było zrobić obiad, więc mama nastawiała obiad na kuchni, a ja miałam 6 lat i ponieważ byłam za mała, żeby robić powrósła, to byłam przy kuchni i musiałam doglądać, żeby nic się nie przypaliło. Takie były te moje początki.

R.: *Czy pasja nadal pozostaje pasją, jeśli staje się naszym zawodem? Chyba każdy ma inaczej, a jak jest u Pani? Czy nadal z taką samą pasją gotuje Pani po godzinach, w domu, dla przyjaciół?*

E.W.: Jest takie niebezpieczeństwo, że pasja przestanie być pasją. Bardzo lubię czytać biografie, znajduję często w nich takie elementy, że jeśli ta pasja pcha nas do przodu, czy to śpiewanie, czy gotowanie, czy programy komputerowe (jak w przypadku Steve'a

Jobsa, którego biografię uwielbiam), to jak pasja staje się pracą, takim obowiązkiem, to już nie przynosi tyle radości. Ja mam tę przewagę, że z gotowaniem jest tak, że bardzo ciężko za każdym razem gotować to samo, więc jak gotuję, to zawsze powstaje coś nowego.

Za każdym razem, jak wchodzę do kuchni, to coś innego mnie inspiruje, choćby to jest też ważne, że zasiadam w jury „Top Chef” i tam kosztuję tyle nowych smaków, więc za każdym razem przeważa jeszcze ta pasja, ta ciekawość. Jeszcze nie wchodzę w rutynę. Ostatnio była u mnie w domu Maryla Rodowicz, a ona jest taka kolorowa. Wymyśliłam dla niej ciasto z masą na wiśniówce, chodziło o uzyskanie różnych odcieni koloru bez barwników. Niesamowitą radość sprawiło mi to tworzenie, a Maryla spróbowała to ciasto i powiedziała: „Tak to jest tak dobre ciasto! Chcę, żeby było „Maryla!”” Więc to są takie przemiłe sytuacje w mojej pracy i za każdym razem robię coś nowego, bo wiecie, nawet jak się gotuję pomidorową, to ona za każdym razem trochę inaczej smakuje.

R.: *Uprawia Pani sport, czy więc szczególnie przywiązuje Pani wagę do tego, co znajduje się na Pani talerzu? Jak to się ma do słodkości w Pani książkach? Robi je Pani również dla siebie, czy głównie dla innych?*

E.W.: Trzeba zachować umiar w jedzeniu słodczy. Moja córka, jak otworzy czekoladę, to zje kostkę i odłoży, a ja jak otworzę, to choćby czekolada miała 300 g, nie odłożę! Ptasie mleczko? Nie ma szans! A jak jest dobre ciasto... Ale nie jest tak, że da się te słodczy jeść bezkarnie, folgować sobie i swoim chęciom, zwykle więc jem słodczy raz w tygodniu, zazwyczaj kiedy jestem w gościach lub kiedy coś przygotowuję na niedzielę. Za to na co dzień bardzo pilnuję jedzenia. Dla mnie minimum to jest 5 lub 6 posiłków dziennie, dlatego pilnuję tego, żeby jeść, a nie tego, żeby nie jeść. Dbam o siebie, codziennie ćwiczę, w moim życiu jest dużo sportu. Wiadomo, że ruch bardzo podkreśla metabolizm i jedzenie na swój sposób też, bo organizm, żeby strawić to, co mu dajemy, też zużywa kalorie. Ważne jest więc mądre jedzenie. Ja jestem zwolenniczką tego, żeby jeść wszystko w rozsądnych ilościach. Jeśli ograniczymy się do 2 posiłków dziennie, to bardzo mocno zwalnimy metabolizm, mechanizm naszego mózgu jest wtedy taki: „6 godzin nie jadłem, więc jak teraz coś zjem, to odłożę”. To jest mechanizm poza nami, dlatego ważne jest dbanie, by odżywiać nasz organizm. I staram nie jeść po 18, ale różnie to wychodzi.

R.: *Podobno śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Jaki jest Pani sposób na pożywnie*





śniadanie i co lepsze: owsianka czy jajka na bekonie? Wśród moich znajomych biegaczy zdania są podzielone.

E.W.: To wszystko zależy od tego, jaki prowadzimy tryb życia, bo jeśli idzie się do ciężkiej pracy, to śniadanie musi być porządne, a jeśli mamy lżejszą pracę, bez wysiłku fizycznego, to, zwłaszcza jeśli chodzi o poranek, mogą to być właśnie węglowodany, czyli owsianka czy razowe pieczywo. Są ludzie, którzy faktycznie rano nie mogą jeść, to wystarczy zjeść choćby kromeczkę chleba z powidłami do kawy. Różnimy się między sobą, nie ma czegoś takiego, jak coś uniwersalnego dla wszystkich. Pasjonuję mnie rzeczy związane ze zdrowiem, jak jedzenie wpływa na zdrowie, utrzymanie wagi, kondycję. W Wielkiej Brytanii stacja BBC przeprowadziła badanie. Robotnicy budowlani wykonywali tę samą pracę na budowie, jedni jedli takie porządne śniadanie typu jajecznicza na bekonie, inni lżejsze typu musli, też bardzo zdrowe. Okazało się, że ci pierwsi zdecydowanie mieli lepszą wydajność w pracy i co ciekawe, utrzymywali lepszą formę i schudli, a ci drudzy bardzo szybko zaczęli być głodni, więc podjadali po cichu, bo nie wytrzymałi i to podjadanie okazało się zgubne. Wszystko zależy od rodzaju wykonywanej pracy.

R.: *Czy Polacy odżywiają się zdrowo? A może nadal zapominamy o ważnych dla naszego zdrowia produktach lub popełniamy typowo polskie kulinarne błędy?*

E.W.: My żyjemy jeszcze ciągle w miejscu i w kraju, w którym mamy czas na zdrowe odżywianie, mimo tych wszystkich zakładów przemysłowych ciągle mamy dostęp do tej prawdziwej żywności. Nasza żywność jeszcze nie jest zepsuta, na świecie jest oceniana jako żywność ekologiczna. Jeśli chcieć, to można się w Polsce naprawdę dobrze odżywiać, ale trzeba się trochę wysilić. Ja uwielbiam gotowanie, ale to nie znaczy, że codziennie chcę w tej kuchni spędzać

godziny, fajnie pójść do kina, spotkać się ze znajomymi, więc oczywiście są patenty na zrobienie szybkiego jedzenia, ale uważam, że nasza Polska ciągle stoi rodzinami i babkami cudownymi, kochanymi, które gotują normalne obiady. Myślę, że w Polsce dzieci wciąż wiedzą jeszcze, co to są zupy i warzywa. Oglądałam ostatnio program Jamie'go Olivera, który w USA chciał przeprowadzać reformę żywieniową. W szkole podstawowej pokazywał dzieciom różne warzywa, a one nie były w stanie nazwać niczego, bakłażana, kalafiora, nie mówiąc już o trudniejszych typu por, ale i cebula była abstrakcją. My mamy też w Polsce ten etap zachłyśnięcia się fast foodami, żyliśmy w komunie, nie mieliśmy niczego, więc też zachwyciliśmy się zupami w kartonach, mlekiem, które ma termin przydatności rok. Przeszliśmy to, ale myślę, że w tej chwili jest taki mądry powrót do tego, co zdrowe. Teraz w sklepie są też butelki mleka pasteryzowanego, które ma krótki termin przydatności. Świadomość konsumencka wymogła na producentach powrót do tego mleka, które jest bliższe naturze.

R.: *Na co powinniśmy zwracać uwagę, czytając etykiety?*

E.W.: Najważniejsza rzecz, na którą powinniśmy zwracać uwagę, bo tylko my wymożemy tę zmianę, to jest syrop glukozowo-fruktozowy, który powstaje jako produkt uboczny przy produkcji oleju z kukurydzy. Jest on słodki, więc koncerny wymyśliły sobie, że tym tanim produktem wyprzemie cukier. To teraz zobaczcie, co się dzieje: dajemy do jogurtu syrop glukozowo-fruktozowy i piszemy 0% cukru. Działa na nas, nie? To kupimy, bo nie ma cukru! A syrop ten jest niesamowicie niszczącą substancją, niszczy głównie wątrobę i jest przyczyną ogromnego tycia, a jest dodawany do żywności, bo jeśli jogurt i śmietanę odtłuszcimy całkowicie, żeby sprzedać osobno, bo to jest biznes, to ten jogurt jest niejadalny, bez tłuszczu

nie smakuje, ale jak ośłodzić go bardzo mocno, to... każdy cukier lubi. I to samo dzieje się z mięsami, kiełbasami, bo ten syrop dodaje się do produktów, gdzie w ogóle nie powinno tego cukru być. Jest to jeden z najgorszych czynników, który powoduje cukrzycę, stłuszczenie wątroby. Jeśli przestaniemy kupować takie produkty, to zmusimy firmy, żeby tego nie robiły. Prawdziwy cukier nie jest aż tak dużym złem, za moich czasów cukier był codziennie, a mięso nie. Był chleb ze śmietaną i cukrem, chleb z powidłami, dżemem, a mięso raz w tygodniu. A jak popatrzę na moje zdjęcia z liceum, to my wszyscy jesteśmy tam nawet nie szczupli, ale i chudzi. No, jedna rzecz, myśmy na pewno nie siedzieli przed komputerem, tylko biegaliśmy po drzewach.

R.: *Mówi się często, najwięcej chyba w mediach, że produkty dotąd uznawane za podstawowe, tradycyjne, szkodzą nam. Kulinarni wrogowie to podobno: tłuszcz, mleko, cukier, czy gluten. Proszę powiedzieć, jakie jest Pani zdanie na ten temat?*

E.W.: Bardzo dużo na ten temat czytam i się tym interesuję. Jeśli ktoś z powodów zdrowotnych nie może jeść glutenu lub tłuszczu, to w ogóle nie ma dyskusji i należy kierować się wskazówkami lekarza. Jednak jeśli mówimy o osobach zdrowych, to sprawa wygląda inaczej. Pewien lekarz z Australii wprowadził modę na bezgluten i poszła moda w świat, a rok temu całkowicie odwołał swoją teorię, bo okazało się, że jeśli ktoś jest zdrowy w 100% i wyklucza całkowicie gluten ze swojego organizmu, to zaczynają się ogromne niedobory witamin z grupy B. Z glutenem obecnie jest problem, ale z ilością jego w jedzeniu. Moja przyjaciółka prowadzi gospodarstwo, gdzie uprawia pszenicę. Kiedyś zawartość glutenu w ich pszenicy wynosiła 16%, a obecnie jest to 36%. Tak wzrosła zawartość glutenu przez okres 6 lat. Tym samym w żywności mamy więcej glutenu. Poza tym kiedyś glute-



nu nie było w maśle, śmietanie, kiełbasie, a teraz, jak poczytacie sobie skład, chociażby popularnej śmietany, to zobaczycie, że jest skrobia modyfikowana, a jest ona z pszenicy lub z kukurydzy. W tym drugim przypadku oczywiście glutenu nie ma, ale często jest to właśnie pszenica. I nagle jemy gluten wszędzie i to trzeba mieć na uwadze. Koniecznie muszę się odnieść do sprawy dotyczącej tłuszczu. To jest lobby. Pamiętajcie, żyjemy w świecie związanym z lobby, sprzedażą, marketingiem. Pamiętajcie początek lat 90 i reklamy, jaka to margaryna jest zdrowsza od masła? Ja też do tego byłam przekonana prawie że, ale na szczęście studiowałam technologię żywności i mieliśmy cudownego profesora, który nam mówił: *nie wolno jeść margaryny, bo*



Makowiec z jabłkami na Święta (przepis Ewy Wachowicz)

Składniki:

130 g masła
300 g cukru pudru
6 jajek
1 szczypta soli
250 g maku namoczonego w mleku
6 łyżek kaszy manny
1 łyżka proszku do pieczenia
1 łyżka cukru waniliowego
100 g orzechów włoskich
400 g jabłek
polewa czekoladowa
Do dekoracji: orzechy włoskie

Smacnych ŚWIĄT
 BOŻEGO NARODZENIA!
 Dla całej Gminy Michałowice
 i jej mieszkańców ♡
 Ewa Wachowicz

Masło utrzeć z cukrem pudrem. Stopniowo dodać po jednym żółtku. Następnie dodać po łyżce maku – sparzonego mlekiem i zmielonego dwa razy. Wymieszać. Dodać po łyżce kaszy manny, wymieszanej z proszkiem do pieczenia i cukrem waniliowym. Wmieszać posiekane orzechy włoskie i jabłka utarte na tarce jarzynowej, dodać pianę z białek – ubitą ze szczyptą soli. Przełożyć do tortownicy lub małej blaszki. Piec przez około 1 godzinę w temp. 180 st. C. Obrać płynną czekoladą, udekorować połówkami orzechów.

A po smaczne JABŁKA zapraszamy do naszych lokalnych sadowników oraz na ich stoiska na Jarmarku Świątecznym 18 grudnia w Michałowicach (przypis Redakcji).

to jest chemicznie utwardzany tłuszcz płynny. Jeśli coś w naturze występuje w płynie, a utwardzone jest do postaci stałej, to tam musi być chemia, a jak jest chemia, to tego nie jemy. W tej chwili USA i Szwecja zakazały całkowicie sprzedaży margaryny, bo jest szkodliwa i rakotwórcza. A co do spożywania tłuszczu? Jeśli wyrzucamy tłuszcz z diety, to czymś go trzeba zastąpić, najczęściej zastępujemy go węglowodanami, a one są odpowiedzialne niestety za tycie. A przecież mamy też dużo dobrych tłuszczów. Co ciekawe, jeśli jemy pełnowartościowe produkty w odpowiednich ilościach, to mniej się je, bo tłuszcz daje nasycenie i nasza przysadka mózgowa ma szybciej sygnał, że

organizm nie jest już głodny. Do smażenia używam smalcu albo smalcu gęsiego (który jest słodkawy i nie ma takich naleciałości i aromatów jak smalec wieprzowy) albo oleju kokosowego, bo to są tłuszcze, które mają wysoką temperaturę dymienia. Tam, gdzie jest długie smażenie, to ma być dobry tłuszcz, który nie produkuje związków kancerogennych. Oliwy mają zbyt niskie temperatury dymienia, nie da się upilnować na patelni, żeby ona miała 180 stopni, więc sięgnijmy po smalec gęsi czy olej kokosowy, arachidowy, ryżowy. Reszta nie nadaje się do smażenia, chyba że do krótkiego. Jeśli mięso ma własny tłuszcz, to do tego mięsa używamy tego tłuszczu. Ważne jest, żeby



w diecie była, jak w życiu, harmonia. Oczywiście są jednostki chorobowe związane z wątrobą, woreczkiem żółciowym, więc wtedy trzeba ograniczyć tłuszcze, trzeba robić to, co lekarz mówi.

R.: *Pięknie Pani wygląda, chciałabym więc zapytać o kwestie związane z urodą. Mówi się, że najzdrowiej używać kosmetyków z produktów, które można zjeść, takich jak na przykład olej kokosowy, masło shea czy wosk pszczoły? Co Pani sądzi na ten temat? Czy używa Pani takich specyfików?*

E.W.: Pamiętajcie, że przez skórę też jemy. Ważna jest kąpiel, żeby kąpać się w dobrej wodzie, bo w trakcie kąpieli czy prysznicu pijemy pół litra wody. Kosmetyk, który używamy na nasze ciało, nasz organizm też je. Ja używam bardzo dużo naturalnych olejów, do ciała używam olejku migdałowego, bo jest najbardziej zbliżony do naszego sebum. Używam też oleju kokosowego, a na włosy czasem na noc robię sobie kompres z oleju z pestek winogron. Ostatnio przywoziłam olejek arganowy z Maroka. Od dawna stosuję go na całą twarz. Postanowiłam, że nie będę sobie nic poprawiać i nic ulepszać, jestem zwolenniczką naturalnych kosmetyków, zwłaszcza że w tej chwili jest do tego dostęp.

R.: *Urodziła się Pani w małej miejscowości, a osiągnęła sukces co najmniej ogólnopolski. Jakie cechy charakteru najbardziej Pani w tym pomogły? Co by Pani doradziła młodym ludziom, a także kobietom, chcącym osiągnąć sukces w swojej dziedzinie, i to nie tylko go osiągnąć, ale i utrzymać.*

E.W.: Tutaj tak naprawdę ukłonię się przed moją matką. Ja wychowałam się w domu, w którym nie mogłam czegoś nie umieć. Mówię na przykład: *Tato, ja naprawdę nie umiem zmieniać klocków hamulcowych, nie ma takiej opcji!* A on mówił: *Chodź, to się nauczysz.* I z każdą rzeczą tak było, jak czegoś

nie umiałam, to musiałam się tego nauczyć. Nie zawsze wszystko mi się podobało, ale z perspektywy czasu to zapracowałam tym, że nie było dla mnie rzeczy niemożliwych, że każdą rzecz można wypracować. Od dziecka byłam nauczona pracy, uważam, że praca jest bardzo ważna w życiu. Bardzo ważny jest też szacunek, do człowieka, do jedzenia, do zwierząt, do pracy. Ja byłam nauczona pracować i bardzo mi to pomogło w życiu. Rodzice pokazali mi, jak bardzo ciężka jest praca na roli, na pełen etat. Ja zobaczyłam jak to wygląda i mama mi mówiła: *Albo będziesz tak ciężko pracować jak my albo będziesz się uczyć i mieć lepsze życie..* I to mnie zmotywowało do nauki i do pójścia na studia. Konkurs piękności oczywiście bardzo dużo zmienił w moim życiu, wyrzucił moje życie do góry nogami, ale mimo że ten konkurs dał mi bardzo dużo i otworzył mi różne możliwości, to te możliwości bez pracy nie przyniosłyby sukcesu. Uważam, że ważna jest praca, ale też samokształcenie i wiara w siebie, którą wyniosłam przede wszystkim z mojego domu rodzinnego. Zawsze słyszałam od mojej mamy: *No, kto sobie da radę, jak nie ty.* To jest niesamowicie ważne takie wsparcie w rodzinie. I dzięki temu miałam tę odwagę, żeby stanąć na deskach w konkursie piękności, żeby powiedzieć, że jestem ze wsi, bo przecież dla mnie to była duma. Jak mogłabym się wyprzeć moich cudownych rodziców i miejsca, gdzie się urodziłam i gdzie są moi nauczyciele! To wszystko było dla mnie bardzo ważne i to, że ja z domu wyniosłam pewność siebie, więc jeśli nie mamy jej od rodziców, to trzeba ją sobie jak najwyczerpięniej w świecie zbudować. A poza tym odwaga, bo trzeba mieć odwagę, żeby w wieku 23 lat zostać sekretarzem prasowym premiera (*śmiech*).

Rozmawiały:

Sylwia Szczupak i Katarzyna Płatuska-Juraszek
Redaktorki Gazety Gminy Michałowice

MKtech
www.mktech.com.pl

Internet
infolinia: 600 25 50 75

**Osada Jurajska Restauracja
Smażalnia Ryb**

RYBY SMAŻONE
RYBY GRILLOWANE
RYBY WĘDZONE

ŚWIEŻE RYBY PROSTO Z WODY!
SPRZEDAŻ ŻYWYCH RYB
(KARP, PSTRĄG, JESIOTR)

W okresie zimowym zapraszamy od wtorku do niedzieli
od godziny 12.00 do 20.30

32-091 Michałowice, Wilczkowie 49
tel. 12 388 58 68, 601 247 084
e-mail: biuro@osadajurajska.pl

Odwiedź nas na **facebook**

Osada Jurajska

Centrum Medyczne Batowice

Podstawowa opieka zdrowotna w ramach NFZ



Konkurencyjne ceny,
wysoka jakość usług,
krótkie terminy!

mcbatowice.pl

konsultacje specjalistyczne • diagnostyka

- kardiologia
- holter
- echo serca
- ginekologia
- neurologia
- reumatologia
- dermatologia
- laryngologia
- urologia
- neurolog dziecięcy

USG:


- jamy brzusznej
- tarczycy
- żył kończyn dolnych
- tętnic szyjnych
- ginekologiczne

Batowice 124, tel. 12 285 94 17

Zapraszamy

Program Erasmus+ w Zespole Szkół w Raciborowicach

Erasmus+ to program Unii Europejskiej na rzecz edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu na lata 2014–2020. Program Erasmus+ został opracowany tak, aby wspierać kraje w nim uczestniczące w zakresie efektywnego wykorzystywania potencjału kapitału społecznego oraz promowania idei uczenia się przez całe życie.

 Erasmus+ Strukturalnie program podzielony jest na trzy akcje. Dwie pierwsze: akcja 1 *Mobilność edukacyjna* i akcja 2 *Partnerstwa strategiczne* skierowane są do sektora edukacji szkolnej. Projekty realizowane w ramach akcji 2 *Partnerstwa strategiczne* polegają na międzynarodowej współpracy placówek edukacyjnych, władz oświatowych i innych organizacji zajmujących się edukacją szkolną. W akcji 2 rozróżnia się dwa typy projektów. Pierwszy z nich to projekty partnerstw strategicznych wspierające wymianę dobrych praktyk, które zakładają wzmocnienie potencjału organizacji do działań na szczeblu międzynarodowym oraz wymianę metod, praktyk i idei. Drugi typ to projekty partnerstw strategicznych na rzecz innowacji mające na celu wytworzenie innowacyjnych rezultatów pracy intelektualnej lub propagowanie nowo powstałych rozwiązań oraz innowacyjnych idei.

Zespół Szkół w Raciborowicach, otrzymując dofinansowanie w wysokości 28 210 euro, został beneficjentem programu Erasmus+ i wspólnie ze szkołami partnerskimi z Ru-



munii (szkoła koordynująca), Grecji, Hiszpanii, Włoch i Turcji realizuje projekt w ramach akcji 2 pt. „*Healthy Eating, Active Living*” („*Zdrowe jedzenie, aktywne życie*”). Działania projektowe polegają na międzynarodowej współpracy szkół w celu wprowadzenia zmian, innowacji, dobrych praktyk, niezbędnych do zapewnienia wysokiej jakości kształcenia. Przede wszystkim chodzi o zwiększanie osiągnięć młodych ludzi (szczególnie tych zagrożonych przedwczesnym opuszczeniem szkoły lub z niskim poziomem umiejętności podstawowych), a także o podnoszenie jakości wczesnej edukacji



i opieki oraz rozwijanie i wzmacnianie kompetencji zawodowych nauczycieli. W projekcie „*Healthy Eating, Active Living*”, realizowanym przez dwa lata (2016–2018), przewidziane są: międzynarodowe spotkania projektowe służące zarządzaniu projektem, działania służące uczeniu się, nauczaniu, szkoleniom – spotkania dla kadry i uczniów, zarządzanie projektem i jego wdrażanie, w tym działania lokalne.

Pierwsze spotkanie projektowe odbyło się w rumuńskiej szkole w Marsani w dn. 16–22 października. Wzięły w nim udział delegacje nauczycieli ze wszystkich krajów partnerskich. Szkołę w Raciborowicach reprezentowała dyrektor Joanna Karyś-Róg oraz nauczycielki Jolanta Misiak-Banet i Renata Błaszczak. Spotkanie poświęcone było zarządzaniu i wdrażaniu projektu. Szczegółowo omówiono najbliższe działania projektowe angażujące uczniów: ankiety online, konkurs na logo projektu, założenie grupy na portalu eTwinning i Facebooku, zorganizowanie poszukiwania ciekawych i przede wszystkim zdrowych przepisów na tradycyjne potrawy, spośród których najlepsze zostaną opublikowane we wspólnej książce. Nie zabrakło również czasu na poznanie szkoły w Marsani, spotkanie z władzami lokalnymi, zwiedzanie Krajowej oraz smakowanie specjałów kuchni rumuńskiej.

*Informacje na temat programu Erasmus+ podano za <http://erasmusplus.org.pl>

Renata Błaszczak
Zespół Szkół w Raciborowicach

Warto wiedzieć

W tym roku na cmentarzu w Więclawicach odbyła się kolejna uroczystość poświęcona poległym i pomordowanym w II wojnie światowej, zorganizowana przez Stowarzyszenie Pro Memoria. Mieszkańcy Więclawic mieli okazję dowiedzieć się, że do listy pamięci został dołączony mieszkaniec Więclawic – Stefan Turczyński, który po 3 latach przymusowych robót zginął w Niemczech.

Do Niemiec w 1940 r. do przymusowych robót zostali wywiezieni trzej mieszkańcy Więclawic Dworskich: Stefan Turczyński, jego szwagier Andrzej Wójcik i Jan Ziętara. Mój ojciec Andrzej Wójcik oraz Jan Ziętara mieli to szczęście, że po 5 latach przymusowych robót wrócili do Polski. Tego szczęścia zabrakło Stefanowi Turczyńskiemu, który zginął i został pochowany w Niemczech. Kiedy w 1992 roku otwarto granice i mogłam swobodnie pojechać do Niemiec, aby poznać historię i zapalić świeczkę na grobie, grobu nie zastałam, jedynie Niemcy wskazali mi miejsce spoczynku. W tym roku dzięki członkom Stowarzyszenia Pro Memoria, z siedzibą w Pielgrzymowicach, została przywrócona pamięć o kolejnych osobach z naszej gminy, którzy cierpieli i ginęli z powodu okrutnej wojny. W imieniu rodziny Stefana Turczyńskiego i Andrzeja Wójcika oraz swoim składam podziękowania członkom Stowarzyszenia Pro Memoria za ich patriotyzm i oddanie w przywracaniu pamięci o tych, którzy sami już nie mogą, bo nie staną przed kamerami, aby opowiedzieć o swoich przeżyciach, cierpieniach i dokonaniach. Oni nie mówili o zasługach, nie nosili orderów. Oni byli biedni, skromni i cisi. Chcieli tylko wrócić i żyć w wolnej Polsce. Zastużyli na pamięć. Wiersz poświęcony pamięci poległych w walce o wolność znajduje się na str. 7.

Władysława Bylica
Klub Seniorzy Więclawic

„Anieli Cię przynieśli...”

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, a wraz z nimi nowa, trzecia już, płyta zespołu Jakubowe Muszelki. Tym razem będziemy mieli okazję posłuchać w ich wykonaniu pięknych kolęd i pastorałek.

Gdy w grudniu 2015 r. startowaliśmy w eliminacjach do Międzynarodowego Festiwalu Kolęd i Pastorałek w Będzinie, powiedzieliśmy sobie, że jeśli uda się nam osiągnąć tam sukces, nagramy płytę z kolędami – mówią przedstawiciele zespołu – *Udało się!*

Znaleźliśmy się w gronie laureatów. I od tamtej pory pracujemy nad materiałem kolędowym...

Wiosną tego roku Jakubowe Muszelki spędziły kilka dni na **warsztatach w Lanckoro- nie**, gdzie wokaliści i muzycy uczyli się nowych piosenek, ćwiczyli głosy, doskonalili wykonania instrumentalne i pracowali nad nowymi aranżacjami utworów kolędowych. W otoczeniu pięknie rozkwitającej przyrody ciężko pracowali, ale także wspaniale się razem bawili, a rodzice mieli okazję lepiej się poznać (w wyjazdach zespołu biorą udział całe „muszelkowe” rodziny). Był to bardzo potrzebny czas integracji, bo w ostatnim roku skład zespołu bardzo się zmienił i „odmłodził”. Swoją przygodę ze śpiewaniem rozpoczęło w Jakubowych Muszelkach wiele nowych dzieci. W tej chwili w sekcji wokalne występuje ponad 20 osób, a najmłodsze dziewczynki mają niespełna 3 lata.

Był to bardzo udany czas, który zaowocował **powstaniem jeszcze jednej pastorałki** – autorskiego utworu Leszka Hinc pt. „Synu cieśli” (tytuł albumu pochodzi z tej właśnie piosenki). W czasie warsztatów miała także miejsce sesja fotograficzna na potrzeby nowej płyty. Nagranie opracowanych utworów odbyło się w pełni lata. W sierpniu **Jakubowe Muszelki spędziły ty-**



dzień w Centrum Duchowości Archidiecezji Częstochowskiej „Święta Puszca”, skąd do uszu zaskoczonych uczestników innych rekolekcji płynęły dźwięki kolęd. Całe dni wypełnione były ostatnimi próbami, zabawą, ale przede wszystkim nagry-

waniem poszczególnych sekcji w studiu „Radioaktywni” w Częstochowie pod okiem Adama Prucnała, producenta wykonawczego płyty. Dzieci wspaniale sobie radziły, mimo wielu trudności (ogromnej tremy i przeziębienia, które dotknęło kilka osób), a dla wielu było to tym większe przeżycie, że pierwszy raz miały okazję stanąć przed mikrofonem w studiu nagraniowym.

Na płycie, oprócz autorskiego „Synu cieśli”, usłyszymy tradycyjne kolędy i pastorałki, ale także „Prószy biały śnieg” – niezwykle utwór o krakowskich korzeniach. Śpiewaliśmy tę pastorałkę w moich czasach harcerskich, ale nikt nie pamiętał, kto jest jej autorem. Do dzisiaj nie udało się tego ustalić. Zresztą ze wszystkimi tymi utworami wiąże się wiele emocji, spotkań i wzruszeń... – wspomina Leszek Hinc, opiekun zespołu. Płyta „Anieli Cię przynieśli” jest już gotowa. **Premierowy koncert** promujący utwory z tego albumu odbędzie się **w Auli św. Jana Pawła II w Krakowie – Łagiewnikach w niedzielę 11 grudnia 2016 r.** A kolędy w wykonaniu zespołu Jakubowe Muszelki będzie można usłyszeć w macierzystym **Diecezjalnym Sanktuarium św. Jakuba Apostoła w Więctawicach Starych**. Zapraszamy do wspólnego kolędowania!

Grażyna Kielb, Małgorzata Michalczyk

Strażnica Kultury zaprasza

Rok szkolny w pełnym rozkwicie! Dzieci zapracowane w szkołach, my, dorośli, w biegu między pracą i domem. Nawet obowiązków i codziennych stresów. A pomiędzy tym wszystkim tak bardzo potrzebna chwila na relaks i odrobina czasu na oderwanie się od codzienności! Tylko czy każdy z nas dba o to, by mieć tę właśnie chwilę dla siebie, by zrobić coś dla własnego ciała i umysłu?

Może warto zastanowić się, jak nasze dzieci spędzają wolny czas, jak my organizujemy go sobie i naszym rodzinom. Czy aby, zwłaszcza teraz, przy sprzyjającej domowemu lenistwu, jesiennej aurze, jedynym przyjacielem dziecka nie stał się wirtualny świat komputera, a my, czy przypadkiem nie zasypiamy na kanapie, budząc się w nocy z włączonym telewizorem?

Jeśli tak, to najwyższy czas coś zmienić, ruszyć się z przystawionej kanapy i kreatywnie wykorzystać wolny czas. Tylko co w takim razie ze sobą czy dzieckiem zrobić? Odpowiedź jest prosta! Skorzystać z oferty zajęć i imprez w **STRAŻNICY KULTURY!**

Zapraszamy zarówno dzieci, jak i dorosłych. A oto nasza oferta.

1. **ART KREATOR** – warsztaty artystyczne dla klas 0–3. Prowadzenie – Agnieszka Fronc – artystka rękodziela z Masłomiejcej. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek w godz.: 13.30–14.30. Dodatkowym udogodnieniem dla rodziców dzieci ze szkoły w Więctawicach jest fakt, iż instruktorka przyprowadza i odprowadza dzieci ze świe-

tlicy szkolnej. Zajęcia przeznaczone są zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek. Są niesamowicie kreatywne, rozwijają zdolności manualne i wyobraźnię dzieci, a przy okazji są wspaniałą zabawą.

2. **TANIEC ROZRYWKOWY** – dla dzieci w wieku 6–9 lat. Prowadzenie – Natalia Krzysztoń, klub taneczny Kuźnia Tańca. Zajęcia odbywają się w środy, godz.: 16.30–17.30. Zapraszamy zarówno chłopców, jak i dziewczynki.

3. **CHEERLEADERS** – zajęcia zespołowe dla dzieci w wieku od 6 lat. Prowadzenie – Anna Hodura, nasza wieloletnia instruktorka, którą uwielbiają zarówno dzieci, jak i dorośli. Zajęcia są formą taneczno-gymnastycznych, synchronizowanych układów kroków i figur, tworzących w całości fantastyczne show i dających dzieciom wiele frajdy. Zapraszamy dzieci obojga płci! Grupa zaawansowana we wtorki 17.00–18.30, grupa początkująca w piątki, godz.: 18.30–19.30.

4. **TENIS STOŁOWY** – dzieci od 7 lat. Treningi odbywają się pod czujnym okiem instruktorów Marka Jurczyka i Marcina Jurczyka w każdy poniedziałek od 17.30–19.30. Najlepsi startują potem w Turniejach Tenisa Stołowego.

5. **ŚWIETLICA ARTYSTYCZNA** – dla dzieci od 4 do 8 lat. Twórcza zabawa w gronie koleżeńskim, którą od lat z pasją organizuje dzieciom Elżbieta Hinc, od roku przy wsparciu artysty plastyka – Doroty Szczepanek.

6. **NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH – GITARA** – Leszek Hinc – muzyk, kompozytor, aranżer, twórca i prowadzący zespół Jakubowe Muszelki. **PIANINO** – młoda, uzdolniona





pianistka, absolwentka szkoły muzycznej – Celina Fronc. Zajęcia przeznaczone dla każdej niemalże grupy wiekowej, od przedszkolaka po seniora. Termin zależny od poziomu zaawansowania ucznia, uzgadniany z instruktorem.

7. **FITNESS LATINO DANCE** – propozycja dla Pań i Panów, którzy chcą zadbać o sylwetkę, lubią gorące rytmy i temperament naszej instruktorki Ani Hodury. Na zajęcia obowiązuje karnet. Terminy: wtorek i piątek 19.30–20.30.

8. **Gimnastyka ZDROWY KRĘGOSŁUP** – zajęcia usprawniająco-wzmacniające dla każdego. Prowadzi dyplomowana fizjoterapeutka – Aneta Paśko. Każdy wtorek i czwartek od 16.00–17.00.

9. **Klub TENISA STOŁOWEGO dla dorosłych** – cotygodniowe treningi pod okiem naszych instruktorów Marka i Marcina. Środy, godz. 20.00. Informacje i zapisy u instruktora: 608 695 151.

10. **TANIEC UŻYTKOWY dla dorosłych** – prowadzenie Natalia Krzysztoń, klub taneczny Kuźnia Tańca. Termin zajęć to środy, godz.: 17.30–18.30.

Poza zajęciami regularnymi STRAŻNICA KULTURY zaprasza na **cykliczne warsztaty**:

1. **MAŁA GLINIARNIA – czyli warsztaty ceramiczne dla dzieci**. Prowadzenie – Izabela Zajac, artysta ceramik. Najbliższe terminy to: 3.12.2016 oraz 14.01.2017, godz. 10.00–13.00. Obowiązują wcześniejsze zapisy.

2. **RĘKODZIEŁO z Agnieszką Fronc** – warsztaty kreatywne rękodzieła artystycznego dla dzieci lub dorosłych w zależności od terminu. Najbliższe zajęcia: 10.12.2016; 7.01.2017 i 21.01.2017 od 10.00–13.00.

3. **FLORYSTYKA** – warsztaty układania kompozycji kwiatowych, wyrobu stroików i ozdób świątecznych. Warsztaty przeznaczone dla dorosłych i starszej młodzieży. Prowadzi Barbara Błaszczuk. Na wszystkie warsztaty obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr tel. 733 029 009.

W najbliższym czasie:

GALA ŚWIĄTECZNA połączona z **KIERMASZEM ŚWIĄTECZNYM** – czyli jak co roku, prezentacja osiągnięć uczestników zajęć oraz jedyna w swoim rodzaju okazja do oglądnięcia i zakupu małych dzieł sztuki w wykonaniu naszych lokalnych artystów. Ponadto w tym roku niespodzianka – **Koncert Laureatów II-edycji FESTIWALU SCENA MŁODYCH** – termin: **17.12.2016, godzina 16.00.**

ZIMOWE WARSZTATY INTEGRACYJNE – adresowane do dzieci w wieku 6–12 lat. Termin: 30.01 – 3.02.2017 r. w godzinach od 9.00–15.00. Forma: pół-stacjonarna. W programie wyjazdy na wycieczki, zajęcia stacjonarne kreatywne i ruchowe, wiele zabaw i innych atrakcji. Informacje i zapisy u Elżbiety Hinc: 603 923 123.

Ponadto w planach:

WARSZTATY CYKLICZNE „ZDROWIE, MODA I URODA” – dla Pań i Panów – wiosna 2017
RODZINNY TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO – sobota 1.04.2017

VI WARSZTATY GOSPEL – maj 2017

PIKNIK ROWEROWY I DZIEŃ DZIECKA – sobota 1.06.2017

ZAPRASZAMY SERDECZNIE!

Strażnica Kultury

kontakt: 733 029 009

Katarzyna Kmita





OGRÓD MICHAŁOWICE



Centrum Ogrodnicze

ulica Krakowska 170, (przy trasie E7 przy światłach, vis a vis Remizy)




Cały rok... w Ogrodzie
Michałowice!

www.ogrodmichalowice.pl



INTERNET

unoszą się w powietrzu.



- Bez zobowiązań
- Bez limitów
- Aktywacja 1 zł

12-251-22-44
net.pl

GABINET LEKARSKI

Alergologiczno - Pulmonologiczno - Pediatriczny

32-091 Michałowice, ul. Komora 10

Godziny przyjęć:
pon., czw. 17.30 – 19.00

Beata Kruk

lekarz chorób dziecięcych
specjalista chorób płuc
alergolog

Rejestracja:

pon. - pt.
tel. 512 091 174

www.beatakruk.pl

Badania diagnostyczne:

Testy skórne - punktowe (na alergeru powietrzno
pochodne i pokarmowe)

Spirometria - badanie czynnościowe układu oddechowego

Immunoterapia

Ustalenie diety hypoalergiczej

KANCELARIA NOTARIALNA

Grzegorz Mardyla
Notariusz



32-091 Michałowice, ul. Na Gródek 1
tel. 690 499 533, 12 647 15 89

kancelaria@enotariusz.com.pl, www.enotariusz.com.pl

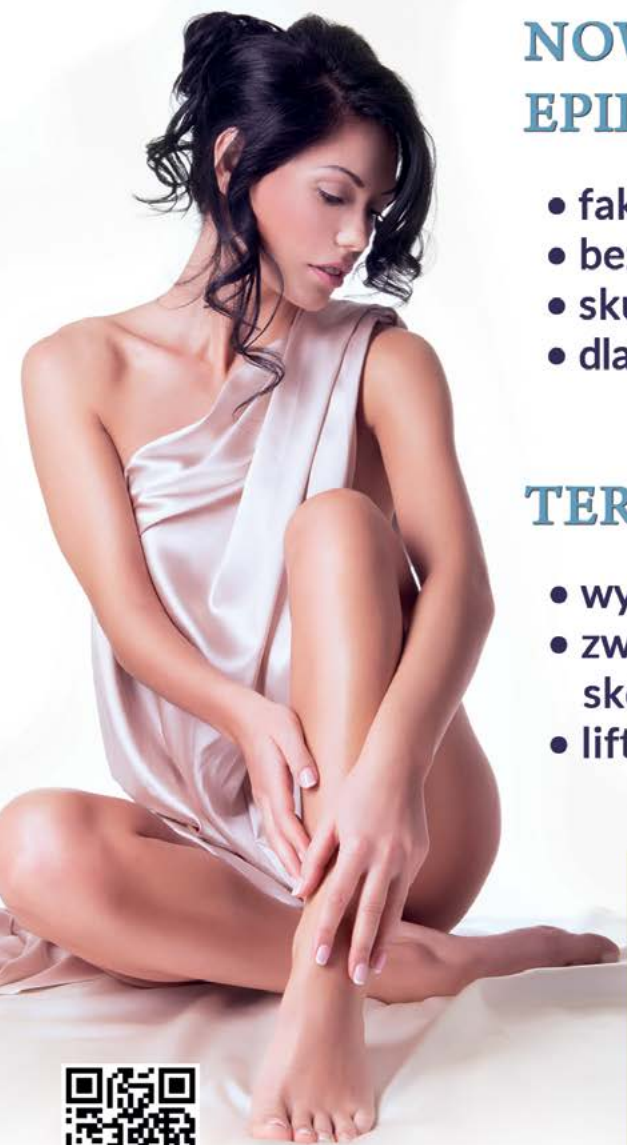
**ZAWSZE
mamy
CZAS
dla każdego
z WAS**

BSR
Bank
Spółdzielczy
Rzemiosła
w Krakowie

Oddział
w Michałowicach
ul. Krakowska 227
tel. 12 388 50 24

Elixir  PREZENTUJE NOWOŚĆ:

Alma Soprano*ice* Pretty.Cool.



NOWOCZESNA EPILACJA LASEROWA

- faktycznie bezbolesna
- bezpieczna
- skuteczna
- dla wszystkich fototypów skóry

TERMOLIFTING NIR

- wygładzenie zmarszczek
- zwiększenie napięcia skóry twarzy, szyi i dekoltu
- lifting bez skalpela

Elixir Day SPA
ul. Graniczna 235,
Wola Zachariaszowska
tel. 12 388-51-56
www.elixirdayspa.pl

