

GAZETA GMINY MICHAŁOWICE



Tematy numeru:

- W zdrowym ciele zdrowy duch
- Czyste powietrze
- Australia



**ZAPRASZAMY
WSZYSTKIE
KOBIECY!**

 CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MECHAJOWCACH



**NA KONIEC
BABSKIE KINO!**

20:00 SEANS W CENIE BILETU

**CENA 50zł
(Zrób JEJ prezent !)**

tel. 793 070 303






Thank God I'm a Woman!

DZIEŃ KOBIECY

**Zapraszamy wszystkie Panie
na wyjątkowy Dzień Kobiet.**

**10.03.2017
17:30**

W programie:

-  Warsztaty pokazowe. Kosmetyczne eko DIY.
-  Wykwintne, wiosenne małe co nieco z przepisami (bufet przekąskowy).
-  Fotografia „BIAŁA BLUZKA”, czyli każda Ewa jest piękna. (Zdjęcie dla każdej uczestniczki.)



GRAFIK FITNESS



PONIEDZIAŁEK:

18:30 JOGA

WTOREK:

10:30 TAŃCE W KRĘGU
17:30 STEP
18:30 PILATES
19:30 TURBO SPALANIE
20:30 TR. FUNKCJONALNY

ŚRODA:

11:00 FITNESS 50+
18:00 JOGA

CZWARTEK:

18:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP
19:00 POWER FIT
20:00 BRZUCHOMANIA

PIĄTEK:

15:00 FITNESS 50+
17:00 ZUMBA KIDS
18:00 AEROBIK DLA KAŻDEGO
19:00 SALSA

Spis treści

GMINA

Drodzy Czytelnicy	2
Szanowni Państwo	2
Gdzie w naszej gminie znajdują się piece na węgiel?	3
Powietrze dobrem luksusowym?	4
Ekologiczne inwestycje w naszej gminie	7
Tydzień z rewitalizacją	9
Pracownicy Urzędu Gminy Michałowice przygotowują się do rewitalizacji	11
Gminny Program Rewitalizacji	12
Bezpłatne poradnictwo w Punkcie Wsparcia i Pomocy Rodzinie w Michałowicach	16
Gminne Targi Edukacyjne	17
Ogłoszenia drobne	17
Harmonogram wywozu odpadów komunalnych w Gminie Michałowice w roku 2017	18
Koperta Życia	20
Polska kultura doceniona w Australii	21
Zmiana stawek opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi	28
Psychoterapia i coaching	29

KULTURA • EDUKACJA

Ze szkoły do Hollywood	32
Świąteczne kolędowanie	33
Koncerty noworoczne	33
Kino za Rogiem – Repertuar	34
Zakończenie projektu „Jak rozpoznać kryzys psychiczny u dziecka? (...)	36
Piękny czas! Trasa koncertowa zespołu.....	39
Dyskusyjny Klub Książki	40
W zdrowym ciele zdrowy duch!	41
Zdrowie na niby	42

INICJATYWY SPOŁECZNE

Środki unijne dostępne w bliskim sąsiedztwie	47
Podsumowanie roku 2016 w michałowickiej szermierce sportowej	48

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: sylwia@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, kasia@ckip.com.pl

Redaguje zespół: Sylwia Szczupak – Redaktorka naczelna, Mirosław Warchótek, Adrianna Siudek-Kura, Karolina Majchrzak-Ścibor, 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

Drodzy Czytelnicy,



oddajemy w Państwa ręce pierwszy w 2017 roku numer naszej Gazety. Postanowiliśmy zająć się w nim tematami ważnymi dla zdrowia. Na warsztat wzięliśmy smog, a wypytując ekspertów o jego zdrowotne skutki, zastanawiamy się, czy to nie absurd, że powietrze dziś zaczyna być dobrem luksusowym. Istotność tej sprawy podkreśla Wójt Antoni Rumian w liście do Mieszkańców.

Postanowiliśmy także zbadać temat suplementów, gdyż mocno daje nam do myślenia kwestia, z jakiegoż to dziwnego powodu oferuje się Polakom w reklamach całe tony tabletek na wszystko. O zdrowiu będzie ekspercko i motywująco. Nasza redaktorka Kasia zadba o zdrową kondycję wszystkich tych, którzy wciąż szukają pomysłów na wiosenne postanowienia. W kwestii zdrowia napiszemy także o tym, jak zwykła koperta może uratować życie. Jak zawsze będzie też kulturalnie, między innymi o fenomenalnych rozmiarach michałowickiego kościoła, który zdołał pomieścić około pół tysiąca słuchaczy Koncertu Noworocznego. Czytelników zabierzemy także w podróż do... Australii, gdzie można znaleźć zaskakująco dużo Polski. Zapraszam do lektury!

Sylwia Szczupak
Redaktorka naczelna Gazety Gminy
Michałowice

Szanowni Państwo,

dbałość o jakość powietrza, którym oddychamy, to nasza wspólna sprawa podyktowana troską o tych, których kochamy. Nie zgadzajmy się, aby nasze dzieci i wnuki wyrastały w środowisku obarczonym ryzykiem chorób będących skutkiem zanieczyszczonej atmosfery.

Aby tego uniknąć, wszystkim, którzy ogrzewają swój dom piecami węglowymi, przypominamy o trzech zasadach, które mają istotny wpływ na jakość powietrza:

- w piecach węglowych oraz w kominkach domowych nie wolno spalać śmieci, czyli: plastikowych butelek, ram okiennych, mebli, boazerii, kolorowych opakowań tekturowych i gazet, pieluch jednorazowych, ubrań, butów, opon i innych gumowych produktów;
- stosujemy paliwo dobrej jakości – kupując opał, zrezygnujmy z flotu, miału i mułu węglowego. Paliwa te zawierają dużo drobnego popiołu, szkodliwych metali ciężkich i różnych związków chemicznych, które przez niewłaściwy sposób spalania skutecznie zatrują powietrze, wodę i glebę w naszej gminie;
- sposób spalania węgla ma znaczenie. Zасыpywanie rozgrzanego pieca dużą ilością węgla powoduje powstawanie szkodliwego dymu, dlatego do pieca należy dokładać małymi porcjami lub, jeżeli piec ma wlot powietrza pod ruszt, a wylot spalin u góry paleniska, można zastosować tzw. górne spalanie.

Zachęcam również do wymiany źródła ciepła na bardziej ekologiczne nośniki energii: gaz, biomasa. Wszystkich zainteresowanych warunkami wymiany źródła ciepła w naszej gminie zachęcamy do kontaktu z Urzędem Gminy: tel. 12 388 57 40 wew. 38. Korzystając z okazji, życzę Państwu w 2017 roku dużo zdrowia i dobrej jakości powietrza w naszej gminie. Bo dbałość o jakość powietrza to nasza wspólna sprawa!

Z poważaniem
Antoni Rumian
Wójt Gminy Michałowice

Gdzie w naszej gminie znajdują się piece na węgiel?

W ramach działania „Inwentaryzacja pieców” chcielibyśmy pozyskać od mieszkańców, właścicieli, zarządców lub administratorów informacje o lokalizacji budynków ogrzewanych za pomocą pieców na węgiel. Wskaż na mapie budynek (własny dom albo dom z sąsiedztwa, lokal firmy, czy instytucji), o którym wiesz, że znajduje się w nim piec węglowy.

Skąd wiemy, że w danym budynku opala się węglem? Wystarczy po południu wyjrzeć za okno i zobaczyć, z nad których dachów unosi się wyraźny dym z komina. Im ciemniejszy, tym większa pewność. Uzyskane informacje posłużą do planowania działań zmierzających do likwidacji niskiej emisji (smogu) w gminie. Przede wszystkim pomogą w określeniu ilości środków finansowych niezbędnych do dofinansowania zmiany sposobu ogrzewania na proekologiczne. Dzięki tym pieniądzązom będziemy mogli zaoferować mieszkańcom wsparcie przy wymianie starego pieca węglowego na nowoczesny, ekologiczny system ogrzewania. Jak wskazać budynek na mapie?

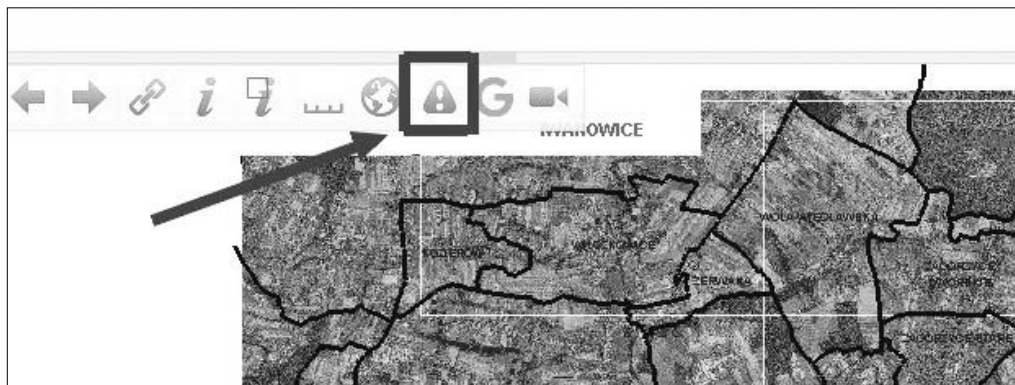
Wejdz na stronę gminy Michałowice (www.michalowice.malopolska.pl) i kliknij ikonkę Geoportal:



Następnie znajdź poszukiwany budynek poprzez przybliżanie mapy lub wyszukiwanie adresu lub działki (opcja „Szukaj” po prawej stronie ekranu). Mapa automatycznie przybliży wskazany adres. Kiedy odnajdziesz właściwy budynek, powinieneś wcisnąć ikonę trójkąta z wykrzyknikiem, czyli „Zgłaszanie uwag i problemów”.

Po wciśnięciu ikony należy wskazać na mapie budynek, o którym wiemy, że jest ogrzewany piecem węglowym. Po kliknięciu na budynek pojawi się okno dialogowe z pytaniem: „Czy chcesz zgłosić problem lub uwagę w zaznaczonym miejscu?”. Potwierdź, klikając „TAK”. Następnie pojawi się kolejne okno, w którym z listy należy wybrać grupę problemów: „Inwentaryzacja pieców”. Dodatkowo w rubryce: „Opisz zgłaszany problem” można wpisać m.in. model pieca, rok produkcji, jego moc, o ile posiada się takie informacje. Dzięki kilku kliknięciom wiesz, co przyczynia się do poprawy jakości powietrza w naszej gminie.

Anna Długosz
Sekretarz Gminy Michałowice





Powietrze dobrem luksusowym?

W styczniu, kiedy niemal codziennie ogłaszano alarm smogowy, pewien prezenter radiowy powitał słuchaczy tymi słowami: „Witamy wszystkich niedotlenionych, tych, którzy z trudem łapią powietrze i tych, którym łzawią oczy.” Wszyscy wolimy witać każdy dzień, biorąc oddech pełną piersią, móc otworzyć okno, pobiegać, wyjść z dzieckiem na spacer. Czyste powietrze jest podstawowym prawem każdego, a nie dobrem luksusowym. Rozmawiamy o smogu z Moniką Firszt – podinspektorem ds. ochrony środowiska i gospodarki wodnej w Urzędzie Gminy Michałowice.

Redaktorka: Skąd wiemy, że w naszej gminie jest smog?

Monika Firszt: Smog różni się od zwykłego zanieczyszczenia powietrza tym, że powstaje przy bezwietrznej, mglistej pogodzie. W takich warunkach meteorologicznych następuje kumulacja zawartych w powietrzu szkodliwych zanieczyszczeń – gazów oraz tzw. pyłów zawieszonych, których źródłem są przede wszystkim domowe paleniska oraz samochody. Z tych powodów smog można po prostu zaobserwować gołym okiem, poza tym niektóre jego składniki mają charakterystyczny zapach. Na podstawie takich obserwacji nie jesteśmy oczywiście w stanie określić, jak bardzo aktualna jakość powietrza różni się od dopuszczalnych norm. Temu służą specjalistyczne urządzenia, tzw. pyłomierze, za pomocą których można na bieżąco monitorować stężenie wybranych substancji szkodliwych w powietrzu. Już wkrótce na terenie Gminy Michałowice planowana jest instalacja 20 takich urządzeń, dzięki którym można będzie jednoznacznie ocenić jakość powietrza.

Dla wielu osób jest, na szczęście, już oczywiste, że nie wolno palić w piecu plastikowych butelek czy worków foliowych, opon czy innych śmieci. Ale nie każdy rozumie, dlaczego nie powinno się palić starych mebli czy ram okiennych („bo przecież to drewno”), a także co jest takiego szkodliwe-

go w paleniu gazetą czy tekturowym pudełkiem („bo to papier”)?

– W domowych paleniskach można spalać nieprzetworzone drewno oraz niezadrukowany papier i tekturę. Materiały drewnopochodne – płyty meblowe i budowlane (np. OSB), drewno klejone, stolarka okienna oraz wszelkie produkty z drewna, które zostały poddane procesowi lakierowania lub impregnowania są tak naprawdę odpadami, a nie materiałem opałowym. Produkty te, pomimo że składają się w większości z naturalnego drewna, zawierają nawet 10% różnego rodzaju dodatków (kleje, żywice, forniry, farby itp.), których spalanie prowadzi do emisji szkodliwych substancji. W przypadku wyrobów z papieru emisja niebezpiecznych związków wynika przede wszystkim z zawartości impregnatów, laminatów i farb drukarskich używanych w produkcji większości opakowań papierowych, prasy kolorowej i ulotek.

Obszar naszej gminy to dość zróżnicowany teren. Niektórzy mieszkańcy mówią: „u nas nie ma smogu, bo jesteśmy na górze” albo „mamy czyste powietrze, bo mieszkamy blisko lasu, jesteśmy otoczeni lasem”. Mają rację?

– W dużej mierze tak. Ukształtowanie terenu ma decydujące znaczenie dla powstawania i utrzymywania się smogu, który stanowi problem przede wszystkim na terenach położonych w obniżeniu z ograniczoną cyрку-

lacją powietrza. Jeżeli chodzi o pozytywne oddziaływanie lasu, to można powiedzieć, że rośliny działają jak naturalne filtry powietrza, wyłapując – poprzez liście i szpilki – i neutralizując zawieszony w powietrzu pył i substancje gazowe. Nie dzieje się to jednak błyskawicznie, szczególnie w okresie zimowym, kiedy rośliny liściaste „nie pracują”. Warto też dodać, że lasów na terenie gminy nie jest wcale tak dużo – stanowią one jedynie 3,6% jej powierzchni (średnia lesistość Polski to ok. 30%).

Pewnego poranka w Krakowie podczas dużego smogu można było gołym okiem stwierdzić, że powietrze jest... koloru czerwonego. Jaki kolor mają najczęściej smogowe dymy z pieców?

– Typowy dym smogowy ma zabarwienie szare, szarobrazowe, w skrajnych przypadkach czarne i powstaje on w wyniku spalania opatu niskiej jakości (miały i floty węglowe, niewysuszone drewno) lub w niewłaściwych warunkach (niska temperatura spalania w palenisku), przy czym jedno nie wyklucza drugiego. Inne zabarwienie dymu, w szczególności pomarańczowo-czerwone, to prawdopodobnie skutek spalania odpadów – opakowań plastikowych, starych ubrań itp.

Jakie substancje są w smogu najbardziej szkodliwe? I jak na nasze ciało i zdrowie mogą wpływać?

– Lista szkodliwych związków, które w czasie występowania smogu mogą utrzymywać się w powietrzu na niewielkiej wysokości i są przez nas wdychane, jest bardzo długa i obejmuje w szczególności:

- pył PM10 – który zwiększa ryzyko chorób układu oddechowego (m.in. świszczącego oddechu, ataków kaszlu i astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, ostrego zapalenia oskrzeli), zawału serca oraz udaru mózgu;
- pył PM2.5, w tym również gromadzące się na jego powierzchni rakotwórcze wielo-



pierścieniowe węglowodory aromatyczne oraz metale ciężkie – który dociera głęboko do płuc, a następnie przenika do krwi, przyczyniając się do zapalenia naczyń krwionośnych oraz miażdżycy;

- benzoalfapiren – który jest silnie rakotwórczym wielopierścieniowym węglowodorem aromatycznym (WWA), akumuluje się w organizmie, przenikając do niego głównie poprzez płuca razem z pyłami, uszkadza nadnercza, wątrobę, układ odpornościowy i krwionośny;
- metale ciężkie, w szczególności: ołów (niszczy układ nerwowy i pokarmowy, wywołuje porażenie mięśni, białkomoczą i krwiomoczą, zaburzenia mózgu), kadm (uszkadza nerki, kości i płuca), rtęć (osłabia pamięć, zdolność mowy i zaburzenia czynności ruchowych oraz wzroku, prowadzi do uszkodzenia nerek i zaburzeń płodności);
- tlenek węgla – który łączy się z obecną we krwi hemoglobina i ogranicza absorpcję tlenu z krwi, co objawia się dolegliwościami związanymi z krążeniem, sercem oraz centralnym układem nerwowym, bólami głowy, a jego obecność



w skrajnych przypadkach może prowadzić do zgonu;

- dioksyny i furany – które wykazują działanie alergiczne i rakotwórcze (w szczególności powodują nowotwory wątroby i płuc).

Dowiedziałam się z mediów, że smog w pomieszczeniach jest mniejszy niż na zewnątrz tylko o 20 %. Czy to prawda i czy w ogóle jesteśmy w stanie uchronić się przed smogiem, jeśli nie wychodzimy z domu?

– W pewnym zakresie możemy kontrolować proces wymiany powietrza w pomieszczeniach, np. unikając wietrzenia w okresach największego zadymienia. Dzięki temu jakość powietrza w domu może być lepsza niż na zewnątrz. Niewykluczone, że ta różnica wynosi zaledwie 20%. Lepsze efekty daje np. stosowanie systemów mechanicznej wentylacji pomieszczeń z filtrami powietrza, które jednak w naszych domach należą do rzadkości.

Nie każdy wie, że spalanie pozostałości roślinnych też powoduje wydzielanie trujących substancji. W jaki sposób powinniśmy składować takie odpady?

– Pozostałości roślinne powinny być składowane w przydomowych kompostownikach, bądź zbierane jako oddzielna frakcja odpadów (brązowe worki). Ich spalanie w gospodarstwach domowych jest traktowane jako spalanie odpadów i zagrożone jest karą grzywny. Oczywiście nie należy popadać w skrajności – rozpalenie ogniska w celach rekreacyjnych nie będzie traktowane jako naruszenie przepisów, o ile przy okazji nie stwarza się zagrożenia pożarowego i nie narusza zasad współżycia społecznego, np. zadymiając sąsiadowi posesję w sobotnie popołudnie.

Jak możemy zapobiegać smogowi? Co, jeśli nie każdego stać na dobrej jakości węgiel? A jakie są inne, alternatywne do węgla, pa-

liwa i czy ogrzewanie nimi jest naprawdę dużo droższe?

– Mieszkańcy gminy mogą ograniczać emisję szkodliwych substancji wytwarzanych przy okazji ogrzewania na wiele sposobów. Punktem wyjścia powinno być docieplenie budynków, które ogranicza ilość energii potrzebnej do ogrzania domu niezależnie od rodzaju stosowanego paliwa. Najlepsze efekty w ograniczaniu emisji daje wymiana tradycyjnych pieców na paliwo stałe (węgiel, drewno, miął węglowy) na piece gazowe, ewentualnie nowoczesne piece na ekogroszek z automatycznym podajnikiem i wysokotemperaturowym palnikiem retortowym. Użytkownicy tradycyjnych pieców węglowych również mają możliwość ograniczenia negatywnego ich oddziaływania, m.in. poprzez regularne czyszczenie pieców i przewodów kominowych, unikanie paliwa złej jakości (miał, mokre drewno) czy umiejętne palenie w piecu (w urządzeniach, w których jest to możliwe, zaleca się stosowanie metody tzw. górnego spalania). Należy dodać, że w społeczeństwie panuje niestety przekonanie, że metody ogrzewania generujące najwięcej zanieczyszczeń są po prostu najtańsze, a osiągnię oszczędności są podstawowym argumentem za ich stosowaniem. Pomija się przy tym fakt, że koszty ogrzewania zależą nie tylko od cen nośników energii (tu gaz niewątpliwie jest droższy od węgla), ale również od sprawności pieca. Stosowanie pieca o niskiej efektywności (w przypadku tradycyjnych pieców zasypowych może ona wynosić jedynie 30%) może oznaczać, iż pomimo kupowania taniego paliwa musimy go zużyć tak dużo, że nie pozwala to na osiągnięcie żadnych oszczędności w stosunku do bardziej ekologicznych metod ogrzewania.

Proszę powiedzieć coś więcej o spodziewanych kontrolach.

– Gminy są zobowiązane do dokonywania kontroli przestrzegania na ich obsza-



rach przepisów z zakresu ochrony środowiska (art. 379 ustawy „Prawo ochrony środowiska”). W związku z tym na terenie Gminy Michałowice prowadzone są kontrole pieców domowych. W ich trakcie mogą być pobierane próbki popiołu, które następnie poddawane są analizie w celu sprawdzenia, czy w danym palenisku nie były spalane odpady. Poza okresem grzewczym gmina sprawdza również, czy mieszkańcy przestrzegają zakazu spalania odpadów (w tym również zielonych) na otwartej przestrzeni (tzw. ogniska).

Dziękuję za rozmowę.

O skutki zdrowotne smogu zapytaliśmy także Dyrektorkę Ośrodka Zdrowia w Michałowicach lek. med. Martę Nawrot, która wyjaśnia: „Jeśli chodzi o szkodliwe dla zdrowia skutki smogowe, to myślę, że na pewno jest mnóstwo przewlekłych zapaleń oskrzeli, jest astma, na pewno u dorosłych przewlekła obturacyjna choroba płuc. Poza tym nie wszystkie szkodliwe dla zdrowia skutki smogu zbadano, ale na pewno przy spalaniu gumi czy innych rzeczy wydzielają się środki toksyczne. Kiedyś w powietrzu były pyły zawieszane, ale innego rodzaju, nie było kiedyś takiego smogu, nie paliło się plastikowych butelek, bo ich nie było, nie było plastikowych woreczków, a do sklepu się chodziło z koszykiem albo ze swoją siatką”.

Przygotowanie wywiadu:
Sylwia
Redakcja

Ekologiczne inwestycje w naszej gminie

Gmina Michałowice, w porozumieniu z sąsiednimi gminami oraz LGD Korona Północnego Krakowa, przygotowuje się do złożenia wniosku o dofinansowanie zakupu i montażu instalacji fotowoltaicznych, solarów i pomp ciepła w budynkach prywatnych. Lider projektu (gmina lub LGD) będzie odpowiedzialny za przygotowanie kompletnej dokumentacji i złożenie wniosku, w tym poniesie też koszty przygotowania tej dokumentacji. Po pozytywnej weryfikacji wniosku będzie również zobligowany do ogłoszenia przetargu na projekt i wykonawstwo instalacji.

Wszyscy mieszkańcy Gminy Michałowice, zainteresowani udziałem w tym projekcie, zobligowani będą do złożenia deklaracji udziału w projekcie oraz poniesienia kosztów niezbędnej inspekcji technicznej budynku. Inspekcja ta ma za zadanie wykazać, jakiej mocy urządzenia można zamontować na budynku (koszt takiej inspekcji to około 300 zł). Po uzyskaniu dofinansowania deklarujący swój udział mieszkańcy będą zobligowani do wniesienia wkładu własnego do projektu w wysokości 40% kosztów urządzeń netto oraz całej kwoty podatku VAT przypadającego na konkretną instalację. Dofinansowanie zewnętrzne wyniesie 60% kwoty netto urządzeń, co pozwoli na zwrot inwestycji po około 5 latach (szacunkowy czas w przypadku montażu ogniw fotowoltaicznych). Partnerem projektu będzie firma doradcza DoEkoGroup Sp. z o.o., która jest odpowiedzialna za organizowanie spotkań informacyjno-promocyjnych, przygotowanie dokumentacji do wniosku oraz inspekcje techniczne budynków. W chwili obecnej doprecyzowywana jest umowa pomiędzy gminami i firmą DoEkoGroup Sp. z o.o. Pierwsze spotkania informacyjno-promocyjne odbyły się w grudniu 2016 r., a kolejne w styczniu 2017 r. Zbieranie deklaracji od zainteresowanych mieszkańców, zawieranie umów oraz wpłaty za inspekcję są realizowane w drugiej po-



łowie stycznia i na początku lutego 2017 r.

Dla sprawnego złożenia wniosku konieczne jest zakończenie naboru chętnych do końca lutego 2017 r.

W marcu 2017 r. do domów tych mieszkańców udadzą się inspektorzy firmy DoEkoGroup Sp. z o.o., którzy będą analizować rachunki, architekturę budynku, wyposażenie kotłowni oraz konfrontować oczekiwania mieszkańców z możliwościami technicznymi domu i nieruchomości. Z każdej pojedynczej inspekcji powstanie raport, który będzie stanowił podstawę do sporządzenia programu funkcjonalno-użytkowego, będącego niezbędnym elementem dokumentacji do wniosku. Kopię raportu otrzyma zainteresowany mieszkaniec.

Zgodnie z przyjętym harmonogramem naborów, konkurs na dofinansowanie tego typu projektów ogłoszony zostanie w III kwartale 2017 roku. Oznacza to, iż decyzja o dofinansowaniu projektu, bądź decyzja odmowna, podjęta zostanie na początku 2018 roku. Dopiero wtedy będzie można rozpocząć wybór wykonawcy, zbieranie wpłat od mieszkańców oraz montaż urządzeń.

Zwracam Państwa uwagę na fakt, że ewentualne dofinansowanie projektu zależy od wyniku konkursu. Istnieje możliwość nieprzyznania środków na nasz projekt. W tej sytuacji środki, które zainwestuje Gmina w przygotowanie dokumentacji oraz Państwo w inspekcje budynków, nie będą podlegały zwrotowi. Prezentacja ze spotkań oraz karta deklaracji mieszkańca dostępne

są w aktualnościach na stronie e-michalowice.pl

Jarosław Sadowski

Zastępca Wójta Gminy Michałowice

W styczniu odbyło się kilka spotkań informacyjnych otwartych dla zainteresowanych mieszkańców naszej gminy. Odbyły się one w Michałowicach, Raciborowicach, Książniczkach i Zagórzycach. Spotkania odbywały się w formie prezentacji i dyskusji. Mieszkańców interesowały kwestie związane z praktycznym funkcjonowaniem instalacji paneli fotowoltaicznych. Ekspert wyjaśniał między innymi, że w naszym środowisku w miesiącach od kwietnia do końca września takie źródła produkują 80% całorocznego zapotrzebowania na energię, a w miesiącach zimowych ta produkcja jest oczywiście zmniejszona i wynosi 20%. Część wyprodukowanej energii zużywana jest w domu na bieżąco, a pozostała ilość, niewykorzystana przez mieszkańca, jest wysyłana do zakładu energetycznego, którą możemy tam zgromadzić i odebrać sobie w ciągu jednego roku. W tym przypadku płacimy tylko za przesył energii. Ekspert wyjaśniał, że ponieważ po roku nadwyżka energii przepada, nie należy robić instalacji za dużej, lecz trafnie dopasowaną do potrzeb. Największy uzysk energii otrzymujemy, jeśli panele ustawione są w kierunku południowym, a instalacje najlepiej pracują na 30–60-stopniowym pochyłe dachów. Instalację może zamontować tylko osoba fizyczna, nie firma. Warunkiem jest również to, że dach nie może być kryty eternitem. Są różne możliwości zamontowania instalacji, na przykład istnieją kolektory, które można montować pionowo na elewacji. Najczęściej, jako najbardziej ekonomiczne, wybierane są kolektory płaskie. Mieszkańców interesowały również kwestie związane z utrzymaniem instalacji i ewentualnymi przeglądami.

Redakcja



Tydzień z rewitalizacją



Gmina Michałowice jest w trakcie procesu opracowania „**Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Michałowice 2025+**”, w związku z którym zorganizowano cykl spotkań z mieszkańcami z terenów wyznaczonych do rewitalizacji, tj. Raciborowic i Książniczek. „**Tydzień z Rewitalizacją**”, bo tak nazywało się przedsięwzięcie, odbył się w dniach 7–9 listopada 2016 r. i realizowany był przez Instytut Ekonomiki Przestrzeni z Krakowa, wyspecjalizowaną firmę z dużym doświadczeniem w zakresie przygotowania, opracowywania i wdrażania programów rewitalizacji w obszarach zurbanizowanych, działającą na terenie całego kraju.

W ramach „Tygodnia z rewitalizacją” zrealizowano 6 spotkań tematycznych, po 3 w każdej miejscowości, a w Zespole Szkół w Raciborowicach zorganizowano dodatkowo 2 warsztaty dla dzieci i młodzieży – mieszkańców ww. miejscowości. A oto w szczególności, co się działo przez ten czas.

7 listopada 2016 r.

W tym dniu, jednocześnie w nowo wyremontowanych pomieszczeniach remizy w Książniczkach oraz w sali teatralnej Zespołu Szkół w Raciborowicach, odbyły się spotkania warsztatowe pn. „*Aktywni Seniorzy*”, w trakcie których poruszano tematy związane z potrzebami seniorów w obszarze działań wspierających oraz organizacji czasu wolnego, pomysłami seniorów na rozwój miejscowości oraz ich roli w tym zakresie. Nasi najstarsi mieszkańcy, przy gorącej herbacie oraz poczęstunku, zapewnionym w ramach cateringu, mieli możliwość wymiany poglądów oraz zgłoszenia swoich propozycji, a także, nade wszystko, spotkania się w swoim gronie. Z informacji przekazanych nam przez trenerów prowadzących spotkania wynika, że głosów było dużo, oryginalnych pomysłów dotyczących odnowy obu miejscowości czy działań na rzecz seniorów jeszcze więcej, co sprawia, że nie możemy odmówić naszym seniorom kreatywności.

8 listopada 2016 r.

„*Praca czy własna firma*” to temat spotkania warsztatowego, które odbyło się w dniu kolejnym i na którym poruszono m.in. kwestie związane z kondycją lokalnego rynku pracy, problem poprawy zdolności do samozatrudnienia osób poszukujących pracy i pozostających bez zatrudnienia, wsparcia dla przedsiębiorców i ich pracowników w zakresie rozwoju przedsiębiorstwa oraz działań Urzędu Gminy Michałowice na rzecz lokalnego rynku pracy.

W obu miejscowościach zgłoszony został problem braku wiedzy i informacji na temat prowadzenia własnej działalności oraz tego, jak przeciwdziałać trudnościom w jej utrzymaniu. Mieszkańcy wykazali zainteresowanie szkoleniami z zakresu przedsiębiorczości, w tym budowania postaw przedsiębiorczych, wyrażając jednocześnie potrzebę wsparcia ze strony instytucji



i lokalnych przedsiębiorców w zwiększeniu świadomości w tym obszarze.

9 listopada 2016 r.

Warsztaty, które odbyły się 9 listopada, związane były z ofertą kulturalno-oświatową realizowaną na terenach wyznaczonych do rewitalizacji. W sali teatralnej Zespołu Szkół w Raciborowicach pojawili się mieszkańcy dwóch sołectw (Prawdy i Raciborowic) oraz przedstawiciele instytucji kulturalnych m.in. Stowarzyszenia Wieniawa. Z kolei w Książniczkach pojawili się młodzi mieszkańcy zainteresowani stworzeniem zarówno oferty kulturalnej, jak i fanpage'a miejscowości. Na spotkaniach trenerzy omawiali z uczestnikami problemy, potrzeby i oczekiwania związane z tematyką kulturalno-oświatową (jaka jest aktualna oferta, co powinno organizować się w bibliotece, itp.), jak i pomysły w kwestii rozbudowania, zwiększenia oferty zajęć i wy-



darzeń integrujących społeczność lokalną obu miejscowości.

Młodzież a rewitalizacja

W ramach procesu tworzenia Gminnego Programu Rewitalizacji nie mogło zabraknąć głosu naszych najmłodszych mieszkańców. Mając na uwadze powyższe, w dniach 8 i 9 listopada, w godzinach porannych zostały przeprowadzone warsztaty, w których udział wzięli uczniowie szkoły podstawowej oraz gimnazjum Zespołu Szkół w Raciborowicach. Ważne było dla nas, aby posłuchać, jakie potrzeby i pomysły na odnowę obu miejscowości, aktywność i rozwój oraz integrację społeczną mają właśnie najmłodszy mieszkańcy. Rozmowy z dziećmi dają bowiem możliwość poznania zupełnie innego punktu widzenia i sposobu patrzenia na niejednokrotnie te same problemy, kwestie, zagadnienia, które zgłaszają jednocześnie dorośli. Dzieciaki podeszły do tematu bardzo profesjonalnie i z wielkim zaangażowaniem, włączając się we wszystkie proponowane przez trenera zajęcia związane z określaniem problemów i potrzeb. Formuła warsztatów została zrealizowana w ten sposób, aby dzieciaki miały jednocześnie jak najwięcej możliwości do wspólnej zabawy i spędzenia czasu ze sobą w miły sposób.

Rezultatem całego „Tygodnia z rewitalizacją” będzie stworzenie drzewa problemów, które będzie pomocne w tworzeniu celów oraz przedsięwzięć rewitalizacyjnych, realizowanych w przyszłości na obszarach wyznaczonych do rewitalizacji. Organizatorem warsztatów był Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach, który składa podziękowania za pomoc i współpracę na ręce Adama Jurka, sołtysa Książniczek, Dariusza Poznańskiego, radnego Raciborowic oraz Joanny Karyś-Róg, Dyrektora Zespołu Szkół w Raciborowicach.

Monika Berdecka
Kierownik GOPS Michałowice



Pracownicy Urzędu Gminy Michałowice przygotowują się do rewitalizacji



Unia Europejska
Fundusz Spójności

Obok cyklu spotkań z mieszkańcami Raciborowic i Książniczek, czyli terenów wyznaczonych do rewitalizacji, które odbywały się w ramach „Tygodnia z Rewitalizacją”, zorganizowano także szkolenie dla pracowników Urzędu Gminy oraz Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach. Uznano za niezwykle istotne w procesie wdrażania rewitalizacji, merytoryczne przygotowanie przedstawicieli samorządu do podejmowania zadań w tym zakresie.

Rewitalizacja jest wieloaspektowym procesem wyprowadzania danego, wyodrębnionego obszaru gminy ze stanu kryzysowego. Jest to proces skomplikowany, który następuje etapami i warunkiem jego powodzenia jest kompleksowość podejmowanych działań, w każdym wymiarze i na każdym etapie. Rewitalizacja ma na celu pobudzenie społeczności lokalnej, organizacji pozarządowych oraz przedsiębiorców do tego, aby aktywnie włączali się w proces zmiany na lepsze.

Koordinacją tego obszernego zadania zajmują się właśnie przedstawiciele samorządu. Oni inspirować społeczność lokalną, pobudzają do działania na rzecz wspólnego dobrostanu, zarządzają realizacją Gminnego Programu Rewitalizacji, odpowiadając za merytoryczne przygotowanie projektów infrastrukturalnych i społecznych, pozyskiwanie środków finansowych i ich rozliczenie. Przedstawiciele samorządu gminnego są również odpowiedzialni za prowadzenie monitoringu i ewaluacji Programu, a także prowadzenie konsultacji społecznych z mieszkańcami Gminy. To tylko niektóre z zadań podmiotów zaangażowanych w proces wdrażania rewitalizacji.

Jednakże, aby sprawnie i z przekonaniem przeprowadzić cały proces rewitalizacji, z jednoczesnym uwzględnieniem wymogów ustawowych, a nade wszystko zrozumieć istotę rewitalizacji, należy się do tego

odpowiednio merytorycznie i mentalnie przygotować. Mając na uwadze powyższe, Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach zorganizował w dniu 7 listopada 2016 r. szkolenie wewnętrzne dla pracowników Urzędu Gminy Michałowice. Szkolenie przeprowadzili przedstawiciele Instytutu Ekonomiki Przestrzeni, tj. firmy wyłonionej w ramach zapytania ofertowego do opracowania Gminnego Programu Rewitalizacji na terenie naszej gminy. Osobami szkolącymi byli eksperci w zakresie opracowywania i wdrażania rewitalizacji oraz partycypacji społecznej – dr Janusz Jeżak i Rafał Garpiel. Kwestie poruszane podczas pierwszej części szkolenia dotyczyły m.in.: istoty rewitalizacji, zasad jej realizacji w obecnej perspektywie finansowej, z uwzględnieniem zapisów ustawowych oraz źródeł finanso-





wania. Podkreślono konieczność poznania potrzeb i oczekiwań interesariuszy rewitalizacji oraz dążenia do spójności planowanych działań z tymi potrzebami i oczekiwaniami, prowadzenia działań edukacyjnych i informacyjnych o procesie rewitalizacji, a także inicjowania i wspierania działań służących rozwijaniu dialogu między wszystkimi interesariuszami rewitalizacji (tj. mieszkańcami gminy, przedstawicielami samorządu gminnego, organizacjami pozarządowymi, przedsiębiorcami, itp.).

Szczególną uwagę zwrócono na konieczność prowadzenia procesu aktywnej partycypacji społecznej na każdym etapie wdrażania rewitalizacji, zapewnienia możliwości udziału wszystkich interesariuszy w przygotowywaniu dokumentów strategicznych w tym zakresie, a także wspierania inicjatyw zmierzających do zwiększenia udziału mieszkańców w partycypacji społecznej (zapewnienie różnych form wypowiedzenia się). Dewiza, że człowiek jest podmiotem wszelkich działań rewitalizacyjnych, towarzyszyła zatem drugiej części szkolenia, poświęconej omówieniu elementów prawidłowo prowadzonej partycypacji społecznej, jej form, ze szczególnym uwzględnieniem konsultacji społecznych oraz tego, jak zaplanować i zrealizować partycypację społeczną i jakie korzyści wynikają z jej realizacji, a także z jakimi zagrożeniami i barierami należy się liczyć.

Monika Berdecka
Kierownik GOPS Michałowice

Gminny Program Rewitalizacji¹

Z uwagi na fakt, iż nasza gmina jest w chwili obecnej na końcowym etapie prac nad projektem „Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Michałowice 2025+” i przed nami etap konsultacji społecznych dotyczący jego zapisów, postanowiliśmy w tym artykule przybliżyć Państwu, czym jest ten, tak ważny z perspektywy rozwoju gminy, dokument i jakie treści winien zawierać.

„Gminny Program Rewitalizacji dla Gminy Michałowice 2025+” jest opracowywany dla obszarów wyznaczonych do rewitalizacji, tj. dla Książniczek i Raciborowic. Przypominamy, że nastąpiło to w drodze Uchwały Nr XXV/153/2016 Rady Gminy Michałowice 29 września 2016 r. w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie wiejskim Gminy Michałowice, do której załącznikiem była *Diagnoza do Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Michałowice 2025+*. Więcej informacji w tym zakresie można uzyskać, wchodząc na stronę Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach, zakładka „Rewitalizacja”.

Przejdźmy teraz do tego, czym jest Gminny Program Rewitalizacji i jakie treści powinien zawierać.

Gminny program rewitalizacji (dalej: GPR) jest zasadniczym dokumentem służącym zaplanowaniu i realizacji procesu rewitalizacji. Ma on charakter strategii, w której dokonuje się pogłębionej diagnozy stanu obszaru wyznaczonego do rewitalizacji oraz planuje się i koordynuje działania służące osiągnięciu – także opisanej w GPR – wizji stanu obszaru po przeprowadzeniu rewitalizacji.

GPR pomimo, że jest podejmowany uchwałą rady gminy, nie stanowi aktu prawa miejscowego. Nie jest on zatem źródłem przepisów prawa powszechnie obowiązującego, nie wiąże adresatów norm prawnych (np. mieszkańców, przedsiębiorców). Stanowi natomiast dokument o charakterze wewnętrznym,

¹ Źródło: Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa Departament Polityki Przestrzennej Warszawa 2016 „Ustawa o rewitalizacji – praktyczny komentarz”

wiążący swojego zasadniczego adresata (oraz projektodawcę) – Wójta Gminy. Podlega on następczej kontroli wojewody pod kątem jego legalności, czyli zgodności z prawem.

W odniesieniu do terytorium gminy sporządza się **wyłącznie jeden GPR**, który obejmuje całość obszaru rewitalizacji, w tym jego podobszary. Oznacza to, że przedmiotem Programu są ustalenia dotyczące obszaru rewitalizacji (np. jego precyzyjna diagnoza, kierunki działań, planowane przedsięwzięcia). Istnieje możliwość objęcia GPR-em tej części terytorium gminy, która leży poza wyznaczonym obszarem rewitalizacji, jednakże regulacje ustawowe w tym zakresie mają charakter wyjątkowy i w taki sposób muszą być interpretowane. Jest to dopuszczalne, kiedy specyfika zaplanowanych przedsięwzięć rewitalizacyjnych uzasadnia potrzebę ich realizacji również poza obszarem rewitalizacji. Jako przykład można wyobrazić sobie tutaj realizację w ten sposób przedsięwzięć kulturalnych lub edukacyjnych, które z racji swojego charakteru wymagać mogą odpowiedniej infrastruktury społecznej, która niekoniecznie znajduje się na obszarze rewitalizacji.

Kolejną niezwykle istotną kwestią jest to, jakie elementy i treści winien zawierać dobrze opracowany Gminny Program Rewitalizacji. Tu ustawodawca przyszedł nam w sukurs i uregulował to szczegółowo w ustawie z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (t.j. Dz. U. z 2015 r., poz. 1777 z późn. zm.)

Zatem dobrze i prawidłowo opracowany Gminny Program Rewitalizacji winien zawierać:

- **szczegółową, pogłębioną diagnozę obszaru rewitalizacji**, która służyć powinna prawidłowemu ukształtowaniu pozostałych elementów programu (odpowiadać na pytanie: jak wyprowadzić obszar rewitalizacji ze stanu kryzysowego?). Zatem diagnoza winna zawierać m.in. analizę

negatywnych zjawisk występujących na obszarze rewitalizacji, lecz również analizę lokalnych potencjałów, których istnienie stanowi istotny element zapewniający sukces podejmowanych działań;

- **opis powiązań GPR z innymi dokumentami strategicznymi gminy**, tj. strategią rozwoju gminy, studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego oraz gminną strategią rozwiązywania problemów społecznych;
- **opis wizji stanu obszaru po przeprowadzeniu rewitalizacji**. Wizja to element treściowy właściwy dla wszystkich dokumentów strategicznych. Stanowi ona punkt odniesienia dla oceny stopnia realizacji GPR, zaś jej uszczegółowieniem na poziomie operacyjnym są ustalenia dotyczące celów rewitalizacji;
- **cele rewitalizacji** – ustawodawca nie precyzuje sposobów, w jakie winny być one określone, jednakże winny wynikać z samej definicji rewitalizacji jako procesu wyprowadzania obszarów zdegradowanych ze stanu kryzysowego;
- **odpowiadające celom kierunki działań służące eliminacji lub ograniczeniu negatywnych zjawisk**. Jest to opis aktywności nakierowanych na realizację celów rewitalizacji. Służą one do zdefiniowania przedsięwzięć rewitalizacyjnych;





- **opis przedsięwzięć rewitalizacyjnych** jest podstawową formą określenia aktywności służącej realizacji celów rewitalizacji. Rodzaje przedsięwzięć odpowiadać powinny rodzajom negatywnych zjawisk zidentyfikowanych na obszarze rewitalizacji. W przypadku przedsięwzięć, w odniesieniu do których znane są szczegóły organizacyjno-techniczno-finansowe, ujmuje się je w formie listy podstawowych przedsięwzięć, która zawiera ich opisy (nazwę, wskazanie podmiotów je realizujących, zakres realizowanych zadań, lokalizację, szacowaną wartość, prognozowane rezultaty wraz ze sposobem ich oceny w odniesieniu do celów rewitalizacji, o ile te dane są możliwe do wskazania). Pozostałe przedsięwzięcia, co do których nie jest możliwe wskazanie precyzyjnych informacji, zamieszcza się w GPR w formie charakterystyki dopuszczalnych przedsięwzięć, realizujących kierunki działań określone w GPR;
- **mechanizmy integrowania działań oraz przedsięwzięć rewitalizacyjnych.** Wymóg opisanie mechanizmów integrowania działań wynika z kompleksowego charakteru rewitalizacji jako procesu realizowanego przy pomocy przenikających się działań z różnych dziedzin polityk publicznych;
- **szacunkowe ramy finansowe GPR wraz z szacunkowym wskazaniem środków finansowych ze źródeł publicznych i prywatnych.** GPR powinien być ściśle powiązany z aktami strategicznego planowania finansowego gminy, tj. wieloletnią prognozą finansową gminy;
- **opis struktury zarządzania realizacją GPR,** w tym wskazanie kosztów tego zarządzania wraz z ramowym harmonogramem realizacji programu. Gmina ustanawia podmiot koordynujący proces realizacji rewitalizacji np. w formie komórki organizacyjnej urzędu gminy lub jednostki organizacyjnej. Natomiast obowiązek zamieszczenia harmonogramu realizacji GPR wzmacnia charakter organizacyjny tego dokumentu i umożliwia dokonywanie ewaluacji jego operacji;
- **system monitorowania i oceny GPR** – element ten jest niezbędny do wykonania ustawowych obowiązków dotyczących zapewnienia aktualności zapisów GPR i stopnia realizacji;
- wskazanie, czy na obszarze rewitalizacji ma zostać ustanowiona **Specjalna Strefa Rewitalizacji**, o której mowa w ustawie o rewitalizacji, wraz ze wskazaniem zakresu jej obowiązywania;
- wskazanie **sposobu realizacji GPR w zakresie planowania i zagospodarowania przestrzennego**, w tym m.in.:
 - wskazanie zakresu niezbędnych zmian w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy,
 - wskazanie miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego koniecznych do uchwalenia albo zmiany,
- **załącznik graficzny** – jego zadaniem jest przedstawienie podstawowych kierunków zmian funkcjonalno-przestrzennych obszaru rewitalizacji. Załącznik ten, sporządzony jest w odpowiednim podkładzie mapowym, ma służyć do przedstawienia ogólnej koncepcji zmian w wymiarze urbanistycznym, przewidywanych w GPR, a w efekcie do oceny, czy dostosowanie do programu wymaga studium.

Tak, pokrótce opisana, wygląda struktura gminnego programu rewitalizacji. Już niedługo uruchomiony zostanie proces konsultacji zapisów projektu naszego gminnego programu rewitalizacji i będziemy zachęcać Państwa do wypowiedania się w tym zakresie.

Monika Berdecka
Kierownik GOPS Michałowice




 tel. (012) 419-55-22

KOMINKI · KAMIEŃ NATURALNY
· STOLARKA BUDOWLANA

parapety
 schody
 blaty

info@bmpartner.pl
Doradztwo techniczne
Sprzedaż
Montaż

TEL. 509412789, 506414089
 Kraków, ul. Wrocławska 62
www.bmpartner.pl
 ul. Warszawska 17, 32-091 Michałowice
 tel.12-387-00-68 mobile +48509412789
 e-mail: info@bmpartner.pl

WYPOŻYCZALNIA
elektronarzędzi
i sprzętu budowlanego


STARENT

WYPOŻYCZAMY:

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



- Stopy wibracyjne
- Wibratory buławowe
- Listwy wibracyjne
- Zacieraczki
- Glebożyzarki
- 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
- INSTALACJE ALARMOWE



Zadzwoń i dowiedz się więcej ...
 Instalator – Andrzej Wysocki

609 321 289
www.sattech-krakow.pl

Oglądaj telewizję w jakości FullHD już dziś!

NIERUCHOMOŚCI
MICHAŁOWICE
SPRZEDAMY TWOJĄ DZIAŁKĘ!



POŚREDNICZYMY W SPRZEDAŻY DZIAŁEK!
DOJEŻDZAMY DO KLIENTA!

telefon: 603 550 554

adres mail: kontakt@nieruchomoscimichalowice.pl

Posiadamy licencję zawodową pośrednika nieruchomości



Bezpłatne poradnictwo w Punkcie Wsparcia i Pomocy Rodzinie w Michałowicach

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach informuje, że w 2017 roku wszyscy mieszkańcy naszej gminy będą mieli możliwość skorzystania z rozszerzonej oferty bezpłatnego wsparcia, świadczonego w ramach **Punktu Wsparcia i Pomocy Rodzinie**, przez takich specjalistów jak: psycholog, psychoterapeuta, coach, prawnik oraz pracownik socjalny.

Punkt mieści się w centrum Michałowic pod adresem ul. Krakowska 152 (pawilon handlowo-biurowy „Dymek” II piętro – wejście klatką schodową od dolnego parkingu).

Harmonogram dyżurów wygląda następująco:

Psycholog: Anna Kowalska
poniedziałek: 13.30–18.00

Coach/psychoterapeuta: Dorota Stojak
wtorek: 10.00–12.00
piątek: 10.00–12.00

Prawnik: Rafał Chmiel
pierwszy wtorek miesiąca: 8.00–14.00

Prawnik: Grzegorz Rajski
ostatnia środa miesiąca 16.00–18.00

Asystenci rodzin: Katarzyna Kmita/Dominika Szczudło
wtorek 8.00–9.00 (poza pierwszym wtorkiem miesiąca)

Pracownik socjalny: Katarzyna Krawczyk
piątek 12.00–13.00

Terminy u specjalistów należy rezerwować po wcześniejszym uzgodnieniu z Katarzyną Krawczyk, tel. 12 388 87 70, 512 076 652 lub osobiście (pokój nr 6 na parterze).

W tym samym miejscu swoją siedzibę ma **Punkt Konsultacyjny**.

Terapeuta ds. uzależnień Ewa Bryniarska przyjmować będzie zainteresowanych tak, jak do tej pory, w każdy wtorek (terapia indywidualna) i czwartek (spotkania grupy edukacyjnej dla osób uzależnionych) w godzinach 16.00–19.00.



Gminne Targi Edukacyjne

2 marca 2017 roku w godzinach 9.00–13.00 w Zespole Szkół w Michałowicach odbędzie się dziesiąta edycja Gminnych Targów Edukacyjnych przeznaczonych dla uczniów ostatnich klas gimnazjum ze szkół Gminy Michałowice, a także gmin ościennych. W ramach targów zaprezentuje się ponad 50 szkół ponadgimnazjalnych.

Serdecznie zapraszamy uczniów do przyjęcia i zapoznania się z ofertą szkół, co z pewnością pomoże wybrać dalszą ścieżkę edukacji. Ze względów organizacyjnych zainteresowanych prosimy o zgłaszanie swojego udziału do 28 lutego br. w sekretariacie szkoły lub pod nr telefonu: 12 388 50 16.

Szkoła Podstawowa w Michałowicach czeka i zaprasza



Pragniemy poinformować Rodziców dzieci 6-letnich, że 24.03.2017 r. (piątek) w godz. 17.00–19.00 odbędzie się Dzień Otwarty dla uczniów rozpoczynających w roku szkolnym 2017/2018 naukę w klasach pierwszych w Szkole Podstawowej.

Serdecznie zapraszamy
Rodziców i Dzieci

Ogłoszenia drobne

Wezmę w dzierżawę grunty rolne oraz nieużytki
tel: 500 293 201.

Szukam odpowiedzialnej niani dla rocznej dziewczynki.
Masłomiaża, 512 834 044.

PODZIĘKOWANIA

Serdecznie dziękujemy wszystkim Darczyńcom, którzy wsparli nas w przygotowaniu i realizacji kalendarzy na rok 2017.

Zarząd OSP Wilczkowice

Nie masz czytnika e-booków? Wypożycz go w Bibliotece!

Serdecznie zapraszamy Czytelników Biblioteki Publicznej Gminy Michałowice do korzystania z bezpłatnych czytników książek elektronicznych, dzięki którym można uzyskać łatwy dostęp do najnowszych pozycji e-książek. Do Państwa dyspozycji oddajemy 6 urządzeń, które można wypożyczyć w naszej bibliotece. Przypominamy również, że nasze biblioteki oferują bezpłatny dostęp do e-booków na platformach Legimi, Ibuk Libra oraz Wolne Lektury. Szczegóły w bibliotekach oraz na wmichalowicach.pl



Harmonogram wywozu odpadów komunalnych

Miejscowość	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj
Górna Wieś, Kozierów, Wilczkowice	11, 25	8, 22	8, 22	12, 26	10, 24
Mastomiaćca	7 za dzień 6.01, 20	3, 17	3, 17	7, 21	5, 19
Michałowice- Północ	3, 17	7, 21	7, 21	4, 18	2, 16
Michałowice-Wschód	4, 18	1, 15	1, 15	5, 19	6 za dzień 3.05, 17
Michałowice- Zachód	2, 16	6, 20	6, 20	3, 15 za dzień 17.04	29.04 za dzień 1.05, 15
Kończyce, Książniczki, Młodziejowice	13, 27	10, 24	10, 24	14, 28	12, 26
Pielgrzymowice, Sieborowice	10, 24	14, 28	14, 28	11, 25	9, 23
Raciborowice, Zdzięstawice	12, 26	9, 23	9, 23	13, 27	11, 25
Więtlawice Stare i Dworskie, Zagórzycy Stare i Dworskie	9, 23	13, 27	13, 27	10, 24	8, 22
Wola Więtlawska, Zerwana, Michałowice ul. Jana Pawła II, Majowa, Zacisze	5, 19	2, 16	2, 16	6, 20	4, 18

Informujemy, iż daty pogrubione oznaczają wywóz odpadów komunalnych plus odpady segregowane.

Podział Michałowic na sektory:

Michałowice Północ- ulice:	Cichy Kącik, Górna, Laskowiec, Legionowa, Leśna, Lipowiec, Mały Kraków, Marcowa, Nad Strugą, Rzemieślnicza, Sosnowa, Smolna, Truskawkowa, Warszawka, Wesola, Zdrowa, Źródłana
---------------------------------------	---



w Gminie Michałowice w roku 2017

Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
14, 28	12, 26	9, 23	13, 27	11, 25	8, 22	13, 27
2, 16	7, 21	4, 18	1, 15	6, 20	3, 17	1, 15
6, 20	4, 18	1, 18 za dzień 15.08	5, 19	3, 17	7, 21	5, 19
7, 21	5, 19	2, 16	6, 20	4, 18	31.10 za dzień 1.11, 15	6, 20
5, 19	3, 17	7, 21	4, 18	2, 16	6, 20	4, 18
9, 23	7, 21	11, 25	8, 22	13, 27	10, 24	8, 22
13, 27	11, 25	8, 22	12, 26	10, 24	14, 28	12, 29 za d. 26.12
8, 22	13, 27	10, 24	14, 28	12, 26	9, 23	14, 28
12, 26	10, 24	14, 28	11, 25	9, 23	13, 27	11, 23 za dzień 25.12
1, 17 za dzień 15.06	6, 20	3, 17	7, 21	5, 19	2, 16	7, 21

Michałowice Wschód – ulice:	Akacyjowa, Dąbrowskich, Hugona Kotłątaja, Koźlica, Krakowska, Kwiatowa, Ks. Mariana Pałęgi, Miodowa, Na Leśnym Stoku, Nad Dłubnią, Na Gródek, Ogrodowa, Parkowa, Podedworze, Sąsiedzka, Słoneczna, Spokojna, Sportowa, Wichrowe Wzgórze, Widokowa, Zanidzie + ul. Dąbrowskich z Mastomiącej
Michałowice Zachód – ulice:	Banasiówka, Brzozowa, Dziatkowa, Fiołkowa, Galicyjska, Graniczna, Jesionowa, Jutrzenki, Klonowa, Komora, Krótka, Lawendowa, Majowa, Malownicza, Margłowa, Michałki, Pogodna, Radosna, Uroczą, Wiśniowa, Wspólna, Zacisze

Koperta Życia

Gmina Michałowice to kolejna gmina w powiecie krakowskim, w której rozpowszechniane są **Koperty Życia**. Jest to medyczna akcja informacyjna, skierowana do seniorów, ludzi samotnych i przewlekle chorych, koordynowana przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach.



Koperta Życia stwarza możliwość podjęcia adekwatnej i skutecznej interwencji medycznej wobec osoby samotnie mieszkającej, która wymaga pomocy lekarskiej, kiedy z pacjentem nie ma kontaktu lub też ten kontakt jest utrudniony, nie jest on w stanie powiedzieć, na co choruje i jakie leki zażywa. W *Kopercie Życia* umieszczone są wszystkie podstawowe informacje o chorym, a także kontakt do najbliższych osób, które należy poinformować o zaistniałej sytuacji. Taka *Koperta Życia* sprawdzi się również w przypadku osób starszych, niepełnosprawnych i/lub przewlekle chorych, które zamieszkują z rodziną, ale jej członkowie z różnych powodów (np. praca zawodowa, szkoła, wyjazd na zakupy) są codziennie poza domem. Nie zawsze bowiem, kiedy dzieje się coś złego i wymagającego interwencji medycznej, znajdzie się ktoś, kto zna przebieg choroby i zalecenia w leczeniu danej osoby.

Koperty Życia mają postać plastikowych kopert (co zapewnia im trwałość i ochronę przed zamoczeniem, uszkodzeniem czy podarciem), w których znajduje się ich zasadniczy element – Karta Informacyjna oraz

magnes z napisem „Tu jest Koperta Życia”. **Karta Informacyjna winna być wypełniona przez osobę zainteresowaną** z pomocą lekarza prowadzącego, w sposób dokładny i czytelny.

W *Kopercie Życia* powinny się znaleźć wszystkie te dane, które mogą być potrzebne ratownikom medycznym na wypadek konieczności udzielenia pomocy: informacje o aktualnych chorobach, o tym, na co jest uczulona osoba, rodzajach przyjmowanych leków. Jest też miejsce na numery telefonów do najbliższej rodziny i zaufanych osób. Sama koperta powinna się znajdować w lodówce. Dlaczego tam? Ponieważ to urządzenie zazwyczaj znajduje się w każdym domu i jest miejscem łatwo dostępnym. O tym, że chory ma *Kopertę Życia*, ma informować wspomniany wcześniej magnes z napisem: „Tu znajduje się Koperta Życia” (przyczepiony na drzwiach lodówki) oraz naklejka z tym samym napisem na drzwiach wejściowych do domu, przyklejona od ich wewnętrznej strony.

Dystrybucją tych pakietów zajmują się pracownicy socjalni Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach, pracownicy NZOZ MEDEA Michałowice i CM Batowice, można je także pozyskać w parafiach na terenie naszej gminy. Jesteśmy przekonani, że w przypadku osób starszych, chorujących przewlekle czy samotnych *Koperta Życia* może być naprawdę pomocna, a nawet może uratować komuś życie.

Katarzyna Krawczyk

Starszy pracownik socjalny GOPS Michałowice

Polska kultura doceniona w Australii

Polska kultura w Australii jest szeroko promowana. Działają tam polskie zespoły folklorystyczne, a także ceni się polską kuchnię. Co 3 lata w różnych miastach odbywa się festiwal PolArt. Uczestniczyła w nim mieszkanka naszej gminy Halina Dymek.

Redaktorka: Podobno największa społeczność Polaków w Australii jest w Melbourne, które zresztą stanowi nowy dom dla mieszkańców co najmniej 200 krajów. Czy w Australii mieszka wielu Polaków i czy można powiedzieć, że Australia jest krajem otwartym na inne narody, kultury, na różnorodność? A jeśli tak, to w czym to się przejawia?

Halina Dymek: Australia jest krajem bardzo otwartym na różne narody i kultury. Przejawem tego jest choćby fakt, że co roku na skwerze w Melbourne odbywają się festiwale poszczególnych krajów, w tym Dzień Polski. Miałam okazję uczestniczyć w takim święcie dwukrotnie i powiem, że byłam zdumiona zainteresowaniem innych społeczności tym festiwalem, polską kulturą. W czasie takiego wydarzenia Dom Polski i różne organizacje przygotowują namioty z regionalnymi potrawami, gdzie ogromnym zainteresowaniem cieszą się na przykład polskie pierogi. Widziałam tam mnóstwo Australijczyków, Afrykańczyków, Hindusów, Wietnamczyków, Chińczyków, byłam więc zaskoczona, że takie społeczności też uczestniczą w Dniu Polskim. Festiwale są organizowane od wielu lat, tak więc wieść o polskiej kulturze, barwnych zespołach, występach i dobrym polskim jedzeniu rozeszła się szeroko i na takie wydarzenia przychodzi mnóstwo ludzi różnych narodowości, ceniących naszą kulturę.

Taki Polski Dzień jest co roku?

– Tak, rokrocznie odbywają się te festiwale. Różne państwa mają wtedy swoje dni, Polska przeważnie w listopadzie.

Czy w przejawach codziennego życia, obserwowanego chociażby na ulicy, dostrzega się pozytywne nastawienie Australijczyków do ludzi innych narodowości? Czy są mili dla obcokrajowców?

– Tak, chociaż po ostatnich wydarzeniach ich nastawienie zaczyna się już troszeczkę zmieniać. Jest to widoczne choćby na osiedlach, bo są osiedla, gdzie zamieszkują tylko biali, a kiedyś więcej było osiedli, gdzie mieszały się różne narodowości. Mieszkańcy zaczynają bardziej chronić swoją tożsamość. Australia starała się rozwiązać problem ciągle przybywających imigrantów, odsyłając ich na wyspę. Oni nie przyjmują ludzi, o których nic nie wiedzą,



Halina Dymek z mężem i wnuczkami w Melbourne



tak jak to było w Europie. Jest to po prostu niemożliwe. Córka, mimo że wyszła za mąż za Australijczyka polskiego pochodzenia, 5 lat czekała na obywatelstwo australijskie. Wyjeżdżając, musiała mieć zapewnienie od kogoś z Australii, oprócz męża, że nie będzie się ubiegać na przykład o zasiłki. Sądzę, że dzięki temu, iż zbierane są dokładne informacje o imigrantach, można się czuć bezpiecznie. Na pewno nie zamykają się przed imigrantami, ale sprawdzają ich bardzo i myślę, że jest to dobre rozwiązanie. To jest mieszanka kulturowa, w Sydney widziałam na przykład dzielnicę chińską.

PolArt to festiwal polskiej kultury w Australii, który odbywa się tam co 3 lata. Miała Pani okazję być na tym festiwalu. Proszę nam opowiedzieć, jak wygląda taka impreza.

– Festiwal, w którym brałam udział w Melbourne, odbył się na przełomie grudnia i stycznia 2015/2016 w różnych dzielnicach i na różnych płaszczyznach kulturowych. Ja uczestniczyłam w występach dziecięcych. Wystąpiło mnóstwo dzieci i młodzieży z różnych stron Australii i Nowej Zelandii. Byłam pełna podziwu dla występujących i tych, którzy to przygotowali, bo przygotowanie dzieci, które nie są już tak bezpośrednio związane z Polską, tylko w drugim, czy trzecim pokoleniu, nie jest wcale łatwą sprawą. Są nawet dzieci innych narodowości, które występują w polskich zespołach. W jednym z nich widziałam na przykład Afrykańczyka. Byliśmy z mężem bardzo zafascynowani, bo wszystko było przygotowane pięknie i z wielkim zaangażowaniem. Brały w tym udział również szkoły oraz polonia. Elementem jednego z przedstawień była opowieść o Krakowie, o Smoku Wawelskim, z narracją starszej aktorki, grającej rolę babci, która opowiadała wnukom o Polsce, o Krakowie. Pamiętam, że miała piękny, ciepły głos. Podsumowaniem jej opowieści było zachęcenie do przyjazdu do Polski, a zwłaszcza do Krakowa, żeby

sprawdzić, czy faktycznie Smok Wawelski jest w Krakowie.

Czy zespoły folklorystyczne promujące polską kulturę działają tam na co dzień? Czy jest ich dużo?

– Działają na co dzień. Na przykład moje wnuczki chodzą na próby do zespołu „Polonez”. Tych zespołów jest bardzo dużo, na przykład „Syrenka” i „Lajkonik” w Sydney, „Kukułeczka” w Perth, „Łowicz” w Melbourne i jeszcze inne: „Obertas”, „Orłęta”. Jednak uważa się, że brakuje przejmowania sterów tych zespołów przez nowe, młode osoby. Festiwal PolArt to wielka promocja polskiej kultury, występowały tam również polskie gwiazdy, jak na przykład Anna Maria Jopek.

Jakie polskie dziedziny sztuki, jakie rodzaje zespołów czy muzyki są szczególnie cenione w Australii?

– Na pewno folklor, bo liczba osób, jaka przychodzi na te występy, jest ogromna. Muzyka klasyczna i teatr też się cieszą dużym powodzeniem. Spotkałam panią australijskiego pochodzenia, która ogromnie się zainteresowała polską kulturą, czytała, oglądała reportaże, rozmawiała dużo na ten temat i powiedziała, że koniecznie przyjedzie do Polski w 2017 roku, bo jest bardzo ciekawa naszej kultury z bliska.

Muszę Pani powiedzieć, że nasza Orkiestra Wieniawa, będąc w Chinach, nawiązała kontakt z orkiestrą z australijskiego miasta Brisbane, w którym to mieście odbywa się najbliższy festiwal PolArt w 2018 roku. Może więc kiedyś nasi muzycy i wokaliści będą mieli okazję zaprezentować się pod australijskim słońcem i promować tam polską kulturę i naszą gminę. Bardzo dziękujemy za rozmowę.

Przygotowanie wywiadu:

Sylvia
Redakcja



Polska kultura w Australii



Koncert Noworoczny Orkiestry Wieniawa wraz z Chórem Fermata, fot. A. Chlebowski



Dyskusyjny Klub Książki w bibliotece w Michałowicach

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
Jerzmanowice 383, pn.-czw. 8.00-16.00, pt. 8.00-12.30
Bolechowice 338, pt. 13.00-18.00



  **flesz-dekor**
Wedding Photo Video

Tel. 504-713-218
Masłomiąca ul. Parkowa 73



Fotografia ślubna
Wideofilmowanie
Dekoracje
Sal/Kościółów/Bukiety

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

KWIACIARNIA

KWIATY NA KAŻDĄ OKAZJĘ



- bukiety okolicznościowe
- florystyka ślubna
- florystyka żałobna

Zamówienia
tel. 660 433 237

Zapraszamy:
wt – pt 9.00 – 17.00
sobota 9.00–15.00
niedziela 9.00–13.30

Więtwice Stare
(przy kościele)

**BRUKARSTWO**

pełny zakres wykończeń wnętrz,
docieplenia, drenaże

tel. 794 135 820

USŁUGI

- koparko-ładowarką
- koparką
- minikoparką

**STOMATOLOGIA****Pełny zakres usług:**

- >> stomatologia zachowawcza
- >> stomatologia estetyczna
- >> stomatologia dziecięca
- >> protetyka
- >> RTG
- >> znieczulenia THE Wand
- >> zabiegi w sedacji podtlenkiem azotu

NOWOŚĆ!!!

Zabiegi z zakresu chirurgii i implantologii

Bibice

ul. Graniczna 131/Michałowice Komora

 **535 421 321**

WWW.STOMATOLOGIABIBICE.PL


**STACJA KONTROLI
POJAZDÓW**

ul. Krakowska 200
32-091 Michałowice
tel. 12 415 88 11
kom. 601 504 470

www.pateccy.pl

Studio Fotografii

Które zwiększy Twoją sprzedaż



Fotografia produktowa

Które zauroczy Twoich bliskich i wzbudzi w nich emocje



Fotografia dziecięca

Które poprawi Twój wizerunek



Fotografia biznesowa

Studio Ekspresja

Aneta Jurczyk

Michałowice,

ul. Górna 3

tel. 533 559 912

mail: foto@anetajurczyk.pl

anetajurczyk.pl

sepro.com.pl

Które zatrzyma czas, aby uwiecznić cenne dla Ciebie chwile

Fotografia reportażowa z uroczystości

Fryzjer Kosmetyka

☎ 690 47 47 09

ul. Cichy Kącik 6A

Michałowice

(obok Delikatesów
Staropolskich)

zapraszamy:

pn - pt: 9⁰⁰ - 19⁰⁰

sob: 8⁰⁰ - 15⁰⁰



DUET FINANCE

PODATKI - ROLICZENIA ROCZNE
OBŚLUGA KSIĘGOWA
KADRY I PŁACE
AUDYT I DORADZTWO
SZKOLENIA BHP

DUET FINANCE

TEL 735-192-646

ZDZIESŁAWICE 55

WWW.DUETFINANCE.PL

EMAIL: BIURO@DUETFINANCE.PL



MKtech
www.mktech.com.pl

Internet
infolinia: 600 25 50 75

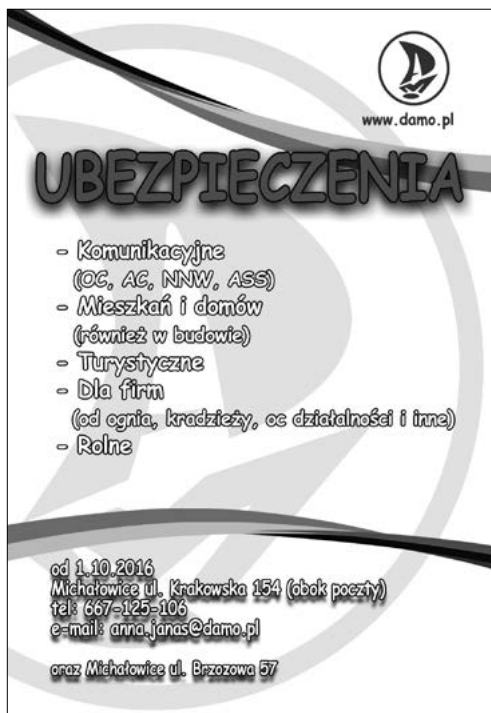
SERWIS


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



WWW.NAPRAWARTV.NS24.NET

TOMASZ KOZINSKI TECHNIC
696 903 904




www.damo.pl

UBEZPIECZENIA

- Komunikacyjne
(OC, AC, NNW, ASS)
- Mieszkań i domów
(również w budowie)
- Turystyczne
- Dla firm
(od ognia, kradzieży, oc działalności i inne)
- Rolne

od 1.10.2016
Michałowice ul. Krakowska 154 (obok poczty)
tel: 667-125-106
e-mail: anna.janas@damo.pl

oraz Michałowice ul. Brzozowa 57



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

Zmiana stawek opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi

W dniu 28 listopada 2016 r. Rada Gminy Michałowice podjęła nową uchwałę w sprawie wyboru metody ustalania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz ustalenia wysokości stawki tej opłaty (Dz.Urz.Woj. 2016.6996).

Nowe stawki opłat za odpady komunalne obliczane są w oparciu o liczbę mieszkańców zamieszkujących daną nieruchomość, tj.:

- 10,00 zł od mieszkańca/miesiąc w przypadku, kiedy odpady zbierane są w sposób selektywny (zmieszane + segregacja),
- gdy z deklaracji wynika, że gospodarstwo domowe jest zamieszkiwane przez 5 i więcej osób, ustala się stawkę opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w wysokości 10 zł miesięcznie za osoby od pierwszej do czwartej i w wysokości 6 zł miesięcznie za każdą następną osobę,
- 25,00 zł od mieszkańca/miesiąc w przypadku, kiedy odpady zbierane są w sposób nieselektywny (wszystko zmieszane).

Zgodnie z założeniami ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach system gospodarki odpadami komunalnymi

ma być systemem samofinansującym się. W związku z powyższym, w celu zapewnienia środków na jego prawidłowe funkcjonowanie konieczne jest pobieranie takiej opłaty od mieszkańców, aby wystarczała ona na realizację całości zadania, którym została obciążona gmina. O wysokości stawki opłaty, zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, decydują koszty odbierania, transportu, zbierania, odzysku i unieszkodliwiania odpadów komunalnych, koszty tworzenia i utrzymania punktów selektywnego zbierania odpadów komunalnych oraz koszty obsługi administracyjnej systemu.

Opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi odbieranymi od właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy, winny być uiszczane przez właścicieli nieruchomości bez wezwania, z dołu do 25 dnia każdego miesiąca, za który opłata jest wnoszona. Dopuszcza się wnoszenie opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi z mniejszą częstotliwością niż wyżej wymieniona w łącznej wysokości za 3 miesiące kalendarzowe w terminach:

1. do 15 marca każdego roku za styczeń i luty z dołu, a za marzec z góry;
2. do 15 maja każdego roku za kwiecień z dołu, a za maj i czerwiec z góry;
3. do 15 września każdego roku za lipiec i sierpień z dołu, a za wrzesień z góry;
4. do 15 listopada każdego roku za październik z dołu, a za listopad i grudzień z góry.



Podwyżka spowodowana jest większą ilością śmieci, którą oddają mieszkańcy naszej gminy. Z firmą ASA rozliczamy się za tonę odebranych śmieci, wg tej samej stawki, co w roku poprzednim. **Wzrost ilości śmieci oddawanych przez mieszkańców wygląda następująco:**

- w roku 2013 – 2535 t
- w roku 2014 – 2947 t
- w roku 2016 – 3488 t

Przeliczając to per capita, produkcja miesięczna śmieci wzrosła z 20,55 kg w roku 2013 do 26,85 kg w roku 2016. Największy wzrost odnotowaliśmy na odpadach wielkogabarytowych – prawie 300%, szkłe oraz odpadach zmieszanych. Ponieważ faktury od firmy ASA stanowią ponad 90% kosztów systemu, to większe kwoty, wynikające z większej ilości śmieci, przyczyniają się bezpośrednio do wzrostu opłaty.

Informuję również, iż właściciele nieruchomości, którzy złożyli deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, nie są zobowiązani do składania nowej deklaracji. Jednocześnie przypominamy wszystkim właścicielom nieruchomości, że wszelkie zmiany związane z ilością osób zamieszkujących (z przeprowadzką osób, narodzinami dzieci, zgonami osób, itp.) mające wpływ na wysokość opłaty, należy zgłaszać **do 14 dni** od daty zaistnienia zmiany w Urzędzie Gminy Michałowice.

Paweł Zajac
Podinspektor ds. odpadów komunalnych

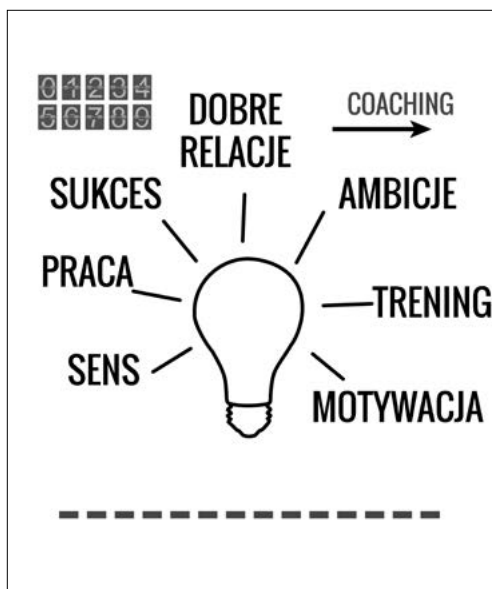
Psychoterapia i coaching

W związku z rozszerzeniem oferty Punktu Wsparcia i Pomocy Rodzinie o usługę coachingu i psychoterapii pragniemy Państwu zaprezentować osobę, która pracuje w naszym Punkcie oraz przybliżyć, czym jest coaching i psychoterapia.

Dorota Stojak – psychoterapeutka, coach – *jestem psychoterapeutką oraz Certyfikowanym Coachem. Wiedzę zdobyłam podczas 4-letnich studiów psychoterapeutycznych w Instytucie Terapii Gestalt oraz w International Coaching Community. Od 4 lat prowadzę coaching oraz terapię indywidualną, terapię par i młodzieży w Krakowie. Doświadczenie w pracy zdobyłam, pracując z klientem indywidualnym w gabinecie oraz odbywając staże w specjalistycznych placówkach (Zakład Nerwicy i Zaburzeń Osobowości w Krakowie oraz Oddział Psychiatryczny 5 Wojskowego Szpitala w Krakowie). W mojej pracy z klientem kieruje się szacunkiem do drugiego człowieka oraz wartościami, jakie on wyznaje. Wierzę, że każdy z nas posiada w sobie zasoby, umiejętności oraz zdolność do cieszenia się każdym dniem, otaczającym światem, a w trudnych momentach życia – możliwość podniesienia się z kryzysu i pójścia dalej.*

Podczas spotkania moja uwaga skupia się przede wszystkim na Tobie, kliencie, na otaczającym Ciebie świecie, środowisku, w którym przyszło Ci dorastać. Ważny dla mnie jesteś Ty, Twoje odczuwanie oraz to, jaką wagę i znaczenie przykładasz do zdarzeń, emocji, które Ciebie spotykają. Ważne dla mnie są również Twoje plany, marzenia oraz to, co stoi Tobie na przeszkodzie w ich realizacji. W czasie sesji chcę towarzyszyć Tobie w każdym momencie Twojego życia i pomagać w odnajdywaniu przekonań blokujących Ciebie w realizacji celów, marzeń, poznaniu samego siebie, swoich myśli, emocji, wyrażania potrzeb oraz samoakceptacji.





Czym jest COACHING?

To metoda pracy ukierunkowana na poznanie, odkrywanie indywidualnych sposobów motywacji klienta oraz jego cech i umiejętności umożliwiających dążenie w kierunku wyznaczonego celu. Podczas *Life coachingu* odkrywasz ograniczające Cię przekonania oraz wypracujesz metody skutecznego radzenia sobie z nimi. Odkrywasz swoje mocne strony, wzmacniasz je oraz uczysz się, jak wykorzystywać je w życiu. Odkrywasz, co Cię hamuje, a co motywuje. Masz możliwość pełniejszego poznania samego siebie, doświadczenia nowych rozwiązań, zastosowania ich zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym oraz znalezienia wewnętrznej równowagi.

Kim jest COACH?

Jako coach będę Ci towarzyszyć w poznawaniu i odnajdywaniu siebie krok po kroku. Pomogę Ci w odkryciu Twoich talentów i zdolności oraz wypracowywaniu i utrwa-

laniu przekonań i zachowań, które służą dążeniu do celu. Efektem coachingu jest świadome podejmowanie decyzji, odkrycie swoich mocnych stron oraz efektywne stosowanie ich w życiu.

Czym jest PSYCHOTERAPIA?

Psychoterapia jest procesem doświadczania nowego sposobu życia, odczuwania siebie, świata oraz relacji z innymi. Jest czasem, w którym odkrywasz własne schematy postępowania i związane z nimi emocje. Podczas spotkań z psychoterapeutą docierasz do własnych potrzeb i celów, poznajesz sposoby ich zaspokajania w całkowitej zgodzie z samym sobą i doświadczasz akceptacji siebie takim, jakim jesteś, ze swoimi uczuciami, poglądami i sposobami radzenia sobie. Uczysz się tego, gdzie są Twoje granice, jakie są Twoje potrzeby oraz emocje i jak je wyrażać w poszanowaniu siebie i drugiego człowieka. Celem psychoterapii jest bowiem nie tylko pokonywanie źródeł zaburzeń i problemów emocjonalnych, ale także wspieranie, rozwój osobowości i samoświadomości.

Jaka jest rola psychoterapeuty?

Jako psychoterapeuta będę towarzyszyć Ci w procesie poznawania i akceptacji siebie, w poszukiwaniu rozwiązań nurtujących Cię problemów, w odczuwaniu i nazywaniu emocji. Pokażę Ci, jak doświadczać siebie takim, jakim jesteś oraz wyjaśnię Ci zmiany, które zachodzą w Tobie podczas psychoterapii. To, do czego będziemy zmierzać, to pełniejsze życie w zgodzie ze sobą, światem, zbudowanie świadomości w zaspokajaniu własnych potrzeb oraz bycie w satysfakcjonującej relacji z drugą osobą.

Dorota Stojak
psychoterapeuta, coach w Punkcie Wsparcia
i Pomocy Rodzinie w Michałowicach



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 



GJ DENT S.C.

Specjalistyczne Gabinety Stomatologiczne
Joanna i Grzegorz Dziarkowscy



Boleń w budynku Galerii Przedmieście
 ul.Jana Matejki 1a

Oferujemy zabiegi z zakresu :

- stomatologii zachowawczej
- stomatologii estetycznej
- protetyki
- endodoncji
- chirurgii stomatologicznej
- implantologii
- ortodoncji



tel. 608-200-588
 (12) 388-70-54
 gjdent@gjdent.pl
WWW.GJDENT.PL

Ze szkoły do Hollywood

27 stycznia odbył się I Gminny Festiwal Piosenki Filmowej w Zespole Szkół w Więclawicach Starych. Pomysłodawcą jest nauczyciel muzyki – Krzysztof Lepiarczyk.

Redaktorka: Jesteś pomysłodawcą tego festiwalu. Jakie względy zdecydowały o wyborze tematyki filmowej?

Krzysztof Lepiarczyk: Nie spotkałem się jeszcze z takim festiwalem w Gminie Michałowice ani w sąsiednich gminach. To coś nowego, co wymaga od uczestników dodatkowego przygotowania, nowych poszukiwań repertuarowych. Ja sam bardzo lubię słuchać tego gatunku muzyki. Chyba każdy ma ulubioną piosenkę czy utwór z filmu.

Powiedz parę słów o przebiegu festiwalu, a także o tej szczególnej I nagrodzie, jaką można było wygrać, tj. nagraniu własnej piosenki.

– Na festiwal wpłynęło kilkanaście zgłoszeń. Wystąpili uczestnicy z Zespołów Szkół w Raciborowicach i Więclawicach oraz uczniowie CKiP w Michałowicach. Prezentowany poziom był bardzo wysoki. Jury niełatwo było wyłonić laureatów. Pierwsze miejsce zdobyła Katarzyna Fiedor z CKiP w Michałowicach. Nagrodę dla zwycięzcy ufundowała firma Lynx Music z Krakowa. Katarzyna będzie miała okazję poznać profesjonalne studio nagrań i zarejestrować w nim swój wokal do wybranej przez siebie piosenki. Dla wszystkich uczestników przewidziano dyplomy. Dla najlepszych – nagrody rzeczowe: statuetka dla pierwszego miejsca, plecaki, płyty CD.

Jako nauczyciel muzyki podejmujesz dodatkowe, kreatywne działania, by zachęcić dzieci i młodzież gimnazjalną do rozwijania swoich zdolności muzycznych: przygotowujesz ich do konkursów, teraz rozwijasz



pomysł na organizację cyklicznego, gminnego festiwalu w szkole. Dlaczego takie działania są potrzebne i co daje dzieciom muzyka?

– Muzyka to coś pięknego. Przez takie inicjatywy dajemy dzieciakom możliwość przekonania się o tym. Niejednokrotnie odkrywamy ich ukryty talent. Zaczyna się na zwykłym kółku muzycznym. W szkole w Więclawicach mam zawsze pełną salę na tego typu zajęciach. Muzyka rozwija, uczy cierpliwości i pokory. Wymaga poświęceń i czasu. Należy w odpowiedni sposób zachęcać i poprowadzić ucznia tak, aby czerpał z niej jak najwięcej radości. To także obcowanie ze sztuką, zdrowa rywalizacja, poznawanie rówieśników o podobnych zainteresowaniach. To wszystko jest możliwe właśnie poprzez przygotowania i sam udział w takim czy podobnych festiwalach i konkursach. Nie wspominając o cennych nagrodach.

Dziękuję za rozmowę.

Przygotowanie wywiadu:
Sylwia
Redakcja

Świąteczne kołędowanie

Chór Zespołu Szkół w Michałowicach wciąż uświetnia swoimi głosami wiele uroczystości. Okres świąteczny był czasem wyjątkowej pracy naszych chórzystów.



Jak co roku Chór umiłał świąteczne zakupy przechodniom podczas Galicyjskiego Kiermaszu Adwentowego, wystąpił podczas Noworocznego Koncertu w Centrum Macierz Polonii w Woli Więctawskiej, a także Koncertu Świątecznego w Michałowicach. Ponadto kolędy w wykonaniu Chóru zabrzmiały w Sanktuarium Świętego Jana Pawła II w Krakowie-Łagiewnikach. Chórzyści w swoim napiętym grafiku znajdują również czas na udział w różnorodnych konkursach, w których zajmują wysokie miejsca. Zachęcamy do śledzenia fanpage'a Chóru Zespołu Szkół w Michałowicach: www.facebook.com/chor.michalowice.

Beata Hejmo

Koncerty noworoczne



8 stycznia w kościele w Michałowicach odbył się znakomity Koncert Noworoczny. Wystąpiła Orkiestra Wieniawa pod batutą Jarosława Ignaszaka oraz Chór Fermata prowadzony przez Annę Roj. Duet znakomitych dyrygentów oraz 110 młodych muzyków i wokalistów publiczność nagrodziła burzą oklasków. W gronie solistów zaprezentowali się wokaliści z Opery Krakowskiej: Milena Walosik i Rafał Pawłowski, znakomici młodzi artyści, na co dzień doskonalący swoje umiejętności wokalne w naszym CKiP: Gabriela Jeleń, Kamila Morawska, Katarzyna Fiedor, Sebastian Szydło, a także wokalistka Wieniawy – Natalia Listwan. Nagrania z koncertu dostępne są na kanale youtube pod nazwą „ckip michalowice”.

15 stycznia w ramach Koncertu Świątecznego w CKiP „Kozierowianie” przypomnieli dawne tradycje pastorałek, za które zdobyli nagrody podczas VI Przeglądu Pastorałek i Kolęd Ludowych Regionu Krakowskiego w Krzeszowicach, a Chór Zespołu Szkół w Michałowicach zachwycił publiczność repertuarem mniej znanych świątecznych utworów. Na koniec salwy śmiechu wywołałi słynni już w naszym regionie kolędnicy „Herody”, tym razem z towarzyszeniem młodszej grupy swoich następców.

Redakcja



MARZEC

3 marca	Piątek	Godzina
Triszna. Pragnienie miłości		19:00
Dramat, Anglia	16+	1h 35min.
10 marca	Piątek	Godzina
Facet na miarę		20:00
Komedialny, Francja	12+	1h 34min.
11 marca	Sobota	Godzina
Pan Patyk		10:30
Familijny, Norwegia	7+	1h 11min.
17 marca	Piątek	Godzina
Lewiatan		19:00
Dramat, Rosja	16+	2h 15 min.
18 marca	Sobota	Godzina
Pan Patyk się żeni		10:30
Familijny, Norwegia	7+	1h 15 min.
24 marca	Piątek	Godzina
Nieściszalni		19:00
Komedialny, Francja	12+	1h 36 min.
25 marca	Sobota	Godzina
Ups! Arka Odplynęła		10:30
Przygodowy, Belgia	5+	1h 22 min.
31 marca		Godzina
Sponsoring		19:00
Dramat, Francja, Polska	18+	1h 35 min.



na dzień kobiet:

FACET NA MIARĘ
10 Marca 20:00



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.



KWIECIEŃ

7 kwietnia	Piątek	Godzina
Zakochana bez pamięci		19:00
Francja, komedia	12+	1h 30 min.
8 kwietnia	Sobota	Godzina
Szajbus i pingwiny		10:30
Familijny, Australia	7+	1h 31 min.
21 kwietnia	Piątek	Godzina
Modelka		20:00
Dania, Polska, Dramat	16+	1h 43 min.
22 kwietnia	Sobota	Godzina
7 krasnoludków ratuje Śpiącą Królownę		10:30
Familijny, Niemcy	7+	1h 27 min.
28 kwietnia	Piątek	Godzina
Misiaczek		19:00
Dramat, Dania	12+	1h 32 min.
29 kwietnia	Sobota	Godzina
Fru		10:30
Animowany, Belgia	5+	1h 26 min.



MODELKA
21 kwietnia 20:00

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.



Zakończenie projektu

„Jak rozpoznać kryzys psychiczny u dziecka? – punkt konsultacji psychologicznych oraz serwis waznelekcje.pl jako źródła wsparcia i informacji”.

Projekt realizowany był w ramach Rządowego programu na lata 2014–2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła”, współfinansowany przez budżet państwa i Gminę Michałowice i ukierunkowany na wzrost kompetencji rodziców, nauczycieli oraz innych osób zaangażowanych w opiekę nad dziećmi i młodzieżą w zakresie rozpoznawania sygnałów świadczących o kryzysie psychicznym u dzieci i młodzieży. W ramach projektu prowadzony był szereg działań.

W okresie od października do grudnia 2016 r. działał w Michałowicach Gminny Punkt Konsultacji Psychologicznych – dla rodziców, opiekunów oraz nauczycieli z terenu Gminy Michałowice. Można było uzyskać specjalistyczną pomoc w sytuacjach kryzysowych, prowadzoną w formie indywidualnych konsultacji psychologicznych ze specjalistą, w godzinach i terminach zgodnych z potrzebami osób objętych wsparciem. Harmonogram dyżurów specjalisty uaktualniany był na bieżąco i podawany do publicznej wiadomości mieszkańców gminy. Punkt działał w budynku zlokalizowanym nieopodal Urzędu Gminy Michałowice, jednak w całkowitej od niego izolacji, a także niezależnie od szkół. Potwierdziła się opinia osób korzystających z konsultacji, że lokalizacja zapewniła korzystającym ze wsparcia należyte poczucie anonimowości i prywatności, co pomagało w przełamywaniu oporów przed kontaktem z psychologiem. Bo trzeba przyznać, że początkowe opory nauczycieli i rodziców przed korzystaniem ze wsparcia psychologa w rozwiązywaniu problemów wychowawczych oraz rozpoznaniu przyczyn kryzysu u dzieci stopniowo były przełamywane. Obserwowaliśmy ciągły wzrost liczby osób zainteresowanych konsultacjami.

Oprócz bezpośrednich spotkań psychologa z rodzicami odbywały się spotkania psycho-

loga z nauczycielami, konsultacje z pedagogami szkolnymi i wychowawcami, a także obserwacje uczniów w klasach. Właśnie konsultacje z rodzicem ujawniły konieczność dalszych działań, niekiedy w gronie: rodzic–nauczyciel–psycholog lub szerszym, aż do rozwiązania problemu, bądź wspólnego ustalenia, na zasadzie superwizji, kierunku działań naprawczych. W projekt włączeni zostali także asystenci rodziny, na stałe pracujący z rodzinami znajdującymi się pod opieką Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, często z założoną „niebieską kartą”, z problemami alkoholowymi. Konsultacje z nimi ujawniły kilka bardzo trudnych, na pozór nie rokujących na pozytywny rozwój, sytuacji, które dzięki konkretnym działaniom – diagnozie psychologicznej i mediacjom – udało się rozwiązać. Działania przyniosły rozwiązanie kilku (co najmniej 5) konkretnych sytuacji problemowych uczniów, co na tak krótki okres realizacji projektu jest wskaźnikiem bardzo wysokim. Ze względu na konieczność zakończenia kilku rozpoczętych spraw kontynuowane jest działanie Punktu, tym razem dzięki finansowaniu całkowicie ze środków gminy, już po zakończeniu projektu. Przedsięwzięcie odbiło się szerokim, pozytywnym echem na terenie gminy. Zaplanowano kontynuowanie dyżuru psychologa co najmniej do końca roku szkolnego.

Zdiagnozowana w trakcie projektu skala potrzeb w zakresie wczesnego rozpoznawania kryzysu psychicznego u dzieci stanęła u podstaw wprowadzenia na stałe do kalendarza działań Gminy Michałowice właśnie Punktu Konsultacji Psychologicznych dla rodziców i nauczycieli, jako bieżącej formy wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

W ramach projektu byliśmy również realizatorami modernizacji serwisu edukacyjno-informacyjnego www.waznelekcje.pl. Serwis, powstały w 2014 r. w ramach programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”, został zmodyfikowany i uaktualniony, a także wzbogacony o nowe treści merytoryczne. Serwis wspomaga m.in. doskonalenie kompetencji rodziców i nauczycieli w zakresie budowania pozytywnych relacji z dziećmi i młodzieżą, komunikacji interpersonalnej, zdobycia wiedzy z zakresu neurodydaktyki, coachingu, tutoring, action learningu. Rodzice i nauczyciele, którym brak czasu nie pozwala na udział w cyklicznych formach doskonalenia, mają dostęp do materiałów zebranych na jednym portalu „ważnelekcje”, aby w sytuacjach dla siebie dogodnych mogli z nich skorzystać.

Zmodernizowano stronę pod względem technicznym i wizualnym, rozbudowano system CMS o nowe kategorie informacji oraz pozycje w menu. Strona była administrowana na bieżąco, a zakres merytoryczny portalu waznelekcje.pl został rozszerzony. Wprowadzono dodatkowo nowe moduły w poszczególnych sekcjach, zgodne z najnowszymi tendencjami, ukierunkowane na pozytywną profilaktykę i dobre praktyki. Użytkownikom serwisu został udostępniony moduł FAQ, który służy do kontaktu użytkowników portalu ze specjalistami. Na pytania zgłoszone przez młodzież specjaliści udzielili odpowiedzi, które zostały opublikowane w tym module. Na dzień 31 grudnia opublikowanych zostało 66 pytań i odpowiedzi. Opracowana została i wdrożona gra edukacyjna „Wyzwania”. Opubliko-



wanie jej, zarówno na stronie waznelekcje.pl, jak i na profilu facebookowym, odbyło się w formie 3 wyzwań, opartych na zadaniach do wykonania i opublikowaniu zdjęć, filmików, relacji etc. Ponadto na potrzeby witryny waznelekcje.pl powstało 46 nowych publikacji, w tym artykuły i scenariusze lekcji. Autorami niektórych z nich są nauczyciele z terenu naszej gminy. Pojawiły się też na stronie przykładowe szkolne programy profilaktyki, faktycznie realizowane przez nasze szkoły. Na bieżąco prowadzony był profil na facebook'u, gdzie promowano zarówno stronę waznelekcje.pl, jak i grę „Wyzwania”.

Pomimo znacznego skrócenia czasu realizacji projektu wszystkie zaplanowane działania zostały zrealizowane, a wskaźniki osiągnięte w ponad stu procentach. **Zadanie to było już kolejnym projektem realizowanym przez Centrum Obsługi Edukacji w Michałowicach (poprzednia nazwa GZEAS) w ramach programu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”.** Efekty to m.in.: zatrudnienie w każdej szkole psychologa szkolnego, prowadzenie punktu konsultacji psychologicznych po zakończeniu projektu, a finansowanego już tylko z budżetu Gminy Michałowice, zaangażowanie nauczycieli i uczniów w redagowanie serwisu waznelekcje.pl. Wnioski wynikające z realizacji obydwu edycji programu na pewno zostaną wykorzystane do rozwoju i kreowania polityki oświatowej w Gminie Michałowice.

Aleksandra Antczak

Dyrektor Centrum Obsługi Edukacji w Michałowicach



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



Torty, ciasta i ciasteczka na wesela,
chrzciny, komunie i inne uroczystości

GODZINY OTWARCIA

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

Michałowice, ul. Krakowska 154

Budynek, w którym mieści się Urząd Pocztowy, wejście obok salonu fryzjerskiego.

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

INTERNET

unoszi się w powietrzu.



- Bez zabożowań
- Bez limitów
- Autoryzacja 1 zł

12-251-22-44
net.pl



MannNet
operator internetu



SWAP - Szafobranie

CO: swap Szafobranie z Cafe UI i
CKiP w Michałowicach

GDZIE: Cafe UI, budynek CKiP

KIEDY: 25 marca 2017 godz. 10:00

WSTĘP: 20 zł, (kawa, herbata,
stoły, wieszaki)

 CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH



Obowiązują zapisy, liczba miejsc
ograniczona!

tel.
Agnieszka 600 440 452
Ania 793 070 303



Piękny czas! Trasa koncertowa zespołu Jakubowe Muszelki

W niedzielę 11 grudnia 2016 r. w Auli św. Jana Pawła II przy Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach miała miejsce uroczysta premiera kolędowej płyty Jakubowych Muszelek. Zespół rozpoczął trasę koncertową „Anieli Cię przynieśli...”, zanosząc swoją muzykę i radość do wielu wspólnot.

Niedzielne popołudnie zgromadziło w Łagiewnikach prawdziwe tłumy. Rodziny, przyjaciele i sympatycy zespołu oraz wszyscy zaproszeni goście przyszli posłuchać Jakubowych Muszelek w kolędowym repertuarze. Swoją obecnością zaszczycił nas prof. Jan Tadeusz Duda, ojciec Prezydenta RP. Nie zabrakło również przedstawicieli władz Gminy Michałowice: Ewy Krawczyk – Przewodniczącej Rady Gminy oraz Jarosława Sadowskiego – Zastępcy Wójta.

Do wspólnego świętowania Jakubowe Muszelki zaprosiły młodych muzyków z Małej Wieniawy pod batutą Pawła Więćława, działających pod patronatem Stowarzyszenia Inicjatyw Kulturalnych Wieniawa i to ich występ rozpoczął koncert w łagiewnickiej auli. W tym czasie za kulisami trwały ostatnie gorączkowe przygotowania, a podniekcytowane dzieci nie mogły się już doczekać występu, do którego ćwiczyły przez wiele tygodni. Przygotowanie sceny dla tak dużego zespołu jak Jakubowe Muszelki wymagało czasu, który twórczo i radośnie wykorzystano na krótkie warsztaty muzycz-

ne pod kierownictwem charyzmatycznego Dawida Gacka i z pomocą Jego bum bum rurek®. Wszyscy goście zostali zaangażowani, tworząc niepowtarzalną i kolorową orkiestrę! Kiedy na scenie pojawili się członkowie zespołu Jakubowe Muszelki w swoich błękitnych, „anielskich” strojach, zrobiło się bardzo odświętnie i radośnie. Kolędy i pastoralki z nowej płyty zespołu wywołały rozmarzenie na twarzach widzów, niecierpliwie czekających na nadchodzące Święta. Prowadząca koncert Magdalena Guziak-Nowak przedstawiła członków Jakubowych Muszelek, także tych najmłodszych stażem i opowiedziała historię powstania zespołu, który działa już od 8 lat. Po wielkich bravach i bisach na dzieci czekał w garderobie szampan Piccolo.

Podziękowaniom dla tych, którzy przyczynili się do wydania płyty „Anieli Cię przynieśli...”, nie było końca, a obecni na sali przedstawiciele firm i stowarzyszeń odebrali pamiątkowe dyplomy. Wszyscy „Muszelkowi” rodzice bardzo zaangażowali się w przygotowania do koncertu, oprawę sce-



niczną, opiekę za sceną i działania promocyjne. To ich wspólnym dziełem był wspaniały poczęstunek, na który zaproszono wszystkich gości.

To był pierwszy z cyklu koncertów Jakubowych Muszelek w repertuarze kolędowym. *W półtora miesiąca zagraliśmy dziewięć koncertów, spędziliśmy ze sobą masę czasu, zdobyliśmy ogrom cennego doświadczenia i przede wszystkim wspaniale się razem bawiliśmy, śpiewając, grając i tańcząc na chwałę Pana Boga! To był piękny czas!* – mówi Zosia Hinc, która wraz z tatą, Leszkiem Hincem, prowadzi zespół. Jakubowe Muszelki dwukrotnie wystąpiły na Rynku Głównym w Krakowie (między innymi otwierały tegoroczny Orszak Trzech Króli), odwiedziły także Żywiec, Rzeszotary, Bibice. 20 grudnia zespół zagrał w Teatrze Łąźnia Nowa w Krakowie w czasie wigilii dla seniorów, wzbudzając swoim występem wielkie uznanie. W Nowy Rok kolędy i pastoralki z płyty „Anieli Cię przynieśli...” zabrzmiały w macierzystym Sanktuarium św. Jakuba Apostoła w Więctawicach Starych.

Każdy występ zespołu Jakubowe Muszelki jest wyjątkowy, ale wszystkie łączy niezwykła radość i entuzjazm płynące ze sceny, a także coraz większy profesjonalizm. Mali wykonawcy z koncertu na koncert lepiej radzą sobie z tremą, mikrofonami i przestrzenią sceniczną, a starsi muzycy doskonałą swój warsztat. Życzymy Jakubowym Muszelkom dalszych sukcesów i kolejnych równie udanych płyt!

Grażyna Kiełb

Dyskusyjny Klub Książki

Już ponad rok w naszej bibliotece w Michałowicach działa Dyskusyjny Klub Książki. Co miesiąc, w środę, spotykamy się, aby porozmawiać o literaturze.

Przyznam, że zakładając klub, byłam pełna obaw. Na szczęście rzeczywistość przerastała moje najśmielsze oczekiwania. Dwanaście spotkań, tyleż samo książek i mnóstwo emocji. Skład naszego klubu ciągle się zmienia, ktoś przychodzi, ktoś odchodzi. Ale mamy stałą grupę, która jest zawsze, i z której osobiście jestem bardzo dumna. Przez te dwanaście miesięcy nasz skład wzbogacił się nawet o najmłodszą czytelniczkę, małą Różyczkę, która dzielnie towarzyszy mamie w naszych dyskusjach. Do DKK należy dwóch Panów, z czego jesteśmy ogromnie rade, gdyż męski punkt widzenia dodaje smaku rozmowom.



Lektury były różne, jedne bardziej udane, inne mniej. Sięgaliśmy zarówno po powieści obyczajowe, jak i po reportaże oraz kryminały, z czego najbardziej podobały nam się książki, którym można uwierzyć, które wymagają myślenia, wzbudzają emocje. Jako pierwsi wzięliśmy udział w audycji Radia Kraków „Radiowy Klub Książki”, gościliśmy również Andrzeja Muszyńskiego, pisarza, reportażystę i podróżnika. Pragnę podkreślić, że nasze spotkania to nie tylko omawianie kolejnej lektury, to również długie rozmowy na tematy nam bliskie, dotyczące pracy czy rodziny. To świetna okazja, aby pobyć razem, oderwać się od telewizji, Internetu, zatrzymać na chwilę i zobaczyć drugiego człowieka, usłyszeć, co ma do powiedzenia, spojrzeć na świat z innej perspektywy i nauczyć się czegoś nowego.

Przed nami kolejny rok zmagania z literaturą, która nie zawsze jest łatwa i przyjemna, ale wnosi wiele dobrego do naszego życia. Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcieliby jeszcze do nas dołączyć. Czekamy w każdą pierwszą środę miesiąca o godzinie 18:00 w Bibliotece Publicznej w Michałowicach. Dobra książka i kawa to nasze motto!

Judyta Janeczek-Lysoń

Moderator DKK w Bibliotece Publicznej Gminy Michałowice



W zdrowym ciele zdrowy duch!

Czas noworocznych postanowień dobiegł już końca. Luty i marzec to kryzysowe miesiące po tych pierwszych noworocznych postanowieniach. Kolejna fala napływającej energii do ćwiczeń to maj i czerwiec, kiedy przypominamy sobie o wakacjach i strojach kąpielowych.

Czy aby na pewno o to chodzi? Z każdej strony jesteśmy bombardowani lekami, suplementami na odchudzanie, ale przecież nie musimy mieć samej skóry i kości, żeby dobrze wyglądać i być zdrowym. Myślę, że jedyną rzeczą, której powinniśmy się pozbyć, jest lenistwo. Przecież ćwiczyć możemy prawie wszędzie i może to robić każdy. Często wielu z nas wmawia sobie, że na ćwiczenia potrzebujemy dużo czasu i pełnej reorganizacji. Hmm... Nie zgadzam się! Mój puls skacze, jak odkurzam dom, a i noszenie pana odkurzacza buduje mój biceps. Wszystko zależy od naszego podejścia i nastawienia.

Potrzebujemy motywacji. Zanim jednak zaczniemy jej szukać, przedstawię Wam kilka sposobów na dobry fit początek. Spacer z psem, jazda na sankach z dziećmi, a nawet wnukami, spacer z koleżanką nie w dół, a w górę jakiejś ulicy, zamiana windy na schody, mycie okien, trzepanie dywanu, a nawet pójście po dobrą kiełbasę do sklepu. Tak, to był kiedyś mój motywator. Zrobiłam 7 km i zadowolona marszobiegami doszłam do masarni. Klops! Zamknięte. No cóż, bywa. Pozostało mi wrócić do domu i zrobić jajecznicę. Cel nie musi być wydłużony w czasie. Szukajmy go tu i teraz. Czy chcę schudnąć? Nie, ale radość z treningu dodaje mi energii i pozwala tworzyć. Tylko pięć minut dziennie. Dla siebie, dla relaksu, dla kilku minut ciszy. Fitness i ćwiczenia to nie noworoczny lub wiosenny zryw. To pewien styl życia, który motywuje do zdrowego odżywiania, dbania o siebie, a zarazem poprawia naszą kondycję i ujędrnia ciało. Nie napiszę, ile ważyć, bo jakie to ma zna-

czenie? Czuję się dobrze i jestem zdrowa, a przecież to jest najważniejsze.

Moje zasady:

- Nie bądź leniwy.
- Zabieraj ze sobą posiłki i przekąski.
- Jedz pełnoziarniste produkty. Odrzuć białe pieczywo.
- Zaczynaj dzień od śniadania i kończ go kolacją minimum 3h przed snem.
- Jedz 5–6 posiłków w ciągu dnia. (Czasem mam wrażenie, że jem ciągle. Mój organizm nie musi tego odkładać).
- Zamiast telewizji wyjdź na spacer, posprzątaj, poodkurzaj. Nie siedź beczynnie.
- Określ swoje możliwości na początku. Lepiej zaplanować 5 minut raz w tygodniu i to wykonać, niż godzinę dziennie i nie zrobić nic.

Co dalej, jak już osiągamy 5 minut dziennie? Polecam Wam książkę Oli Żelazo „Bądź fit.” Znajdziecie w niej plany treningowe i informacje o treningach online. Nie wychodząc z domu, będziecie mogli się zaangażować w sport. Podobno treningi w grupie są bardziej efektywne, ponieważ mamy konkurencję i musimy się wykazać. Dlatego przynajmniej raz w tygodniu zaplanujcie sobie trening w grupie. Zapraszam do Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach. Może się spotkamy! Każdy na pewno znajdzie coś dla siebie: od spokojnej jogi po intensywne turbo spalanie. W 2015 roku zdobyłam swój wymarzony medal. Jak to się stało, dowiecie się już w kolejnym numerze.

Kasia
Redakcja



Zdrowie na niby

Reklamy suplementów diety atakują nas ze wszystkich stron. „Reklamuje się” nam schorzenia, o których nie mieliśmy pojęcia. Tabletki są już niemal na wszystko: na niespokojne nogi, zbuntowane jelita, na jesienny smutek. To dość podejrzane, więc postanowiliśmy zbadać temat. Rozmawiamy z lek. med. Martą Nawrot – pediatrą i dyrektorką Ośrodka Zdrowia w Michałowicach.

Redaktorka: Wiele osób, w trosce o zdrowie lub chcąc poprawić swój wygląd, kupuje różne suplementy diety. Na gładszą skórę, na lepszy wzrok, lepszą pamięć, i zwiększenie życiowej energii. Czy one w ogóle działają, czy to tylko sprzedawanie iluzji?

lek. med. Marta Nawrot: Mamy na polskim rynku około 10 tysięcy suplementów diety różnego rodzaju i corocznie jest wprowadzanych od tysiąca do 2 tysięcy nowych preparatów. Suplementy diety nie są lekami. Zgodnie z definicją suplement to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny „fizjologiczny”. To ostatnie sformułowanie umożliwia umieszczenie w nim substancji czynnych, które nie są składnikami naszego pożywienia (np. znajdujących się w wyciągach z kozłka lekarskiego czy miłorzębu) i sugerowanie konsumentom właściwości leczniczych preparatu. Tymczasem zadaniem suplementu jest uzupełnianie niedoborów składników odżywczych związanych z niewłaściwą dietą w celu zachowania zdrowia. Jeśli ich niedostatek spowodował chorobę, to wówczas potrzebny jest lek, a nie suplement diety. W obydwu może się znajdować ta sama substancja czynna, ale lek zawiera ją w ilości dającej efekt terapeutyczny, co zostało potwierdzone badaniami klinicznymi.

Suplement diety, zgodnie z ustawodawstwem unijnym i polskim, jest żywnością, w związku z tym wprowadzić na rynek i zarejestrować go może każdy, jeśli poda skład produktu, jego prozdrowotne działanie (nie trzeba tego udowodniać) i wzór etykiety, a zarejestrować suplement można nawet przez Internet w Głównym Inspektoracie Sanitarnym. Nadzór nad lekami ma Główny Inspektorat Farmaceutyczny i żeby

wprowadzić lek na rynek, należy podać nie tylko skład, ale i działanie danego leku, działania niepożądane, przeprowadzić badania laboratoryjne, długie badanie kliniczne. Państwowy Inspektorat Sanitarny wykonuje tylko badania na czystość mikrobiologiczną, zawartość pierwiastków toksycznych, czyli metali ciężkich, głównie ołowiu i rtęci, a jeśli są to produkty, które mają w składzie elementy pochodzenia roślinnego, to jeszcze przeprowadza badania na zawartość pestycydów. W związku z tym **każdą substancję można wprowadzić na rynek, nie ma żadnego nadzoru farmaceutycznego nad suplementami diety.** Dochodzi do tego, że wiele suplementów diety jest fałszowanych, czyli przy wprowadzaniu na rynek suplementu jest rejestracja, a następnie partie są „wzbogacane” o różne substancje, o których ani my nie mamy pojęcia, ani Państwowy Inspektorat Sanitarny. Ostatnio zostały przeprowadzone badania wybranych suplementów diety przez Państwowy Inspektorat Farmaceutyczny i okazało się, że jest w nich mnóstwo substancji wspomagających. Najczęściej kupowanymi suplementami są preparaty na odchudzanie.

Czy suplementy na odchudzanie są bardzo niebezpieczne?

– Są bardzo niebezpieczne, bo my nie wiemy, co zawierają. Do niektórych dodawana jest pochodna sibutraminy, a to jest środek już wycofany z rynku farmaceutycznego. To składnik słynnej Meridii na odchudzanie. Nawet nie wiemy, że zażywamy składniki toksyczne, które nie są w ogóle wprowadzone do obrotu ze względu na przeprowadzone badania i działania toksyczne. Najczęściej ktoś wyda pieniądze na suplement diety i na etykiecie jest napisane, że trzeba go stosować łącznie z dietą niskokaloryczną i wysiłkiem fizycznym, stosuje się więc do tych zaleceń. Do końca nie wiadomo, czy



działa suplement, dieta, wysiłek fizyczny czy to jest efekt placebo.

W jednej z reklam suplementów jest informacja, że produkt ten ogranicza wchłanianie tłuszczów, a tym samym przyjmowanie kalorii. Czy to znaczy, że on zablokuje kalorie, które spożywam?

– Nie ma takiej możliwości, bo taki suplement musi wejść w reakcję z tłuszczem, a jeśli wchodzi w reakcję, to powstają jakieś związki chemiczne, które nie wiadomo, czy są obojętne dla naszego zdrowia, czy się wchłaniają, czy nie. A jeśli nie ma badań klinicznych, naukowych, to może to być związek niebezpieczny. Ja nie twierdzę, że każdy suplement diety jest niebezpieczny, ale takie niebezpieczeństwo istnieje.

Dziwi mnie, że każdy może wprowadzić taki suplement i to jest bez żadnego nadzoru. Nie ma żadnej organizacji, która może się tym zająć? Żaden lekarz nie bierze udziału we wprowadzaniu danego suplementu na rynek?

– Nie, żaden lekarz nie bierze udziału i nie poleca, jeśli są to preparaty niesprawdzone. Nie ma żadnej organizacji, która by to wszystko sprawdziła. Suplementy mogą zawierać jony wapnia czy jony magnezu, które są przeciwwskazane u chorych przyjmujących preparaty na nadciśnienie. Mnóstwo jest zagrożeń. Dużo jest preparatów, które w połączeniu z wapniem albo magnezem nie działają albo działają toksycznie. Są preparaty, które działają źle na krzepliwość, a mnóstwo pacjentów zażywa leki, które zmniejszają krzepliwość z uwagi na migotanie przedsionków czy choroby układu sercowo-naczyniowego i one w połączeniu z suplementami diety mogą powodować nawet krwawienia. Badania wykazały, że suplementy diety przyjmowane niepotrzebnie lub w zbyt dużych dawkach niekorzystnie wpływają na zdrowie. Nadmiar witamin A, C i E zwiększa ryzyko zgonów ze wszystkich przyczyn o 16 proc., ponieważ osłabia własną odporność organizmu, nadmiar kwasów omega-3 zwiększa ryzyko raka prostaty, a wapnia – chorób sercowo-naczyniowych. Selen, którego jako populacji nam brakuje, w nadmiarze staje się toksyczny.

A pacjenci nie mówią, że biorą suplementy?

– Nawet się nie konsultują. Pacjenci kupują sobie po kilka suplementów i nie mają pojęcia, jakie są ich składniki, na pamięć, na skórę, na paznokcie,

na odchudzanie, na odporność itp. Często się tak zdarza, że pacjenci nie wiedzą, co zażywają.

Suplementy i leki są już chyba na wszystko. Czy to nie jest tak, że biorąc je, zwalniamy swój organizm z pracy, ze zdolności do samoregeneracji, do wytwarzania własnej ochrony? Na przykład, ktoś bierze stale coś na trawienie, a jak zaprzestanie stosowania suplementu, to może się okazać, że jego organizm nie będzie radził sobie z trawieniem na takim poziomie jak wcześniej?

– Ja myślę, że to jest inaczej. Nie, że my zwalniamy organizm z działania, tylko że zwalniamy siebie z obowiązku prawidłowego żywienia się. Takie jest moje odczucie. Weźmiemy sobie suplement diety i sądzimy, że skoro się suplementujemy, to nie musimy już jeść warzyw i owoców. Każdy lek jest przebadany i musi być miareczkowany to znaczy w każdej tabletkie leku jest tyle samo na przykład witaminy C, czy jakiejś innej witaminy, czy związku chemicznego, natomiast w suplementach diety nie ma czegoś takiego jak miareczkowanie, czyli może jest tam cynk czy chrom, ale nie do końca wiadomo, ile. Ja nie jestem zwolenniczką suplementów diety, a pacjenci się nie przyznają, że coś tam zażywają. Nie przeprowadzałam takich badań, ale pewnie gdybym zapytała, to by się okazało, że ponad 50% pacjentów coś tam bierze. Bo reklamy są wszędzie, w TV, w aptekach, gazetkach. Firmy, które wprowadzają suplementy, nie wydają pieniędzy na badania kliniczne, w związku z czym mogą wydać pieniądze na reklamę.

Jest coś takiego, jak lek bez recepty. Takie leki są przebadane?

– Jeśli faktycznie jest to lek, to jest przebadany. Ale należałoby także taki lek skonsultować z lekarzem, bo nawet jeśli się zażywa tylko trzy leki, to już między nimi może być interakcja.

Nie trzeba daleko szukać tragicznych przykładów. Jakiś czas temu w TV słyszałam o pewnej seniorce, która trafiła do szpitala z powodu zaburzeń, a wystąpiły one prawdopodobnie z tego powodu, że brała naraz 28 różnych suplementów, niemal na wszystko.

– Na pewno się tak zdarza. Obserwuję, że mamy ciągle kupują dzieciom jakieś żelki witaminowe czy lizaki i właściwie nie ma kontroli nad tym, co te dzieci zażywają. A przedawkowanie wita-



miny A, C lub E, jak już wspomniałam, jest niebezpieczne dla naszego zdrowia. Utarło się takie powiedzenie, że witamina C się wyptukuje, a to nie do końca jest prawda, bo jeśli jest przedawkowanie witaminy C, to nerki nie poradzą sobie z jej wydalaniem. Oczywiście można sporadycznie takiego lizaka dziecku dać, ale nie myślę o tym w ten sposób, że jak daję lizaka z witaminami, to dbam o zdrowie dziecka. To nie jest tak. Po prostu te lizaki sprzedają się lepiej niż witaminy zalecane przez lekarza ze względu na atrakcyjną formę. Wiadomo, że polecamy witaminy, przy profilaktyce na przykład w okresie jesienno-zimowym, czy preparaty żelaza, jeśli występuje niedobór tego pierwiastka po wykonaniu niezbędnych badań. **Żaden preparat nie jest obojętny dla zdrowia.**

Dziś na wszystko bierze się magnez, na skurcze, na picie kawy czy nawet na chodzenie w szpilkach. To dobrze?

– Poziom magnezu można sobie sprawdzić. Trzeba zapłacić za to badanie, ale uważam, że lepiej zapłacić 10 zł za badanie poziomu magnezu niż 40 zł za jakiś suplement diety, który nie wiadomo, czy działa i czy w danym przypadku jest wskazany.

Może niektórym się wydaje, że z obserwacji mogą stwierdzić brak magnezu, bo piją kawę i na przykład mają skurcze.

– Sama kawa też może powodować suchość w ustach, skurcze mięśni, ale to niekoniecznie jest niedobór magnezu. Kupujemy magnez po to, żeby się rozgrzeszyć: piję dużo kawy, to ten magnez będzie niwelował niekorzystne działa-

nie kawy. Moim zdaniem to jest takie zabezpieczenie się przed odpowiedzialnością, że niby robię wszystko dla swojego zdrowia, bo sobie kupuję suplementy diety. A lepiej się prawidłowo odżywiać, nie nadużywać używek. Mała kawa nikomu nie zaszkodzi, ale to ma być mała, prawdziwa kawa, bo rozpuszczalne są niezdrowe, zresztą jak każdy preparat, który jest wysoko przetworzony.

A jeśli ktoś sobie zrobi te badania i wyjdzie mu brak magnezu, to wtedy prosto po suplement do apteki?

– To wtedy trzeba się udać do lekarza, który dobierze odpowiedni magnez. Oprócz suplementów jest też magnez lek, przebadany. Lekarz dobierze odpowiedni magnez, który zawsze występuje w połączeniu jako związek chemiczny. To nigdy nie jest sam magnez jako pierwiastek. Dla naszego organizmu ważna jest biodostępność związku magnezu, czyli stopień, w jakim ten pierwiastek przedostaje się do krwioobiegu, a potem do tkanek docelowych. Badania wykazały, że organiczne związki magnezu (mleczan, cytrynian, asparaginian), wchłaniają się znacznie lepiej niż postacie nieorganiczne (tlenek, chlorek). Witamina B6, występująca w dobrych preparatach z magnezem, dodatkowo może zwiększyć wchłanianie tego pierwiastka o ok. 20–40%.

A może trzeba szukać też źródeł naturalnych, jak czekolada, banan?

– Ale czekolady trzeba by zjeść dużo, żeby uzupełnić brak tego magnezu, 100 gramów czekolady to około 150 mg magnezu, a dzienne zapotrzebowanie na magnez to około 320 mg. Można zjeść 2–3 kawałeczki czekolady gorzkiej, ale nie można jej jeść w celu uzupełnienia niedoborów. Dobre źródło magnezu to ziarno słonecznika, migdały, orzechy laskowe, biała fasola, kasza gryczana, płatki owsiane. Należałoby promować urozmaiconą dietę.

Mimo tego, że dziś bardziej promuje się zdrowy styl życia, to chyba jednak wciąż jemy za mało owoców i warzyw, zgadza się?

– Można sprawdzić, co dzieci przynoszą do szkoły na drugie śniadanie. Przynoszą pieniądze, żeby sobie kupić w sklepiku drożdżówkę czy batona albo mają w plecaku jakieś Bueno, bo tam podobno jest mleko, ale jak się sprawdza



na etykiecie, to nie do końca tak jest. Myślę, że powinniśmy zmienić sposób odżywiania się. Za mało jemy produktów niskoprzetworzonych, czyli surowych owoców, jarzyn, kasz, nasion strączkowych, a przesadzamy z żywnością wysoko przetworzoną.

A gdyby Pani miała wskazać, w jakich pokarmach najłatwiej znajdziemy dobre ilości magnezu, wapnia czy żelaza, czyli tych elementów, które są najczęściej poszukiwane w suplementach?

– Na pewno w tych, które mamy w środowisku, czyli nie w takich, które są nie wiadomo skąd przywożone. Nasze jabłka, marchewka, buraczki, wszystkie strączkowe, wszystko to, co mamy naturalne w swoim środowisku, najbliższej. Jest też takie podejście holistyczne, że w zasadzie powinno się jeść to, co rośnie w okolicy 100 km od miejsca zamieszkania. Ja nie mówię, że nie można jeść, bo trzeba jeść i banany i pomarańcze i mandarynki, ale zapominamy o owocach, orzechach włoskich, laskowych, słoneczniku, które mamy w naszym środowisku. Nasze polskie owoce są bardzo zdrowe. Można sobie zamrozić poziomki, truskawki, maliny, jagody, wiśnie i jeść zdrowe, nieprzetworzone. Można robić koktajle czy dodać do porannej owsianki zamiast zalać kulki czekoladowe mlekiem z kartonu.

Pewnie warto zwrócić uwagę na sezonowość. Bo choćby taka pomarańcza smakuje zupełnie inaczej w zimie niż w lecie, kiedy nie ma w ogóle soku i zapewne też i witamin.

– Wtedy nie ma witamin, a poza tym owoce cytrusowe są do nas przywożone najczęściej statkami, a w przechowalniach są poddawane działaniu środków bakteriobójczych i grzybobójczych. Na pewno bym proponowała ograniczanie tych produktów, które są przywożone z zagranicy. Myślę, że nasze polskie owoce są znacznie zdrowsze.

Kiedyś popularne były zioła. Przyjmowane w postaci naturalnej, zaparzonej, potem w tabletkach, bratek, szalwia itp. Jak się mają takie zioła do suplementów?

– Niektóre postacie ziół w tabletkach to też suplementy diety. Zioła same w sobie są dobre, oczywiście wtedy, kiedy są stosowane zgodnie z przeznaczeniem. Ziołolecznictwo ma ugruntowaną pozycję w leczeniu wielu chorób, ale zioła

muszą być kupowane z pewnego źródła. Przestrzegam przed kupowaniem ziół pochodzących z Chin i Tajlandii, natomiast jak kupuję sobie pokrzywę, rumianek, szalwię w sklepie zielarskim czy w aptece, to mam pewność, że pochodzą z plantacji nadzorowanych. Najlepiej kupować zioła do zaparzenia.

A czy może działać efekt placebo? Mam na myśli sytuację, w której suplement w rzeczywistości nie daje żadnych efektów, ale my sobie wmawiamy, że on działa, więc faktycznie czujemy poprawę?

– Myślę, że w większości przypadków działa efekt placebo, czyli że zażywam i się lepiej czuję, a potem kupuję znowu.

Gdyby Pani miała wziąć pod uwagę różne grupy pacjentów, to jak Pani sądzi, czy najbardziej podatni są na reklamy suplementów seniorzy czy jednak inna grupa?

– Ja myślę, że przede wszystkim dwie, to znaczy grupa ludzi młodych, którzy są zapracowani, zagonieni, nie mają czasu, żeby się dobrze odżywiać, żeby zadbać o siebie, kupują więc różne suplementy, żeby się wspomóc i niby zadbać o zdrowie. Druga to schorowani w starszym wieku, ponieważ zawodzi ich medycyna konwencjonalna. Pacjent z chorobą zwyrodnieniową stawów ma stałe dolegliwości bólowe, nie chce przewlekle stosować leków przeciwzapalnych, więc kupuje suplementy, czy pacjent z cukrzycą, której nie da się wyleczyć, ale trzeba stosować odpowiednią dietę i leki do końca życia. Jeśli chce zjeść coś słodkiego, to kupuje suplement diety, żeby obniżyć wchłanianie cukru. Myślę, że ludzie schorowani szukają pomocy w suplementach diety, dlatego że medycyna nie do końca im pomaga, bo nie jest w stanie im pomóc, a leczenie wymaga samodyscypliny.

Największe zagrożenia płynące z suplementów?

– Nie ma takich badań przeprowadzonych, w związku z czym trudno jest oceniać, który preparat najbardziej szkodzi, ale wiadomo, że szkodzą preparaty z wapniem i magnezem u osób stosujących leki w nadciśnieniu. Bardzo reklamowane są kwasy omega-3. Okazało się jednak w badaniach, że zwiększone spożywanie tych kwasów wzmacnia ryzyko zachorowania na raka prostaty, a zwiększone przyjmowanie wapnia wzmacnia ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.



Niektóre preparaty mają 50 do 100 mikrogramów selenu w tabletkach, a on w nadmiarze jest toksyczny. Dobowe zapotrzebowanie na selen to 50 mikrogramów, przy czym selen jest też przeciwieństwem w diecie.

Dużo suplementów poleca się na stres. Czy jakieś pokarmy zamiast suplementów pomogą nam ograniczyć stres?

– Nie ma takich pokarmów. Myślę, że ruch na świeżym powietrzu, wysiłek fizyczny i trening psychologiczny najlepiej pomoże nam na stres. Ćwiczenia fizyczne rozładują stres, pozwalają na wydzielanie się endorfin, hormonów szczęścia, ale ze stresem powinniśmy walczyć raczej za pomocą technik relaksacyjnych. Na pewno nie za pomocą suplementów. Jeśli odżywiamy się dobrze, mamy urozmaiconą dietę, to ma to duży wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. A jeśli chodzi o stres, to myślę, że największym zagrożeniem jest dieta z dużą ilością węglowodanów prostych tzw. zjadanie stresu słodkimi. Może nam się wydawać, że na stres pomagają słodkie, bo czekolada wyzwala wydzielanie endorfin, ale jednocześnie wysoki poziom cukru w surowicy krwi powoduje znaczny wyrzut insuliny. Wysoki poziom insuliny szybko obniża poziom cukru w surowicy, ale powoduje magazynowanie go w wątrobie i w tkance tłuszczowej. To błędne koło prowadzące do otyłości.

Zauważyłam, że w TV amerykańskiej w zasadzie nie ma reklam leków, a jak się włączy naszą TV, to cały czas. Czy Polacy szczególnie nadużywają suplementów w porównaniu do innych nacji?

– Polski rynek leków w 2013 roku pokazał, że Polacy wydali na leki na receptę 13 mld złotych, a na suplementy 3 mld. To mnie zszokowało. Myślę, że Polacy chcieliby bardzo dbać o swoje zdrowie, ale nie chcą poświęcić temu czasu i wysiłku, czyli: kupię sobie suplementy, to będę zdrowszy, pojedę na wakacje i będę leżał na plaży i odpoczywał, ale niekoniecznie będę się ruszał, biegał, pływał. Po prostu szukają łatwiejszych sposobów. Ulegając magii reklam, zapominamy, że suplementy nie zastąpią zdrowego jedzenia. Z żywności organizm czerpie więcej korzyści niż z jej chemicznych odpowiedników.

Urozmaicona dieta ma bogatszy skład, a ponadto niektóre składniki naturalnych produktów spożywczych przedłużają trwałość lub potęgują działanie innych. Np. flawonoidy zawarte w borówkach lub aronii przedłużają trwałość witamin C, A, E. Dlatego połączenie witaminy to nie to samo, co zjedzenie owoców.

Odpowiedzialność za to, że jesteśmy chorzy, zrzucamy na geny, na brak czasu. A najważniejszy jest ruch i odżywianie. Polacy mają za mało ruchu, na przykład starsi ludzie, którzy mają dolegliwości bólowe, stawowe, związane ze starzeniem się, kiedy im powiedzicie, że powinni się ruszać, chodzić na spacer, uprawiać gimnastykę, odpowiadają, że nie dadzą rady, „bo jestem słaby”, „bo mnie boli”. Wolą szukać suplementów diety, glukozaminy czy wyciągów z imbiru. **Glukozamina może chronić chrząstki stawowe przed dalszą destrukcją, ale jej nie uleczy, a ruch tak. Podczas ruchu przyspieszona praca serca powoduje lepsze ukrwienie całego organizmu, w tym stawów i chrząstek, a co za tym idzie, odżywienie i dotlenienie.** Imbir ma działanie rozgrzewające i przeciwzapalne, ale świeży i stosowany w przeziębieniach. Duże ilości mogą działać toksycznie i powodować krwawienia. Ludzie otyli bardzo często narzekają na dolegliwości bólowe stawów, ale nie przyjmują do wiadomości, że ból jest wynikiem nadmiernego obciążenia. Ktoś na przykład jest otyły i twierdzi, że nie może się ruszać, więc siedzi przed telewizorem, zajada ciasteczka, a potem suplement diety, który ma ograniczyć wchłanianie cukru. A waga rośnie.

Tu muszę zaznaczyć pozytywną rzecz, że jest w naszej gminie grupa aktywnych seniorów, którzy dwa razy w tygodniu ćwiczą na zajęciach gimnastycznych (w Michałowicach i Więctawicach), a raz w tygodniu tańczą. Tak więc zapraszamy do nas wszystkich chętnych 50+!

– Bardzo pozytywna inicjatywa. Będę polecał. Najbardziej szczęśliwi są ci ludzie, którzy mają czas dla siebie, dla swojego zdrowia.

Dziękuję za rozmowę.

Przygotowanie wywiadu:

Sylwia
Redakcja



ŚRODKI UNIJNE DOSTĘPNE W BLISKIM SĄSIĘDZTWIE

Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa została wybrana przez Samorząd Województwa Małopolskiego do wdrażania strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność (LSR) objętej Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Szczegółowe informacje na temat procesu oceny i wyboru operacji oraz kryteriów wyboru dostępne są na stronie www.koronakrakowa.pl oraz w biurze LGD. Jesteśmy do Państwa dyspozycji w bliskim sąsiedztwie: Biuro LGD Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa, ul. Jana Długosza 36, 32-091 Raciborowice, tel. 12 346 43 12, 664 067 821
e-mail: info@koronakrakowa.pl

Mieszkaś na terenie gminy: Igołomia-Wawrzeńczyce, Kocmyrzów-Luborzyca, Michałowice, Wielka Wieś lub Zielonki?

Jesteś przedsiębiorcą, który na terenie ww. gmin prowadzi działalność gospodarczą?

Planujesz otworzyć swoją własną firmę?

Działasz w organizacji pozarządowej i masz pomysł na ciekawą inicjatywę?

Twój pomysł wpisuje się w następujące cele:

- I. Świadome i aktywne społeczeństwo dysponujące odpowiednim zapleczem infrastrukturalnym.
- II. Rozwinięta, świadoma i odpowiedzialna społeczność lokalnych przedsiębiorców, identyfikujących się ze środowiskiem społecznym, oferujących innowacyjne produkty i usługi.

Cele szczegółowe 1. Celu ogólnego:

1. Odpowiedzialne i aktywne lokalne społeczności posiadające kompetencje do podnoszenia jakości życia.
2. Atrakcyjna przestrzeń publiczna, umożliwiająca integrację społeczną i ułatwiająca zagospodarowanie czasu wolnego w oparciu o lokalne zasoby.

Cele szczegółowe 2. Celu ogólnego:

1. Stworzenie miejsc pracy przez przedsiębiorców wykorzystujących lokalny potencjał i zasoby, uwzględniających potrzeby specyficzne dla mieszkańców aglomeracji krakowskiej.
2. Stworzenie infrastruktury i/lub narzędzi wspierających aktywność biznesową podmiotów prowadzących działalność gospodarczą.

Zgłoś się do Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa, która w najbliższych latach będzie realizować tzw. lokalną strategię rozwoju (LSR). Na wdrażanie założeń LSR ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz rozwoju obszarów wiejskich w ramach PROW 2014–2020 przyznano nam kwotę 7 200 000,00 zł.

Biuro LGD Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa

ul. Jana Długosza 36, 32-091 Raciborowice, tel. 12 346 43 12, 664 067 821,

e-mail: info@koronakrakowa.pl





Podsumowanie roku 2016 w michałowickiej szermierce sportowej

Miniony rok obfitował w znaczące sukcesy michałowickiej szermierki. Do takich należą bezwzględnie wyróżniające osiągnięcia Janka oraz Bartka, uczniów Zespołu Szkół w Michałowicach, reprezentujących sekcję szermierczą SPKS „Jakub” w Więclawicach Starych.

Janek, prócz czołowych miejsc w zawodach krajowych, odniósł w marcu największy swój dotychczasowy sukces, dochodząc do ścisłego finału turnieju Challenge Wratislavia, jednego z największych turniejów na świecie dla najmłodszych szermierzy. Srebrny medal był jednym z niewielu wywalczonych przez Polaków w tym turnieju. W czerwcu Janek zwyciężył w Igrzyskach Dzieci, czyli został nieoficjalnym Mistrzem Polski w swej kategorii wiekowej.

Oprócz tych wyników Janek stawał na podium najważniejszych, ogólnopolskich turniejów, szczególnie zaliczanych do listy klasyfikacyjnej Polskiego Związku Szermierczego. Dzięki świetnej postawie miniony rok Janek zakończył na pozycji lidera klasyfikacji Pucharu Polski PZSzerm., w kategorii urodzonych w latach 2005–2006. Aspiracje do czołowych pozycji wśród najmłodszych szpadzistów zgłosił również 9-letni Bartek, debiutując w zawodach wiosną 2016 r. Sezon jesienny zaliczyć może do nadzwyczaj udanych. Miejsca w szerokich finałach ogólnopolskich turniejów, w tym 2 miejsce w turnieju w Opolu, wskazały na znaczne możliwości młodego Michałowiczana.

Zdecydowanie największy sukces nasi szpadziści odnieśli podczas turnieju klasyfikacyjnego Polskiego Związku Szermierczego w Szczecinie, w listopadzie 2016, gdzie obaj stanęli na podium: Janek zajął 2 miejsce, a Bartek – miejsce 3. Zawodnicy klubu „Jakub” byli jedynymi przedstawicielami małopolskich klubów, którzy stanęli na podium tego turnieju klasyfikacyjnego

PZSzerm. Cele stawiane rok temu stały się faktem. Na rozpoczęty rok stawiamy sobie nowe cele.

Oczywiście największy wkład w te sukcesy mają rodzice i najbliżsi zawodników, których zaufanie, zaangażowanie, tak czasowe, jak i finansowe, wiara w sens wysiłku, zrozumienie potrzeb i konsekwencji uczestnictwa w treningach i startach, teraz owocują przyjemnością uczestnictwa w sukcesach i satysfakcją. Wyróżnić należy wsparcie, jakiego na co dzień doświadczamy ze strony Dyrekcji Zespołu Szkół w Michałowicach, udostępniającej salę na treningi i wspierającej życzliwie poczynania swych uczniów-szermierzy. Sukcesy najmłodszych szermierzy znacząco umożliwiła Gmina Michałowice, decydując się przejąć koszty licznych wyjazdów na zawody i uczestnictwa w letnim obozie przygotowującym do sezonu jesienno-zimowego. Sukcesy zostały docenione również poprzez udzielenie Jankowi stypendium Fundacji Św. Jakuba z Więclawic Starych.

Treningi szermierki sportowej klub „Jakub” Więclawice Stare prowadzi w grupach początkujących:

- w Zespole Szkół w Michałowicach, w poniedziałki w godzinach 16.00–17.30;
- w Zespole Szkół w Więclawicach Starych, w czwartki w godzinach 16.00–17.30.

Zainteresowanych udziałem w zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny z prowadzącym treningi: Maciej Holcer – 692-944-369.

Maciej Holcer

GEO
CONSULTING



ZGŁOŚ SWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ:

515 - 120 - 344

www.geo-consulting.pl

**Szacunkowe ustalenie wartości
nieruchomości otrzymasz gratis!**

Przyspiesz sprzedaż swojej nieruchomości!

- specjalizacja gm.: Michałowice, Zielonki, Wielka Wieś, Zabierzów
 - aktywna promocja ofert
 - znajomości lokalnego rynku nieruchomości
 - wysoka skuteczność działania
 - doradztwo przy podziale działek

- DORADZTWO - POŚREDNICTWO - INWESTYCJE SZYBKA SPRZEDAŻ GUNTÓW I DOMÓW!

NOWE WIDOKI NA PRZYSZŁOŚĆ

z KREDYTem MIESZKANIOWYm

dla osób fizycznych

KREDYT MOŻE BYĆ PRZEZNACZONY NA:

- zakup działki budowlanej
- zakup mieszkania, domu na rynku pierwotnym lub wtórnym
- wykup mieszkania komunalnego lub zakładowego
- budowę, remont, rozbudowę, wykończenie domu lub mieszkania
- spłatę kredytu mieszkaniowego zaciągniętego w innym banku
- refinansowanie nakładów inwestycyjnych poniesionych na cele mieszkaniowe

**Możliwość udzielenia karencji
w spłacie kapitału kredytu do 24 miesięcy**

OKRES KREDYTOWANIA do 30 lat

**Możliwość rozliczenia części kwoty kredytu
na podstawie oświadczenia Kredytobiorcy**

BEZ PROWIZJI ZA WCZEŚNIEJSZĄ SPŁATĘ KREDYTU
Szczegółowe informacje dostępne są w Oddziałach Banku

Z A P R A S Z A M Y

Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego



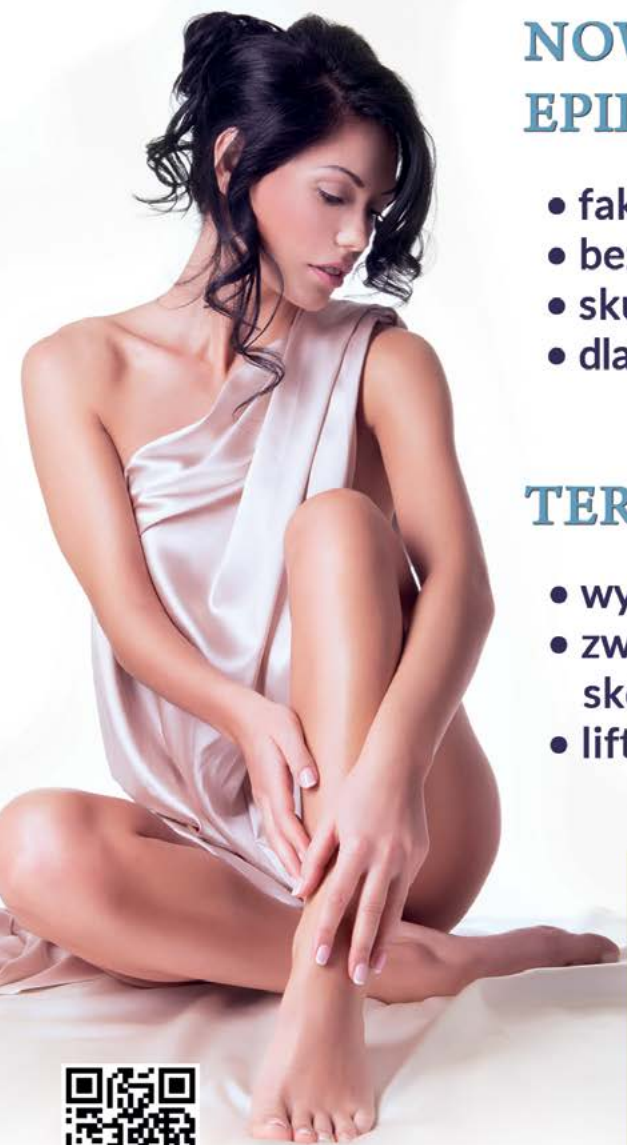
**Oddział
w Michałowicach
ul. Krakowska 227
tel. 12 388 50 24**

BSR
Bank
Spółdzielczy
Rzemiosła
w Krakowie

www.bsr.krakow.pl

Elixir  PREZENTUJE NOWOŚĆ:
Day SPA

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

