

gazeta bezpłatna | gazeta bezpłatna | gazeta bezpłatna | gazeta bezpłatna | gazeta bezpłatna

KRZESZOWICKI Magazyn

MIESIĘCZNIK SAMORZĄDOWY



CENTRUM
KULTURY
I SPORTU
W KRZESZOWICACH

październik 2026, nr 10 (685)
www.magazynkrzeszowicki.pl
ISSN: 1231-9643



VI Zjazd Oddziału Powiatowego Związku OSP RP

Podczas VI Zjazdu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Krakowie Ziemskim, który odbył się 5 września 2026 roku w remizie OSP Czerna, wybrano nowe władze na kadencję 2026–2031.

Serdecznie gratulujemy mieszkańcowi Gminy Krzeszowice, druhowi Tomaszowi Nowakowi, wyboru na Prezesa Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Krakowie Ziemskim.

Gratulacje kierujemy również do druhow z naszej gminy, którzy zostali wybrani do władz Oddziału Powiatowego, a także przedstawicielom do Zarządu Oddziału Wojewódzkiego.



Życzymy satysfakcji z pełnionej służby oraz powodzenia w realizacji nowych wyzwań.

Dzień Katyński

17 września przy Krzyżu Katyńskim oraz na kwaterze żołnierzy I i II wojny światowej na cmentarzu parafialnym w Krzeszowicach złożono kwiaty, oddając hołd ofiarom agresji sowieckiej na Polskę oraz wszystkim, którzy walczyli i oddali życie za Ojczyznę.

zdjęcia: W. Piątek



Małopolskie święto plonów

6 września 2026 roku reprezentacja Gminy Krzeszowice uczestniczyła w Dożynkach Województwa Małopolskiego, które odbyły się na terenie Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie.

Szczególne podziękowania kierujemy do Pań z Kół Gospodyń Wiejskich Ostreżnica – Łany oraz Tenczynek za przygotowanie i zaprezentowanie pięknych wieńców dożynkowych, będących wyrazem tradycji i wdzięczności za tegoroczne plony.

Organizatorom dożynek gratulujemy przygotowania wspaniałego wydarzenia, łączącego uroczystą część obrzędową z programem ukazującym różnorodność naszego regionu.

UMK



Zakończono remont drogi powiatowej w Czatkowicach i Dębniku

18 września 2026 roku Komisja Odbiorowa Zarządu Dróg Powiatu Krakowskiego potwierdziła jakość i prawidłowość wykonanych robót oraz dokonała końcowego odbioru zadania pn. „Remont DP 2126K w km od 1+742,50 do km 4+039,00 w miejscowościach Czatkowice – Dębnik, Powiat Krakowski”.

Zadanie zostało dofinansowane ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości 50% kosztów kwalifikowanych, do kwoty 1 472 704,00 zł. Pozostały wkład własny został współfinansowany ze środków Powiatu Krakowskiego i Gminy Krzeszowice w proporcji 50/50.

Zakres inwestycji obejmował remont drogi powiatowej, w tym m.in. remont i wzmocnienie konstrukcji jezdni, remont poboczy i istniejącego odwodnienia, punktowe remonty chodników, budowę oświetlonego przejścia dla pieszych oraz odnowienie oznakowania pionowego i poziomego.

Przeprowadzono również kompleksową rozbudowę przepustu, obejmującą m.in. rozbiórkę i budowę nowego przepustu, poszerzenie jezdni do szerokości minimum 7,0 m, budowę chodników po obu stronach drogi, pobocza, kanalizacji deszczowej wraz z wylotami do ciek, palisady betonowej oraz przebudowę infrastruktury technicznej – sieci wodociągowej i kanalizacji sanitarnej. Przebudowie i umocnieniu poddano również rów przydrożny oraz ciek.

Umowa na realizację zadania została podpisana 1 sierpnia 2025 roku. 19 sierpnia 2026 roku uzyskano użytkowanie na przepust, które 26 sierpnia 2026 roku stało się ostateczne.

Całkowita wartość wykonanych robót wyniosła 4 389 018,05 zł, wysokość waloryzacji wyniosła 50 028,23 zł. Łączna wartość inwestycji wyniosła blisko 4,5 mln zł.

Wykonawcą robót była firma COLAS Polska.

Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego



TEMAT MIESIĄCA

Wielki dzień, wielka inwestycja, wspólna radość

26 września 2026 roku to był wyjątkowy dzień – pełen emocji, radości i dumy z miejsca, na które mieszkańcy Gminy Krzeszowice długo czekali. Park Wodny Krzeszowice otworzył swoje drzwi dla gości. Była część oficjalna, zwiedzanie obiektu przez mieszkańców, a o godz. 14.00 powitalny tort dla pierwszych użytkowników.

Obiekt to efekt wielu lat pracy, zaangażowania i współpracy wielu osób. Podczas uroczystości podziękowaliśmy tym, którzy mieli swój udział w przygotowaniu i realizacji tej ważnej dla naszej gminy inwestycji.

Statuetki „Z sercem dla Gminy Krzeszowice” otrzymali: Andrzej Adamczyk – poseł na Sejm RP i DOMBUD S.A. z Katowic – wykonawca inwestycji.

Statuetki z podziękowaniem za pomoc i wsparcie przy realizacji inwestycji trafiły do Doroty Marek – posłanki na Sejm RP oraz Wojciecha Pałki – sekretarza Województwa Małopolskiego, byłego starosty krakowskiego.

Medalem „Zasłużony dla Gminy Krzeszowice” uhonorowany został Maciej Zieliński – naczelnik Wydziału Gospodarowania Mieniem i Planowania Przestrzennego Urzędu Miejskiego w Krzeszowicach

Dyplomy za zaangażowanie w przygotowanie i realizację inwestycji otrzymali: Beata Banach – skarbnik Gminy Krzeszowice, Bogumił Sobuła – wiceprezydent Katowic, Witold Kulczycki – były zastępca burmistrza, Ewa Baranowska – naczelnik Wydziału Inwestycji, Remontów i Infrastruktury Technicznej Urzędu Miejskiego w Krzeszowicach, Joanna Piórko – Główny Specjalista Wydziału Inwestycji, Remontów i Infrastruktury Technicznej, Agnieszka Drzewniak – naczelnik Wydziału Zrównoważonego Rozwoju i Poszanowania Energii Urzędu Miejskiego w Krzeszowicach i Joanna Kaczorowska – inspektor Referatu Promocji i Współpracy Urzędu Miejskiego w Krzeszowicach.

– Park Wodny Krzeszowice to spełnienie marzeń wielu pokoleń mieszkańców naszej gminy. Nauka pływania, rekreacja, odpoczynek i zajęcia sportowe to zyskujące na znaczeniu we współczesnym życiu formy spędzania czasu. Dzięki tej inwestycji wszyscy będziemy mieć możliwość korzystania z nowoczesnej infrastruktury basenowej. Jednocześnie obiekt ten to najważniejszy element Krzeszowickiego Kompleksu Rekreacyjno-Zdrowotnego, wykorzystującego zasoby wód leczniczych, występujących na terenie miasta. Wkomponowany w zielony obszar nowych terenów parkowych, z tężnią i strefą rekreacji, będzie pracował dla mieszkańców, gości i turystów, których serdecznie do nas zapraszam – mówi burmistrz Gminy Krzeszowice Waław Gregorczyk.

Całkowity koszt budowy Parku Wodnego wyniósł 63 107 198,36 zł:

- ▶ 43 100 000,00 zł – Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych (edycja II i VIII)
- ▶ 2 921 200,00 zł – budżet państwa w ramach Programu Wsparcia Inwestycji Sportowych
- ▶ 17 085 998,36 zł – budżet Gminy Krzeszowice.

– Zarządzanie Parkiem Wodnym to dla naszej spółki kolejne wyzwanie, otwierające nowe możliwości rozwoju. Do codziennej pracy dołączyło przedsiębiorstwo, opierające się oczywiście na wodzie, ale wymagające innego spojrzenia i utrzymania skomplikowanej technologii basenu. Będziemy rozwijać i wzbogacać ofertę dla korzystających z basenu, odpowiadać na ich potrzeby i proponować nowe atrakcje. Mam nadzieję, że obiekt ten będzie jak najlepiej służył mieszkańcom gminy Krzeszowice jako nowoczesne miejsce rekreacji, sportu i wypoczynku – mówi prezes spółki Wodociągi i Kanalizacja Henryk Skotniczny.



Podczas pierwszego weekendu promocyjne wejście do strefy basenowej dla dzieci i dorosłych kosztowało 5 zł.

Wszystkim, którzy przyczynili się do powstania Parku Wodnego – serdecznie dziękujemy.

zdjęcia: J. Blecharz, M. Lewicki, J. Walkowicz

Park Wodny Krzeszowice

Aleja Solidarności 6

biuro@parkwodny.wikkrzeszowice.pl

BOK (recepcja): (12) 30655561



STREFA SPORTU

- **Basen sportowy 25 m:**
6 profesjonalnych torów o głębokości od 135 m do 180 m – idealnych do treningów wydolnościowych, poprawy kondycji i pływania rekreacyjnego
- **Szkoła Pływania Parku Wodnego Krzeszowice:**
- zaproszono i doświadczenie pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- bogata oferta zajęć dodatkowych w wodzie



STREFA SZKOLENIOWO-REKREACYJNA

Przeznaczona do odpoczynku, zabawy i nauki dla całej rodziny.

- **Basen szkoleniowy:**
ciepłota wody, idealna temperatura wody, doskonały do gier wodnych, zabaw w wodzie i nauki pływania
- **4-torowa szkieletowa rzeka:**
interaktywny zjazd dla czterech osób – gwarantuje rywalizację, uśmiech i wspólną zabawę
- **Brodzik dla najmłodszych:**
bezpieczna przestrzeń dla maluchów ze specjalną siatką ochronną
- **Wodny masaż:**
kaskada wodna, natężenie dysze masujące oddziałują na poprawę krążenia krwi i odporności

*Relaks na miarę Twoich czasów.
Woda, która pamięta wieki.*

BASEN Z JURAJSKĄ WODĄ MŁODOŚCI

Naturalna woda podziemna, czysta i pozbawiona wszelkich zanieczyszczeń. To smakołyk dla smykały i kaskady dla śmiałości i różnorodności.



STREFA SAUN:

- **Gorąca Hrabina (sauna fińska):**
klasyczna sauna sucha o wysokiej temperaturze i intensywnym wyprężeniu i detoksykacją



- **Bursztynowa Komnata (sauna infrared fińska):**
kaskadą wygrzewanie podczerwienią, której promienie wnikały w głęb tkanek, przyspieszają procesy metaboliczne i regeneracji
- **Mgła Jurajska (kąpiel parowa):**
stworzona para o 100% wilgotności, wygładzająca skórę i wyprężająca układ oddechowy
- **Kąpiel Deszcz (natrysk multisensoryczny):**
3 programy wiatru (Przebiegi, Mięty, Piana, Dźwięki Morskie, Kąpiel deszcz, Kąpiel wiatru)
- **Słoneczna Polana:**
całkowicie bezpieczna kąpiel słoneczna lampami UV – dawka witamin D i płochy opalenizna
- **Kamnata Zdrojowa:**
pokój wypoczynkowy ze ścianą kamienia, tworzący niesamowitą bogactwo w jod i magnez



Straż Miejska wyposażona w sprzęt do kontroli stanu powietrza

Za sprawą projektu nr FEMP.02.05-IZ.00-0041/24 Funduszy Europejskich dla Małopolski „Wsparcie straży miejskiej w Krzeszowicach w ochronie środowiska, w tym ochronie powietrza” został najpierw zakupiony pojazd hybrydowy, a niedawno dron z głowicą anty-smogową. Urządzenia te zostały zaprezentowane podczas Pikniku Ekologicznego na Rynku w Krzeszowicach. Sprzęt jest obecnie testowany przez strażników i będzie stosowany w zbliżającym się sezonie grzewczym.

SM



SŁYSZYSZ ALARM?



ZAGROŻENIE ATAKIEM Z POWIETRZA



Jesteś w budynku:

- Jeżeli jest punkt schronienia, idź tam
- Jeżeli go nie ma, idź do pomieszczenia położonego jak najniżej - np. odpowiednio przygotowanego garażu podziemnego czy piwnicy lub pomieszczenia bez okien oddzielonego dwiema ścianami od zewnątrz - np. korytarza
- Poruszaj się wyłącznie schodami

Jesteś na zewnątrz:

- Idź do najbliższego punktu schronienia
- Korzystaj z aplikacji gdziesiekryc.pl
- Możesz wykorzystać odpowiednio przygotowany garaż podziemny, piwnicę, tunel czy przejście podziemne



Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego wykonał remont drogi w Sance



Zakres obejmował frezowanie zniszczonej nawierzchni jezdni, ułożenie dwóch nowych warstw nawierzchni oraz regulację studzienek kanalizacji sanitarnej i deszczowej.

Odtworzone zostało także oznakowanie poziome, które pomalowano grubowarstwowo w technologii chemoutwardzalnej, zapewniającej dłuższą trwałość tego oznakowania.

Remont wykonywany był przez firmę DROG – BUD Spytkowice i obejmował odcinek drogi o długości 640 m. Koszt robót wyniósł ponad 469 tys. zł. Zadanie sfinansowane zostało z budżetu Powiatu Krakowskiego w 100%.



OGŁOSZENIE

Burmistrz Gminy Krzeszowice informuje, że na terenie Gminy Krzeszowice zostanie przeprowadzony bezpłatny odbiór zużytego sprzętu **ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO**.

ZBIÓRKA W FORMIE TZW. WYSTAWKI:**21 października 2026 r.**

- CZERNA, DĘBNIK, DUBIE, FILIPOWICE, MIĘKINIA, NOWA GÓRA, NOWA GÓRA - ŁANY, OSTRĘŻNICA, PACZÓŁTOWICE, SIEDLEC, ŻARY - DROGI GŁÓWNE
- KRZESZOWICE:
OS. CENTRUM - ulice: Szkolna, Krzywa, Krakowska, K. Wyki, Legionów Polskich
OS. CZATKOWICE - ulice: Czatkowice Dolne, Czatkowice Górne
OS. NOWY ŚWIAT - ulice: Na Skarpie, Wyzwolenia, Żołnierzy Września, Żwirki i Wigury, Majowa, Słoneczna
OS. ŻBIK - ulice: Żbicka, W. Reymonta, Na Wzgórze, Okrężna

22 października 2026 r.

- FRYWAŁD, RUDNO, SANKA, ŻALAS, - DROGI GŁÓWNE
- NAWOJOWA GÓRA - ulice: Krakowska, Białka, Lipowa, Nawoja, Gwoździec, Chrustówka, M. Pałasińskiej do skrzyżowania z ul. Zastudnie
- TENCZYNEK - ulice: Zwierzyniecka, Kasztanowa, Jana III Sobieskiego, ks. M. Mądryka, Szkolna, gen. J. Chłopickiego, H. Sienkiewicza, Tenczyńska, Zielona, Chrzanowska, Zamkowa, Dębowa, Słoneczna, ks. W. Smoczyńskiego, S. Pareńskiego
- WOLA FILIPOWSKA - ulice: Krzeszowicka, Topolowa, Morgl, Chrzanowska, Białka, Krótka I, Długa, Szkolna, ks. M. Mądryka, Kolejowa, Młyńska, Starowolska, Podgórska, Złota Dolina
- KRZESZOWICE:
OS. JURAJSKIE - ulice: Leśna, St. Czyczka
OS. PARKOWE - ulice: Grunwaldzka, Parkowa, Nowa Wieś, W. Bandurskiego, Trzebińska, T. Kościuszki

Adresy nieruchomości z których istnieje konieczność odbioru elektrośmieci należy zgłosić do Urzędu Miejskiego, Referat Gospodarki Komunalnej, nr tel. 12 252 08 21 najpóźniej do dnia 19 października.

ZBIÓRKA PUNKTOWA – Miasto KRZESZOWICE:**21 października 2026 r.**

(samochody odbiorcy czekają w wyznaczonych punktach o określonych ściśle godzinach)

1. w godz.: 16:00 – 16:50 plac omlotowy skrzyżowanie ulic Grunwaldzkiej i Miękińskiej.
2. w godz.: 17:00 – 18:00 parking przy SP1 w Krzeszowicach, ul. Długa 22.

UWAGA! Sprzęt należy wystawić DO GODZINY 8:00 RANO w dniu zbiórki!

W sołectwach trasy będą biegły **GŁÓWNYMI DROGAMI**. Osoby zamieszkujące przy wyznaczonych szlakach proszone są o wystawienie sprzętów przed posesję.

Zbiórka organizowana jest przy współpracy z firmą KOS Sp. z o.o.

Do **ELEKTROŚMIECI** zaliczamy wszystkie zużyte sprzęty RTV i AGD, takie jak: telewizory, radia, pralki, lodówki, komputery, telefony itp.

Do **ELEKTROŚMIECI nie zaliczamy:** odpadów wielkogabarytowych, części budowlanych i sanitarnych, części motoryzacyjnych – **TAKIE ODPADY NIE ZOSTANĄ ODEBRANE!**

Będzie Krzeszowicka Karta Mieszkańca



Trwają prace nad programem, który ma zacząć funkcjonowanie od 1 stycznia 2027 roku. Zakłada on stworzenie systemu zniżek, ulg, preferencji i uprawnień dostępnych dla mieszkańców Gminy Krzeszowice. Oferta będzie tworzona przez samorząd, partnerów programu oraz inne instytucje, działające na terenie gminy.

Program obejmie m.in. sfery: kulturę, sport i rekreację, turystykę i wypoczynek, edukację i wychowanie, zdrowie, pomoc społeczną i profilaktykę, działania prorodzinne i senioralne, gastronomię, handel i usługi.

Partnerem „Krzeszowickiej Karty Mieszkańca” będzie mógł zostać każdy podmiot, prowadzący działalność gospodarczą na terenie Gminy Krzeszowice. Przystąpienie do programu będzie dobrowolne i będzie odbywać się na podstawie porozumienia zawartego z gminą.

– Wprowadzenie Krzeszowickiej Karty Mieszkańca to przede wszystkim realna korzyść dla mieszkańców i jednocześnie wsparcie dla lokalnych przedsiębiorców. Chcemy ułatwiać dostęp do oferty kulturalnej, sportowej, edukacyjnej i rekreacyjnej, a także promować korzystanie z lokalnych usług. To również sposób na budowanie więzi mieszkańców z Gminą Krzeszowice i pokazanie, że jest ona dobrym miejscem do życia, aktywności i rozwoju. Liczę, że do programu włączy się wielu lokalnych przedsiębiorców i instytucji, dzięki czemu oferta karty będzie różnorodna i atrakcyjna. Dziękuję pracownikom GOPS-u oraz Urzędowi Miejskiego za współpracę przy projekcie – mówi burmistrz Wacław Gregorczyk.

Informacje o dostępnych ulgach i zniżkach będą publikowane na stronie internetowej Gminy Krzeszowice oraz na dedykowanej stronie programu.

Za organizację i bieżącą obsługę programu odpowiadać będzie Centrum Usług Społecznych w Krzeszowicach. Szczegóły zostaną określone w regulaminie.

Uchwała w tej sprawie została podjęta przez Radę Miejską w Krzeszowicach podczas sesji 24 września 2026 roku.

Piknik Ekologiczny za nami

W sobotę, 6 września, krzeszowicki Rynek wypełnił się ekologicznymi atrakcjami i rodzinną atmosferą.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się akcja „Sadzonki za pieczętki”. Za aktywny udział w ekologicznych zadaniach można było otrzymać rośliny do własnego ogrodu. Nie brakowało też chętnych do zwiedzania oczyszczalni ścieków, a uwagę przykuwały: gra miejska, mini escape room „Złam Kod Segregacji” oraz pokazy śmieciarki i drona.

Najmłodsi z entuzjazmem brali udział w warsztatach, eksperymentach z wodą i konkursach, a także obejrzeli spektakl „Księżniczka i EKO-żaby”. Na stoisku ekodoradców działo się naprawdę wiele. Własnoręcznie wykonane, kolorowe wiatrakı kręciły się bez przerwy, a zainteresowani chętnie zasięgali informacji o programie „Czyste Powietrze”.

Podczas wydarzenia mieszkańcy wspólnie budowali karmniki i budki lęgowe dla ptaków, korzystali z porad leśników i doradztwa ekologicznego, a także mogli skosztować potraw przygotowanych przez Koło Łowieckie „Jaząbek”.

Bogaty program tegorocznej edycji po raz kolejny pokazał, że troska o środowisko może iść w parze z edukacją, integracją i doskonałą zabawą.

Serdecznie dziękujemy wszystkim partnerom, wystawcom oraz osobom zaangażowanym w organizację VII Pikniku Ekologicznego „Krzeszowice przyjazne z natury”. Dziękujemy również mieszkańcom za tak liczną obecność i wspólnie spędzony czas.

Do zobaczenia podczas kolejnej edycji!

UMK





Katarzyna Szczerba przewodniczącą Zarządu Osiedla Nowy Świat

27 września 2026 roku w budynku Szkoły Podstawowej Nr 1 w Krzeszowicach odbyły się wybory przewodniczącej Zarządu Osiedla Nowy Świat.

W wyborach wzięły udział 44 osoby uprawnione do głosowania. Zgłoszona kandydatka, Katarzyna Szczerba, otrzymała 43 głosy na „TAK” i 1 głos na „NIE”

WOZ w Tenczynku z nowoczesnym wyposażeniem dzięki Funduszom Europejskim



Krzeszowickie Centrum Zdrowia zrealizowało projekt pn. „Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)”, którego działaniem został objęty Wiejski Ośrodek Zdrowia w Tenczynku. Przedsięwzięcie było finansowanego ze środków programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021–2027 (FENIKS).

Celem programu jest wzmacnianie potencjału podstawowej opieki zdrowotnej, w szczególności poprawa dostępności i jakości świadczeń, rozwój możliwości diagnostycznych oraz doposażenie placówek POZ w nowoczesny sprzęt medyczny i niezbędne wyposażenie.

Łączna wartość dofinansowania dla Wiejskiego Ośrodka Zdrowia w Tenczynku wyniosła 273 495,85 zł.

Dzięki pozyskanym środkom finansowym placówka w Tenczynku zyskała nowoczesny sprzęt medyczny i diagnostyczny, nowe wyposażenie gabinetów oraz sprzęt informatyczny. Zakupiono sprzęt medyczny m.in. aparat ultrasonograficzny, spirometr, aparat EKG, wagi medyczne, tablice do badania ostrości wzroku oraz drobny sprzęt diagnostyczny, taki jak: ciśnieniomierze, stetoskopy, otoskopy, termometry elektroniczne. Z dofinansowania zakupiono również lampy diagnostyczne, lampy wirusobójcze oraz oczyszczacz powietrza. Projekt objął także zakup mebli medycznych. Gabinety lekarskie oraz zabiegowy zyskały nowe kozetki, fotele, biurka, szafy medyczne, stoliki do badania niemowląt. Istotnym elementem przedsięwzięcia była modernizacja zaplecza informatycznego. Zakupiono nowoczesne komputery typu All-in-one oraz urządzenia wielofunkcyjne – drukarki z funkcją skanowania.

Zmiany w WOZ Tenczynek odczują przede wszystkim pacjenci. Nowoczesny sprzęt daje szersze możliwości diagnostyczne placówki. Nowe meble i wyposażenie gabinetów poprawiają komfort podczas wizyt, a unowocześnione stanowiska pracy oraz sprzęt komputerowy usprawnia codzienną pracę personelu. Wszystko to przekłada się na lepsze warunki udzielania świadczeń i wyższy standard opieki nad pacjentem.

Niezależnie od realizacji projektu, ze środków własnych Krzeszowickiego Centrum Zdrowia przeprowadzono również prace odświeżające w całej placówce. Odmalowane zostały ściany i sufity we wszystkich pomieszczeniach oraz zamontowano nowe lampy oświetleniowe, co dodatkowo poprawiło estetykę i komfort przestrzeni przeznaczonej zarówno dla pacjentów, jak i personelu.

Realizacja projektu „Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej” to inwestycja nie tylko w sprzęt, ale przede wszystkim w jakość i komfort opieki świadczonej blisko miejsca zamieszkania pacjentów.

Wierzymy, że dzięki tej inwestycji WOZ Tenczynek stanie się miejscem jeszcze bardziej przyjaznym, funkcjonalnym i odpowiadającym na potrzeby zarówno pacjentów, jak i personelu.

Na tym jednak nie kończą się plany Krzeszowickiego Centrum Zdrowia. Obecnie oczekujemy na ogłoszenie III naboru w ramach projektu „Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)”. Chcemy ponownie ubiegać się o środki, z myślą o doposażeniu kolejnych jednostek POZ działających w strukturach KCZ.

Warto podkreślić, że Krzeszowickie Centrum Zdrowia korzystało już ze środków europejskich na rozwój swoich placówek. W 2022 roku KCZ realizowało projekt w ramach programu „Dostępność Plus dla Zdrowia” o wartości całkowitej 633 852,45 zł, którym objęty został POZ w Krzeszowicach. Pozyskane wówczas środki pozwoliły na działania służące poprawie dostępności placówki i dostosowaniu jej do potrzeb pacjentów.

Realizacje projektów w WOZ Tenczynek i w POZ Krzeszowice pokazują, jak skutecznie pozyskane środki zewnętrzne mogą wspierać rozwój lokalnej ochrony zdrowia, dlatego chcemy wykorzystać kolejne możliwości finansowania, aby sukcesywnie unowocześniać następne placówki KCZ i poprawiać warunki udzielania świadczeń mieszkańcom naszej gminy.

KCZ





XXXI sesja Rady Miejskiej

24 września 2026 roku

Jedną z pierwszych decyzji było przyjęcie zmian stawek dotacji przedmiotowej dla Zakładu Administracji Budynków Komunalnych w Krzeszowicach na rok 2026. Radni zajęli się również zmianami w budżecie Gminy Krzeszowice oraz Wieloletniej Prognozie Finansowej. W ramach przyjętych zmian zabezpieczono m.in. 496 tys. zł na bieżące funkcjonowanie Żłobka Samorządowego w Krzeszowicach. Dla Zakładu Administracji Budynków Komunalnych przeznaczono 476,9 tys. zł na bieżące utrzymanie i remonty oraz 357 tys. zł na zadania inwestycyjne. W tej kwocie znalazło się 172 tys. zł na zagospodarowanie terenu wokół Ośrodka Zdrowia w Tenczynku oraz 185 tys. zł na modernizację kotłowni i instalacji centralnego ogrzewania w budynku przy ul. Szpitalnej w Krzeszowicach. W budżecie uwzględniono również środki na zadania związane z infrastrukturą rekreacyjną i sportową. Na I etap modernizacji placu zabaw, budowę wiaty rekreacyjnej i dojść w Nowej Górze – Łanach zabezpieczono 136,7 tys. zł. Kolejne 25 tys. zł przeznaczono na przygotowanie projektu modernizacji placu zabaw na osiedlu Jurajskim, natomiast 115 tys. zł na modernizację sanitariatów i zaplecza szatniowego w LKS Wolanka.

Rada określiła także tryb prac nad projektem uchwały budżetowej Gminy Krzeszowice. Przyjęte rozwiązanie ma uporządkować procedury, związane z przygotowaniem budżetu, dostosować je do standardów zasad techniki prawodawczej oraz określić szczegółowo sposób opracowywania planu dochodów i wydatków gminy.

Kolejna decyzja dotyczyła pomocy finansowej dla Powiatu Krakowskiego. Radni zwiększyli o 100 tys. zł środki przeznaczone w 2026 roku na realizację zadania związanego z remontem drogi Czatkowice–Dębnik. Jednocześnie rada zadeklarowała zapewnienie w 2027 roku 300 tys. zł w formie dotacji celowej dla Powiatu Krakowskiego na dofinansowanie budowy chodnika z kanalizacją deszczową wraz z przebudową zatoki autobusowej i skrzyżowania w ciągu drogi powiatowej nr 2125K w miejscowości Łany.

Radni zajęli się również uporządkowaniem statusu dróg gminnych. Jedną z uchwał dotyczyła dostosowania przebiegu ul. Królewskiej w Rudnie do aktualnego stanu prawnego i geodezyjnego nieruchomości oraz faktycznego przebiegu pasa drogowego. Zmiana nie powoduje pozbawienia drogi kategorii drogi gminnej ani nie wpływa na jej funkcję w układzie komunikacyjnym gminy. Kolejna uchwała dotyczyła pozbawienia kategorii dróg gminnych wybranych ciągów komunikacyjnych w Rudnie, Czernej i Żarach oraz ich trwałego wyłączenia z użytkowania jako dróg publicznych.

Wsparcie otrzymała również Ochotnicza Straż Pożarna w Woli Filipowskiej. Rada przyznała jednostce 11 tys. zł dotacji celowej na dofinansowanie zakupu przyczepy pożarniczej w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Zakup ma umożliwić sprawniejszy transport sprzętu i wyposażenia wykorzystywanego podczas działań ratowniczo-gaśniczych.

Radni podjęli także uchwałę w sprawie nadania nazw ulicom w Miękinii. Nowe nazwy to ul. Jodłowa i ul. Kamienna.

Istotnym punktem obrad była uchwała dotycząca sposobu prowadzenia i form gospodarki komunalnej. Na jej podstawie spółka Usługi Komunalne Krzeszowice została zobowiązana do realizacji określonych zadań własnych Gminy Krzeszowice do 31 grudnia 2031 roku. Zakres powierzonych zadań obejmuje m.in. utrzymanie czystości i porządku, w tym na obszarze targowisk i urządzeń sanitarnych, usuwanie i unieszkodliwianie odpadów oraz likwidację dzikich wysypisk, a także zarządzanie i bieżące utrzymanie gminnych cmentarzy. Spółka będzie również odpowiedzialna za utrzymanie terenów zieleni zorganizowanej, koszenie gruntów komunalnych, pielęgnację i usuwanie drzew i krzewów oraz wykonywanie nasadzeń. Do jej zadań należeć będzie także utrzymanie dróg gminnych, parkingów i ścieżek rowerowych, w tym zimowe utrzymanie, naprawa, konserwacja i oznakowanie, a także utrzymanie gminnych obiektów i urządzeń publicznych oraz obiektów administracyjnych. Zakres obejmuje również prace związane z obsługą uroczystości okolicznościowych oraz porządkowaniem mogił i miejsc pamięci.

Kolejne uchwały dotyczyły oświaty. Rada przyjęła nowy regulamin wynagradzania nauczycieli zatrudnionych w szkołach i placówkach

prowadzonych przez Gminę Krzeszowice. Konieczność przyjęcia nowych regulacji wynikała m.in. ze zmian wprowadzonych nowelizacją Karty Nauczyciela, która zmieniła zasady dotyczące wynagrodzenia za godziny ponadwymiarowe i godziny doraźnych zastępstw. W regulaminie określono m.in. wysokość wybranych dodatków i nagród. Dodatek motywacyjny ustalono na poziomie maksymalnie 20% wynagrodzenia zasadniczego nauczyciela mianowanego, posiadającego tytuł zawodowy magistra z przygotowaniem pedagogicznym. Stawka dodatku funkcyjnego dla mentora i opiekuna stażu została podwyższona ze 100 do 200 zł, natomiast dodatek za wychowawstwo klasy – z 300 do 400 zł. Ustalono również wysokość nagród: Nagroda Dyrektora będzie wynosiła od 2 do 3 tys. zł, a Nagroda Burmistrza – 5 tys. zł w przypadku nagrody I stopnia i 4 tys. zł w przypadku nagrody II stopnia. Regulamin ma zastosowanie do wszystkich jednostek oświatowych, dla których organem prowadzącym jest Gmina Krzeszowice. Radni przyjęli również uchwały o charakterze porządkującym, dotyczące organizacji pracy nauczycieli zajmujących stanowiska kierownicze oraz ustalenia tygodniowego obowiązkowego wymiaru godzin zajęć nauczycieli.

Podczas sesji uchwalono także „Program Ochrony Środowiska dla Gminy Krzeszowice na lata 2026–2029 z perspektywą do roku 2033”. Dokument określa politykę środowiskową gminy oraz cele i zadania związane z ochroną środowiska. Zawiera m.in. rozpoznanie aktualnego stanu środowiska na terenie gminy oraz propozycje działań służących rozwiązaniu najważniejszych problemów w tym zakresie.

W porządku obrad znalazła się również uchwała, dotycząca wprowadzenia i realizacji programu „Krzeszowicka Karta Mieszkańca”. Program ma stworzyć system ulg, zniżek i innych uprawnień dla osób uprawnionych do korzystania z karty, a jego szczegółowe rozwiązania organizacyjne i techniczne będą określane na etapie realizacji. Za organizację i bieżącą obsługę programu odpowiadać będzie Centrum Usług Społecznych w Krzeszowicach.

Rada zmieniła statut Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej im. Kazimierza Wyki w Krzeszowicach. Zmiana związana jest z aktualizacją danych dotyczących lokalizacji filii biblioteki w Paczółtowicach. W dalszej części obrad radni rozpatrzyli dwie skargi na działalność Burmistrza, uznając je za bezzasadne. Zapoznali się także z zestawieniem projektów współfinansowanych z funduszy zewnętrznych, złożonych przez Urząd Miejski w Krzeszowicach w okresie od 1 stycznia do 14 września 2026 roku.

Po wyczerpaniu porządku obrad przewodniczący Rady Miejskiej zamknął XXXI sesję.

Przewodniczący Rady Miejskiej
Leszek Kramarz

Nagrania z przebiegu obrad dostępne są na stronie internetowej:

<https://esesja.tv/>.

Szczegółowe informacje dotyczące działalności Rady Miejskiej oraz jej komisji publikowane są na portalu mieszkańca:

<https://krzeszowice.esesja.pl/>.

W ostatnich tygodniach odeszli od nas



Zbigniew Wasik

Sołtys Dubia w latach 2003–2011 oraz 2015–2022, radny Rady Miejskiej w latach 2006–2010 oraz radny Miejskiej Rady Seniorów w Krzeszowicach I kadencji

Kazimierz Strzyżek

Przewodniczący Rady Miejskiej w latach 2019–2024, radny Rady Miejskiej w latach 2006–2024 oraz sołtys Ostrężnicy w latach 2002–2024.

Wspomnienia o Nich opublikujemy w kolejnym numerze Magazynu Krzeszowickiego.



Dziesięć lat działalności Młodzieżowej Rady Miejskiej w Krzeszowicach

Dziesięć lat temu w Gminie Krzeszowice została powołana Młodzieżowa Rada Miejska – organ, którego celem było stworzenie przestrzeni do aktywnego udziału młodych mieszkańców w życiu samorządowym. Dziś, z perspektywy dekady, można powiedzieć, że idea ta przyniosła konkretne efekty. Kolejne pokolenia młodych radnych zdobywały doświadczenie obywatelskie, uczyły się odpowiedzialności za lokalną społeczność i podejmowały inicjatywy odpowiadające na jej potrzeby.



I kadencja



V kadencja



II kadencja



III kadencja



IV kadencja

Od początku działalności w pracach rady uczestniczyli uczniowie szkół z terenu gminy Krzeszowice oraz młodzież mieszkająca w gminie, ale ucząca się poza jej granicami. Na przestrzeni pięciu kadencji młodzi radni podejmowali działania społeczne, edukacyjne, patriotyczne, sportowe i charytatywne.

Jednym z ważnych obszarów działalności były akcje pomocowe. Rada organizowała i współorganizowała kiermasze, zbiórki oraz wydarzenia sportowe. W Szkole Podstawowej nr 2 odbył się kiermasz ciast i wypieków, młodzi radni zorganizowali również biegi charytatywne w Krzeszowicach, a także leśnymi ścieżkami Puszczy Dulowskiej. Zebrane środki przeznaczano na leczenie chorych dzieci. Radni wielokrotnie angażowali się także w finały Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, zbiórki dla schroniska „Psie Pole” oraz na rzecz dzieci z Ugandy.

Istotnym elementem działalności była edukacja obywatelska. W Szkole Podstawowej nr 1 w Krzeszowicach przeprowadzono symulację parlamentarną, podczas której uczniowie w wyborach wyłonili prezydenta i wcielili się w role posłów. W 2024 roku, wspólnie z Krakowskim Stowarzyszeniem Mówców, rada zorganizowała warsztaty „DebatujMY!” w ramach projektu „Młodzi samorządowcy w akcji!”. Uczestnicy – radni oraz uczniowie Liceum Ogólnokształcącego w Krzeszowicach – rozwijali umiejętności wystąpień publicznych i prowadzenia merytorycznej dyskusji. Projekt zakończyła konferencja poświęcona aktywności na rzecz lokalnej społeczności oraz debata oksfordzka wykorzystująca zdobyte umiejętności. Młodzi radni uczestniczyli również w konferencjach, m.in. „Młodzi w Unii Europejskiej” w Warszawie, „Akademia Młodzieżowych Radnych” w Krakowie oraz „Pokolenie przyszłości”. Odwiedzili także Sejm RP.

Młodzieżowa Rada angażowała się w życie społeczne i patriotyczne gminy. Radni uczestniczyli w obchodach świąt państwowych, współorganizowali na krzeszowickim Rynku akcje z okazji Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, połączone z testem wiedzy o symbolach narodowych. Włączali się również w akcje sprzątania świata. Wspólnie z Miejską Radą Seniorów i partnerami zorganizowali również Krzeszowicki Marsz Po Zdrowie.

W ostatnich latach młodzi radni podejmowali także inicjatywy wynikające bezpośrednio z potrzeb młodzieży. Przeprowadzona w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych ankieta pozwoliła poznać oczekiwania młodych mieszkańców. Jednym z efektów tych działań było zainicjowanie utworzenia skweru im. Młodzieżowej Rady Miejskiej na osiedlu Nowy Świat. Rada zorganizowała również kampanię „Odłóż telefon i żyj”, zwracając uwagę na bezpieczeństwo pieszych korzystających z telefonów podczas przechodzenia przez jezdnię.



Jedną z widocznych w przestrzeni miasta inicjatyw jest powstanie na krzeszowskim Rynku poidelka dla ludzi i zwierząt. Pomysł zgłoszony przez młodzieżowych radnych został zrealizowany przez spółkę Wodociągi i Kanalizacja Krzeszowice ze środków budżetu gminy.

Dziesięć lat działalności Młodzieżowej Rady Miejskiej to dziesiątki inicjatyw i setki młodych ludzi, którzy mieli okazję zaangażować się w sprawy swojej lokalnej społeczności. To także doświadczenia, które kolejne pokolenia radnych mogą wykorzystywać w dalszej działalności społecznej i samorządowej. 9 września 2026 roku odbyła się jubileuszowa sesja Młodzieżowej Rady Miejskiej. Była to okazja do wspomnień, podsumowania minionej dekady oraz podziękowania byłym i obecnym radnym, opiekunom, samorządowcom i wszystkim osobom, które przez lata współtworzyły działalność rady. Podczas uroczystości zaprezentowano również film podsumowujący jej dziesięcioletnią historię.

tekst: BRM





150 lat Banku Spółdzielczego w Krzeszowicach

To był historyczny wieczór. Bank Spółdzielczy w Krzeszowicach hucznie świętował jubileusz 150-lecia istnienia. Uroczysta Gala, którą otworzył Prezes Zarządu Łukasz Koryczan, przyciągnęła do Krzeszowic wybitne osobistości z całego kraju, czyniąc naszą gminę na jeden wieczór stolicą polskiej spółdzielczości.



Wśród licznych gości i oficjeli znaleźli się m.in. Waldemar Broś (Wiceprezes Krajowej Rady Spółdzielczej), Marcin Kozdroń (Wiceprezes Krajowego Związku Banków Spółdzielczych i Prezes BS w Limanowej) oraz Bartosz Kublik (Prezes BOŚ, a w przeszłości wieloletni szef BS w Ostrowi Mazowieckiej). Obecna była również Dorota Marek (Posłanka na Sejm RP) oraz Łukasz Smółka (Marszałek Województwa Małopolskiego). Silną reprezentację miały lokalne władze – Kierownictwo Gminy Krzeszowice na czele z Burmistrzem Wacławem Gregorczykiem oraz Skarbnik Beatą Banach.

Świętowanie rozpoczęło się od nastrojowego koncertu „Artyści Krzeszowice dla Banku”, po którym wydano uroczysty obiad. W części oficjalnej zaprezentowano filmy o historii i wartościach banku, wręczono specjalne podziękowania dla kluczowych partnerów biznesowych oraz wznesiono toast przy jubileuszowym torcie. Wieczór pełen wspomnień i wzruszeń zakończył się pokazem laserowym oraz bankietem.

tekst i zdjęcia: **Marian Lewicki**





16 lat 4 Szczepu Harcerskiego „Żywioły”

Jubileusz 16-lecia 4 Szczepu Harcerskiego „Żywioły” z Hufca ZHP Krzeszowice, który miał miejsce 26 września br., stał się okazją do spotkania pokoleń zuchów, harcerzy, instruktorów, rodziców i przyjaciół harcerstwa. W obchodach wzięło udział blisko sto osób, które wspólnie świętowały kolejny ważny rozdział w historii szczepu.



Obchody rozpoczęły się od otwartej części programu, przygotowanej zarówno dla członków organizacji, jak i mieszkańców zainteresowanych harcerską działalnością. Uczestnicy mogli sprawdzić swoje umiejętności podczas biegu na orientację, wziąć udział w grze terenowej oraz na chwilę zatrzymać się przy poezji Olgi Drahonowskiej-Małkowskiej, współtwórczyni polskiego harcerstwa. Ten ostatni punkt programu został zrealizowany dzięki współpracy z Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach oraz pod matronatem Ruchu Programowo-Metodycznego Koniczyna ZHP.

Wieczorem odbyła się część skierowana do obecnych i byłych członków szczepu, a także jego sojuszników – uroczysty apel jubileuszowy, a po nim obrzędowe ognisko. Był to czas wspomnień i refleksji nad szesnastoma latami działalności szczepu. Uczestnicy wrócili do najważniejszych wydarzeń z historii „Czwórki”, podsumowali miniony rok pracy, a także oficjalnie zakończyli realizowany przez ostatnie miesiące Rok Żywiołów, podczas którego wspólnie odkrywali symbolikę Powietrza, Ziemi, Wody i Ognia. Nie zabrakło również podziękowań dla sojuszników i przyjaciół szczepu, wręczenia pamiątkowych chust, pinów i jubileuszowych upominków. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się jubileuszowa kronika oraz aparat Polaroid, dzięki którym uczestnicy mogli zostawić po sobie nie tylko fotografie, ale również kilka słów dla przyszłych pokoleń Żywiołów. Wieczór zakończył tradycyjny bratni krąg.

Największą wartością jubileuszu okazali się jednak ludzie. Obecność blisko stu osób pokazała, jak wielu mieszkańców regionu przez lata związało się ze szczepem i współtworzyło jego historię. Szesnaście lat działalności to tysiące zbiórek, wyjazdów, obozów i wspólnych doświadczeń. Jubileusz był nie tylko okazją do świętowania, ale także potwierdzeniem, że idea „Żywiołów” nadal łączy kolejne pokolenia harcerzy i pozostaje ważną częścią lokalnej społeczności.

tekst: organizatorzy
zdjęcia: Wiktoria Piątek, organizatorzy



„Owszem, patrzmy pod nogi,
ale nie tracmy z oczu celu.
Droga znika za horyzontem,
być może jeszcze spory kawał przed nami.
A może niedaleko,
może za najbliższym zakrętem”...
ks. prof. Michał Heller

Msza Święta w piątą rocznicę śmierci św. pamięci WIESŁAWA JAGIEŁŁY

11 października 2026 r. o godz. 16.00
w kościele parafialnym w Tenczynku.

Zapraszam wszystkich,
którzy zachowali Go w dobrej i życzliwej pamięci
Alicja Jagiełło

„W poszukiwaniu straconego czasu” samotnie osuwam świat, w którym wciąż brakuje mi Ciebie, Twojej siły, Twojego wsparcia i Twojego „usiądź i odpocznij”. Ala

Muzyka, sztuka, historia i pizza w muzealnym ogrodzie

Koncerty, Dni Otwarte, warsztaty artystyczne i kulinarne spotkanie z pizzą – wrzesień w Muzeum Ziemi Krzeszowickiej pokazał, że muzealna przestrzeń może służyć nie tylko poznawaniu historii, ale również spotkaniom mieszkańców i różnym formom aktywności.

Wrześniowy cykl wydarzeń rozpoczął się 4 września koncertem zespołu Latające Talerze. W ogrodzie Muzeum Ziemi Krzeszowickiej odbyło się spotkanie w ramach cyklu „Krzeszowickie spotkania społeczności lokalnej”. Rockowe brzmienie i plenerowa przestrzeń przy ul. Krakowskiej stworzyły okazję do wspólnego spędzenia piątkowego wieczoru. Wydarzenie zostało zrealizowane przy wsparciu finansowym Gminy Krzeszowice.

– W ostatnich tygodniach dużo działało się w muzeum i jego otoczeniu. Zależało nam na tym, aby zaproponować mieszkańcom wydarzenia o różnym charakterze i zaprosić ich do korzystania z tej przestrzeni nie tylko przy okazji zwiedzania wystaw – mówi Wojciech Górecki, prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Krzeszowickiej.

Dni Otwarte i „Ogród sztuk”

Od 11 do 13 września odbywały się Dni Otwarte Muzeum Ziemi Krzeszowickiej. W programie znalazło się zwiedzanie muzeum z przewodnikiem oraz wystawa „140 lat OSP Żbik”. Dla dzieci przygotowano dmuchańce i warsztaty robotyki z wykorzystaniem klocków LEGO, zorganizowane we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 1 w Krzeszowicach.

Sobotę 12 września wypełniły muzyka i sztuka. Podczas „Ogrodu sztuk”, przygotowanego we współpracy z Pracownią Artystyczną Siek Art, wystąpili Joanna Kurdziel-Zajac, grająca na suce biłgorajskiej i wiolonczeli oraz Adam Zajac na klawiszach. Po koncercie odbyły się warsztaty plastyczne prowadzone przez Annę Siek. W muzeum można było również oglądać jej wystawę „Malarskie podróże”.

– Chcemy, aby muzeum było miejscem dostępnym dla różnych grup wiekowych. Dlatego obok historii i wystaw pojawiają się muzyka, zajęcia dla dzieci, warsztaty artystyczne czy spotkania kulinarne. Takie połączenie pozwala przyciągnąć do muzeum osoby o różnych zainteresowaniach – mówi Paulina Dudewicz, członek Zarządu Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Krzeszowickiej.

Pizza prosto z pieca

Ostatnie z wrześniowych spotkań odbyło się 19 września. Tym razem uczestnicy spotkali się w muzealnym ogrodzie przy kuchni włoskiej. Bartosz Palka, znany jako Bubelotti, poprowadził pokaz live cooking, podczas którego można było zobaczyć kolejne etapy przygotowania i wypieku pizzy, a następnie jej spróbować. Było to trzecie i zarazem ostatnie spotkanie tegorocznego cyklu „Krzeszowickie spotkania społeczności lokalnej”. Wrześniowe wydarzenia były również okazją do zaprezentowania szerszej działalności Muzeum Ziemi Krzeszowickiej. Obok wystaw i działań związanych z lokalnym dziedzictwem pojawiają się tu koncerty, warsztaty, zajęcia dla dzieci oraz wydarzenia o charakterze integracyjnym.



– Nie zamierzamy na tym poprzestać. W kolejnych tygodniach planujemy następne wydarzenia artystyczne, koncerty instrumentalne i wystawy. Muzeum włączyło się także w Małopolską Noc Naukowców. Chcemy, aby również jesienią i zimą można było znaleźć tutaj propozycje dla różnych odbiorców – zapowiada Wojciech Górecki.

Wydarzenia „Krzeszowickie spotkania społeczności lokalnej” zostały zrealizowane przy wsparciu finansowym Gminy Krzeszowice. „Ogród sztuk” otrzymał dofinansowanie w ramach projektu „DOBRY SĄSIAD” 2026 Aktywni dla gminy, realizowanego w ramach Autorskiej Akcji Społecznej Kopalni Wapienia „Czatkowice”.

**tekst: Marian Lewicki
zdjęcia: organizatorzy**



Erasmus+ Senior+ nauka, współpraca i nowe możliwości dla seniorów



Projekt „Erasmus+ Senior+ – Partnerstwa na małą skalę w sektorze edukacji dorosłych” jest realizowany przez Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach we współpracy z włoskim stowarzyszeniem Associazione Culturale JUMP oraz samorządem Gulbenes novada pašvaldība z Łotwy. Celem inicjatywy jest rozwijanie kompetencji osób starszych, ich aktywizacja, zwiększanie dostępu do edukacji oraz wymiana międzynarodowych doświadczeń.



Przed rozpoczęciem działań przeprowadzono diagnozę potrzeb edukacyjnych, w której uczestniczyło 134 seniorów. Wyniki pokazały, że aż 77% badanych chce rozwijać kompetencje cyfrowe i znajomość języka angielskiego. Seniorzy najwyżej ocenili potrzebę praktycznych ćwiczeń w małych grupach.

Wizyta w świecie cyfrowym ma pomóc im w bezpiecznym korzystaniu z telefonów, internetu i bankowości. Z kolei nauka angielskiego wiąże się z pragnieniem swobodnego podróżowania bez presji tradycyjnej edukacji. Ważnym aspektem zajęć jest także przełamywanie samotności i integracja.

Trzy kraje, jeden cel

Każdy z partnerów wniósł do projektu unikalne kompetencje:

CKiS w Krzeszowicach – lider odpowiedzialny za koordynację i synergię działań.

Gulbenes novada pašvaldība (Łotwa) – samorząd z doświadczeniem w kulturze i projektach międzynarodowych.

Associazione Culturale JUMP (Włochy) – stowarzyszenie wyspecjalizowane w szkoleniach kadry i programach Erasmus+.

Za realizację po stronie polskiej odpowiadał zespół: Jan Bereza (dyrektor), Anna Dijuk-Bujok, Kinga Calvert (koordynator), Mateusz Godyń oraz Agata Kurowska.

Od pomysłu do konkretnych zajęć

W czerwcu odbyły się wspólne warsztaty projektowe, podczas których wypracowano scenariusze zajęć. Zostały one następnie przetestowane w praktyce z członkami lokalnych klubów seniora i Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W lipcu zorganizowano lekcje pokazowe. Podczas warsztatów językowych seniorzy ćwiczyli dialogi przydatne w podróży, notując wzrost kompetencji o 29%, a wszyscy uczestnicy wyrazili chęć kontynuacji nauki. Z kolei warsztaty z cyberbezpieczeństwa skupiły się na rozpoznawaniu oszustw (phishingu) i bezpiecznym korzystaniu z poczty elektronicznej, co przełożyło się na wzrost wiedzy o blisko 29%. Obok nauki, spotkania stały się dla uczestników ważną przestrzenią do budowania relacji.

Międzynarodowa wizyta i przyszłość współpracy

Ważnym punktem była wrześniowa wizyta gości z Łotwy w Krzeszowicach. Oprócz konferencji podsumowującej rezultaty, partnerzy zwiedzili Kraków oraz atrakcje gminy Krzeszowice, w tym zamek Tenczyn w Rudnie, Muzeum Agatów i klasztor w Czernej.

Choć projekt dobiega końca, wypracowane metody pracy, scenariusze i kontakty pozostaną w CKiS na stałe. Jak podkreśla Dyrektor Jan Bereza: *Projekt pokazał nam, że nauka nie ma wieku. Współpraca z partnerami z Włoch i Łotwy pozwoliła nam poznać inne metody pracy, które wykorzystamy w kolejnych działaniach. W planach jest już kontynuacja zajęć oraz udział w kolejnych międzynarodowych partnerstwach.*



tekst i zdjęcia: CKiS

BURMISTRZ GMINY KRZESZOWICE I MIEJSKA RADA SENIORÓW WRAZ Z PARTNERAMI zapraszają



3 października (sobota), godz. 14.00

- teren przy łaźni solankowej w Krzeszowicach

- **Aktywna Sobota**

Zagrajmy w boule – prezentacja zasad, miniturniej

- prowadzenie Zbigniew Durczok

7 października (środa), godz. 14.00

- Kopalnia Talentów, ul. św. Floriana 3 w Krzeszowicach

- **Warsztaty „Smacznie, zdrowo, sezonowo – kuchnia jesienna”**

Liczba miejsc ograniczona, zapisy pod numerem 12 258 30 80

14 października (środa), godz. 13.00

- LabCafe Kawiarnia Edukacyjna, Rynek 34, Krzeszowice

- **Emerytura? Nie dla umysłu! - popołudnie pełne zagadek, gier, eksperymentów i naukowych wyzwań**

Liczba miejsc ograniczona. Zapisy osobiście w godzinach otwarcia kawiarni lub pod numerem telefonu: 577 712 102

15 października (czwartek), godz. 10.00

- Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach

- **Zdrowe odżywianie w wieku senioralnym – o dobrych nawykach, nawodnieniu i suplementacji**

- Magdalena Stefańska, *dietetyk kliniczny, psychodietetyk, Vitaway*

17 października (sobota), godz. 11.00

- Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Krzeszowicach

- **Senior Cinema - Kino dla Seniora**

Zapisy osobiście w bibliotece lub przez stronę, w zakładce Wydarzenia
<https://bibliotekakrzeszowice.pl/kalendarz/>

18 października (niedziela), godz. 16.00 – 20.00

- Kopalnia Talentów, ul. św. Floriana 3 w Krzeszowicach

- **Krzeszowicki dzień Seniora**

**20
26**

KRZESZOWICKI MIESIĄC SENIORA



21 października (środa)

- Kopalnia Talentów, ul. św. Floriana 3 w Krzeszowicach

- **Wspomnienie lata – warsztaty malarskie (akwarela) – prowadzenie Anna Siek**

godz. 14.00 – I grupa

godz. 15.00 – II grupa

Liczba miejsc ograniczona, zapisy pod numerem 12 258 30 80

29 października (czwartek), godz. 10.00

- Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach

**Wykłady: „Co nowego w krzeszowickiej ochronie zdrowia?”
oraz „Cukrzyca – cichy zabójca”**

- Michał Matysik, dyrektor Krzeszowickiego Centrum Zdrowia

Możliwość wykonania bezpłatnych pomiarów poziomu cukru we krwi oraz ciśnienia tętniczego

Wydarzenie będzie filmowane i fotografowane, materiał może być wykorzystany w mediach społecznościowych i na www organizatora oraz podmiotów współpracujących

PARTNERZY:



Odporność budujemy codziennie

Co naprawdę warto robić jesienią?



VITAWAY

DIETA • ZDROWIE • WSPARCIE

Jesień to czas, kiedy częściej zaczynamy myśleć o odporności. W aptekach i sklepach pojawiają się całe półki preparatów „na odporność”, a my zastanawiamy się, co kupić, żeby nie chorować. Tymczasem odporności nie da się zbudować jedną tabletką, syropem czy nawet naj-zdrowszą herbatą.



Układ odpornościowy jest niezwykle złożony, a na jego prawidłowe funkcjonowanie wpływa to, co robimy każdego dnia: jak jemy, ile śpimy, czy się ruszamy, jak radzimy sobie ze stresem i czy nie mamy niedoborów ważnych składników odżywczych. Co zatem naprawdę możemy zrobić dla siebie tej jesieni?

Zacznijmy od talerza

Nie istnieje jeden produkt, który „podnosi odporność”. Znacznie ważniejsza jest dobrze skomponowana i różnorodna dieta. Najprostsza zasada? Warzywa i owoce powinny pojawiać się każdego dnia, najlepiej w różnych kolorach. Jesienią naprawdę mamy z czego wybierać: dynia, marchew, buraki, papryka, brokuły, kapusta, jabłka czy gruszki. Śmiało korzystajmy również z mrożonek.

Dlaczego kolory mają znaczenie? Ponieważ za nimi kryją się różne witaminy, składniki mineralne i związki roślinne, m.in. polifenole i karotenoidy. Nie musimy znać ich nazw ani liczyć ich zawartości. W praktyce wystarczy zadbać o różnorodność.

Ważne jest również białko. Potrzebujemy go nie tylko do budowania mięśni. Jest niezbędne także do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dlatego w głównych posiłkach warto mieć jego źródło: rybę, jaja, nabiał, mięso, tofu, fasolę, soczewicę czy ciecierzycę.

Zadbajmy o jelita

O jelitach mówi się dziś bardzo dużo i nie bez powodu. Nasza mikrobiota jelitowa pozostaje w ścisłym związku z funkcjonowaniem układu odpornościowego. Jak o nią dbać? Wcale nie musimy zaczynać od probiotyku w kapsułce.

Przede wszystkim potrzebujemy błonnika i różnorodnej żywności roślinnej. Warzywa, owoce, płatki owsiane, kasze, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe, cebula czy czosnek dostarczają składników, z których korzystają nasze bakterie jelitowe. Do tego możemy włączyć naturalne produkty fermentowane: kefir, jogurt, maślanek czy kiszonki. Pamiętajmy tylko, że kiszonki zawierają sporo soli, więc również tutaj więcej nie znaczy lepiej.

Witamina D – jesienią szczególnie o niej pamiętajmy

To jeden ze składników, na który rzeczywiście warto zwrócić uwagę w okresie jesienno-zimowym. Witamina D bierze udział

w regulacji odpowiedzi immunologicznej, a w naszej szerokości geograficznej w miesiącach o małej ekspozycji na słońce jej synteza w skórze jest ograniczona.

Dlatego suplementacja witaminy D powinna być prowadzona zgodnie z aktualnymi zaleceniami i dobrana do wieku, masy ciała, ekspozycji na słońce, stanu zdrowia oraz, gdy istnieją wskazania, wyników badań. Nie traktujmy jednak witaminy D jak tarczy chroniącej przed każdą infekcją. Jest jednym z elementów układanki, a nie cudownym środkiem na odporność.

A witamina C i cynk?

Witamina C i cynk rzeczywiście uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Nie oznacza to jednak, że jesienią każdy powinien automatycznie sięgać po wysokie dawki suplementów. Witaminę C bardzo łatwo dostarczyć z codziennym jedzeniem. Dobrymi źródłami są m.in. papryka, natka pietruszki, brokuły, owoce jagodowe, kiwi czy cytrusy.

Cynk znajdziemy m.in. w mięsie, jajach, rybach i owocach morza, ale również w pestkach dyni, nasionach, produktach pełnoziarnistych i roślinach strączkowych. Suplementacja ma największy sens wtedy, kiedy jest ku niej konkretna potrzeba. Więcej nie zawsze oznacza lepiej.

Ryba na talerzu zamiast kolejnej kapsułki

Jesienią nie zapominajmy również o tłustych rybach morskich. Łosoś, śledź, makrela czy sardynki dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3, które uczestniczą m.in. w regulacji procesów zapalnych. Jeżeli ryby pojawiają się w naszym jadłospisie rzadko, warto zastanowić się, dlaczego, i najpierw spróbować częściej zapraszać je na talerz. Suplementacja omega-3 może być pomocna w określonych sytuacjach, ale również powinna być dobrana do indywidualnych potrzeb.

Sen i ruch – niedoceniana para

Możemy mieć świetnie skomponowaną dietę, ale jeśli przez wiele tygodni śpimy po pięć godzin i funkcjonujemy w ciągłym napięciu, trudno mówić o kompleksowym dbaniu o zdrowie. Dorosły człowiek zazwyczaj potrzebuje około 7-9 godzin snu. Znaczenie ma także jego regularność i jakość.



Drugim prostym narzędziem jest ruch. Nie trzeba od razu kupować karnetu na siłownię. Zaczniemy od spaceru. Regularna umiarkowana aktywność fizyczna wspiera funkcjonowanie organizmu, a dodatkowo pomaga w redukcji napięcia i poprawia jakość snu. Jesienny spacer w Tenczyнку, Krzeszowicach czy po prostu po własnej okolicy może zrobić dla naszego zdrowia więcej, niż nam się wydaje.

A może coś ciepłego?

Jesienią bardzo lubię prosty napar: świeży imbir, kawałek cynamonu, 2-3 goździki i plaster pomarańczy lub cytryny. Po lekkim przestudzeniu można dodać łyżeczkę miodu. Czy taka herbata „wzmocni odporność”? Nie obiecywałabym tego. Ale pomoże zadbać o nawodnienie, daje przyjemne odczucie ciepła, a wypita wieczorem może stać się małym rytuałem zwolnienia tempa. A to także ma znaczenie.

Z suplementami rozsądnie

Jesienią łatwo wpaść w pułapkę kupowania kolejnych preparatów. Witamina D, C, cynk, selen, omega-3, probiotyk, a do tego

jeszcze preparat „na odporność” i nagle okazuje się, że przyjmujemy kilkanaście różnych składników. Suplement powinien uzupełniać to, czego rzeczywiście potrzebujemy, a nie zastępować dobrze skomponowaną dietę. Warto też sprawdzać składy preparatów, ponieważ te same witaminy i składniki mineralne mogą występować w kilku produktach jednocześnie. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby przyjmujące leki lub chorujące przewlekłe.

Od czego zacząć?

Nie od rewolucji. Spróbujmy przez najbliższy tydzień zrobić pięć prostych rzeczy: dołożyć warzywo lub owoc do każdego posiłku, zadbać o źródło białka, wyjść codziennie na spacer, położyć się trochę wcześniej spać i przyjrzeć się swojej suplementacji. A potem utrzymać te zmiany. Bo odporność nie powstaje w tydzień i nie mieści się w jednej kapsułce. Wspieramy ją każdego dnia, tym, co mamy na talerzu, jak śpimy, jak się ruszamy i jak dbamy o siebie.

tekst i zdjęcia: **Magdalena Stefańska**
dietetyk kliniczny, psychodietetyk Vitaway

W siłę

Kiedy pada hasło „trening” albo „ćwiczenia”, pierwsza myśl, jaka pojawia się u większości ludzi, to zwykle celem ćwiczeń jest odchudzenie albo lepszy wygląd. Czy to jednak jedyny sens aktywności fizycznej? Nic bardziej mylnego. Ten cel bywa świetnym motywatorem, który zachęca, by wstać z kanapy i zacząć się ruszać. Warto jednak spojrzeć na coś, co w dłuższej perspektywie okazuje się dużo ważniejsze. Jest bowiem cel, który zwykle schodzi na dalszy plan – a po tym, co mówi o nim nauka, powinien zamienić się z wyglądem miejscami, bo ćwicząc budujemy sobie możliwości pełnego korzystania z uroków życia.



Nie tylko dla wyglądu

Jeśli nie dla wyglądu, to po co? Odpowiedź brzmi: po to, żeby móc żyć w pełni. Móc bawić się z dzieckiem albo wnukiem na podłodze, a potem z niej swobodnie wstać. Móc wymyślać sobie nowe aktywności, nie ograniczać się do tych, na które akurat wystarcza siły, wytrzymałości i wydolności. Móc wybrać się na wielogodzinną pieszą wędrówkę bez obawy, że kolana czy plecy odmówią współpracy i powrót stanie się udręką. Ćwiczymy aby móc po prostu doświadczać życia – i robić to bez bólu, bez kolejnej wizyty u fizjoterapeuty, bez rehabilitacji, która z czasem staje się stałym punktem kalendarza. To jest ten nadrzędny cel aktywności fizycznej, wspólny dla kobiet i mężczyzn; w każdym wieku: zakres możliwości własnego ciała, jaki udaje się zachować na kolejne dekady.

Czym są mięśnie i dlaczego je tracimy

Żeby zrozumieć, jak ten cel osiągnąć, warto wiedzieć, czym właściwie są mięśnie i co dla organizmu robią.

Po pierwsze, mięśnie to główny stabilizator ciała. To głębokie mięśnie tułowa – mięśnie posturalne, te wzdłuż kręgosłupa i w obrębie brzucha – utrzymują prostą sylwetkę i chronią

kręgosłup podczas codziennych ruchów: schylania się, podnoszenia zakupów czy siedzenia. Badania nad bólem kręgosłupa pokazują, że wzmacnianie mięśni okalających kręgosłup należy do najsukuteczniejszych, najlepiej przebadanych sposobów na zmniejszenie bólu pleców i poprawę sprawności. Innymi słowy – silne mięśnie posturalne to jedna z najsukuteczniejszych ochron przed bólem kręgosłupa.

Mięśnie stabilizują też pozostałe stawy – kolana, biodra, kostki, barki – oraz odpowiadają za to, jak szybko i precyzyjnie ciało reaguje, gdy nagle traci się równowagę: na oblodzonym chodniku, na nierównym trawniku, na schodach. Im silniejsze mięśnie wokół stawu, tym lepsza koordynacja i szybszy refleks w takiej sytuacji. To dlatego trening siłowy jest jedną z najlepiej przebadanych metod zapobiegania upadkom – badania pokazują, że odpowiednio dobrane ćwiczenia równowagi i siły potrafią zmniejszyć liczbę upadków nawet o 23 procent.

Po drugie, mięśnie działają jak nadawca wiadomości do reszty organizmu. Kiedy pracują, wydzielają do krwi różne substancje, które trafiają do innych narządów i działają tam jak sygnał do działania. Jeden z nich pomaga komórkom sprawniej wychwytywać cukier z krwi, dzięki czemu poziom glukozy łatwiej utrzymuje się w normie. W praktyce oznacza to mniej nagłych spadków energii w ciągu dnia, stabilniejszy nastrój i niższe ryzyko cukrzycy typu 2. Inny potrafi „przetworzyć” tkankę tłuszczową w tryb, w którym aktywniej spala energię, zamiast ją magazynować. Dzięki temu łatwiej utrzymać zdrową wagę, a tłuszcz rzadziej odkłada się tam, gdzie jest najbardziej szkodliwy – wokół narządów wewnętrznych, co zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy. Kolejny sygnał daje kościom „rozkaz”, żeby stawały się mocniejsze, zamiast z wiekiem robić się coraz bardziej kruche. Efekt: mniejsze ryzyko złamania przy zwykłym potknięciu czy upadku. Jeszcze inny sygnał dociera aż do mózgu i – jak pokazuje badania – wiąże się z zachowaniem lepszej pamięci i dobrego nastroju.





Jest też taki sygnał pochodzący z mięśni, który działa niejako odwrotnie – w spoczynku hamuje przyrost mięśni. Regularny trening obniża poziom miostatyny, dzięki czemu mięśniom łatwiej przybywa siły, a organizmowi – wrażliwości na insulinę. Innymi słowy: pracujący mięsień przypomina małą fabrykę, która bez przerwy produkuje substancje wspierające cały organizm – kręgosłup, metabolizm, kości i głowę.

Problem w tym, że z wiekiem systematycznie ubywa mięśni – i dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn, choć u każdej płci napędza to nieco inny mechanizm hormonalny. Już od około trzydziestego roku życia organizm zaczyna je tracić w tempie 3–8 procent na dekadę, a proces ten wyraźnie przyspiesza po sześćdziesiątce. U kobiet dodatkowym czynnikiem przyspieszającym ten proces jest menopauza: w tym okresie ubytek mięśni i przyrost tkanki tłuszczowej następują szybciej niż we wcześniejszych latach.

U mężczyzn podobną rolę odgrywa stopniowy spadek testosteronu – od około trzydziestki jego poziom obniża się średnio o 1–2 procent rocznie. Testosteron odpowiada między innymi za tempo, w jakim organizm odbudowuje i wzmacnia włókna mięśniowe, więc im niżej on spada, tym trudniej o utrzymanie tej tkanki i tym szybciej postępuje jej zanik. W skali całego życia straty – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn – potrafią sięgać nawet jednej trzeciej tego zasobu tkanki mięśniowej. Proces utraty masy mięśniowej, zwany sarkopenią, przebiega po cichu, nie boli i nie daje wyraźnych objawów, aż pewnego dnia okazuje się, że wstanie z niskiego fotela wymaga podparcia rękami, a wniesienie zakupów na drugie piętro, które kiedyś było drobnostką, staje się wyzwaniem.

Badania cytowane przez Harvard Health (czasopismo jednej z najbardziej prestiżowych i najstarszych szkół medycznych w Stanach Zjednoczonych, założonej w 1782 roku) pokazują, że osoby z zaawansowaną utratą masy mięśniowej mają 2–3 razy wyższe ryzyko złamania w wyniku upadku. Jedynym sposobem, by ten proces zatrzymać lub odwrócić, jest regularny, stopniowo obciążany trening siłowy – taki, w którym mięśnie pracują pod oporem większym, niż są do niego przyzwyczajone.

„Ale ja się cały dzień ruszam”

W tym miejscu pojawia się częsty wśród seniorów argument: przecież cały dzień się ruszam – moje zajęcia to praca w ogrodzie albo chodzenie „bez przerwy” – do znajomych, do sklepu, na spacer. Fizjologicznie to jednak zupełnie inny rodzaj obciążenia. Zjawisko to nauka nazywa paradoksem aktywności

fizycznej: praca fizyczna wykonywana w ramach codziennych obowiązków, mimo pozoru dużego wysiłku, nie daje tych samych korzyści co trening, a w dłuższej perspektywie potrafi prowadzić raczej do przeciążeń niż do wzmocnienia, które wspiera ciało.

Różni się od treningu siłowego pod kilkoma kluczowymi względami: trwa zbyt długo przy zbyt niskiej intensywności, nie daje mięśniom przerwy potrzebnej do regeneracji, utrzymuje podwyższone tętno i napięcie przez wiele godzin zamiast dać krótki, kontrolowany bodziec, a ruchy są powtarzalne i nierównomierne rozkładają obciążenie – niektóre partie mięśni pracują bez przerwy, inne prawie wcale. W efekcie taka aktywność bywa nawet bardziej obciążająca dla stawów, a przy tym nie buduje rezerwy siłowej, która chroni przed sarkopenią (sarkopenia to postępująca i uogólniona utrata masy oraz siły mięśni szkieletowych, która najczęściej towarzyszy procesowi starzenia się organizmu). Mięsień rośnie i wzmacnia się tylko wtedy, gdy raz na jakiś czas musi poradzić sobie z oporem większym niż zwykle, a potem dostaje czas na odpoczynek – tu tkwi sekret efektywności treningu siłowego.

Dlaczego warto ćwiczyć i czego nie trzeba się bać?

To samo dotyczy zajęć typu „zdrowy kręgosłup” czy ogólnej gimnastyki. Są bardzo wartościowe – poprawiają mobilność, koordynację, komfort codziennych ruchów. Nie dają jednak mięśniom bodźca, który pozwoliłby im zyskiwać na sile, zamiast ją z czasem tracić. To nie wybór między jednym a drugim – oba mają swoje miejsce i najlepiej działają razem. Dlatego w ciągu tygodnia warto znaleźć czas i energię na jedno i na drugie.

Warto w tym miejscu rozprawić się z jednym z najczęstszych strachów, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Strachu przed tym, że podnoszenie ciężarów jest niebezpieczne, zwłaszcza po pewnym wieku albo przy osteoporozie. Tymczasem jest odwrotnie: osoby z osteoporozą często błędnie sądzą, że ćwiczenia doprowadzą do złamania, a w rzeczywistości to właśnie używanie mięśni chroni kości.

Odpowiednio poprowadzony trening siłowy – zaczynany od niewielkich obciążeń, stopniowo zwiększanych, pod okiem osoby, która rozumie, z kim pracuje – nie jest zagrożeniem. Jest jedną z niewielu naprawdę skutecznych metod, by nie stracić tego, co pozwala żyć pełnią życia przez wiele kolejnych lat. By umieć umiejętnie czerpać siłę do życia z siły organizmu.



Na koniec

Tym razem na pierwszy plan wysunął się trening siłowy, bo to on najskuteczniej chroni przed sarkopenią i utratą samodzielności. To jednak nie wszystko – w kolejnych tekstach przyjdzie czas na resztę: na sen, odżywianie i sposób radzenia sobie ze stresem, które razem z ruchem składają się na prawdziwie holistyczne dbanie o siebie.

tekst: Alexandra Łabędź
zdjęcia: PPC FILM STUDIO

Alexandra Łabędź – współzałożycielka ON-ME Łabędź Oracz Training Spot w Krzeszowicach, trenerka przygotowania motorycznego, instruktorka BODYART® na poziomie Elite, międzynarodowa prezenterka fitness, mentorka pracująca z wyczynowymi sportowcami oraz ludźmi, którzy chcą wyciągać maksimum swojego potencjału w codziennym życiu i pracy. Współtwórczyni platformy treningowo-edukacyjnej GreenFitOn oraz mistrzyni świata w Kettlebell Lifting 2016 w kategorii Elite. (przyp. red.)

Muzyczne Podróże w Krzeszowicach

Od sześciu już lat w Krzeszowicach i okolicach odbywa się wydarzenie muzyczne zatytułowane „Muzyczne Podróże w Krzeszowicach”. Idea tych koncertów nawiązuje do dawnych uzdrowiskowych tradycji Krzeszowic, a koncerty odbywają się w przeróżnych ciekawych miejscach w Krzeszowicach i okolicach: Szkole Muzycznej w Krzeszowicach, kościołach w Krzeszowicach, Tenczynku, Paczółtowicach i Czernej, w Galerii Vauxhall w Centrum Kultury i Sportu i innych.

Także w tym roku pojawiła się Krzeszowicka Ciuchcia i zatrzymała się tym razem na dwóch stacyjkach: pierwsza 19 września w Państwowej Szkole Muzycznej I Stopnia w Krzeszowicach, a druga 27 września w kościele św. Katarzyny w Tenczynku.

Pierwszy z koncertów nosił tytuł „Wszystkie zwierzęta duże i małe, czyli koncert dla dużych i małych”. Wystąpiły Katarzyna Wiwer – sopran oraz Veronika Zalevska – fortepian, a na pięknie dobrany, radosny, różnorodny program złożyły się utwory oraz wiersze o najprzeróżniejszych dużych i małych zwierzętach. Zagościły więc krowa, prosię, lew, kułany, muszka, kurka, słoń, gąsienice, boże krówki, łabędź, koń, strąg, rybki akwariowe, żuraw, kangury, jeż oraz przeróżne ptaszki, a wśród nich sikorka, dudek, słowik i inne, a usłyszeliśmy kompozycje m.in. K. Szymanowskiego, G. Bacewicz, W. Lutosławskiego, St. Moniuszki, P. Czajkowskiego, F. Schuberta oraz wiersze J. Harasymowicza, J. Tuwima, M. Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, M. Strzałkowskiej. Publiczność złożyła z dużych i małych bawiła się wspaniale.



Podczas drugiego koncertu przenieśliśmy się do krainy Celtów, a w programie „Hymny z kraju Celtów” wystąpił polsko-szkocki zespół Celtic Triangle w składzie: Katarzyna Wiwer – sopran, Irena Czubek-Davidson – harfa celtycka oraz Lindsay Davidson – dudy szkockie. Wysłuchaliśmy opowieści o celtyckich melodiach, o starych szkockich kościołach, o zapomnianych językach, mieliśmy okazję poznać krótką historię dud, ale przede wszystkim wysłuchać pięknych, tradycyjnych pieśni oraz ciekawych kompozycji dudziarza zespołu Lindsaya Davidsona. To były wspaniałe muzyczne wydarzenia, czekamy na krzeszowicką ciuchcię, która nadjedzie znów za rok.

Wydarzenie dofinansowano ze środków Województwa Małopolskiego i Gminy Krzeszowice, a patronat sprawował Burmistrz Gminy Krzeszowice Waław Gregorczyk.

tekst: organizatorzy
zdjęcia: Mikołaj Monita

XIII Krzeszowickie Miodobranie

W piątek, 11 września, w Galerii w Pałacu Vauxhall odbyło się uroczyste otwarcie Święta Pszczoly i Miodu pn. XIII Krzeszowickie Miodobranie oraz wręczenie nagród laureatom VIII Olimpiady Pszczelarskiej dla uczniów szkół podstawowych z gminy Krzeszowice.

W uroczystości uczestniczyli: Waław Gregorczyk, burmistrz gminy Krzeszowice; Urszula Ropa, zastępca dyrektora Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach; Anna Dijuk-Bujok, zastępca dyrektora Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach; Barbara Grabowska, zastępca dyrektora Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Krzeszowicach; Małgorzata Urbanik, prezes Fundacji im. św. Brata Alberta w Radwanowicach. Podczas spotkania przekazano również książki o tematyce pszczelarskiej oraz tablice edukacyjne do Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Krzeszowicach.

Od piątku do niedzieli na rynku odbywał się kiermasz pszczelarski oraz zbiórka miodu dla podopiecznych Fundacji im. św. Brata Alberta w Radwanowicach. Zebrany miód został przekazany podczas finału wydarzenia podopiecznym Schroniska dla Niepełnosprawnych im. Brata Alberta w Radwanowicach.

Organizatorami XIII Krzeszowickiego Miodobrania byli Krzeszowickie Towarzystwo Pszczelnicze „BARC” oraz Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Waław Gregorczyk, burmistrz gminy Krzeszowice, oraz Bronisław Dutka, dyrektor Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach.

tekst i zdjęcia: Marian Lewicki

Laureaci VIII Olimpiady Pszczelarskiej

Indywidualnie:

I miejsce – Maja Talaga,

Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Nowej Górze

II miejsce – Adam Tałach,

Szkoła Podstawowa im. Władysława Jagiełły w Tenczynku

III miejsce – Antoni Gruszka,

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Henryka Sienkiewicza w Krzeszowicach

Klasyfikacja szkół:

I miejsce – Szkoła Podstawowa im. Jana Łachuta w Ostrężnicy

II miejsce – Szkoła Podstawowa im. Krystyny i Andrzeja Potockich w Miękinii

III miejsce – Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Nowej Górze



„Ossoliński” w drodze do Wiednia

O poszukiwaniu zaginionego grobu Józefa Maksymiliana Ossolińskiego, jego związkach z Wiedniem i inicjatywie, dzięki której jego nazwisko znalazło się na pociągu łączącym Wrocław ze stolicą Austrii, z redaktorami „Poloniki” Sławomirem Iwanowskim i Krzysztofem Korbielem rozmawia Dorota Strojnowska.



Jego zasługi dla kultury austriackiej są równie ważne przypomnienia. Hrabia rzeczywiście łączył ludzi i miejsca – Wiedeń, Lwów i Wrocław, a także Polskę, Austrię i Ukrainę. Dowiodło tego spotkanie przedstawicieli instytucji, które przechowują i rozwijają jego dziedzictwo. Uczestnikami odsłonięcia tablicy byli m.in. ambasador RP w Austrii Zenon Kosiniak-Kamysz, przewodniczący Rady 10. dzielnicy Wiednia Marcus Franz, dr Katharina Kaska z Austriackiej Biblioteki Narodowej oraz przedstawiciele wiedeńskich instytucji i Polonii, Szkoły Polskiej, Stacji Naukowej PAN, Muzeum Dzielnicowego Favoriten i Rollettmuseum w Baden. Szczególnie symboliczna była obecność przedstawicieli trzech miast związanych z Ossolińskim: Wrocław reprezentowała dr Agata Janiak, Lwowską Narodową Naukową Bibliotekę Ukrainy im. W. Stefanyka – dawne Ossolineum – dr Ilona Oleksiv, Wiedeń – dr Katharina Kaska z Austriackiej Biblioteki Narodowej, której poprzednikiem była Biblioteka Nadworna, kierowana niegdyś przez Ossolińskiego.

DS.: *Od lat szliście Panowie tropem wielkiego historyka, archiwisty i kolekcjonera, założyciela Zakładu Narodowego im. Ossolińskich we Lwowie, obecnie działającego we Wrocławiu. Najpierw ustaliliście miejsce pierwotnego pochówku.*

Red.: To było dla nas bardzo ważne, bo trudno pogodzić się z faktem, że człowiek, który całe swoje życie poświęcił ratowaniu i zachowaniu polskiego dziedzictwa, sam został pozbawiony grobu. Józef Maksymilian hr. Ossoliński zmarł w Wiedniu 17 marca 1826 roku, a dwa dni później został pochowany na cmentarzu Matzleinsdorf. Jego grób jednak nie przetrwał.

W 2024 roku na terenie dawnego cmentarza rozpoczęły się prace archeologiczne związane z budową nowego osiedla. To był ostatni moment, w którym można było podjąć działania. Udało się nam z bardzo dużym prawdopodobieństwem określić miejsce pochówku. Z tego miejsca pobraliśmy ziemię, która następnie została umieszczona w urnie i złożona w symbolicznym grobie.

DS.: *Finałem działań Panów Redaktorów było odsłonięcie tablicy na współczesnym pobliskim cmentarzu Matzleinsdorf. Termin poświęcenia symbolicznego grobu zbiegł się z przygotowaniem do inauguracji Roku Ossolińskiego.*

Red.: Było to rzeczywiście bardzo wzniosłe wydarzenie. Zależało nam przede wszystkim na tym, aby przywrócić w Wiedniu pamięć o Ossolińskim zarówno Austriakom, jak i Polakom. Stworzony przez nas symboliczny grób, do którego można przysiąc, zapalić znicze, złożyć kwiaty przypomina osobę tak bardzo zasłużoną zarówno dla Polski, jak i dla Austrii. Tablica i krypta powstały dzięki prywatnej inicjatywie i prywatnym środkom Haliny i Sławomira Iwanowskich, Ewy i Krzysztofa Korbielów oraz Stanisława Tepera. Bardzo ważna była także życzliwość zarządcy cmentarza Waltera Poisa, pastora dr. Michaela Wolfa oraz kierowniczkę Muzeum Dzielnicowego Favoriten Ewy Fischer, a także wsparcie księdza Jerzego Tuska. Ossoliński był przecież nie tylko Polakiem mieszkającym w Wiedniu. Przez wiele lat był częścią życia tego miasta i pełnił niezwykle ważną funkcję prefekta Biblioteki Nadwornej.

Pamięć o Ossolińskim nie ogranicza się wyłącznie do jego grobu. Dlatego ważnym elementem naszych działań było również przypomnienie jego związków z Baden. W tym kontekście szczególnie cenna jest działalność Ewy Reutt z badeńskiego Rollettmuseum. Eva Reutt, autorka ważnej publikacji na temat Ossolińskiego, która wspólnie z Elszą Petri ufundowała tablicę memoratywną na fasadzie dawnej rezydencji hrabiego – pałacu Braiten, przygotowała także wystawę poświęconą badeńskim działaniom Ossolińskiego.

DS.: *Nie spoczęliście Panowie na laurach. Kolejnym pomysłem upamiętnienia było nadanie nazwiska Ossolińskiego pociągowi z Polski do Wiednia.*

Red.: Pomysł wydawał nam się bardzo naturalny. Skoro Ossoliński był człowiekiem, który symbolicznie łączy Polskę i Austrię, uznaliśmy, że jego imię powinno pojawić się również na trasie kolejowej łączącej oba kraje. 6 lutego 2026 roku zwróciliśmy się do PKP Intercity z oficjalnym wnioskiem o nadanie jednemu z pociągów kursujących między Polską a Austrią, np. na trasie Wrocław–Wiedeń, nazwy „Ossoliński”. Początki były trudne. Otrzymaaliśmy z PKP Intercity odpowiedź, że przewoźnik nie ma planów nadania nazwy „Ossoliński” żadnemu z pociągów jadących do Wiednia. Zwróciliśmy się o poparcie inicjatywy do Marszałka Województwa Małopolskiego Łukasza Smółki. Było dla nas ważne, aby podkreślić także małopolskie związki Ossolińskiego. Urodził się w Woli Mieleckiej, ale jego nazwisko i dziedzictwo są z wyboru mocno związane z Tęczyńcem i dzisiejszą gminą Krzeszowice. Chodziło o to, żeby jadąc z Polski do Wiednia albo z Wiednia do Polski, tysiące pasażerów miały okazję zetknąć się z nazwiskiem człowieka, który był ważną postacią obu tych przestrzeni kulturowych. Przełomem w naszych staraniach było wsparcie naszej inicjatywy przez ambasadora RP w Austrii Zenona Kosiniaka-Kamysza, dla którego ważne są nie tylko współczesne polsko-austriackie związki łączące oba kraje, ale także te historyczne.

DS.: *Udało się! Uroczysta inauguracja odbyła się na peronie wrocławskiego dworca 3 września 2026 roku. To wielka*

satisfakcja dla wszystkich. W nadaniu imienia na wrocławskim dworcu uczestniczyli: prezes Zarządu PKP Intercity, Janusz Malinowski, wiceprezes Zarządu PKP SA, przewodniczący Rady Nadzorczej PKP Intercity Dariusz Grajda, zastępczyni szefa misji w Ambasadzie Austrii w Polsce Nicole Greismaier, wiceprezydent Wrocławia, przewodniczący Rady Kuratorów Zakładu Narodowego im. Ossolińskich Grzegorz Roman; dyrektor Zakładu Narodowego im. Ossolińskich dr Łukasz Kamiński, dr Edward Wąsiewicz, konsul honorowy Republiki Austrii we Wrocławiu i Opolu, wicedyrektor ds. Narodowej Biblioteki Ossolineum dr Dorota Sidorowicz-Mulak. Było bardzo uroczyste. Lokomotywa otrzymała okolicznościową okleinę – i jeździ nią na polskim odcinku trasy. Podczas przyjęcia po wydarzeniach na peronie prezes Malinowski wręczył okolicznościowe modele tej niezwyklej lokomotywy prezydentowi Wrocławia oraz przedstawicielom Ossolineum. Byłam dumna w Panów i swoim imieniu uczestnicząc w tym wydarzeniu.

Red.: Oczywiście, cieszy nas, że imię Józefa Maksymiliana Ossolińskiego rzeczywiście trafiło na pociąg łączący Poznań i Wrocław z Wiedniem. Nie byliśmy wśród uczestników uroczystości we Wrocławiu 3 września, ale nasz udział w tym wydarzeniu miał epizod wiedeński: 4 września przywitaliśmy „Ossolińskiego” w Wiedniu Hauptbahnhof. Dla nas jest w tym wydarzeniu coś bardzo symbolicznego. Ossoliński przez większość swojego dorosłego życia był związany z Wiedniem, tutaj mieszkał, pracował, pełnił funkcję prefekta Biblioteki Nadwornej i tutaj zmarł. Z drugiej strony jego największe dzieło – Zakład Narodowy im. Ossolińskich – ma dziś swoją siedzibę we Wrocławiu. Pociąg „Ossoliński”, przemierzający trasę między Polską i Austrią, jest więc w pewnym sensie materialnym symbolem tych związków. I o to nam od początku chodziło: nie tylko o kolejną tablicę czy kolejną uroczystość, ale o to, żeby nazwisko Józefa Maksymiliana hr. Ossolińskiego zaczęło mocno funkcjonować w przestrzeni publicznej – zarówno w Wiedniu i Baden, jak i w Polsce. Żeby był obecny nie tylko w książkach i bibliotekach, lecz także w świadomości współczesnych ludzi. Możemy się już cieszyć „naszym” pociągiem i to jest świetne uczucie.

DS.: *Symboliczny pochówek, nazwa po ciągu, wycieczki i spacer to nie wszystko. Uczestniczyliście Panowie także w konferencji naukowej pt. Der (un)vergessene Wiener [(Nie)zapomniany wiedeńczyk], która odbyła się w czerwcu w Wiedniu, zorganizowanej w dwustulecie śmierci J.M. hr. Ossolińskiego przez Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Austriacką Bibliotekę Narodową, Instytut Polski w Wiedniu, Polską Akademię Nauk, Uniwersytet Wiedeński oraz Uniwersytet Wrocławski.*



Red.: Program dwudniowej sesji był bardzo bogaty, znakomici naukowcy przedstawili życiorysy, dokonania i za interesowania Ossolińskiego. My opowiedzieliśmy o pogrzebie, który stał się manifestacją uczuć patriotycznych i jednocześnie podkreślił poważanie, jakim cieszył się Ossoliński oraz o wiedeńskich miejscach z nim związanych. Nasze referaty spotkały się z dużym zainteresowaniem słuchaczy. Zostaliśmy zaproszeni do udziału w konferencji, która odbędzie się w Ossolineum we Wrocławiu w listopadzie, gdzie także przedstawimy referaty. Cieszymy się, że jako redaktorzy pisma Polonii austriackiej „Polonika” mogliśmy dołożyć do obchodów Roku Ossolińskiego swoje cegiełki.

DS.: *Dzięki Panów działalności upamiętnianie polskich śladów w Austrii nabrało nowych aspektów i kontekstów. Gratuluję i życzę serdecznie wielu kolejnych sukcesów w działalności na rzecz krzewienia polskości na austriackiej niwie.*

Red. Cieszymy się bardzo, że po raz kolejny informacje o naszej działalności dotrą do bliskiej naszym sercom społeczności ziemi krzeszowickiej. Dziękujemy bardzo panu redaktorowi Marianowi Lewickiemu za gościnę na łamach „Magazynu Krzeszowickiego”, a pani Redaktor i Pani Annie Łukasik za udział w naszych wydarzeniach i wdzięczną pamięć.

Zdjęcia:

Fot. 1. Lokomotywa pociągu IC Józef Maksymilian Ossoliński na dworcu we Wrocławiu. **Fot. Dorota Strojnowska**

Fot. 2. Redaktorzy Sławomir Iwanowski i Krzysztof Korbiel witają pociąg w Wiedniu. **Fot. Celina Vesely**

Fot. 3. Przekazanie okolicznościowego plakatu w Baden. Od lewej: Ewa Korbiel, Eva Reutt, Dorota Strojnowska, Krzysztof Korbiel. **Fot. Polonika**





Wiadomości z biblioteki

Wydarzyło się...

Wernisaż wystawy fotograficznej – „Prosili, żeby o nich nie zapomnieć”



3 września w naszej bibliotece odbył się wernisaż wystawy fotograficznej „Prosili, żeby o nich nie zapomnieć”, poświęconej historii niemieckiego obozu pracy przymusowej dla Żydów w Trzebini, zwanego „obozem za torami”.

Był to wyjątkowy wieczór – pełen skupienia, refleksji i pamięci o ludziach, których losy przez lata pozostawały częścią trudnej historii naszego regionu. Szczególne podziękowania kierujemy do Stowarzyszenia Kehila w Trzebini za współorganizację i zaangażowanie w przywracanie pamięci o historii trzebińskiej społeczności żydowskiej. Wystawa jest nie tylko opowieścią o przeszłości. Jest także przypomnieniem, jak ważne jest, by pamiętać o tych, którzy sami prosili, by o nich nie zapomnieć. Pamięć jest naszym wspólnym zobowiązaniem.

Wystawa jest pokłosiem warsztatów fotograficznych prowadzonych przez Karola Mroziewskiego. Można ją oglądać do końca października w Sali Wystawowej na drugim piętrze biblioteki.

Narodowe Czytanie „Dziadów” Adama Mickiewicza

5 września włączyliśmy się w ogólnopolską akcję Narodowego Czytania, objętą patronatem honorowym Pary Prezydenckiej. Tegoroczną lekturą były „Dziady” Adama Mickiewicza.



Było to nastrojowe spotkanie pełne refleksji i literackich emocji. Wspólnie przenieśliśmy się w niezwykły świat dramatu Wieszcza. Pomogła w tym opracowana w szczególności przez bibliotekarzy scenografia oraz świetna oprawa muzyczno – filmowa. Serdecznie dziękujemy Pani Teresie Nowak, która wyreżyserowała całe wydarzenie i wprowadziła nas w świat „Dziadów” oraz wszystkim uczestnikom i publiczności.

Spotkanie podróżnicze – „Samochodem przez Chile”

Ostatnie spotkanie z cyklu: „Podróże – moja pasja” zabrało nas w niezwykłą podróż przez Chile – od bezkresnej pustyni Atakama aż po tętniące życiem Santiago.

Dzięki naszym gościom – Dagmarze Kwiatek i Krzysztofowi Kamińskiemu – mogliśmy choć na chwilę przenieść się na drugi koniec świata i zobaczyć Chile zupełnie z bliska. Barwna prezentacja, pełna pięknych fotografii pozwoliła nam podziwiać niezwykle krajobrazy, lokalną kulturę i codzienne życie mieszkańców, a ciekawe i pełne pasji opowieści naszych gości sprawiły, że podróż stała się jeszcze bardziej fascynująca.

Wieczór poświęcony pamięci księdza Tischnera

19 września o godz. 17.00 w Domu Ludowym w Woli Filipowskiej odbyło się spotkanie z Wojciechem Bonowiczem, autorem pełnej biografii księdza Józefa Tischnera. Spotkanie poświęcone pamięci tej niezwykłej postaci, zorganizowane zostało przez Bibliotekę w Woli Filipowskiej, przy współpracy KGW Wolanie, Sołtysa i Rady Sołeckiej oraz Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych i cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Wojciech Bonowicz w swojej książce zawarł wiele zabawnych anegdot i nieznanych dotąd faktów z życia polskiego filozofa, o czym zgromadzona publiczność mogła usłyszeć podczas ciekawej prelekcji, po spotkaniu można było zakupić książkę o księdzu Tischnerze z autografem autora, oprawę muzyczną spotkania zapewnili organizatorzy.



Rodzinna gra miejska – „Detektywi na tropie”

12 września Krzeszowice zamieniły się w prawdziwą przestrzeń pełną zagadek, tropów i detektywistycznych wyzwań!



Rodziny biorące udział w naszej grze wspólnie rozwiązywały zagadki, odkrywały ciekawostki związane z historią biblioteki i sprawdzały swoją spostrzegawczość, wiedzę oraz umiejętność współpracy. Na rozgrzewkę, przed startem gry wystąpiły krzeszowickie cheerleaderki. Zespół Diament z UKS Harmonia Krzeszowice w czerwcu wrócił z Chorwacji z tytułem mistrzowskim w konkurencji Dance Cheerleaders Mega Crew podczas Mistrzostw Europy Best Dance Group 2026.



Kopalnia Wapienia
„Czatkowice” sp. z o.o.



Wydarzenie zostało zrealizowane w ramach projektu grantowego „Dobry Sasiad”, a jego Partnerem Głównym była Kopalnia Wapienia „Czatkowice”. Dziękujemy również naszym Partnerom: Szkole Językowej Top English oraz Kawiarni Coffee&Book za zaangażowanie i wsparcie wydarzenia.

Projekt „Tropem książki” – Szkolenie dla bibliotekarzy oraz warsztaty dla młodzieży



23 września podczas szkolenia dla bibliotekarzy oraz warsztatów dla młodzieży zatytułowanych „Stwórz własną minigrę detektywistyczną” przenieśliśmy się do świata zagadek i detektywistycznych wyzwań. Były kody do złamania, ukryte wskazówki, logiczne zagadki i zadania wymagające spostrzegawczości oraz współpracy. Uczestnicy krok po kroku tworzyli minigrę – od konstruowania zagadek, aż po przygotowanie własnego challenge boxa, który może przenieść

graczy w sam środek detektywistycznej historii. Warsztaty poprowadziła Patrycja Dziech – trenerka z Good Books, które jest marką Fundacji Good Culture, odpowiadającej za działania szkoleniowe i projekty edukacyjne skierowane do bibliotekarzy, wydawców oraz księgarzy. Spotkanie odbyło się w ramach projektu „TROPEM KSIĄŻKI”.

W najbliższym czasie będą miały miejsce kolejne wydarzenia projektowe:

- **9 października 2026, godz. 18.00** – Maraton gier planszowych
- **16 października 2026, godz. 18.00** – Noc Bibliotek „Literacki świat w trzech wymiarach”



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Projekt „Tropem książki” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Już wkrótce...

- » **15 października, godz. 18:00** – Spotkanie podróżnicze z cyklu „Podróże – moja pasja”, gościć będziemy Dawida Makarę.
- » **17 października, godz. 11:00** – Kino dla seniorów – Krzeszowski Miesiąc Seniora, zapisy na seans przyjmujemy telefonicznie 12 282 15 13 lub osobiście.
- » **29 października, godz. 18:00** – Spotkanie autorskie z prof. Magdaleną Szpunar
- » **5 listopada 2026, godz. 18:00** – wernisaż wystawy Dagmary Kwiatek
- » **7 listopada, godz. 10:00** – „Józef Maksymilian Ossoliński – niezapomniany bohater dwóch narodów w 200. rocznicę śmierci”. Spotkanie historyczne poświęcone patronowi roku 2026.

Bliższe informacje o wydarzeniach będą dostępne na plakatach oraz na stronie internetowej biblioteki.

tekst i zdjęcia: MGBP

Kącik Podaj Łapę!

W naszej bibliotece to specjalne miejsce, do którego można przynosić rzeczy dla psów i kotów

Jeśli masz w domu rzeczy, których Twój pies lub Ty już nie potrzebujecie, a mogą się przydać pieskom czekającym na własny dom zostaw je w naszym Kąciku Podaj Łapę!

Możesz przynieść niepotrzebne już, ale nadal dobre i użyteczne rzeczy dla zwierząt ze Schroniska. Dzięki Tobie rzeczy zalegające dotąd w szafie, mogą dostać drugie życie i trafić do psiaka, który naprawdę ich potrzebuje. Nie wyrzucaj!

W bibliotecznym kąciku możesz zostawić czyste tekstylia: koce, ręczniki, pościel (poszewki, poszwy), dobrej jakości karmę mokrą i suchą dla psów i kotów (Dolina Noteci, Brit Care, Wiejska Zagroda), środki czystości, żwirek. Każdy gest ma znaczenie. Nawet 1 puszka dobrej jakości karmy jest na wagę złota. Kącik Podaj Łapę znajduje się na parterze biblioteki obok wypożyczalni dla dorosłych. Dzięki zaprzyjaźnionym wolontariuszom, zebrane dary będziemy na bieżąco przekazywać Schroniskom.



Dębnik wczoraj i dziś

Tradycja rzemiosła kamieniarskiego na przestrzeni wieków – pejzaże dębnickie, część pierwsza



Czasem wystarczy tylko chwila, choć czasem dekada lub wiek. Nasze otoczenie i rzeczywistość, w której żyjemy, zmieniają się nieubłaganie i często pozostajemy tylko w roli obserwatora. Tak dzieje się w życiu każdego z nas, ale również całych społeczności. I ta myśl natchnęła mnie do tego, by przybliżyć Państwu dzieje związane z bogatą historią i tradycją rzemiosła kamieniarskiego najmniejszego sołectwa naszej Gminy Krzeszowice, jakim jest Dębnik oraz wydobywanego tu od wieków surowca skalnego, który już na zawsze wpisał się w annały historii. Przez kilka wieków Dębnik zupełnie zmienił swój charakter. Kiedyś prężny ośrodek wydobywczo-kamieniarski, słynny w całej Rzeczypospolitej, a dziś spokojna wioska zachęcająca przyjezdnych i turystów do chwili wytchnienia i spacerów na łonie natury, pośród zieleni pól i lasów oraz nieczynnych łomów wapienia.

Właśnie minął rok, kiedy wraz z moimi stryjami – Adamem, Jerzym i Kazimierzem, ostatnimi z pokolenia mistrzów kamieniarskich z Dębnika, mieliśmy okazję przybliżyć część tej historii członkom Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Krzeszowickiej oraz zgromadzonej na spotkaniu w Muzeum publiczności. Prelekcja spotkała się z życzliwym zainteresowaniem i wieloma pytaniami. Część słuchaczy z tematem tradycji kamieniarskich Dębnika i samą materią, jaką jest wapień, zwany czarnym „marmurem” dębnickim, zetknęła się po raz pierwszy, choć styczność z tym materiałem mamy przecież na co dzień. Także to spotkanie dało mi asumpt i stanowiło przyczynek, by szerzej przedstawić to ciekawe zagadnienie, korzystając też z materiałów, dokumentów i zdjęć, a także wielu historii rodzinnych Cekierów zgromadzonych i opowydanych przez stryjków, w szczególności Adama Jana Cekierę.

Warto wiedzieć, że z okolicznych różnorodnych złóż, bogatej w surowce skalne i mineralne ziemi krzeszowickiej, czarny wapień dębnicki odegrał bodaj największą i niezwykle istotną rolę w historii kultury i sztuki, szczególnie baroku, nie tylko naszego regionu, ale także całej Polski wraz z jej dawnymi ziemiami. Z dziełami wykonanymi przez dębnickich mistrzów kamieniarstwa możemy spotkać się w wielu kościołach, obiektach zabytkowych i użyteczności publicznej, zarówno małych miejscowości, jak i największych miast Polski, czy też na Litwie, w Ukrainie i Austrii, gdzie wapień ten przez lata miał zastosowanie do wykonania posadzek i schodów, detali architektury budownictwa

sakralnego, jak portale, ołtarze i chrzcielnice, czy też nagrobki. Tutaj doskonałym przykładem będzie pobliski klasztor Karmelitów Bosych w Czernej z wieloma detalami architektury sakralnej z czarnego „marmuru”. Zresztą Dębnik zawdzięcza swój rozwój w głównej mierze zakonnikom, którzy byli w okresie największej świetności właścicielami dębnickich łomów. To właśnie w 2031 r. będziemy obchodzić 400-lecie objęcia w zarząd przez zakonników największego dębnickiego łomu, zwanego od tej pory Karmelicką Górą, i darowanego przez fundatorkę eremu, Agnieszkę Firlejową z Tęczyskich.

Wapień dębnicki szeroko znany jest szczególnie wśród geologów, historyków sztuki i konserwatorów ze względu na swoje właściwości i wyjątkowe zabytki, w których został zastosowany. Piękny opis historyczny zamieścił w dziele „O sztuce polskiej XVII i XVIII wieku. Architektura. Rzeźba” w latach pięćdziesiątych minionego wieku wybitny filozof Władysław Tatarkiewicz, który zauroczony Dębniem i wydobywanym tu surowcem był częstym gościem oraz odwiedzał też warsztat mojego dziadka Mieczysława. Zachwycił go ten wyjątkowy kamień, który obrobiony ręką kamieniarza tak wybija się na piedestał i jest tak znaczący w wielu budowlach. Ta zbita skała osadowa, powstała niespełna czterysta milionów lat temu w okresie późnego Dewonu, ze względu na dużą zawartość bitumitów, niepozorna i szara w bryle, poddana procesowi polerowania, przeobraża się w piękny, lśniący czarny, często smolisty, z kalcytowymi białymi żyłkami czy wtrętami pirytu skarb naszej ziemi krzeszowickiej.

Przez szereg lat w Dębniku działało jednak kilka wyrobisk poza tym najbardziej znanym i najbardziej odznaczającym się w krajobrazie Dębnika, czyli Karmelicką Górą. Poczynając od najstarszej Siwej Góry, przez Czarną Górę, Łom Tumidalskiego, ale także Cekierową Górę, nie mówiąc już o największym kamieniołomie eksploatowanym w okresie Polski Ludowej przez Krakowskie Zakłady Kamienia Budowlanego. To własne zasoby kamienia, dziedziczone z pokolenia na pokolenie, sprawiły, że tradycje kamieniarskie przez kilka wieków przetrwały także w rodzinie Cekierów. Pierwsze wzmianki nazwiska pochodzą z testamentu Adama Negowicza, wykonawcy słynnej kapliczki Boża Męka przy drodze z Dębnika do parafii i fundatora renowacji kościołka w Paczółtowicach. Jeszcze w drugiej połowie XX wieku z wyrobiska korzystał mój dziadek Mieczysław Cekiera, choć w latach 60. swój warsztat przeniósł już do Krzeszowic, w dużej mierze zajmując się produkcją lastryko, a jego dzieło kontynuował tam stryj Jerzy.

Mam nadzieję, że ten wstęp będzie zachętą. W kolejnych częściach zapoczątkowanego tutaj cyklu chciałbym podzielić się z Państwem skrawkami historii tej uroczej miejscowości i dębnickich kamieniarzy, w tym rodziny Cekiera, a w szczególności mojego dziadka Mieczysława, w oparciu o materiały zgromadzone przez stryja Adama. Mam nadzieję, że temat zaciekawi i skłoni Państwa także do odwiedzin i spacerów po naszej okolicy. Piękne dębnickie pejzaże uwiecznił na analogowych fotografiach mój brat Adam Cekiera.

tekst: Grzegorz Cekiera
zdjęcia: Adam Cekiera



Mód lipowy – naturalny skarb o wszechstronnych zastosowaniach

Miód lipowy to jeden z najbardziej cenionych gatunków miodu, znany nie tylko ze swojego unikalnego smaku i aromatu, ale także z licznych korzyści zdrowotnych i wszechstronnych zastosowań. Jest to produkt, który od wieków cieszy się uznaniem nie tylko w kuchni, ale również w medycynie naturalnej i kosmetyce. Dowiedz się, dlaczego miód lipowy powinien zagościć w Twoim domu, jak przebiega jego produkcja, jakie są jego unikalne właściwości oraz w jaki sposób można wykorzystać ten naturalny skarb w codziennym życiu.

Jak powstaje miód lipowy?

Miód lipowy to wyjątkowy dar natury, którego powstanie jest wynikiem harmonijnej współpracy pszczół i pszczelarzy. Jego produkcja rozpoczyna się w okresie kwitnienia lipy, przypadającym na przełom czerwca i lipca. To właśnie wtedy pszczoły zbierają nektar z obficie kwitnących drzew, które zachwycają swoim słodkim zapachem.

Proces produkcji miodu lipowego – krok po kroku

Zbieranie nektaru

Pszczoły pracownice zbierają nektar z kwiatów lipy, korzystając z ich bogactwa cukrów i substancji odżywczych. Każdy lot wymaga odwiedzenia setek kwiatów, co podkreśla ich niestrudzoną naturę.

Przetwarzanie w ulu

Zebrany nektar trafia do ula, gdzie pszczoły wzbogacają go enzymami. Dzięki temu procesowi cukry są rozkładane, co nadaje miodowi jego niepowtarzalne właściwości. Następnie nektar trafia do plastrów woskowych, gdzie dojrzewa przez kilka tygodni, osiągając idealny smak i konsystencję.

Kontrola pszczelarzy

Pszczelarze dbają o utrzymanie ekologicznych warunków w pasiece – unikają stosowania pestycydów, zapewniają pszczołom bezpieczne środowisko i dbają o czystość miodu, by jego wartość odżywcza pozostała nienaruszona.

Dlaczego miód lipowy jest tak wyjątkowy?

Mimo, że rodzaj *Tilia spp.* występuje na terenie całego naszego kraju to uznaje się, że najlepszej jakości miód lipowy pochodzi z regionów obfitujących w drzewa lipowe, takich jak Mazury, Podkarpacie czy Dolny Śląsk. Charakterystyka tych miejsc to aleje lipowe, tworzące naturalny raj dla pszczół. Nie Zapominamy również o jedynym w swoim rodzaju kompleksie drzewostanu lipowego, stanowiący rezerwat lipowy w okolicy Muszyny (encyklopedia.lasypolskie.pl). Dbałość o czystość produktu i brak domieszek innych rodzajów miodu sprawiają, że miód lipowy wyróżnia się bogatym smakiem, intensywnym aromatem i właściwościami prozdrowotnymi.

Ciekawostka: Lipa, uznawana za jedno z najważniejszych drzew w pszczelarstwie, może żyć ponad 300 lat. Jej korony zapewniają nie tylko cień w upalne dni, ale też schronienie dla pszczół i innych owadów. Wiele alei lipowych w Polsce to pomniki przyrody, starannie chronione jako cenne dziedzictwo naturalne. Spacerując wśród tych majestatycznych drzew, można poczuć prawdziwą moc natury.

Na co pomaga miód lipowy?

Miód lipowy to prawdziwy dar natury, który od wieków wykorzystywany jest jako naturalne wsparcie zdrowia i dobrego samopoczucia. Dzięki swoim unikalnym właściwościom znajduje zastosowanie w wielu sytuacjach:

- **wzmocnienie odporności** (Miód lipowy to skarbnica witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, które wspierają układ odpornościowy. Regularne spożywanie tego miodu pomaga organizmowi bronić się przed infekcjami, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. To naturalny sposób na wsparcie zdrowia całej rodziny)
- **łagodzenie objawów przeziębienia** (Znany ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych, miód lipowy działa kojąco na podrażnione gardło, łagodzi kaszel i pomaga w zwalczaniu infekcji górnych dróg oddechowych. Dodany do ciepłej herbaty z cytryną staje się niezastąpionym remedium w walce z przeziębieniem)
- **poprawa jakości snu** (Miód lipowy ma właściwości uspokajające, dzięki czemu wspiera zdrowy sen. Naturalne cukry zawarte w miodzie wspomagają produkcję serotoniny, która przekształca się w melatoninę – hormon odpowiedzialny za regulację cyklu snu. Łyżeczka miodu przed snem to prosty sposób na wyciszenie organizmu po długim dniu)
- **wsparcie dla układu trawiennego** (Dzięki działaniu łagodzącym miód lipowy może być pomocny w przypadku problemów z układem pokarmowym. Wspiera regenerację błon śluzowych żołądka, pomaga w walce z refluksiem i łagodzi dolegliwości związane z niestrawnością)
- **działanie uspokajające** (Olejek eteryczny zawarty w miodzie lipowym, zwłaszcza farnesol, działa uspokajająco i relaksująco. Spożywanie tego miodu pomaga zredukować napięcie nerwowe, złagodzić stres i poprawić nastrój. To naturalny sposób na odzyskanie równowagi w codziennym życiu)

- **pielęgnacja skóry** (Miód lipowy to nie tylko produkt spożywczy, ale także naturalny kosmetyk. Jego właściwości antybakteryjne i nawilżające czynią go doskonałym składnikiem maseczek i kremów do skóry. Regularne stosowanie miodu na skórę pomaga w jej regeneracji, redukuje zaczerwienienia i nadaje zdrowy blask (prof. Friedrich Hainbuch Lecznicza moc pszczół).

Ciekawostka: W tradycyjnej medycynie ludowej miód lipowy

był nazywany „lekiem na wszystko” – od przeziębienia, przez bóle żołądka, aż po uspokojenie nerwów. Dziś wiemy, że te właściwości mają solidne podstawy naukowe.

Miód lipowy to coś więcej niż smakołyk – to wszechstronny sprzymierzeniec zdrowia, który warto mieć zawsze pod ręką. Niezależnie od tego, czy szukasz naturalnego wsparcia dla organizmu, czy po prostu chcesz cieszyć się wyjątkowym smakiem, miód lipowy to doskonały wybór.

Smak i aromat miodu lipowego

Miód lipowy to prawdziwa uczta dla zmysłów, łącząca smak i aromat w harmonijną całość, która urzeka zarówno miłośników słodkich przysmaków, jak i koneserów naturalnych specjałów. Jego smak łączy subtelną kwiatową słodycz z lekką pikantnością i nutą delikatnej goryczki, która dodaje mu wyrazistości. Jest jak letni poranek – świeży, zaskakujący i niezapomniany.

Aromat miodu intensywnie oddaje zapach kwitnących lip, wnosząc do każdego domu odrobinę naturalnego ogrodu. To właśnie ten kwiatowy bukiet sprawia, że miód lipowy wyróżnia się spośród innych gatunków miodów, przenosząc nas myślami do sielankowych, letnich dni.

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że jakość i intensywność smaku mogą się różnić w zależności od regionu, z którego pochodzi miód, a także od warunków atmosferycznych w czasie kwitnienia lipy. Na przykład miód z terenów górskich może być bardziej wyrazisty, podczas gdy ten z nizin charakteryzuje się łagodniejszym smakiem. Każda kropla miodu lipowego jest jednak unikalnym dziełem natury, które zachwyca i inspiruje.

Właściwości zdrowotne miodu lipowego

Miód lipowy to nie tylko wyjątkowy smak, ale również prawdziwa skarbnica cennych substancji odżywczych. Zawiera naturalne antyoksydanty, enzymy, witaminy (głównie



z grupy B) oraz minerały, takie jak potas, wapń czy magnez.

Jak wskazują badania opublikowane w „Alchemia Pszczół” autorstwa Walerija A. Isidorowa, miód lipowy wyróżnia się wysoką zawartością flawonoidów i polifenoli, które skutecznie chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowo wykryto w nim związki terpenowe, aromatyczne alkohole i kofeinę, co podkreśla jego złożony, naturalny skład. Nie bez znaczenia jest również obecność olejków eterycznych, które nadają miodowi właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne.

Ciekawostką jest jego wygląd – jak opisuje M. Wojtacki w książce „Produkty pszczele i przetwory miodowe”, płynna postać miodu, czyli patoka, ma barwę od zielonkawożółtej do jasnobursztynowej. Po skryształowaniu zmienia się w drobnoziarnistą strukturę i zyskuje kolor białozółty lub żółcistożółty.

Warto również wspomnieć o jego właściwościach leczniczych. Przeprowadzone badania potwierdziły, że ekstrakty z miodu lipowego skutecznie zwalczają bakterie, takie jak *Staphylococcus aureus* i *Escherichia coli*. Regularne spożywanie miodu lipowego może nie tylko wspierać układ odpornościowy, ale także pomagać w łagodzeniu objawów przeziębienia i grypy.

Sięgając po miód lipowy, wybierasz produkt, który łączy w sobie tradycję, naturę i naukę, przynosząc korzyści zdrowotne na wielu poziomach.

Kiedy warto sięgnąć po miód lipowy?

Miód lipowy to coś więcej niż tylko słodki dodatek do herbaty – to prawdziwy dar natury, który potrafi wspierać nasze zdrowie w różnych sytuacjach. Jako pszczelarz z doświadczeniem wiem, że miód lipowy to niezastąpiony produkt, który każdy powinien mieć w swojej kuchni. Dlaczego? Sprawdź, kiedy najlepiej po niego sięgnąć!

Gdy czujesz, że coś Cię bierze

Jesień, zima, a nawet wiosna – to okresy, kiedy łatwo złapać przeziębienie. Miód lipowy świetnie radzi sobie z pierwszymi objawami infekcji: łagodzi podrażnienia gardła – dodaj go do ciepłego naparu z lipy, a poczujesz ulgę niemal natychmiast.

Wspiera układ odpornościowy – to taki naturalny zastrzyk energii dla Twojego organizmu.

Pomaga w walce z kaszlem – jego działanie wykrztuśne sprawia, że oddycha się łatwiej.

Na dobry start dnia

Poranki bywają trudne, prawda? Zamiast sięgać po kolejny kubek kawy, spróbuj dodać miód lipowy do swojej owsianki czy jogurtu. Dzięki naturalnym cukrom miód dodaje energii od samego rana i wspiera koncentrację – idealnie sprawdzi się, jeśli czeka Cię intensywny dzień.

Po ciężkim wysiłku

Jako pszczelarz wiem, ile pracy wkładają pszczoły w każdą kroplę miodu – i to samo

doceni Twój organizm po treningu. Naturalne cukry zawarte w miodzie szybko uzupełnią energię, a jego właściwości przeciwzapalne pomogą Twoim mięśniom wrócić do formy.

Kiedy potrzebujesz chwili relaksu

Czasami warto zwolnić i po prostu cieszyć się chwilą. Miód lipowy to idealny dodatek do popołudniowej herbaty czy domowego deseru. Jego delikatny, kwiatowy aromat sprawia, że nawet najwykleszy dzień staje się trochę bardziej wyjątkowy.

Przeciwwskazania do spożywania miodu lipowego

Miód lipowy, mimo swoich licznych zalet, nie zawsze jest odpowiedni dla każdego. Oto kilka sytuacji, w których należy zachować ostrożność:

- **alergie** (Osoby uczulone na produkty pszczele powinny unikać spożywania miodu lipowego, gdyż może to wywołać reakcje alergiczne, takie jak wysypka, swędzenie czy duszności.)

- **cukrzyca** (Miód lipowy zawiera cukry proste, takie jak fruktoza i glukoza, dlatego osoby z cukrzycą powinny skonsultować jego spożycie z lekarzem [w tym schorzeniu każdy produkt zawierający węglowodany powinien być skonsultowany z lekarzem].)

- **niemowlęta**: (Miód nie powinien być podawany dzieciom poniżej 1. roku życia z powodu ryzyka botulizmu niemowląt.)

- **problemy z nadwagą** (Ze względu na wysoką zawartość kalorii, osoby kontrolujące wagę powinny spożywać miód z umiarem.)

Przed wprowadzeniem miodu lipowego do diety warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących schorzeń lub specjalnych potrzeb zdrowotnych.

Miód lipowy na spokojny sen – czy działa?

Wiele osób uważa, że łyżeczka miodu lipowego przed snem to prosty sposób na poprawę jakości snu. Ale co na to nauka? Miód lipowy zawiera naturalne cukry, które mogą podnosić poziom insuliny we krwi, wspomagając wydzielanie serotoniny – hormonu szczęścia. Serotonina przekształca się w melatoninę, odpowiedzialną za regulację cyklu snu i czuwania.

Dzięki obecności olejków eterycznych, takich jak farnesol (to dzięki niemu miód ma goryczkowy posmak), miód lipowy dodatkowo wspiera uczucie relaksu i spokoju. Działa uspokajająco, pomagając wyciszyć umysł po długim dniu. Warto spróbować dodać łyżeczkę miodu do letniego mleka lub ziołowego naparu – taki napój może być idealnym zakończeniem dnia.

Choć efekty mogą być subtelne, dla wielu osób rytuał spożywania miodu przed snem staje się nie tylko przyjemnym, ale i skutecznym sposobem na poprawę jakości wypoczynku.



Miód lipowy – gdzie kupić, cena

Aby mieć pewność, że miód, który trafia na Twój stół, jest najwyższej jakości, warto wybierać sprawdzonych dostawców. Polecamy zajrzeć do naszego sklepu internetowego www.wzp-krakow.pl, gdyż mamy dostępnych wiele miodów lipowych z okolicznych pasiek.

Cena natomiast to temat, który może zaskoczyć swoją zmiennością. Wiele zależy od miejsca zakupu, jakości produktu oraz regionu, z którego pochodzi miód. W bezpośredniej sprzedaży od lokalnych pszczelarzy kilogram miodu lipowego kosztuje zazwyczaj od 50 do 80 złotych. Jednak miód z certyfikatem ekologicznym, produkowany w sposób szczególnie dbały o środowisko, może osiągnąć cenę nawet 100 złotych za kilogram.

Jeśli szukasz miodu w sklepach internetowych czy supermarketach, często spotkasz niższe ceny. Należy jednak zachować ostrożność – tańsze produkty mogą zawierać domieszki innych rodzajów miodu lub być wytwarzane w mniej kontrolowanych warunkach, co negatywnie wpływa na ich jakość i wartość odżywczą. Dlatego warto zwracać uwagę na etykiety, certyfikaty oraz opinie o producencie, aby mieć pewność, że wybierasz prawdziwy miód lipowy.

Ciekawostka: Czy wiesz, że cena miodu lipowego rośnie w latach, gdy warunki pogodowe nie sprzyjają masowemu kwitnieniu lip? To dlatego, że mniej nektaru oznacza mniejsze zbiory, co czyni miód lipowy bardziej ekskluzywnym. Kupując ten miód, nie tylko cieszysz się jego wyjątkowym smakiem, ale także wspierasz lokalnych pszczelarzy i ich ciężką pracę na rzecz ochrony pszczoł oraz naturalnego ekosystemu.

tekst i zdjęcia:
Kordian Habel



Artykuł powstał w ramach współpracy Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach z Regionalną Dyrekcją Lasów Państwowych w Krakowie. Obie instytucje współtworzą projekt „Klub Przyjaciół Lasu”.

Jubileusz na sportowo – Bieg 750-lecia Nowej Góry

Obchody 750-lecia Nowej Góry rozpoczęły się 3 maja na Rynku w Krzeszowicach. To właśnie tam, podczas uroczystej inauguracji obchodów, Pan Burmistrz oficjalnie rozpoczął świętowanie wyjątkowego jubileuszu miejscowości. W czerwcu przyszedł czas na oficjalne obchody jubileuszowe w Nowej Górze, a we wrześniu ponownie wróciliśmy do Nowej Góry – tym razem, by świętować aktywnie, radośnie i przede wszystkim wspólnie z dziećmi.



Jednym z najważniejszych wydarzeń jubileuszowych był Bieg 750-lecia Nowej Góry. Na starcie stanęli najmłodsi uczestnicy, dzieci, młodzież, a także miłośnicy nordic walking. Symboliczna trasa o długości 750 metrów nawiązywała oczywiście do jubileuszu miejscowości. Najmłodsi pokonywali połowę trasy, dzieci 750 metrów, młodzież 1500 metrów, a uczestnicy nordic walking mieli do przejścia ponad 5 kilometrów. Nie liczył się przede wszystkim wynik. Liczyła się radość ze wspólnego spotkania, ruch i udział w jubileuszu swojej miejscowości. Na trasie pojawiły się całe rodziny, uczniowie, rodzice, mieszkańcy i goście. Było sportowo, kolorowo i bardzo rodzinnie.

Przed startem uczestników rozgrzała Harmonia Fitness z Krzeszowic, a dodatkową atrakcją była obecność grupy rekonstrukcyjnej, dmuchanego placu zabaw, ścianki wspinaczkowej, piana party. Nie zabrakło również medali, nagród i specjalnie przygotowanych pakietów startowych. Bieg pokazał także, jak wiele można zrobić dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności. W organizację wydarzenia włączyli się: Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Nowej Górze, Stowarzyszenie „Szkolne Wzgórze”, KGW Nowa Góra, OSP Nowa Góra, Biblioteka w Nowej Górze, Sołectwo Nowa Góra oraz Harmonia Fitness. Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach oraz Magazyn Krzeszowicki zostali partnerami tego działania.

Wydarzenie zostało dofinansowane w ramach IX edycji programu „Dobry Sąsiad” przez Kopalnię Wapienia Czatkowice i TAURON Polska Energia. Wsparcia udzielili również Województwo Małopolskie i Powiat Krakowski, a wydarzenie objął patronatem Marszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka, Wicestarosta Powiatu Wojciech Pogan i Burmistrz Gminy Krzeszowice. Wśród partnerów i sponsorów znaleźli się m.in. Lewiatan, Bank Spółdzielczy w Krzeszowicach, DrukArt oraz New Montain.

Przed nami kolejne wydarzenia związane z obchodami 750-lecia Nowej Góry. Następnym będzie konkurs fotograficzny – osobno przygotowany przez Szkołę Podstawową dla dzieci ze szkół podstawowych, a dla pozostałych uczestników przez Stowarzyszenie „Szkolne Wzgórze”. Pod koniec października odbędzie się również debata poświęcona Nowej Górze i jej historii. Będzie to okazja do rozmowy o przeszłości miejscowości, jej mieszkańcach, ważnych wydarzeniach oraz o tym, jak zmieniała się przez kolejne lata. A już 6 listopada o godzinie 17.00 zapraszamy wszystkich mieszkańców na Wieczornicę, która będzie szczególnym podsumowaniem całorocznych obchodów i podróżą przez 750 lat historii Nowej Góry. Świętowanie zakończymy w wyjątkowym, wspólnotowym stylu – rozpaleniem choinki na Rynku w Nowej Górze.

tekst: organizatorzy
zdjęcia: Kazimierz Bryniak



Z Krzeszowic do Europy

UKS Harmonia rozwija sportowe skrzydła

Przedstawiciele UKS Harmonia wzięli udział w międzynarodowej konferencji EASM 2026 w Salonikach. To kolejny krok w kierunku rozwijania działalności klubu i jego sekcji na poziomie międzynarodowym.

W dniach 15–18 września 2026 roku w Salonikach odbyła się 34th European Association for Sport Management Conference – EASM 2026, poświęcona zarządzaniu sportem i jego roli w społeczeństwie. W konferencji uczestniczyli przedstawiciele świata nauki, organizacji sportowych oraz praktycy zajmujący się rozwojem sportu. UKS Harmonia oraz środowisko sportowe naszej gminy reprezentowali Małgorzata Snopczyńska-Anouar oraz trener Damian Jarasz. Wyjazd był możliwy dzięki projektowi „Rozwój kompetencji zarządczych UKS Harmonia poprzez udział w międzynarodowej konferencji EASM 2026”, który otrzymał dofinansowanie w ramach programu Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Na realizację projektu przyznano 10 000 zł.

Podczas konferencji omawiano m.in. zarządzanie organizacjami sportowymi, strategię, przywództwo, rozwój sportu, innowacje, marketing, sponsoring, zdrowie i dobrostan społeczny. Dla przedstawicieli Harmonia była to okazja do zdobycia wiedzy, poznania rozwiązań stosowanych w innych krajach oraz nawiązania międzynarodowych kontaktów. Udział w EASM wpisuje się w sportowy rozwój klubu. W czerwcu zawodniczki Cheer Diament UKS Harmonia Krzeszowice wywalczyły 1. miejsce w konkurencji Dance Cheerleaders Mega Crew podczas Mistrzostw Europy Best Dance Group 2026 w Opatiji w Chorwacji. Sukces ten pokazał, że zawodnicy z lokalnego klubu mogą rywalizować na europejskim poziomie.

– Chcemy, żeby nasze dzieci i młodzież miały możliwość marzyć na prawdę wysoko. Jeżeli mamy prowadzić sekcje sportowe na coraz wyższym poziomie, sami również musimy się rozwijać. Konferencja w Salonikach była dla nas ogromną dawką wiedzy, inspiracji i nowych kontaktów. Chcemy tę wiedzę przywieźć do Krzeszowic i wykorzystać w praktyce – mówi Małgorzata Snopczyńska-Anouar.



Dla UKS Harmonia rozwój międzynarodowy oznacza nie tylko sportowe wyniki, ale także wymianę doświadczeń, nowe partnerstwa i tworzenie większych możliwości dla zawodników.

– Chcemy, żeby dzieci z Krzeszowic wiedziały, że ich sportowa droga może prowadzić bardzo daleko. Że można trenować tutaj, rozwijać się tutaj, a jednocześnie występować na europejskich zawodach, poznawać ludzi z innych krajów i reprezentować Polskę – podkreśla przedstawicielka klubu.

Zwycięstwo Cheer Diament w Opatiji i udział przedstawicieli UKS Harmonia w EASM 2026 pokazują dwa kierunki rozwoju klubu: sportowy i organizacyjny. Z Chorwacji zawodniczki przywiozły złoty medal Mistrzostw Europy, a z Salonik przedstawiciele klubu – wiedzę, kontakty i nowe pomysły, które mają służyć dalszemu rozwojowi sekcji.

tekst: Marian Lewicki
zdjęcia: UKS Harmonia



Siatkarski festiwal na początek sezonu

Trzy dni siatkarskiej rywalizacji, od najmłodszych zawodników po seniorki, rozpoczęły sezon 2026/2027 w Krzeszowicach. Od 11 do 13 września odbywał się XII Festiwal Piłki Siatkowej im. Jana Załuskiego, organizowany przez MKS Maraton Krzeszowice.



Festiwal rozpoczął się turniejem mini siatkówki. W czterech kategoriach – dwójek i trójek dziewcząt, trójek chłopców oraz czwórek dziewcząt – rywalizowało łącznie 40 zespołów. Wśród zwycięzców znalazły się drużyny SP nr 1 i SP nr 2 w Krzeszowicach oraz SP w Żalasiu, a w kategorii czwórek dziewcząt najlepszy okazał się Radwan Sport Kraków.

Sobotę zarezerwowano dla senierek. W turnieju wystąpiły cztery zespoły: MKS Skalneo Maraton Krzeszowice, UMKS Kęczanin Kęty, MUKS Poprad Bank Spółdzielczy Stary Sącz oraz AZS Uniwersytet Jagielloński Kraków. Rywalizacja odbywała się systemem każdy z każdym. Maraton zakończył turniej na czwartej pozycji. Indywidualne wyróżnienie dla najlepszej libero otrzymała zawodniczka krzeszowickiego zespołu Urszula Martos Sánchez.

Niedziela należała do młodzieżowych zespołów. W turnieju młodziczek drugie miejsce zajęła pierwsza drużyna Maratonu, ustępując jedynie Wiśle Kraków. Drugi zespół Maratonu zakończył rywalizację na szóstej pozycji. W turnieju juniorek młodszych krzeszowicki zespół zajął piąte miejsce, a trzecie miejsce wywalczył IMPET Krzeszowice.

Festiwal od dwunastu lat jest okazją nie tylko do sportowej rywalizacji, ale także do spotkania kolejnych pokoleń siatkarek i siatkarzy. Jego patronem jest Jan Załuski, były prezes Kopalni Porfiru i Diabazu, który wspierał sport i lokalną społeczność.

Nowy sezon, przebudowany zespół

Po festiwalu MKS Maraton Skalneo Krzeszowice rozpoczął rywalizację w II lidze kobiet PZPS. Po reorganizacji rozgrywek krzeszowicki zespół pozostał w gronie drugoligowców.

Przed sezonem skład drużyny został przebudowany. Obok zawodniczek, które pozostały w Maratonie, do zespołu wrócili



siatkarki wcześniej związane z klubem, między innymi Gabriela Pióro, Aleksandra Sordyl, Joanna Siudek, Karolina Wróblewska, Magdalena Kaczmarczyk, Zuzanna Ślusarczyk i Weronika Scechura. Nowymi zawodniczkami są Amelia Świda, Urszula Martos Sánchez, Magdalena Depa i Martyna Winiarska.

Za zespołem jest okres przygotowawczy obejmujący intensywne treningi, mecze i turnieje sparingowe. Pierwszy mecz sezonu Maraton rozegrał u siebie z ULKS SULAGRA Chobrzany. Po zwycięstwie, pięciosetowej walce krzeszowiczanki przegrały 2:3.

Przed Maratonem cały sezon rywalizacji na drugoligowych parkietach. Przebudowany zespół będzie miał okazję wykorzystać doświadczenia z poprzednich rozgrywek i sprawdzić się w kolejnych ligowych spotkaniach.

tekst: Marian Lewicki

zdjęcia: archiwum Maraton Skalneo Krzeszowice



Za nami Sztafetowe Biegi Przełajowe

W piątek, 18 września w parku nad Krzeszówką odbyły się zawody z cyklu Mistrzostwa Gminy Krzeszowice – sztafetowe biegi przełajowe w kategoriach Igrzysk Dzieci oraz Igrzysk Młodzieży Szkolnej.

Organizatorem sportowych zmagani było Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach. Walka na trasie była zacięta, a młodzi biegacze dali z siebie wszystko. Wygrane drużyny będą reprezentować naszą gminę na szczelbu powiatowym.

Oto oficjalne wyniki piątkowych biegów:

Igrzyska Dzieci – chłopcy:

1. SP Tenczynek,
2. SP Zalas,
3. SP nr 1 Krzeszowice,
4. SP nr 2 Krzeszowice,
5. SP Miękinia.

Igrzyska Dzieci – dziewczęta:

1. SP Zalas,
2. SP nr 2 Krzeszowice,
3. SP nr 1 Krzeszowice,
4. SP Tenczynek,
5. SP Sanka.

Igrzyska Młodzieży Szkolnej – chłopcy:

1. SP nr 2 Krzeszowice,
2. SP Tenczynek,
3. SP Sanka,
4. SP Zalas,
5. SP 1 nr Krzeszowice,
6. SP Miękinia.

Igrzyska Młodzieży Szkolnej – dziewczęta:

1. SP nr 2 Krzeszowice,
2. SP nr 1 Krzeszowice,
3. SP Zalas,
4. SP Tenczynek,
5. SP Miękinia.

Wszystkim zawodnikom, trenerom oraz opiekunom gratulujemy sportowej postawy.

tekst: Marian Lewicki
zdjęcia: Wiktoria Piątek



Nie będzie Koloseum – „Piksele Świata 2” pokażą świat trochę inaczej

Blisko 130 niewielkich obrazów i fotografii, około 20 krajów i dwa różne sposoby patrzenia na świat. 27 września w Galerii Sztuki Kamienny Kwiatek w Nawojowej Górze otwarta została wystawa „Piksele Świata 2” Dagmary Kwiatek i Krzysztofa Kamińskiego. To powrót do projektu, którego pierwsza odsłona powstała jedenaście lat temu.



Autorzy podkreślają, że wystawa jest w mniejszym stopniu opowieścią o kolejnych krajach, a bardziej – o samym patrzeniu. Ten sam świat jest dostępny wszystkim, ale każdy z podróży zabiera inne obrazy. Dlatego też około 130 niewielkich prac tworzących „Piksele Świata 2” nie układa się w klasyczny album podróżniczy. To raczej zbiór drobnych obserwacji z około 20 krajów, które razem tworzą prywatną, ale pozostawioną do interpretacji widza mapę świata.

tekst: red.

zdjęcia: Krzysztof Kamiński

Wystawę będzie można oglądać do 12 października (oprócz piątków) w godzinach 14:00-19:00. Wstęp wolny.

Miejsce na Twoją reklamę

☎ 668 915 516

✉ redakcja@ckiskrzeszowice.pl

DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!



Chocholowy
Dwór

Poszukujemy osoby na zmywak
w restauracji Chocholowy Dwór
w Jerzmanowicach
Kontakt 514800184

Poszukujemy osoby
do obsługi bankietów
w restauracji Chocholowy Dwór
w Jerzmanowicach.
Kontakt 514800184

KUPIĘ KAŻDĄ NIERUCHOMOŚĆ

na terenie całego kraju (mieszkania, działki, domy, kamienice)

- zadłużone
- udziały w nieruchomości
- z egzekucją komorniczą
- z wpisami hipotecznymi/obciążeniami
- z nieprzeprowadzonym postępowaniem spadkowym
- z dowolnym problemem prawnym
- umowy dożywocia/zapewniam dożywotnią opiekę

PŁACĘ GOTÓWKĄ

Zapewniam, pomoc prawną: **+48 570-290-290**



Farma Dyniowa
W BRZOSKWINIA OGRÓD



 BRZOSKWINIA.OGROD

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 14:00 - 19:00 (LUB DO ZMIROKU)
 WEEKEND 10:00 - 19:00 (LUB DO ZMIROKU)



Przychodnia Jurańska

32-065 Krzeszowice; ul. Legionów Polskich 11a

Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy

Dr n. med. Krzysztof Skotniczny
specjalista ginekolog-położnik

przyjmuje: poniedziałki, czwartki, 16⁰⁰ - 18⁰⁰

Uprawnienie do wydawania zwolnień lekarskich
Rekomendacja Okręgowej Izby Lekarskiej w Krakowie



rej./inf. tel. 12 282 53 12; 609 619 944
pon., wt., czw. w godz. 15⁰⁰ - 20⁰⁰



Punkt LOTTO

Pralnia, wejście od ul. K. Wyki
w Krzeszowicach



GABINET UROLOGICZNY



dr n. med. Maciej RZEPECKI
lekarz - specjalista urolog
asystent Kliniki Urologii Onkologicznej
Instytutu Onkologii w Krakowie

**Badanie i leczenie mężczyzn i kobiet
w zakresie obejmującym:**

choroby nerek

- kamica
- guzy
- zaburzony odpływ moczu

choroby prostaty i pęcherza

- częste oddawanie moczu
- nietrzymanie moczu
- osłabienie strumienia moczu
- zatrzymanie moczu
- kamica
- guzy
- przesiewowe badanie okresowe

choroby prącia i jąder

- zaburzenia wzdrodu
- dolegliwości bólowe
- guzy

Wykonujemy:
USG układu moczowego
badanie przepływu moczu

Zarejestruj się telefonicznie

600 611 222

Krzeszowice, ul. Dąbrowskiego 7a

PRACE ZIEMNE - kompleksowo

PERZYŁACZA:

- wodociągowe
- kanalizacyjne
- gazowe

ODWODNIENIA:

- piwnic
- działek

- DRENAŻE
- SZAMBA
- ZBIORNIKI NA WODE



tel. 795 202 650

Frykas
RESTAURACJA

RESTAURACJA FRYKAS
KRZESZOWICE, UL. KRAKOWSKA 31



ZAPRASZAMY DO SKŁADANIA ZAMÓWIEŃ
☎ **TELEFONICZNIE**
✉ **LUB NA PODANY ADRES MAILOWY**

TEL. 12 258 22 30
TEL. KOM. 502-594-443
SLAWEK.KARCZI54@GMAIL.COM



MACIEK POMAGA +
SERWIS KOMPUTEROWY

POTRZEBUJESZ POMOCY Z
KOMPUTEREM?

UL. ZIMNA WODA 3, KRZESZOWICE
720 449 307
maciekpomaga.pl

ZDROWE STOPY
GABINET PODOLOGICZNY

Twe stopy to bolesny problem?

Jeśli masz:

- Odciski, modzele
- Wrastające paznokcie
- Pękające pięty
- Brodawki wirusowe (kurzajki)
- Paznokcie zmienione chorobowo
- Cukrzycę
- Deformację stóp

Zapraszamy na zabiegi podologiczne, które pozwolą pozbyć się tych problemów.

Centrum Urody Beauty Derm
Ul. Wyki 2, Krzeszowice
www.nina-podolog.pl
Zapisy pod nr 604 873 753

*Bezbolesne zabiegi w gabinecie podologicznym
*Pedicure dla seniorów i wizyty domowe



Specjalistyczny Gabinet Ortopedyczny



Lek. med. Wojciech Jurek
Specjalista Ortopeda - Traumatolog
Starszy Asystent Małopolskiego Szpitala
Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego w Krakowie

PORADY
ZABIEGI OPERACYJNE (ENDOPROTEZY STAWÓW)
USG NARZĄDU RUCHU

przyjmuje: poniedziałki, wtorki 16:00-20:00
Rej./Inf. tel 795-809-809

Przychodnia Jurańska
32-065 Krzeszowice; ul. Legionów Polskich 11a

Redaguje zespół:

Marian Lewicki (redaktor naczelny),
Aleksandra Wartalska, Kinga Calvert (redakcja, korekta)

Nakład: 2500 egz.

Adres Redakcji i Wydawca:

Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach,
32-065 Krzeszowice, ul. dr. J. Walkowskiego 1,
tel. 668 915 516, 571 401 052 lub 12 282 14 65 wew. 5,
e-mail: redakcja@ckiskrzeszowice.pl, www.magazynkrzeszowicki.pl

Druk:

Drukarnia GRYFIX s.c. R. Marks, P. Zdechlikiewicz
32-086 Węgrzce ul. B3 nr 5
e-mail: gryfix@wp.pl

Nie zwracamy materiałów niezamówionych oraz zastrzegamy
sobie prawo do przeredagowywania i skracania tekstów.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Technik Masażysta
Jarosław Kuć

Jarpa Masaż Lecznicy
www.jarpa.pl



- masaż relaksacyjny
- masaż klasyczny kręgosłupa
- masaż drenaż limfatyczny
- masaż rąk i nóg

ul. Szarych Szeregów 5a m.2, 32-065 Krzeszowice
tel. +48 694 26 55 91



Wybierz **okna**, za którymi stoi
Twój **lokalny partner**.

26 lat
na rynku



 Mników  okno-pol.pl  +48 12 25 62 800  bok@okno-pol.pl



Bank Spółdzielczy

w Krzeszowicach

Rok założenia 1876

NASZE NOWOŚCI PRODUKTÓW BANKOWYCH

Mamy tu wszystko!

*Tradycja spotyka
nowoczesność!*



OSZCZĘDNOŚCI

Bezpieczne rachunki
i atrakcyjne lokaty



FINANSOWANIE

Kredyty gotówkowe,
hipoteczne, obrotowe
i inwestycyjne, leasing



KONTA I RACHUNKI

Dopasowane dla
Ciebie
i Twojej Firmy



BANKOWOŚĆ MOBILNA I PŁATNOŚCI

Aplikacja mobilna, BLIK,
karty wielowalutowe
i wirtualne



*Twój bank
na pokolenia!*

Zapraszamy!



w naszych
placówkach



online



w aplikacji
mobilnej

