



GAZETA GMINY

ISSN 1642-297X

MICHAŁOWICE

Nr 102/5/2020

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

11 listopada ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



Kochasz ty dom, rodzinny dom,
Co w letnią noc, skroś srebrnej mgły,
Szumem swych lip wtórzy twym snom,
A ciszą swą koi twe łyżę?

Maria Konopnicka

ZAJĘCIA fitKID

OGÓLNOROZWOJOWE ZAJĘCIA SPORTOWE
DLA DZIECI W WIEKU 9-12 LAT

GRY RUCHOWE

SPRAWNOŚCIOWE
TOR
PRZESZKÓD



ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ
W KAŻDY CZWARTEK, GODZ. 16.00
W FILII CKiP W WIĘCŁAWICACH

ILOŚĆ MIEJSC
JEST OGRANICZONA

Więcej informacji
Zapisy:  CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH

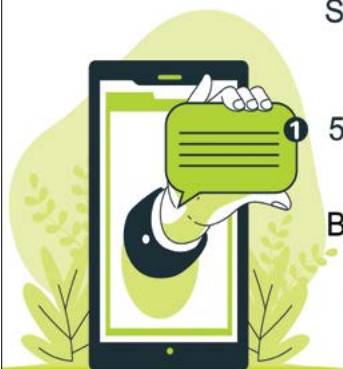
Plac Józefa Piłsudskiego 2
Michałowice
tel. 733 029 009
www.wmichalowicach.pl

Interesują Cię wydarzenia
kulturalne w naszej Gminie?

Chcesz poznać ofertę, jaką
przygotowało dla Ciebie CKiP
w Michałowicach?

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO
SYSTEMU
POWIADAMIANIA DROGĄ SMS!

Wyślij jednorazowo
SMS o treści
KULTURA
na numer
535 029 009



Bądź z kulturą
na bieżąco!

 CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH
www.wmichalowicach.pl

**CZY PLANUJESZ REKLAMĘ
SWOJEJ FIRMY
W GAZECIE GMINY MICHAŁOWICE?**

REZERWACJE NA ROK 2021
PRZYJMOWANE BĘDĄ
OD 14 GRUDNIA 2020!

ZAPRASZAMY DO BIURA CKIP
LUB TELEFONICZNIE: 535 029 009



TENIS STOŁOWY

W FILII CKIP W WIĘCŁAWICACH

DZIECI, MŁODZIEŻ, DOROŚLI

WTOREK, GODZ. 15.00

Zapisy: Centrum Kultury i Promocji, tel. 733 029 009



ZAPRASZAMY!



SPIS TREŚCI

URZĄD GMINY

Ograniczenia i zakazy wynikające z programu ochrony powietrza dla Małopolski	3
Komunikat Wójta Gminy Michałowice w sprawie Powszechnego Spisu Rolnego 2020	4
Ulice, chodniki i parking – nowe inwestycje	6
Profil zaufany	8
Punkt Wsparcia Rodziny w Michałowicach	

KULTURA, EDUKACJA, SPORT

Nowa filia CKiP w Więclawicach	10
Logowanie do bibliotecznego katalogu online	12
Czytelnicy biblioteki polecają	14
Biblioteka w Więclawicach znów czynna!	14
Muzyka zimowej nocy	16
„Mała Książka – Wielki Człowiek”	17
Chór Camino Gospel – jak to się zaczęło	18
Wspieramy Kasię w walce o życie Taty	19
Rozstrzygnięcie konkursu „Gmina moich marzeń”	20
Na rowerze dookoła Polski	22
Szkoła w czasach pandemii	25
Panny Muzykalne	26
Jak uratować świat – ekologiczny Erasmus+	27
„Edukacja inspiracja”	28
Jak rozmawiać z nastolatkami	29
Wyniki konkursu „Cyknij fotkę zwierzakowi”	36
Rzeczywistość z ekranu – jak media dzielą nam świat	38

INICJATYWY SPOŁECZNE

Kolejna edycja naborów wniosków na projekty	42
Odszedł najstarszy strażak	44



WAŻNE TELEFONY

Urząd Gminy Michałowice
12 388 50 03, 12 388 57 40
fax 12 388 50 35
e-mail: sekretariat@michalowice.malopolska.pl

Urząd Stanu Cywilnego
12 388 50 44

Centrum Kultury i Promocji
12 388 50 71, 535 029 009
792 029 099 (zapisy fitness)

Biblioteka Publiczna w Michałowicach
tel. 12 388 50 37

**Filia Biblioteki Publicznej
w Raciborowicach**
tel. 12 387 70 37

Strażnica Kultury
tel. 733 029 009

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
12 388 87 70

**Przedsiębiorstwo Usług
Komunalnych w Michałowicach**
12 388 87 71

Zakład Energetyczny
Awarie 991

Zakład Gazowniczy
Pogotowie Gazowe 992

**Policja – Komisariat Policji w Zielonkach
z siedzibą w Krakowie, ul. W. Łokietka 205**
tel. 47 832 11 50

**Niepubliczny Zakład Opieki
Zdrowotnej „MEDEA”
w Michałowicach**
12 388 51 99

Spółdzielnia Kółek Rolniczych
12 388 50 31

Wydawca i redakcja dwumiesięcznika *Gazeta Gminy Michałowice*:

Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach
32-091 Michałowice, Plac Józefa Piłsudskiego 2
12 388 50 71, 535 029 009, e-mail: redakcja@ckip.com.pl, redaktorka naczelna: sylwia@ckip.com.pl
www.wmichalowicach.pl, www.e-michalowice.pl oraz Facebook
Nakład: 4800 egz.

Za treść ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania artykułów, korespondencji i zmiany tytułów. Tekstów niezamówionych nie zwracamy.

Redaguje zespół: Sylwia Senisson – redaktorka naczelna, Mirosław Warcholek, Adrianna Siudek-Kura, Karolina Majchrzak-Ścibor, Justyna Cieślak

Rysunki: Sebastian Duran.

Reklama i ogłoszenia: Karolina Majchrzak-Ścibor, tel. 535 029 009, karolina@ckip.com.pl

Skład: Dawid Korczak, tel. 694 365 929, www.dkcorczak.pl

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada o godz. 9.30

pod obeliskiem upamiętniającym obalenie słupów granicznych przez żołnierzy I Kompanii Kadrowej odbędzie się uroczysty Apel, podczas którego harcerze z Żółtego Szczepu z Michałowic złożą kwiaty.



OGRANICZENIA I ZAKAZY WYNIKAJĄCE Z PROGRAMU OCHRONY POWIETRZA DLA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

W związku z rozpoczęciem kolejnego sezonu grzewczego przypominamy o ograniczeniach i zakazach wynikających z Programu Ochrony Powietrza dla Województwa Małopolskiego oraz uchwały Nr XXXII/452/17 SEJMIKU WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO z dnia 23 stycznia 2017 r. w sprawie wprowadzenia na obszarze województwa małopolskiego ograniczeń i zakazów w zakresie eksploatacji instalacji, w których następuje spalanie paliw.

Jeśli budujesz dom lub chcesz wymienić urządzenie grzewcze, w pierwszej kolejności wybierz **czyste lub niskoemisyjne ogrzewanie** – elektryczne, gazowe, na lekki olej opałowy, pompę ciepła lub panele słoneczne.

Jeśli zdecydujesz się na kocioł lub kominek na paliwa stałe, to od **1 lipca 2017 r.** możesz zainstalować jedynie nowoczesne **urządzenie spełniające wymagania ekoprojektu**. Kotły powinny posiadać automatyczny podajnik paliwa bez możliwości zamontowania rusztu awaryjnego (za wyjątkiem kotłów zgazowujących drewno).

Od 1 lipca 2017 r. nie wolno spalać mułków, flotów i miałów węglowych (tj. węgla o zawartości ziaren 0-3 mm powyżej 15%) oraz drewna i biomasy o wilgotności powyżej 20%. Drewno przed spalaniem powinno być sezonowane co najmniej 2 lata.

Jeśli posiadasz kocioł na węgiel lub drewno, który nie spełnia wymogów co najmniej klasy 3 **według normy PN-EN 303-5:2012**, to do końca 2022 r. **musisz go wymienić**. Kocioł na węgiel lub drewno **klasy 3 lub 4 musisz wymienić do końca 2026 r.** Kocioł klasy 5 zainstalowany przed 1 lipca 2017 r. możesz używać bezterminowo.

W przypadku pieców i kominków od **1 stycznia 2023 r.** będzie dopuszczone używanie tylko urządzeń, **które spełniają wymagania ekoprojektu lub mają sprawność cieplną na poziomie co najmniej 80%**. Dane dotyczące sprawności cieplnej zawiera dokumenta-

cja techniczna kominka lub pieca. Urządzenia grzewcze, które nie spełniają tych wymagań, **będą musiały zostać wymienione lub wyposażone w urządzenia redukujące emisję pyłu** np. elektrofiltry.

Użytkownik urządzenia grzewczego powinien okazać kontrolerom (upoważnionym przez wójta pracownikom urzędu gminy lub straży gminnej) dokumenty potwierdzające, że piec, kocioł lub kominek, z którego korzysta, spełniają wszystkie wymagania określone w uchwale antysmogowej. Takim dokumentem może być np. instrukcja użytkownika urządzenia (jeśli zawiera wymagane dane) lub wyniki badań emisji z urządzenia.

Jeżeli użytkownik instalacji nie przestrzega przepisów uchwały antysmogowej, może zostać ukarany **mandatem do 500 zł**. Kontrolujący może również skierować wnioski do sądu o ukaranie **karą grzywny do 5 tys. zł**. Karę można nałożyć ponownie przy każdym przypadku eksploatacji instalacji niezgodnie z uchwałą antysmogową.

Ustawa o systemie monitorowania i kontrolowania jakości paliw wprowadziła **obowiązek posługiwania się świadectwem jakości paliwa**. Sprzedawca ma obowiązek przekazania kopii świadectwa potwierdzonej za zgodność z oryginałem każdemu klientowi. Natomiast jeśli sprzedawca nie przekaże kupującemu kopii świadectwa jakości węgla lub zawarte w nim parametry węgla będą niezgodne ze stanem faktycznym, może otrzymać karę od 10 tys. zł nawet do 100 tys. zł.

Zachowaj świadectwo jakości węgla do kontroli. Dokument ten powinien **zawierać rzeczywiste wartości parametrów** dla sprzedawanej partii paliwa oraz ich porównanie z wartościami określonymi w rozporządzeniu. Dzięki temu klient ma pewność, jakiej jakości

paliwo otrzymuje. Na świadectwie powinna również widnieć data jego wystawienia i podpis osoby reprezentującej przedsiębiorcę.

Monika Firszt

Kierownik Referatu Ochrony Środowiska
Urzędu Gminy Michałowice

Komunikat Wójta Gminy Michałowice w sprawie Powszechnego Spisu Rolnego 2020

Wójt Gminy Michałowice – Gminny Komisarz Spisowy przypomina wszystkim rolnikom, iż od 1 września 2020 r. do 30 listopada trwa **POWSZECHNY SPIS ROLNY** według stanu na dzień 30 czerwca 2020 r. Spis Rolny jest obowiązkowy i dotyczy każdego gospodarstwa rolnego prowadzącego działalność rolniczą. Podstawową formą spisu jest samospis internetowy. Ankieta spisowa dostępna jest pod adresem spisrolny.gov.pl. **Istnieje także możliwość dokonania spisu telefonicznego (pod numerem 22 279 9999) lub korzystając z punktu spisowego w Urzędzie Gminy.**

Od 1 października 2020 r. rozpoczęła się trzecia forma Spisu Rolnego, wywiad bezpośredni przeprowadzany przez rachmistrzów terenowych, którzy odwiedzą gospodarstwa rolne pod warunkiem, że pozwoli na to sytuacja epidemiczna. Proszę o życzliwe przyjęcie rachmistrzów i współpracę w celu sprawnego przeprowadzenia spisu gospodarstwa.

Wszystkie informacje przekazane podczas spisu objęte są tajemnicą statystyczną.

Spiszmy się, jak na rolników przystało!

Antoni Rumian

Wójt Gminy Michałowice

POWSZECHNY SPIS ROLNY
1.09-30.11.2020

Udział w spisie rolnym jest obowiązkowy!

Rolniku, spisuj się poprzez:

- aplikację internetową dostępną na spisrolny.gov.pl
- lub
- dzwoniąc na infolinię pod numer 22 279 99 99

Samospis to bezpieczna i wygodna metoda udziału w spisie.

W spisie rolnym rachmistrzowie do odwołania nie będą realizować wywiadów bezpośrednich w terenie.

Spiszmy się, jak na rolników przystało!

GUS | Powszechny Spis Rolny 2020

ZDROWE CIACHO
CUKIERNIA

Pieczemy dla Was ciasta i torty - bo to lubimy

Zamówienia przyjmujemy od wtorku do soboty
tel.: **500 83 73 93**

Godziny otwarcia:

- pon. nieczynne
- wt. 10.00-16.30
- śr.-pt. 8.30-16.30
- sob. 8.30-14.00

Aktualności: [f](https://www.facebook.com/ZdroweCiacho) - Zdrowe Ciacho

PRALNIA MAGIEL
MASŁOMIĄCA, UL. JURAJSKA 7

CZYNNE CODZIEŃ OD 8.00-20.00

- PRANIE Z MAGLOWANIEM
- CZYSZCZENIE CHEMICZNE
- CZYSZCZENIE DYWANÓW
- PRANIE, PRASOWANIE KOSZUL
- WYPOŻYCZANIE OBRUSÓW I SERWETEK

MOŻLIWY ODBIÓR I DOWÓZ
PRANIA NA TELEFON!
TEL. 505 083 534 LUB 12 270 43 78

POSZUKIWANY!

Zaginął 04.08, w Raciborowicach.
Pies o imieniu Lemi.
Czarny z brązowymi łapkami i pyszczkiem.
W typie cocker spaniel, do kolana.
Nie ma ogona. Miał na sobie czerwoną obrozę.



Nagroda 2.000!
tel. 600 210 413

**INSTALACJE / SERWIS TELEWIZJI
SATELITARNEJ ORAZ NAZIEMNEJ**

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

Zadzwoń i dowiedz się więcej...
Instalator – Andrzej Wysocki
609 321 289

SATTECH
ul. Parkowa 55
32-091 Maślomiąca

www.sattech-krakow.pl

Oglądaj telewizję w jakości FullHD już dziś!

Ulice, chodniki i parking – nowe inwestycje

Bieżące prace związane z nowymi inwestycjami to przede wszystkim modernizacja dróg oraz prace projektowe, dzięki którym powstaną nowe chodniki. Uzyskano pozwolenie na budowę parkingu Park & Ride, a nowy PSZOK jest w trakcie budowy. To odpowiedzi Gminy na oczekiwania mieszkańców, którzy chcą bezpiecznie poruszać się po drogach. Ponadto wraz z rosnącą liczbą mieszkańców wyłaniają się nowe potrzeby komunikacyjne.

Remont nawierzchni ul. ks. M. Pałęgi w Michałowicach i ul. Długiej w Masłomiącej

Jak już wspominaliśmy w poprzednich artykułach, Gmina Michałowice często podejmuje współpracę z Powiatem Krakowskim w zakresie remontu dróg powiatowych przebiegających przez teren gminy. W tym roku Powiat Krakowski zwrócił się do władz naszej gminy z propozycją podjęcia remontu zniszczonej nawierzchni asfaltowej ulicy ks. Mariana Pałęgi w Michałowicach oraz ul. Długiej w Masłomiącej (od DK7 do ul. Jurajskiej). Remont, realizo-

wany w ramach Inicjatyw Samorządowych, rozpoczęto w październiku br. Całość kosztów została oszacowana na kwotę 350 000 zł. Gmina Michałowice pokryje 40% szacowanych kosztów, co daje kwotę 140 000 zł. Remont objął odcinek o długości około 905 m.

Modernizacja ul. Szlak w Pielgrzymowicach

Od maja do sierpnia trwała procedura wyłonienia wykonawcy oraz prace związane z modernizacją ul. Szlak w Pielgrzymowicach (od strony ul. Błoniówka). Na tej ulicy wykonano nową podbudowę oraz nawierzchnię asfalto-



Ulica Szlak przed modernizacją



Ulica Szlak po modernizacji

wą i utwardzono pobocza. Przewidziany został także dół chłonny na wody opadowe. Modernizowany był odcinek o długości 350 m. Część działek, na których wykonano prace, stanowi własność Gminy, a część przekazali na jej rzecz ich dotychczasowi właściciele. Wartość zrealizowanych i odebranych prac wyniosła 210 936 zł, z czego 81 101 zł to dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego.

Przebudowa ul. Dworskiej w Więclawicach

Zakończono prace związane z przebudową ul. Dworskiej w Więclawicach Starych, która polegała na przełożeniu sieci teletechnicznej (słupy, przewody) oraz wykonaniu kanalizacji opadowej, chodnika, nowej nawierzchni asfaltowej, montażu progu zwalniającego. Zadanie było realizowane z wykorzystaniem środków z Funduszu Dróg Samorządowych (FDS) w wysokości 273 295 zł (całość inwestycji: 590 908 zł). W drugim etapie zostanie zaprojektowany i wykonany odcinek chodnika do ul. Tęczowej.

Przebudowa ul. Warszawka w miejscowości Michałowice

W tym roku wykonano projekt przebudowy odcinka 800 m ul. Warszawka od strony DK7 w Michałowicach. Jest już pozwolenie na budowę. W sierpniu złożony został również wniosek do Urzędu Wojewódzkiego o dofinansowanie tej realizacji, której całkowity koszt oszacowano na 2 814 416 zł.

W ramach pierwszego etapu przebudowy zostaną wykonane: chodnik o szerokości 2 m, poszerzenie jezdni do 6 m, kanalizacja opadowa pod chodnikiem, rowy otwarte, pobocza, przejścia dla pieszych wraz z oświetleniem, kanał technologiczny dla urządzeń i sieci, urządzenia bezpieczeństwa ruchu w postaci dwóch progów zwalniających i oznakowania pionowego i poziomego, a także wiaty przystankowe. Przebudowa ul. Warszawka będzie miała swoją kontynuację, w ramach której zostanie również

wykonany chodnik. Podpisano już umowę na wykonanie projektu, którego koszt wyniesie 39 000 zł.

Park & Ride w Michałowicach

Uzyskano ostateczną decyzję pozwolenia na budowę dla parkingu Park & Ride (Parkuj i Jedź). Obecnie przygotowywane jest postępowanie przetargowe w celu wyłonienia wykonawcy tego zadania. Na takim parkingu mieszkańcy będą mogli zostawić samochód na cały dzień i łatwiej dojechać do miasta autobusem.

Nowe chodniki

Podpisano umowę na wykonanie projektu budowy chodnika i przebudowy ul. Warszawka – etap II. Koszt projektu wynosi 39 000 zł. Planowana jest również budowa chodnika oraz przebudowa ul. św. Izydora w Więclawicach i fragmentu ul. Zgody w Zdzieszawicach. Podpisano już umowę na wykonanie projektu tych działań. Koszt wynosi 67 650 zł. Termin realizacji wszystkich projektów to czerwiec 2021.

Planowana jest budowa chodnika wzdłuż ul. Granicznej od pętli w Górnej Wsi do ul. Górnej, jak również wzdłuż ul. Wysytek w Więclawicach i fragmentu ul. Centralnej w Pielgrzymowicach do ul. Szlak. Złożono wnioski o pozwolenie na budowę do samorządu powiatu krakowskiego. Inwestycje zostaną zrealizowane w trybie Inicjatyw Samorządowych, prawdopodobnie w 2021 r.

Budowa PSZOK w Książniczkach

W lipcu ruszyła budowa Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych na działce nr 412/1 w Książniczkach. Według planu prace mają być zakończone w kwietniu 2021 r. Koszt budowy PSZOK-u wyniesie 2 030 140 zł, z czego 1 700 000 zł to dotacja ze środków unijnych (ZIT).

PROFIL ZAUFANY

Profil zaufany to potwierdzony zestaw danych, które jednoznacznie identyfikują jego posiadacza w usługach podmiotów publicznych w Internecie. Te dane to: imię (imiona), nazwisko, data urodzenia oraz numer PESEL. Profil zaufany jest tak zabezpieczony, aby nikt – poza jego właścicielem – nie mógł go użyć. Dzięki temu każda osoba, która ma profil zaufany i użyje go w usłudze internetowej podmiotu publicznego, jest wiarygodna.

Posiadacz profilu zaufanego uzyskuje dostęp do funkcji:

- „podpisu zaufanego” – podpisu elektronicznego umożliwiającego uwierzytelnienie dokumentów elektronicznych wnoszonych do organów administracji publicznej oraz potwierdzenie faktu otrzymania dokumentów elektronicznych doręczanych przez te organy,
- elektronicznej identyfikacji własnej osoby w systemach teleinformatycznych.

Za pomocą profilu zaufanego na stronie www.gov.pl możesz sprawdzić:

- swoje punkty karne,
- swoje dane w Rejestrze Dowodów Osobistych,
- czy twój dowód jest nieważny,
- swoje dane w rejestrze PESEL,
- **swoje dane medyczne w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) na www.pacjent.gov.pl**

Kto może założyć taki profil

Każdy, kto ma numer PESEL oraz ma pełną lub ograniczoną zdolność do czynności prawnych. Osoby ubezwłasnowolnione oraz dzieci przed ukończeniem 13 roku życia nie mogą mieć profilu zaufanego.

Aby utworzyć profil zaufany, należy:

1. Zarejestrować się na portalu <https://pz.gov.pl/>
2. W ciągu 14 dni od daty złożenia wniosku należy osobiście udać się do dowolnego punktu potwierdzającego wraz z ważnym dokumentem tożsamości w celu potwierdzenia profilu zaufanego.

Potwierdzenie profilu zaufanego bez wychodzenia z domu za pomocą internetowego konta bankowego

Konto w bankowości elektronicznej można wykorzystać do szybkiego i bezpiecznego zakładania i potwierdzania profilu zaufanego. Chodzi o to, że twoje dane w banku są wiarygodne (zostały uwierzytelnione podczas zakładania konta). Dlatego nie musisz już potwierdzać ich osobiście w urzędzie. Za pomocą konta bankowego złożysz profil zaufany od ręki, bez wychodzenia z domu.

Jak to zrobić?

1. Sprawdź, czy twój bank ma możliwość założenia profilu zaufanego, na przykład wejdź na stronę banku lub zadzwoń na infolinię albo sprawdź na stronie www.pz.gov.pl
2. Zaloguj się na swoje konto bankowe.
3. Wyszukaj formularz zakładania profilu zaufanego.
4. Czytaj uważnie informacje przekazywane podczas procesu rejestracji.
5. Za każdym razem, gdy chcesz zalogować się z wykorzystaniem profilu zaufanego, wybieraj opcję logowania przez system tego banku.

Ważność profilu zaufanego

Profil zaufany jest ważny przez 3 lata. Potem możesz przedłużać jego ważność o kolejne 3 lata. **Uwaga!** Możesz mieć tylko jeden ważny Profil Zaufany, ponieważ jest on przypisany do konkretnego, niepowtarzalnego numeru PESEL.

Jolanta Kasperkiewicz

Zastępca Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego

Punkt Wsparcia Rodziny w Michałowicach działa w czasach pandemii



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach przypomina, że mieszkańcy gminy Michałowice mają możliwość skorzystania z oferty bezpłatnego wsparcia, świadczonego w ramach **Punktu Wsparcia Rodziny w Michałowicach** przez specjalistów.

DYŻURY SPECJALISTÓW:

PSYCHOLOG: Anna Kowalska

Godziny przyjęć: **poniedziałek: 12:30 – 17:00**

PSYCHOTERAPEUTA: Anna Augustynek

Godziny przyjęć: **środa: 9:00 – 18:00**

PRAWNIK: Grzegorz Rajski

Godziny przyjęć: **ostatnia środa miesiąca: 16:00 – 18:00**

ASYSTENT RODZINY: Marzena Mrozowska

Godziny przyjęć: **pierwszy wtorek miesiąca: 8:00 – 9:00**

CZŁONEK GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH:

Katarzyna Krawczyk

Godziny przyjęć: **pierwszy poniedziałek miesiąca: 8:00 – 9:00**

PRACOWNIK SOCJALNY:

Katarzyna Krawczyk

Godziny przyjęć: **drugi poniedziałek miesiąca: 8:00 – 9:00**

Punkt mieści się w centrum Michałowic przy **ul. Krakowskiej 152** (pawilon handlowo-biurowy „Dymek”, II piętro – wejście klatką schodową od dolnego parkingu). Przyjmowanie stron odbywa się przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego.

Terminy u specjalistów są rezerwowane po wcześniejszym uzgodnieniu z Katarzyną Krawczyk, pod numerem tel. 514 256 498 lub osobiście w pokoju nr 6 na parterze. W tym samym miejscu swoją siedzibę ma także **Punkt Konsultacyjny. Terapeuta ds. uzależnień** Ewa Bryniarska przyjmuje osoby uzależnione i ich bliskich **we wtorki i czwartki w godzinach 16:00 – 19:00. Telefon: 507 151 652.**



Nowa FILIA CKiP w Więclawicach

Z przyjemnością informujemy mieszkańców naszej gminy o otwarciu Filii Centrum Kultury i Promocji w Więclawicach Starych (dawna Strażnica Kultury przy ul. Dworskiej 6). Zajęcia ruszyły od 5 października i spotkały się z dużym zainteresowaniem. Nasza oferta jest przeznaczona zarówno dla dzieci, dorosłych, jak i seniorów.

Bardzo się cieszymy, że otrzymaliśmy od Państwa mnóstwo telefonów, z chęcią dzieliliście się z nami swoimi oczekiwaniami dotyczącymi zajęć dodatkowych. Jesteśmy otwarci na propozycje i staramy się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców.

Na początku października uruchomiliśmy nową ofertę zajęć: zajęcia fitness dla dorosłych (zdrowy kręgosłup/pilates, power fit), hathę jogę, jogę kundalini, zumbę oraz salsę solo, jak również gimnastykę 50+. Oferta spotkała się z dużym zainteresowaniem, jednak w odpowiedzi na wytyczne rządowe zdecydowaliśmy się te zajęcia zawiesić. Powrócimy do nich, jak tylko pozwoli na to dynamicznie zmieniająca się sytuacja epidemiczna.

Wszystkie zajęcia semestralne w stałych, zorganizowanych grupach, odbywają się nadal. Wciąż można dołączyć do grup, tak więc zapraszamy dzieci i młodzież na następujące rodzaje zajęć:

- taniec nowoczesny;
- capoeira (także dla dorosłych);
- Fit Kid;

- **rysunek i malarstwo,**
- **język angielski dla dzieci.**

Fit Kid to ogólnorozwojowe zajęcia sportowe dla dzieci – ruch, dobra zabawa i zdrowa rywalizacja gwarantowane! Zajęcia Fit Kid poprawiają zwinność, koordynację ruchową, zmysł równowagi, a także refleks i koncentrację. Podczas treningu dzieci będą mogły zmierzyć się ze sprawnościowymi torami przeszkód oraz gramami ruchowymi. Zapraszamy!

Prowadzimy również zajęcia muzyczne w trybie lekcji indywidualnych (wyczerpany limit miejsc).

Serdecznie zapraszamy do współpracy Seniorów z Więclawic i okolic. W przyszłości zamierzamy kontynuować zajęcia gimnastyczne poprawiające kondycję fizyczną, zorganizować warsztaty dedykowane seniorom, spotkania oraz wycieczki, jeżeli tylko sytuacja w kraju się polepszy.

Zapraszamy do kontaktu pod numerem: 733 029 009.

Pracownicy CKiP

Ze względu na sytuację epidemiczną oraz wytyczne rządowe seanse w naszym Kinie za Rogiem są zawieszane do odwołania. Informacja o ponownym uruchomieniu kina pojawi się na FB oraz na stronie www.wMichalowicach.pl



CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH

CKiP zaprasza na zajęcia FITNESS ONLINE! Wciąż możesz ćwiczyć ze swoimi ulubionymi instruktorami! Zumba, salsa, zdrowy kręgosłup, turbo spalanie, joga, tabata men i wiele innych! Informacje: 535-029-009.

Ćwicz bezpiecznie – dbaj o zdrowie i buduj odporność.



GABINET STOMATOLOGICZNY

GÓRNA WIEŚ, UL. GRANICZNA 108



Zakres Usług	Dlaczego warto?
<ul style="list-style-type: none">• Specjalistyczne leczenie kanałowe pod mikroskopem• Stomatologia Zachowawcza• Protetyka• Chirurgia Stomatologiczna• Stomatologia Estetyczna• Higienizacja• Wybielanie Zębów• Leczenie w sedacji dożylniej	<ul style="list-style-type: none">• Główny lekarz: specjalista endodoncji z ponad 10-letnim stażem• Doskonała jakość leczenia• Bezpośredni kontakt z lekarzem również poza godzinami pracy (pomoc w nagłych przypadkach)• Koszty leczenia znane z góry i niezmiennie• Czynne również w soboty

 **+48 530 530 289**

Prosimy o każdorazowe, telefoniczne umawianie terminów wizyt

a-dent.net | dentystamichalowice.pl

Centrum Edukacji
Limes S.C.
Kursy przygotowawcze
z **MATEMATYKI:**

- sprawdzian ósmoklasisty
- matura

Gwarantujemy:

- solidne przygotowanie do egzaminu
- zajęcia w kameralnych grupach (max 8 osób)
- miłą i przyjazną atmosferę
- przystępne ceny

Mastomiąca, ul. Parkowa 46
32-091 Michałowice
(+48) 605-427-422
(+48) 609-820-954
www.limes.info.pl



STACJA KONTROLI
POJAZDÓW

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

www.pateccy.pl

Logowanie do bibliotecznego katalogu online (po raz pierwszy)

Nowości Historia Pomoc **Konto** Kontrast: **A A A A** Czcionka: **A**

Biblioteka Publiczna Gminy Michałowice
Katalog zbiorów

KROK 1 Katalog zbiorów

Filtry: brak [Zmień]

Co mogę dla Ciebie znaleźć?

[Wyszukiwanie zaawansowane](#)

KROK 2 **Logowanie**

Jeśli jesteś już zapisany do biblioteki, możesz zalogować się na swoje konto używając loginu lub adresu e-mail. Jeśli nie masz lub nie pamiętasz loginu - użyj pełnego numeru karty bibliotecznego lub skontaktuj się z bibliotekarzem.

Rejestracja

Nie jesteś jeszcze zapisany do biblioteki?

Rejestracja online tymczasowo niedostępna.

Login lub e-mail:

Hasło:

Zapamiętaj mnie **nie pamiętasz hasła?**

Zaloguj się

Generowanie nowego hasła

Aby wygenerować nowe hasło do konta czytelnika należy w polu "Wartość kontrolna" wprowadzić nazwisko i imię oraz zarejestrowany w bibliotece adres e-mail. Jeśli dane będą się zgadzały, wysłany zostanie link, którego kliknięcie generuje nowe hasło dostępu.

KROK 3

Pole kontrolne:

Wartość kontrolna:

Adres e-mail:

Nie jestem robotem

Wyslij

KROK 4

Prosimy o potwierdzenie operacji wygenerowania nowego hasła do konta czytelnika w bibliotece. Żądanie zostało wysłane z numeru IP...

Aby potwierdzić żądanie należy kliknąć w poniższy odnośnik, lub skopiować go do przeglądarki internetowej.

<https://michalowice-gbp.sowa.pl/sowacqi.php?KatID=0&typ=...>

Krok 1:

Wejść na stronę www.wmichalowicach.pl/biblioteka, kliknij „Katalog online” – zostaniesz przekierowany do katalogu naszych bibliotek. Następnie u góry, po lewej stronie, kliknij „Konto”.

Krok 2:

Jesteś już na stronie logowania. Kliknij „Nie pamiętasz hasła?” (pomimo, że hasło nie zostało nigdy ustalone).

Krok 3:

System przekierował Cię do generatora nowego hasła. Wypełnij pola (wielkość liter ma znaczenie) i kliknij „Wyślij”.

Krok 4:

Na swoją skrzynkę mailową otrzymałeś wiadomość. Postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w mailu.

Krok 5:

Po potwierdzeniu „żądania zmiany hasła” na Twoją skrzynkę mailową zostaje wysłane **NOWE HASŁO**, które należy użyć na stronie logowania do naszego katalogu.

Krok 6:

Po zalogowaniu zmień hasło.



Czytelnicy biblioteki polecają



„Ostatnia arystokratka”, Evžen Boček – cudowna, wspaniała, przezabawna! Kto lubi czeski humor, polubi również rodzinę Kostków. Jest to historia rodziny i jej perypetii wynikłych z faktu odziedziczenia zamku. To nie jest książka, którą można czytać podczas podróży komunikacją miejską. Czytanie jej skutkuje niekontrolowanymi wybuchami śmiechu, co może zostać błędnie odebrane przez współpasażerów. Tytułowa arystokratka wraz z rodziną i pracownikami zamku, kasztelanem, ogrodnikiem i kucharką, rozwiązującą wszystkie problemy własnoręcznie robioną orzechówką, bawią czytelnika do łez. Szczerze polecam!

Iwona Bednarczyk

Bardzo podobają mi się książki o doktor Misia (seria „Misia i jej mali pacjenci” Anieli Cholewińskiej-Szkolik – przyp. red.). bo jest w nich dużo zwierzątek, którymi Misia się opiekuje i pomaga im wyzdrowieć. Jak dorosnę, też chcę być weterynarzem, tak jak ona!



Zosia (7 lat)



Chyłka powraca! „Precedens” Remigiusza Mroza to już dwunasty tom serii o niekonwencjonalnej pani adwokat, która tym razem będzie musiała znaleźć odpowiedź na pytanie, czy istnieje zbrodnia doskonała. A czytelnicy w końcu dowiedzą się, czy Chyłka powiedziała „tak”.

Magdalena Nowak

Biblioteka w Więclawicach znów czynna!

Uwaga! Dobra wiadomość dla wszystkich stęsknionych za biblioteką w Więclawicach!

Od 12 października Filia wznowiła swoją działalność.

Uruchomiony został **PUNKT OBSŁUGI CZYTELNIKA** (dojście od strony placu zabaw, z tyłu szkoły). Dodatkowy **PUNKT OBSŁUGI** dla uczniów Szkoły Podstawowej znajduje się przy drzwiach wejściowych do biblioteki (korytarz dolny).

Przypominamy aktualne godziny otwarcia:

Poniedziałek: 10-18, wtorek: nieczynne, środa: 8-16, czwartek: 8-15:30, piątek: 9-17.



**ZAPISY DZIECI 2.5 - 6 LAT
NA ROK 2020/2021
Tel: 12 388 81 29**

Jedynie takie **PRZEDSZKOLE** w okolicy, położone w dużym 5 hektarowym bajkowym ogrodzie z własnym, bezpiecznym placem zabaw.

- Małe grupy i profesjonalna opieka
- Domowa atmosfera
- Bogata oferta edukacyjna
- Przedszkole monitorowane
- Posiadamy oczyszczacze powietrza, filtry z mineralizatorami oraz urządzenia Rainbow
- Organizacja imprez okolicznościowych

kubusiowadolina@ekangu.eu
ul. Zgody 1, 32-091 Zdzieszawice
kom : 502 122 919 godziny otwarcia 7-18

Już otwarte!

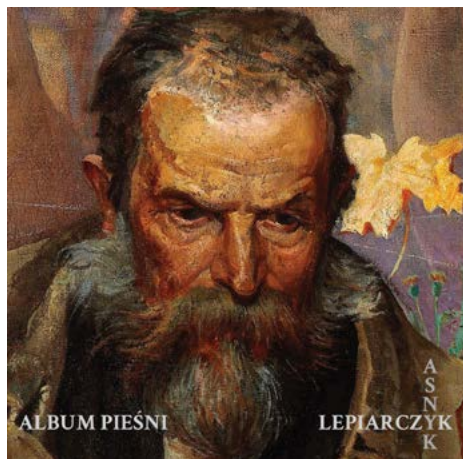
Mani Spa zaprasza

**Manicure, pedicure,
stylizacja hybrydowa, żel, akryl**

Mani Spa www.mani-spa.pl
www.facebook.com/ManiSpaPL/

Michałowice, ul. Fiołkowa 1c, tel. 514 707 609

Muzyka zimowej nocy – najnowszy album Krzysztofa Lepiarczyka



*Choć noc już ziemię pokrywa
A wszędzie pustka wokoło —
On w swej samotnej wędrówce
Bez trwogi idzie wesoło.*

(Adam Asnyk, „W zimowej nocy”)

Jesienią swoją premierę ma płyta Krzysztofa Lepiarczyka z muzyką do słów Adama Asnyka. Artystę zainspirował XIX-wieczny poeta-filozof wielbiący naturę jako lekarstwo na wszelkie choroby duszy i ciała, twórca zawieszony między dwoma światami: pozytywistycznej wiary w postęp i romantycznych ideałów, zafascynowany otchłanią gór, morza i ludzkiej duszy, nade

wszystko ceniący wolność człowieka i narodu. Te wszystkie idee spotykają się w „Albumie pieśni” – w muzyce, której melancholijno-liryczny ton, zaznaczony basowym pulsem i jasną barwą fortepianu, przebijają ostre brzmienia gitary i zaskakujące dźwięki syntezatorów. Słychać tu muzyczne echa lat 80., które w uznaniu Krzysztofa były najlepszymi latami dla muzyki.

Autor albumu uważa, że teksty poety są bardzo aktualne, a dodatkowo darzy sentymentem ulicę Asnyka, blisko której mieściło się jego Liceum Muzyczne. Tą ulicą wędrował codziennie w drodze na zajęcia. Płyta jest zatytułowana tak, jak tomik poezji, z którego pochodzą utwory. Teksty poety cechuje przenikliwość i ponadczasowa moc. Przejmujący klimat ma utwór „W zimowej nocy”, singiel promujący płytę:

*Wy także ludzie przede mną
Próżno uczucia kryjecie:
Nie dam się złudzić pozorom,
Że serc zabrakło na świecie.*

Na okładkę twórcy wybrali portret Adama Asnyka w otoczeniu faunów, namalowany przez przyjaciela poety – Jacka Malczewskiego (obraz udostępniło Muzeum Narodowe w Warszawie). Fascynacja artysty iskrzącym spotkaniem poezji z muzyką zaczęła się już kilka lat temu, kiedy wydał album „Jakżeż ja się uspokoję. W hołdzie Stanisławowi Wyspiańskiemu”.

„Album pieśni” (muzyka – Krzysztof Lepiarczyk, słowa – Adam Asnyk)

Krzysztof Lepiarczyk – instrumenty klawiszowe, Marek Smelkowski – wokale, Jerzy Antczak – gitary, Piotr Lipka – gitara basowa, Grzegorz Bauer – perkusja

Płyta jest dostępna w sklepach muzycznych, u wydawcy: www.lynxmusic.pl, na allegro, a także w postaci cyfrowej na iTunes i Spotify.

Sylwia Senisson
Redaktorka naczelna GGM

„Mała Książka – Wielki Człowiek”



Najwyższy czas przygotować się na długie jesienne popołudnia i wieczory, podczas których nie powinno zabraknąć dobrej książki – dla rodzica i dla dziecka. Warto zatem udać się do naszej biblioteki, gdzie na każdego Małego Czytelnika w wieku przedszkolnym czeka wyjątkowa niespodzianka przygotowana przez Instytut Książki.

Będzie to Wyprawka Czytelnicza, a w niej: książka „**Pierwsze czytanki dla...**”, dostosowana pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka oraz **Karta Małego Czytelnika**. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, Mały Czytelnik otrzyma **naklejkę**, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany **imiennym dyplomem** potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania.

W akcji bierze udział zarówno biblioteka główna w Michałowicach, jak i filie w Raciborowicach i Więclawicach.

Serdecznie zapraszamy!

Bibliotekarki BPGM



zadzwoń: 12 388 50 37

lub napisz:
bpgm@michalowice.malopolska.pl

Godziny otwarcia
Poniedziałek 8-18
Wtorek 8-19
Środa 8-18
Czwartek 8-19
Piątek 8-18

Raciborowice	Więclawice
Poniedziałek 10-18	Poniedziałek 10-18
Wtorek 8-15:30	Środa 8-16
Środa 8-16	Czwartek 8-15:30
Piątek 9-17	Piątek 9-17

Chór Camino Gospel – jak to się zaczęło

Camino Gospel jest owocem corocznych warsztatów muzyki gospel, które odbywają się w Więclawicach Starych już od 2012 roku. Lubisz śpiewać? Chór ogłasza nowy nabór.

Po VI Warsztatach Gospel w czerwcu 2017 r. wśród miejscowych uczestników wydarzenia podniosły się głosy, aby stworzyć lokalny chór gospel, który miałby stałego dyrygenta i regularne próby. Stowarzyszenie Pełna Chata z radością podjęło to wyzwanie, dzięki czemu we wrześniu 2017 r. narodził się chór Camino Gospel. Pojawili się ludzie pełni pasji, zaangażowania i radości ze wspólnego muzykowania.

Camino prowadzą Ela Ekiert – absolwentka katowickiej Akademii Muzycznej na Wydziale Jazzu i Muzyki Rozrywkowej oraz Patrycja Stachura – niezwykle utalentowana wokalistka i bardzo zdolna dyrygentka, absolwentka Uni-

wersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Chórowi akompaniuje znakomity muzyk, aranżer i kompozytor Szymon Markiewicz. Studiował w krakowskiej Akademii Muzycznej oraz Berklee College of Music. Ma na swoim koncie mnóstwo płyt, koncertów i innych projektów muzycznych, w tym wielu warsztatów Gospel. Kameralny skład chóru tworzą osoby aktywne zawodowo, młode mamy oraz młodzież 18+. Łączy ich miłość do muzyki oraz pragnienie szeroko rozumianego rozwoju – wokalnego, tanecznego, intelektualnego i duchowego. Twierdzą, że każdy, kto chce się rozwijać, jest ciągle w drodze – stąd też nazwa chóru: „camino” to po hiszpańsku „droga”.



W czasie lockdownu chór intensywnie działał, lecz próby zostały przeniesione do przestrzeni wirtualnej. Był to dla wokalistów i muzyków czas niezwykle, kiedy poznawali siebie oraz swoje głosy zupełnie na nowo. Nie udało się to bez fantastycznej dyrygentki Eli Ekiert i organizowanych przez nią ćwiczeń wokalnych, emisyjnych i rytmicznych, które spowodowały wzrost świadomości siebie i własnych deficytów, jak również pomogły zapanować nad głosem oraz zbudować większą pewność siebie.

W tym trudnym, a zarazem niezwykle ciekawym czasie niektórzy chórzyci wzięli udział w projekcie organizowanym przez Stowarzyszenie Gospel, mianowicie Gospel na Skałce 2020. W tym roku wydarzenie miało nieco inny charakter, bo każdy przygotowywał się indywidualnie w zaciszu domowym, a premiera piosenki „My everything” odbyła się online.

Jakie są plany chóru na przyszłość? Rozwijają się wokalnie, tanecznie, intelektualnie i duchowo. Dzielić się z innymi radością i wspólną pasją.

W przyszłości nie ograniczać się gatunkowo wyłącznie do muzyki gospel. Sięgać również po standardy muzyki rozrywkowej czy filmowej, z czasem powitać nowych członków, aby w chórze znaleźli się ludzie muzycy i otwarci na różnorodną stylistykę.

Od 1 października Chór Camino powrócił do spotkań na żywo w czwartki w godz. 18.30-21.00. Odbyło się kilka prób w sali widowiskowej CKiP w Michałowicach. W związku z sytuacją epidemiczną próby zostaną jednak zawieszane lub będą odbywać się online. O wszelkich zmianach będziemy informować na FB Chóru Camino, na FB CKiP oraz na stronie www.wMichalowicach.pl

Szczegółowe informacje na temat chóru Camino uzyskają Państwo pod adresem camino@gmail.com lub pod numerem telefonu 534 536 803. Zapraszamy również do polubienia naszego fanpage Chór Camino.

Wokaliści Chóru Camino

Wspieramy Kasię w walce o życie Taty!

Drodzy Czytelnicy! Kasia ma niesamowity talent wokalny i wiele razy mieliście okazję słuchać jej pięknego głosu podczas koncertów organizowanych przez CKiP. Teraz Kasia bardzo potrzebuje naszej pomocy, ponieważ walczy o życie swojego ukochanego Taty, chorego na nowotwór – chłoniak złośliwy.

Zostało leczenie ostatniej szansy... Terapia Car-T Cell polega na pobraniu limfocytów T i zmodyfikowaniu ich w taki sposób, by potrafiły walczyć z nowotworem. Wielu osobom uratowała życie. Potrzebna kwota do 1,3 mln zł. Kasia wraz z siostrą Weroniką zorganizowały zbiórkę i proszą o wsparcie finansowe. **Jeśli mogą Państwo pomóc, można to zrobić. Wystarczy wejść na stronę: www.siepomaga.pl, wyszukać „Jan Fiedor” i wpłacić dowolną kwotę. Pragniemy pomóc Kasi w walce o życie jej Taty, aby mógł wciąż być najwierniejszym fanem jej talentu.**



Redakcja

Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego „Gmina moich marzeń”

Prace nad Strategią Rozwoju Gminy Michałowice nabierają tempa. Głos oddaliśmy wszystkim, również najmłodszym mieszkańcom gminy Michałowice, którzy wykazali się nie lada kreatywnością i zaprezentowali własną wizję miejsca, w którym pragną mieszkać. Otrzymaliśmy bardzo dużo prac plastycznych, co ogromnie nas cieszy. Wybór zwycięzców był dla komisji konkursowej dużym wyzwaniem. Przedstawiamy laureatów konkursu.

Grupa wiekowa do lat 8

Miejsce I – Krystian Bubka – klasa I b, Szkoła Podstawowa w Michałowicach;

Miejsce II – Nadia Szczęśniak – klasa „0”; Nikola Szczęśniak – klasa II a, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Miejsce III – Julia Kozak – klasa II c, Szkoła Podstawowa w Michałowicach, Lena Nowak – klasa I b, Szkoła Podstawowa w Michałowicach;

Wyróżnienie – Samuel Njako – lat 4, Oddział przedszkolny w Więclawicach Starych;



Krystian Bubka – 1 miejsce



Nadia Szczęśniak – 2 miejsce



Nikola Szczęśniak – 2 miejsce

Grupa wiekowa 9-11 lat

Miejsce I – Julia Gajoch – klasa IV a, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Miejsce II – Leonard Skraba – klasa IV b, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Miejsce III – Milena Kociarz – klasa IV b, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Wyróżnienie – Piotr Mazur – klasa IV a, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;



Julia Gajoch – 1 miejsce



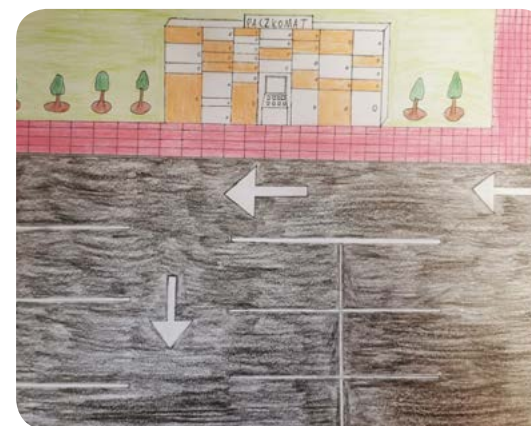
Leonard Skraba – 2 miejsce

Grupa wiekowa 12-14 lat

Miejsce I – Kacper Dąbkowski – klasa VI a, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Miejsce II – Julia Bednarczyk – klasa VI a, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych;

Miejsce III – Zofia Kędziara – klasa VII b, Szkoła Podstawowa w Więclawicach Starych.



Kacper Dąbkowski – 1 miejsce



Julia Bednarczyk – 2 miejsce

Gratulujemy Laureatom oraz wszystkim pozostałym uczestnikom konkursu. Życzymy Wam dalszych sukcesów! Wszystkie prace będą towarzyszyły uczestnikom zajęć warsztatowych dotyczących Strategii Rozwoju Gminy Michałowice jako inspiracja w planowaniu dalszych działań.

Ewelina Jednaka-Dąbrowska
Kierownik Referatu Rozwoju i Promocji

Na rowerze dookoła Polski – rozmowa z Jackiem Koziółem

Dla Jacka Koziół, mieszkańca Zagórzyc, jazda na rowerze to ukochany sport. W tym roku pan Jacek wziął udział w Maratonie Rowerowym Dookoła Polski. Opowiedział nam, jak przygotować się do takiego wyzwania oraz o przygodach, jakie spotkały go na trasie. A przygody są nieodzowną częścią rowerowego szaleństwa.



Redaktorka GGM: 3 miejsce w Maratonie Rowerowym Dookoła Polski to olbrzymi sukces. Gratulujemy! Ile łącznie kilometrów Pan przejechał i w jakim czasie? W której kategorii Pan startował?

Jacek Koziół: Bardzo dziękuję, ale w tym roku to była 1/3 dystansu, który czeka mnie w przyszłym roku. Pierwszy raz przejechałem pełny MRDP (3130 km) w 2017 r. w czasie 9 dni 11h 23 min w kategorii Total Extreme, co oznacza, że byłem zdany całkowicie na siebie i nie mogłem przyjmować żadnej pomocy z zewnątrz. Od 2018 r. organizator MRDP wymyślił nową formułę

i dawkuje nam przyjemności, które czekają nas na całym dystansie, tak więc w 2018 r. mieliśmy do pokonania pierwszy odcinek z Rozewia do Złotego Stoku (tzw. Zachód) – 1120 km, który pokonałem w czasie 75h 36 min. W 2019 r. odbywał się odcinek górski ze Świeradowa Zdrój do Przemysła (1120km), niestety ze względów zdrowotnych musiałem się wycofać w połowie dystansu. Organizator wyraził zgodę na indywidualne pokonanie zeszłorocznej trasy przed tegoroczną edycją, więc MRDP Góry zaliczyłem w sierpniu br. i pokonałem w czasie 77h 54 min. We wrześniu ukończyłem ostatni z odcinków MRDP Wschód z Przemysła do Rozewia (1234 km) w czasie 61 h 2 min., co dało mi 3 miejsce, natomiast w klasyfikacji generalnej po 3 edycjach zajmuję ex aequo 4 miejsce.

R: Maraton odbywa się co 4 lata. Ile osób wystartowało w tym roku?

JK: Co 4 lata można pokonać pełen dystans, natomiast zmieniona przez organizatora w 2018 r. formuła się przyjęła i z tego, co mi wiadomo, zostanie z nami na dłużej. W tym roku zapisało się 51 osób, na mecie stanęło 38 uczestników, z których 35 ukończyło dystans, w tym 27 osób w kategorii Total Extreme.

R: Jak uprzedzają organizatorzy, maraton ten skierowany jest do amatorów długodystansowej jazdy na rowerze o bardzo dobrym przygotowaniu kondycyjnym i psychicznym. W jaki sposób Pan się przygotowywał do startu? Proszę nam coś opowiedzieć o treningach fizycznych, jak i o przygotowaniu od strony psychicznej. Trzeba przecież dużo wytrwałości, kiedy jest się samemu na trasie.



JK: Do startów przygotowuję się tak naprawdę cały czas. Trenuję 6 dni w tygodniu przez cały rok. W sezonie letnim są to treningi rowerowe na zewnątrz, natomiast w zimie lub w chłodne dni wchodzę na trenażer. Oprócz roweru wplacam też treningi ogólnorozwojowe w domowej siłowni. Natomiast jeżeli chodzi o przygotowanie psychiczne, to przede wszystkim liczy się doświadczenie. W swojej 15-letniej karierze w maratonach długodystansowych zaliczyłem mnóstwo wlotów i upadków, które wykształciły moją silną wolę i wytrwałość w dążeniu do założonych celów. Niestety nie zawsze jest tak kolorowo, często bywa tak, że drobna niedyspozycja lub zła pogoda potrafią tak przestawić głowę, że nie udaje się zrealizować założeń. Takie długie dystanse w tak zróżnicowanym terenie wymagają bardzo dużego przygotowania, zresztą to nie jest tak, że każdy może się zgłosić i wziąć udział. Trzeba przedstawić organizatorowi swoje dokonania w innych maratonach o podobnym charakterze, np. Bałtyk-Bieszczady Tour lub udokumentować ukończenie trasy min. 500 km jazdy non stop w czasie max. 48 h, więc trzeba być bardzo wytrzymałym.



R: A jak się spakować na taki wyjazd? Przecież na rower nie zabierzemy większych bagaży!

JK: Oj, niektórzy potrafią bardzo dużo spakować na rower, to tzw. sakwiarze, ale ja preferuję lekki styl pakowania, czyli praktycznie to, co na sobie plus jakieś cieplejsze okrycie i sprzęt niezbędny do przejazdu trasy: GPS, dodatkowe zasilanie, telefon. Jedzenie i picie uzupełniam na trasie, ze sobą mam tylko żele energetyczne lub batony. Na pewno trzeba się przygotować na różne anomalie pogodowe, bo na przykład w sierpniu w dzień temperatura rosła do ponad 30 st., a w nocy potrafiła spaść nawet do 6 st. w górach. Ciężko jest przewidzieć pogodę na taki okres czasu w różnych zakątkach Polski. Ja zazwyczaj pakuję się na ostatnią chwilę i często czegoś zapomnę, na przykład raz musiałem przejechać brevet 500 km w Inianych spodenkach, bo przy bagażowym zamieszaniu zwyczajnie nie spakowałem rowerowych, ale na szczęście mimo niedogodności udało się ukończyć maraton.

R: Jak w najważniejszych punktach przebiegała trasa maratonu i czy była ciekawa? Czy organizatorzy zaplanowali jazdę przez tereny górskie, leśne, drogi terenowe? W jaki sposób oznaczona jest tak długa trasa, żeby uczestnicy się nie pogubili i aby faktycznie przejechał ten odpowiedni, wyznaczony dystans?

JK: Idea tego cyklu maratonów polega na wyznaczeniu przez organizatora trasy przebiegającej jak najbliżej granicy Polski, stąd na trasie spotykamy chyba wszystkie rodzaje dróg od

szutrowych, przez drogi techniczne i drogi asfaltowe, które bardzo często są w kiepskim stanie. Każdy z nas dostaje plik z mapą, na której jest wyznaczony ślad trasy z punktami, gdzie musimy się „zameldować”. Jeżeli zgubimy trasę, to ważne jest, żeby wrócić do miejsca, gdzie zblądziliśmy, w innym przypadku możemy dostać karę czasową. Do tego każdy uczestnik dostaje urządzenie GPS do monitorowania śladu, a dodatkowo kibice mają wgląd w postępy zawodników. Weryfikacja śladów trwa do 2 tygodni po zakończeniu maratonu, więc proces analizowania tras poszczególnych zawodników jest bardzo szczegółowy.

R: Czy zdarzały się ciekawe przygody, trudne momenty na trasie? Proszę nam o tym opowiedzieć. Czy był moment, kiedy rozważał Pan, żeby zawrócić?

JK: Mam na koncie kilka przygód. Przy tak dużym wysiłku większość z nas ma halucynacje. Teraz trochę inaczej do tego podchodzę. Gdy jestem wycieńczony, szukam najbliższego noclegu, żeby odpocząć chociaż z 3 h, ale wcześniej to jechałem „w trupa”. Zdarzały się sytuacje, że z kimś rozmawiałem – na przykład z kobietą. Nie widziałem jej twarzy, ale wędrowała ze mną przez kilka kilometrów z wózkiem i ucieliśmy sobie pogawędkę. Kiedyś w trakcie wyścigu byłem przekonany, że muszę zawieźć papier do klienta i dlatego jest mi tak ciężko. Schodziłem z roweru, żeby odciągnąć wstążkę, która wydawało się, że zaraz wkręci mi się w szprychy – później okazało się, że to były pasy



wymalowane na jezdni. Oj, dużo by opowiadać. A jeżeli chodzi o zawracanie, to trudne momenty zdarzają się zawsze bliżej mety niż startu, więc łatwiej dojechać do końca.

R: A co najmilszego Pana spotkało na trasie? Jaki moment był najszcześniejszy?

JK: Niewątpliwie najmilsze momenty to te, kiedy ktoś cię ratuje. Przy takich długich trasach często sprzęt odmawia posłuszeństwa i wtedy, kiedy myślisz, że już wszystko stracone, pojawia się ktoś z pomocną dłońią. Całkiem niedawno miałem sytuację, że podczas treningu odkręciła mi się korba, co się nie powinno zdarzyć i niewiele brakowało, a musiałbym ostatnie kilometry do domu wracać z rowerem na plecach. Na szczęście pojawiła się dobra dusza z kluczem i uratowała mój trening. Najszcześniejszy moment jest zawsze wtedy, kiedy dojadę cały i zdrowy na metę.

R: Jak Pan się czuł po takim maratonie? Ile potrzeba czasu, żeby się zregenerować? W jaki sposób Pan odpoczywał?

JK: Po maratonie czuję ulgę i radość, że się udało go ukończyć. Nie da się jednoznacznie określić, ile czasu potrzeba, żeby się zregenerować, bo każdy organizm inaczej reaguje. W moim przypadku stosuję zasadę, że pierwsze dwa dni odpoczywam od roweru, a w trzecim jadę „rozkręcić” nogę. Wracam do lekkich przejazdów po okolicy.

R: Co najbardziej Pan lubi w jeździe na rowerze?

JK: Trudno powiedzieć. To jest moja pasja, którą pielęgnuję od wielu lat, więc lubię wszystko, co z nią związane.

R: Czy oprócz tej aktywności uprawia Pan jeszcze jakiś inny sport czy skupia się tylko i wyłącznie na tym wybranym?

JK: Skupiam się tylko na rowerze – biorę udział w ultramaratonach, gdzie najmniejszy dystans, jaki pokonuję na zawodach, to 200 km w ra-

mach przygotowań do głównych celów. To pochłania dużo czasu i energii, więc zabrakłoby sił na inne aktywności.

R: Jakie są Pana sportowo-rowerowe plany na przyszły rok?

JK: Na pewno głównym celem jest przejazd całego dystansu MRDP i zajęcie jak najwyższej pozycji w klasyfikacji generalnej, co będzie dobrym podsumowaniem pracy w ostatnich sezonach. Wystartuję też w kilku innych zawodach w ramach przygotowań, ale konkretnych zawodów jeszcze nie wybrałem. Dużo zależy od sytuacji z pandemią, przez którą kalendarz na przyszły rok jest niesprecyzowany.

R: Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Sylwia Senisson



Szkoła w czasach pandemii

We wszystkich szkołach wdrożono procedury w związku z zagrożeniem koronawirusem. Wszystko po to, by zapewnić bezpieczeństwo uczniom i pracownikom.

Wakacje to w szkołach dobry czas na remont i przeorganizowanie pomieszczeń tak, aby jak najlepiej służyły uczniom. Zwłaszcza że w dobie pandemii pojawiają się nowe potrzeby. W Szkole Podstawowej w Więclawicach Starych konieczne było pozyskanie dodatkowej sali lekcyjnej po to, aby uczniowie nie musieli przemieszczać się po korytarzach i spotykać z uczniami z innych klas, by dotrzeć do innego pomieszczenia na kolejną lekcję. Bezpieczniej jest, jeśli grupa odbywa lekcje w jednej sali, takie są zresztą wytyczne GIS w warunkach pandemii, dlatego przeprowadzono remont dotychczasowego gabinetu wicedyrektora i zamieniono go na salę dydaktyczną. Wyremontowano również poddasze i świetlicę szkolną wraz z węzłem sanitarnym. Czas spędzony po lekcjach na świetlicy jest dla uczniów bardzo ważny, zwłaszcza że często są sytuacje, kiedy muszą zostać dłużej, odrobić lekcje, zwyczajnie poczekać, czy po prostu się pobawić. Dlatego istotne jest, żeby spędzali ten czas

w odnowionej, przyjemnej przestrzeni, która pozytywnie wpłynie na ich samopoczucie i pozwoli odpocząć. W remontowanych salach zmieniono także oświetlenie, dostosowując je do norm BHP.

Uczniowie mogą znów uczyć się w szkolnych salach, jednak wszyscy pamiętamy, że czas, który spędzili na nauce zdalnej, wydłużył się aż do kilku miesięcy. Dla niektórych nauka zdalna nie była żadnym problemem, jednak rodziny uboższe i wielodzietne borykały się z kłopotami organizacyjnymi, bo brakowało sprzętu, by w jednym czasie kilkoro dzieci mogło się uczyć, odbywać zajęcia, czy odrabiać lekcje. Do tego niejednokrotnie dochodziła jeszcze praca zdalna rodziców. Na te potrzeby odpowiedziała Gmina, pozyskując 125 000 zł na zakup laptopów, które następnie zostały wypożyczone uczniom naszych szkół w ramach programów Zdalna Szkoła oraz Zdalna Szkoła+.

Redakcja

Panny Muzykalne – wystawa obrazów Małgorzaty Karp-Soi online

Sztuka i muzyka w letnim ogrodzie! Zapraszamy na wystawę obrazów online, czyli na spacer po magicznym ogrodzie malarki Małgorzaty Karp-Soi w rytmie tanga w wykonaniu znakomitego akordeonisty Jarosława Bestera.

Małgorzata Karp-Soja oraz Centrum Kultury i Promocji mają przyjemność przedstawić „PANNY MUZYKALNE”, których miłością, pasją i sposobem na życie jest muzyka. Wystawę można zobaczyć na **naszym kanale Youtube/ckip michalowice**. Link do niej znajduje się poniżej. W barwnym ogrodzie wśród zieleni ukryły się niezwykle Panny Muzykalne – dumne, figlarne, w balowych sukniach nasyconych kolorami, zasłuchane...

Artyści gościli już w naszym Centrum Kultury i Promocji: autorka obrazów z wystawą zatytułowaną „Tekę”, a Jarosław Bester z koncertem (Bester Quartet).

Realizacja projektu:

Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach – realizacja, nagranie i montaż
Małgorzata Karp-Soja – obrazy, ogród, aranżacja przestrzeni
Jarosław Bester – muzyka, aranżacja i wykonanie utworu
W nagraniu wykorzystano utwór „Droga do szczęścia” Dawida Bajgelmana
Dźwięk: Ryszard Pałka, R.S., Studio.

www.karp-soja.pl
www.besterquartet.pl
www.wmichalowicach.pl

Zapraszamy do obejrzenia wystawy online:
na kanale Youtube/ckip michalowice
<https://www.youtube.com/watch?v=vrn158bHYLA&t=1s>



Jak uratować świat – ekologiczny Erasmus+ w Więclawicach

„Nie było nas, był las, nie będzie nas, będzie las”. To powiedzenie staje się już trochę nieaktualne w dzisiejszych czasach. Z troską i obawą patrzymy na to, co dzieje się z naszym środowiskiem. Jesteśmy coraz bardziej eko świadomi i możemy w tej kwestii zrobić wiele. Także – zaszczyć miłość do Ziemi w dzieciach i wyrobić w nich nawyk dbania o naszą planetę. Takim zagadnieniem, między innymi, był poświęcony wrzesień w Szkole Podstawowej w Więclawicach Starych.

Eko... globalni

Z dumą i radością informujemy, że uczestniczymy w programie Erasmus+. Wśród naszych partnerów znalazły się: Hiszpania, Włochy, Estonia, Czechy i Grecja. Nasz wspólny projekt Climate Change Agents zdobył najwyższą ocenę i dotyczy właśnie podnoszenia świadomości na temat tego, jak ważnym zagadnieniem w obecnych czasach jest ochrona środowiska. Projekt został rozpisany do końca 2022 roku, z możliwością przedłużenia na rok, a zakłada wymiany partnerskie i inne aktywności, związane z ekologią. Póki co działamy w sieci. Organizujemy wideokonferencje, podczas których uczniowie i nauczyciele szkół partnerskich mogą się poznać, wymienić doświadczeniami, informacjami. Jest to doskonała okazja do doskonalenia umiejętności komunikacji w języku angielskim.

Nasza szkoła już podejmuje powyższe tematy. W ramach Międzynarodowego Dnia Języków Obcych uczyliśmy dzieci angielskiego nazewnictwa, związanego z ekologią oraz propono-

waliśmy im różne eko-aktywności. Nauka języka i podnoszenie eko-świadomości na pewno w las nie poszły! A jeśli nawet, to w kontekście przysłowia bardzo się ucieszymy.

1 i 2 października uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w warsztatach „Energetyczny Oddech”. Online’owe zajęcia prowadzone były przez wykładowców AGH. Dzieci, w przystępny sposób, poznawały wiedzę o prawach fizyki i chemii, dzięki którym możliwe jest wytworzenie czystej energii do ogrzewania, chłodzenia oraz oświetlenia naszych domów.

„Energetyczny oddech” to projekt realizowany przez Stowarzyszenie Rozwoju Gminy Zielonki we współpracy ze Stowarzyszeniem Korona Północnego Krakowa oraz Pracownią Demonstracji Fizyki Wydziału Fizyki i Informatyki Stosowanej AGH.

Projekt finansowany jest przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie.



„Edukacja inspiracja”

W roku szkolnym 2019/2020 uczniowie naszej szkoły brali udział w projekcie „Edukacja Inspiracja” Fundacji Szkoła z Klasą. Projekt zakładał wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności nie tylko matematyczne, ale również takie, które mają charakter uniwersalny i potrzebny w ich przyszłym życiu. Pozyskane fundusze zostały przeznaczone na zakup gier planszowych oraz pomocy i materiałów przeznaczonych do realizacji zadań projektu.

Uczniowie wzięli udział w zajęciach, których celem było pokazanie, jak stawiać czoła realnym problemom, wykorzystując umiejętności matematyczne. Na czas realizacji projektu zaplanowano zajęcia koła matematycznego, konkursy, ligę zadaniową, wycieczki oraz klub gier planszowych. Klasa matematyczna stała się „Gabinetem matematycznych zagadek”. Dużo emocji w szkolnym środowisku wywołały przygotowane turnieje gier planszowych, łamigłówek logicznych oraz gra terenowa. Przygotowując te wydarzenia, uczniowie udowodnili, iż matematyka wcale nie musi być trudna, a rozwiązując problemy matematyczne, można się bardzo dobrze bawić.

Co mówią uczniowie, którzy pracowali w zespole projektowym?

Nasz głos był brany pod uwagę w każdym aspekcie naszej pracy. Mieliśmy okazję organizować ważne wydarzenia dla naszej szkoły, a nasze pomysły i kreatywność nam w tym pomagała. Chcemy nadal pracować. Przed nami czas podsumowania pracy. Jednak już teraz możemy powiedzieć, że czujemy się dumni, bo cele, które założyliśmy, zostały zrealizowane.

Rymem tabliczka mnożenia stoi

2 października obchodziliśmy Dzień Tabliczki Mnożenia. Tym razem nauczyciele matematyki postawili w tej kwestii na dobrą zabawę. Wiadomo, że królowa nauk to poważny temat, ale i taki da się obejść z humorem i na różne sposoby. Uczniowie mogli zapamiętać sprawiające największe kłopotów kombinacje poprzez wierszyki i tak zwane „lifehacki” (ang. trick ułatwiający życie). Tegoroczna edycja wy-

darzenia w naszej szkole została wzbogacona przez uczestników projektu „Edukacja inspiracja”, którzy przygotowali i przeprowadzili grę typu Escape Room. Skrzynkę ze skarbem udało się otworzyć dopiero po trzydziestu minutach pracy grupy uczniów, którzy mają już spore doświadczenie w tego typu rozgrywkach.

Poezja w sieci

Nowa rzeczywistość wymusza na nas nowe rozwiązania. 5 października odbył się pierwszy w historii naszej szkoły wieczór (a właściwie podwieczorek poetycki online). Znowu chcemy czytać wiersze, zachwycać się ich ulotnym pięknem. Jednakże nie spotkaliśmy się w murach szkoły. Wszyscy byliśmy w swoich domach, a poprzez łącza internetowe widzieliśmy się na ekranach komputerów i recytowaliśmy wiersze Jana Brzechwy. Tego jeszcze nie było w historii naszych szkolnych spotkań poetyckich. Wszyscy byli przejęci i świetnie przygotowani. Czytaliśmy wiersze zabawne i pouczające, bo właśnie takie najbardziej nam się podobają. Do tej poetyckiej chwili włączyli się rodzice naszych uczniów. Jakże miło było usłyszeć w ich wykonaniu wiersz „Samochwała” czy „Tańcowała igła z nitką”. *Udział rodziców w tym szkolnym wydarzeniu podniósł jego rangę – relacjonuje wydarzenie pomysłodawczyni spotkania z poezją Danuta Karwan. Uczniowie chętnie angażują się w nieszablonowe działania, sami przychodzą z pomysłami. To jest ważne. Do proponowanych działań chętnie włączają się Rodzice, razem staramy się stworzyć pozytywny klimat... do nauki – mówi Monika Wołek, dyrektor szkoły.*

Joanna Zakrzewska
nauczyciel bibliotekarz w SP Więclawice

Jak rozmawiać z nastolatkami – wywiad z psychologiem Anną Kowalską

Anna Kowalska jest psychologiem i psychoterapeutą. Specjalizuje się w terapii małżeńskiej, indywidualnej dorosłych oraz dzieci. Pracuje w szkolnictwie specjalnym, gabinecie prywatnym oraz współpracuje z GOPS w gminie Michałowice, gdzie prowadzi psychoterapię indywidualną oraz poradnictwo psychologiczne dla osób dotkniętych przemocą domową i kryzysami osobistymi. Naszej rozmowie przyświecało motto – tytuł znanej książki: „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”.



Redaktorka GGM: Na początek nawiążę do pierwszej części naszej rozmowy, publikowanej w poprzednim numerze, dotyczącej komunikacji z dzieckiem. Jak rodzic może wpływać na to, aby dziecko umiało się dobrze komunikować w przyszłości, jako nastolatek czy dorosły, biorąc pod uwagę fakt, że zachowanie jest w dużej mierze uwarunkowane przez temperament?

Anna Kowalska: Temperament jest pierwotnie biologicznie zdeterminowany. Rodzimy się z określonym temperamentem i tego generalnie nie zmienimy. Ktoś się rodzi i już widzimy, czy jest spokojny, czy bardziej impulsywny i głośno krzyczy, całym sobą domagając się na przykład karmienia czy uwagi. Takie dziecko jest z pewnością bardziej wymagające dla opiekuna niż to, które sobie będzie cierpliwie czekało, może czasem zapłaczę, ale tak, żeby za bardzo rodzicom nie przeszkadzało. Jeśli rodzic ma spokojniejszy charakter, a ma dziecko o żywym temperamencie, to możemy mówić o większym trudzie wychowawczym. Ważne,

żeby dziecku we wszystkim nie ulegać, ale też nie stawiać nieustannie granic. Są dzieci, które zadają dużo pytań, rodzic nie musi na każde z nich odpowiadać, bo nie ma nic złego w tym, że powie: „Zastanowię się i dam ci później odpowiedź albo możemy sprawdzić razem na przykład w internecie czy kupić książkę. Ciekawe, że o to pytasz”. Ważne jest, żeby rodzic jakkolwiek zareagował na to, że dziecko pyta i nie zabija jego naturalnej ciekawości. Dobrze jest też być wrażliwym na stany emocjonalne dziecka. Pracując w szkole, zauważyłam, że zwykle jesteśmy skłonni koncentrować swoją uwagę na tych dzieciach, które sprawiają więcej problemów, bo są bardziej ruchliwe, rozgadane, przeszkadzają. Dzieci, które są mniej ekspresyjne, spokojniejsze czy nieśmiałe, bardzo często też przeżywają trudne momenty, które są ignorowane przez otoczenie. Ważna jest więc uważność, obserwowanie swojego dziecka, jego stanów emocjonalnych, wyłapywanie zmian nastroju w zachowaniu, bo to może być objawem na przykład depresji młodzieńczej. Ważne, by tego nie przegapić.

R: Trzeba dać wybrzmieć tym temperamentom, prawda? Zamiast próbować je zmieniać na siłę.

AK: Oczywiście. To jest charakter dziecka, jego kolor. On ma być wychowany, a nie zmieniany. Czyli znać zasady, granice, ale poruszać się w tych granicach zgodnie ze swym temperamentem, tym, kim jest. Powinniśmy na to pozwolić i czuwać tylko, żeby nie wyszedł poza te granice, żeby sobie nie zrobił krzywdy. Możemy cieszyć się, że mamy takie dziecko, czy spokojne czy nie i przeżywać je nie jako ko-

goś, kto mnie męczy, ale kogoś odrębnego, na kogo mam realny wpływ. Mogę z ciekawością obserwować, na kogo wyrasta i uczestniczyć w procesie tworzenia, pokazując mu świat, rozmawiając, przekazując wartości.

R: Na spokojne dzieci często nie zwraca się uwagi, bo są – jak to potocznie się mówi – grzeczne. To nie jest ostatnio modne słowo, a nawet spotyka się z pewną krytyką.

AK: Tak, mówi się, że to są dzieci grzeczne, bo są spokojne, uczą się i nie sprawiają problemów wychowawczych ani w domu ani w szkole i często rzeczywiście tak jest. Ale wśród nich są dzieci, które są nieśmiałe, wycofane, nie radzą sobie w kontaktach z rówieśnikami, niejednokrotnie przeżywają bardzo duże problemy, cierpią, nie wiedzą, jak poprosić o pomoc, co w wieku nastoletnim prowadzi często do stanów depresyjnych, do samookaleczeń. Tutaj rodzi się pytanie: po co mi jest grzeczne dziecko i co to znaczy grzeczne? Jeśli dziecko ma być posłuszne i pozbawione swojej woli, nie wiedzieć, czego chce, co lubi, jakie są jego zainteresowania, ponadto nigdy się nie sprzeciwi, ciężko mu odmówić, bo tak było wychowane, to trudno mówić o sukcesie wychowawczym. Później takie dziecko ma problem, by odmówić w takich sytuacjach, jak „zły dotyk”, czy kontakt z różnymi substancjami uzależniającymi, ciężko mu postawić granice zła, czemuś, co mu szkodzi. Dlatego ja nie rozumiem słowa „grzeczne”. Kiedy przychodzi do mnie rodzic po poradę

i mówi, że jego dziecko jest niegrzeczne, to pytam, co to dla niego znaczy, bo jest to odniesienie bardziej do tego, co rodzicowi sprawia kłopot, z czym on sobie nie radzi.

R: W pierwszej części naszego wywiadu poruszyliśmy kwestie buntu na różnych etapach rozwoju dziecka i rozmawialiśmy, jak w takich sytuacjach postępować. Jak pokierować naszą relacją, byśmy nagle się nie zdziwili, że dotąd tak fajnie nam się rozmawiało, a nagle nasze dziecko to już nastolatek, który nie odzywa się do nas w ogóle?

AK: Jeśli coś było bardzo dobrze, to raczej nie ma możliwości, żeby się drastycznie zmieniło. Jeśli wcześniej porozumienie było dobre, to dziecko się od nas nie odwróci, ono pozostanie z nami w kontakcie, ale wiek nastoletni jest inny, to naprawdę duża zmiana. Bunt jest zawsze, choć jeśli mamy dziecko wychowywane przez autorytarnych rodziców, to on nie zawsze jest możliwy, bo dziecko wie, że nie może sobie na niego pozwolić. Dobrze by było jednak, żeby dziecko naturalnie przeszło ten bunt, bo on jest rozwojowy i potrzebny, konieczny i dobry. W okresie nastoletnim zmienia się dziecku autorytet. Wcześniej był rodzic. Mama i tata wszystko wiedzieli, byli najpiękniejsi, najmądrzejsi. Potem dziecko idzie do przedszkola, do szkoły i zauważa, że mama jednak nie wie wszystkiego, a w okresie nastoletnim to koleżanka i kolega stają się autorytetami i grupą odniesienia. Ich zdanie jest najważniejsze. To

trudny okres, który zmienia nasze relacje rodzinne i życie rodziny. Ja zawsze powtarzam rodzicom, że to jest trudny okres dla ciebie jako rodzica, ale on jest dużo trudniejszy dla twojego dziecka. My już mamy pewne rzeczy za sobą, a dziecko musi dopiero przez nie przejść, ustalić swoją tożsamość, co chce robić w życiu, kim jest, jakie ma wartości, potrzeby, jakich dokonać wyborów. To jest jak trzęsienie ziemi. Zmienia się ciało, staje się „niezgrabne”, a nastolatki sobie z tym nie radzą. Tu trzeba się wykazać wrażliwością. Uczulam rodziców, żeby nie komentować włosów, pryszczycy, wyglądu, bo bywa to bardzo bolesne dla młodego człowieka. Nawet bardzo niewinna, neutralna uwaga może być druzgocąca i przeżywana mocno przez dziecko. Nasza komunikacja z dzieckiem od urodzenia, nasze zaangażowanie w jego rozwój i w jego przeżycia prowadzi do tego czasu, kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania. I nagle ten nastolatek uważa, że to, co mamy do powiedzenia, jest beznadziejne, nieżyciowe, nie na czasie, z kosmosu, więc z niczym się nie zgadza. On musi się zbuntować, zakwestionować nasze wartości, nasze zdanie, żeby finalnie móc się później od nas odseparować. Dzięki tym wszystkim zachowaniom młody człowiek szuka swojego miejsca w świecie i podkreśla swoją niezależność, buduje tożsamość.

R: W naszej pierwszej rozmowie powiedziała Pani ciekawą rzecz, że dziecko, buntując się, musi przestać lubić rodziców, bo trudno jest się oddzielić od kogoś, kogo się lubi.

AK: Na początku chciałabym podkreślić, że tzw. bunt nastolatka to normalne i rozwojowe zjawisko. To proces budowania siebie, wyodrębniania się ze środowiska rodzinnego. To czas, kiedy już nie rodzice, a rówieśnicy stają się autorytetem i punktem odniesienia. Ten naturalny proces buntu jest po to, by nastąpiła separacja. To jest pierwsze zadanie poza określeniem tożsamości. Aby się wyłoniła tożsamość, aby określić, kim jestem, jakie są moje wartości, konieczne jest oddzielenie się od rodziców, rozwinięcie skrzydeł, pójście swoją drogą. Jeśli mam takie cudowne, fantastyczne relacje i tak jest nam dobrze ze sobą, to oddzielenie też jest

możliwe, ale dużo trudniejsze. Bunt ma między innymi służyć temu, żeby w efekcie było łatwiej także rodzicom: „Uff, poszedł swoją drogą, przetrwaliśmy to i mam trochę przestrzeni dla siebie”. Ważne jest, żeby młody człowiek mógł się rozwinąć bez poczucia winy, bez przeżycia, że robi coś złego, kiedy idzie swoją drogą i ma inne plany na życie niż rodzice by dla niego widzieli. To jest bardzo ważne i trudne dla obu stron. Po okresie buntu, oddzielenia znów przychodzi zbliżenie, ale już na innych zasadach. To ciekawe, że okres buntu rozwojowo najczęściej się nakłada z okresem wieku średniego u rodziców, tak więc cała rodzina jest wtedy w kryzysie, nie tylko nastoletnim. Nagle pewne zasady przestają się sprawdzać i nic nie działa, jak działało. To jest dla nas sygnał, że musimy przeformułować zasady życia rodzinnego, uelastyczyć dotychczasowe granice, dać większą swobodę, ale także, co jest niezwykle ważne, zająć się relacją małżeńską. Dojrzewanie prowadzi do kolejnego etapu życia rodziny, czyli do pustego gniazda, czego rodzice bardzo się obawiają. Kiedy jednak inwestują równolegle w kontakt z dzieckiem i w relację małżeńską, to bunt i separacja stają się naturalnymi procesami, nikt nikogo nie ma potrzeby zatrzymywać emocjonalnie. Rodzicom dorastających dzieci polecam zajęcie się sobą, przyjrzenie się relacjom małżeńskim, ale też powrót do swojej młodości i własnych doświadczeń i wspomnień z tego okresu. Takie podejście często pomaga we wzajemnym zrozumieniu, bo prowadzi do uświadomienia sobie, że w gruncie rzeczy kontestowanie wartości i zasad wyniesionych z domu jest potrzebne, bo ktoś musi zaprzeczyć tym wartościom i zasadom, w których został wychowany, żeby potem, po ich początkowym odrzuceniu, mógł przyjąć je z powrotem, ale uznać za swoje i mieć poczucie, że sam dokonał wyboru. Najczęściej wraca do tych samych, ale przyjmuje je jako swoje, a nie narzucone. Rodzice czasem tego buntu nie akceptują, narzucają, szantażują emocjonalnie i fizycznie, zapominając, że jest to naturalne, rozwojowe i że to minie. Jest to zadanie rozwojowe dziecka: zaprzeczyć zasadom, odrzucić to, co jego zdaniem zostało mu narzucone przez rodziców, żeby później z innej perspektywy przyjąć



to, ale już jako własne. Na to trzeba pozwolić, zgodzić się z tym, że nastolatek do tego doszedł sam, nie dyskutować, tylko cieszyć się z tego. Jeśli rodzic zakazuje czegoś swojemu dziecku, dobrze, aby mu to uzasadnił. Powinno używać się takich argumentów, po jakie sięgnęłoby się w rozmowie z partnerem, a nie sformułowań typu „bo tak” czy „bo ja tak mówię”. Wytłumaczmy dziecku swoje stanowisko i postarajmy się zrozumieć, jeśli ono się z nim nie zgadza. Pozwólmy mu wyrazić naturalną w danej sytuacji złość, nie zmieniając swojej decyzji, którą uważamy za słuszną.

R: Co jest najważniejsze w tym okresie nastoletniego buntu i z czego najbardziej się cieszyć?

AK: Powinniśmy się cieszyć z każdej najdrobniejszej rzeczy, a najważniejsze jest, by przejść przez ten okres i nie stracić ze sobą kontaktu.

R: Nie musimy drażnić poważnych tematów, ale ważne, by rozmawiać chociażby o drobnych sprawach, byleby ta relacja została podtrzymana.

AK: Tak. Myślę, że podejmowanie poważnych tematów z nastolatkiem jest trudne i bywa konfliktorodne. Ważne, by rozmawiać na jakikolwiek temat, żeby podtrzymać relację i nic porozumienia, by pokazywać młodemu człowiekowi: jestem dla ciebie dostępna, jeśli tylko będziesz mnie potrzebować, to jestem tu dla ciebie. To, że się tak zachowujesz, nie sprawia, że przestają cię kochać, czy cię odrzucam. To jest kluczowe w podtrzymaniu kontaktu. Poza tym w domu, w którym są nastolatki, może nas uratować poczucie humoru i dystans do siebie.

R: W naszym Centrum Kultury gościła z wykładem dr Małgorzata Majewska, językoznawczyni z UJ, która mówiła o tym, że trudność w komunikacji z nastolatkiem polega na tym, że nastolatek czasem chce być traktowany jak dorosły, a czasem jak dziecko. Oznacza to, że są momenty, gdy chce być samodzielny, odwraca się od rodziców i buntuje, a w innych przypadkach prosi

o wsparcie. Pani Majewska tłumaczyła, że w pierwszej sytuacji trzeba mu oczywiście zostawić pole do samodzielności i ją wspierać, ale w drugiej zaakceptować jeszcze tę jego chęć bycia dzieckiem, wesprzeć, przytulić, zamiast mówić: chciałeś być taki samodzielny, to teraz sobie radź, wczoraj mówiłeś, że jesteś już dorosły. Przecież okres nastoletni to właśnie etap kryzysu, przejścia, gdy dziecko jest pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, trudno się więc dziwić, że te etapy mu się mieszają, poza tym z dzieciństwem też trzeba się jakoś rozstać. Czy rodzic powinien podjąć trudne zadanie takiej podwójnej komunikacji?

AK: Absolutnie tak. Nic dodać, nic ująć. Człowiek na tym etapie rozwoju chce być traktowany tak, jak każdy z nas, poważnie i z szacunkiem. Jeśli podkreśla, że sam nie potrzebuje niczyjej pomocy, a innym razem przychodzi się przytulić, to sprawdza, czy rodzic jest jeszcze dostępny, sprawdza, czy może być samodzielny, czy rodzic mu pozwala na dystans, na separację i czy go to zbyt nie rani. Powinniśmy uczyć się to wszystko w sobie pomieścić i czasem adresować komunikaty jak do dziecka, ale kiedy to dziecko nam powie „nie”, to pozwolić mu decydować o sobie w pewnych obszarach i traktować bardziej jak dorosłego, a na pewno poważnie i z szacunkiem. Jeśli zbyt mocno kontrolujemy, to w pewnym sensie zabijamy relację. Rodzice nastolatków często robią taki błąd, że w tym okresie „dokręcają śrubę”, stawiają mury zamiast uelastycznić granice i pozwalać na większą samodzielność i swobodę, bo chcą go zatrzymać, bo im się wydaje, że bez nich wszystko zrobi źle i popełni same błędy. Jeśli wcześniej wszystko zrobiliśmy dobrze i staraliśmy się budować w dziecku kręgosłup moralny i przekazywać nasze zasady, tłumaczyć mu świat, życie, pokazywać, na czym nam zależy i to w sposób zaangażowany i otwarty, to możemy być spokojni. Wszystkie etapy w rozwoju są ważne: bunt 2-latków, kryzys przedszkolny, pójście do szkoły, bunt nastoletni. Od tego, jak przez nie przejdziemy, zależy, czy będziemy mieli dobre relacje z dzieckiem i czy ono będzie chciało do nas później wracać jak



do bezpiecznej przystani. To w dużej mierze od nas zależy.

R: Wielu rodziców zapewne cieszy się, że dziecko nigdy nie zadaje im trudnych pytań w temacie seksualności, oddychają z ulgą, że nie muszą niczego wyjaśniać i liczą na to, że dzieci wszystkiego dowiedzą się w szkole lub z innych źródeł. A może sami powinni zacząć rozmowę dużo wcześniej?

AK: Z dojrzewającym dzieckiem rozmowa na temat seksu jest niewątpliwie trudniejsza, bo młody człowiek zazwyczaj nie chce już z rodzicami o tym rozmawiać. Woli z rówieśnikami. O seksualności powinniśmy zacząć rozmawiać, kiedy dziecko zaczyna zadawać pierwsze pytania. Osobiście uważam, że to my jako rodzice powinniśmy pierwsi rozmawiać z dzieckiem o seksie, dojrzewaniu, zmianach, które je czekają, bo tylko my możemy przekazać im tematy związane z seksualnością zgodnie z naszymi wartościami i nie musimy się martwić, jak to zostanie powiedziane przez kolegów, bo często to oni są pierwszymi nauczycielami, jak to robi internet czy nauczyciel z jakiegoś programu. Dziecko jest w naturalny sposób ciekawe i trzeba wykorzystywać do rozmowy naturalne

sytuacje, na przykład coś skomentować lub odpowiedzieć, kiedy dziecko pyta, bo coś zobaczyło i nie zostawiać tego tak po prostu, tylko próbować do tego nawiązać. Ważne jest, żeby pokazywać, że nasza seksualność i związane z nią potrzeby są czymś normalnym, absolutnie zdrowym i że zdrowe jest również zainteresowanie tym tematem dzieci na różnych etapach. Kiedy pyta dziecko 4-letnie, to nie znaczy, że muszę opowiedzieć mu, na czym polega akt seksualny. Dziecko w tym wieku, zadając takie pytania, chce potwierdzenia, uwagi, chce mieć poczucie, że rodzic go słucha i nie zostawia go samego z tym tematem. Jeśli o tym rozmawiamy, przestaje to być tajemnicą, tabu, które przecież rozbudza jeszcze większą ciekawość. Jeśli dziecko zapyta nas o jakieś zagadnienie związane z seksem czy dojrzewaniem, odpowiedzmy mu na pytanie w sposób adekwatny do jego wieku. Możemy wesprzeć się książkami na ten temat skierowanymi do młodszych dzieci lub nastolatków i ich rodziców. Koniecznie wyjaśnijmy, że nikt nie może przekraczać granic jego nietykności cielesnej, niezależnie od tego, czy jest to inne dziecko, czy dorosły. Jeśli widzimy, że nastolatek wstydi się i nie chce o czymś rozmawiać, nie naciskajmy, dajmy mu czas. Możemy też podsunąć mu odpowiednią

literaturę lub umówić na spotkanie z psychologiem czy pedagogiem, ponieważ na trudne tematy czasem łatwiej porozmawiać z kimś obcym.

R: A więc trzeba zaakceptować, że rozwój seksualny dokonuje się przez cały czas, od początku, a nie zaczyna się dopiero, kiedy dziecko ma 15 lat.

AK: Oczywiście. Rozwój psychoseksualny człowieka rozpoczynamy od dnia narodzin i trwa aż do śmierci.

R: Jak rozmawiać z nastolatkiem? Czy są jakieś wytyczne, zasady?

AK: Zaczę od tego, o czym już mówiliśmy ostatnio, że rozmowa jest fundamentem budowania pozytywnej relacji. I choć rozmawiać powinno się codziennie, to nie zawsze to musi być poważna rozmowa. To, co ważne, to nasze zaangażowanie, emocjonalna dostępność i autentyczna wrażliwość na potrzeby naszego dziecka. Co do zasad, to myślę, że naczelną zasadą każdej dobrej komunikacji jest słuchanie, bo bez niego nie ma dialogu. W przypadku kontaktu z dorastającym dzieckiem miejsce moralizowania powinno zająć słuchanie. Na mentorski ton rodzica wielu młodych ludzi reaguje nerwowo i woli wcale nie rozmawiać, niż ponownie wysłuchiwać kazania. Rozmowie powinna towarzyszyć szczerą chęć poznania swojego dziecka oraz zainteresowanie nim, jego poglądami, myślami, planami, a także poznania jego zainteresowań, bez oceniania i krytykowania. Czas dojrzewania to okres, w którym kształtują się opinie i zainteresowania nastolatka. Jeśli damy mu możliwość konstruktywnej rozmowy i wyrażania swoich myśli, dziecko będzie dorastało w poczuciu własnej wartości. Warto zatem traktować dziecko jak partnera do dyskusji – w ten sposób możemy zbudować z nim dojrzałą relację. Nie bójmy się też poprosić o pomoc czy radę, oczywiście w sprawach adekwatnych do jego wieku. Udzielajmy odpowiedzi na jego pytania. A jeśli zdarzy nam się popełnić wobec niego błąd, przyznajmy się do niego i przeprosimy. Bardzo ważne jest

też to, aby nie obarczać dziecka własnymi problemami i zbyt dużą odpowiedzialnością. Jeśli już udaje nam się znaleźć czas na rozmowę, jesteśmy otwarci i ciekawi poglądów, myśli i opinii naszego dziecka, to powstrzymajmy się od krytykowania, ironizowania czy sarkazmu. Jeśli rodzic chce, aby nastolatek ufał mu i go szanował, musi sam okazać zaufanie i szacunek swojemu dziecku. Mogą one zostać łatwo zburzone, gdy młody człowiek spotyka się z zawstydzaniem, wzbudzaniem poczucia winy, ośmieszaniem, porównywaniem, bagatelizowaniem czy ciągłym krytykowaniem ze strony opiekunów, którzy swoim zachowaniem modelują przecież zachowania dziecka. W budowaniu pozytywnych relacji bardzo ważne jest wspólne spędzanie czasu. Wspólne posiłki, wycieczki, spacer, wyprawy na basen, do kina czy na wspólne zakupy, wieczorne układanie puzzli, rodzinne czytanie książek czy rozgrywki planszowe to świetne okazje do rozmów i budowania bliskości. A jak rozmawiać z nastolatkiem? Tak, aby wzmacniać z nim więź i by chciał powierzać nam swoje radości, troski i kłopoty. Tak, aby rozmowa stała się sposobem na zrozumienie siebie wzajemnie, zbliżenie się i poznanie. Kiedy jestem zła na dziecko, to lepiej nie załatwiać tego od razu w emocjach, tylko dać sobie czas i porozmawiać później. Można powiedzieć: widzę, że jesteś zdenerwowany, ciężko ci rozmawiać, ja też jestem zdenerwowana, więc może zostawimy to na później, kiedy obydwójce ochłonimy. Tylko trzeba pamiętać, żeby do tego wrócić. Dobra komunikacja to podstawa budowania relacji, pozytywnej i bezpiecznej więzi z dzieckiem i w ogóle z drugim człowiekiem. To znaczy, że jestem otwarta na twoje potrzeby, słucham cię, jestem zainteresowana. Budowanie dobrej relacji z dzieckiem zaczyna się od urodzenia, a nawet od życia prenatalnego, kiedy mówimy do brzuszka. Już wtedy pokazuję: czekam na ciebie, jestem ciekawa, kim będziesz, bo jesteś kimś innym niż ja, kimś absolutnie unikatowym. Budowanie takiej relacji od samego początku przygotowuje nas na to, co nas czeka w okresie nastoletnim.

Rozmawiała
Sylwia Senisson

MERCATINO

tutto italiano

SKLEPIK Z WŁOSKIMI SPECJAŁAMI

zakupy online:

www.mercatino.com.pl



Oryginalne produkty prosto z Włoch:

- kawa z sycylijskiej palarni
- wino – z małych włoskich winnic
- oliwa z oliwek
- sery i wędliny
- oliwki
- przetwory, konfitury, mąka, przyprawy
- słodczyce (m.in. torrone, czekolada z Modica, krem pistacjowy, ciasteczka migdałowe)
- zestawy upominkowe

ul. JAKUBOWY SZLAK 6, 32-091 ZDZIĘSŁAWICE (GM. MICHAŁOWICE)
tel. +48 606 960 952
fb:mercatinotuttoitaliano



ITALIA
CAFFÈ



WŁOSKA KAWIARNIA

fb: italiacaffemichalowice

Zapraszamy na:

- pyszną sycylijską kawę
- włoskie ciasteczka i desery
- ciepłe przekąski
- rzemieśnicze lody
- aromatyczna herbata
- świeży popcorn
- drobne włoskie zakupy
- przytulne wnętrza z włoską muzyką w tle

BUDYNEK BIBLIOTEKI W MICHAŁOWICACH
PL. J. PIŁSUDSKIEGO 2, 32-091 MICHAŁOWICE
tel. +48 726 787 011

Profesjonalne masaże oraz zabiegi na ciało i twarz
z dojazdem do Twojego domu



Zaoszczędź czas i energię - to chwila dla Ciebie

- japoński lifting twarzy
- masaż klasyczny
- masaż relaksacyjny
- masaż terapeutyczny
- masaż balijski
- masaż sportowy
- masaż lomi-lomi
- masaż Kobido

www.domowespabodyrelax.pl

Kontakt: Izabella nr tel.: 512-896-894
e-mail: iza@domowespabodyrelax.pl
Facebook - Domowe Spa Body Relax



ZAWSZE SWIEZO - ZAWSZE TANIO

W SPRZEDAŻY:

Ziemniaki w cenach producenta,
Marchew, Pietruszka, Cebula, Pomidor, Wszelkiego
rodzaju sałaty, Owoce sezonowe, Orzechy,
Bakalie, Ziola, Wody Pitne, Oleje, Cukier, Sól,
Produkty Kiszzone, Zakwasy

Pełna nasza oferta wraz z cenami na
naszym fanpage'u:



Warzywko-Bus



+48 459 317 602

Darmowy dowóz realizujemy od Śr-Sob
od kwoty 50 zł

Wyniki konkursu „Cyknij fotkę zwierzakowi”

Dziękujemy za wszystkie zgłoszenia do naszego wakacyjnego konkursu fotograficznego. W konkursie wzięły udział dzieci i młodzież, prezentując swoje zwierzaki oraz to, w jaki sposób spędzają z nimi czas.

Wakacje sprzyjają aktywnościom na świeżym powietrzu i zabawom ze zwierzakami, a poprzez ten konkurs chcieliśmy promować taki sposób spędzania wolnego czasu. Dzieci nie tylko potrafią się świetnie bawić w towarzystwie swoich zwierzaków, ale również odpowiedzialnie się nimi opiekować i takie pozytywne postawy wobec zwierząt warto kształtować i promować.

Laureaci otrzymali nagrody ufundowane przez Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach.

Jury w składzie: Mirosław Warcholek – Dyrektor Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach, Karolina Majchrzak-Ścibor – specjalista ds. promocji, Sylwia Senisson – redaktorka naczelna Gazety Gminy Michałowice, postanowiło przyznać następujące miejsca i wyróżnienia:

I miejsce ex aequo – Maja Dulewicz

I miejsce ex aequo – Anna Szydło



Maja Dulewicz – 1 miejsce



Anna Szydło – 1 miejsce



Klaudia Zaporowska – 2 miejsce



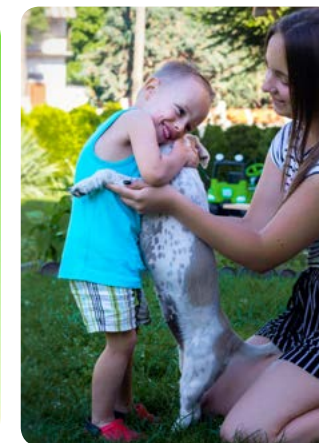
Lena Dziura – 3 miejsce



Lena Stachecka – 3 miejsce



Nadia Nikola i Nina Szczęśniak – Wyróżnienie



Kacper Komenda – wyróżnienie



Wyróżnienie Aleksandra Zaporowska



2 miejsce – Maksymilian Dziedzic

II miejsce ex aequo – Maksymilian Dziedzic

II miejsce ex aequo – Klaudia Zaporowska

III miejsce ex aequo – Lena Dziura

III miejsce ex aequo – Lena Stachecka

Wyróżnienie: Nadia, Nikola i Nina Szczęśniak

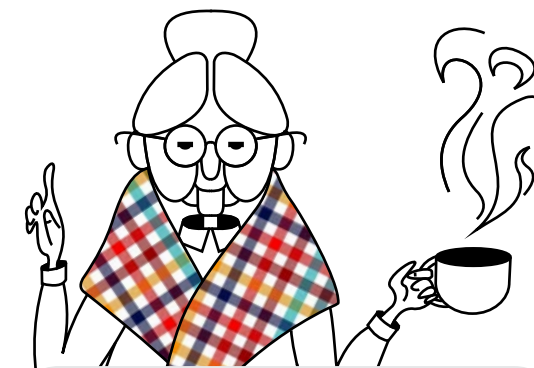
Wyróżnienie: Aleksandra Zaporowska

Wyróżnienie: Kacper Komenda – zdjęcie pt. „Wystarczy chcieć, by szczęście w rączkach mieć”

Gratulujemy!

Redakcja

BABUNIA KOMENTUJE



I ja mam swojego zwierzaka. Zawsze przyjdzie, przytuli się, zamiauczy... Taki futrzasty przyjaciel.

Rzeczywistość z ekranu – jak media dzielą nam świat

Żyjemy we wspaniałym świecie. W najlepszym z możliwych światów, jak niegdyś rzekł filozof. Czemu jest tak wspaniale? Dlatego, że dziś możemy sobie wybrać rzeczywistość, która odpowiada nam najbardziej i rozgościć się w niej. Możemy zaprosić znajomych, tych których lubimy i otoczyć się szczelnym murem naszych upodobań. Możemy urządzić się „po swojemu”. Problem pojawia się wtedy, gdy te prywatne światy są od siebie zupełnie oddzielone.

W czasach pandemii zmniejszył się repertuar dostępnych rozrywek. Zanim wyjdziemy do restauracji, do kina czy do teatru, zastanowimy się kilka razy, a zanim wybierzemy się na zakupy lub choćby spacer po galeriach – dobrze przyjrzymy się każdej złotówce. Nastąpiły dziwne chwile, rekordowe zyski biją producenci jednorazowych rękawiczek i platform z serialami. Kto by pomyślał, że w XXI wieku rękawiczki i seriale będą cieszyć się takim powodzeniem. Ale przynajmniej w jesienne wieczory, kiedy o szyby deszcz dzwoni, można usiąść z kubkiem herbaty i przesłuchiwać opowieści do opowieści – wybrać sobie czas i miejsce, gdzie chcemy pobyć na chwilę. Niech to będzie szalony dwór Katarzyny Wielkiej, Londyn lat '50, hiszpańska mennica czy Westeros. Nie trzeba wychodzić

do kina, wystarczy spojrzeć w ekran. W przerwach można obejrzeć coś z dokumentów. *The Social Dilemma* (Dylemat społeczny) to jeden z ciekawszych, które ostatnio obejrzałam. W prosty sposób wyjaśnia, jak działa sztuczna inteligencja w Internecie i mediach społecznościowych, a konkretnie – jak nami steruje. Wypowiadają się tu twórcy Facebooka, Instagrama i innych wirtualnych przestrzeni, w których spędzamy tak wiele czasu. Okazuje się, że nawet osoby tak świadome wszelkich zagrożeń jak ci ludzie, mogą się od tego rodzaju mediów uzależnić.

Sztuczna inteligencja, na zasadzie której działa Internet, reklamy Google, czy media społecznościowe typu Facebook, prezentuje nam świat, który lubimy, pokazuje lustro, w którym z radością się przeglądamy.

Lustreczko, powiedz przeciwie...

Otwierając Facebooka, wchodzimy w wirtualny świat, który rzekomo odzwierciedla ten rzeczywisty. Jest to jednak fikcja ekranu. Facebook działa jak lustro, w którym możemy się przejrzeć. Klikając na zdjęcia, posty, grupy, tworzymy sobie mapę naszych upodobań, a sztuczna inteligencja Facebooka (algorytm) proponuje nam takie strony i grupy, jakie tym upodobaniom odpowiadają. Lubimy posty znajomych, z których poglądami się zga-

Sztuczna inteligencja wie, kim jesteśmy, co więcej, wie to przed nami, a nawet dużo lepiej, niż my.

Yuval Noah Harari

dzamy, a wyrzucamy z wirtualnego grona przyjaciół tych, którzy nas denerwują i których poglądów nie akceptujemy. W efekcie wybieramy sobie to, co chcemy widzieć, obserwujemy świat zgodny z naszymi upodobaniami i wydaje nam się, że wszyscy myślą tak, jak my. Stykając się sporadycznie z innymi poglądami, traktujemy je jak kłamstwo lub poglądy nieistotnej mniejszości. Z tym, że ta mniejszość jest z kolei większością na ekranie naszego sąsiada reprezentującego inne poglądy.

Sztuczna inteligencja wie o Tobie wszystko

Algorytm Facebooka, analizując nasze wpisy i zdjęcia, poznaje nas bliżej i proponuje nam dołączenie do grup osób o podobnych zainteresowaniach. Jeśli wirtualnie dołączymy do grupy feministek, dowiemy się, że organizowany jest protest i w efekcie zostaniemy wysłani na całkiem realny marsz. I tak dalej.

Sztuczna inteligencja zgaduje, kim jesteśmy, co więcej, wie to przed nami, a nawet dużo lepiej, niż my – mówi Yuval Noah Harari, filozof i autor słynnego bestsellera „Homo Deus. Krótka historia jutra”. Nie wiesz, kim jesteś? Spójrz w magiczne lustro (black mirror – nawiązując do głośnego serialu) ekranu smartfona lub na facebookową oś czasu, a dowiesz się tego.

W świecie, w którym ludzie spędzają coraz więcej czasu w przestrzeni wirtualnej, w świecie ekranów, łatwo jest komuś wmówić, że rzeczywistość wygląda tak, a nie inaczej. Kiedy dostęp do namacalnego świata jest mniejszy, trudniejszy, mniej komforto-

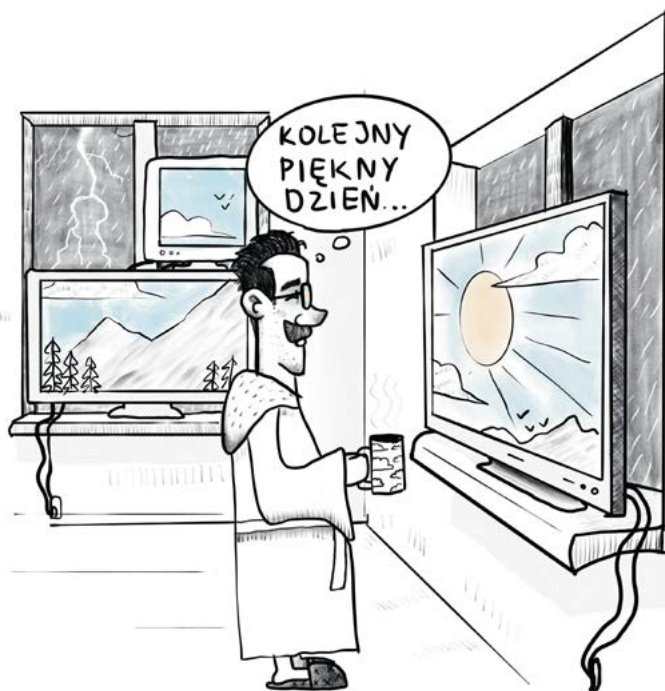
wy, łatwiej jest uwierzyć w „prawdę” ekranu, zwłaszcza jeśli ten ekran pokazuje nam to, co lubimy i z czego się cieszymy. Dziś wyjście ze strefy komfortu to wyjście z ekranu do realnej, namacalnej rzeczywistości.

Dokument *The Social Dilemma* pokazuje nam brutalną prawdę o rzeczywistości wirtualnej: media społecznościowe nie oferują żadnego produktu, poza miejscem, gdzie użytkownicy mogą zamieszczać informacje o sobie, zdjęcia, czy dzielić się przemyśleniami. Twórcy dokumentu mówią wprost: jeśli nie ma żadnego innego produktu, to TY jesteś produktem. Algorytm zbiera informacje o użytkownikach, by zaproponować im trafne reklamy, by sprzedać jak najwięcej.

Światopogląd w pakiecie

Jeśli chcesz kupić buty i przejrzysz już kilka stron, reklama Google będzie cię śledzić i wyświetlać propozycje podobne do tych, które cię interesowały, a w efekcie pomyślisz, że skoro widzisz ten model wszędzie, to jest on najmodniejszy w tym sezonie. Sztuczna inteligencja Google wie, że chcesz kupić buty i będzie próbowała ci je sprzedać. Co więcej, upewni cię w przekonaniu, że wybrałeś dobrze.

Kupno butów to pikuś. Sprawa robi się poważna, kiedy Google i Facebook próbują ci sprze-



Wiele ekranów – wiele różnych światów



dać światopogląd. Zglądasz na Facebooka, żeby dowiedzieć się, co słytać i utwierdzasz się w spokojnym przekonaniu, że wszyscy myślą tak, jak ty i nie musisz się o nic martwić. Jeśli jesteś wegetarianinem, Facebook szybko się tego dowie i wkrótce, patrząc w ekran, dowiesz się, że to fajnie, że odżywasz się głównie warzywami. Jeśli jednak preferujesz potrawy mięsne, algorytm też będzie to wiedział i upewni cię w przekonaniu, że to świetnie, a wegetarianie wcale nie są najmądrzejsi. Jeśli jesteś tak zwanym antycovidowcem... No właśnie! I tu już robi się niebezpiecznie.

W zależności od tego, jakie strony przeglądamy, co lubimy, co czytamy, klikamy i obserwujemy – możemy być codziennie bombardowani informacjami o płonących lasach, ginących ptakach i topniejących lodach Arktyki albo możemy żyć w świecie bez zmian klimatu, orędowanym przez Trumpa i niektórych polityków. Ba! Możemy nagle zamieszkać w świecie bez wirusa – pięknym, bezpiecznym, takim, w którym zawsze świeci słońce, a ludzie całują się na powitanie. Przynajmniej dopóki nie zachorujemy. Są przecież manifestacje, których organizatorzy przekonują, że maseczki to policzek wymierzo-

ny naszej wolności, a wirus nie istnieje, bo nikt nie zna nikogo chorego. Ostatnio okazało się, że coraz częściej jednak znamy kogoś chorego, więc zakładamy maseczki, bo rozsądnie jest korzystać z wszystkich możliwych i dostępnych form ochrony, choćby tak na wszelki wypadek.

Media różnych światów

Sprawa dotyczy nie tylko tego, co dzieje się w Internecie, lecz również TV i innych mediów publicznych. Za nimi co prawda raczej nie stoi sztuczna inteligencja, lecz programują je świadomie osoby, które chcą przeformować swoje poglądy. Jeśli lubisz konkretną opcję polityczną, możesz włączyć odpowiadający jej kanał i obejrzeć program informacyjny, który przedstawi ci świat w danej perspektywie. Sądziś, że poznałeś najważniejsze fakty, wydarzenia z kraju i ze świata? Cóż, nie do końca. Teraz przełącz TV na inny kanał, a dowiesz się, że to, co się zdarzyło, ma zupełnie inne znaczenie, klimat ociepla się albo wszystko jest w porządku, inne kraje nas lubią lub nie, wirus na świecie sieje panikę lub wygasa.

Słynny teoretyk komunikacji i mediów Marshall McLuhan już dawno powiedział: *Medium jest przekazem, wiadomością* (ang. *The medium is the message*), a więc zauważył, że już same media nie są neutralne, lecz poprzez swój charakter wpływają na społeczeństwo, a konkretny komunikat, którą ze sobą niosą – jest drugorzędny.

W efekcie możemy wybrać sobie świat, w którym zamieszkamy. W zależności od tego, który kanał lub stronę w Internecie otworzymy – możemy poczuć się lepiej lub gorzej. Być może dlatego ostatnio wolimy seriale i to niekoniecznie te dokumentalne. A jednak dobrze, że wciąż możemy wybierać i że wciąż istnieją książki.

Sylwia Senisson
Redaktorka naczelna

Agencja Ubezpieczeniowa Marian Baran



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



tel. 602 755 431

Zniżki dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny

www.marianbaran.pl

Karta stałego klienta
Częściowy zwrot gotówki na konto z każdej polisy!

Zapraszamy
do naszych
punktów



Michałowice, ul. Graniczna 18.....pon-piątek: 8.00-20.00, sobota: 8.00-14.00
Jerzmanowice 383.....poniedziałek-czwartek: 8.00-16.00, piątek: 8.00-12.30
Bolechowice 338.....piątek: 13.00-18.00

MICHAŁOWICE ul. Krakowska 4a

zjazd vis a vis pomnika w Michałowicach

Pupil

GABINET WETERYNARYJNY

504 44 22 55

REHABILITACJA ZWIERZĄT

504 44 22 99

SALON PIELĘGNACJI ZWIERZĄT

504 44 22 55

SKLEP ZOOLOGICZNY

504 44 22 55

FUNDACJA Serce Dla Pupila

608 66 55 04

www.Pupil-24.eu

Lejdis

SALON KOSMETYCZNY

504 44 11 88

SALON FRYZJERSKI

504 44 55 33

MAKIJAŻ PERMANENTNY

608 66 55 04

TATUAŻE I PIERCING

608 66 55 04

www.SalonLejdis.eu

Kolejna edycja naborów wniosków na projekty grantowe

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa planuje kolejną edycję konkursów na projekty grantowe o tematyce: „Edukacja i Ekologia”, „Lokalne Dziedzictwo Kulturowe” oraz „Publikacje”. Nabór ruszy prawdopodobnie w listopadzie lub grudniu.

Przypomnijmy, że grant „Edukacja i Ekologia” ma umożliwić nabycie nowych kompetencji przez lokalną społeczność. W ramach tego grantu można ubiegać się o środki na **organizację szkoleń czy warsztatów** o różnorodnej tematyce, od ekologii poprzez zajęcia muzyczne czy z zakresu rękodzieła. Natomiast grant „Lokalne Dziedzictwo Kulturowe” ma na celu **wyposażenie** podmiotów (działających na rzecz szerzenia lokalnej kultury i dziedzictwa lokalnego na terenie naszych 5 gmin: Igołomia-Wawrzeńczyce, Kocmyrzów-Luborzyca, Michałowice, Wielka Wieś i Zielonki) **w stroje regionalne czy instrumenty muzyczne**. Efektem projektów grantowych „Publikacje” ma być **wydanie książek, albumów czy płyt** utrwalających i promujących lokalną historię oraz dziedzictwo kulturowe i przyrodnicze naszych „Małych Ojczyzn”.

Beneficjentami projektów grantowych mogą być m.in.: osoby fizyczne, organizacje pozarządowe, jednostki sektora finansów publicznych, osoby prawne czy parafie. Grantobiorca nie może wykonywać ani planować wykonywania działalności gospodarczej. Wysokość zadania w ramach grantu wynosi od 5000 do 50000 zł kosztów całkowitych. Kwota dofinansowania

(w formie refundacji) to 63,63% w przypadku jednostek sektora finansów publicznych lub 90% w przypadku innych jednostek. Limit przyznania pomocy wynosi 100 000 zł na jednego grantobiorcę w całym okresie programowania.

Powyższe nabory organizowane będą w ramach poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 z udziałem środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich.

Szczegółowe informacje na temat procedury oceny i wyboru, a także kryteriów wyboru operacji znajdują Państwo na naszej stronie internetowej (www.koronakrakowa.pl – zakładka Dotacje PROW 2014-2020 – Lokalna Strategia Rozwoju) oraz pod numerami: 12 346 43 12, 664 067 821 lub e-mail: info@koronakrakowa.pl. Prosimy także o śledzenie naszej strony internetowej: www.koronakrakowa.pl oraz Facebooka: <https://www.facebook.com/KoronaPonocnegoKrakowa/>.

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”



Odszedł najstarszy strażak

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy informację o śmierci druha Szczepana Bogatego. Był on jednym z pierwszych strażaków, którzy od samych początków współtworzyli jednostkę Ochotniczej Straży Pożarnej w Więclawicach. Miał 96 lat.



To był człowiek niezwykle uprzejmy, miły i uczynny – wspominają strażacy. Przy skromnych początkach OSP na ogłoszone alarmy przyjeżdżał swoimi końmi, które ciągnęły wóz z pompą na ratunek dobytku i życia mieszkańców Więclawic i okolic. Sam opowiedział nam o tym w wywiadzie 24 września 2016 r. przy okazji uroczystości włączenia jednostki OSP Więclawice do KSRG:

Pożary były bardzo często, a w Więclawicach straży nie było. I założyliśmy straż. Pamiętam, tu w domu ludowym był ksiądz Pałęga. On nas nakłonił, żeby założyć straż. Ja jeździłem końmi dwanaście lat i jakie miałem trudności, żeby wśród nocy ubrać konie i jechać! A nie było drogi przecież... Jak dojechałem do pożaru, to konie były w pianach!

Pożary były bardzo często, a w Więclawicach straży nie było. I założyliśmy straż. Pamiętam, tu w domu ludowym był ksiądz Pałęga. On nas nakłonił, żeby założyć straż. Ja jeździłem końmi dwanaście lat i jakie miałem trudności, żeby wśród nocy ubrać konie i jechać! A nie było drogi przecież... Jak dojechałem do pożaru, to konie były w pianach!



Druh Szczepan Bogaty za swoją pracę społeczną był wielokrotnie odznaczany najważniejszymi odznaczeniami państwowymi

i pożarniczymi. Będąc już na emeryturze, świętował ze strażakami najważniejsze rocznice i uroczystości. Był zawsze obecny, rozmawiał, opowiadał, witał nowe samochody, ciesząc się, że wciąż są ludzie, którzy kontynuują pracę jego i pozostałych druhów założycieli. Druha Szczepana darzyli sympatią i szacunkiem wszyscy strażacy, starsi i młodszy. Wiele lat grał w Orkiestrze „Hejnał”!



*Fragment rozmowy z druhem Szczepanem Bogatym można zobaczyć na naszym kanale youtube/czyp michalowice. Tytuł filmu: Włączenie OSP Więclawice do KSRG – reportaż (min. 4:44).

Redakcja

ZGŁOŚ SWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ

515-120-344 www.geo-consulting.pl

GEO
CONSULTING



specjalizacja gm.: Michałowice, Zielonki, Wielka Wieś, Zabierzów



aktywna promocja ofert



filmy z lotu drona



doradztwo przy podziale działek



wysoka skuteczność działania



znajomości lokalnego rynku nieruchomości

SZYBKA SPRZEDAŻ GRUNTÓW I DOMÓW

 **GREENENERGA**
POLSKA



 **ZAMÓW BEZPŁATNY AUDYT:**

+48 530 535 219

FOTOWOLTAIKA ODBIERZ DOTACJĘ 5.000 ZŁ

Z NAMI TO MOŻLIWE, GDYŻ
POSIADAMY:

- SWÓJ WŁASNY MAGAZYN (MATERIAŁ DOSTĘPNY OD RĘKI!)
- KRÓTKIE TERMINY REALIZACJI - DZIĘKI CZEMU ZDĄŻYSZ Z WNIOSEM O DOTACJĘ
- DOŚWIADCZONE EKIPY MONTERSKE

KAŻDEGO ROKU RACHUNKI ZA ENERGIĘ ROSNĄ - NIE BĄDZ OD NICH ZALEŻNY!

ZOBACZ NASZE REALIZACJE:

WWW.GREENENERGA.COM
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GREENENERGAPOLSKA](https://WWW.FACEBOOK.COM/GREENENERGAPOLSKA)

GREENENERGA POLSKA SP. Z O.O. SP.K. ODDZIAŁ:
UL. CENTRALNEGO OKRĘGU UL. PRUSA 1 LOK. 3 58-319
PRZEMYSŁOWEGO 6 WROCŁAW
37-450 STAŁOWA WOLA



*Zadbaj o **DETOX**
swojej skóry*

Elixir
SPA
Day

**BEZINWAZYJNE
OCZYSZCZANIE
WODOROWE**

**MASKA
DETOX
w PREZENCIE***

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

* - z tym kuponem przy oczyszczaniu wodorowym
promocja obowiązuje do 30.11.2020r.