

# GAZETA GMINY MICHAŁOWICE



**Jubileusz 15-lecia „Kozierowian”**

## WAŻNE TELEFONY



**Urząd Gminy  
Michałowice**  
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

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej** 12 388 87 70

**Zakład Wodociągów  
i Kanalizacji** 12 388 87 71

**Zakład Energetyczny** 12 388 11 09  
Awaryjne wew. 30

**Zakład Gazowniczy  
Pogotowie Gazowe** 992

**Policja**  
Komisariat w Zielonkach 12 285 01 07

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

**Spółdzielnia  
Kółek Rolniczych** 12 388 50 31

### Wydawca i Redakcja Gazety Gminy Michałowice

Dwumiesięcznik:

#### Centrum Kultury i Promocji

32-091 Michałowice, Plac Józefa Piłsudskiego 1

tel. 12 388 50 71, fax 12 388 50 35

e-mail: ckip@michalowice.malopolska.pl

[www.michalowice.malopolska.pl](http://www.michalowice.malopolska.pl)

[www.ckip.com.pl](http://www.ckip.com.pl)

Za treść ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania artykułów,

korespondencji i zmiany tytułów.

Tekstów nie zamówionych nie zwracamy.

Redaguje zespół:

Mirosław Warchołek – Redaktor Naczelny

Adrianna Siudek-Kura

Magdalena Nowak

Karolina Majchrzak-Ścibor

Przygotowanie do druku i druk:

Wydawnictwo »Czuwajmy«

32-091 Michałowice, ul. Ks. Mariana Pałęgi 41

tel./fax 12 388 53 80 [www.czuwajmy.com.pl](http://www.czuwajmy.com.pl)

## OGŁOSZENIA DROBNE

**FILM – FOTOGRAFIA.** Studio Mi-Ma,  
tel. 601 47 84 47, 12 635 22 67, [www.mima.hg.pl](http://www.mima.hg.pl)

**CERTYFIKATY ENERGETYCZNE.** Profesjonalnie i szybko. 604 169 981

**Specjalistyczny serwis samochodowy** oferuje naprawy bieżące i kapitalne, wymianę opon, diagnostykę komputerową, obsługę klimatyzacji. Atrakcyjne ceny, faktury VAT. tel. 692 289 133, [www.specjalservice.pl](http://www.specjalservice.pl)

**Instalacje elektryczne,** projekty, nadzory, pomiary, audyty i świadectwa energetyczne. tel. 600 063 388.

### FHU Markus.

Budowa – Sprzedaż – Montaż kominków, Masłomiaćca, tel. 12 388 81 16, kom. 607 703 360, [www.kominkimarkus.pl](http://www.kominkimarkus.pl)

**RESTAURACJA MICHAŁOWICKA** – ponownie zaprasza na pyszne posiłki oraz do DRINK-BARU w którym obejrysz największe wydarzenia sportowe. Organizujemy catering, uroczystości i przyjęcia okolicznościowe. Michałowice ul. Krakowska 154, tel. 662 203 835 [www.karjo-catering.pl](http://www.karjo-catering.pl)

**NOWA KWIACIARNIA „OGRÓD CICHY KĄCIK”,** bukiety, wiązanki, wystrój sal, kościółów, pakowanie prezentów, upominki. Projektowanie i pielęgnacja ogrodu. Michałowice, ul. Cichy Kącik 6A obok Delikatesów Staropolskich. tel. 660 583 407, 600 775 268.

**Jubiler** zaprasza wszystkich mieszkańców Michałowic do zakupu prezentów okolicznościowych z rabatem -30% na cały asortyment. Promocja ważna do końca 2010 roku na hasło „Michałowice”, Kraków ul. Straszewskiego 24 (Stare Miasto), tel. 12 352 14 44.

**Pytomy pyknie! Sklep BACÓWKA** os. Wojskowe 13, Węgrzce. U nas same rarytasy: pyszne wędliny, sery, pierogi, ciasta. [www.bacowkatowary.pl](http://www.bacowkatowary.pl)

**ŚWIĘTY MIKOŁAJ ODWIEDZI GRZECZNE DZIECI,** tel. 513-435-439.

**„ELEKTRA” Sklep Techniczny** poleca: elektryczne narzędzia, spawarki, kompresory, pompy, silniki, agregaty, narzędzia i akcesoria. Sprzedaż i serwis, profesjonalne doradztwo, Michałowice, ul. Krakowska 211, tel. 692 885 244.

**UWAGA!** Zaginął pies, średniej wielkości koloru czarnego, miał falowaną sierść. Prosimy o kontakt, tel. 12 388 58 56. Czeką nagroda.

## Idą wybory, idzie hucpa!

Szlag człowieka trafia, gdy słucha rozmaitych manifestów przedwyborczych, których w telewizjach coraz więcej. Do wyborów samorządowych jeszcze trochę, a na ekranach znowu te same pacynki wychwalające pod niebiosa własne partie, a poniżające konkurentów. Właściwie nie ma telewizyjnej dyskusji o polityce (na inne tematy, szczególnie związane z kulturą, w ogóle się nie rozmawia), by owa dyskusja nie zdążyła w stronę prymitywnej agitacji.

Widzowie, miejcie tę propagandę tam, gdzie jest dla niej miejsce. Nie wiercie w żadne obietnice i przedwyborcze zakłęcia, nie dajcie się dłużej mamić partyjniakom, którzy – jak to w ich zwyczaju – wykiwają was w najlepszym przypadku, a w gorszym okłamują i oszukają. Głosujcie na tych, których znacie lub których znają wasi bliscy zasługujący na zaufanie. W każdej partii tacy się znajdują. Partyjniackie listy układane są najczęściej pod naporem central, w których przede wszystkim ceni się lizusów, donosicieli i usługnych ponad obyczaj kelnerski. Głosujmy na tych, którzy rzeczywiście coś dla nas, a nie dla swych partii, zrobili. Na co dzień nie są oni ani krzykliwi, ani nie potrafią dbać o upowszechnianie swych zalet. Robią coś, bo to lubią, a człowiek to dla nich ktoś, komu trzeba pomóc, a nie jednostka elektoratu. Słowo „społecznik” właściwie już bardzo poszarżało. Zdarza się, że nazwy tej używa się bezsensownie wobec facetów, którzy uwielbiają popisy słowne na rozmaitych zebraniach, trąbią na wszystkie strony świata, ale pożytek z tego żaden.

Poszukajmy więc takich, którzy nie dbają o własne kariery, bo wrodzona przyzwoitość im na inne życie nie pozwala. Takich, którzy są stworzeni do myślenia o innych. O innych, a nie za innych. Partyjni herszci podrzucają nam taki świat, w którym myślenie jest nie tylko niepotrzebne, ale nawet – w ich mniemaniu – szkodliwe. Jeśli zatem przyjdzie pora na stawianie krzyżyków, kreślcie je powoli. A wszelkie przedwyborcze telewizyjne propagandy omijajcie z daleka. Tyle w nich prawdy, ile w Niesiołowskim wstydu.

*Tomasz Domalewski*

Felieton Tomasza Domalewskiego z cyklu „Kręcąc przełącznikiem TV” ukazał się 15.10.2010 w magazynie PIĄTEK – dodatku „Dziennika Polskiego”

---

---

## O Gminie zdań kilka

W kilku ostatnich numerach starałem się Państwu przybliżyć problematykę komunalną, koncentrując się przede wszystkim na infrastrukturze gminnej. Pora najwyższa zadać sobie pytanie czym właściwie jest gmina?

„Idę do gminy” – często da się słyszeć wśród mieszkańców, co oznacza, że ta osoba wybiera się do Urzędu Gminy. W mojej opinii takie utożsamianie gminy z urzędem pochodzi jeszcze z czasów PRL, kiedy rzeczywiście nie podkreślano roli wspólnoty w definicji gminy, a utożsamiano ją jedynie z kilkoma funkcjami organizacyjnymi. Udział mieszkańców w życiu publicznym był praktycznie ograniczony do zera i nie utożsamiali się oni w żaden sposób ze swoją gminą.

A przecież zgodnie z obecną definicją ustawową, gmina to wspólnota mieszkańców, zamieszkująca określone terytorium. A więc nie urząd, urzędnicy, wójt tylko **Mieszkań-**

**cy. Należy to podkreślić z całą mocą: gmina to My wszyscy, którzy w niej mieszkamy.**

Chociaż gminy istnieją w świadomości społecznej już od XIX wieku, to tak naprawdę samorządne gminy, posiadające osobowość prawną, własne dochody i wybieralną reprezentację (Rada Gminy i Wójt) powstały dopiero na mocy ustawy o samorządzie gminnym w 1990 roku. Właśnie wtedy mieszkańcy uzyskali realny wpływ na życie publiczne w swojej gminie. Wcześniej gmina była podporządkowana administracji publicznej, nie miała swojego majątku, budżet był częścią składową budżetu państwa. W urzędach pracowali urzędnicy państwowi. Mimo, że Gmina Michałowice funkcjonuje w obecnych granicach od roku 1973, a swoje korzenie jako ośrodek administracyjny ma jeszcze w czasach carskiej Rosji, to o samorządnej gminie, rozumianej jako

wspólnota mieszkańców możemy mówić od 20 lat.

Gmina jest jednym z trzech rodzajów samorządów, funkcjonujących w naszym kraju. Dwa pozostałe to samorząd wojewódzki i powiatowy. Przeciętny obywatel ma stosunkowo rzadki kontakt z samorządem wojewódzkim (organy statutowe: Sejmik i Zarząd na czele z Marszałkiem). Jedną z najważniejszych funkcji województwa jest podział środków unijnych. Samorząd wojewódzki zajmuje się też m.in. drogami wojewódzkimi, niektórymi szpitalami (np. szpital Rydygiera), instytucjami kultury (m.in. Opera Krakowska). Do starostwa powiatowego jeździmy już znacznie częściej. Samorząd powiatowy jest odpowiedzialny m.in. za drogi i szpitale powiatowe, szkoły średnie, wydawanie pozwoleń na budowę czy sprawy związane z wydawaniem praw jazdy i dowodów rejestracyjnych. Dla mieszkańców najistotniejszą rolę odgrywa samorząd gminny, gdyż to on jest odpowiedzialny za większość spraw najbliższych przeciętnemu człowiekowi, a więc drogi gminne,

szkoły podstawowe i gimnazja, przedszkola, wodociągi i kanalizację, oświetlenie dróg, pomoc społeczną, biblioteki, kulturę i wiele spraw urzędowych (akty stanu cywilnego, plany zagospodarowania, działalność gospodarcza). W ocenie większości ekspertów, ale również obywateli, reforma samorządowa była najważniejszą i najbardziej udaną spośród wszystkich zmian w ciągu ostatnich 20 lat. To gminy są odpowiedzialne w dużej mierze za rozwój Polski i za inwestycje. Obecnie wszystkie samorządy inwestują rocznie więcej niż instytucje centralne, a zadłużenie samorządów, o którym tak chętnie wypowiada się ostatnio minister finansów, stanowi mniej niż 10% długu państwa, a dodatkowo w całości jest przeznaczane na inwestycje.

Od blisko 20 lat środowisko samorządowe stara się wzmocnić tożsamość gmin. Myślę, że skutki są coraz lepsze i coraz więcej ludzi identyfikuje się ze swoją Małą Ojczyzną.

Ta identyfikacja jest niezmiernie ważna szczególnie w przypadku takich gmin jak Michałowice, gdzie bardzo szybko zwiększa

## Szafy Przesuwne

## Garderoby

## Kuchnie Na Wymiar

## Meble Na Wymiar

Pracownia Meblarska



BEZPŁATNY POMIAR

Dział sprzedaży: **784 288 641**

Pomiary : **796 791 794**

KUPON	KUPON	KUPON
- 10 % *1	- 5 % *2	- 10 % *3
SZAFKA	MEBLE	MEBLE

PRZESUWNA

Pokaż kupon naszemu przedstawicielowi podczas pomiaru a dostaniesz RABAT  
\*1 Dla szaf o wartości powyżej 3000zł. \*2 Dla mebli o wartości powyżej 2500zł, \*3 Dla mebli o wartości powyżej 4000zł

[www.pracownia-meblarska.pl](http://www.pracownia-meblarska.pl)

## WYJAZDOWY GABINET REHABILITACJI

- Leczenie schorzeń kręgosłupa
- Rehabilitacja po urazach
- Laser, ultradźwięki
- Masaż leczniczy
- Fizykoterapia



Specjalista Rehabilitacji  
**Jacek Krawiec**  
tel. **601 408 300**  
[www.fizykoterapia.net.pl](http://www.fizykoterapia.net.pl)

się liczba mieszkańców. O ile dawniej, kiedy ludzie mieszkali tutaj od pokoleń i znali się praktycznie osobiście ta tożsamość gminna nie była jeszcze tak kluczowa, to teraz, gdy przybywa na nasz teren coraz więcej nowych mieszkańców, jest ona niezmiernie ważna. Jeśli nie będziemy się utożsamiać ze swoją gminą, stanie się ona tylko miejscem, gdzie powstają piękne domy, nowe drogi, kable i rury. A przecież gmina to wspólnota mieszkańców. Te więzi społeczne są najważniejsze i to o nie powinniśmy dbać bardziej niż o ogródek przed domem, czy wystrój dużego pokoju.

Co więc oznacza słowo „gminne”, czasami zastępowane też przez komunalne? Ni mniej ni więcej, tylko „Nasze”. Gminie to znaczy należące do wszystkich mieszkańców gminy. Wiem, że własność wspólna bardzo źle się w Polsce kojarzy. Przez dziesięciolecia wspólne miało odcień pejoratywny. To „wspólne” było tak naprawdę albo garstki uprzywilejowanych, albo niczyje.

Ale już pora powrócić do pierwotnego znaczenia tego słowa. Droga gminna jest Nasza, nie pozwólmy więc, żeby byle kto wywoził na nią sterty błota. Nasze są zagajniki, lasy, rowy. Nie zaśmiecajmy ich tonami odpadów. Nasze są przystanki i znaki drogowe. Jeśli ktoś je zdemoluje, to My będziemy musieli zapłacić za nowe. Za wodę, którą nasz sąsiad kradnie z wodociągu, zapłacimy w następnym rachunku za wodę.

Kiedy wójt czy urzędnicy namawiają nas do oddania kilkudziesięciu metrów kw. pod budowę drogi, miejmy świadomość, że ta droga będzie Nasza, nie wójta i urzędników. Wójt i urzędnicy mogą po niej przejechać raz w ciągu roku, a na co dzień korzystają z niej mieszkańcy domów położonych przy tej drodze. Gdy nie płacimy podatków, nie uszczuplamy budżetu wójta i jego urzędników (którzy i tak dostaną swoje pensje), tylko Nasz wspólny budżet gminny, z którego potem budujemy drogi i kanalizacje.

Wszyscy mieszkańcy powinni wziąć odpowiedzialność za kawałek swojej gminy, począwszy od wyborów samorządowych, czy sołtysa. To właśnie oznacza słowo samorządność. Od mieszkańców zależy kto będzie decydował o przyszłych inwestycjach i o kie-

runku rozwoju gminy. Nie mówmy, że od naszego głosu nic nie zależy. Przyzwyczajeni do wyborów parlamentarnych, gdzie rzeczywistość wiele zależy od pieniędzy, sondaży, grup interesów, gdzie głosujemy na listę, a nie na konkretnego człowieka, podobnie traktujemy wybory samorządowe. A tymczasem tutaj sprawa wygląda zupełnie inaczej. Czasami o tym, kto zostanie radnym decyduje kilka głosów. Żeby samemu wystartować w wyborach do Rady Gminy i wygrać trzeba czasami przekonać tylko kilkadziesiąt osób.

O naszej niskiej aktywności społecznej świadczy m.in. fakt, że na zebrania wiejskie – najważniejszy organ naszych najmniejszych społeczności – sołectw, przychodzi najczęściej mniej niż 10% uprawnionych. A przecież na tych zebraniach decydują się czasami najważniejsze dla nas sprawy.

Jeszcze raz zachęcam do innego spojrzenia na samorząd gminny. Pamiętajmy, że gmina to my wszyscy i to od Nas zależy, w jakim świecie będą żyły nasze dzieci, niezależnie od wszystkich „wojen na górze”.

Jarosław Sadowski  
Zastępca Wójta Gminy Michałowice

**HYDRO  
TECHNIK**

**Piotr Chmiel**  
Narama 98  
32-095 Iwanowice  
**tel. 012 357 57 44**  
**kom. 0784 463 437**

---

**SPECJALIZACJA:**

- kotłownie - gazowe, węglowe, miałowe, eko, groszek, bio masy
- wykonawstwo nowych instalacji oraz przeróbki i unowocześnienie tradycyjnych systemów
- wykrywanie nieszczelności instalacji gazowych
- system centralnego odkurzenia
- instalacje sprzężonego powietrza
- stacje uzdatniania wody
- kominki z płaszczem wodnym

---

**SPRZEDAŻ ART. INSTALACYJNYCH**  
rury, kształtki, grzejniki, kotły, zawory itp.

---

**KONKURENCYJNE CENY**

Faktury VAT

Transport GRATIS

## Inwestycje drogowe w 2010 r.



Gmina Michałowice w ramach działań inwestycyjnych dokonała modernizacji dróg gminnych w miejscowości Michałowice ul. Źródłana i ul. Nad Strugą. W ramach zadania na odcinku o łącznej długości 1650 m zostały wykonane prace związane z poszerzeniem pasa jezdni, wzmocnieniem konstrukcji drogi oraz szeregiem prac odwodnieniowych. Wprowadzono również nowe oznakowanie pionowe i poziome – przejście dla pieszych na skrzyżowaniu z drogą krajową nr 7, jak również zamontowano bariery ochronne nad przepustami. Nową nawierzchnię otrzymał także plac pod remizą OSP Michałowice. Koszt realizacji całości zadania to ponad 678 000 zł.

W roku 2010 oprócz działań związanych z drogami gminnymi, gmina współfinansowała również remont drogi powiatowej w miejscowości Kozierów – Wilczkowie. Całkowita wartość dotacji jakiej udzieliła nasza gmina Powiatowi Krakowskiemu na realizację tej inwestycji wyniosła 270 000 zł. Remont przedmiotowej drogi polegał na wykonaniu nowej nawierzchni oraz utwardzeniu poboczy.

Wprawdzie zarówno remont dróg powiatowych, jak i budowa chodników przy tych drogach są zadaniem własnym Powiatu, to jednak gminy chcąc poprawić stan nawierzchni dróg powiatowych muszą godzić się na dopłatę 50% kosztów inwestycji. Powiat Krakowski z własnych środków praktycznie nie finansuje inwestycji na drogach będących w ich zarządzie, a wszystkie zadania są współfinansowane przez gminy w ramach procedury „Inicjatyw Samorządowych”, które zakładają 50% udział finansowy gmin w tych inwestycjach.

*Robert Doniec*  
Kierownik Referatu Inwestycji i Gospodarki Komunalnej

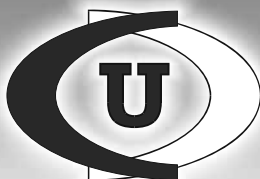




Ubezpieczenia komunikacyjne, majątkowe i inne Wybierzemy dla Ciebie najlepszą ofertę!

# CENTRUM UBEZPIECZEŃ

Joanna i Marek Żurek  
Biuro: Kocmyrzów Kwiaciarnia  
Kolektura Lotto



**Czynne:**  
**Pon.- Pt. 8-18**  
**Sob. 8-16**  
**Niedz. 11-14**

PONADTO

USŁUGI KSERO

TOTALIZATOR SPORTOWY (LOTTO) · KWACIARNIA

SPRZEDAŻ I DYSTRYBUCJA

KOSMETYKÓW FIRMY FM

(PONAD 200 ZAPACHÓW)



FM GROUP Polska

**Tel. (012) 387 14 63, 0606 393 310**

## WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

dysponujemy  
lekkim samochodem  
o poj. beczki 6 m<sup>3</sup>



tel. 12 388 88 54  
tel. kom. 604 402 613

## NAPRAWA SPRZĘTU KOMPUTEROWEGO, TELEWIZYJNEGO

**SPRZEDAŻ**  
**MODERNIZACJA**  
**KOMPUTERÓW**



TELEFON: Tomasz Kozinski  
696 903 904 Młodziejowice 28  
32-091 Michałowice

## Patroni naszych ulic cz. 2

Dzisiaj przedstawiam życiorysy kolejnych bohaterów Kadrówki i generałów Wojska Polskiego.

**Stanisław Burhardt-Bukacki** (ur. 8 stycznia 1890 r. w Cannes we Francji, zm. 6 czerwca 1942 r. w Edynburgu). Wnuk powstańca listopadowego i syn powstańca styczniowego. Uczęszczał do gimnazjum w Częstochowie, a następnie rozpoczął studia na Politechnice Lwowskiej. Od 1906 r. brał udział w ruchu niepodległościowym.

W 1914 roku dowódca 3. plutonu I Kompanii Kadrowej. Następnie służył w 1. i 5. Pułku Piechoty Legionów dowodząc kompanią, batalionem i pułkiem. W latach 1920–21 dowódca 8. dywizji piechoty.

31 marca 1924 r. Prezydent RP Stanisław Wojciechowski awansował go na generała brygady. W 1939 r., po wybuchu wojny, mianowany szefem Polskiej Misji Wojskowej we Francji, gdzie starał się bezskutecznie nakłonić rząd francuski do wywiązania się z gwarancji militarnych i kredytów przyznanych Polsce. Po ewakuacji Wojska Polskiego z Francji od czerwca do sierpnia 1940 roku dowodził obozami i oddziałami WP w Szkocji. Odznaczony m.in. Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari, Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Walecznych – czterokrotnie.

**Jan Kruk-Kruszewski** (ur. 18 czerwca 1888 r. w Aleksandrowie, zm. 28 marca 1977 r. w Lailly-en-Val we Francji). Studiował medycynę w Krakowie i Genewie, działał w Związku Strzeleckim. Od sierpnia 1914 r. do lipca 1917 r. służył w Legionach Polskich, był między innymi dowódcą 4. plutonu w I Kompanii Kadrowej.

W latach 1918–1926 był dowódcą kompani, potem dowódcą batalionu w Wojsku Polskim. Od 1926 roku był dowódcą 1. Pułku Piechoty Legionów, a od października 1920 r. także peł-

### SPRZEDAJEMY PIĘKNO TWOJEGO DOMU!!!

- *ściśła specjalizacja – fasady, elewacje, docieplenia ścian i poddaszy*
- *sprzedaż materiałów tylko barwionych fabrycznie*

**PIĘKNO NA LATA!!!**

**MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOCIEPLEŃ**

ul. Ks. Mariana Pałegi 41, 32-091 Michałowice  
(za Dłubnią przy drodze na Masłomiącą)

tel./fax 12 388 50 12

### Usługi Transportowe Michał Gumuła



Żerkowice 26  
32-095 Iwanowice  
0607 740 900  
(012) 388 41 32 po godz. 19  
e-mail: migumula@o2.pl

Świadczymy usługi w zakresie:

- opróżnianie i czyszczenie szamb
- transport materiałów sypkich (piasek, mieszanki kamienne itp.).

Dysponujemy nowym, spełniającym wszelkie wymogi sprzętem asenizacyjnym o pojemności beczki 15 m<sup>3</sup>.

Transport materiałów sypkich wykonujemy samochodem ciężarowym o ładowności 15 ton.

Oferujemy:

- Krótki czas oczekiwania na usługę
- Konkurencyjne ceny
- Kulturalną obsługę
- Opróżniamy szamba zlokalizowane w trudno dostępnych miejscach (do 33 m)
- Świadczymy usługi w terminie dogodnym dla klienta
- Za świadczone usługi wystawiamy dowody zapłaty.

**Sprawdź nas, a zobaczysz różnicę!**



nił obowiązki dowódcy 1. Brygady Piechoty Legionów. Od października 1930 r. do sierpnia 1939 r. był dowódcą Korpusu Ochrony Pogranicza (awans na generała brygady otrzymał 1 stycznia 1931 r.).

We wrześniu 1939 r. był dowódcą Grupy Operacyjnej w Armii Odwodowej „Prusy”. Po kampanii wrześniowej był w niewoli niemieckiej (m.in. jeniec obozu VII A Murnau), a po uwolnieniu osiedlił się we Francji. Zmarł w Domu Spokojnej Starości Polskiego Funduszu Humanitarnego w Lailly-en-Val i został pochowany na miejscowym cmentarzu.

Odznaczony m.in. Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari, Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski oraz czterokrotnie Krzyżem Walecznych.

**Henryk Krok-Paszowski** (ur. 1 kwietnia 1887 r. w Rudnie, zm. 7 kwietnia 1969 r. Dartford, Anglia). Studiował na Politechnice Lwowskiej, gdzie wstąpił do Związku Walki Czynnej i „Strzelca”. W okresie od sierpnia 1914 r. do listopada 1915 r. w Legionach Polskich. Dowódca 2. plutonu w I Kompanii Kadrowej, potem jej dowódca oraz dowódca 4. Kompanii w 2. i 5. Pułku Legionów, odkomenderowany do Polskiej Organizacji Wojskowej. W roku 1920 walczył w wojnie z bolszewikami. 1 stycznia 1929 r. mianowany generałem brygady.

Od 12 do 17 września 1939 r. był komendantem punktu zbornego w Brzeżanach. Od września 1939 r. do lutego 1941 r. internowany w Rumunii, potem do kwietnia 1945 r. w niewoli niemieckiej w oflagach Dorsten i VI „B” Dossel. Po uwolnieniu osiadł w Anglii, gdzie zmarł w 1969 roku. Odznaczony m.in. Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

*Jarosław Sadowski*

Zastępca Wójta Gminy Michałowice

## AKCJA ZIMA 2010/2011 NA TERENIE GMINY MICHAŁOWICE

### TELEFONY KONTAKTOWE

#### DROGI GMINNE

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

**Wykonawca:**

**Spółdzielnia Kółek Rolniczych w Michałowicach z siedzibą w Młodziejowicach 150, 32-091 Michałowice**

tel. **12 388 50 31** w godzinach pracy SKR Młodziejowice (7<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>)

tel. kom. **692 479 269** czynny całodobowo SKR Młodziejowice.

#### DROGI POWIATOWE

Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego

ul. Włociańska 4, 30-138 Kraków

tel. **12 622 10 10; 12 637 18 11,**

fax **12 637 10 63**

tel. kom. **507 098 708** Telefon do dyżurnego AKCJA ZIMA czynny 6<sup>00</sup>-22<sup>00</sup> w okresie trudnych warunków atmosferycznych – całodobowo.

#### DROGA KRAJOWA NR 7

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad

ul. Mogilska 25, 31-542 Kraków

Punkt informacji drogowej (PID)

tel. **12 412 16 44,**

fax **12 417 14 22** tel. kom. **600 800 610**

**Wykonawca:**

**Poldim Spółka Akcyjna w Tarnowie**

**ul. Kochanowskiego 37a, 33-100 Tarnów**

Telefon czynny całą dobę – **608 648 204**

Telefon dyżurnego akcja „ZIMA” – baza Kraków: **12 285 51 95.**



## Budowa stref sportowo-rekreacyjnych w Gminie Michałowice



Do wykonania pozostał jeszcze plac zabaw w parku w Wilczkowicach i boisko za remizą OSP oraz urządzenie stawu w Zagórzycach Dworskich. Ze względu na niekorzystną pogodę prace przedłużą się prawdopodobnie do listopada.

Docelowo władze gminy planują wykonanie podobnych stref rekreacyjnych we wszystkich miejscowościach gminy. Niestety nie wszędzie gmina posiada działki komunalne, na których można wybudować boiska i place zabaw, co sprawia, że najpierw trzeba znaleźć i kupić odpowiednie nieruchomości.

Cała realizowana w tym roku inwestycja kosztuje 625 600 zł, z czego 245 350 zł finansowane jest z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013.

*Marek Słowiński*

Kierownik Referatu Rozwoju Gospodarczego



## Naukowy start dla najzdolniejszych

W dniu 23 października 2010 roku w Zespole Szkół w Michałowicach rozpoczyna swą działalność Powiatowy Ośrodek Pracy z Uczniem Zdolnym, gdzie raz w miesiącu odbywać się będą zajęcia z języka angielskiego, matematyki, informatyki i przedsiębiorczości dla wybitnie uzdolnionych uczniów ze szkół podstawowych i gimnazjalnych. Z Gminy Michałowice do programu zakwalifikowało się 23 uczniów, zajęcia odbywać się będą w grupach od 10 do 20 osób.

Prowadzącymi są nauczyciele, którzy ukończyli odpowiednie szkolenie przygotowujące ich do wdrażania innowacyjnych form pracy z uczniem zdolnym. Realizacja programu „Diament” na terenie naszej Gminy obejmuje uczniów z wybranych gmin Powiatu Ziemskiego Krakowskiego. Utworzenie na naszym terenie Powiatowego Ośrodka Pracy z Uczniem Zdolnym poprzedzone było zgłoszeniem przez Gminę możliwości działania takiego ośrodka w wybranej przez organizatora szkole. Każda bowiem szkoła w Gminie Michałowice spełniała kryteria organizacyjne i techniczne wymagane do realizacji przedmiotowego projektu.

Do udziału w programie „Diament” uczniowie kwalifikowani byli na podstawie wyników diagnozy testów przeprowadzonych dwuetapowo. Testy pierwszego etapu pisali uczniowie wskazani przez nauczycieli, ci którzy przeszli do etapu drugiego poddani byli ocenie zewnętrznej.

Udział w programie ma zaowocować pozyskaniem przez uczniów umiejętności:

- praktycznego stosowania posiadanej przez nich wiedzy,
- poszukiwania wiadomości niezbędnych do rozwiązania konkretnych problemów,
- pracy w grupie,
- systematycznego rozwijania zainteresowań i doskonalenia posiadanych umiejętności,
- realizacji projektów i przedsięwzięć – od momentu pomysłu, poprzez projektowanie i wdrażanie.

Uczniom, którzy zakwalifikowali się do udziału w projekcie serdecznie gratulujemy i cieszymy się, iż mogą oni zdobywać wiedzę i umiejętności w szkole prowadzonej przez Gminę Michałowice.

Iwona Latowska-Downar  
Dyrektor GZEAS



**AMBERHAUS**

### **NIERUCHOMOŚCI MICHAŁOWICE**

**Pośrednictwo  
W  
SPRZEDAŻY, KUPNIE, WYNAJMIE**

Chcesz sprzedać, kupić nieruchomość?  
**DZWOŃ!!!**

**tel. +48 601 776 436**

**e-mail: amberhaus@amberhaus.pl**

#### **FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA**

## **„CAL”**

*Jacek Trybulec*

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

#### **Firma zajmuje się wykonawstwem:**

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

#### **Autoryzacja firm:**

**Vaillant JUNKERS**

**VIESMANN BRÖTJE**

TECHNIKA GRZEWCZA



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

# KOZIEROWANIE mają 15 lat

W dniu 9 października 2010 r. Zespół Śpiewaczy „Kozierowanie” świętował swoją 15-stą rocznicę działalności.

Jest to jedyny zespół na terenie Gminy Michałowice, który podtrzymuje tradycję starych pieśni ludowych. Grupa ta ma spory dorobek artystyczny. Od początku swojej działalności co roku reprezentuje Gminę Michałowice w dożynkach powiatowych oraz wojewódzkich, zdobywając często czołowe miejsca za najładniejszy wieniec dożynkowy. W grupie śpiewają babki, córki i wnuczki, gdyż celem zespołu jest zachowanie i przechowanie starych pieśni, które coraz rzadziej są wykonywane.

Ów fakt wielopokoleniowości grupy często podkreślany jest na licznych konkursach, za co zespół zyskuje szczególne uznanie. Członkowie tworzą zespołową rodzinę, która mimo przeszkód wiernie trwa przy spuściźnie ojców. Trwa i przede wszystkim coraz dłuższy łańcuszek pieśni i kolęd, na którym co jakiś czas przybywa nowy „koralik” – dyplom z okazji zajęcia I lub II miejsca na kolejnym konkursie.



Obecnie zespół tworzy 10 osób: Elżbieta Bryła, Genowefa Michalska, Halina Ziębiec, Małgorzata Górka, Zofia Sobczyk, Małgorzata Krokosz, Maria Stolarska, Jan Sarna, Jan Ziębiec oraz Bogusław Bieroń. Instruktorem grupy niezmiennie od 15 lat jest Iwona Futro-Stepan.

I tak w drugą sobotę października w barze „Ranczo” wspólnie z Jubilatami zgromadziła się duża grupa przyjaciół zespołu. Przyjście uświetnił swoją obecnością wójt Gminy Michałowice Antoni Rumian, który wspólnie z przedstawicielami Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach wręczył listy gratulacyjne oraz podziękowania dla członków zespołu i instruktora.

Jak zawsze od 15-stu lat, tak i w ten wieczór obecna była z grupą Iwona Futro-Stepan – instruktor, a zarazem przyjaciel zespołu.

Życzenia i podziękowania dla „Kozierowian” w imieniu sołectwa Kozierów złożyła sołtys wsi Kozierów – Alicja Bednarczyk. Swoją obecnością imprezę uświetnili także sponsorzy, którym zespół „Kozierowanie” składa serdeczne podziękowania. Należą się one następującym firmom: Delikatesy Staropolskie – Renata i Leszek Głąb, Sklep Spożywczo-Przemysłowy – Beata i Dariusz Mularczyk, S.P.H.U. – Dorota i Tomasz Sajmbor oraz Małgorzata i Robert Zawalonka.

„Kozierowianom” życzymy kolejnych sukcesów, wytrwałości w pielęgnowaniu tradycji ludowych oraz następnych tak pięknych jubileuszy.

*Alicja Bednarczyk*  
Sołtys wsi Kozierów

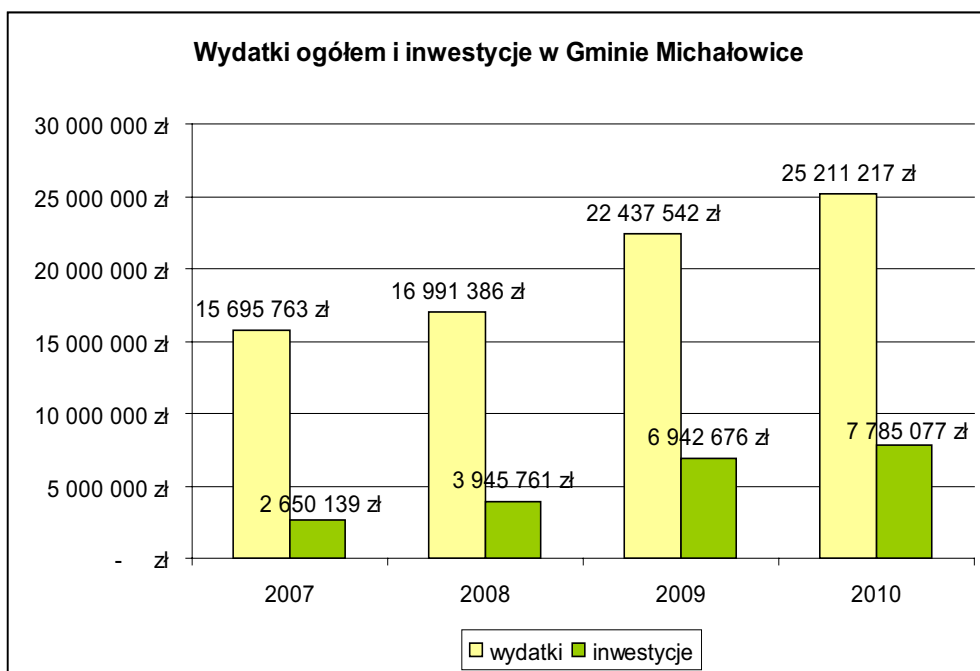


## Kadencja Samorządu Gminy Michałowice 2006–2010

Ostatnie 4 lata to okres dalszego dynamicznego rozwoju Gminy Michałowice. Liczba zameldowanych mieszkańców zwiększyła się w tym czasie o ponad 11% z 7755 na koniec 2006 roku do 8645 na koniec października 2010. W tym samym okresie budżet Gminy zwiększył się prawie o 1/3. Plan dochodów na początek roku 2007 wynosił 15,4 mln zł, zaś plan na początek roku 2010 to 20,2 mln zł. Równie dynamicznie, zwłaszcza w ciągu ostatnich 2 lat rosły wydatki inwestycyjne. W latach 2009–2010 stanowiły one 31% wydatków ogółem. Warto podkreślić, że pomimo tego dynamicznego wzrostu wydatków inwestycyjnych, zadłużenie Gminy Michałowice kształtuje się na bezpiecznym poziomie (niewiele ponad 30%, przy dozwolonym limicie 60%). Potwierdzeniem tych dobrych wskaźników jest miejsce naszej Gminy w tzw. „Złotej Setce Samorządów” dziennika Rzeczpospolita (ocenie podlegało ponad 1500 gmin wiejskich). Gmina Michałowice zajęła 61. miejsce w 2009 roku i 67. w 2010.



### Wydatki ogółem i inwestycje w Gminie Michałowice



(\*2010 – plan)

Strefa rekreacyjna w Masłomiącej



Największą pozycję inwestycyjną w budżetach Gminy Michałowice stanowią drogi gminne i powiatowe. W sumie na ich poprawę wydano w minionych czterech latach blisko 10 mln zł, z czego 7,5 mln to środki z budżetu Gminy Michałowice. Najważniejsze zadania na drogach gminnych obejmowały nowe nakładki asfaltowe w Michałowicach: na ulicach Warszawka oraz Nad Strugą i Źródłana, droga w Zdziesiąwicach oraz droga gminna Prawda-Raciborowice. Każda z tych inwestycji kosztowała ponad 600 tys. zł. Znaczącymi pozycjami w budżecie były też remonty ulicy Parkowej w Masłomiącej i ulicy Legionowej w Michałowicach.

W ramach porozumienia z powiatem krakowskim Gmina Michałowice współfinansowała również modernizację dróg powiatowych: w Michałowicach (ul. Górna, Jana Pawła II, ks. Mariana Pałęgi), Woli Więclawskiej, Kozierowie, Wilczkowicach, Młodziejowicach, Kończynach, Książniczках oraz Raciborowicach. Wartość inwestycji na drogach powiatowych to prawie 4,8 mln zł, z czego z budżetu naszej gminy ponad 2,5 mln zł.

W latach 2006/2007 po kilkuletnich staraniach Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad wykonała remont odcinka drogi krajowej nr 7, przebiegającego przez naszą gminę. Systematycznie od kilku lat wspólnie z GDDKiA realizowane są także kolejne odcinki chodnika przy tej drodze.

W latach 2008–2010 zrealizowano I etap budowy centrum Michałowic. Budowa budynku administracyjnego wraz z parkingiem kosztowała 5,7 mln zł. W kolejnych etapach, na które Gmina posiada już pozwolenie na budowę, planuje się budowę budynku biblioteki i centrum kultury, budynku handlowo-usługowego (ze środków prywatnych inwestorów) oraz parkingu przy szkole i płycie rynku.

Blisko 4 lata trwało projektowanie i uzyskiwanie pozwolenia na budowę dalszego ciągu kanalizacji sanitarnej w Gminie Michałowice. Ostatecznie w ubiegłym roku udało się rozpocząć prace inwestycyjne. W roku 2010 zakończono inwestycję w Kończycach i Książniczках. Kosztowała ona 1,6 mln zł i pozwoli na przyłączenie się około 80 gospodarstw. W 2010 roku wójt gminy podpisał umowę na dofinansowanie kolejnego odcinka kanalizacji w Książniczках, Młodziejowicach i Michałowicach, który zostanie wybudowany w latach 2011–2012. Cała inwestycja będzie kosztowała 6 mln zł, a dotacja z PROW wyniesie prawie 2,5 mln zł.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom najmłodszych mieszkańców Gminy Michałowice w roku 2010 wykonano 6 stref rekreacyjnych, na które składają się m.in. place zabaw i boiska sportowe. Największą inwestycję zrealizowano w parku w Wilczkowicach. Po dwie strefy

powstały w Masłomięcej i Zagórzycach, i jedna w Pielgrzymowicach. Cała inwestycja kosztowała 660 tys. zł, a dotacja pozyskana z PROW to 270 tys. zł. Jednocześnie przygotowano dokumentację na place zabaw w Michałowicach i Zdzieszławicach.

Nazwa zadania	Źródło dofinansowania	Wartość zadania	Dotacja
Budowa sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowościach Książniczki, Młodziejowice oraz Michałowice w Gminie Michałowice	Dofinansowanie ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich – podpisana umowa	5 917 143 zł	2 425 059 zł
Budowa hali sportowej w Raciborowicach	Dofinansowane ze środków ZPORR	3 713 283 zł	527 476 zł
Remont drogi gminnej publicznej nr K600501 na obszarze miejscowości Więclawice Stare – Zdzieszławice – Pielgrzymowice	Dofinansowanie z budżetu państwa w ramach Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych	629 116 zł	302 979 zł
Urządzenie terenów sportowo-rekreacyjnych w sołectwach Gminy Michałowice	Dofinansowanie ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich	657 267 zł	269 371 zł
„Równaj do najlepszych – czyli wsparcie rozwoju uczniów gimnazjów”	Dofinansowane ze środków programu Kapitał Ludzki	137 310 zł	137 310 zł

Największe dotacje ze środków zewnętrznych w latach 2007–2010

Znaczącymi pozycjami w budżetach naszej gminy w latach 2007–2010 były wydatki na oświetlenie uliczne. W sumie wydano blisko 300 tys. zł na inwestycję i 1,15 mln zł na energię i eksploatację. Warto podkreślić, że dzięki podpisaniu długoterminowej umowy oświetleniowej z firmą Enion, w latach 2008–2010 wymieniono 430 starych, energochłonnych i często psujących się lamp rтęciovych. Obecnie wszystkie lampy w naszej Gminie to lampy



sodowe. Dzięki tej inwestycji, pomimo znaczącego wzrostu cen energii, roczne wydatki na oświetlenie ulic praktycznie nie zwiększyły się.

Ostatnia kadencja to także czas intensywnych rozmów z Gminą Kraków na temat funkcjonowania linii komunikacji autobusowej. Ostatecznie podpisano porozumienie o utworzeniu komunikacji aglomeracyjnej. Dzięki temu mieszkańcy naszej gminy korzystają ze wszystkich możliwych zniżek na autobusy MPK oraz mogą korzystać z biletów miesięcznych i sieciowych. U uruchomiono również jedną nową linię busa na trasie Zagórzycy – Sieborowice – Zdzieszławice – Prawda – Kraków. Wydatki na dofinansowanie transportu publicznego w ciągu ostatnich 4 lat przekroczyły 1,2 mln zł.

Poza działaniami inwestycyjnymi udało się zrealizować szereg innowacji organizacyjnych i porządkujących. Jednym z najważniejszych działań tego typu jest wykup działek na poszerzenie dróg gminnych, który odbywa się przy okazji podziałów nieruchomości. Przez ostatnie 4 lata udało się w ten sposób pozyskać blisko 3,5 ha gruntów, co przy średnim poszerzeniu drogi o 2 m z każdej strony daje prawie 10 km długości. W minionej kadencji uchwalono dwa plany zagospodarowania (obszary IV – Dolina Dłubni i V), wprowadzono też nazewnictwo ulic w Masłomiejach. W ramach rozwoju informatyzacji stworzono system informacji przestrzennej, dzięki któremu mieszkańcy gminy mają dostęp przez internet do szeregu danych (mapy, zdjęcia lotnicze, działki, plan zagospodarowania) oraz katalog biblioteczny, który jest dostępny przez stronę www. Te działania pozwoliły Gminie Michałowice na zajęcie 3. miejsca w rankingu innowacyjny samorząd dziennika „Rzeczpospolita” w roku 2010.

Szkoły naszej gminy realizowały w minionej kadencji kilka ciekawych programów dla swoich uczniów. Wspólnie z powiatem krakowskim zrealizowaliśmy program pn. „Badanie wad postawy i ich korekta u uczniów klas pierwszych gimnazjów”. Z kolei przy współpracy z samorządem wojewódzkim realizowany był program „Już pływam”, w ramach którego ponad 145 uczniów nauczyło się pływać. W roku szkolnym 2009/2010 już samodzielnie nasza gmina realizowała program pomocy edukacyjnej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej – „Uczeń na wsi”, na który pozyskaliśmy dotację z PFRON. Od tego roku nasze szkoły będą realizowały dwa programy wsparcia: jeden dla uczniów zdolnych – pn. „Diament”, do którego zostało zakwalifikowanych 23 wybitnych uczniów z naszych szkół, a drugi dla uczniów mających trudności z nauką. Na ten drugi projekt pn. „Równaj do najlepszych – czyli wsparcie rozwoju uczniów gimnazjów”, Gmina Michałowice otrzymała ponad 130 tys. zł dofinansowania z programu Kapitał Ludzki. Od tego roku każda szkoła została objęta dodatkową pomocą psychologiczną. W ramach tego działania oprócz pedagogów szkolnych w szkołach pełni dyżur psycholog. U uruchomiono również tzw. „Szkołę dla rodziców” – są to zajęcia wspomagające rodziców w ich działaniach wychowawczych i opiekuńczych.

W ramach działalności kulturalnej udało się wypromować kilka dużych imprez, o zasięgu ponad regionalnym. Są to imprezy:

- sportowo-rekreacyjne (Kadrówka – Piknik Wolności, Maraton Rowerowy MTB Michałowice, Szlakiem Doliny Dłubni – Dzień Otwarty Gminy Michałowice, Święto Kwitnącej Jabłoni),
- muzyczne (Małopolski Festiwal Orkiestr Dętych),
- taneczne (Międzypowiatowy Turniej Cheerleaders „Cheer Girls”),
- teatralne („Karuzela Marzeń”, czyli Wielkie Święto Teatru i Sztuk Wszelakich)

Warto też przypomnieć, że w roku 2007 w Więclawicach Starych odbyły się Dożynki Wojewódzkie. Na organizację imprez Centrum Kultury i Promocji pozyskało w minionej kadencji prawie 230 tys. zł. Oprócz imprez CKiP organizowało zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych w czasie roku szkolnego (językowe, muzyczne, taneczne, szachowe, fitness oraz teatralne). W ramach ferii i wakacji CKiP proponowało dzieciom i młodzieży udział w atrakcyjnych wycieczkach. W ramach współpracy międzynarodowej wójt gminy podpisał umowę partnerską z hrabstwem Down w Irlandii Północnej. W ramach tej umowy w tym roku orkiestra Wieniawa wzięła udział w uroczystych obchodach dnia św. Patryka w Downpatrick.

Redakcja





~~48<sup>00</sup> zł~~

**33<sup>98</sup> zł**

30 kapsulek

Prostamol Uno, BERLIN CHEMIE



~~6<sup>11</sup> zł~~

**3<sup>49</sup> zł**

50 tabletek

Asparaginian Extra, UNIPHAR



~~13<sup>11</sup> zł~~

**7<sup>98</sup> zł**

24 tabletek

~~14<sup>88</sup> zł~~

**8<sup>49</sup> zł**

24 tabletek

Neo-angin, Neo-angin bez cukru, NEPENTES



~~8<sup>88</sup> zł~~

**5<sup>49</sup> zł**

30 tabletek

DoppelHerz Aktiv Magnez-B6 Forte, QUEISSER PHARMA



~~19<sup>98</sup> zł~~

**9<sup>98</sup> zł**

250 ml maść

Maść Końska rozgrzewająca, SEW MED MEDICAL S.C.

przeziębienie



~~15<sup>98</sup> zł~~

**7<sup>96</sup> zł**

8 saszetek

Febrisan, NYCOMED PHARMA

Ceny ważne do 30. listopada lub do wyczerpania zapasów

- Leki gotowe i recepturowe • Karty stałego pacjenta •
- Nagrody i promocje • SUPER CENY! •

*Jesienna pogoda sprzyja przeziębieniom. Możesz się jednak przed nimi uchronić. Jest na to skuteczny sposób. Zadbaj o swoje siły obronne. Podpowiemy Ci, jak to zrobić.*

Nie da się uniknąć kontaktu z chorobotwórczymi wirusami i bakteriami. Zwłaszcza o tej porze roku. Gdziekolwiek spojrzysz, ktoś kicha, kaszle, rozsiewając zarazki. Nie wyrządzą Ci one szkody, jeśli wesprzesz swój układ odpornościowy (immunologiczny). Oto parę rzeczy, które warto zrobić.

## 1. JEDZ SMACZNIE I ZDROWO

Nasz układ odpornościowy wytwarza tysiące białych krwinek. Jedne wyszukują, inne niszczą chorobotwórcze drobnoustroje, które dostały się do organizmu. Aby krwinki te skutecznie spełniały swoje zadania, musimy tak układać jadłospis, by dostarczać sobie różnych witamin i minerałów. Kilka z nich ma wielkie znaczenie dla naszych sił obronnych.

**WITAMINA A** – zbyt niski jej poziom w organizmie odbija się na pracy grasicy, co może prowadzić do zmniejszenia liczby krążących w organizmie białych krwinek.

👉 **Najlepsze produkty:** mięso (zwłaszcza wątroba), masło, pełnotłuste mleko i sery.

**WITAMINA C** – jej odpowiedni poziom zapewnia prawidłowy przebieg procesu pochłaniania chorobotwórczych drobnoustrojów przez białe krwinki.

👉 **Najlepsze produkty:** czarne porzeczki, owoce aronii i dzikiej róży, natka pietruszki, cytrusy, kiwi, brukselka i kapusta.

**WITAMINA E** – produktem ubocznym ataku wirusów są wolne rodniki tlenowe, które dokonują spustoszeń w organizmie. Witamina E wspiera siły obronne w walce z nimi. Zwiększa aktywność białych krwinek w momencie ataku zarazków.

👉 **Najlepsze produkty:** nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, zarodki pszenicy, pełne ziarna zbóż, gotowany szpinak, oleje roślinne, oleje rybne, orzechy, jaja i ryby.

**KWAS FOLIOWY I WITAMINA B12** – kontrolują proces wytwarzania w szpiku kostnym białych krwinek

👉 **Najlepsze produkty:** w kwas foliowy obfituje gotowana fasola i inne rośliny strączkowe, szpinak, szparagi, liściaste, zielone warzywa, orzeszki ziemne, pełne ziarna zbóż i sok pomarańczowy.

**WITAMINA B12** jest w chudej wołowinie, odtłuszczonym mleku, jajach i w ostrygach.

**CYNK** – uczestniczy w powstawaniu białych krwinek. Nadzoruje pracę grasicy, która jest wytwórczynią limfocytów T – białych krwinek, zaprogramowanych na rozpoznawanie i niszczenie określonych drobnoustrojów.

👉 **Najlepsze produkty:** owoce morza, mięso, rośliny strączkowe.

**MIEDŹ** – uczestniczy w przeobrażaniu niewyspecjalizowanych białych krwinek w pochłaniające drobnoustroje fagocyty.

👉 **Najlepsze produkty:** ostrygi, drób, prażone orzeszki sojowe, orzechy, pestki dyni, groch, pełne ziarna zbóż i czekolada.

## 2. NIE ŻAŁUJ SOBIE SNU

W czasie snu układ odpornościowy regeneruje się. Niedobór snu go osłabia. Podobnie działa zmęczenie. Jeśli wciąż jesteśmy przepracowani, prędzej czy później, zaczniemy łapać infekcje, a ich zwalczanie dodatkowo osłabi siły obronne organizmu.

Nasze rady. Staraj się tak planować swoje zajęcia, by codziennie znaleźć czas na odpoczynek. Nie jedz bezpośrednio przed pójściem do łóżka – szybciej zaśniesz i będziesz lepiej spać. A jakość snu jest równie ważna jak jego ilość. Sen płytki, przerywany także zakłóca pracę układu odpornościowego.

**apteka  
michałowicka** 

**32 091 Michałowice • ul. Krakowska 152**

### 3. ROZŁADOWUJ STRES

Emocje mają wpływ na pracę układu immunologicznego. Jak to się dzieje? Odgałęzienia włókien nerwowych autonomicznego układu nerwowego wnikają do tkanek węzłów chłonnych, śledziony, szpiku kostnego i gruczołu grasicy, a tam właśnie powstają i są przechowywane białe krwinki. Długotrwały stres może doprowadzić do uszkodzenia limfocytów T w grasicy i uwolnienia ich do krwiobiegu, zanim osiągną pełną dojrzałość.

👉 **Nasz rada:** Stresujących sytuacji trudno jest uniknąć. Można jednak nauczyć się rozładowywać napięcie psychiczne. Przede wszystkim nie tłum w sobie emocji, rozmawiaj o nich.

### 4. BĄDŹ AKTYWNY

Spaceruj, biegaj, ćwicz! To dobry sposób na rozładowanie stresu. Ale nie tylko. Stwierdzono, że osoby aktywne rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia. Ruch usprawnia bowiem krążenie krwi. Jeśli jest ono złe, do tkanek dociera mało tlenu i składników odżywczych. I co gorsza, gromadzą się w nich substancje toksyczne. To zaś zmusza komórki układu odpornościowego do trwonienia sił na oczyszczanie organizmu.

👉 **Nasze rady:** Tak działa umiarkowany wysiłek fizyczny. Zbyt intensywne ćwiczenia, wykonywane ponad godzinę, powodują wydzielanie hormonów, które mogą zakłócić prace systemu immunologicznego nawet na 24 godziny. Ćwicz zgodnie ze swoimi możliwościami, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Możesz też energicznie spacerować. Codziennie pół godziny. Stwierdzono, że 30-45 minutowy spacer zwiększa liczbę komórek odpornościowych.

### 5. SIĘGAJ PO APTECZNE PREPARATY

Czasem najlepsza dieta i najzdrowszy tryb życia nie wystarczają. Dlatego w tak zwanym sezonie grypowym, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na atak zarazków, warto dodatkowo stosować gotowe preparaty:

wieloskładnikowe z wymienionymi wyżej witaminami i minerałami. Powinny to rozważyć zwłaszcza osoby po pięćdziesiątce, gdyż ich organizm gorzej przyswaja pewne składniki odżywcze ( na przykład witaminę B12, kwas foliowy) z pożywienia

zawierające wyciąg z żeń-szenia (tabletki, toniki) poprawiają odporność organizmu na bakterie, wirusy, wolne rodniki. Aktywizują komórki obronne.

z echinaceą (jeżówka) drażetki, krople, sok z jeżówki (zwłaszcza purpurowej) zwiększają liczbę różnych limfocytów, usprawniają pochłanianie bakterii przez białe krwinki, skutecznie walczą z wirusami.

z aloesem (toniki, zawiesiny) poprawiają ogólną odporność organizmu. Hamują rozmnażanie się bakterii.

### 6. DOBRE BAKTERIE

Nie tylko witaminy i minerały wspierają układ odpornościowy w walce z wirusami i bakteriami. W ich pokonywaniu pomagają też.... inne bakterie, między innymi Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus casei, Bifidobacterium bifidum należące do tak zwanej pożytecznej flory bakteryjnej. Ograniczają one rozmnażanie się chorobotwórczych drobnoustrojów, aktywizują komórki obronne, ułatwiają wchłanianie witamin z przewodu pokarmowego.

Warto więc pić codziennie jogurty (naturalne, bez cukru) z żywymi kulturami tych bakterii lub zażywać zawierające je preparaty. Są one dostępne w aptekach bez recepty.

*Emilia Borkowska*

**- wejdź do apteki, nie tylko po leki!**

 **12 / 388 54 84**

# Tabela norm badań analitycznych:

<b>MORFOLOGIA</b>	
Hb – hemoglobina	Mężczyźni: 13,6 – 17,2 g/l Kobiety: 12,0 – 15,0 g/l
Ht – hematokryt	Mężczyźni: 39–49% Kobiety: 33–43%
L – leukocyty	4000 -10 000
E – erytrocyty	Mężczyźni: 4 300 000 - 5 400 000 kobiety: 3 500 000 – 5 000 000
PLT – płytki krwi	150 000 – 400 000
<b>CZYNNIKI KRZEPNIĘCIA</b>	
Czas protrombinowy	10' – 12,5'
INR	0,5 – 1,15
Czas kaolinowokefalinowy	28' – 40'
Fibrynogen	1,5 – 3,5 g/l
<b>ELEKTROLITY</b>	
Na – sód	135 - 146 mEq/l
K – potas	3,5 – 5,5 mEq/l
Cl – chlorki	95 – 108 mEq/l
Mg – magnez	0,6 – 1,0 mmol/l
Fe – żelazo	25 – 170 mcg/dl
Ca – wapń	2,21 – 2,57 mmol/l
P – fosfor	0,97 – 1,61 mmol/l
<b>BIOCHEMIA</b>	
Białko całkowite	6,5 – 8,5 g/l
Kwas moczowy	Mężczyźni: 4,0 – 8,5 mg/dl Kobiety: 2,5 – 7,5 mg/dl
Kreatynina	Mężczyźni: ≤ 1,1 mg/dl Kobiety: ≤ 9 mg/dl
Bilirubina	0,4 – 1,1 mg/dl
<b>BADANIA ENZYMATYCZNE</b>	
<i>Badania dotyczące wątroby</i>	
Transaminazy ASPAT ALAT	42 j/l ≤ 48 j/l
Fosfataza alkaliczna AL * frakcja wątrobowa * frakcja kostna	40 – 190 j/l 27 – 102 j/l
Gammaglutamylopeptydaza GGTP	Mężczyźni: ≤ 65 j/l Kobiety: ≤ 45 j/l
<i>Badanie dotyczące przerostu gruczołu krokowego</i>	
Fosfataza kwaśna	5,8 j/l
<b>GLUKOZA</b>	
Glukoza w krwi pełnej	55 – 100 mg/dl
Glukoza w surowicy	70 – 115 mg/dl
<b>GOSPODARKA TŁUSZCZOWA</b>	
Cholesterol całkowity	do 200 mg/dl
Cholesterol LDL	≤ 160 mg/dl
Cholesterol HDL	Mężczyźni: > 40 mg/dl Kobiety: > 65 mg/dl
Trójglicerydy	do 200 mg/dl

• Miła i fachowa obsługa służy radą i pomocą!

apteka  
michałowicka

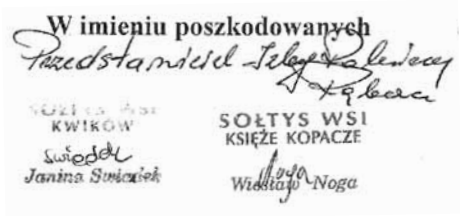


12 / 388 54 84

## PODZIĘKOWANIE

dla Mieszkańców Sołectwa Michałowice III, Rady Sołeckiej i Pana Sołtysa Jana Kośnika

W imieniu rolników z Gminy Szczurowa, którzy otrzymali darowizny w postaci pasz dla zwierząt gospodarskich, środków czystości, artykułów spożywczych oraz odzieży, wyrażamy najserdeczniejsze podziękowanie za ofiarność i zaangażowanie w bezinteresowną pomoc.



## PODZIĘKOWANIE

Składamy na ręce Pana Władysława Dyna (z Sieborowic) wyrazy wdzięczności za ufundowanie kompletu strojów piłkarskich, piłek i innych akcesoriów sportowych marki „UMBRO” z przeznaczeniem na nagrody dla dzieci podczas Turnieju Piłkarskiego w sołectwie Masłomiąca oraz Panu Stefanowi Sotwin (z Więclawic) również za ufundowanie nagród w tym Turnieju.

Marek Kozłowski  
Radny Gminy Michałowice

Dorota Dąbrowska  
Sołtys Wsi Masłomiąca

**OGRÓD**

**MICHAŁOWICE**

*Odwiedź nas...  
O każdej porze roku  
znajdziesz coś dla  
Siebie!*

**Michałowice ul. Krakowska 170**

## SKLEP I SERWIS

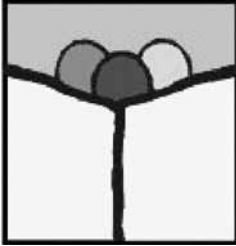
### OSTRZENIE ŁAŃCUCHÓW

- KOSIARKI
- KOSY
- PILARKI

- SPRZĘT OGRODOWY
- AGREGATY PRĄDOTWÓRCZE

**Michałowice, ul. Krakowska 154**  
tel. 515 153 630 /DOJAZD ZA PAVILON GS/

# ZAKUP NOWOŚCI WYDAWNICZYCH DLA BIBLIOTEK

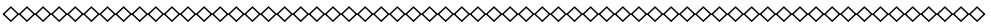


Biblioteka Publiczna Gminy Michałowice po raz kolejny otrzymała od Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego dotację celową na zakup nowych pozycji książkowych z Programu Operacyjnego: „ZAKUP NOWOŚCI WYDAWNICZYCH DLA BIBLIOTEK”. Dzięki tej inicjatywie – objętej mecenatem państwa – stało się możliwe dodatkowe rozszerzenie naszej oferty czytelniczej o nowe wartościowe woluminy. Celem Programu jest poprawa jakości zbiorów bibliotecznych i dostępu do zbiorów, jak również zwiększenie zainteresowania książką. Ze względu na fakt, iż zawsze jesteśmy otwarci na propozycje ze strony czytelników, przy zakupie nowych pozycji książkowych tradycyjnie wzięliśmy pod uwagę Państwa potrzeby. W tym roku za przyznaną kwotę w wysokości 2 420,00 zł zakupiono do naszych bibliotek ogółem 108 pozycji nowości wydawniczych. Książki są na etapie opracowywania i włączania do księgozbiorów. Zapewniamy, iż każdy z zainteresowanych znajdzie coś interesującego dla siebie.

Więcej informacji na stronie: [www.bibliotekamichalowice.pl](http://www.bibliotekamichalowice.pl), tam również można zobaczyć wszystkie pozycje książkowe w katalogach online naszych bibliotek.

*Anna Boczkowska*

Dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Michałowice



**BIURO RACHUNKOWE  
VAT-EXPERT**  
USŁUGI W ZAKRESIE:

- PEŁNEJ KSIĘGOWOŚCI DOJAZD DO KLIENTA!
- KSIĄŻKI PRZYCHODÓW I ROZCHODÓW
- RYCZAŁTU OD PRZYCHODÓW EWIDENCJONOWANYCH
- KARTY PODATKOWEJ
- ZWROTU VAT OD WYDATKÓW REMONTOWO-BUDOWLANYCH
- REPREZENTACJI KLIENTA PRZED US I ZUS
- ROZLICZEŃ ROCZNYCH Z DOCHODÓW OSÓB PRYWATNYCH
- KADR I PŁAC

PRACUJESZ?  
WYPEŁNIŃ ZA CIEBIE  
DEKLARACJĘ PODATKOWĄ!

Bożena Buczkowska  
ul. Widokowa 38  
32-091 Michałowice  
tel: 604-647-685  
e-mail: [vatexpert@op.pl](mailto:vatexpert@op.pl)

Kompleksowa obsługa  
CIT, PIT, VAT, ZUS  
BUDUJESZ, REMONTUJESZ?  
ODZYSKAMY DLA CIEBIE VAT!!!

**OKNA PCV  
DREWNIANE  
ALUMINIOWE**

**ROLETY  
ŻALUZJE  
MOSKITIERY**

**BRAMY  
GARAŻOWE**

**SYSTEMY G-K**

**TYNKI I FARBY**

[www.oknotherm.com.pl](http://www.oknotherm.com.pl)

012 418-42-63  
698 373-945 / 698 373-944  
ul. Warszawska 15, Węgrzce  
budynek Krak Fliz / Ip

## DZIEŃ SENIORA

W związku z obchodami Dnia Seniora, 14 października 2010 r. w salce parafialnej w Raciborowicach odbyło się uroczyste spotkanie, które otworzyła pani Wiktoria Myśliwiec, przewodnicząca Koła nr 30 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Raciborowicach, przy którym działa „Mini Kabarecik Trzydziestka”.



Powitała ona zaproszonych gości i członków Koła oraz zapowiedziała występy siedmioosobowego kabaretu, do którego pisze teksty z zawsze aktualnej sceny politycznej i okolicznościowe, a zwłaszcza o doli emerytów i rencistów. Nie tylko pisze i występuje, ale również aranżuje występy kabaretowe.



Mogliśmy zobaczyć skecze pt. „Wyścig do stołka prezydenckiego” i „O losie współczesnej kobiety”. A także piosenki związane z tematyką przechodzenia w jesień życia. Po występach głos zabrała prezes Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Leokadia Pawlus, która mówiła o działalności Koła, a także o sukcesach Grupy na forum Małopolskiego



Przeglądu Amatorskich Kabaretów. Podziękowała wójtowi Antoniemu Rumianowi za wsparcie finansowe w przygotowaniu obchodów Dnia Seniora. Na koniec złożyła życzenia wszystkim obecnym seniorom.

Wójt w swoim przemówieniu pochwalił oddolną inicjatywę Koła Emerytów, ich za-









angażowanie w działalność Kabaretu i ży-  
czył wszystkim dużo optymizmu w życiu.  
Ks. Dariusz Mieszczak przede wszystkim  
życzył wszystkim seniorom zdrowia i powie-  
dział piękną maksymę: „Człowiek w życiu  
jest tyle wart, ile może dać z siebie drugiemu  
człowiekowi. A kto się daje drugiemu  
człowiekowi i uśmiecha się, ten 5 lat dłużej żyje.”

Staropolskim zwyczajem na stole znalazły  
się ciasta upieczone przez członkinie koła, kieł-  
basa z grilla, wędliny oraz kawa i herbata.

Istnienie Koła Emerytów, Rencistów i In-  
walidów jest swoistym przykładem integracji

ludzi z obszaru trzech Gmin: Michałowice,  
Zielonki i Kocmyrzów-Luborzyca. Działalność  
Koła wpisuje się doskonale w Lokalną Strate-  
gię Rozwoju Stowarzyszenia Korona Północ-  
nego Krakowa z siedzibą w Raciborowicach.

W imieniu Zarządu Stowarzyszenia życzę  
wszystkim seniorom owocnej współpracy  
z nami na nadchodzące lata, kolejnych suk-  
cesów oraz inwencji twórczej w działalności  
kabaretu.

*Maria Gorzkowska-Mbeda*  
Sołtys Raciborowic i Koordynator Stowarzyszenia  
Korona Północnego Krakowa



**MKtech**  
ul. Ks.M.Palegi 23, Michałowice  
tel. 600 25 50 75  
mail: biuro\_mktech@o2.pl  
<http://mktech.com.pl>

**INTERNET**

instalacja z wifi w domu już od **100zł**

nawet **6MB/s** w ofercie

przy zmianie operatora instalacja już od **1,22 zł**

- brak limitów przesyłanych danych
- 14 dniowy okres testowy
- sprawny i szybki serwis
- możliwość wykupienia zewnętrznego IP
- nie blokujemy i nie wycinamy portów
- nie ograniczamy pasma dla p2p, torrent

Szczegóły oferty, dodatkowe usługi oraz wszelkie informacje  
można uzyskać pod numerem telefonu **600 25 50 75**  
lub znaleźć na stronie internetowej  
**<http://mktech.com.pl>**

**KURSY  
KOMPUTEROWE**

- kursy INDYWIDUALNE
- 12-letnie doświadczenie
- mgr pedagogiki, informatyki
- możliwy dojazd do ucznia
- dowolne terminy i godz.
- uczę dzieci i seniorów

POMOC PRZY ZAKUPIE KOMPUTERA

**tel. 12 422 07 30**  
**kom. 501 179 640**

# NASZE TEGOROCZNE DOŻYNKI PARAFIALNE

W niedzielę 26 września 2010 roku w Parafii p.w. Matki Bożej Częstochowskiej w Woli Zachariaszowskiej odbyły się coroczne dożynki parafialne. W uroczystościach tych, z racji swej przynależności do tej Parafii, uczestniczyli mieszkańcy Górnej Wsi. Jak nakazuje tradycja na tę okazję został zrobiony wieniec dożynkowy i przygotowany kosz z warzywami



oraz owocami z tegorocznych zbiorów. Wszystko to w oprawie barwnego korowodu przy akordach i śpiewie kapeli „Tęcza” i uczestników korowodu, zostało przewiezione do kościoła, aby tam podziękować Bogu, za to, że pomimo tak trudnego roku, udało się cokolwiek zebrać z pól, za to że omijały nas klęski żywiołowe i kataklizmy. Plony poświęcił i uroczystą Mszę św. dożynkową odprawił Ks. Proboszcz

Michał Kowalski. Uroczystość przebiegła w podniosłej atmosferze. Kościół tonął od przyniesionych, pięknie przystrojonych tegorocznych plonów, jak również barwnych korowodów dożynkowych w strojach krakowskich z każdej miejscowości naszej Parafii. Wokół rozlegała się muzyka i śpiewy ludowe, na przemian z pięknymi utworami granymi przez orkiestrę OSP z Woli Zachariaszowskiej.

Gospodarzami dożynek byli Państwo Elżbieta i Mieczysław Nurek, którym w tym miejscu pragnę serdecznie podziękować za to, że podjęli się tej funkcji. Dziękuję Panom Andrzejowi Rosa, Piotrowi Nurek, Waldemarowi Kruczek i Mariuszowi Rogali za to, że tak dostojnie reprezentowali mieszkańców niosąc wieniec dożynkowy. Dziękuję również młodzieży, która swą obecnością w strojach krakowskich ubarwiła korowód – dziękuję Kintdzie Bosak, Sylwii Kruczek, Patrycji Rosa i Mateuszowi Gryglik. Wyrazy wdzięczności składam też na ręce najmłodszych uczestników korowodu – dzieci, które już kolejny raz w pięknych strojach krakowskich, chętnie przyłączyły się do korowodu – a więc Wiktorii Cieślik, Oliwce Sewioł, Oli Pachockiej, Ani, Julce i Tomkowi Sieńko, Kasi Woszczek i Wiktorowi Rogali. Dziękuję Państwu Marcie i Pawłowi Kawa, właścicielom sklepu „KAMAR” za ufundowanie pięknych chlebów dożynkowych. Dziękuję Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach za wypożyczenie strojów krakowskich, Paniom z Owczar i Brzozówki za wypożyczenie dodatków do strojów, Państwu Marcie i Ludwikowi Krzywda za przygotowanie i wypożyczenie przyczepy ciągnikowej. Serdeczne podziękowania kieruję również do kapeli ludowej „Tęcza” za uświetnienie piękną grą i śpiewem naszej uroczystości i Dawidowi Rosa za robenie pamiątkowych zdjęć. I w końcu bardzo dziękuję wszystkim tym, którzy tak serdecznie i spontanicznie pomogli w przygotowaniach wieńca, korowodu i skromnej biesiady – dziękuję sąsiadom, rodzinie, koleżankom i znajomym. W podsumowaniu mogę stwierdzić, że tegoroczne dożynki nam się udały i rozbudziły apetyty na organizowanie takich uroczystości w kolejnych latach.

*Małgorzata Gryglik  
Sołtys Wsi Górna Wieś*

# Pawie Pióra w Kopalni Soli

Rozpoczął się kolejny sezon taneczny Zespołu Pieśni i Tańca „Pawie Pióra”. Po przerwie wakacyjnej próby ruszyły pełną parą, gdyż Zespół został zaproszony do zaprezentowania się w miejscu wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO – i tak 18 października odbył się występ w Kopalni Soli w Wieliczce. Miał on miejsce na głębokości 135,6 m w Komorze im. Jana Haluszki. Komora ta powstała w XIX wieku, w bryle soli zielonej. Jest ona zamknięta dla ruchu turystycznego, co stanowiło dla tańczących dodatkową atrakcję i niepowtarzalną okazję do jej zobaczenia. Zespół pokazał trzydziestominutowy program, do akompaniamentu kapeli z Zespołu Pieśni i Tańca AGH „Krakus”. Grupa młodsza zaprezentowała poloneza z „Grozikiem” oraz polkę „Śmieszkę”, natomiast grupa starsza polkę „Andrusowską”, „Walczyka”, „Krakowia-ka” i „Furę krakowską”. Po występie dzieci



odebrały gratulacje od gości, którzy opuścili salę specjalnie, aby porozmawiać z młodymi artystami. Po przejściu długimi podziemnymi korytarzami „Pawie Pióra” wyjechały na powierzchnię, aby wrócić do Michałowic i kontynuować próby przed kolejnymi wyzwaniami.

Zapraszamy wszystkich chętnych w wieku od lat 5 do zasilenia szeregów Zespołu.

Zajęcia odbywają się w Zespole Szkół w Michałowicach w poniedziałki o godz. 16:00–17:30 oraz w środy o godz. 16:30–18:00.

Zapraszamy serdecznie!

Katarzyna Piwowar  
Instruktor

## Bądź Fit – zajęcia fitness w Raciborowicach

Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach zaprasza na zajęcia fitness, które odbywają się w sali lustrzanej w Zespole Szkół w Raciborowicach.

Grafik zajęć:

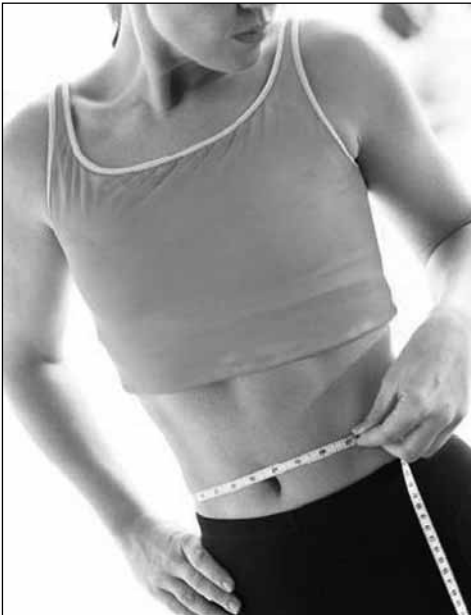
- wtorek: 19.00–20.00;
- czwartek: 18.00–19.00 (step+BS, zapisy);
- czwartek: 19.00–20.00.

Koszt karnetu na 4 wejścia to tylko 25 zł. Karnet jest ważny bezterminowo.

Zapewniamy profesjonalny sprzęt do ćwiczeń (piłki, mini ball, hantle, obciążniki, taśmy, maty, stepy) oraz wykwalifikowanych instruktorów.

Zajęcia odbywają się w bardzo sympatycznej atmosferze. Za wyjątkiem czwartkowego Step'u nie trzeba się na nie zapisywać, ponieważ przestronna sala zapewni komfort nawet bardzo dużej liczbie ćwiczących. Trenujący proszeni są jedynie o zabranie ze sobą wody, ręcznika oraz oczywiście obuwia sportowego i wygodnego stroju.

Poniżej znajdują się opisy przykładowych modułów zajęć, w których można uczestniczyć w Raciborowicach.



**BPU** – (Brzuch, Pośladki, Uda) zajęcia, w trakcie których praca skoncentrowana jest na dolnych partiach ciała, idealne dla tych, którzy pragną mieć płaski brzuch, smukłe uda, jędrne pośladki. Trening składa się z rozgrzewki w prostym układzie choreograficznym i części ćwiczeń modelujących, które bardzo korzystnie wpływają na spalanie tkanki tłuszczowej. Wykonywane ćwiczenia wzmacniają również miejsca, w których pojawia się cellulit.

**ANTYCELLULIT** – celem tych ćwiczeń jest wzmacnianie miejsc, gdzie pojawia się cellulit. Najczęściej są to pośladki, biodra i uda, ale również ramiona, łydki i okolice brzucha. W programie zajęć ćwiczenia mają charakter drażniący i naprzemienny, co pobudza bieg limfy i usuwanie toksyn z przestrzeni międzykomórkowych. Średnia intensywność zajęć sprzyja uwalnianiu rozłożonego nierównomiernie w grudkach tłuszczu. Dodatkowo efekt ten wspomaga automasaż, który uwalnia te okolice od powstałego napięcia i ujędrnia skórę.

**PŁASKI BRZUCH** – zajęcia przeznaczone dla osób, którym szczególnie zależy na wyrzeźbieniu mięśni brzucha i talii. Pierwsza część zajęć to prosty układ choreograficzny (rozwgrzewka), druga część poświęcona jest specjalistycznemu treningowi ukierunkowanemu na wzmocnienie i ukształtowanie mięśni brzucha. Trening gwarantuje zmniejszenie

szenie obwodu talii. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich.

**BS** – (Body Shape) kompleksowy trening wzmacniający, ogólnorozwojowy, ukierunkowany na wzmocnienie wszystkich grup mięśniowych poprzedzony rozgrzewką w formie prostego układu choreograficznego. Trening z małymi obciążeniami (hantle, gumy, stępy). Profesjonalnie dobrane, różnorodnie ćwiczenia pomogą ci osiągnąć wymarzoną, wymodelowaną sylwetkę.

**CARDIO SHAPE MAX** – intensywny trening wydolnościowo-wzmacniający, nastawiony na spalanie tkanki tłuszczowej, kształtujący wszystkie grupy mięśniowe także z wykorzystaniem przyborów: hantle, piłki, taśmy. Zajęcia składają się z intensywnej rozgrzewki opartej na układzie choreograficznym zawierającym dużo elementów hi-low (podskoki, skoki) oraz części wzmacniającej zawierającej ćwiczenia oparte na podskokach, składach, wymachach, wykopach (elementy kick+boxingu) oraz ćwiczenia z obciążeniem modelujące główne partie mięśniowe. Przygotuj się na spalanie maksymalnej porcji kalorii!

**TBC** – (Total Body Conditioning) zajęcia wzmacniające i ujędrniające wszystkie grupy mięśniowe oraz poprawiające kondycję fizyczną. Obejmują kompleksowy zestaw ćwiczeń bez lub z użyciem przyborów (ciężarki, gumy, stępy). Składa się z dwóch części – mocnej rozgrzewki oraz części wzmacniającej wszystkie partie mięśniowe.

**POWER FB** – (Fat Burning) trening o umiarkowanej intensywności nastawiony na bardzo efektywne spalanie tkanki tłuszczowej i podnoszenie wydolności fizycznej, składający się z części aerobowej o nieskomplikowanej choreografii pobudzającej procesy tlenowego spalania tkanki tłuszczowej (45 min.) oraz części modelującej pośladki, brzuch lub uda (10 min.)

**STEP&SHAPE** – zajęcia mieszane na stepie, łączące trening wydolnościowy i kształtujący. Składają się z dwóch części: część choreograficzna na stepie wzmacnia układ sercowo-naczyniowy pobudzając organizm do spalania tkanki tłuszczowej, część

wzmacniająca zawiera ćwiczenia rzeźbiące i wyszczuplające wszystkie grupy mięśniowe: ramiona, klatkę piersiową, brzuch, nogi, pośladki, często z użyciem przyborów (hantle, obciążniki).

**INTERVAL TRAINING** – zajęcia wydolnościowe, bardzo intensywnie spalające tkankę tłuszczową, budowane są na zasadzie zmienności intensywności wysiłku. Bardzo ważne jest zróżnicowanie tętna występujące podczas tego treningu. W momencie wytężonej pracy może się ono zbliżyć do wartości maksymalnej, podczas gdy w spokojniejszych momentach obniża się do 120–140 uderzeń serca na minutę. Jest więc to trening bardzo intensywny, stanowiący dla organizmu silny bodziec.

**FIT BALL** – głębokie wzmacnianie, równowaga. Zajęcia na piłkach (małych lub dużych). Trening wielowymiarowy pozwalający na wyrównanie napięć mięśniowych prawej i lewej strony ciała. Angażuje i wzmacnia mięśnie posturalne i głęboko położone odpowiedzialne za prawidłową postawę oraz pobudza system nerwowy.

**LATINO** – to dynamiczne ćwiczenia taneczne przy muzyce latynoskiej z wykorzystaniem kroków, elementów i akcji ruchowych pochodzących z tańców Ameryki Łacińskiej (salsy, samby, cha cha cha, rumbi itp). Zajęcia wzmacniają układ sercowo-naczyniowy, poprawiając kondycję ruchową.

**MIX** – zajęcia wzmacniające i ujędrniające wszystkie grupy mięśniowe oraz poprawiające kondycję fizyczną. Składają się z części aerobowej (układ choreograficzny z elementami tanecznymi, w tym latino) oraz części wzmacniającej przy wykorzystaniu różnych obciążeń: gum, hantli, obciążników oraz piłek.

Więcej informacji:  
CKiP – 12 388 50 71.  
ZAPRASZAMY!



## Z kamerą w... Centrum Kultury i Promocji

Teraz, kiedy wakacje dawno już przeszły do historii, a za oknem zapanowała jesienna słońca, świetnym antidotum na długie pochmurne popołudnia są np. zajęcia w Centrum Kultury i Promocji. A tegoroczna oferta jest naprawdę bogata. Zajęcia z języka angielskiego dla dzieci i młodzieży szkolnej (również w Zespole Szkół w Raciborowicach), matematyki, nauka gry na pianinie oraz keyboardzie, zajęcia plastyczne – „Kraina Wyobraźni” dla najmłodszych, warsztaty teatralne oraz grupa aKUKU, zajęcia tańca współczesnego oraz cheerleaders, zajęcia szachowe oraz nauka gry na gitarze. Dla dorosłych przygotowaliśmy ofertę specjalną – zajęcia fitness w sali lustrzanej w Raciborowicach (szczegółowe informacje na str. 26–27).

Podobnie jak w latach ubiegłych, tak i teraz istnieje możliwość rozwijania muzycznych zdolności w ramach działalności trzech orkiestr dętych, które funkcjonują pod patronatem Centrum Kultury tj. OD Hejnał w Więclawicach, OD Echo w Michałowicach oraz OD Wieniawa w Raciborowicach.

*Redakcja*



Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach  
Budynek Urzędu Gminy Michałowice, pok. nr 21, tel. 12 388 50 71

[www.ckip.com.pl](http://www.ckip.com.pl)

# UBEZPIECZENIA

- DOMU LUB MIESZKANIA
- SAMOCHODU
- PODRÓŻY
- NA ŻYCIE
- FIRMY
- ROLNE

**SPRAWDŹ NAS !!!**

**ERGO  
HESTIA**

ul. Krakowska 152  
32-091 Michałowice  
tel. (12) 388 54 09  
tel. kom.: 602 775 200

[www.hestia.malopolska.pl](http://www.hestia.malopolska.pl)

Zapraszamy również  
na osiedle Oświecenia w Krakowie  
ul. Książnica 12, pokój 117.



**PHU PARO S.C.**  
Jan Sikora, Jarosław Sikora  
RACIBOROWICE 104, 32-091 MICHAŁOWICE  
601 98 11 51 604 09 59 23

## KOMPLEKSOWA OBSŁUGA INWESTYCJI BUDOWLANYCH

FORMALNOŚCI

PROJEKTY

WYKONAWSTWO

Uznanie w oczach wszystkich  
Klientów to dla nas najważniejsze  
wyróżnienie



[www.parobudownictwo.pl](http://www.parobudownictwo.pl)  
JAKOŚĆ - NOWOCZESNE TECHNOLOGIE - ARCHITEKTURA

od niemowlaka do nastolatka

## SKLEP dla DZIECI

zaprasza  
do **WIĘCŁAWIC**  
(w miejscu kwaciarni)

od poniedziałku od 9.00 do 18.00  
w soboty od 9.00 do 15.00

**MODNE  
UBRANKA  
DLA DZIECI**  
od 0  
do 15 lat

KURTKI, CZAPKI, RAJSTOPY,  
PIŻAMKI, SZLAFROCKI,  
DRESY, BLUZY,  
ZABAWKI, PLUSZAKI,  
ARTYKUŁY DO CHRZTU  
KOSMETYKI, PIELUCHY, PŁYNY,  
PROSZKI DO PRANIA, PŁATKI  
UPOMINKI URODZINOWE

Przebiegamy karta płatniczą



**kominki** wodne, tradycyjne,  
szamotowe, gazowe, piece wolnostojące  
akcesoria kominowe i kominkowe  
POLECAMY- gotowe i na zamówienie  
**marmur** dolomit, trawertyn,  
agglomarmur, granit, piaskowiec  
POLECAMY- parapety, schody, blaty  
**okna** PCV, ALU, drewniane



12/387 00 68

509 412 789

MICHAŁOWICE  
32-091  
UL.  
WARSZAWKA 17

[www.bmpartner.pl](http://www.bmpartner.pl)

# W TWOICH STRONACH PO TWOJEJ STRONIE

JUBILEUSZ 100-LECIA NASZEJ PLACÓWKI ODBYŁ SIĘ 18 WRZEŚNIA 2010 R.

Z tej okazji specjalnie dla Państwa wyjątkowy  
KREDYT Z CYKLU "CZTERY PORY ROKU"  
OKAZJA STOS TALARKÓW

**OPŁATA PRZYGOTOWAWCZA 0,00 % \***

(decyduje kolejność złożenia wniosku)

**OPROCENTOWANIE STOSU TALARKÓW**

do 24 miesięcy - 10,00 %

w stosunku rocznym

**MAKSYMALNA KWOTA**

**KREDYTU**

do 8.000 zł \*\*

\*\* RRSO - 10,47% DLA KREDYTU W KWOCIE 8 000 ZŁ NA 24 MIESIACE

## ZAPRASZAMY:

**Oddział w Michałowicach**

ul. Krakowska 227

tel. 12 388-50-24

BANKOMAT 24H

**Punkt Obsługi Klienta**

Pl. Józefa Piłsudskiego 1

tel. 12 388-50-36

[www.bsr.krakow.pl](http://www.bsr.krakow.pl)

\* PROMOCJA DLA PIERWSZYCH 100 KLIENTÓW, 4,00% DLA POZOSTAŁYCH KLIENTÓW

Dziękujemy Wszystkim,  
którzy angażowali się  
w rozwój naszej placówki,  
naszym Klientom, że byli  
i są z nami.

Zapraszamy do współpracy tych  
z Państwa, którzy nie mieli okazji  
Poznać nas bliżej.