



GAZETA GMINY

ISSN 1642-297X

MICHAŁOWICE

Nr 103/6/2020

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Wesołych Świąt



Zdrowych, spokojnych i pełnych rodzinnego ciepła
Świąt Bożego Narodzenia,
odpoczynku od codziennego zabiegania,
wszelkiej pomyślności w Nowym Roku
oraz sukcesów w życiu osobistym i zawodowym
życzą

Daniel Gajoch
Przewodniczący Rady Gminy

Antoni Rumian
Wójt Gminy Michałowice



SPIS TREŚCI

URZĄD GMINY

Nowe stawki podatków na rok 2021	2
Park & Ride – inwestycja w przyszłość	3
Chodnik w Młodziejowicach	4
Powstaje nowa trasa rowerowa	6
Nowe boisko wielofunkcyjne	8
Przedszkole samorządowe	10
Jak postępować z odpadami w czasie epidemii?	12
Dobre praktyki dla mieszkańców	12
Przemoc w związku	14
Przeciwdziałania przemocy w rodzinie	16
Ważne zmiany przepisów dotyczących izolacji sprawców przemocy	18
Wsparcie dla seniorów	22

KULTURA, EDUKACJA, SPORT

Mały guzik i dziecięca wyobraźnia	24
Sukcesy Sekcji Kickboxing Michałowice	26
Święta naszych mieszkańców	28
Czytelnicy biblioteki polecają	35
OSP Michałowice	38

INICJATYWY SPOŁECZNE

Wspólne odkrywanie „Skarbów wokół nas”	39
--	----



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)

Filia CKiP Więclawice
tel. 733 029 009

Biblioteka Publiczna w Michałowicach
tel. 12 388 50 37

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

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
12 388 87 70

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

Zakład Energetyczny
Awaryjnie 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

Nowe stawki podatków na rok 2021

12 listopada 2020 r. Rada Gminy Michałowice uchwałą nr XXVII/212/2020 uchwaliła nowe stawki podatku od nieruchomości na rok 2021.

Stawki podatku od nieruchomości przedstawiają się następująco:

- dla gruntów związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, bez względu na sposób zakwalifikowania w ewidencji gruntów i budynków – **0,99 zł** od 1 m² powierzchni,
- dla gruntów pod wodami powierzchniowymi stojącymi lub wodami powierzchniowymi płynącymi, jezior i zbiorników sztucznych – **4,99 zł** od 1 ha powierzchni,
- dla gruntów pozostałych, w tym zajętych na prowadzenie odpłatnej statutowej działalności pożytku publicznego przez organizacje pożytku publicznego – **0,52 zł** od 1 m² powierzchni,
- dla gruntów niezabudowanych objętych obszarem rewitalizacji, o którym mowa w ustawie z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2018 r. poz. 1398 oraz z 2019 r. poz. 1696) i położonych na terenach, dla których miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przewiduje przeznaczenie pod zabudowę mieszkaniową, usługową albo zabudowę o przeznaczeniu mieszanym obejmującym wyłącznie te rodzaje zabudowy, jeżeli od dnia wejścia w życie tego planu w odniesieniu do tych gruntów upłynął okres 4 lat, a w tym czasie nie zakończono budowy zgodnie z przepisami prawa budowlanego – **3,28** od 1 m² powierzchni,
- dla budynków mieszkalnych – **0,85 zł** od 1 m² powierzchni użytkowej,
- dla budynków związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz od budynków mieszkalnych lub ich części zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej – **24,84 zł** od 1 m² powierzchni użytkowej,
- dla budynków zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie obrotu kwalifikowanym materiałem siewnym – **11,62 zł** od 1 m² powierzchni użytkowej,



- dla budynków związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej, zajętych przez podmioty udzielające tych świadczeń – **5,06 zł** od 1 m² powierzchni użytkowej,
- dla budynków pozostałych, w tym zajętych na prowadzenie odpłatnej statutowej działalności pożytku publicznego przez organizacje pożytku publicznego – **8,37 zł** od 1 m² powierzchni użytkowej.

Jednocześnie przypominamy, że kwalifikacja podatkowa gruntów dokonuje się na podstawie danych z ewidencji gruntów i budynków starostwa powiatowego. Wyjątek stanowią grunty i budynki związane z prowadzeniem działalności gospodarczej. **Składniki te właściciel nieruchomości powinien zgłosić organowi podatkowemu w drodze informacji (deklaracji) od miesiąca następnego, w którym rozpoczął prowadzenie działalności.** Jako związane z prowadzeniem działalności gospodarczej traktuje się grunty, budynki i budowle będące w posiadaniu przedsiębiorcy lub innego podmiotu prowadzącego działalność gospodarczą.

Stawka podatku rolnego pozostaje na poziomie ogłoszonym w Komunikacie Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 18 października 2019 r. tj. **146,37 zł/ha dla gruntów stanowiących gospodarstwo rolne** oraz **292,75 zł/ha dla pozostałych gruntów rolnych.**

Katarzyna Pawlik
Kierownik Referatu Podatków i Opłat

Park & Ride – inwestycja w przyszłość

Dlaczego warto inwestować w nowoczesny parking typu Park & Ride? Jakie funkcje będzie on spełniał i w jaki sposób przyczyni się do poprawy komunikacji w naszej gminie? Odpowiadając na te pytania, trzeba wziąć pod uwagę, że w niedalekiej przyszłości sieć komunikacji w naszym regionie będzie wyglądała zupełnie inaczej. Parking ten pomyślany jest jako ważna i użyteczna część tego nowego systemu, łączącego okoliczne miejscowości z Krakowem.

12 listopada br. została podpisana umowa pomiędzy Gminą Michałowice oraz firmą Agrobud Wiesław Nowakowski na budowę Parkingu P&R w Michałowicach. Parking powstanie przy ulicy Jana Pawła II, na działce 653 (powyżej kościoła). Działka ta jest własnością parafii w Michałowicach i jest użyczona gminie Michałowice na 25 lat. Gmina pozyskała na tę inwestycję dotację w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego – Zintegrowane Inwestycje Terytorialne. Wartość dotacji to 1 129 379 zł, ale jest szansa na podwyższenie jej do 85% kosztów inwestycji, które wynoszą blisko 2 200 000 zł.

W ramach projektu powstanie 110 miejsc parkingowych, wiatna na rowery, toaleta oraz oświetlenie parkingu. W zakresie inwestycji znajduje się także budowa pętli autobusowej, na której będzie się w przyszłości zatrzymywał autobus metropolitarny.

Parking będzie obsługiwał instytucje znajdujące się w centrum Michałowic – istniejące parkingi są najczęściej wypełnione – ale jego główną funkcją będzie możliwość zostawienia samochodu i dojechania do Krakowa komunikacją publiczną. Na razie będą to istniejące autobusy zatrzymujące się na przystanku przy DK7, ale w niedalekiej przyszłości, po zmianie siatki połączeń, także **nowe linie kursujące do przystanków kolei aglomeracyjnej i nowej pętli tramwajowej na Górcie Narodowej.**

Już w ostatnim czasie obserwowaliśmy popularność takich rozwiązań i parkujące przez cały dzień pod urzędem gminy lub ośrodkiem zdrowia samochody, których właściciele przesiedli się do autobusu. Pomimo obecnego spadku popularności komunikacji publicznej, związa-



nego z wirusem, w najbliższym czasie należy się spodziewać powrotu trendów wzrostowych. Zwłaszcza, że władze Krakowa prowadzą coraz odważniejszą politykę ograniczania ruchu samochodowego w centrum miasta.

Rozbudowa układu komunikacyjnego na północy Krakowa w ciągu kilku lat da nam możliwość przeorganizowania siatki połączeń komunikacyjnych. W okolicach nowego wiaduktu w Batowicach oraz w okolicach Cmentarza Batowickiego mają powstać **przystanki kolei aglomeracyjnej**, z kolei przy przebudowanej alei 29-listopada powstanie **pętla tramwajowa. Szybkie i często kursujące autobusy z Michałowic do tych punktów przesiadkowych**

zwiększą atrakcyjność komunikacji publicznej naszej gminy.

Już w przyszłym roku planowane jest uruchomienie linii autobusowej na trasie Górna Wieś – Michałowice – Więclawice – Łuczycy, która pozwoli skorzystać naszym miesz-

kańcom z przystanku kolei aglomeracyjnej w Łuczycach, a także w większym stopniu z linii 227 kursującej na trasie Górna Wieś – Zielonki – Kraków Krowodrza Górka.

Jarosław Sadowski
Zastępca Wójta Gminy Michałowice

Chodnik w Młodziejowicach

Trwają prace nad projektem chodnika, który połączy Młodziejowice z Michałowicami wzdłuż dróg powiatowych. To wspólna inwestycja powiatu i gminy.

Ta inwestycja to zadanie powiatu krakowskiego, ale na mocy porozumienia między jednostkami samorządu terytorialnego w pracach uczestniczy także Gmina Michałowice. Projekt odcinka od DK7 w Michałowicach do mostu na Dłubni w Młodziejowicach, za który odpowiedzialna jest gmina, będzie oddany na początku 2021 r. Projekt odcinka od mostu na Dłubni do ulicy Gaik, za który odpowiada Zarząd Dróg Powiatu Krakowskiego, ostatecznie zostanie przekazany zleceniodawcy także w przyszłym roku. Dopiero na podstawie gotowej dokumentacji z odpowiednimi decyzjami zezwalającymi na budowę gmina wspólnie z powiatem krakowskim będzie ustalała harmonogram prac budowlanych, które w Młodziejowicach rozpoczną się najwcześniej w 2022 r.

Jarosław Sadowski
Zastępca Wójta Gminy Michałowice



ZDROWE CIACHO
CUKIERNIA

Wszystkim naszym Klientom życzymy Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych radością, niosących spokój i odpoczynek, oraz Nowego Roku pełnego zyczliwości i miłości.

Michałowice, ul. Krakowska 154, tel.: 500 83 73 93,
mail: cukiernia@zdrowe-ciacho.pl

Jesteśmy na [f](#) – Zdrowe Ciacho

BM&Partner
Twoje centrum kominkowe

tel. 12 419 55 22

- KOTŁY 5 KLASA I EKODESIGN, EKOGRZEZEK, PELLET I GAZOWE
- KOMINKI • STOLARKA • KAMIEŃ NATURALNY

parapety
schody
blaty

info@bmpartner.pl

Doradztwo techniczne
Sprzedaż
Montaż

tel. 509 412 789, 506 414 089
Kraków, ul. Wrocławska 62
www.bmpartner.pl

ul. Warszawska 17, 32-091 Michałowice
tel. 12 387 00 68, mobile: +48 509 412 789
e-mail: info@bmpartner.pl

PRALNIA MAGIEL
MASŁOMIĄCA, UL. JURAJSKA 7

CZYNNE CODZIENIE 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

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 Masłomiaża

www.sattech-krakow.pl

Oglądaj telewizję w jakości FullHD już dziś!

Powstaje nowa trasa rowerowa

Ruszyła budowa trasy rowerowej Książniczki – Kończyce – Raciborowice. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, rowerzyści będą mogli wyruszyć na trasę już we wrześniu 2021 r.

Realizatorzy nowej inwestycji wykonają ciąg pieszo-rowerowy oraz przebudują drogę powiatową na odcinku Książniczki (od. Ul. Krzemionki) – Raciborowice (ul. Wieniawa). Wartość inwestycji wyniesie 6 432 162,00, z czego 2 511 379,39 stanowi dofinansowanie UE. Pozostała kwota zostanie pokryta w równych częściach z budżetu Gminy Michałowice i Powiatu Krakowskiego, które wspólnie realizują to przedsięwzięcie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Plac budowy został przekazany wykonawcy z końcem października. Trasę buduje firma Wanta z Jordanowa.

Redakcja



CENTRUM KULTURY I PROMOCJI W MICHAŁOWICACH prezentuje

Wirtualny Jarmark Świąteczny

Aleja Smakołyków → Małpki 3 – kawa Roastains, Domowa Spizarnia – przetwory z warzyw i owoców, The Krakow Roastery, Restauracja Osada Jurajska

Aleja Naturalna → Naturalne kosmetyki – Gabriela Szczepańczyk, Graaptomania – Sztuka przetwarzania, Krakowska Drewnitnia – Pracownia Rękodzieła, Ancient Forest – stworzone z szeptów drzew, Pracownia florystyczna A&A Decor Design, Małopolskie Centrum Mikroorganizmów w Młodziejowcach Elżbieta i Andrzej Duran

Aleja Świątecznych Dekoracji → Dekoracje świąteczne – Ewelina Birńczyka, Bombki ręcznie malowane – Ewa Sterczewska, Rękodzieło z bliźniaczkami, Ozdoby świąteczne i pierniczki – zbiórka dla Jana Fiedora, Lampiony świąteczne – Izabela Galos-Zębala

Zakątek Błyskotek → Aleja Barwnych Tkanin → Szydełkowe zabawki – Sylwia Łapeta-Ptak, Tatinka, KAPALKOWA, Szydełkownia – Tamara Loska, Aniolki świąteczne

Art Huta, Zaulek Sztukmistrzów → Kropka Ceramics, Pracownia Anety Śliwy, Alabastro

Handmade by A.F.

Wejdź na stronę www.wmichalowicach.pl i zobacz pełną ofertę. Wyszukaj sprzedawców i zamów produkty.



GABINET STOMATOLOGICZNY

GÓRNA WIEŚ, UL. GRANICZNA 108

Zakres Usług

- Specjalistyczne leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Stomatologia Zachowawcza
- Protetyka
- Chirurgia Stomatologiczna
- Stomatologia Estetyczna
- Higienizacja
- Wybielanie Zębów
- Leczenie w sedacji dożylniej

Dlaczego warto?

- 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

Nowe boisko wielofunkcyjne w Michałowicach



Zakończyła się budowa boiska wielofunkcyjnego zlokalizowanego na terenach gospodarowanych dotychczas przez Klub Sportowy Michałowianka (działka nr 244 w Michałowicach). Prace prowadzono od sierpnia do połowy listopada br.

Koszt inwestycji wyniósł 219 476 zł, z czego wartość udzielonej pomocy finansowej z budżetu województwa małopolskiego w ramach programu „Małopolska infrastruktura rekreacyjno-sportowa – MIRS” wyniosła 138 530 zł.

Dzięki realizacji inwestycji powstało wielofunkcyjne boisko z zielonej trawy syntetycznej przeznaczone do gry w piłkę nożną oraz koszykówkę. Boisko jest ogólnodostępne dla wszystkich mieszkańców i można już z niego korzystać. Dojazd możliwy jest od strony ulic Sportowej i Akacyjnej – należy przejść przez trawiaste boisko Michałowianki – lub bezpośrednio od ulicy Na Leśnym Stoku (koło Starej Apteki w Zerwanej). Bardzo prosimy o korzystanie z odpowiedniego obuwia. Buty-orki mogą zniszczyć syntetyczną nawierzchnię.

Marzena Cieślik
Inspektor ds. inwestycji



Unilink

LIDER UBEZPIECZEŃ

Najlepsze ubezpieczenia,
w najlepszej cenie!

40
UBEZPIECZYCIELI
w 7 miejscach

TANIE

OC

DOBRE

AC

I inne ubezpieczenia



Anna Janas

ul. Krakowska 185,
32-091 Michałowice

SPRAWDŹ! ZADZWOŃ!

667 125 106



LUCCY
PODKRAKOWSKIE
CENTRUM OGRODNICZE

Masłomiąca, ul. Choinkowa 44

tel. 12 285 84 44

więcej na: www.luccy.pl oraz [facebook](https://www.facebook.com/luccy)

Powstaje nowe przedszkole samorządowe

Budowa samorządowego przedszkola w Michałowicach jest w toku. Przedszkole powstaje przy ulicy Jana Pawła II 123 w okolicach ulicy Majowej i Jagodowej. Na zdjęciach poniżej prezentujemy postęp prac przy inwestycji (stan na dzień 20 listopada 2020 r.). Mamy nadzieję, że prace nadal będą realizowane zgodnie z planem i najmłodszy mieszkańcy naszej gminy będą się cieszyć nowym miejscem tak szybko, jak to możliwe.

Redakcja



Myśl na dziś

Nawet jeśli wydasz mnóstwo pieniędzy na prezenty dla całej rodziny,
nic, co byś mógł im kupić,
nie da im tak wiele prawdziwego szczęścia,
jak twój dar uwagi, oddechu i uśmiechu –
a te cenne dary nic nie kosztują.

Thich Nhat Hanh – mnich buddyjski, mistrz zen

KWIACIARNIA



Tel. 503 025 073
*poczta kwiatowa
galanteria szklana, ratanowa
pakowanie prezentów
dekoracje ślubne, komunijne,
okolicznościowe
bukiety, stroiki, wiązanki, wieńce*

UBEZPIECZENIA

Eliza Matek
Tel. 500 766 192
elizaubezpieczenia@wp.pl



MOBILNA OBSŁUGA KLIENTA

9 korzyści z czytania

Książka → redukuje stres
poprawia koncentrację

inspiruje



rozwicka wyobraźnię

poszerza wiedzę

spowalnia bicie serca, uspokaja

rozwicka empatię

wzbogaca słownictwo

zapraszamy do naszych bibliotek

PIT, VAT, ZUS, GUS,
KPIR, KADRY I PŁACE

WILCZKOWICE, UL. JAWOROWA 74
KRAKÓW, UL. SZAFIROWA 8

tel. 501 263 415 lub 607 533 060
biuro.rachunkowe.mk@interia.pl

BIURO RACHUNKOWE

- ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY FIRMY Z OKOLIC MICHAŁOWIC I KRAKOWA
- MOŻLIWA WSPÓŁPRACA ZDALNA I ODBIÓR DOKUMENTÓW OD KLIENTA

NASZA FIRMA TWORZY KSIĘGOWE Z WIELOLETNIM DOŚWIADCZENIEM W ZAKRESIE SZEROKO POJĘTEJ KSIĘGOWOŚCI

Jak postępować z odpadami w czasie epidemii?

Dobre praktyki dla mieszkańców

Maseczki, przyłbice, chusteczki, rękawiczki – zużyte środki ochrony osobistej wymagają odpowiedniej utylizacji, aby minimalizować rozprzestrzenianie się koronawirusa. Co zrobić, aby nie stwarzały zagrożenia? Jak postępować z odpadami, przebywając na kwarantannie? Eksperti FCC Polska przekazują kilka użytecznych wskazówek.

Zużyte maseczki, rękawiczki oraz pozostałe środki ochrony indywidualnej należy włożyć do torebek foliowych, związać i wyrzucić do worka na odpady zmieszane. Całość należy również na koniec szczelnie związać i dopiero wtedy wyrzucić.

Dzięki temu drobnemu zabiegowi nasi pracownicy, odbierając i sortując odpady, nie będą mieli bezpośredniego kontaktu z materiałem potencjalnie zagrażającym ich zdrowiu – mówi **Łukasz Rakoczy – Kierownik Operacyjny FCC Polska**. To drobny gest, a skutecznie ochroni zdrowie naszych pracowników, które jest kluczowe w zapewnieniu ciągłości odbioru odpadów. Z tego samego powodu chcemy prosić mieszkańców o utrzymanie dystansu 2 m od naszych pracowników zbierających odpady oraz tych obsługujących Punkty Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych – dodaje.

Pamiętajmy również, że pandemia nie zwalnia nas z obowiązku segregowania odpadów. W 2020 r. musimy osiągnąć 50-procentowy poziom recyklingu odpadów komunalnych.

Osoby objęte kwarantanną powinny odczekać 72 godziny, zanim wystawią worek z odpadami do odbioru. Takiego worka nie należy wypełniać powyżej trzech czwartych jego objętości ani zgniatać. W miarę możliwości powinno się spryskać go preparatem wirusobójczym.

W takcie kwarantanny odpady, których nie można łączyć z innymi (np. stary sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie, aku-



mulatory czy świetlówki) powinny być tymczasowo pozostawione w domu i przekazane do odpowiedniego punktu (PSZOK) dopiero w momencie, kiedy kwarantanna zostanie zakończona.

Więcej dobrych praktyk znajduje się na stronie: www.fcc-group.pl

Zalecenia zostały opracowane zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Więcej informacji:
Aldona Dydak
tel. 604 765 949;
e-mail: aldona.dydak@fcc-group.pl

Na stronach 20 i 21 pomocny plakat.

MERCATINO

tutto italiano

SKLEPIK Z WŁOSKIMI SPECJAŁAMI



ul. JAKUBOWY SZLAK 6, 32-091 ZDZIĘSŁAWICE (GM. MICHAŁOWICE)

tel. +48 606 960 952

fb: [mercatinotuttoitaliano](https://www.facebook.com/mercatinotuttoitaliano)

zakupy z dostawą - www.mercatino.com.pl



SERWIS

AGD

LAPTOPÓW

KOMPUTERÓW

TV LED LCD PLAZMA

TOMASZ KOZIŃSKI TECHNIC
696 903 904



ZAWSZE ŚWIEŻO - ZAWSZE TANIO

W SPRZEDAŻY:

Ziemniaki w cenach producenta,
Marchew, Pietruszka, Cebula, Pomidor, Wszelkiego rodzaju salaty, 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

Syndrom gotującej się żaby, a przemoc w związku

Przed wielu laty francuscy badacze wykonali dość okrutny eksperyment, w którym włożyli żabę do wrzącej wody. Kierując się naturalnym odruchem, żaba natychmiast wyskoczyła z wrzątku, ratując swoje życie. Do innego naczynia z zimną wodą badacze włożyli żabę i stopniowo zwiększali temperaturę cieczy... To, co się potem stało, trafnie obrazuje sytuację przemocy w związkach. Przemoc to często dłuższy proces. Najważniejsze jest, by zauważyć, kiedy się zaczyna. Przypominamy o tym zwłaszcza teraz, gdy rzadziej wychodzimy z domu.

Co się stało z żabą?

Żaba stopniowo przyzwyczajała się do temperatury i nie miała potrzeby ucieczki. W pewnym momencie woda zaczęła wrzeć, niestety żaba była już tak osłabiona, że nie była w stanie samodzielnie się wydostać. Można powiedzieć, że stopniowe podkręcanie temperatury ją zmyliło, straciła czujność i przestały działać naturalne mechanizmy ratowania życia, a kiedy się zorientowała, że jest źle, to nie miała już siły, żeby się wydostać.

Kiedy w związku zaczyna się gotować...

Na początku jest cudownie, on jest wspaniały, uczynny i taki szarmancki. Cudowne chwile razem, prezenty, zakochanie... To jest to! Szczęście, które nas spotkało, jest wyjątkowe, to z pewnością miłość! Potem nastaje codzienność, obowiązki, monotonia, trudności...

Najpierw godzę się na obraźliwe słowa pod swoim adresem, tłumacząc sobie, że przecież każdy w związku się kłóci. Potem dochodzi do poniżania i umniejszania wartości, ale przecież to tylko żarty ze strony partnera, zresztą partner przeprosza, potrafi pokazać, jak bardzo mu zależy. Przyniesie kwiaty i zaprosi na kolację. Mówię sobie wtedy, że naprawdę wszystko jest dobrze, zależy mu na mnie, a gorsze dni zdarzają się w każdym związku.

Brakuje energii coraz częściej, na codzienność i na to, żeby się jakoś bronić.

Może warto o swoich odczuciach porozmawiać z przyjaciółką, czasem osoby z zewnątrz widzą więcej.

Przemoc to również słowa

Niestety krytykowanie rośnie na sile, poniżanie jest częścią komunikacji, obrażanie powszednie. Przyzwyczajam się, że po prostu tak jest, zresztą są też lepsze chwile... ale jakoś jest ich coraz mniej. Nieważne, przecież każdy się czasem kłóci. No cóż, nie jest tak źle, tłumaczę sobie, przecież dba o mnie i rodzinę, stara się.

Czy na pewno wszystko w porządku?

Zaczynam wierzyć w słowa, którymi karmi mnie partner. No, chyba tak jest... jestem przecież leniwa, brzydka i nie umiem gotować. W sumie nie jest źle, bo rzeczywiście nie radzę sobie z tak wieloma rzeczami. Zastanawiam się w ogóle, co bym bez niego zrobiła. Dobrze, że go mam, sama bym sobie nie poradziła... Znowu nie zrobiłam obiadu na czas, nie przypilnowałam dzieci i przeszkadzają mu w odpoczynku, a przecież jest taki zmęczony. Za mało się staram, coś jest ze mną nie tak – mówię sama do siebie.

Nie czekaj, aż zabraknie Ci sił!

On staje się jeszcze bardziej agresywny, oprócz obrażania i poniżania zaczyna kontrolować, wmawiać kłamstwa i zdrady. Zaczynam myśleć, że może faktycznie za długo byłam poza

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, to tak jest!

domem, pogaduchy z przyjaciółką trwały za długo, a przecież jest tyle obowiązków. On miał prawo tak pomyśleć. Przynajmniej jest o mnie zazdrosny. Cieszę się, że mu na mnie ciągle zależy. Poczucie winy, poczucie, że jest ze mną coś nie tak, narasta... do tego ciągły brak sił. Brakuje energii coraz częściej, na codzienność i na to, żeby się jakoś bronić. Zresztą to nie ma sensu, bo każda kłótnia kończy się tak samo. On ma rację. Zresztą jak nie ma, to i tak bez znaczenia, bo brakuje mi sił, by wyrazić swoje zdanie. Szara codzienność... No cóż, po tylu latach małżeństwa to przecież normalne.

Uwaga! Parzy!

Przychodzi dzień, że on naprawdę się wścieka. Koszula niewyprasowana – zapomniałam! Jest zły, zaczyna krzyczeć i szarpać. Dzieci płaczą, boją się. Ale ja nie czuję już nic, nie ma strachu, a nawet jeśli był przez chwilę, to wyparował, już mi wszystko jedno. Krzyczy, szarpie, bije mnie. Niech skończy to moje cierpienie, mam dość. Nie mam siły żyć, bronić się czy uciekać. Na szczęście lub na nieszczęście są dzieci. Słyszę ich płacz. To mnie budzi, chcę je obronić, utulić... Niestety on uderza mnie z całej siły w głowę. Teraz już znikam, nie ma nic wokół. W oddali słyszę płacz dzieci, ale już nie mogę nic zrobić.

Co zrobić, aby nie dać się „ugotować”?

Pamiętaj, że czasem warto powiedzieć „dość!”. Pomoże Ci to przez chwilę skupić się na sobie, uzyskać satysfakcję. Postaraj się zrobić to w odpowiednim momencie, zanim zatracisz samą/samego siebie. Nie warto przez całe życie oglądać się na innych, czasem należy wziąć sprawy w swoje ręce. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, że czujesz się źle w relacji, to tak jest! Uwierz samej sobie. Twoja psychika i twoje

Postaraj się powiedzieć „dość!” w odpowiednim momencie, zanim zatracisz samą/samego siebie.



ciało wysyłają Ci różne sygnały, słuchaj ich i reaguj od razu.

Może wystarczy szczerza rozmowa z partnerem i opowiedzenie o swoich emocjach, złym samopoczuciu, które jest wywołane jego zachowaniem. Może warto o swoich odczuciach porozmawiać z przyjaciółką, czasem osoby z zewnątrz widzą więcej. One widzą, że „woda już wrze”, a my, będąc w środku, możemy to przeoczyć.

Jeśli czujesz, że nie masz już siły, a twoje próby poprawy sytuacji nie przynoszą rezultatów, to nie wahaj się poprosić o pomoc specjalistę psychologa lub psychoterapeutę. Praca ze swoimi emocjami umożliwi Ci nabranie niezbędnej siły oraz racjonalne oszacowanie sytuacji. Gdy zaopiekujesz się choć trochę sobą, będziesz mieć energię, by podjąć właściwe decyzje, „wyskoczyć z wrzątku” lub ratować bliskich, którzy razem z Tobą dryfują w tej cieczy. Pamiętaj, że zawsze jest jakieś rozwiązanie, nawet wtedy, gdy go nie widzimy. Nie możemy widzieć wszystkiego, bo nasz horyzont się zmienia w zależności od tego, gdzie jesteśmy.

Mężczyźni nie mówią o przemocy

Pamiętaj, że temat przemocy w relacji dotyczy zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Powyższy artykuł opisuje głównie doświadczenia kobiety jako ofiary przemocy psychicznej i fizycznej, jednak zjawisko to dotyczy również mężczyzn.

Przemoc domowa przybiera różną formę. Ze strony kobiet częściej mamy do czynienia z przemocą psychiczną, jak na przykład: wyzwiska, poniżanie, ciągłe krytykowanie, ale również całkiem często z przemocą fizyczną wobec swoich partnerów. Często zdarza się, że mężczyźni, nie wiedząc, jak się bronić przed atakami partnerki oraz wstydząc się problemu, nie reagują i nie mówią nikomu o swojej sytuacji. Pozostawanie w takiej relacji z czasem staje się coraz bardziej szkodliwe. W 2019 roku przemoc domowa odnotowana została

Trwanie w relacji przemocowej zabiera z czasem poczucie wartości, pewność siebie, godność oraz umiejętność wpływu na własne życie.

w 88 032 przypadkach, a według statystyk policyjnych 12 % z ogólnej liczby ofiar stanowili mężczyźni.

Monika Łopatowska

Zastępca Przewodniczącego
Zespołu Interdyscyplinarnego w Michałowicach

Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Michałowicach

Gmina Michałowice podejmuje aktywne kroki na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Powstał specjalny zespół łączący specjalistów oraz przedstawicieli wybranych organizacji, którzy jednoczą siły, by pomagać osobom dotkniętym przemocą. W czasie trudnej sytuacji epidemicznej, kiedy ofiary przemocy oraz jej sprawcy często zamknięte są razem we wspólnym domu czy mieszkaniu, ta pomoc jest szczególnie potrzebna.

Działając w oparciu o zapisy ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie Wójt Gminy Michałowice Zarządzeniem Nr 191/2020 z dnia 17 sierpnia 2020 roku ponownie powołał Zespół Interdyscyplinarny w celu realizacji zadań związanych z przeciwdziałaniem przemocy, w skład którego wchodzi przedstawiciele jednostek, organizacji i instytucji określonych w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. 30 października 2020 r. odbyło się pierwsze posiedzenie Zespołu w nowo powołanym składzie w trybie zdalnym.

Skład Zespołu Interdyscyplinarnego przedstawia się następująco

Przewodnicząca: Katarzyna Krawczyk – Starszy pracownik socjalny, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach, przedstawiciel Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Michałowicach;

Zastępca: Monika Łopatowska – Starszy pracownik socjalny, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach, przedstawiciel Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Michałowicach;

Członkowie:

Janusz Głowacki – Kierownik Rewiru Dzielnicy, Komisariat Policji w Zielonkach z siedzibą w Krakowie;

Marta Nawrot – Dyrektor Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej MEDEA w Michałowicach;

Andrzej Zajac – Dyrektor Centrum Medycznego Batowice w Batowicach;

Maja Kopańska – psycholog, przedstawiciel Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie;

Zbigniew Tryjański – Prezes Stowarzyszenia „Nadzieja Michałowic”;

Renata Błaszczak – Dyrektor Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Długosza w Raciborowicach;

Jolanta Kociarz – pedagog, Szkoła Podstawowa im. św. Królowej Jadwigi w Więclawicach Starych;

Barbara Mika-Wójcik – pedagog, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Michałowicach;

Magdalena Boroń – Dyrektor Niepublicznego Przedszkola „Promyczek” w Michałowicach;

Ks. Wiesław Kiebuła – proboszcz parafii NMP Królowej Polski w Michałowicach;

Ks. Ryszard Honkisz – proboszcz parafii św. Jakuba Apostoła w Więclawicach Starych;

Monika Domagała – Kurator zawodowy ds. rodzinnych i nieletnich, II Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej, Sąd Rejonowy dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie;

Krzysztof Stępkowski – Kurator zawodowy dla dorosłych, I Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej, Sąd Rejonowy dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie.

Zespół zajmuje się przede wszystkim koordynowaniem działań instytucji i jednostek zajmujących się na terenie gminy problematyką przemocy domowej.

Do zadań Zespołu Interdyscyplinarnego należą:

- Realizowanie działań określonych w gminnym programie przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy.
- Integrowanie i koordynowanie działań jednostek pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia i organizacji

pozarządowych oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w zakresie:

– Diagnostowania problemu przemocy w rodzinie – podejmowania działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku – inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie.

• Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.

• Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.

Zespół powołuje Grupy Robocze w celu pracy z konkretną rodziną, w której występuje przemoc domowa i została uruchomiona procedura Niebieskiej Karty.

Do zadań grup roboczych należą w szczególności:

• Opracowanie i realizacja planu pomocy w indywidualnych przypadkach wystąpienia przemocy w rodzinie.

• Monitorowanie sytuacji rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz rodzin zagrożonych wystąpieniem przemocy.

• Dokumentowanie działań podejmowanych wobec rodzin, w których dochodzi do przemocy oraz efektów tych działań.

KONTAKT:

Zespół Interdyscyplinarny
w Michałowicach
Pl. Józefa Piłsudskiego 1,
32-091 Michałowice
Telefon: 514- 256-498
e-mail: zi@michalowice.malopolska.pl

Katarzyna Krawczyk

Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego w Michałowicach

Ważne zmiany przepisów dotyczących izolacji sprawców przemocy

30 listopada 2020 r. wchodzi w życie ustawa z 30 kwietnia 2020 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz niektórych innych ustaw zawierająca nowe uregulowania prawne mające chronić ofiary przemocy domowej w formie izolowania sprawców od osób dotkniętych przemocą. Policja oraz Żandarmeria Wojskowa otrzymają nowe uprawnienia w zakresie ochrony osób dotkniętych przemocą w rodzinie.

Podjęcie przez funkcjonariusza w toku interwencji wiedzy o występowaniu przemocy domowej będzie wiązało się z koniecznością realnej oceny stwarzania przez sprawcę zagrożenia dla życia lub zdrowia domowników. Wystąpienie wskazanego zagrożenia będzie pozwalało funkcjonariuszowi policji na wydanie bezwzględnego **nakazu natychmiastowego opuszczenia mieszkania** przez sprawcę przemocy, który będzie mógł zabrać ze sobą wyłącznie niezbędne rzeczy osobiste (do lokalu sprawca będzie mógł wejść tylko 1 raz w asyście funkcjonariuszy). Jego wydanie będzie niezależne od twierdzeń sprawcy przemocy o braku innego miejsca zamieszkania lub np. o byciu jedynym właścicielem mieszkania.

Funkcjonariusze poinformują sprawcę o miejscach noclegowych, takich jak schroniska. Funkcjonariusz będzie posiadał również uprawnienia do wydania **zakazu zbliżania się sprawcy do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia**.

Nakaz lub zakaz mogą być stosowane łącznie. Mogą być one wydane podczas interwencji, także wtedy, gdy sprawca uciekł lub osoba do-

świadczająca przemocę opuściła lokal. Do wydania zakazu lub nakazu nie będzie wymagana zgoda osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. Odmowa przyjęcia zakazu lub nakazu traktowana będzie jako jego przyjęcie.

Na funkcjonariuszach policji będzie spoczywał **obowiązek regularnego sprawdzania, czy sprawca przemocy stosuje się do nałożonych na niego sankcji**. Nieprzestrzeganie ich będzie wiązało się z możliwością stosowania wobec niego środków przymusu.

O każdym zakazie i nakazie wydanych na terenie gminy Michałowice informowany będzie Zespół Interdyscyplinarny w Michałowicach powołany ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie.

Na osobie, która pozostaje w lokalu, spoczywa obowiązek utrzymania lokalu (czynsz, media), również wtedy, gdy nie jest ona właścicielem lokalu.

Katarzyna Krawczyk

Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego w Michałowicach

Myśl na dziś

Bądź sobą.
Wszyscy inni są już zajęci.

Oscar Wilde

Gdzie szukać pomocy?

Punkt Wsparcia Rodziny w Michałowicach

PSYCHOLOG: Anna Kowalska – poniedziałek: 12:30 – 17:00

PSYCHOTERAPEUTA: Anna Augustynek – środa: 9:00 – 18:00

PRAWNIK: Grzegorz Rajski – ostatnia środa miesiąca 16:00 – 18:00

Aby umówić się na spotkanie z psychologiem, psychoterapeutą lub prawnikiem, zadzwoń:

514 256 498 – Katarzyna Krawczyk – Koordynator Punktu Wsparcia Rodziny w Michałowicach

Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń:

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – całodobowo, www.niebieskalinia.org

12 421 92 82 – Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie ul. Radziwiłłowska 8b – całodobowo

780-079-988 – Centrum Praw Kobiet oddział w Krakowie, www.cpk.org.pl

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – nr bezpłatny, pon. – pt. w godz. 8.15 – 20.00

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania – wsparcie i porady psychologiczne – **nr bezpłatny codziennie w godz. 14.00 – 22.00**, www.116123.edu.pl

116 111 – **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – nr bezpłatny, całodobowy**



Slotwiny Park

134,71 m²
Nowe domy w zabudowie bliźniaczej
na sprzedaż w Sieborowicach
od **4400 zł/m²**

www.slotwinypark.pl  **+48 577 499 243**



Zużyte maseczki, rękawiczki ochronne oraz chusteczki każdorazowo spakuj osobno do foliowej torebki i zamknij ją szczelnie. Torebkę następnie wrzuć do odpadów zmieszanych, a cały worek szczelnie zwiąż przed wyrzuceniem.

Kiedy idziesz wyrzucić śmieci – ubierz rękawiczki ochronne!



Umyj lub zdezynfekuj dokładnie ręce po każdym wyrzuceniu odpadów.



Zanim podejmiesz decyzję o remoncie lub pozbyciu się odpadów wielkogabarytowych, sprawdź jak działa teraz PSZOK w Twoim mieście. Korzystaj z niego tylko w sytuacjach koniecznych. Pamiętaj o maseczce i rękawiczkach oraz zachowaniu odstępu!



Nie zapominaj o segregacji odpadów!

Trzymaj dystans 2 m w stosunku do naszych pracowników odbierających odpady. Zarażeni wirusem nie będą mogli pełnić swojej służby!



Jeśli przebywasz w izolacji domowej z powodu zarażenia/podejrzenia zarażenia wirusem SARS-CoV-2:

- zapełniony do $\frac{3}{4}$ worek zwiąż szczelnie, spryskaj preparatem wirusobójczym i odczekaj 72 godziny
- po tym czasie możesz przekazać odpady osobie odpowiedzialnej za ich wyniesienie

Odpady, których nie można łączyć z innymi odpadami (tj. zużyty sprzęt elektryczny

i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, zużyte świetlówki), powinny być pozostawione w domu w czasie izolacji i przekazane do systemu gminnego, kiedy będzie można opuścić miejsce izolacji.

Pamiętaj, jesteśmy dla Ciebie w trudnych chwilach i pomimo panującego zagrożenia codziennie robimy wszystko co w naszej mocy, by odebrać Twoje odpady, a tym samym zapewnić bezpieczeństwo sanitarno-epidemiologiczne Twojego miasta!



**#dbamyobezpieczeństwo
#jesteśmywporządku
#zostańwdomu**

Wsparcie dla seniorów

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach przystąpił do realizacji rządowego ogólnokrajowego programu „Wspieraj Seniora”. Seniorzy mogą skorzystać z różnych form pomocy, w szczególności w sprawach, które wiążą się z koniecznością wyjścia z domu.

Oferujemy następujące formy wsparcia:

- pomoc w zakupie i dostarczeniu do domu niezbędnych produktów spożywczych, artykułów podstawowej potrzeby, leków czy środków higieny osobistej,
- pomoc w załatwieniu spraw urzędowych (o ile nie wymaga to posiadania odrębnego upoważnienia czy udostępnienia danych wrażliwych), opłaceniu rachunków, wysłaniu poczty,
- pomoc w wyprowadzeniu psa czy wypożyczeniu książek z biblioteki, itp.

WAŻNE!

Zrobienie i dostarczenie zakupów jest bezpłatne. Senior pokrywa (za rozliczeniem) koszt samych zakupów, leków czy opłat. Zakres usług na rzecz osoby starszej jest ograniczony tzw. dystansem sanitarnym.

Adresaci Programu

Pomoc oferowana przez nasz Ośrodek skierowana jest do Seniorów w wieku **powyżej 70 roku życia mieszkających na terenie gminy Michałowice**, którzy z uwagi na trwającą epidemię koronawirusa SARS-CoV-2, zdecydowali się, w trosce o swoje zdrowie, pozostać w domu. W szczególności jest ona dedykowana osobom zamieszkującym samotnie, którzy za pośrednictwem rodziny lub innym sposobem nie mogą zabezpieczyć swoich potrzeb.

W wyjątkowych przypadkach pomoc w ramach Programu może zostać udzielona osobie **poniżej 70 roku życia**.

Z Programu nie mogą skorzystać osoby, które już otrzymują od nas wsparcie w postaci usług



opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych realizowanych w ich miejscu zamieszkania.

Czas trwania Programu

Program realizowany jest do 31 grudnia 2020 r. Seniorze! Zostań w domu. Nie lekceważ zagrożenia. Twoje zdrowie jest najważniejsze!

W JAKI SPOSÓB ZGŁOSIĆ SWOJE POTRZEBY?

KROK 1.

- **Seniorze, zadzwoń na infolinię 22 505 11 11.**
- Zgłoś podczas rozmowy, że zdecydowałeś się zostać w domu. **Zapisz sobie datę i godzinę, kiedy dzwoniłeś na infolinię.**
- Infolinia działa od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8:00 – 21:00.
- Osoba przyjmująca zgłoszenie na infolinii przekaże Twoją prośbę o pomoc do naszego Ośrodka za pośrednictwem Centralnej Aplikacji Statystycznej.
- Możesz swoje potrzeby zgłosić również bezpośrednio do Ośrodka w godzinach pracy, tj. 8:00 – 16:00 pod numer **12 388 87 70** lub **512 076 652**, choć rekomendowany jest kontakt za pomocą infolinii **22 505 11 11**.

KROK 2.

- Pracownik naszego Ośrodka skontaktuje się z Tobą telefonicznie. W celu weryfikacji poda Ci datę i godzinę, kiedy dzwoniłeś na infolinię, a Ty sprawdzisz, czy zgadza się z tym, co sobie zapisałeś.
- Następnie zweryfikuje zgłoszenie i ustali, w jaki sposób można Ci pomóc. Poda imię i nazwisko osoby, która do Ciebie przyjdzie oraz datę i godzinę wizyty.
- **Podczas rozmowy telefonicznej pamiętaj o zapisaniu numeru do ośrodka pomocy społecznej oraz danych osoby, która do Ciebie przyjdzie.**
- Jeśli Twoja prośba będzie dotyczyła zrobienia zakupów czy opłacenia rachunków, pracownik naszego ośrodka podczas tego pierwszego kontaktu ustali indywidualnie zasady i sposób rozliczania.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości zadzwoń do naszego ośrodka pomocy społecznej.

BABUNIA KOMENTUJE



My, Seniorzy, musimy szczególnie dbać o siebie w czasie pandemii. I nie bójmy się prosić o pomoc. Ważne, że są osoby, które chcą pomagać. A Święty Mikołaj w tym roku pewnie też w maseczce przyjdzie – tylko po głosie go poznamy!

KROK 3.

- **Przyjdzie do Ciebie osoba, którą nasz ośrodek pomocy społecznej wyznaczył do pomocy. W celu weryfikacji poda imię i nazwisko, a Ty sprawdzisz, czy zgadza się z tym, co sobie zapisałeś.**
- Nasz pracownik odbierze od Ciebie listę zakupów, rachunki do opłacenia oraz środki finansowe na ich zrealizowanie. Środki finansowe będą odebrane od Ciebie z pokwitowaniem przed dokonaniem zakupów czy opłaceniem rachunków.
- Pamiętaj o zachowaniu zasad bezpieczeństwa: noś maseczkę i zachowuj dystans oraz w miarę możliwości używaj jednorazowych rękawiczek.

KROK 4.

- Na tym etapie odbierasz zakupy lub opłacone blankiety rachunków. Wraz z naszym pracownikiem sprawdź, czy wszystko się zgadza, tj. czy zakupy zgadzają się z rachunkami za nie oraz czy wszystkie opłaty za media zostały zrealizowane. Sprawdź wspólnie z naszym pracownikiem wydatkowane środki finansowe.
- Pamiętaj o zachowaniu zasad bezpieczeństwa: noś maseczkę i zachowuj dystans oraz w miarę możliwości używaj jednorazowych rękawiczek.

PAMIĘTAJ!

Płacisz tylko za rzeczywisty koszt zakupów czy koszt Twoich rachunków za media. Pozostałe usługi są nieodpłatne.

Zakupy zostaną dostarczone do 2 dni roboczych od daty zgłoszenia.

Z pomocy w ramach Programu możesz skorzystać wielokrotnie, a częstotliwość w tym zakresie zostanie z Tobą ustalona przez pracownika Ośrodka.

Monika Berdecka

Dyrektor Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach

Mały guzik i dziecięca wyobraźnia

Powodów, dla których warto robić z dziećmi świąteczne ozdoby, jest wiele. Dzieci doskonale sprawność manualną, trenują sztukę wyklejania, wycinania, rysowania, a tego typu zabawy pobudzają również dziecięcą wyobraźnię. Dla mnie jednak najważniejszy jest wspólnie spędzony czas i dziecięca kreatywność.



Przy wykonywaniu ozdób możecie, lecz wcale nie musicie, trzymać się sztywno instrukcji. Przewodząc zajęcia i warsztaty plastyczne, niejednokrotnie przekonałam się, że dzieci szukają nieszablonowych rozwiązań i mają niesamowite pomysły. Z namalowanego farbą kapelusza ścieka farba? Dlaczego nie może stać się pajęczą siecią? Kredka wyjechała za daleko? Narysujmy coś zupełnie innego! Żle przewleczony drucik? Możesz poprawić, a może z tej ozdoby powstanie coś zupełnie innego!



Przedstawię dziś prosty sposób na wykonanie oryginalnych ozdób choinkowych – z guzików, drucika i kawałka wstążki! Możecie je zawiesić na świątecznym drzewku, możecie nimi również obdarować bliskich – własnoręcznie wykonane prezenty cieszą o wiele bardziej, niż te kupione!

Potrzebne materiały:

1. Guziki różnej wielkości (u mnie 20 mm, 15 mm oraz 11 mm).
2. Nożyczki.
3. Cienki drucik.
4. Wstążka satynowa (12 mm lub 25 mm).



Wykonanie:

Utnijcie ok. 30 cm drucika i zegnijcie go na pół. Wybierzcie kilka ciemnych, najmniejszych guzików i nawleczone na drucik przez dwie dziurki tak, aby stworzyły podstawę choinki



w postaci pieńka. Następnie nawleczone kilka największych guzików, kolejno kilka mniejszych, tak, aby stworzyć warstwy choinki od największej do najmniejszej.

Po nałożeniu wszystkich guzików, skróćcie wokół siebie kilkakrotnie drut tak, aby nieco usztywnić choinkę, a następnie z końcówek drucika zaplećcie zawieszkę.



Aby ukryć miejsce skręcenia drucika, zróbcie ze wstążki ozdobną kokardę.

Gotowe! Możecie teraz stworzyć cały zestaw guzikowych choinek w różnych kolorach i różnej wielkości. Śmiało łączcie kolory, eksperymentujcie! Bawcie się dobrze i wspaniałych Świąt!

Magdalena Kopeć

Instruktor zajęć „Klub Młodego Artysty” w CKiP



Sukcesy Sekcji Kickboxing Michałowice

Sekcja Kickboxing Michałowice powstała w styczniu 2019 r. Jej inicjatorem oraz trenerem jest Rafał Kosiarski – trzykrotny Mistrz Świata kategorii K-1, czyli najtwardszej odmiany kickboxingu, polegającej na stosowaniu całego wachlarza kopnięć nogami, kolanami oraz ciosów rękami.



Rzeczy ambitne są trudne, wszystko jest trudne, zanim będzie łatwe.

realizacji. Początki były trudne, ponieważ kilka lat temu, jeszcze przed pierwszym remontem, w budynku, w którym obecnie znajduje się sala treningowa, tata Rafała miał ogromny gołębnik. Sala powstała dzięki ciężkiej pracy trenera i jego bliskich. Już wkrótce ma zostać rozbudowana, a działalność rozszerzona.

Obecnie w klubie trenują zarówno osoby dorosłe, jak i młodzież, która już odnosi bardzo duże sukcesy, mimo tego, że trenują od niedawna. Zdaniem trenera mają zadatki, by reprezentować Polskę w dużych zawodach. Aktualnie treningi odbywają się dla osób początkujących i średniozaawansowanych. *Nowe naborzy będą możliwe w przyszłym roku po rozbudowie obiektu. Chcę stworzyć dla młodzieży ogromne pole do pracy nad ich potencjałem i słabościami* – tłumaczy Rafał Kosiarski.

W tym roku członkowie Sekcji Kickboxing Michałowice zdobyli aż trzy brązowe medale oraz jeden srebrny. Szczególne gratulacje należą się Julii Bubak, która zdobyła 2 brązowe medale na Mistrzostwach Polski Juniorów, Natalii Sewe-



Nie możesz tego zrobić? Zrób to tysiąc razy i będziesz w tym mistrzem.



Julii Bubak zdobyła 2 brązowe medale w Mistrzostwach Polski Juniorów

ryn, która zdobyła srebro w Pucharze Świętokrzyskim Kadetów oraz Jakubowi Strączkowi – zdobywcy brązu w Pucharze Świętokrzyskim Kadetów. Trener w tym czasie wygrał Puchar Świętokrzyski oraz zajął drugie i trzecie miejsce na Mistrzostwach Polski.

Przygotowania do zawodów są bardzo intensywne i kosztują zawodników wiele wysiłku, gdyż muszą oni pracować nad techniką oraz trenować w parach. Każdy powinien poświęcić czas na ćwiczenia indywidualne, trener służy pomocą w układaniu planów, stara się również urozmaicać zajęcia, wprowadza wiele ćwiczeń stabilizacyjnych, psychomotorycznych i zadań z zamkniętymi oczami. Duży nacisk kładzie na podejście mentalne do treningów, które przekłada się później na toczone walki.

Na moich zajęciach niedopuszczalne jest, by ktoś powiedział: „nie dam rady”. Jedna zasada, która uczy wytrwałości i niezłomności w trakcie walki, a także w życiu codziennym brzmi: Nie możesz tego zrobić? Zrób to tysiąc razy i będziesz w tym mistrzem. Trudne? Rzeczy ambitne są trudne, wszystko jest trudne, zanim będzie łatwe. Ludzie zapominają, że zanim nauczyli się chodzić, turlali się po ziemi, a potem raczkowali. Takie słowa można usłyszeć na zajęciach, tak więc w taki sposób uświadamiam młodzież oraz niektórych dorosłych, że wszystko jest kwestią treningu – przekazuje Rafał Kosiarski.

Każdy kto był u mnie na zajęciach wie, że cała grupa odpowiada za złamanie zasady. Osoby z sekcji mają ze mną kontakt także poza zajęciami, jestem im wdzięczny, że mogą im pomagać w sprawach nie tylko sportowych. Zaufanie, jakim mnie darzą zarówno oni, jak i ich rodzice, to wspaniałe uczucie. Staram się być dla nich przykładem w sporcie i w życiu – wyjaśnia trener Rafał.

Co ciekawe, kickboxing to nie tylko sport dla panów, o czym świadczą sukcesy zawodniczek Rafała, który sam twierdzi, że mógłby wystawić żeńską kadrę zawodniczek w nadchodzącej Olimpiadzie w Kickboxingu. Grupa dziewczyn i kobiet jest liczna, a zawodniczki, które wyżej wymienialiśmy oraz Wiktoria Chmiel, przyszła instruktorka, są bardzo pracowite i pięć męska nie ma z nimi łatwo na zajęciach. W najbliższym czasie planowane jest również otwarcie grupy wyłącznie dla kobiet.

Na moich zajęciach niedopuszczalne jest, by ktoś powiedział: „nie dam rady”.

W styczniu zawodnicy wyruszają na kolejne zawody do Mińska Mazowieckiego, a w lutym trener Rafał Kosiarski wystąpi na charytatywnej gali w Mikołowie w turnieju zawodowym o kolejny pas Mistrza Świata. W dalszych planach są turnieje rangi Mistrzostw i Pucharów Polski, Europy i Świata. Jako zawodnik i członek kadry trener cały czas przygotowuje się do Olimpiady Europejskiej w Polsce w 2023 r. oraz Igrzysk Olimpijskich 2024 r.

Bardzo ciężko pracuję i postaram się z całych sił, żeby w Michałowicach było więcej złotych medalistów Igrzysk Olimpijskich! – mówi Rafał. Wszystkie informacje o nowych naborach oraz bieżące wiadomości dotyczące sekcji można śledzić na profilach społecznościowych na Facebooku: **Rafał Algos Kosiarski, Kickboxing Michałowice** oraz na Instagramie: **@kosiarskirafal**.

Justyna Cieślík
Redaktor – CKiP

Święta naszych mieszkańców

Poprosiliśmy mieszkańców naszej gminy i jej najbliższych okolic, aby opowiedzieli nam o swoich świętach. Poprosiliśmy młodszych i starszych. W swoich opowieściach przybliżają nam więc swoje świąteczne spotkania, te dzisiejsze i te dawniejsze, zapraszają nas do swojego wigilijnego stołu. Każdy z nich zastanawia się, czy w tym roku uda się wszystko zrobić tak samo. I każdy ma nadzieję.

Radość przy stole

Kochamy Święta Bożego Narodzenia i aby się nacieszyć magią świąt, już dużo wcześniej zaczynamy przygotowania. Dzieci bardzo lubią się angażować, głównie w przystrajanie mieszkania i ogrodu oraz w szykowanie prezentów i porządkowanie.

Tradycją w naszym domu jest żywa choinka, na którą dziewczynki wykonują różne ozdoby świąteczne, tak że co roku mamy inne, niepowtarzalne drzewko.

Tradycją oczywiście jest pieczenie pierniczków, które pieczemy kilkakrotnie, bo jakoś dziwnie znikają! Co roku pozwalam dziewczynkom na pełne szaleństwo w kuchni, sypanie się mąką – bezcenne chwile, choć przy sprzątanu mówię, że to już ostatni raz!

Potrawy, które przygotowujemy, to potrawy z naszych domów rodzinnych, a więc nie może zabraknąć barszczu czerwonego, wcześniej kiszzonego i oczywiście z uszkami, pierogów z kapustą i grzybami, karpia smażonego i w galarecie. Jest kapusta z grochem, kutia, kluski z makiem, makowiec i oczywiście kompot z suszu. Staramy się te wszystkie tradycje kultywować i przekazywać naszym dzieciom.



Zwyczaj, które są u nas w rodzinie, to oczywiście: sianko pod obrusem, oczekiwana pierwsza gwiazdka, wspólna modlitwa, czytanie fragmentu Ewangelii przez starszą córkę, dzielenie się opłatkiem, dodatkowe nakrycie, tradycyjne potrawy.



Bardzo ważnym zwyczajem świątecznym, którego nigdy nie brakuje, są kolędy w wykonaniu dziewczynek i oczywiście prezenty, które kochają dzieci i my też. Najpiękniejsze w Święta są: radość, ciepło rodzinne oraz magiczna atmosfera i tego Państwu życzymy! Wesołych Świąt!

Monika i Dariusz Szczęśniak z córkami

Kopy za obrazami

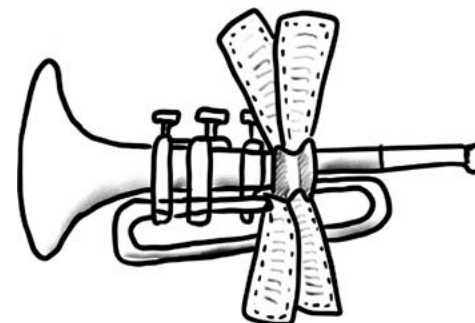
Opowiem o świętach z mojej młodości. To było już ponad 65 lat temu. Wszystko wyglądało zupełnie inaczej niż teraz. Wszystkie potrawy, mięso i chleb przygotowywaliśmy sami. Nie było zamrażarek i lodówek, więc robiło się to tuż przed świętami, by wszystko było świeże.

Każda gospodyni musiała się najpierw zmierzyć z całym obrządkiem, nakarmić inwentarz: krowy, świnię, kury, psy, koty, a dopiero potem przygotowywała wieczerzę w domu. Wigilię spędzaliśmy z gronie najbliższych, tzn. dziadkowie, dzieci i wnuki, nie mieliśmy warunków, żeby przenocować rodzinę z miasta.

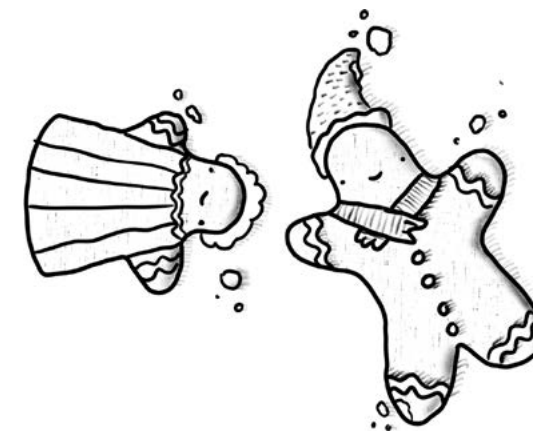
Przygotowania rozpoczynały się, kiedy tata przynosił choinkę lub gałęzie jodły albo świer-

ka do izby. Ozdoby robiliśmy własnoręcznie: kolorowe łańcuchy z papieru i słomy, gwiazdki z karbowanej bibułki, orzechy zawijaliśmy w złotka, na choince wieszaliśmy też czerwone jabłuszka, kruche ciasteczka i pierniki. To był cały urok tej choinki, potem podjadaliśmy te słodkości.

Mężczyźni oprócz swoich obowiązków różnieli sieczkę na sieczkarni, którą potem razem z burakami dawano się zwierzętom. Robili również powrósła z niemłóconej słomy ze zbożem, obwiązywali nimi drzewka w sadzie, co miało zapewnić urodzaj w kolejnym roku. W izbie chodziło się po klepisku, które w Wigilię wyscielone było słomą. Był taki zwyczaj, że za obrazy wkładało się tzw. kopy, czyli garście zboża. Trzeba było pilnować, żeby żadna obca kobieta lub dziewczyna nie zajrzała do domu w Wigilię, bo mówiło się, że to przynosi nieszczęście. Tego dnia koniecznie trzeba było wcześniej wstać, żeby nie być śpiochem przez cały rok – był taki przesąd. Mój tata dbał o to, by tego dnia umyć twarz wodą, do której wsypane były drobne monety. Miało to przynieść zdrowie i dostatni przyszły rok.



Moja mama, a później ja, co roku przygotowywałyśmy kapustę z grochem, kiszony żur z gotowanymi ziemniakami, kluski z makiem (mak był przemielony i posłodzony), kaszę z suszonymi śliwkami (śliwki były ugotowane na zupę owocową). Królowały pyszne śledzie, które przyrządzaliśmy na różne sposoby: marynowane z mleczem, z cebulką lub z chudą śmietaną. Ryby rzadko się pojawiały, mama czasami kupowała dorsza wędzonego. Kompot był zawsze z suszu, moja mama zasypywała owoce



cukrem w kamiennych garnkach, ubijała je mocno, dzięki temu były mięsiste i jedliśmy je jako przysmak.

Na stole obowiązkowo musiał pojawić się obrus, na nim sianko, świeży wiejski chleb i ciasto drożdżowe, które mama piekła w Wigilię wcześniej rano. Wieczerzę zaczynał tata, podawał wszystkim opłatek, a po złożeniu sobie życzeń siedział z opłatkiem do zwierząt w oborze. Potem trochę kolędowali, mój tata zawsze zaczynał od „Powstań Dawidzie”. Potem

szykowaliśmy się na pasterkę, był śnieg i mróz, a do kościoła mieliśmy 3 km drogi pieszo. Między z mamą góralskie buty z filcu, obszyte skórą z różnymi wzorami, bardzo je lubiłam, były lekkie i ciepłe.

Później, w domu teściów, gdzie mieszkałam z mężem, święta również nie były wystawne. Mieliśmy dużo inwentarza, trzeba było nakarmić zwierzęta. Teść przygotowywał mi drewno, ponieważ w Wigilię rano piekłam chleb. Łatwiej można było dostać ryby, dlatego jedliśmy częściej na wieczerzy wigilijnej smażonego karpia. Po kolacji szykowaliśmy się na Pasterkę, z domu teściów do kościoła mieliśmy 4 km. Dzieci, kiedy były młodsze, zostawały w domu, potem zabierałam je razem z nami. Po powrocie z Pasterki wszyscy byli wykończeni, dzięki

temu następnego dnia wszystkie potrawy każdemu bardzo smakowały.

Jestem zwolenniczką prostych i skromnych świąt. Teraz dzieci i wnuki przychodzą do nas w Wigilię połamać się opłatkiem, spotykamy się w święta. Przygotowania zaczynają się wcześniej, dzielimy się tym, co każda gospodyni przygotowała. Dla nas święta to przede wszystkim przeżycie duchowe.

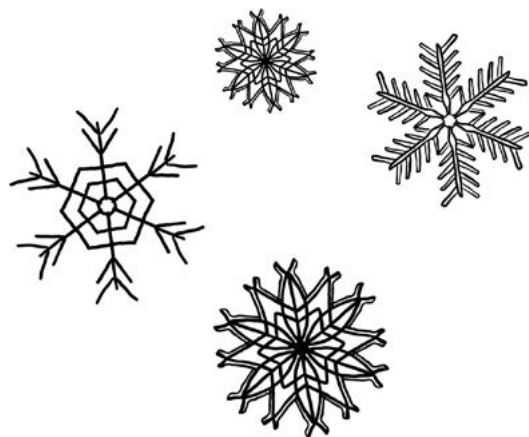
Celina Śliwińska

Święta pełne muzyki

Moja najbliższa rodzina liczy 28 osób, a ponieważ wszyscy mieszkamy na terenie gminy Michałowice i sąsiednich Zielonek oraz w Krakowie, to łatwo jest nam się spotkać. W Wigilię spotykamy się wszyscy u mamy, wcześniej, już po godzinie 16, przy pierwszej gwiazdce. Mama tydzień wcześniej robi próby ryby, bo ktoś lubi karpia, ktoś pstrąga, dzieci muszą mieć bez ości, więc jest na Wigilię kilka ryb i ustalamy to wcześniej. Potem tata jedzie, wybiera i przywozi odpowiednie ryby.

Jest u nas tradycją, że tata przywozi również największą choinkę, jaka się zmieści. Mama oczywiście zawsze uznaje, że jest za duża! Mamy mnóstwo ozdób gromadzonych jeszcze od czasów PRL-u, tak że przy ubieraniu choinki nie ma mowy o żadnym dizajnie, że w tym roku choinka będzie niebieska czy biała, tylko jest po prostu bardzo kolorowa. Dzieciocioro wnuków spotyka się dzień przed Wigilią u dziadków i wspólnie ubierają choinkę, starsze pomagają młodszemu, a potem wracają do domów z koszami pełnymi słodyczy od dziadka.

W Wigilię mama przygotowuje rybę, barszcz, kapustę, a każda spośród naszej szóstki kobiet robi coś, co jej wychodzi najlepiej: żona jedne-



go brata – pierogi, żona drugiego – sałatkę, ja – grzybową. Pod choinką jest milion prezentów, wszyscy kupujemy coś razem dla mamy i taty, każdy coś swoich chrześniaków, mąż żonie, żona mężowi i wszystkie te prezenty wkładamy pod choinkę. Po kolacji jedziemy jeszcze na chwilę do teściów, a potem wracamy i wspólnie idziemy na Pasterkę, zwłaszcza że kilkoro członków naszej rodziny gra w orkiestrze lub śpiewa.

W pierwszy dzień świąt każdy zwykle jedzie do swoich teściów, a w drugi dzień świąt są urodziny taty, więc oczywiście jest tort, prezent i znów wszyscy się spotykamy całą rodziną, co roku u kogoś innego. Jest dużo muzyki, bo organizujemy koncert dla taty. Są wcześniej spotkania, próby. W ubiegłym roku był kwartet saksofonowy. W naszej rodzinie każdy na czymś gra lub śpiewa, na saksofonie, pianinie, klarnecie, skrzypcach, na trąbce. Uczymy tego wszystkiego dzieci, pielęgnujemy tradycje. W Trzech Króli chodzimy po kołędzie! Członkowie rodziny, dzieci i dorośli, przebierają się, jest więc Anioł, Król, Diabeł, i kołędują od domu do domu, ostatnio w rodzinnych Dziekanowicach. Biorą ze sobą instrumenty oraz samodzielnie wykonaną szopkę, odwiedzają mieszkańców, grają i śpiewają.

Agata Morawska



Ulica Kolędowa

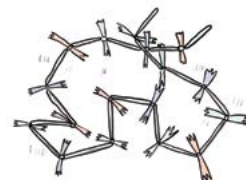
Święta w każdym domu jakoś się wyróżniają, każda rodzina dostosowuje je do swoich potrzeb, warunków, oczekiwań. Nie każdy spędza święta w obfitości ludzi i prezentów. Moje święta są nietypowe, spędzamy je kameralnie. Jesteśmy z mężem osobami wierzącymi, więc te święta mają dla nas wymiar duchowy.

Do przyjaciół i rodziny wysyłamy zawsze spersonifikowane kartki świąteczne, które przygotowuje mój mąż. Zwykle dużo podróżujemy, więc kartki te są związane z naszym stanem oglądania świata. W tym roku z konieczności musimy sięgnąć do zasobów archiwalnych. Podróżując, zawsze robimy zdjęcia z myślą o kartce świątecznej. Czasem jest to ciekawa płaskorzeźba, ikona lub inny efekt naszych całorocznych poszukiwań. Można znaleźć przepiękne rzeczy, bo temat Bożego Narodzenia jest obecny wszędzie na świecie. Dajemy również świąteczne prezenty, czasem nawet kupujemy je już w wakacje. Czasem znajduję ciekawą książkę i wiem, że się komuś spodoba, więc kupuję ją wcześniej z myślą o prezencie świątecznym.

Jakiś czas temu pojechaliśmy z mężem na święta do rodziny w Anglii, innym razem spędziliśmy je u rodziny w Bielsku. Wtedy przy stole spotykają się różne tradycje odzwierciedlone w świątecznych potrawach.

Mam piękne wspomnienia z młodości, ponieważ mieszkalam w Skale i na pasterkę chodziło się do małego kościółka na wodzie w Ojcowie, który w śnieżną noc wyglądał jak z bajki. Pamiętam też kuligi, bo w tamtych latach bywało dużo śniegu.

Od kilkunastu lat, więc można to już nazwać tradycją, kołędujemy razem z mieszkańcami ulicy Legionowej w Michałowicach. Mieszkańcy zbierają się co roku w innym domu, przychodzą z rodzinami i ze swoimi gośćmi.



Zakupiliśmy dla wszystkich śpiewniki. Kolędowanie jest fantastyczne. Pan Stanisław czasem zagra na akordeonie, ktoś inny na fortepianie, przynosimy pierniczki, mandarynki. Spotyka się nawet 30 osób. Wielu mieszkańców teraz mówi, że jak to wszystko minie, to musimy się częściej spotykać, odrobić wszystkie zaległości.

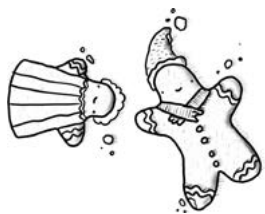


Zofia Puchalska-Wilk

Podkarpackie tradycje

Tamte święta z mojego dzieciństwa pamiętam bardzo dobrze. Wychowałam się w małej wiosce na Podkarpaciu. Moje dzieciństwo przypadło na lata 40. i 50. W Wigilię tata szedł do lasu po choinkę, a my wieszaliśmy na niej domowe łańcuchy, kostki cukru zawinięte w kolorowe papierki, orzechy w złotkach, klej robiło się wtedy z mąki i wody. W ciągu dnia pościliśmy, choć coś się tam czasem skubnęło. Wieczorem mama przygotowywała stół, biały obrus, na nim świeczkę i jedlinę. Było nas pięcioro, więc miała dużo pracy. Była wtedy taka tradycja, że na początku tata podchodził z opłatkiem do każdego dziecka i składał mu życzenia, a w podziękowaniu za te życzenia każde dziecko całowało tatę w rękę. Potem wszyscy łamaliśmy się opłatkiem. Tata zanosił kolorowy opłatek zwierzętom: krowom, koniowi, psu. Na stole kładło się ząbki czosnku – na zdrowie. Mama podawała barszcz czerwony i uszka z grzybami, kapustę z grochem, pierogi z kapustą i z grzybami, wszystko było raczej bez tłuszczu, ewentualnie cebulę podsmażało się lekko na oleju. Robiło się u nas typowo wschodnie danie – gołąbki z nadzieniem z ziemniaków, tartych jak na placki, polane sosem grzybowym. Potem były śledzie w oleju i śledź sma-





żony lub morszczuk, bo na wschodzie nie było wtedy jeszcze karpia. Była kutia – pszenica z makiem i miodem, też typowo wschodnie danie.

Mama zawsze podawała makowiec. W kącie tata stawiał snopek, a przed nim kawałek chleba. Kiedy byłam już mężatką, to po skończonej Wigilii u mamy szliśmy do rodziny męża, a u niego Wigilia też była bardzo tradycyjna. Do dziś robię prawie wszystkie te dania, zwłaszcza gołąbki z ziemniakami, które bardzo lubi mój syn. Kutii już nie robię, ale syn czasem mówi: *Zrobię w tym roku kutię*. Trwają wciąż jeszcze dawne tradycje.

Kazimiera Pukała

Potrawy babci

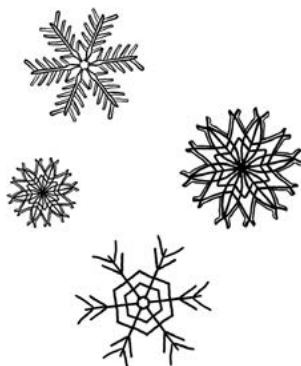
Święta to dla mnie mile spędzony czas z moją rodziną i przyjaciółmi, jak również wspólne życzenia i kolędowanie z mieszkańcami Raciborowic przy naszej pięknej choince w centrum wioski. Wigilię spędzam z moją rodziną, czyli trzema córkami, mężem i rodzicami. Kolację zaczynamy od wspólnej modlitwy, potem łamiemy się opłatkiem i składamy sobie życzenia. Na stole goszczą potrawy, które przygotowywała jeszcze moja babcia, a my staramy się utrzymać tę tradycję. Jest barszcz biały z grzybami, barszcz czerwony z uszkami, kapusta z grochem, kluski z makiem i oczywiście karp. Po smacznej kolacji, najedzeni do syta, śpiewamy kolędy, a o północy idziemy na Pasterkę.

Beata Skorupa



Wesoło było i pięknie

Dawniej ludzie, całe rodziny, długo wyglądali na Święta Bożego Narodzenia. A jak już Święta przyszły, to ludzie się odwiedzali, gościli się, stoły zastawiali bogato, kolędowali i śpiewali. A młodzież to robiła różne żarty. Tam, gdzie ładne dziewczyny były, to brali słomę albo jakieś śmieci i wkoło domu, po podwórkach, koło drzwi bałaganili. Robili takie hece. A inni znowu okno zamalowywali, a okna były małe, nie takie duże, jak teraz i jak ktoś się przebudził, patrzy, ciemno jeszcze, ciemno i spał dalej i tak czasem przespał cały dzień. To znowu zdejmowali bramy i wynosili w pole, gdzieś chowali. Gospodarz wstał, nie ma bramy, chodził, szukał i znalazł w końcu, ale złościł się, że hej!



Jak przyszły święta, ludzie odwiedzali się, rodziny się odwizdzały, kolędnicy chodzili od domu do domu, kolędowali, śpiewali, tak pięknie śpiewali i u gospodarzy robili przedstawienia. Do dziś pamiętam: Diabeł, Żyd, Śmierć, Ułan... Ja też chodziłem po kolędzie. Mam już prawie 90 lat, ale do dziś pamiętam wszystkie teksty i piosenki. Śmiechu było co nie miara! Po Wigilii i wspólnym kolędowaniu szliśmy na Pasterkę do kościoła o północy, kozuchy się ubierało, bo to mrozy były duże i śnieg po kolana. Teraz śnieg rzadko kiedy, każdy do auta wsiądzie, przejedzie, mało co widzi, a dawniej ludzie na piechotę szli, śmiali się, rozmawiali. Oj, wesoło było, wesoło... I pięknie, a teraz to można powiedzieć, że jest smutno. Ludzie mało się odwizdżają, tylko siedzą przed tym telewizorem, ani kolędników nie ma takich, jak dawniej. Teraz są zupełnie inne czasy, inna jest tradycja. Nie da się tej różnicy między tym, co było, a jest teraz, opisać.

Stanisław Kura



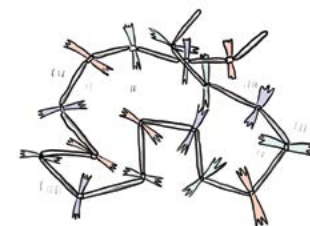
Smak po brzegi

Wigilia dla mojej rodziny to od zawsze zapach suszonych grzybów i choinki obowiązkowo przybranej korzennymi ciastkami domowej roboty. Biały obrus i śpiew kolęd, który od rana słycać w całym domu, a przede wszystkim w kuchni, bo tu wszystkie potrawy przygotowujemy własnoręcznie. Słowo Boże czytane tuż przed wieczerzą i krótkie życzenia, każdy z każdym dzieli się opłatkiem. Talerz dla zabłąkanego wędrowca. Na stole, odkąd tylko pamiętam, są zawsze te same potrawy: biały barszcz na suszonych grzybach podawany z ziemniakami, czerwony barszcz z ulubionymi uszkami po brzegi wypełnionymi farszem grzybowym, smażony, chrupiący karp, gęsta kapusta z grochem, paluszki (kluseczki kulane w dłoniach przez wszystkich chętnych) podawane z makiem i miodem. Wszystko to popijamy kompotem z suszonych owoców. Jak Wigilia, to zawsze Pasterka, a po niej – kiedyś psikusy robione przez nas, a od kilku lat czujne sprawdzanie, czy jakieś chochliki nie zrobiły psikusa nam, na przykład nie zdjęły bramki z zawiasów. Drugi Dzień Święt to nie żadne siedzenie za stołem! To od wielu, wielu lat przebieranki, mnóstwo śmiechu i wędrowki z kolędą na ustach. Odwiedzamy sąsiadów i rodzinę, śpiewamy im i z nimi, częstujemy ciasteczkami korzennymi pieczonymi specjalnie na tę okoliczność oraz domowymi nalewkami. Święta, Święta...

Beata Krawczyk

Hej, kolęda, kolęda!

Taka Wigilia to była uroczysta! Na Wigilię musiał być żurek z suszonymi grzybami, były kluski z makiem, kapusta kiszona z ziemniakami, kompot z jabłek i suszonych śliwek. Nie pamiętam, czy była ryba. Mama robiła wypieki z makiem, z serem, placek zawijany z marmoladą i babeczkę. Miała też różne foremki, księżycy i gwiazdki, wycinała ciastka, układała je na brytfannie i do pieca. Potem nawlekało się je igłą i wieszało na drzewku. Wieszało się jeszcze orzechy, jabłka, siostry robiły łańcuchy. Byłem najmłodszy. Później szliśmy na Pasterkę, a jak się z Pasterki wracało, to się coś komuś zbrysiło, bramę się zdjęło, zamieniło z inną. Czasem nawet wóz wynieśli na kalenicę, bo to dawniej były te małe domki, strzecha była. W Szczepana chodziło się po kolędzie, od domu do domu. Jak gdzieś były dziewczyny, to pohulaczkę robiły. Najpierw chodziłem za Anioła, później za Sługę i Hetmana. Wesoło było, harmoszka była, grała. Od listopada chodziliśmy na próby i uczyliśmy się rozmaite sztuki. Ciemno było, a chodziło się. Przedtem nie było nic, wieczorem tylko lampeczka się żarzyła w oknach, to ludzie przyjmowali kolędników, zapraszali do domów, oglądali, dziękowali, dziwili się, bo byliśmy poubierani w stroje. Sami robiliśmy stroje, z tego, co kto miał. Dawno to było, tyle lat przeszło, ja się urodziłem w 1933 roku.



Józef Szczupak





**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



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

Czytelnicy biblioteki polecają

„Banda z Burej. Tajemnica Fałszywego Mikołaja” Magdaleny Witkiewicz

Święta, Mikołaj, Gwiazdka, śnieg, pierniki i tajemnica! To wszystko w książce „Banda z Burej. Tajemnica Fałszywego Mikołaja”, gdzie wesoła i zwariowana grupa dzieciaków znów ma ręce pełne roboty: ktoś pozbywa się starych książek, dom babci Jasi grozi zawaleniem, a w okolicy pojawia się aż dziesięciu Świętych Mikołajów!

Julka wraz z przyjaciółmi próbuje rozwiązać zagadkę testamentu, książek i fałszywego Mikołaja. Prowadzi szalone dochodzenie, by odkryć tajemnicę skrytą między stronami porzuconych encyklopedii i tomików wierszy. Czy odkryje prawdę? Czy marzenia się spełniają? A czy źli ludzie są naprawdę źli?

Historia urocza i fajnie napisana. Bohaterowie są barwni i ogólnie całość jest zabawna i lekko intrygująca. Polecamy!

Emi i Nati



„Zabójcze święta” – tom opowiadań różnych autorów



„10 polskich pisarzy opowiedziało świąteczne historie, po których już nic nigdy nie będzie takie samo. Groza, kryminał, seks, sensacja i horror. To wszystko doprawione szczyptą poczucia humoru, gęstą kroplą morderczej żądz, garścią krwawych opowieści i odrobiną psychopatycznego nastroju.” Tyle z opisu. A ja zgadzam się z nim w 100 %!

10 opowiadań z morderstwem, śniegiem i choinkami w tle. Świetny zestaw. Pewnie, że nie wszystkie tak samo mi się podobały, ale nie było żadnego, które nie podobałoby mi się w ogóle. Jest czarownica i bunt w mamrze, wrobiecie niewinnego i zazdrosne żony, niewierni mężowie, zaborczy psychopata i morderstwa na zlecenie...

Wyróżniam „Dodatkowe nakrycie” Artura Urbanowicza, które wprowadza w bożonarodzeniową atmosferę, a jednocześnie zgodnie z tematyką „Zabójczych Świąt” pojawia się tutaj trup (a nawet kilka), nie brakuje też nastroju grozy (co jest charakterystyczne dla

tego pisarza). Opowiadanie jest wciągające, czyta się jednym tchem i mimo, iż jest to krótka forma – zapada w pamięć na dłużej.

Polecam wszystkim, którzy przed świętami mają mniej czasu na czytanie. Krótkie opowiadania pozwalają na chwilę wytchnienia z lekturą, po czym można wracać do przedświątecznych obowiązków.

Ewelina Raj

„Utracona miłość” Magdaleny Krauze

Właśnie skończyłam czytać „Utraconą miłość” Magdaleny Krauze. I cóż mogę powiedzieć? Autorka po raz kolejny udowodniła, że potrafi pisać. Majka i Michał to młodzi ludzie, przed którymi stoi wybór drogi życiowej. Oboje chcą być lekarzami... no, powiedzmy, że to Oni chcą... Nie do końca! Na Michała nacisk wywierają rodzice lekarze. Młodzi pragną przede wszystkim cieszyć się swoim towarzystwem i uczuciem, które się między nimi zrodziło.

Ich spotkanie jest przeznaczeniem, karmą, można by to różnie nazywać, ale miłość, która im się zdarza, jest szczerą i prawdziwą. I mogłoby się wydawać, że na zawsze będą razem, gdyby...

No cóż, dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane. Gdzie kończy się rodzicielska troska, a zaczyna nacisk, szantaż, układanie dzieciom życia na siłę? Czy w imię „to dla Twojego dobra” można usprawiedliwić wszystko? Nie! Moim zdaniem – nie. Rodzice swoje życie już przeżywają, swoich wyborów już dokonali, czasem lepszych, czasem gorszych, ale dokonali, więc nie mają prawa dokonywać ich za swoje dzieci. Ja wiem, bo też jestem matką, że ciężko patrzeć, jak dziecko popełnia błędy, cierpi z powodu takiej czy innej decyzji. Ale to jego życie i jego decyzje. My powinniśmy stać obok i pomagać, a nie decydować.

Niestety matka Michała, bohatera tej książki, tak nie potrafiła. A czy to, co zrobiła, jaką decyzję podjęła i jaki to miało wpływ na Majkę i Michała, to już musicie sami przeczytać. W każdym razie ja Was zapewniam, że emocji Wam nie zabraknie. Ale to przecież już wiecie, jeśli czytacie książki Magdaleny Krauze.

Renata Kozłowska

Myśl na dziś

Moje ulubione rzeczy w życiu
nie kosztują żadnych pieniędzy.
To naprawdę jasne, że najcenniejszym zasobem,
jaki wszyscy mamy, jest czas.

Steve Jobs



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

Szanowni Mieszkańcy Michałowic, Maślomiącej oraz Zerwanej!

Każdego roku w grudniu strażacy z OSP Michałowice mieli przyjemność odwiedzać Państwa domy z tradycyjnym kalendarzem noworocznym. Podczas wizyty mieliśmy okazję poznać problemy mieszkańców z terenu operacyjnego naszej jednostki oraz złożyć życzenia świąteczne oraz noworoczne.

W chwili obecnej w trosce o Państwa oraz nasze bezpieczeństwo pragniemy przekazać Państwu życzenia za pośrednictwem Gazety Gminy Michałowice, mając nadzieję, że dotrą one do wszystkich.

**Druhny i drhowie Ochotniczej Straży Pożarnej w Michałowicach
życzą Państwu wspaniałych, rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia,
a w nadchodzącym 2021 roku
dużo zdrowia, zrozumienia oraz wszelkiej pomyślności.
Życzymy także, aby Was i Wasze domy
omijały pożary i inne zdarzenia losowe.**

Korzystając z możliwości, chcemy serdecznie podziękować wszystkim mieszkańcom z terenu operacyjnego oraz radom sołeckim z Michałowic I, Michałowic II oraz Zerwanej za wsparcie finansowe w kończącym się 2020 r. Zebrane środki zostały przeznaczone na zakup wyposażenia osobistego strażaków – ratowników.

Z wyrazami szacunku,

Zarząd OSP Michałowice



Wspólne odkrywanie „Skarbów wokół nas”

Grupa Aktywne Raciborowice przy wsparciu Ludowego Klubu Sportowego GALICJA Raciborowice zrealizowała w 2020 r. projekt „Skarby wokół nas”. Projekt był dofinansowany z dotacji udzielonej w ramach programu Działaj Lokalnie, będącego przedsięwzięciem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanym przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Sieć Ośrodków Działaj Lokalnie w tym Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa.

Mieszkańcy naszej gminy, a także gmin sąsiednich, zostali zaproszeni przez koordynatora projektu – sołtys Raciborowic Beatę Skorupę oraz przez grupę aktywnych Raciborowiczank, by podczas wycieczek pieszych i rowerowych wspólnie poszukiwać skarbów, znajdujące się często „na wyciągnięcie ręki”.

Zapraszaliśmy do:

- odkrywania PEREŁ architektury na szlaku św. Jakuba,
- zobaczenia, jak ZŁOTE kłosa zmieniają się w mąkę w wodnym młynie w Kończycach,
- zasmakowania BURSZTYNOWEJ słodyczy miodu z raciborowickiej pasieki,
- zachwycenia się SREBREM barw wonnych ziół,
- uczczenia bohaterów, walczących o SKARB naszej wolności.

Wycieczki organizowane od lipca do listopada br. prowadziły w bliższe lub dalsze okolice Raciborowic. Uczestnicy mogli szlifować swoją formę podczas pieszych wycieczek nordic walking, między innymi **Doliną Dłubni, wokół zalewów zesławickich czy do przysiółka Prawda.**

Podczas wizyty **w gospodarstwie ogrodniczym i pszczelarskim w Raciborowicach** mogliśmy posmakować tegorocznych miodów oraz wypić aromatyczną herbatę z miodem, pyłkiem pszczelim i propolisem, a także poodychać powietrzem prosto z ula w specjalnie wybudowanym, drewnianym domku do uloterapii. Trasa kolejnej wycieczki prowadziła do **Ziołowego Ogródka w Batowicach**, w którym poznaliśmy właściwości oraz tajniki uprawy ziół, w tym m.in.: 6 rodzajów bazylii, 4 rodzajów





mięty, tymianku, nasturcji jadalnej, szczawiu krwistego i wielu innych.

Na rowerach przemierzaliśmy mały odcinek **Szlaku Jakubowego**, zaczynając od ufundowanego przez Jana Długosza zabytkowego **kościółka św. Małgorzaty w Raciborowicach**, a kończąc w Więclawicach Starych – w **sanktuarium św. Jakuba Apostoła**, po którym oprowadził nas proboszcz parafii ks. Ryszard Honkisz. Jesienią wróciliśmy nad Dłubnię, której doliną dotarliśmy do nadal czynnego **młyna wodnego w Kończycach**.

W ramach projektu zorganizowane były także patriotyczne marsze do **obelisku Kościuszkowskiego w Bosutowie**: w godzinę „W” 1 sierpnia oraz 11 listopada, by w ten sposób uczcić bohaterów walczących o wolność naszej ojczyzny.

W wycieczkach uczestniczyły osoby w każdym wieku: dorośli, młodzież, dzieci i seniorzy, a często także całe rodziny. Gdy było to jeszcze możliwe, wycieczki połączone były ze spotkaniami integracyjnymi przy ognisku. Udział we wszystkich wydarzeniach w ramach projektu był bezpłatny.

Zachęcamy, by odwiedzać ciekawe miejsca gminy Michałowice nie tylko w ramach zorganizowanych wycieczek, lecz indywidualnie lub w gronie rodzinnym.

Daniel Leginowicz

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

ANGIELSKI

NIEMIECKI, HISPZAŃSKI, FRANCUSKI, ROSYJSKI

- Lekcje indywidualne, 2+1 i grupowe
- Zajęcia z doświadczonymi lektorami
- Konwersacje z Native Speakerem
- Atrakcyjne ceny



Zadzwoń: 665-843-344

Napisz: kidsworld@ideagroup.edu.pl

Węgrzce, ul. A9/11



*poczuj delikatną
gładkość swojej skóry*

Elixir
SPA
Day

WAKACJE NADEJDĄ SZYBCIEJ NIŻ MYŚLISZ...

**UMÓW SIĘ JUŻ DZISIAJ
NA TRWAŁĄ DEPILOCYJĘ**

Alma
Sopranoice
Pretty.Cool.

tel. **12 388-51-56**

ELIXIR DAY SPA
ul. Graniczna 235, Wola Zachariaszowska

www.elixirdayspa.pl