

Nr 3⁽²²⁶⁾

Marzec 2026

ISSN 1898-0813

gazeta bezpłatna

GŁOS BOCHEŃSKI

miesięcznik regionalny

www.glos24.pl



BOCHNIA • NOWY WIŚNICZ • ŻEGOCINA • TRZCIANA • ŁAPANÓW
DRWINIA • RZESZAWA

WIELKANOC BEZ PLASTIKU I BEZ KICZU

Jak udekorować stół i dom tym, co już mamy

Jak udekorować świąteczny stół, by był inny niż zwykle? Jaki zaaranżować stół na Wielkanoc i jakie dekoracje wielkanocne naprawdę pasują do naszego domu? Odpowiedź wcale nie musi prowadzić do sklepu. Często najciekawsze kompozycje powstają z tego, co już mamy pod ręką.

W okresie przedświątecznym sklepy dosłownie zasypują nas „świątecznymi dekoracjami”. Półki uginają się od gotowych stroików, plastikowych figurek, błyszczących zawieszek i ozdób w krzykliwych, czasem wręcz neonowych kolorach.

Łatwo ulec wrażeniu, że bez nowych zakupów nie da się stworzyć wyjątkowego klimatu. A przecież bardzo często wszystko, co najładniejsze, mamy już w domu. I właśnie dlatego może być ciekawsze — bo jest nasze, oswojone, związane z konkretnym wnętrzem, wspomnieniem, sposobem życia.

To podejście ma też bardzo praktyczny i ekologiczny wymiar. Zamiast kupować kolejne sezonowe dekoracje, które za kilka tygodni wylądują w pudełku, a część z nich po prostu w koszu, warto zajrzeć

do własnych szaf, szuflad i półek. Czasem wystarczy wyciągnąć zapomniany obrus, prosty szklany wazon, drewnianą tacę, stary świecznik, wiklinowy koszyk albo ceramiczną miszkę, by zbudować zupełnie nową aranżację.

Wielkanoc „po swojemu”

Świąteczny stół nie musi wyglądać jak gotowa ekspozycja z katalogu. Znacznie lepiej, gdy współgra z resztą mieszkania i z tym, jak naprawdę urządzone jest dom. Bo większość wnętrza nie jest „czystym stylem”. W jednym mieszkaniu spotykają się jasne meble, naturalne drewno, odziedziczona porcelana, współczesna lampa, miękkie tkaniny i kilka rzeczy kupionych czasem z przypadku. I właśnie to jest najciekawsze.

Dlatego zamiast na siłę kopiować

gotowe aranżacje, można potraktować świąteczne dekorowanie jak twórcze mieszanie inspiracji: trochę scandi, trochę japoński, może odrobina boho, nowoczesnej prostoty albo bardziej surowych akcentów. Taki eklektyzm jest prawdziwszy, cieplejszy i po prostu bliższy codziennemu życiu.

Warto też dać sobie na to chwilę przed samymi świętami. Nie zostawiać wszystkiego na ostatni moment, tylko wcześniej poeksperymentować. Przymierzyć inny bieżnik, przestawić świecznik, sprawdzić, czy do białej zastawy lepiej pasują bazy i zielone gałązki brzozy, czy może hiacynty, żonkile, krokusy w doniczkach, a może owies albo rzeżucha.

To może być naprawdę przyjemna część przygotowań — taka mała, domowa zabawa formą, kolorem i nastrojem. Twórcza pasja, ale też drugie, spokojniejsze

dokończenie na str. 2 »

MODASTYL
GARNITURY
SZYCIE NA MIARĘ | KOLEKCJE ŚLUBNE
nowa kolekcja nowe tkaniny super ceny
SALON FIRMOWY - GALERIA RONDO
Fabryka - Bochnia ul. Proszowska 1
tel. 14 6113035 www.modastyl.com.pl

CUKIERNIA PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA WYPIEKI ŚWIĄTECZNE
Trzciana 329
tel. 14 613 67 53
www.cukierniattrzciana.com.pl
Świąt pełnych wyrafinowanego smaku, ciepła i pięknych momentów z najlepszymi życzeniami od naszej cukierni
Wyrób i Sprzedaż Tradycyjne wypieki Ciasta, Ciasteczka

Pracownia złotnicza
ul. Biała 1, 32-700 Bochnia
Benedykt Wacnik, tel. 14 611 80 09
Oferta komuniijna:
• pierścionki
• łańcuszki
• krzyżyki
• medaliki
• kolczyki
Niech Święta Wielkanocne przyniosą Państwu spokój, harmonię oraz to, co naprawdę cenne.
Skup, sprzedaż, naprawa złoto, obrączki, pierścionki, brylanty

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy zdrowia, spokoju oraz wielu radosnych chwil w gronie najbliższych.
Niech wiosenna atmosfera doda energii i optymizmu na każdy dzień.
Prezes Zarządu Adam Kwaśniak, oraz Pracownicy Regionalnego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego sp. z o.o.
Bochnia, ul. Partyzantów 49
tel. 14 611 24 26
biuro@rp-k-bochnia.pl
www.rpk-bochnia.pl
• PRZEWOZY AUTOBUSOWE
• STACJA KONTROLI POJAZDÓW
• MYJNIA TIR, BUS
• STACJA PALIW
• SERWIS

Alliance Green Services®
GLOBAL VALUE ADDED PROVIDER
NOWA JAKOŚĆ KRUSZYW
Kruszywa drogowe AGS z żużli wielkopieczowych i stalowniczych, kruszywa przemysłowe: zróżnicowany asortyment | w ciągłej sprzedaży profesjonalna obsługa małych zamówień, jak i dużych projektów inwestycyjnych
PROMOCJA!
Specjalna cena na kruszywa pod kostkę brukową 0/11 W i 11/31 W.
Hałda-Pleszów:
Kraków, ul. Igołomska 28a
733 823 422 | 733 823 461 | 502 498 094
Zapraszamy pon - pt: 6:30 - 17:30
www.kruszywaags.com
Honorujemy karty płatnicze

BIURO RACHUNKOWE POLGEO Sp. z o.o.
Prowadzi:
- księgi przychodów i rozchodów
- księgi handlowe
- rozliczenia miesięczne i roczne działalności gospodarczej
- rozliczenia osób i firm z dochodów zagranicznych
- rozliczenia z ZUS, podpis elektroniczny
Podatki z krajów UE i nie tylko (Niemcy, Anglia, Holandia, Irlandia, USA itd.)
Rozliczamy solidnie, profesjonalnie, niedrogo
BOCHNIA, ul. Wiśnicka 13, tel. 14 612 28 82
BOCHNIA, ul. Fischera 12a (czynne 7-15)
14 611 69 96, 0602 608 129
e-mail: polgeo@pro.onet.pl
FILIA: BRZESKO, ul. Mickiewicza 10
tel. 14 686 39 93, fax: 14 686 39 93

SKT Regis Bochnia
Kursy tańca dla dorosłych i seniorów
Formowanie par sportowych
662 483 360
regisdancebochnia

Wielkanoc bez plastiku i bez kiczu. Jak udekorować stół i dom tym, co już mamy

» dokończenie ze str. 1

przygotowanie do świąt. W tę oprawę warto włączyć także dzieci. Nie wszystko musi być idealnie równe i „instagramowe”.

Pisanek robione razem przy stole, wycinanki zawieszane w oknie, rysunki przypięte do lodówki, własnoręcznie ułożone kwiaty wazonie — to właśnie takie elementy nadają wnętrzu autentyczność. Dzięki nim dom nie tylko wygląda świątecznie, ale też naprawdę żyje świętami.

Jaki stół na Wielkanoc pasuje do jasnego, spokojnego wnętrza?

Jeśli dom jest jasny, uporządkowany, pełen drewna, prostych form i naturalnych tkanin, bardzo dobrze odnajdzie się w klimacie scandi albo japandi. To style, które nie potrzebują wielu ozdób. Ich siłą jest umiar, lekkość i harmonia.

Wielkanocny stół w takim wnętrzu nie powinien być przeładowany, tylko spokojny, świeży, oparty na kilku dobrze dobranych detalach. Biała zastawa świetnie wygląda tu na tle lnu, delikatnych beży, złamanej bieli, szarości czy szalwiowej zieleni. Zamiast mocnych kontrastów lepiej sprawdzają się subtelne akcenty: baze, gałązki brzozy, drobne kompozycje z mchu, owies w niskiej misie albo hiacynty i krokusy w prostych osłonkach.

W takim wnętrzu warto myśleć o stole i jego otoczeniu jako o jednej całości. Jeśli na stole pojawia się len i ceramika, podobna miękkość może wrócić też na krzesłach, parapiecie albo komodzie. Wtedy świąteczny klimat rozlewa się po domu naturalnie, bez wrażeń, że dekoracje zostały „dostawione” na chwilę.

Trzy proste zmiany w tym klimacie, to położenie na stole lnianego bieżnika lub obrusu w spokojnym kolorze, a obok ustawienie prostego wazonu z baziami albo brzożowymi gałązkami. Warto wprowadzić do wnętrza żywe, ale delikatne akcenty jak hiacynty, krokusy, owies lub rzeżuchę w ceramicznych naczyniach. Pomysł można powtórzyć

przy stole, materiał lub kolor w innym miejscu pokoju, na przykład w jasnych poszewkach, świecach albo dekoracji na parapiecie.

Jakie dekoracje wielkanocne pasują do wnętrza z domowym ciepłem?

Boho daje więcej luzu i pozwala bawić się warstwami, fakturami oraz przedmiotami, które nie muszą do siebie „pasować” w oczywisty sposób. Tu wielkanocny stół może być bardziej swobodny, mniej formalny, cieplejszy. Dobrze wyglądają naturalne tkaniny, szkło o różnej fakturze, ceramika z różnych kompletów, koszyki, plecionki, suszone dodatki i żywe rośliny. W takim wydaniu święta nie są sterylne ani przesadnie eleganckie — raczej przytulne, rodzinne, trochę artystyczne.

Boho szczególnie dobrze współgra z tym, co już mamy w domu. Można wykorzystać starą patelnię, kolorowe szkło, doniczki, świeczniki z różnych kompletów, ręcznie robione ozdoby, a nawet dziecięce dekoracje, jeśli są utrzymane w podobnym klimacie kolorystycznym. Na stole sprawdzą się żonkile, hiacynty, tulipany, ale też rzeżucha, mech, wydmsuszki, baze czy gałązki włożone do nieregularnego naczynia. Obok, w salonie lub jadalni, można ustawić drugi plan: rośliny, pled, lampion, lekką ozdobę na ścianie, kosz z tekstyliami.

Jedną ze zmian może być zestawienie na stole różnych faktur jak len, szkło, ceramika, wiklina i kilka drobnych naczyń zamiast jednej dużej dekoracji. Można także dołożyć do wnętrza miękkie dodatki, na przykład pled na krzesło, poduszki, pleciony kosz albo lampion. Warto też pomyśleć o tym, by wykorzystać rodzinne akcenty, jak pisanek zrobione z dziećmi, wycinanki, małe rysunki albo własnoręcznie ułożone kwiaty.

Jak udekorować stół na Wielkanoc w nowoczesnym wnętrzu?

W nowoczesnych wnętrzach liczy się przede wszystkim

spójność. Nie trzeba wielu elementów, żeby osiągnąć świeży efekt. Często wystarczy jeden mocniejszy akcent i kilka dobrze dobranych dodatków. Jeśli stół ma wyglądać świątecznie, ale nadal nowoczesnie, warto postawić na prostą formę i ograniczoną paletę kolorów. Biała lub kremowa zastawa może zyskać zupełnie nowy charakter, gdy pojawi się obok niej gładki bieżnik, klasyczny świecznik, szklana misa — jedna dekoracyjna forma pośrodku stołu i kilka starannie rozmieszczonych akcentów.

W takim stylu ważne jest, by dekoracja nie kończyła się na samym blacie. Jeśli wybieramy jeden kolor przewodni — na przykład oliwkową zieleń, przydymiony róż, ciepły beż albo czern — dobrze powtórzyć go jeszcze w dwóch, trzech miejscach.

Nie dosłownie i nie nachalnie, ale subtelnie. W świecy, grafice, wazonie, poduszce czy serwetce. Dzięki temu całe wnętrze wygląda jak przemysłane, a nie przypadkowo „przystrojone”.

Co położyć na stole wielkanocnym we wnętrzu bardziej surowym?

Styl industrialny nie musi oznaczać chłodu. Przeciwnie — na tle bardziej surowego wnętrza wiosenne dekoracje potrafią wybrzmieć jeszcze mocniej. Jeśli w domu są metalowe elementy, ciemniejsze drewno, betonowe lub ceglane akcenty, czarne lampy i proste formy mebli, wielkanocny stół może stać się miejscem ciekawego kontrastu. Z jednej strony szkło, metal, grafit, naturalne płótno, z drugiej świeża zieleń, żonkile, baze, rzeżucha czy brzożowe gałązki.

W takim wnętrzu nie warto udawać rustykalnej sielanki, jeśli cała przestrzeń jest bardziej miejska i nowoczesna. Lepiej oprzeć się na tym, co już jest, i dodać do tego kilka cieplejszych, sezonowych akcentów. Biała porcelana na ciemniejszym tle, zieleń w prostym szkłe, metalowy świecznik, drewniana deska, misa z owsem albo kilka



MAŁOPOLSKA

Niech radość Zmartwychwstania Pańskiego napętnia serca nadzieją, pokojem i siłą na każdy dzień.

Chęta Małec-Lech

Członek Zarządu Województwa Małopolskiego

Zdrowych i radosnych Świąt Wielkanocnych!

WIELKANOC 2026

doniczek z hiacyntami mogą stworzyć bardzo efektowną, ale nadal spójną kompozycję.

Jak stworzyć dekoracje wielkanocne z tego, co już mamy w domu?

Najciekawsze świąteczne aranżacje powstają zwykle nie wtedy, gdy kupujemy wszystko od nowa, ale wtedy, gdy zaczynamy patrzeć na swój dom świeżym okiem. Gdy wyciągamy z szaf rzeczy, które już mamy, zestawiamy je inaczej, mieszamy style, próbujemy, przymierzamy i zostawiamy tylko to, co naprawdę pasuje. To nie musi być idealne. Wystarczy, że będzie spójne, ciepłe i prawdziwe.

Bo właśnie w tym tkwi największy urok świątecznych przygotowań: w powolnym tworzeniu nastroju. W szukaniu nowego miejsca dla starego wazonu. W decyzji, czy na stole lepiej wyglądają wysokie czy niskie kwiaty. W dziecięcych pisanek, w sadzeniu rzeżuchy i czekaniu aż wykiełkuje, w wyprawie po baze i gałązki brzozy. To wszystko razem sprawi, że zamiast przedświątecznej gorączki zaczniemy cieszyć się na święta zanim jeszcze przyjdą. Bez gotowych sklepowych dekoracji, w pięknym wnętrzu, które będzie naprawdę „nasze” i w domu, który naprawdę żyje świętami.

Marzena Gitler, fot: Depositphotos / Zdjęcie ilustracyjne



Zdrowych, spokojnych i pełnych nadziei Świąt Wielkanocnych.

Niech Zmartwychwstały Chrystus napętni serca radością, pokojem i miłością, a wiosenna atmosfera przyniesie wiele optymizmu, siły i pięknych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Wesołego Alleluja!

JYSZARD DUCZAK
Wiceburmistrz Miasta

JAROSŁAW MARZEC
Przewodniczący Rady Powiatu

ADAM KOJTA
Starosta Powiatu

POWIAT KOCZYŁÓW

ogłoś się

602 155 804



Artykuły sponsorowane



Otwarcie sali zabawy Bumerang

W Szkole Podstawowej w Leszczynie uroczyste otwarto nową salę zabaw „Bumerang”. Inwestycja o wartości 2,5 mln zł ma służyć dzieciom i całym rodzinom jako nowoczesna przestrzeń rekreacyjna.

Uroczystość rozpoczęła Dyrektor Szkoły Podstawowej w Leszczynie, pani Anna Dziezic, która serdecznie powitała wszystkich przybyłych. Wśród gości znaleźli się m.in. Radni Gminy Trzciana na czele z Przewodniczącą Rady Gminy panią Renatą Paruch, Dyrektorzy Szkół z terenu Gminy Trzciana, Sołtysi, przedstawiciele Rady Rodziców, Orkiestry Dętej i Ochotniczej Straży Pożarnej w Leszczynie, a także pracownicy Urzędu Gminy w Trzcianie.

Po części powitalnej rozpoczęły się występy artystyczne przygotowane przez dzieci. Świętowanie zainaugurował tradycyjny krakowiak, którego z zaangażowaniem zatańczyły przedszkolaki pod opieką pani Urszuli Szczepanik. Następnie na scenie zaprezentowały się dwie grupy cheerleaderek, prowadzone przez panią Beatę Pyrz, które zachwyciły publiczność

energiami i barwnym układem choreograficznym.

W programie artystycznym znalazła się także piosenka „Marzenia się spełniają” Majki Jeżowskiej, która idealnie wpisała się w charakter tego wyjątkowego dnia. Ponadto dzieci przedstawiły krótki skecz, a na końcu została wykonana specjalnie przygotowana na tę okazję piosenka finałowa.

Po części artystycznej uczestnicy wydarzenia udali się do nowo powstałej sali zabaw, gdzie odbyła się część oficjalna uroczystości. Proboszcz parafii w Leszczynie ks. Sławomir Sosnowski dokonał poświęcenia sali, a następnie nastąpił symboliczny moment przecięcia wstęgi, który oficjalnie otworzył nowy obiekt.

Wartość inwestycji to 2,5 mln zł. Środki pochodziły z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych oraz z budżetu gminy.

Otwarcie sali zabaw Bumerang było wyjątkowym wydarzeniem i z pewnością stanie się miejscem pełnym radości, zabawy i dziecięcych uśmiechów. Nowa przestrzeń będzie także doskonałym miejscem do wspólnego spędzania czasu i zabawy dla całych rodzin.



Gminny Dzień Kobiet w Trzcianie

W poniedziałek 9 marca w gminie Trzciana odbyły się uroczyste obchody Gminnego Dnia Kobiet, zorganizowane pod hasłem „Kobiety są jak kwiaty, każda inna, każda wyjątkowa”. Wydarzenie było okazją do wspólnego świętowania, integracji oraz wyrażenia wdzięczności wobec mieszanek gminy.

Spotkanie upłynęło w serdecznej atmosferze, a uczestniczki mogły liczyć na liczne atrakcje oraz poczęstunek. Organizatorzy podkreślali znaczenie obecności kobiet w życiu społecznym, dziękując za ich zaangażowanie, codzienną

pracę oraz wkład w rozwój gminy.

Szczególne podziękowania skierowano do Koła Gospodyń Wiejskich „Szarne Leszczynianki”, które przygotowało poczęstunek oraz aktywnie włączyło się w organizację wydarzenia. Doceniono również zespół GIENSON, odpowiedzialny za oprawę muzyczną uroczystości.

Wójt gminy Trzciana, Cezary Stawarz, złożył wszystkim Paniom serdeczne życzenia, podkreślając ich niezastąpioną rolę w codziennym życiu. Gminny Dzień Kobiet w Trzcianie był nie tylko okazją do świętowania, ale również momentem refleksji nad rolą kobiet w życiu społecznym, rodzinnym i zawodowym.



Nowa siedziba OSP i Centrum Kultury w Trzcianie gotowa



Zakończyła się jedna z najważniejszych inwestycji w gminie Trzciana. Nowy budynek Ochotniczej Straży Pożarnej oraz Centrum Kultury i Turystyki uzyskał pozwolenie na użytkowanie i jest już gotowy do pełnienia swoich funkcji.

Nowo wybudowany obiekt łączy funkcje ratownicze, społeczne i kulturalne. W budynku znajduje się nowoczesna remiza z czterema garażami, centrum dowodzenia oraz zaplecze socjalne dla strażaków, obejmujące m.in. szatnię, pralnię i suszarnię. Do dyspozycji mieszkańców oddano także Centrum Kultury i Turystyki z salą widowiskową oraz pomieszczenia dla lokalnych organizacji, w tym Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych. Całość została dostosowana

do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Inwestycja była realizowana etapami i od początku była długo wyczekiwana przez mieszkańców. Jak podkreślano wcześniej, obiekt ma stać się nowoczesnym i funkcjonalnym centrum życia społecznego gminy, wzmacniając zarówno bezpieczeństwo, jak i rozwój kulturalny regionu.

Łączny koszt zadania wyniósł 9,2 mln zł brutto, a środki pochodziły z Programu Inwestycji Strategicznych. Budynek uzyskał wszystkie wymagane decyzje, w tym pozwolenie na użytkowanie.

W odbiorze inwestycji uczestniczyli przedstawiciele samorządu, wykonawcy oraz lokalnych instytucji i organizacji, w tym wójt gminy Cezary Stawarz, reprezentanci OSP oraz Centrum Kultury i Turystyki.

Podziękowania i życzenia dla sołtysów z okazji ich święta



W środę 11 marca w gminie Trzciana obchodzono Dzień Sołtysa. Była to okazja do wyrażenia wdzięczności osobom pełniącym tę funkcję za ich codzienną pracę, zaangażowanie oraz troskę o rozwój lokalnych społeczności.

Podczas spotkania podkreślono istotną rolę sołtysów w funkcjonowaniu gminy. To oni na co dzień pozostają najbliższymi mieszkańców, reagując na ich potrzeby oraz angażując się w działania na rzecz swoich miejscowości.

Wójt gminy Trzciana, Cezary Stawarz, podziękował sołtysom za ich wkład w rozwój zarówno poszczególnych sołectw, jak i całej gminy. Włodarz gminy skierował do sołtysów również życzenia z okazji ich święta.

Dzień Sołtysa to nie tylko symboliczne święto, ale także moment, w którym podkreśla się znaczenie pracy osób stojących na czele sołectw. Ich działalność ma bezpośredni wpływ na jakość życia mieszkańców oraz rozwój lokalnych inicjatyw.

Artykuł sponsorowany

Przebudowa drogi i budowa ścieżki rowerowej w Leszczynie zakończona

Zakończono inwestycję drogową w miejscowości Leszczyna (gm. Trzciana), obejmującą przebudowę odcinka drogi, budowę ścieżki rowerowej oraz wykonanie kanalizacji deszczowej. Łączny koszt prac wyniósł blisko 1 mln zł.

Zakres inwestycji obejmował przebudowę drogi poprzez stabilizację podłoża cementem oraz wykonanie nowej podbudowy kamiennej i bitumicznej na odcinku od km 0+033 do 0+455. W ramach zadania powstała także ścieżka

rowerowa o długości 160 metrów (km 0+220–0+380) wraz z kanalizacją deszczową.

Dodatkowo wykonano nową nawierzchnię bitumiczną o szerokości 6 metrów na odcinku 817 metrów (km 0+455–0+850), wraz z poboczeniami i profilowaniem rowu.

Koszt inwestycji wyniósł 999 049,54 zł, z czego wkład Gminy Trzciana to 498 626,27 zł. Zadanie realizował Powiatowy Zarząd Dróg w Bochni, a wykonawcą było Przedsiębiorstwo Robót Drogowo-Mostowych Sp. z o.o. z siedzibą w Jasle.



Miliony na rozwój Gminy Rzeszawa

Ponad 1,6 mln zł na modernizację świetlicy w Buczkowie oraz 230 tys. zł na remont drogi w Bratucicach. Gmina Rzeszawa pozyskała kolejne środki zewnętrzne na rozwój infrastruktury i poprawę jakości życia mieszkańców.

Gmina Rzeszawa otrzymała ponad 1,6 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027 na kompleksową modernizację świetlicy wiejskiej w Buczkowie. W ramach inwestycji gruntownie przebudowane zostaną wszystkie pomieszczenia oraz instalacje w budynku.

Zakres prac obejmuje również budowę nowej klatki schodowej oraz zagospodarowanie terenu wokół obiektu. Ważnym elementem projektu będzie dostosowanie świetlicy do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Obiekt zostanie także wyposażony w nowoczesny sprzęt, w tym kamery i mikrofony do prowadzenia spotkań online, monitor interaktywny, projektor multimedialny z ekranem oraz kino plenerowe. Dodatkowo wdrożona zostanie aplikacja umożliwiająca rezerwację książek online, co wprowadzi nowe, cyfrowe rozwiązania do funkcjonowania świetlicy.

Szacunkowa wartość całej inwestycji przekracza 2 mln zł. Po zakończeniu prac świetlica ma pełnić funkcję nowoczesnego centrum życia społecznego, w którym organizowane będą spotkania, warsztaty, zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz wydarzenia kulturalne.

Decyzję o przyznaniu dofinansowania podjął Zarząd Województwa Małopolskiego podczas posiedzenia 3 marca. Władze gminy podkreślają, że inwestycja ma kluczowe znaczenie dla integracji mieszkańców oraz rozwoju lokalnych inicjatyw. Zmodernizowany obiekt ma stać się miejscem spotkań różnych pokoleń – od najmłodszych po seniorów – oraz przestrzenią do realizacji działań edukacyjnych, społecznych i kulturalnych.

Kolejne środki na drogi

Równolegle gmina pozyskała także środki na rozwój infrastruktury drogowej. W piątek 13 marca w Starostwie Powiatowym w Bochni podpisano umowy w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, z których Gmina Rzeszawa otrzymała 230 tys. zł.

Dofinansowanie zostanie przeznaczone na remont odcinka drogi gminnej nr 580301 Bratucice – Rudy Rysie o długości niespełna 700 metrów. Całkowity koszt inwestycji oszacowano na 460 tys. zł.

W ostatnich miesiącach zrealizowano już remont trzech najbardziej zniszczonych fragmentów tej trasy za około 360 tys. zł, z czego połowa środków również pochodziła z funduszu rządowego. Dzięki realizacji kolejnego etapu prac cała droga zyska nową nawierzchnię, co przeloży się na poprawę bezpieczeństwa oraz komfortu codziennego użytkowania przez mieszkańców i kierowców.

Krzysztof Kwiecień, fot.: UG w Rzeszawie



Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego składam wszystkim Mieszkańcom Gminy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pokoju oraz radości.

Niech blask Wielkiej Nocy umacnia wiarę, napędza serca nadzieją i przynosi siłę do pokonywania codziennych trudności.

Życzę błogosławionych Świąt Wielkanocnych.

Cezary Stawarz
Wójt Gminy Trzciana



Wesołych Świąt Wielkanocnych!

W imieniu Samorządu Gminy Rzeszawa

z okazji Świąt Wielkanocnych składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia

zdrowia, spokoju oraz nadziei płynącej z tajemnicy Zmartwychwstania Pańskiego.

Niech świąteczny czas napędzi

Państwa serca pokojem, umocni wiarę i przyniesie wiele dobra w codziennym życiu.

Niech będzie to okres wyciszenia, refleksji oraz umocnienia więzi z najbliższymi.

Życzymy, aby radość tych Świąt towarzyszyła Państwu każdego dnia,

dodając sił i otuchy w podejmowaniu nowych wyzwań.

Życzymy spokojnych, pełnych nadziei i radości Świąt Wielkanocnych.

Przewodniczący
Rady Gminy Rzeszawa
Michał Góra

Wójt Gminy Rzeszawa
Zbigniew Biernat



Rzeszawa, 2026 r.

Jesteś na Facebooku?
My też!

Facebook: @glos24





Wielkanoc 2026

*Na radosny czas przeżywania Świąt Wielkanocnych życzę,
aby Zmartwychwstanie Chrystusa nappełniło nasze serca nadzieją,
pokojem i niezachwianą wiarą w zwycięstwo dobra nad złem.*

*Niech ten święty czas umocni w nas to co dobre
oraz przyniesie siłę do codziennego budowania wspólnoty
opartej na wzajemnym szacunku i odpowiedzialności.*

*Niech wielkanocny poranek przyniesie radość
oraz wiele chwil spędzonych w rodzinnej atmosferze
pokoju i serdeczności.*

Błogosławionych, pełnych radości

Świąt Wielkanocnych!

Urszula Rusecka

Urszula Rusecka
Poseł na Sejm RP



POWIAT

Nowy sprzęt już gotowy do akcji. Miliony trafiły do powiatu bocheńskiego

W Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bochni odbyła się oficjalna prezentacja sprzętu zakupionego w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Dzięki pozyskanym środkom służby z terenu powiatu bocheńskiego zostały wyposażone w nowoczesne pojazdy i specjalistyczne wyposażenie, które zwiększy ich możliwości reagowania w sytuacjach zagrożenia. Łączna wartość wsparcia przekazanego dla jednostek działających na terenie powiatu wyniosła blisko 7 mln zł.

Ponad 3,2 mln zł trafiło bezpośrednio do samorządu powiatowego, natomiast ponad 3,6 mln zł przeznaczono na wyposażenie Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bochni w nowe pojazdy ratownicze.

W uroczystej prezentacji sprzętu uczestniczyli m.in. starosta bocheński Adam Korta, wicestarosta Ryszard Drożdżak, wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec, wicewojewoda małopolska Elżbieta Achinger, wójtowie gmin z terenu powiatu, komendant powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Bochni Paweł Matyasik oraz dyrektor Szpitala Powiatowego w Bochni Jarosław Kycia.

— Zakupiony sprzęt znacząco zwiększy możliwości reagowania służb w przypadku katastrof, powodzi, gwałtownych zjawisk

pogodowych czy innych sytuacji kryzysowych, a także poprawi koordynację działań ratowniczych na terenie całego powiatu. — mówił Adam Korta Starosta Bocheński.

Sprzęt dla samorządu i ochrony ludności

W ramach środków przekazanych dla samorządu zakupiono m.in. specjalistyczne namioty mieszkalne wraz z wyposażeniem zaplecza ratowniczego, łódź ratowniczą, drona z kamerą termowizyjną, mobilne systemy łączności radiowej, agregaty prądotwórcze oraz sprzęt oświetleniowy.

Doposażone zostały także magazyny ochrony ludności. Trafił do nich sprzęt przeznaczony do działań przeciwpowodziowych, ratowniczych i technicznych, a także specjalistyczne środki ochrony indywidualnej wykorzystywane podczas działań w warunkach zagrożeń chemicznych, biologicznych, radiologicznych i nuklearnych.

Dzięki realizacji programu wsparcie otrzymał również Szpital Powiatowy w Bochni. Placówka została wyposażona w ambulans z napędem 4x4 wraz z pełnym wyposażeniem ratowniczym, który umożliwi prowadzenie działań medycznych również w trudnym terenie oraz w sytuacjach kryzysowych.

Nowe pojazdy dla strażaków

Komenda Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bochni wzbogaciła się również o nowe pojazdy ratownicze. Strażacy otrzymali mikrobasa do przewozu osób Ford Transit, samochód terenowy marki Mazda, średni samochód ratowniczo-gaśniczy Volvo z przyczepą do transportu wody pitnej oraz ciężki samochód specjalny kwatermistrzowski Volvo o napędzie 6x4 wyposażony w hydroklapę.

Łączna wartość pojazdów przekazanych straży pożarnej przekracza 3,6 mln zł. Nowe wyposażenie ma wzmocnić bezpieczeństwo mieszkańców oraz usprawnić działania służb w sytuacjach zagrożenia na terenie całego powiatu bocheńskiego.

Krzysztof Kwiecień, fot. P. Salamon /
Starostwo Powiatowe w Bochni

W Łapanowie podpisano umowę na modernizację wałów przeciwpowodziowych

W Łapanowie podpisano umowę na realizację ważnej inwestycji przeciwpowodziowej, która ma zwiększyć bezpieczeństwo mieszkańców i ochronić region przed skutkami gwałtownych opadów oraz wylewów rzek. Przedsięwzięcie o wartości ponad 28 mln zł obejmuje budowę oraz modernizację wałów przeciwpowodziowych nad rzeką Stradomką i zostanie zrealizowane w ciągu najbliższych dwóch lat, z planowanym zakończeniem prac w 2028 roku.

Umowę zawarto pomiędzy Regionalnym Zarządem Gospodarki Wodnej w Krakowie a firmą Keller Polska. W wydaniu uczestniczyli przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej, w tym sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury Stanisław Bukowiec, starosta Jan Krzysztof Kłęczar, starosta Adam Korta, wicestarosta Ryszard Drożdżak oraz samorządowcy z gminy Łapanów.

Zakres inwestycji obejmuje budowę nowego lewego wału rzeki Stradomki o długości około 1 kilometra oraz

dokończenie na str. 6 »



modernizację istniejącego odcinka o długości 1,4 kilometra. Łącznie powstanie i zostanie zmodernizowane 2,4 kilometra obwodów. W ramach projektu przewidziano również rozbudowę zabezpieczeń na dopływach rzeki, budowę przepustów, stanowisk pompowych oraz pasów technicznych, które poprawią funkcjonowanie całego systemu przeciwpowodziowego.

Powódź z 2020 roku była bolesną lekcją, która uświadomiła nam, jak ważna jest skuteczna ochrona przeciwpowodziowa. Realizacja tej inwestycji to działanie, które ma zapewnić mieszkańcom większe bezpieczeństwo i ograniczyć ryzyko podobnych tragedii w przyszłości — mówi Starosta Bocheński Adam Korta.

Inwestycja jest odpowiedzią na potrzeby mieszkańców i ma zapewnić realną ochronę przed powodzią. Wciąż żywe są wspomnienia dramatycznych wydarzeń z 21 czerwca 2020 roku, kiedy intensywne opady doprowadziły do poważnej powodzi i zniszczeń w miejscowości.

Projekt ma znaczenie strategiczne — oprócz ochrony mieszkańców i ich mienia przyczyni się do zwiększenia odporności infrastruktury, ograniczenia strat gospodarczych oraz zmniejszenia ryzyka wysokich odszkodowań w przyszłości. Modernizacja wałów w Łapanowie to kolejny krok w kierunku poprawy bezpieczeństwa przeciwpowodziowego w regionie i długofalowej ochrony terenów zagrożonych podtopieniami.

Inf: Starostwo Powiatowe w Bochni
/ Fot: P. Salamon

Podpisano umowy na kolejne miliony dla Powiatu Bocheńskiego

W Starostwie Powiatowym w Bochni podpisano umowy na realizację inwestycji drogowych w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Powiat Bocheński pozyskał ponad 10 mln zł dofinansowania na zadania realizowane w trzech miejscowościach: Gierczycach, Nowym Wiśniczu oraz Lipnicy Górnej. Łączna wartość zaplanowanych inwestycji przekroczy 20 mln zł.

Umowy w imieniu Powiatu Bocheńskiego podpisali Adam Korta, Starosta Bocheński, oraz Ryszard Drożdżak, Wicestarosta Bocheński. Ze strony administracji rządowej dokument podpisała Elżbieta Achinger, I Wicewojewoda Małopolska. W wydarzeniu uczestniczyli także Stanisław Bukowiec, Wiceminister Infrastruktury, oraz Rafał Rudka, członek Zarządu Powiatu w Bochni.

Otrzymane środki zostaną przeznaczone m.in. na modernizację drogi w Gierczycach. Zakres inwestycji obejmuje budowę chodnika, zatoki autobusowej oraz wykonanie nowej nawierzchni jezdni. Koszt realizacji tego zadania przekroczy 8 mln zł.

Dofinansowanie trafi również na

inwestycje w Nowym Wiśniczu i Lipnicy Górnej. W przypadku Nowego Wiśnicza prace zostaną przeprowadzone w centrum miasta, w bezpośrednim sąsiedztwie przedszkola i szkoły, co ma szczególne znaczenie dla poprawy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

Największe zadanie zaplanowano w Lipnicy Górnej, jego wartość przekroczy 12 mln zł. W ramach inwestycji powstaną chodniki, wyniesione przejścia dla pieszych oraz nowe oznakowanie drogowe, a także wykonana zostanie nowa nawierzchnia jezdni.

Pozyskane środki pozwolą nam na realizację bardzo ważnych inwestycji poprawiających bezpieczeństwo na drogach powiatowych. To projekty odpowiadające na realne potrzeby mieszkańców, które mogą powstać dzięki dobrej współpracy samorządów oraz wsparciu rządowych programów

— podkreśla Adam Korta, Starosta Bocheński.

Podczas wydarzenia umowy na dofinansowanie podpisało łącznie 18 samorządów powiatowych i gminnych. Z Bocheńszczyzny środki otrzymały również: Miasto Bochnia, Gmina Bochnia, Rzezawa, Łapanów, Trzciana oraz Nowy Wiśnicz.

Inf: Starostwo Powiatowe w Bochni

Bochnia przekazuje działki na cele społeczne

Miasto Bochnia kontynuuje działania rozwijające infrastrukturę społeczną. W piątek 6 marca podpisano akt notarialny, na mocy którego gmina przekazała Powiatowi Bocheńskiemu działki położone przy ul. Karolina.

Przedmiotem darowizny są nieruchomości o łącznej powierzchni 0,1468 ha i wartości 178 699 zł. Tereny te zostaną przeznaczone na realizację zadań publicznych o charakterze ponadgminnym, związanych z pomocą społeczną, wsparciem rodzin, systemem pieczy zastępczej oraz pomocą osobom z niepełnosprawnościami.

Na przekazanym obszarze planowane jest urządzenie terenów zielonych oraz miejsc postojowych dla osób korzystających z usług Centrum Solidarności Społecznej im. św. Jana Pawła II w Bochni.

W obrębie centrum funkcjonuje szereg instytucji zapewniających wsparcie osobom wymagającym opieki. Są to między innymi Dom Pomocy Społecznej, Środowiskowy Dom Samopomocy, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Dzienny Dom „Senior-Wigor” oraz Zakład Opiekuńczo-Leczniczy wraz z hospicjum stacjonarnym.

Rozwój infrastruktury wokół tych placówek ma poprawić dostępność usług oraz komfort zarówno podopiecznych, jak i ich rodzin.

Akt notarialny podpisali zastępcy burmistrza Bochni Filip Pach i Wojciech Woźniczka oraz przedstawiciele Powiatu Bocheńskiego — starosta Adam Korta i wicestarosta Ryszard Drożdżak.

Przekazanie działek stanowi przykład dobrej współpracy między samorządami oraz potwierdzenie zaangażowania miasta w działania na rzecz mieszkańców wymagających szczególnego wsparcia. Władze Bochni podkreślają, że konsekwentnie wspierają inicjatywy społeczne, które przyczyniają się do poprawy jakości życia i rozwoju lokalnej infrastruktury pomocowej.

Krystian Kwiecień

Notatki z radiowozu

■ Karetka z pacjentem stanęła w ogniu na A4

W czwartek 5 marca wieczorem na autostradzie A4 w doszło do pożaru karetki transportowej jadącej z Brzeska do Krakowa. W ambulansie znajdował się transportowany pacjent. Konieczna była szybka ewakuacja.

Do pożaru doszło w rejonie Stanisławic (powiat bocheński). Z dostępnych relacji wynika, że nie doszło do zderzenia z innym pojazdem. Służby jako najbardziej prawdopodobną przyczynę wskazują awarię — załoga miała zauważyć niepokojące objawy, zatrzymać ambulans

na poboczu, a po pojawieniu się ognia ewakuować siebie i pacjenta.

Chorego przekazano następnie drugiemu zespołowi ratownictwa medycznego. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Na miejsce skierowano m.in. strażaków z JRG Bochnia i OSP Stanisławice, a także policję, ZRM oraz służby autostradowe. W trakcie działań gaśniczych i zabezpieczania miejsca zdarzenia ruch na A4 w kierunku Krakowa był czasowo wstrzymany, a przejazd stopniowo przywracano stopniowo.

Fot. KP PSP Bochnia



w piątek 13 marca zatrzymali w Bochni kobietę, która przebywała na terytorium Polski nielegalnie. Jak ustalono, posiadana przez nią chorwacka wiza nie uprawniała jej do pobytu w Polsce. Straż graniczna ustaliła również, że cudzoziemka w sierpniu 2024 roku nielegalnie przekroczyła granicę ze Słowacją do Polski, podróżując autokarem.

Podczas kontroli kobieta okazała funkcjonariuszom legitymację studencką, twierdząc, że została wydana w październiku 2025 roku przez jedną z uczelni wyższych z Wielkopolski, posiadającą filię w Koninie. Strażnicy graniczni zweryfikowali dane w systemie teleinformatycznym szkolnictwa wyższego — okazało się, że cudzoziemka nie figurowała w bazie studentów, co wzbudziło podejrzenia.

Dalsze ustalenia potwierdziły, że legitymacja była podrobiona. Wydział uczelni, który rzekomo miał ją wydać, nie istnieje od około 12 lat. Ponadto Nepalka złożyła w sierpniu 2024 roku wniosek do Wojewody Mazowieckiego o udzielenie zezwolenia na pobyt czasowy w celu podjęcia studiów, posługując się przy tym fałszywym dokumentem zarówno przed Strażą Graniczną, jak i w postępowaniu administracyjnym.

Po konsultacji z prokuratorem kobiecie przedstawiono zarzut z art. 270 § 1 Kodeksu karnego, dotyczący posłużenia się podrobionym dokumentem. Cudzoziemka przyznała się do winy i dobrowolnie poddała karze. Sąd wymierzył jej grzywnę w wysokości 3 000 zł oraz orzekł przepadek fałszywej legitymacji studenckiej.

Dodatkowo Komendant Placówki Straży Granicznej w Tarnowie wydał decyzję o zobowiązaniu kobiety do powrotu, z zakazem ponownego wjazdu do Polski i innych państw strefy Schengen przez okres 6 miesięcy.

Fot: KaOSG



■ Zatrzymany 34-latek poszukiwany listem gończym

W sobotę 14 marca funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Bochni udali się na teren miasta. Według posiadanych przez nich ustaleń, na terenie jednej z posesji mógł znajdować się poszukiwany do odsiadki mężczyzna, za którym wydany został list gończy.

Po krótkiej obserwacji miejsca możliwego przebywania mężczyzna, zauważyli podejrzewanego i podjęli czynności, które zakończyły się zatrzymaniem osoby. 34-letni mieszkaniec Bochni został wylegitymowany i sprawdzony w policyjnej bazie danych. Wynik sprawdzenia potwierdził, że mężczyzna jest poszukiwany listem gończym wydanym przez Sąd Rejonowy w Bochni. Za dokonanie kradzieży z włamaniem najbliższe 10 miesięcy spędzi w zakładzie karnym.

■ Obywatel Ukrainy deportowany

45-letni obywatel Ukrainy w ciągu ostatnich 3 lat, popełnił na terenie Rzeczypospolitej Polskiej aż 5 przestępstw i kilka wykroczeń. Na mężczyźnie ciążyły 4 zasądzone wyroki w tym za dokonanie kradzieży z włamaniem, naruszenie nietykalności cielesnej i znieważenie

funkcjonariuszy publicznych oraz za dwukrotnie kierowanie pojazdów mechanicznych, będąc pod działaniem alkoholu. W związku z szeregiem przestępstw, które popełnił Komendant Powiatowy Policji w Bochni wystąpił do Straży Granicznej z wnioskiem o wydanie decyzji zobowiązującej cudzoziemca do powrotu do kraju pochodzenia.

W sobotę 14 marca mężczyzna zakończył odbywać karę pozbawienia wolności w Zakładzie Karnym w Nowym Wiśniczu. Jeszcze tego samego dnia został przekazany funkcjonariuszom Straży Granicznej w Tarnowie, gdzie podjęto decyzję o odesłaniu 45-latka do kraju jego pochodzenia oraz wydaniu wobec niego zakazu wjazdu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej przez najbliższe 10 lat. W poniedziałek 16 marca został on deportowany i przekazany funkcjonariuszom granicznym Ukrainy.

ogłoszenia
drobne

OGŁOSZENIA

• KUPIĘ SAMOCHÓD LUB
MOTOCYKL Z OKRESU PRL
tel. 696-110-317

USŁUGI

• GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY
SPAWALNICZE.
Atrakcyjne ceny, tel. 602-695-059

• WODA ŹRÓDLANA DLA TWOJE-
GO DOMU I FIRMY. Dostawa gratis!
tel. 886-773-658

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informacje na Whatsappie

Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację
lub problem na Szybką Linię Głos24!

głos24
BOCHEŃSKI

Głos Bocheński
ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

Redakcja:
tel. 12 269 90 31
e-mail:
redakcja@bochenski.glos24.pl

Dział reklamy – zgłoszenia:
tel. 602 155 804
e-mail:
reklama@bochenski.glos24.pl

Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o.,
Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec

Głos Bocheński.
Miesięcznik regionalny.
ISSN 1898-0813.

Wydawca: Głos24 Media Sp. z o.o.
ul. Rękawka 17, 30-535 Kraków.

Redaktor naczelny:
Mateusz Łysik

Foto: Agey, grafika: Piotr Kulig

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Nordic walking. Jak zacząć, trenować i czerpać radość z ruchu



Nordic walking to jedna z najbardziej dostępnych i bezpiecznych form aktywności dla osób po 60. roku życia. Łączy ruch na świeżym powietrzu z pracą całego ciała, a przy tym pozwala łatwo dopasować tempo i długość trasy do możliwości. Wiosna jest szczególnie dobrym momentem, by zacząć przygodę z tym sportem.

Skąd się wziął nordic walking i jak rozwinął się w Polsce

Nordic walking narodził się w Finlandii jako metoda treningowa dla narciarzy biegowych, którzy poza sezonem śnieżnym chcieli podtrzymać formę. Współczesna forma rekreacyjna zaczęła rozwijać się w latach 90., gdy chodzenie z kijkami zaczęło promować jako aktywność prozdrowotną dla szerokiej grupy odbiorców – nie tylko sportowców.

Do Polski nordic walking trafił na początku XXI wieku i szybko zyskał popularność, szczególnie wśród seniorów. Powstawały kluby i sekcje przy uniwersytetach trzeciego wieku, a także imprezy rekreacyjne i zawody. Dziś treningi grupowe można znaleźć w wielu miastach, a sama dyscyplina ma zarówno wymiar rekreacyjny, jak i sportowy – również w kategoriach masters.

Seniorzy z medalami – aktywność bez metryki

W zawodach nordic walking regularnie startują osoby po 60., a nawet 70. roku życia. W klasyfikacjach wiekowych często pojawiają się seniorzy związani z klubami sportowymi i uniwersytetami trzeciego wieku, którzy traktują marsze jako pasję i sposób na utrzymanie wysokiej sprawności.

W Polsce można wskazać przykłady senierek i seniorów, którzy zaczęli trenować po 60. roku życia i sięgali po medale w rywalizacji amatorskiej oraz masters. Historie takich osób – budowane na konsekwencji i poprawnej technice – pokazują, że rozwój sportowy nie jest zarezerwowany wyłącznie dla młodszych.

Co mówią eksperci

Rehabilitanci zwracają uwagę, że nordic walking angażuje znaczną część mięśni

całego ciała, a jednocześnie może być łagodniejszy dla stawów niż bardziej dynamiczne formy ruchu. To ważne szczególnie dla osób z przeciążeniami kolan czy bioder oraz dla tych, którzy wracają do aktywności po dłuższej przerwie.

Psychologowie podkreślają natomiast, że regularna aktywność na świeżym powietrzu wspiera zdrowie psychiczne, pomaga obniżyć poziom stresu i zmniejsza poczucie izolacji. Dodatkowym atutem nordic walkingu jest wymiar społeczny: wspólne treningi, spotkania w grupie i umawianie się na spacerzy wzmacniają relacje i ułatwiają utrzymanie motywacji.

Wiosna – najlepszy moment, żeby zacząć

Idealnym momentem, aby rozpocząć wyprawę w plener jest właśnie wiosna: przyroda budzi się do życia, dni są dłuższe, a młoda zieleń, śpiew ptaków i zapach lasu sprzyjają poprawie samopoczucia. Warto wybierać trasy w naturze i umawiać się na wędrowki ze znajomymi – wspólne wyjścia pomagają utrzymać regularność i motywację. Wiele osób utrzymuje systematyczność właśnie dlatego, że spacer jest stałym punktem tygodnia i okazją do rozmowy. Marsz przestaje być „obowiązkiem”, a staje się formą odpoczynku.

Trasy w Małopolsce i wybór terenu

W wielu miejscach w Małopolsce dostępne są gotowe, wyznaczone i oznakowane trasy nordic walking – m.in. w parkach, lasach czy terenach rekreacyjnych. Jeśli w pobliżu domu nie ma oficjalnej ścieżki, warto przetestować leśne dukty i polne drogi, a następnie wybrać trasy najbezpieczniejsze i najwygodniejsze.

Przy planowaniu należy uwzględnić:

- wzniesienia i spadki – trasa powinna być dopasowana do kondycji i stopnia wytrenowania;
- warunki po opadach – wiosną i po deszczach niektóre odcinki mogą być podmokłe albo bardzo trudne do przejścia;
- bezpieczeństwo – lepiej unikać chodzenia po chodnikach przy drogach o dużym natężeniu ruchu.

Jeśli wychodzimy na spacer wieczorem, warto mieć odblaski i latarkę czołową, aby być dobrze widocznym i bezpiecznie poruszać się po słabiej oświetlonych odcinkach.

Co zabrać na trening

Nawet krótki marsz będzie wygodniejszy i bezpieczniejszy, gdy przygotujemy podstawowy zestaw:

- woda,
- niewielka przekąska,
- okulary przeciwsłoneczne,
- lekka kurtka od deszczu lub wiatru,
- latem – nakrycie głowy.

Jaki sprzęt wybrać: kijki, buty i końcówki

Kijki: regulacja i dopasowanie

Dla początkujących szczególnie praktyczne są kijki z regulacją długości, bo można je łatwiej dopasować do wzrostu i preferowanego stylu marszu.

Przykładowe długości:

- przy wzroście 164 cm – kijki ok. 105 cm,
- przy wzroście 170 cm – kijki ok. 110 cm.

W nordic walkingu stosuje się pasek na nadgarstek. Jego rola jest bardzo praktyczna: dłoń jest stabilnie połączona z kijkiem, dzięki czemu nie trzeba stale mocno zaciskać uchwytu. W momencie odepchnięcia ręka może się rozluźnić i częściowo otworzyć, a kijek pozostaje „pod kontrolą”. To ułatwia prawidłową pracę ramion i zmniejsza zmęczenie dłoni.

Warto zwrócić uwagę na końcówki kijków:

- groty sprawdzają się na miękkim podłożu (ścieżki leśne, ziemia),
- nakładki gumowe są przydatne na twardych nawierzchniach (asfalt, kostka), poprawiają komfort i stabilność.

Buty

Na wędrowki z kijkami najlepsze będą buty stabilne, z dobrą przyczepnością i amortyzacją. Wygoda jest ważniejsza niż „sportowy wygląd”. Dobrze sprawdzą się buty oddychające i wodoodporne.

Gdzie kupować w Polsce

Najbardziej rozpoznawalną opcją jest Decathlon, ale sprzęt i odzież sportowa bywają też dostępne w sklepach takich

jak 4F. Kijki i akcesoria można spotkać sezonowo również w dyskontach i dużych supermarketach w działach sportowych. Warto pamiętać, że dobrej jakości kijki, właściwie użytkowane, mogą służyć przez wiele lat.

Jak prawidłowo chodzić z kijkami

Podstawą jest naturalny krok i naprzemienna praca rąk oraz nóg. Najważniejszy element techniki to wbijanie kijków za linią bioder, a nie przed sobą. Kijki mają wspierać odepchnięcie i uruchomić górną część ciała, a nie służyć wyłącznie jako podparcie.

To częsty błąd u początkujących: trzymanie kijków jak lasek i niemal nieruchome ręce. Jeśli mamy problem, jak chodzić prawidłowo, można obejrzeć filmy instruktażowe na popularnych platformach w internecie lub po prostu poprosić o poradę kogoś, kto już uprawia ten sport. W wielu miejscowościach w ramach wsparcia aktywności seniorów organizowane są wspólne treningi, np. w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, na których można zdobyć podstawowe informacje o prawidłowym używaniu kijków.

Prawidłowe odepchnięcie z tyłu:

- uruchamia barki i plecy,
- poprawia postawę,
- odciąża kręgosłup i stawy poprzez bardziej równomierny udział mięśni całego ciała.

Marzena Güter, fot.: depositphotos



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU W TWAM ZASIĘGU



Zdrowie

- Jedyny w Polsce basen solankowo – siarczkowy
- Nowoczesna przychodnia rehabilitacyjna z kąpielami w najsilniejszej na świecie wodzie siarczkowej.

tel.: 41 377 65 55



Relaks

- basen rekreacyjny z wodą mineralną i urządzeniami masującymi
- Profesjonalne saunarium z jacuzzi zewnętrznym i wypoczywalnią

tel.: 41 377 65 65

Baseny Mineralne Solec - Zdrój, ul. Partyzantów 18, 28-131 Solec-Zdrój, tel. 41 377 65 65, email: recepcja@basenymineralne.pl, www.basenymineralne.pl, zapraszamy 7 dni w tygodniu!



Ponad 4 mln zł na przebudowę ulicy w Bochni

Ponad 600-metrowy odcinek ul. Chodenickiej w Bochni zostanie przebudowany dzięki środkom z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Umowa na dofinansowanie inwestycji została podpisana w piątek 13 marca. W ramach zadania powstanie m.in. kanalizacja opadowa, nowy chodnik oraz doświetlone przejście dla pieszych.

W piątek podpisana została umowa na dofinansowanie przebudowy fragmentu ul. Chodenickiej w Bochni. Środki na realizację zadania pochodzą

z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Dzięki pozyskanemu wsparciu możliwa będzie modernizacja ponad 600-metrowego odcinka drogi, który stanowi ważny element lokalnej infrastruktury komunikacyjnej. Całkowita wartość inwestycji przekracza 4 mln zł. Z tej kwoty blisko 2,1 mln zł stanowi dofinansowanie pozyskane z rządowego programu.

Nowa infrastruktura drogowa

W ramach planowanych prac powstanie kanalizacja opadowa oraz nowy chodnik. Przewidziano również wymianę nawierzchni jezdni na całym

modernizowanym odcinku.

Inwestycja obejmie także działania mające na celu poprawę bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego. Wśród nich znajdzie się nowe oznakowanie poziome, wyniesione i doświetlone przejście dla pieszych, a także montaż dwóch radarowych wyświetlaczy prędkości.

Przebudowa ul. Chodenickiej ma również znaczenie dla dalszego rozwoju terenów rekreacyjnych zlokalizowanych nad rzeką Rabą. Modernizacja drogi ma ułatwić dojazd do tych obszarów oraz poprawić komfort korzystania z infrastruktury w tej części miasta.

Podziękowania za wsparcie

W związku z pozyskaniem dofinansowania podziękowania skierowano do przedstawicieli administracji rządowej i samorządowej, którzy wsparli starania o środki na realizację inwestycji. Wśród nich znaleźli się Wojewoda Małopolski Krzysztof Jan Klęczar, Wicewojewoda Elżbieta Achinger, Wiceminister Infrastruktury Stanisław Bukowiec oraz Radny Województwa Małopolskiego Krzysztof Nowak. Umowa została podpisana przez Burmistrza Bochni Magdalenę Łacną.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Burmistrz Bochni Magdalena Łacna / Facebook



Artykuł sponsorowany

Wielkanoc z pupilem – zadbaj o bezpieczeństwo i spokój na święta

Okres wielkanocny to nie tylko czas rodzinnych spotkań, ale także moment, w którym właściciele zwierząt powinni szczególnie zadbać o zdrowie i komfort swoich pupili. Wiosna sprzyja aktywności kleszczy, a świąteczne wyjazdy wymagają odpowiedniego przygotowania.

Uwaga na kleszcze

Wraz z nadejściem cieplejszych dni budzi się do życia nie tylko przyroda, ale również kleszcze. Te groźne pasożyty można spotkać nie tylko w lasach, lecz także w parkach, na trawnikach czy w przydomowych ogrodach. Stanowią one realne zagrożenie dla zdrowia zwierząt, ponieważ mogą przenosić choroby takie jak borelioza czy babeszjoza.

Dlatego wiosną szczególnie ważna jest profilaktyka. Właściciele psów i kotów powinni sięgnąć po odpowiednie środki ochrony przeciwnakleszczowej – dostępne są m.in. obroże, krople, spraye czy tabletki. Wybór preparatu warto dopasować do wieku, wagi oraz trybu życia zwierzęcia.

W sklepie zoologicznym Pieski Raj chętnie doradzimy, jakie rozwiązanie będzie najlepsze dla Twojego zwierzątka – dopasowane do jego wieku, wagi i trybu życia.

Podróż z pupilem – o czym pamiętać

Święta wielkanocne to także czas wyjazdów i odwiedzin u bliskich. Jeśli planujemy podróż z pupilem, należy zadbać

o jego bezpieczeństwo i komfort. Kluczowe są aktualne szczepienia, książeczka zdrowia, odpowiedni transporter oraz zapas karmy i wody na drogę.

Gdy zwierzę zostaje w domu

W sytuacji, gdy pupil nie może towarzyszyć nam w wyjeździe, warto wcześniej zaplanować opiekę. Można poprosić zaufaną osobę lub skorzystać z usług petsittera. Istotne jest również zapewnienie zwierzęciu poczucia bezpieczeństwa – pomocne będą jego ulubione zabawki, koc czy legowisko.

Odpowiednie przygotowanie pozwoli spokojnie cieszyć się świętami, mając pewność, że nasz zwierzak jest bezpieczny i zaopiekowany.



Polecamy skorzystanie z Hotelu „CZTERY ŁAPY” w Kopalinach koło Nowego Wiśnicza z miejscami dla psów, kotów i innych domowych przyjaciół, działa bez zmian. Szczegółowe informacje i rezerwacja pod nr tel.: 509 381 155 lub 501 643 345.

Szkolenia psów – na terenie DH Sanit poniedziałek, środa, piątek o 18 tej.

Strzyżenie Profesjonalne strzyżenie i stylizacja fryzur, przygotowywanie psów do wystaw. Sprzęt i kosmetyki najwyższej jakości. Skontaktuj się z nami: 784 504 193 lub 692 665 803.



Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzymy wszystkim naszym Klientom oraz ich czworonożnym przyjaciołom dużo zdrowia, radości i spokoju. Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen rodzinnego ciepła, wiosennej energii oraz wspólnych spacerów w słońcu – oczywiście bez kleszczy!

Dziękujemy, że jesteście z nami i zapraszamy do sklepu Pieski Raj, gdzie zawsze znajdziecie fachową pomoc i wszystko, co najlepsze dla Waszych pupili.

Wesołych Świąt!

