

Nr 3⁽²²⁶⁾

Marzec 2026

ISSN 1898-0805
gazeta bezpłatna

GŁOS MYŚLENICKI
miesięcznik regionalny
www.glos24.pl



MYŚLENICE • DOBCZYCE • SUŁKOWICE • PCIM • RACIECHOWICE
WIŚNIOWA • SIEPRAW • LUBIEŃ • TOKARNIA

**GAZETA
BEZPŁATNA**

NOWE ŻYCIE DAWNEJ SZKOŁY W MYŚLENICACH To inwestycja, która zmieni życie osób z niepełnosprawnościami

W sercu Myślenic rusza inwestycja, która nie tylko zmieni wygląd budynku, ale również codzienne życie wielu mieszkańców. Gmina przystępuje do przebudowy dawnej szkoły podstawowej, przekształcając ją w centrum wsparcia dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami w stopniu umiarkowanym i znacznym. Placówka zaoferuje zarówno pobyt całodobowy, jak i dzienny, a także nowoczesne przestrzenie terapeutyczne i rehabilitacyjne.

dokończenie na str. 2 »

Jesteś na Facebooku?
My też!

Facebook: @glos24



MARTA LOREK
OGRODY



PROJEKTY

- ogrodów naturalistycznych;
- ogrodów ziołowych;
- bioróżnorodnych ogrodów inspirowanych roślinnością naturalną;
- rewitalizacje.

tel. 665 594 440
www.martalorek.pl
kontakt@martalorek.pl



Petruk[®]
szukaj tłumaczenia

**Tłumaczenia zwykłe
i przysięgłe w każdym języku**

Firma Petruk – Dominik Petruk
ul. Piłsudskiego 17, 32-400 Myślenice • Tel. 12 271 04 64 • biuro@petruk.de



Na nadchodzące
Święta Zmartwychwstania Pańskiego
przesyłam życzenia zdrowia,
radości i pokoju, a także wytchnienia
od spraw codziennych.

Niech tajemnica Wielkiej Nocy
napęlnia nas nadzieją i odnawia
ufność w Boży plan,
w każdej życiowej potrzebie.



Wielkopostna Księżka
Pracuj na Sejmie RP

*Święta Wielkanocne to czas odnowy, nadziei i otwarcia
serca na dobro. Niech Zmartwychwstanie Pańskie
przyniesie Wam radość, spokój i siłę do pokonywania
codziennych trudności.*

*Życzymy zdrowia, rodzinnej atmosfery oraz wiary
w siebie i w dobro otaczającego świata.*

*Niech te Święta napęlnią serca miłością, mądrością
i ufnością w przyszłość, a każdy dzień przynosi nowe
możliwości i spełnienie planów.*

*Wesołych, pełnych pokoju i nadziei Świąt
Wielkanocnych wszystkim Mieszkańcom
Powiatu Myślenickiego
życzę*

Tadeusz Żaba
Przewodniczący Rady
Powiatu Myślenickiego

Ewa Kęsek
Wicestarosta
Myślenicki

Józef Tomal
Starosta
Myślenicki

„Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak powiedział”
(Mt 28,6)



Niech radość płynąca
ze Zmartwychwstania Chrystusa
towarzyszy nie tylko w świątecznym czasie,
ale również w codziennym życiu.

Burmistrz
Miasta i Gminy Myślenice

Jarosław Szlachetka
Jarosław Szlachetka

Przewodniczący
Rady Miejskiej w Myślenicach

Mirosław Fita
Mirosław Fita

Wielkanoc 2026

Nowe życie dawnej szkoły w Myślenicach.
To inwestycja, która zmieni życie osób
z niepełnosprawnościami

» dokończenie ze str. 1

Nowa funkcja, realne potrzeby

W nowym centrum znajdzie się 17 miejsc wsparcia – 7 dla osób wymagających pobytu całonocnego i 10 dla korzystających z pobytu dziennego. Rocznie z usług placówki skorzysta około 30 osób. Dotąd wielu mieszkańców gminy zmuszone było szukać pomocy poza Myślenicami lub borykać się z brakiem odpowiedniej infrastruktury w miejscu zamieszkania.

– Szczególnie ważne jest dla nas nadanie temu miejscu nowego życia i funkcji niezbędnej społecznie. Budynek, który przez lata służył edukacji dzieci, wkrótce będzie przestrzenią wsparcia i opieki dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami – podkreśla burmistrz Jarosław Szlachetka.

W centrum znajdą się pokoje z indywidualnymi łazienkami, gabinet rehabilitacji, sale terapeutyczne oraz przestrzenie wspólne. To elementy, które pozwolą na komfortowy pobyt, ale także na integrację i rozwój osobisty mieszkańców placówki.

Komfort, bezpieczeństwo i dostępność

Obiekt zostanie w pełni przystosowany do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością. Nowoczesna winda, system przyzywowy oraz monitorująco-alarmowy zapewnią bezpieczeństwo i wygodę w codziennym funkcjonowaniu.

Przestrzeń wokół budynku również przejdzie metamorfozę. Powstaną miejsca parkingowe dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, ławki, alejki spacerowe i tereny zielone sprzyjające rekreacji oraz spotkaniom społecznym. To wszystko sprawia, że centrum będzie miejscem nie tylko opieki, ale również integracji i aktywności na świeżym powietrzu.

– Chcemy, aby osoby korzystające z centrum czuły się bezpieczne i godne. Naszym celem jest stworzenie miejsca przyjaznego i funkcjonalnego, które wspiera samodzielność i jednocześnie odciąża rodziny oraz opiekunów – dodaje Małgorzata Aleksandrowicz, Dyrektor Centrum Usług Społecznych.

Projekt obejmuje nie tylko przebudowę budynku, ale również zagospodarowanie terenu. Dzięki temu dawny obiekt edukacyjny zyska nowe życie, a jego przestrzeń nabierze znaczenia społecznego i integracyjnego.

Inwestycja w ludzi i wspólnotę

Realizacja projektu odbywa się w ramach Programu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej „Centra opiekuńczo-mieszkalne”, edycja 2023, Moduł I. Gmina Myślenice otrzymała dotację w wysokości 3 429 100 zł z Funduszu Solidarnościowego. Całkowita wartość inwestycji wynosi 4 978 335,23 zł. Zakończenie prac budowlanych zaplanowano na 28 lutego 2027 roku, a otwarcie placówki na 1 marca 2027 roku.

– Tworzymy miejsce nowoczesne i potrzebne – zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i dla ich rodzin. To kolejny krok w budowaniu wspólnoty wrażliwej i odpowiedzialnej społecznie, w której osoby wymagające szczególnej opieki mogą



liczyć na realną pomoc – zauważa burmistrz Szlachetka.

Powstanie centrum ma wymiar nie tylko infrastrukturalny, ale przede wszystkim społeczny. Starzejące się społeczeństwo, ograniczone możliwości rodzin i rosnące potrzeby opiekuńcze sprawiają, że inwestycje tego typu stają się niezbędne.

– Chcemy, aby to miejsce było symbolem wsparcia i jakości życia dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. To nie tylko opieka, ale także przestrzeń do budowania relacji, integracji i aktywnego uczestnictwa w społeczności – dodaje Aleksandrowicz.

Nowa placówka ma być nie tylko centrum świadczenia usług, ale również przestrzenią budowania relacji społecznych i wzmacniania lokalnej wspólnoty. Dzięki niej mieszkańcy Myślenic zyskają realne wsparcie, a gmina pokaże, że odpowiedzialna polityka społeczna może mieć wymierne efekty w codziennym życiu.

Terapia, aktywność i rozwój osobisty

Nowe centrum będzie miejscem, w którym osoby z niepełnosprawnościami będą mogły rozwijać swoje umiejętności w bezpiecznej i wspierającej atmosferze. Przestrzenie terapeutyczne zostaną wyposażone w nowoczesny sprzęt do rehabilitacji ruchowej oraz strefy do zajęć sensorycznych i kreatywnych.

Regularne sesje rehabilitacyjne, warsztaty manualne czy zajęcia grupowe będą dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego mieszkańca, co pozwoli na poprawę kondycji fizycznej, funkcjonowania poznawczego oraz poczucia własnej wartości. Dzięki temu centrum stanie się nie tylko miejscem opieki, ale prawdziwym miejscem rozwoju i samodzielności, w którym każdy uczestnik może realizować swoje możliwości w rytmie dopasowanym do jego potrzeb.

Aktywności na świeżym powietrzu oraz zajęcia integracyjne w strefie rekreacyjnej wokół budynku będą uzupełnieniem codziennej pracy terapeutycznej. Mieszkańcy będą mogli korzystać z ogrodu sensorycznego, chodników spacerowych i przestrzeni do ćwiczeń, co sprzyja zarówno zdrowiu fizycznemu, jak i relacjom społecznym. Organizowane będą również wydarzenia integracyjne z lokalną społecznością, które pozwolą nawiązać kontakty z innymi mieszkańcami Myślenic, włączyć osoby z niepełnosprawnościami w życie społeczne i przeciwdziałać izolacji. Tak kompleksowe podejście sprawia, że centrum będzie miejscem nie tylko wsparcia, ale i aktywnej obecności w życiu gminy.

Autor: Norbert Kwiatkowski Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice, Jarosław Szlachetka – Burmistrz Miasta i Gminy Myślenice



glos24.pl

**Cała Małopolska
na jednej stronie**





Wielki sukces Julii Jawień

Świetne wieści napłynęły z lodowej tafli. Julia Jawień z Myślenic stanęła na najwyższym stopniu podium i sięgnęła po tytuł Mistrzyni Polski w curlingu. Niedawna laureatka Nagrody Burmistrza potwierdziła swoją wysoką formę i udowodniła, że należy do ścisłej krajowej czołówki.

To przełomowy moment w jej sportowej karierze. Do tej pory Julia Jawień odnosiła sukcesy głównie w rywalizacji juniorskiej. Teraz oficjalnie dołączyła do elity senierek i już przy pierwszej okazji sięgnęła po złoty medal.

Turniej mistrzowski odbył się w Łodzi w dniach od 5 do 8 marca. Rywalizacja była niezwykle zacięta, jednak zawodniczki zespołu POS Łódź od początku prezentowały znakomitą dyspozycję. W decydującym meczu nie pozostawiły rywalkom złudzeń. W wielkim

finale pokonały drużynę z Warszawy wynikiem 9:2, prezentując prawdziwy pokaz mistrzowskiej formy.

Po złoto sięgnął zespół w składzie: Magdalena Herman, Marietta Dąbrowska, Julia Jawień oraz Marta Szeliga-Frynia. Funkcję zawodniczki rezerwowej pełniła Marta Pluta. Drużynę do sukcesu poprowadził trener Maciej Cesarz.

To zwycięstwo ma szczególne znaczenie. Tytuł Mistrza Polski oznacza bowiem nominację do reprezentowania kraju w sezonie 2026/2027. Przed drużyną kolejne sportowe wyzwania na międzynarodowej arenie. Julia Jawień wystąpi w Mistrzostwach Europy, a także powalczy w Słowenii o awans do Mistrzostw Świata.

Sukces mieszkanki Myślenic to powód do dumy dla całego regionu. Julia Jawień wspiera promuje lokalny sport i pokazuje, że ciężka praca prowadzi na sam szczyt.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice



Nowy dron dla ratowników

W czwartek, 19 marca, na płycie Rynku w Myślenicach oficjalnie przekazano nowoczesnego drona dla Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej OSP Myślenice. Sprzęt został zakupiony z funduszy Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. W wydarzeniu wzięli udział burmistrz Jarosław Szlachetka i jego zastępca, Robert Bylica. Sprzęt odebrali ratownicy z prezesem Krzysztofem Druzgałą na czele.

To nie była tylko formalność. Dron wzniósł się wysoko nad Rynek i od razu przyciągnął uwagę mieszkańców. Wiele osób zatrzymało się i zadzierało głowy, obserwując pokaz w powietrzu.

Do dyspozycji ratowników trafił specjalistyczny dron typu Matrice 400 z zaawansowaną

kamerą. Sprzęt pozwala latać nawet blisko godzinę i działa w trudnych warunkach pogodowych.

Największe wrażenie robi jego „wzrok”. Kamera umożliwia nawet 34-krotny zoom optyczny i aż do 400-krotne przybliżenie cyfrowe. Dron widzi także w podczerwieni, co pozwala wykrywać ciepło i odnajdywać osoby w nocy lub w trudnym terenie. Sprzęt wyposażono też w dalmierz laserowy o zasięgu do 3 km oraz systemy stabilizacji i czujniki, które pomagają bezpiecznie latać nawet w wymagających warunkach.

Nowy dron znacząco zwiększy możliwości ratowników. Ułatwi poszukiwania osób zaginionych, ocenę sytuacji z powietrza i szybką reakcję tam, gdzie liczy się każda minuta.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice



Drodzy Klienci,

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Wam radości, spokoju i wiosennej energii. Niech ten czas

przyniesie nadzieję oraz wiele dobrych, pięknych chwil.

Dziękujemy, że jesteście z nami – Wasze zaufanie i współpraca są dla nas bardzo cenne. Życzymy Wam zdrowia, sukcesów i spełnienia marzeń.

Biertowice, ul. Królewska 224

32-440 Sułkowice

☎ 12 372 20 80

✉ stanbud001@op.pl

STANBUD

Coraz bliżej końca remontu



Na terenie Szkoły Podstawowej nr 4 na Zarabiu trwa kompleksowa modernizacja obiektu. Postęp prac wizytował burmistrz Miasta i Gminy Myślenice Jarosław Szlachetka, który zapoznał się z aktualnym stanem realizacji inwestycji.

Roboty prowadzone są zgodnie z harmonogramem i obejmują szeroki zakres prac budowlanych oraz instalacyjnych. Gruntowny remont rozpoczął się od sali gimnastycznej, gdzie w najbliższym czasie planowany jest montaż nowej podłogi sportowej. To element długo wyczekiwany przez uczniów i nauczycieli, bo stare rozwiązania pamiętały jeszcze czasy, gdy „nowoczesność” oznaczała tablicę na kredę.

W ramach inwestycji wykonano już szereg kluczowych prac. Na większej części budynku wymieniono pokrycie dachowe, co zabezpiecza obiekt na kolejne lata użytkowania. Przebudowie poddano instalacje wodno-kanalizacyjne, elektryczne oraz centralnego ogrzewania, dostosowując je do współczesnych standardów. W większości pomieszczeń wymieniono również stolarkę okienną.

Obecnie trwają prace tynkarskie wewnątrz budynku. W kolejnym etapie zaplanowano roboty wykończeniowe w salach lekcyjnych oraz sanitariatach. Przygotowany został także sztyb pod montaż platformy dla osób z niepełnosprawnościami, co znacząco poprawi dostępność obiektu.

Równolegle prowadzone są prace na zewnątrz budynku, gdzie realizowane jest ocieplenie elewacji, a przyniesie to przede wszystkim poprawę efektywności energetycznej szkoły.

Modernizacja Szkoły Podstawowej nr 4 to kolejny etap konsekwentnie prowadzonych działań inwestycyjnych na terenie gminy Myślenice. W ostatnich latach w budynku wykonano już szereg prac poprawiających jego funkcjonalność, a obecna inwestycja stanowi ich naturalne rozwinięcie.

Po zakończeniu wszystkich robót uczniowie i kadra zyskają nowoczesne, bezpieczne i dostosowane do współczesnych potrzeb warunki do nauki. Czyli dokładnie to, co szkoła powinna oferować nowoczesna szkoła.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice

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: korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego

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 spacery 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 sprawdzają 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 używane, 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.

Najczęstsze błędy początkujących

1. Zbyt krótkie lub zbyt długie kijki.
2. Wbijanie kijków przed sobą zamiast za linią bioder.
3. Sztywne ręce i brak pracy ramion.
4. Zbyt szybkie tempo na początku.
5. Pomijanie rozgrzewki i rozciągania.

Plan treningowy na pierwszy miesiąc

Tydzień 1

- 3 spacery po 20–25 minut
- spokojne tempo, nauka techniki

Tydzień 2

- 3–4 treningi po 25–30 minut
- krótkie odcinki nieco szybszego marszu

Tydzień 3

- 4 treningi po 30–35 minut
- lekkie urozmaicenie terenu

Tydzień 4

- 4 treningi po 35–40 minut
- jeden dłuższy spacer weekendowy

W nordic walkingu na początku ważniejszy jest czas aktywności niż dystans. Z czasem można stopniowo zwiększać tempo i pracować na wyższym tętnie, jednak w przypadku chorób przewlekłych lub wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem. Osoby, które już uprawiają inne formy aktywności, mogą wydłużać trasy i zwiększać częstotliwość treningów, pamiętając o stopniowaniu obciążenia.

Ruch, który łączy pokolenia

Nordic walking nie wymaga drogiego sprzętu ani specjalnych warunków, a może być świetnym pretekstem do wspólnego spędzania czasu. W wyborze kijków mogą pomóc dzieci lub bliscy, którzy – jeśli chcą – mogą też sfinansować sprzęt seniorowi jako praktyczny prezent. Wspólne pierwsze spacery często są najlepszą motywacją, by utrzymać regularność i potraktować aktywność jako przyjemny rytuał.

Źródła i materiały eksperckie

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej osób starszych
- Polskie Towarzystwo Rehabilitacji – materiały edukacyjne o aktywności seniorów
- Europejska Federacja Nordic Walking – opracowania dotyczące techniki i korzyści zdrowotnych
- publikacje naukowe z zakresu gerontologii i fizjoterapii dotyczące aktywności marszowej

Marzena Gitler, fot.: depositphotos





Na nadchodzące Święta Zmartwychwstania Pańskiego
przyjmijcie życzenia spokoju, łask Bożych
i obfitości na każdy dzień.

Niech dopisuje Wam zdrowie i pomyślność,
a świąteczny czas będzie spędzony
w gronie najbliższych.

Tradycyjnie -
smacznego jajka i mokrego dyngusa!

Piotr Hajduk
Wójt Gminy Pcim

Jan Mirochna
Przewodniczący Rady Gminy Pcim

Radni Gminy Pcim



Dofinansowanie na przebudowę drogi w centrum

Gmina Pcim otrzymała dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na przebudowę drogi gminnej 540352K, czyli odcinka w centrum miejscowości.

Umowa została podpisana z Wojewodą Małopolskim, Krzysztofem Janem Klęczarem, podczas spotkania władarzy samorządów w gminie Siepraw.

Kwota wsparcia to 763 952 zł, a zakres prac

obejmuje m.in. roboty odwadniające i kanalizacyjne, położenie nowej nawierzchni i krawężników, utwardzenie pobocza oraz wykonanie oznakowania poziomego i wymianę pionowego.

Dzięki tym środkom realizacja tej inwestycji, tak potrzebnej mieszkańcom Pcimia, będzie możliwa w znacznym stopniu szybciej i sprawniej.

Źródło oraz foto: Piotr Hajduk –
Wójt Gminy Pcim



Udana akcja krwiodawstwa



W Sułkowicach odbyła się kolejna akcja honorowego krwiodawstwa, zorganizowana wspólnie przez Urząd Miejski oraz Zarząd Miejsko-Gminny ZOSP RP. W wydarzeniu wzięło udział 24 krwiodawców, którzy łącznie oddali 10 850 ml krwi.

Akcje tego typu odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa medycznego mieszkańców. Każda kropla krwi może uratować zdrowie, a nawet życie pacjentów w nagłych przypadkach – od wypadków po poważne choroby wymagające transfuzji. Honorowi dawcy swoją postawą pokazali, że społeczność Sułkowic jest gotowa nieść pomoc potrzebującym.

Organizatorzy podkreślają, że bez zaangażowania lokalnych wolontariuszy i krwiodawców takie inicjatywy nie mogłyby się odbyć. Dzięki nim udaje się nie tylko zebrać cenne zapasy

krwi, ale także budować świadomość społeczną dotyczącą jej znaczenia.

Centra krwiodawstwa i banki krwi pełnią niezwykle istotną funkcję w systemie opieki zdrowotnej. Regularne oddawanie krwi pozwala utrzymać odpowiednie zapasy, zapewniając pacjentom szybki dostęp do niezbędnych transfuzji w szpitalach. Ekspertsi podkreślają, że każdy, kto decyduje się zostać honorowym dawcą, może realnie przyczynić się do ratowania życia innych.

Tego typu akcje są również okazją do promowania edukacji zdrowotnej i zachęcania kolejnych osób do włączenia się w działania społeczne. W Sułkowicach, dzięki współpracy samorządu i strażaków ochotników, mieszkańcy po raz kolejny udowodnili, że chęć niesienia pomocy innym jest silnym fundamentem lokalnej społeczności.

Źródło oraz foto: Gmina Sułkowice

Czy wiedzieliście że...

Na terenie dzisiejszego powiatu myślenickiego, jeszcze zanim powstały ukształtowane średniowieczne Myślenice, miejsce to było osadą już w czasach pogańskich, skupioną wokół źródła u podnóża wzgórza Plebańska Góra. Archeolodzy uważają, że to właśnie tam znajdował się staropogański kult, a później — po chrystianizacji — w tym samym miejscu zbudowano pierwszy wczesnochrześcijański kościół, którego ślady nie przetrwały do dziś.

Choć ten najstarszy kościół zniknął z powierzchni ziemi,

w Myślenicach zachowało się kilka bardzo starych zabytków sakralnych. Na przykład kaplica Matki Bożej Śnieżnej uchodzi za jeden z najstarszych obiektów sakralnych w regionie, datowany nawet na XVII wiek, co świadczy o długiej, ciągłej tradycji religijnej i kulturowej w tych ziemiach.

Te odkrycia pokazują, że powiat myślenicki był miejscem osadnictwa i kultu już długo przed nadaniem praw miejskich Myślenicom, co czyni jego historię jeszcze bardziej fascynującą i sięgającą głębiej w przeszłość niż mogłoby się wydawać na co dzień.

Foto: Miasto i Gmina Myślenice



Notatki z radiowoju

■ 21-latek miał przy sobie ponad 1,5 kg narkotyków

Policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach skutecznie uderzyli w przestępczość narkotykową, zabezpieczając znaczne ilości środków odurzających. Do zatrzymania doszło 18 marca br.

Skrupulatne działania operacyjne doprowadziły myślenickich kryminalnych do gminy Sułkowice. Funkcjonariusze dowiedzieli się, że jeden z tamtejszych mieszkańców może być w posiadaniu znacznej ilości narkotyków. Kryminalni szybko zidentyfikowali zarówno wytypowanego mężczyznę, jak i pojazd, którym się przemieszczał. 18 marca br. w godzinach wieczornych, w miejscowości Biertowice, policjanci zauważyli wskazany samochód i zatrzymali go do kontroli drogowej. Kierującym okazał się 21-letni mieszkaniec powiatu myślenickiego, wcześniej wytypowany przez kryminalnych. Jak się okazało, mężczyzna nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami, jednak był to mniejszy problem – znacznie poważniejsze konsekwencje wiązały

się z tym, co posiadał przy sobie. W trakcie kontroli pojazdu policjanci ujawnili w schowku pod kierownicą około 100 gramów mefedronu. W związku z powyższym funkcjonariusze udali się do miejsca zamieszkania mężczyzny, gdzie przeprowadzili przeszukanie. W jego trakcie zabezpieczyli łącznie niemal 1,5 kilograma mefedronu oraz ponad 170 gramów amfetaminy.

Mężczyzna został zatrzymany i usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości środków odurzających, tj. czyn z art. 62 ust. 2 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Za to przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. Decyzją sądu z dnia 20 marca br. 21-latek został tymczasowo aresztowany. Najbliższe miesiące spędzi w areszcie, oczekując na dalsze rozstrzygnięcia w sprawie.

Źródło oraz foto: KPP Myślenice



■ Kryminalni zatrzymali nożownika

Dzięki konsekwentnej i drobiazgowej pracy policjantów Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach zatrzymano 27-letniego mężczyznę podejrzanego o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Mimo braku współpracy ze strony pokrzywdzonego oraz ucieczki sprawcy za granicę,

policjanci nie przerwali działań i doprowadzili do jego zatrzymania po jego powrocie do kraju na terenie Krakowa.

28 lutego br. policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach zostali powiadomieni przez personel medyczny myślenickiego szpitala o przyjęciu 30-letniego mężczyzny z ranami ciętymi. Charakter obrażeń wzbudził podejrzenia lekarzy co do rzeczywistego przebiegu zdarzenia. Na miejsce niezwłocznie udali się funkcjonariusze. Poszkodowany jednak nie współpracował z policjantami, utrzymując, że do zdarzenia doszło w wyniku nieszczęśliwego wypadku. Kryminalni nie dali wiary tej wersji i natychmiast rozpoczęli intensywne czynności operacyjne, zmierzające do ustalenia prawdziwych okoliczności. Dzięki skrupulatnej analizie zebranych informacji funkcjonariusze szybko wytypowali osobę mogącą mieć związek ze zdarzeniem. Trop doprowadził ich do 27-letniego mieszkańca powiatu myślenickiego. Policjanci udali się pod ustalony adres, gdzie na klatce schodowej ujawnili ślady krwi wskazujące, że to właśnie tam doszło do ataku. Na miejscu pracowali technicy kryminalistyki oraz policjanci wydziału kryminalnego, zabezpieczając materiał dowodowy. Kluczowe okazały się również zapisy monitoringu, które potwierdziły ustalenia funkcjonariuszy i pozwoliły odtworzyć przebieg zdarzenia. Mimo szybko wytypowanego sprawcy, jego zatrzymanie wymagało dalszych działań. Z ustaleń policjantów wynikało, że mężczyzna opuścił terytorium kraju w obawie przed

odpowiedzialnością karną. Kryminalni nie przerwali jednak działań, konsekwentnie monitorując jego możliwe miejsca pobytu i analizując napływające informacje. Ich determinacja przyniosła efekt 19 marca, kiedy uzyskali informację, że poszukiwany po powrocie do kraju zameldował się w jednym z krakowskich hosteli. Już następnego dnia, 20 marca rano, policjanci z Myślenic pojawili się na miejscu i zatrzymali 27-latkę. Mężczyzna został przewieziony do Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach.

Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutu z art. 156 § 1 pkt 2 Kodeksu karnego, dotyczącego spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, za co grozi kara od 3 do 20 lat pozbawienia wolności. 21 marca sąd zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Sprawa ta jest przykładem nieustępliwości i pełnego zaangażowania myślenickich kryminalnych, którzy mimo napotkanych trudności nie odpuścili i skutecznie doprowadzili do zatrzymania niebezpiecznego sprawcy.

Źródło oraz foto: KPP Myślenice



■ Agresor domowy w rękach policji

Policjanci referatu patrolowo-interwencyjnego

interweniowali 21 marca w jednej z miejscowości powiatu myślenickiego, gdzie doszło do poważnego zdarzenia związanego z przemocą domową. Na miejscu zastali zniszczone wnętrza domu oraz rannych domowników. Agresywny mężczyzna został obojętnie i zatrzymany. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu.

W sobotę (21 marca br.) policjanci zostali skierowani na interwencję domową po zgłoszeniu dotyczącym awantury wszczynanej przez jednego z domowników. Z przekazanych informacji wynikało, że w domu przebywają również osoby starsze – rodzice zgłaszającego. Po przybyciu na miejsce policjanci zastali dwójce pokrzywdzonych, u których widoczne były obrażenia ciała. Ze względu na ich bezpieczeństwo polecieli im natychmiastowe opuszczenie domu. Następnie udali się na piętro, gdzie miał przebywać agresor. Już w trakcie przemieszczania się po budynku policjanci zauważyli rozległe zniszczenia. Uszkodzone drzwi, wybite szyby oraz zdevastowane wyposażenie domu. Na korytarzu znajdował się połamany kij bejsbolowy. W jednym z pomieszczeń mundurowi zastali mężczyznę siedzącego na podłodze.

Był pobudzony i od początku reagował agresją. Na widok funkcjonariuszy mężczyzna zaczął kierować wobec nich wulgarne słowa. Nie stosował się do wydawanych poleceń, a jego zachowanie stawało się coraz bardziej nieprzewidywalne. Pomimo ostrzeżeń o możliwości użycia środków przymusu bezpośredniego, agresor nie zaprzestał swoich działań, a nawet podjął próbę zaatakowania jednego z policjantów.

W toku dalszych czynności ustalono, że zatrzymany od wielu lat stosował przemoc wobec członków swojej rodziny. Jak wynika z relacji pokrzywdzonych, do aktów agresji dochodziło regularnie, jednak wcześniej sytuacje te nie były zgłaszane organom ścigania. Podczas ostatniego zdarzenia mężczyzna miał dopuścić się przemocy fizycznej wobec rodziców, w tym uderzeń i kopnięć, a także kierować wobec nich groźby. Zatrzymany usłyszał zarzuty znęcania się nad rodziną, znieważenia funkcjonariuszy oraz zniszczenia mienia. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie tymczasowym.

Źródło: KPP Myślenice

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 Whatsappe

**Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację
lub problem na Szybką Linie Głos24!**

głos24
MYŚLENICKI

Głos Myślenicki

ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

Redakcja:

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

Dział reklamy – zgłoszenia:

tel. 604 877 768
e-mail:
reklama@myslenicki.glos24.pl

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

Głos Myślenicki.
Miesięcznik regionalny.
ISSN 1898-0805.

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

Redaktor naczelny:
Mateusz Łysik

Foto: Agey, grafika: Mateusz Łysik,
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.



Szanowni Państwo,

Święta Wielkanoc to czas radości i nadziei, który przypomina o zwycięstwie życia nad śmiercią w Zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa. To moment, aby zatrzymać się przy wspólnym stole, pochylić się nad tradycją święconki, palm wielkanocnych i symboli odrodzenia, które niesie wiosna. Niech te dni napelnia Państwa serca pokojem, wdzięcznością i głęboką radością płynącą z tajemnicy Zmartwychwstania.

Niech blask świec w Wielką Sobotę, śpiew rezurekcyjnych pieśni i chwile spędzone w gronie najbliższych będą źródłem ciepła, duchowego wzmocnienia i wzajemnej życzliwości. Życzę Państwu, aby ten świąteczny czas przyniósł spokój, siłę do codziennych wyzwań oraz odnowę ducha i nadziei. Niech radosne Alleluja napelnia każdy dzień światłem, a nadchodzące tygodnie będą pełne zdrowia, harmonii i pomysłowości w życiu osobistym i zawodowym.

Maciej Ostrowski
Wiceprezes PSL Małopolska



Dobczycka Gala Sportu – święto lokalnych mistrzów

12 marca br. w Dobczycach odbyła się Dobczycka Gala Sportu – uroczystość, podczas której wyróżniono zawodników, trenerów oraz działaczy zasłużonych dla promocji gminy i rozwoju sportu. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli samorządu, środowiska sportowego, klubów i stowarzyszeń oraz mieszkańców gminy. Gala była okazją do podsumowania minionego roku i podziękowania osobom aktywnie budującym sportową markę Dobczyc.

Rafał Majka Honorowym Ambasadorem Dobczyc

Podczas inauguracji gali wręczono tytuł Honorowego Ambasadora Gminy i Miasta Dobczyce Rafałowi Majce – wybitnemu polskiemu kolarzowi i medalistowi olimpijskiemu, który od lat związany jest z Dobzczami. Majka, organizator m.in. Majka Days i Majka Gran Fondo, w ubiegłym roku zdobył w Dobczycach tytuł Mistrza Polski i ogłosił zakończenie kariery zawodowej. Wyróżnienie wręczyli burmistrz Tomasz Suś wraz

z przewodniczącą Rady Miejskiej Małgorzatą Jakubowską i wiceprzewodniczącym Markiem Kaczorem.

Podsumowanie Mistrzostw Polski w kolarstwie szosowym

Gala była także okazją do podsumowania Mistrzostw Polski w kolarstwie szosowym, jednej z największych ubiegłorocznych imprez sportowych w gminie. Podziękowania otrzymał Krzysztof Kowal, prezes Małopolskiej Fundacji Sportu i dyrektor mistrzostw, za wybór Dobczyc na gospodarza prestiżowych zawodów.

Najlepsi sportowcy nagrodzeni

Najważniejszym punktem wieczoru było wręczenie Nagród i Wyróżnień Burmistrza Gminy i Miasta Dobczyce dla zawodników i trenerów osiągających najwyższe wyniki w rywalizacji sportowej. Laureaci reprezentują różnorodne dyscypliny,

promując gminę Dobczyce na arenach krajowych i międzynarodowych.

Nagrody otrzymali m.in.: Karolina Gawin (lekkoatletyka), Dominika Cieślak (biegi ultra), Karol Kwiecień (trial motorowy), Kornelia Gocal (gimnastyka sportowa), Dominika Kolińska i Stanisław Bieniek (tańce narodowe), Dominik Hlebda (boks), Hubert Podmokły (speed-ball), Julia Sadkiewicz (lekkoatletyka), Emilia Lichoń (koszykówka kobiet), Teresa Frys (bikini fitness), trenerzy Radosław Czaja i Władysław Ćwierz (boks), a także łuczniczki Gabriela Kica, Blanka Malinowska, Renata Leśniak, Kamila Piwowarska i Stanisław Łukasik.

Wyróżnienia otrzymali m.in.: Agnieszka Budzowska, Radosław Budzowski, Ireneusz Wojtan, Paweł Kobiałka (biegi), Joanna Panuś (fitness), Jakub Święch (rajdy samochodowe), Alan Hlebda (boks), Artur Kanik (łucznictwo) oraz Michał Stoch (judo).

Rozbiegane Dobczyce świętują 10-lecie

Podczas gali szczególne uznanie otrzymało Stowarzyszenie Rozbiegane Dobczyce, które w tym roku obchodzi 10-lecie działalności. Organizacja od lat promuje bieganie, zdrowy styl życia i sportową integrację mieszkańców gminy, m.in. poprzez Rodzinny Festiwal Biegowy „O Złotą Kózkę”. Burmistrz Tomasz Suś i przewodnicząca Rady Małgorzata Jakubowska wręczyli stowarzyszeniu gratulacje i wyrazili uznanie dla jego pracy.

Artystyczne uzupełnienie gali

Dobczycka Gala Sportu miała także oprawę artystyczną. Publiczność wysłuchała znanych polskich przebojów w wykonaniu Natalii Szymskiej z MGOKiS Dobczyce, a wręczenie nagród uświetniła obecność Husarii Dobczyckiej. Finałowy pokaz taneczny zespołu INTOX działającego przy MGOKiS Dobczyce, przygotowany przez Julię Żak, zakończył uroczystość owacyjnie.

Źródło oraz foto: Gmina i Miasto Dobczyce





Z NAMI ZROBISZ TO

**MĄDRZEJ
W OGRODZIE**

**5
LAT**
GWARANCJI

AL-KO
QUALITY FOR LIFE

RATY 0%

Myślenice, ul. 3-go Maja 16 b

☎ 12 372 13 20 Pon.-Pt. 8-18 | Sob. 8-14

Laureaci Nagrody Burmistrza odebrali statuetki



W poniedziałek (23 marca br.), podczas sesji Rady Miejskiej w Dobczycach w sposób szczególny uhonorowano Laureatów Nagrody Burmistrza w dziedzinie sportu, którzy nie mogli wcześniej uczestniczyć w Dobczyckiej Gali Sportu i odebrać swoich statuetek.

Spotkanie było okazją do wyrażenia wdzięczności i uznania dla zawodników, którzy dzięki swojej ciężkiej pracy, wytrwałości oraz pasji nie tylko osiągają sukcesy sportowe, ale również pięknie promują Gminę Dobczyce w kraju

i poza jego granicami.

W gronie wyróżnionych znaleźli się Julia Sadkiewicz, odnosząca znaczące sukcesy w lekkoatletyce, oraz Karol Kwiecień, który z powodzeniem reprezentuje gminę w trialu motorowym. Ich osiągnięcia są dowodem talentu, determinacji i konsekwencji w dążeniu do celu, a dla całej społeczności lokalnej stanowią powód do dumy.

Serdeczne gratulacje dla Laureatów za ich dotychczasowe sukcesy oraz życzenia kolejnych wspaniałych wyników na sportowej drodze.

Źródło oraz foto: Gmina i Miasto Dobczyce

O tych tradycjach Wielkanocnych z Europy mogliście nie słyszeć...

Dzieciaki przebrane za czarownice, taniec kościotrupów do samego rana, czy może kłapsowy atak własnoręcznie wykonaną wiązką – to tylko nieliczne przykłady nietypowych tradycji Wielkanocnych z jakimi można spotkać się na terenie całej Europy.

Przysłowie: „co kraj, to obyczaj” wyjątkowo trafnie definiuje najróżnorodniejsze zwyczaje związane ze świętami Wielkanocnymi w wielu europejskich krajach. Każde niezwykle oryginalne – część być może bardziej przerażających, inne pomysłowych – jednak w ostatecznym rozrachunku mają służyć jako element ubarwiający w tym najważniejszym dla wszystkich katolików okresie całego roku.

„Atak małych czarownic” – Finlandia

Finlandia to kraj zdecydowanie mocniej kojarzony ze świętami Bożego Narodzenia. W końcu to właśnie na terenie tego kraju ma swoją siedzibę pewien starszy jegomość z brodą, który jak nikt inny docenia grzeczne dzieci na całym świecie. Niemniej tradycje Wielkanocne są tu niezwykle ciekawe, a przoduje w nich przebranie dzieci za czarownice.

Nie ma w tym jednak nic strasznego, choć sam kontekst został zapożyczony z Halloween. Mieszkańcy tego kraju w Niedzielę Palmową (Finlandia Wschodnia) oraz w Wielką Sobotę (Finlandia Zachodnia) tworzą ze swoich pociech wiedzmy z prawdziwego zdarzenia. Im bardziej przerażający kostium, tym lepiej.

Małe czarownice pukają do drzwi swoich sąsiadów, by życzyć im zdrowia oraz serdeczności. W zamian za dekoracyjną gałązkę oczekują odrobiny przyjemności i rekompensaty w postaci pisanki, czekolady czy monety.

„Dansa de la mort” – Hiszpania

Mroczne tradycje to nie tylko domena północnej Europy. Swoją wyjątkowo nietuzinkową tradycję mają również Hiszpanie. W katalońskim mieście Verges (Girona) co roku w Wielki Czwartek odbywa się tradycyjny taniec śmierci „dansa de la mort”.

Wszyscy zaangażowani w ten zwyczaj ubierają się w kostiumy szkieletów, a następnie paradują ulicami miasta. Wygląda to na coś podobieństwa procesji, która jednak ma dużo bardziej przerażający finał.

Punktualnie o północy rozpoczyna się taniec

Konferencja „Styl życia w formie”

Troska o zdrowie, sprawność fizyczną oraz dobre samopoczucie w wieku senioralnym była głównym tematem konferencji „Styl życia w formie”, która odbyła się wczoraj w Dobczycach. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Centrum Usług Społecznych w Dobczycach i zgromadziło licznych mieszkańców zainteresowanych profilaktyką zdrowotną oraz aktywnym stylem życia.

Spotkanie miało charakter edukacyjny i prozdrowotny, a jego program został przygotowany z myślą o potrzebach osób starszych, o czym we wstępie do konferencji mówiła dyrektor Centrum Usług Społecznych Jolanta Mazurkiewicz. Uczestnicy mieli okazję wysłuchać również wystąpień specjalistów z zakresu ortopedii, fizjoterapii oraz dietetyki.

O znaczeniu organizacji takich inicjatyw dla społeczności gminy Dobczyce mówiły obecne na konferencji przedstawicielki dobczyckiego samorządu – wiceburmistrz Edyta Podmokły oraz przewodnicząca Rady Miejskiej w Dobczycach

Małgorzata Jakubowska.

W programie konferencji znalazły się wystąpienia specjalistów reprezentujących różne dziedziny związane ze zdrowiem: dr n. med. Paweł Ślęczka, specjalista ortopedii, który wprowadził w tematykę roli sprawności fizycznej jako elementu profilaktyki zdrowotnej, a następnie zagadnienie to kontynuował Olaf Hajnus, lekarz rezydent oddziału chirurgii urazowo-ortopedycznej; Beata Jarząbek, fizjoterapeutka, która przedstawiła wpływ aktywności fizycznej na poprawę jakości życia seniorów; Paulina Rapacz, dietetyk, która przybliżyła zasady zdrowego odżywiania wspierającego kondycję fizyczną i psychiczną oraz Małgorzata Bajer, kierownik Wydziału Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w starostwie powiatowym, która wystąpiła jako gość specjalny.

Uczestnicy wydarzenia mieli również możliwość skorzystania z bezpłatnych badań, takich jak analiza składu ciała oraz badanie wzroku. Nie zabrakło także poczęstunku i przestrzeni do rozmów oraz wymiany doświadczeń.

Źródło oraz foto: Gmina i Miasto Dobczyce



śmierci i trwa do samiutkiego rana. By zrozumieć jego genezę musimy cofnąć się kilkaset lat wstecz. W XIV wieku na terenie ówczesnej Europy wybuchła epidemia dżumy, która pochłonęła aż 30-60% ludności. Ze względu na swoje brutalne zniwo, została nazwana „czarną śmiercią”.

„Czeskie kłapsy” – Czechy

Swoją nietypową tradycję mają również nasi południowi sąsiedzi. Mieszkańcy Pragi i wszyscy Czesi mają osobliwą tradycję związaną ze świętami wielkanocnymi. W okresie świątecznym symbolicznie smaga się kobiety własnoręcznie wykonanymi wierzbowymi wtkami (coraz częściej kupuje się je również na jarmarkach).

Wszystko to ma swój cel – według legendy wierzba to drzewo, które jako pierwsze budzi się do życia na wiosnę. Witki z wierzby mają „przekazywać” przedstawicielkom płci pięknej płodność, vitalność i młodość. Za takie smaganie kobiety wręczają mężczyznom pisanki, przekąski lub wstążki.

Włochy – wybuchowy wózek

Na półwyspie apenińskim istnieje wiele zwyczajów Wielkanocnych. W końcu tutaj ma swoją siedzibę papież, a Watykan to stolica chrześcijańska. My jednak przenosimy się niecałe 300 km na północ, a mianowicie do Florencji.

Mieszkańcy tego włoskiego regionu posiadają 350-letnią Wielkanocną tradycję zwaną Scoppio del Carro, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „eksplozja wózka”. Ozdobny, 9-metrowy pojazd o nazwie Brindellone jest ciągnięty przez miasto przez parę białych wołów. Jego trasa rozpoczyna się w okolicach magazynów Il Prat, dalej woły kierują się na Piazza Duomo, by pozostawić wózek między katedrą a baptysterium.

Następnie arcybiskup Florencji przy ołtarzu zapala „Colombinę”, rakietę w kształcie gołębia, która biegnie wzdłuż kabla przymocowanego do Brindellone. Zapalnik uruchamia fajerwerki zamontowane na wózku i rozpoczyna się spektakularny pokaz sztucznych ogni.

Autor: Norbert Kwiatkowski

Foto: Wikimedia Commons