

Nr 3 (224)

Marzec 2026

ISSN 2544-6118
gazeta bezpłatna

GŁOS PODKRAKOWSKI
miesięcznik regionalny
www.glos24.pl



KRZESZOWICE • ZABIERZÓW • SKAŁA • ZIELONKI • WIELKA WIEŚ • JERZMANOWICE • PRZEGINIA
IWANOWICE • WOLA FILIPOWSKA • RUDAWA • SKAWINA • MOGILANY • ŚWIĄTNIKI GÓRNE

**GAZETA
BEZPŁATNA**

PODKRAKOWSKI BOOM DEMOGRAFICZNY Gminy rosną jak na drożdżach

Jeszcze niedawno o przeprowadzce pod Kraków mówiło się jak o wyborze spokojniejszej okolicy. Dziś w części gmin otaczających stolicę Małopolski skala napływu mieszkańców jest taka, że liczebnie zaczynają przypominać małe i średnie miasta regionu. Pytanie, które wraca w rozmowach samorządowców i mieszkańców, brzmi coraz częściej nie „czy” rosną, ale „kto rośnie najszybciej” i czy infrastruktura nadąży za tempem zmian.

dokończenie na str. 2 »

WYLEWKI MASZYNOWE

510 492 890 Paweł Mstowski

**TRANSPORT,
SPRZEDAŻ KRUSZYW
USŁUGI KOPARKAMI,
KOPARKO-ŁADOWARKAMI,
ŁADOWARKAMI, WYWROTKAMI
WYKOPY, WYBURZENIA, UTWARDZENIA
POWIERZCHNI, NIWELACJA TERENU**

DZIAŁAMY SZYBKO I SOLIDNIE

PROJEKTY

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

MARTA LOREK
OGRODY

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

**WYNAJEM
PODNOŚNIKÓW 788 081 644**

**WYCINKA
DRZEW 535 013 523**



Szanowni Państwo!

*Z okazji nadchodzących świąt Wielkiej Nocy
składamy najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i pomyślności,
a nade wszystko pokoju dla świata
i dla nas wszystkich.*

*Niech rodzinne spotkania
i wielkanocne tradycje wypełnią nasze serca
nową energią, radością
i wiarą w przyszłość.*

Niech się święci Alleluja!

Leszek Kramarz
Przewodniczący
Rady Miejskiej
w Krzeszowicach

Wacław Gregorczyk
Burmistrz
Gminy Krzeszowice

**ogłoś
się**

504 048 497

Wesołych Świąt!

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy naszym Czytelnikom, Partnerom, Współpracownikom i Klientom dużo spokoju, dobrych chwil oraz wiosennej energii.

Niech ten świąteczny czas będzie momentem oddechu od codziennego pośpiechu, a nadchodzące dni przyniosą nowe pomysły, inspiracje i motywację do realizacji planów.

Dziękujemy, że jesteście z nami – życzymy radosnych, pogodnych i pełnych nadziei Świąt Wielkanocnych.

głos²⁴ Redakcja

glos24.pl

**Cała Małopolska
na jednej
stronie**



Podkrakowski boom demograficzny. Gminy rosną jak na drożdżach

» dokończenie ze str. 1

Wdanych GUS (stan na 31 grudnia 2024 r.) widać wyraźnie, że podkrakowski pierścień ma swoich demograficznych liderów. Na szczycie listy znajdują się Zielonki (gmina wiejska) – 27 965 mieszkańców. To już skala porównywalna z Bochnią (28 369 mieszkańców). A przyrost Zielonek od 2009 r. (ponad 10,5 tys.) można sobie wyobrazić tak: jakby wprowadziły się tu całe Krzeszowice (9 755 osób) i jeszcze „dorzuciło” jedną większą wieś – np. Zasań w gminie Mysłenice (912 osób zameldowanych).

Ponadto Wielka Wieś (gmina wiejska) – 17 171 mieszkańców. To mniej więcej wielkość Wadowic (17 054) – tyle że mówimy o gminie wiejskiej, a nie o mieście. W dłuższym ujęciu Wielka Wieś należy do najbardziej dynamicznych gmin podmiejskich.

Mogilany (gmina wiejska) – 16 406 mieszkańców. Dla porównania: miasto Brzesko ma 15 833 mieszkańców. Mogilany są więc „miastem wielkości Brzeska”, tylko w układzie sołectw i zabudowy podmiejskiej. Kocmyrzów-Luborzyca (gmina wiejska) – 18 516 mieszkańców. To już poziom bardzo zbliżony do Andrychowa (18 202). A to dobrze pokazuje, jak szybko rosną podkrakowskie gminy – liczebnie stają się „miastami”, choć formalnie pozostają gminami wiejskimi.

Warto wspomnieć o Niepołomicach z powiatu wielickiego (gmina miejsko-wiejska) – 33 472 mieszkańców. To skala porównywalna z Nowym Targiem (33 073). Niepołomice są często wskazywane jako przykład gminy, gdzie wzrost łączy się nie tylko z budową mieszkań, ale też z silnym zapleczem gospodarczym i miejscami pracy w okolicy.

Jednocześnie warto pamiętać, że porównania długich szeregów czasowych w statystyce ludności mają swoje niuanse: GUS wskazuje, że od 2010 r. bilans ludności liczony jest według innej metodologii niż do 2009 r., co bywa źródłem rozbieżności między zestawieniami opartymi o różne definicje.

Skąd ten napływ i dlaczego właśnie tam

Najprościej mówiąc: o wzroście tych gmin w największym stopniu decydują przeprowadzki, a nie sam „naturalny” przyrost ludności. To migracje są tu głównym napędem. W 2024 roku w gminie Zielonki bilans przeprowadzek na plus wyniósł 316 osób, a w Wielkiej Wsi 375.

Urodzeń wciąż jest tam więcej niż zgonów, ale ten czynnik ma już raczej znaczenie

„dodatkowe”. W Zielonkach przyrost naturalny w 2024 roku wyniósł 34 osoby (1,22 na 1000 mieszkańców), a w Wielkiej Wsi 57 osób (3,32 na 1000). W Niepołomicach było to 25 osób (0,75 na 1000 mieszkańców).

Dlaczego ludzie przeprowadzają się właśnie do tych gmin? Zwykle działa kilka czynników naraz. Po pierwsze, to wciąż blisko Krakowa – z dojazdem do pracy, szkół, uczelni i usług, które oferuje duże miasto.

Po drugie, podmiejskie gminy dają większy metraż i inny styl życia: dom, ogród, niższą zabudowę, poczucie „oddechu”. Po trzecie, część lokalizacji ma dodatkowy magnes gospodarczy. Niepołomice, z ich rynkiem pracy i rosnącą bazą mieszkańców, często są wskazywane jako przykład gminy, w której napływ ludności idzie w parze z rozwojem ekonomicznym.

Skąd bierze się podkrakowski boom demograficzny?

Wiele osób nadal pracuje, uczy się i „żyje” w Krakowie, ale mieszka już w gminach ościennych. To klasyczny mechanizm suburbanizacji: bliżej zieleni i większego metrażu, ale wciąż w zasięgu miasta. Tam, gdzie powstają nowe domy i osiedla, rośnie liczba mieszkańców (i to zwykle szybciej niż infrastruktura). Dla rodzin argumentem bywa przestrzeń (dom, ogród), a często także relacja ceny do metrażu w porównaniu z Krakowem. Ważna jest dostępność transportowa, gdzie w wielu miejscach działa efekt „dobrego dojazdu”: bliskość głównych tras, węzłów i połączeń z Krakowem sprawia, że przeprowadzka jest logistycznie wykonalna. Warto wyróżnić także fakt, iż niektóre gminy rosną nie tylko jako „sypialnie”, ale też dzięki rozwojowi gospodarczemu i miejscom pracy (tu często wskazuje się np. Niepołomice).

Jeśli spojrzeć szerzej, wzrosty mieszkańców są częścią dłuższego trendu. W statystykach widać, że Zielonki i Wielka Wieś w latach 2002–2024 niemal podwoiły liczbę mieszkańców (wzrost odpowiednio o 91,9% i 92,8%). Mogilany w tym samym okresie urosły o 58,3%, a Kocmyrzów-Luborzyca o 45,2%. To tempo, które trudno „wchłonąć” bez stałych inwestycji w usługi publiczne.

Plusy i minusy szybkiego wzrostu

Dla samorządów rosnąca liczba mieszkańców bywa powodem do dumy, ale też coraz częściej jest testem wydolności. Z jednej strony oznacza większą lokalną bazę usług, większy rynek i potencjał rozwoju. W praktyce



pojawiają się nowe firmy, prywatne usługi, oferta dla rodzin, sport i zajęcia dodatkowe.

Zmienia się też profil demograficzny – w wielu gminach podkrakowskich średni wiek mieszkańców jest wyraźnie niższy niż średnio w regionie, co zwykle wiąże się z napływem osób w wieku produkcyjnym i rodzin z dziećmi.

Z drugiej strony szybki wzrost ma swoją cenę. Najszybciej „zatyka się” edukacja – przedszkola i szkoły stają się tematem rozmów i sporów, bo tempo przyrostu dzieci potrafi wyprzedzić inwestycje. Stąd czasem nauka na kilka zmian, jak w Wieliczce.

Drugim obszarem napięć jest transport: więcej mieszkańców to więcej samochodów, większa presja na drogi lokalne, dojazdy do Krakowa i parkowanie. Trzecim polem są inwestycje komunalne – kanalizacja, woda, odwodnienie, gospodarka odpadami – które muszą doganiać zabudowę. W tle pojawiają się też konflikty o przestrzeń: jedni chcą chronić zieleni i charakter miejscowości, inni oczekują nowych usług i inwestycji, a gmina musi to pogodzić z realnymi możliwościami planistycznymi i finansowymi.

Plusy szybkiego przyrostu mieszkańców

Większy rynek i więcej usług na miejscu sprawia, że szybciej rozwija się handel, gastronomia, usługi dla rodzin, sport i zajęcia dodatkowe. Więcej mieszkańców to zwykle większa aktywność społeczna i większa „masa

krytyczna” dla projektów lokalnych. Młodszy profil demograficzny doprowadza do tego, że napływ rodzin w wieku produkcyjnym bywa szansą na „odmłodzenie” społeczności i stabilizację rynku pracy. Więcej argumentów do inwestycji to rosnąca liczba mieszkańców wzmacniająca potrzebę (i presję) realizacji szkół, dróg, kanalizacji czy obiektów sportowych.

Minusy, czyli koszty gwałtownego wzrostu

Więcej dzieci to tym samym przepełnione placówki oświaty, jak przedszkola i szkoły, brak miejsc, napięcia wokół obwodów szkolnych, konieczność rozbudów i nowych inwestycji. Z kolei więcej mieszkańców oznacza więcej samochodów i większą presję na lokalne drogi oraz dojazdy do Krakowa.

Pojawia się też problem parkowania, hałasu i jakości życia wzdłuż głównych tras. Infrastruktura komunalna nie nadąża. Woda, kanalizacja, odwodnienie, odpady – przyrost zabudowy potrafi wyprzedzić tempo inwestycji, a koszty „doganiania” rosną z roku na rok.

Pojawiają się spory o przestrzeń i „utrata charakteru miejsca”. Dogęszczanie, nowe osiedla, wycinki, presja na tereny zielone – to często prowadzi do konfliktów między mieszkańcami żyjącymi tam od pokoleń a nowymi, a także do sporów o politykę planowania. Dochodzi do tego wszystkiego ryzyko rozlewania zabudowy. Gdy rozwój przebiega chaotycznie, gmina zaczyna przypominać mozaikę osiedli bez wspólnego centrum, bez usług w zasięgu pieszym i bez dobrego transportu zbiorowego.

W takich miejscach szczególnie mocno widać paradoks wzrostu. Nowi mieszkańcy przyjeżdżają po spokój i przestrzeń, ale jeśli rozwój jest zbyt szybki, pojawiają się korki, brakuje miejsc w szkołach, a pola i zieleni ustępują kolejnym zabudowaniom.

Wójtowie i rady gmin muszą ważyć racje: gdzie stawiać na dogęszczanie, a gdzie chronić tereny otwarte; jak rozmawiać z deweloperami o standardach dróg, chodników i zieleni; jak planować transport, gdy duża część mieszkańców codziennie dojeżdża do Krakowa.

Dlatego dziś kluczowe pytanie brzmi: czy podkrakowskie gminy są w stanie utrzymać jakość życia, kiedy rosną do rozmiaru miast – ale wciąż muszą działać w układzie sołectw, rozproszonych zabudowy i lokalnych dróg. Co jest największym magnesem: mieszkanie, komunikacja, rynek pracy, czy może jeszcze coś innego? Które inwestycje najbardziej „nie nadążają” za wzrostem liczby mieszkańców? I gdzie przebiega granica, po przekroczeniu której dalszy rozwój zaczyna odbierać gminie to, co przyciągało nowych mieszkańców na początek?

Marzena Gitler, fot: Depositphotos / Zdjęcie ilustracyjne, infografika: Głos24

Tak rośnie liczba mieszkańców pod Krakowem



Małopolska potrzebuje bezpieczeństwa.

„Patriotyzm to decyzje, nie hasła” – mówi Jagna Marczałajtis-Walczak o programie SAFE

Czy unijny program SAFE (z ang. bezpieczeństwo) ma znaczenie dla Małopolski jako regionu ważnego gospodarczo i turystycznie?

Jagna Marczałajtis-Walczak: SAFE dotyczy bezpośrednio aż 926 firm w Małopolsce, a w skali całego kraju z programu mogłoby skorzystać blisko 12 tysięcy polskich przedsiębiorstw. Daje on pewność zatrudnienia tysiącom ludzi, poczucie bezpieczeństwa ich rodzinom i stabilność całych lokalnych społeczności. To są konkretne miejsca pracy, konkretne pensje i spokojniejsza codzienność dla wielu rodzin.

Ale jest też drugi wymiar – bezpieczeństwo w szerszym sensie. Małopolska w dużej mierze żyje z turystyki. Jeśli kraj jest postrzegany jako bezpieczny i stabilny, ludzie przyjeżdżają, odpoczywają i zostawiają swoje pieniądze. Jeśli pojawia się niepewność, turystyka zawsze reaguje jako pierwsza. Mówiąc krótko: bez odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa po Rynku w Krakowie będzie hulał wiatr. Ale może właśnie tego chce prezydent Nawrocki...

Każda inwestycja w bezpieczeństwo państwa – w silną armię, nowoczesny sprzęt i stabilność kraju – przekłada się również na sytuację Małopolski. Jeśli mamy możliwość wzmacniać stabilność i odporność kraju i jednocześnie wspierać rozwój naszego regionu, to po prostu powinniśmy to robić.

Wiele osób komentuje dziś decyzję prezydenta o zawetowaniu ustawy dotyczącej SAFE. Jak Pani ją ocenia?

Przede wszystkim patriotyzm nie polega na głośnym krzyczeniu: „czółem żołnierze!”, pustych gestach czy symbolach – polega na tym, by dbać o bezpieczeństwo ludzi i o stabilną przyszłość kraju.

Decyzja polityczna, brak podpisu prezydenta, działa dziś przeciwko interesowi państwa – przeciwko wojsku,



zakładom zbrojeniowym i tysiącom rodzin ich pracowników.

A na dzisiejszy świat musimy patrzeć trochę jak w roku 1939, bo zagrożenie jest realne i tu się chyba wszyscy zgadzamy. Program SAFE daje konkretną szansę na wzmocnienie armii, modernizację sprzętu i zdolności obronnych. W całej Unii to 150 miliardów euro inwestycji w przemysł obronny, z czego 43,7 miliarda euro mogłoby trafić do Polski. SAFE to szansa, której nie możemy zmarnować.

Spróbujmy przełożyć tę decyzję na konkrety. Kto realnie traci na wecie prezydenta?

Przede wszystkim należy pamiętać, że aż 89 procent środków z programu SAFE ma trafić bezpośrednio do polskiego przemysłu i gospodarki.

A lista strat powodowanych przez weto prezydenta jest długa. Przepada ponad 7 miliardów złotych dla służb podległych MSWiA – Policji, Straży Granicznej i Służby Ochrony Państwa. Pieniądze miały zostać przeznaczone na zakup sprzętu, między innymi na drony, radary, kamery termowizyjne,

sprzęt transportowy czy wyposażenie ochronne dla funkcjonariuszy. Przepadają środki na projekty infrastrukturalne – inwestycje w drogi i kolej, które mają znaczenie nie tylko dla wojska, ale również dla nas, zwykłych obywateli. Jak podaje MSWiA, stracą również Zakłady Mechaniczne w Tarnowie. I tu kończy się polityka, a zaczyna życie, bo mówimy o realnych zamówieniach i prawdziwych pieniądzach, których nie będzie oraz o ludziach, których tą decyzją prezydent bezpośrednio krzywdzi.

Paradoks polega na tym, że SAFE był w dużej mierze polską inicjatywą. Dlaczego więc właśnie w Polsce wywołuje dziś tak duże polityczne emocje?

To jest chyba najbardziej zaskakujące, że w większości państw Unii Europejskiej SAFE jest traktowany po prostu jako narzędzie wzmacniania bezpieczeństwa, a tylko w Polsce stał się przedmiotem ostrego sporu politycznego. A pamiętajmy, że to był polski pomysł i to my możemy być jego największym beneficjentem.

To trochę tak jak w sporcie: kiedy pojawia się możliwość wspólnego treningu,

dostępu do lepszego sprzętu i wsparcia dla całej drużyny, większość zawodników po prostu z tego korzysta. Tylko u nas ktoś uznał, że trzeba zatrzymać się na starcie i zacząć dyskusję o tym, czy może jednak samemu będzie łatwiej, taniej, lepiej... I wolę nawet nie myśleć, co stoi za tą logiką.

Bezpieczeństwo Europy jest dziś wspólną sprawą. Rosyjska agresja na Ukrainę pokazała jasno, że żaden kraj nie jest samotną wyspą. Wspólne inwestycje w obronność, technologie i przemysł zbrojeniowy to nie jest ideologia – to najlepsza odpowiedź na realne zagrożenie.

Na koniec zapytam szerzej: czym według Pani przejawia się prawdziwy patriotyzm?

Patriotyzm nie polega na krzyczeniu z sejmowej mównicy czy na spotkaniach wyborczych. Krzyk jeszcze nikomu nie zapewnił bezpieczeństwa. Można bardzo głośno mówić o miłości do ojczyzny – jak robią to dziś politycy PiSu, czy to Przemysław Czarnek, czy Karol Nawrocki – ale prawdziwy patriotyzm weryfikuje się w decyzjach.

Patriotyzm to po prostu odpowiedzialność za państwo i za ludzi. Za żołnierzy, którzy potrzebują nowoczesnego sprzętu. Za pracowników zakładów zbrojeniowych w Tarnowie i w całej Małopolsce, którzy chcą uczciwie pracować i mieć pewność jutra. Za przedsiębiorców i pracowników branży turystycznej w Małopolsce, którzy wiedzą, że bezpieczeństwo kraju to także bezpieczeństwo ich pracy.

Mówimy przecież o programie obejmującym 129 projektów obronnych i dziesiątki miliardów euro inwestycji.

Dlatego zamiast krzyczeć o patriotyzmie, lepiej go po prostu robić – podejmując decyzje, które wzmacniają bezpieczeństwo Polski, rozwój małopolskiej gospodarki i stabilność życia mieszkańców naszego regionu.

Jagna Marczałajtis-Walczak

Poseł do Parlamentu Europejskiego

Komisja Zatrudnienia i Spraw Socjalnych

Komisja Praw Kobiet i Równouprawnienia

Komisja Specjalna ds. Kryzysu Mieszkaniowego w Unii Europejskiej

marczulajtiswalczak.pl | eppgroup.eu



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



Nowa S7 wraca do punktu wyjścia. „Duży krok do tyłu”

Prace nad nowym odcinkiem drogi ekspresowej S7 między Krakowem a Myślenicami weszły w nowy etap. Na spotkaniu 12 marca w centrali Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Warszawie potwierdzono, że dotychczasowe warianty A-F tracą rekomendację, a cały proces ma zostać poprowadzony od nowa, z większym udziałem samorządów i strony społecznej. To ważna zmiana po kilku latach sporu, protestów i konsultacji, które nie przyniosły kompromisu.

Wójt gminy Mogilany Jerzy Przeworski po spotkaniu w Warszawie napisał wprost: „Wniosek jest jeden: robimy duży krok do tyłu i wygląda na to, że wreszcie mamy faktyczny wpływ na przebieg drogi.” Zadeklarował też: „Ja ze swojej strony daję słowo, że będę na każdym możliwym spotkaniu, na którym zapadają decyzje w sprawie S7.”

Warszawa zmienia zasady.

Warianty A-F bez rekomendacji

Na spotkaniu 12 marca GDDKiA poinformowała o nowej strategii prowadzenia prac nad wypracowaniem wariantu odcinka S7 Kraków-Myślenice. W komunikacie po spotkaniu wójt Mogilan, Jerzy Przeworski przekazał, że istotą zmian będzie „przeniesienie decyzyjności i koordynacji prac bezpośrednio do centrali GDDKiA”, „ponowna analiza wariantów wschodniego i zachodniego” oraz „włączenie mieszkańców i samorządów do realnego współdecydowania o kształcie inwestycji”.

W nowym modelu ma zostać powołany zespół, który będzie głosował nad kryteriami wyboru przyszłych wariantów trasy. W jego skład mają wejść przedstawiciele samorządów, strony społecznej, GDDKiA, Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz środowisk naukowych. Wójt Mogilan podkreślił, że „proces ma odbywać się w sposób przejrzysty, z dokumentowaniem każdej decyzji w protokołach”, a bezpieczeństwo ma zostać potraktowane jako jedno z najważniejszych kryteriów.

Zgodnie z przedstawionym harmonogramem formalne ukonstytuowanie zespołu ma nastąpić 25 marca 2026 roku. Od 27 marca do 12 czerwca zaplanowano sześć posiedzeń w Małopolsce, podczas których uczestnicy mają głosować nad wagami kryteriów społecznych, technicznych, środowiskowych i ekonomicznych. Podsumowanie prac zespołu ma się odbyć 11 września 2026 roku w Warszawie.

Dlaczego ten restart jest tak istotny

Dla mieszkańców gminy Mogilany i innych samorządów zaangażowanych w spór o przebieg S7 ta zmiana ma znaczenie. Od 2022 roku, gdy pokazano pierwsze warianty, lokalne społeczności i samorządowcy byli stawiani wobec rozwiązań, które – jak wielokrotnie podnoszono – nie były dla nikogo do zaakceptowania.

Podobnie wyglądała sytuacja podczas konsultacji w listopadzie i grudniu 2025 roku. W praktyce mieszkańcy nie mogli opowiedzieć się przeciw wszystkim propozycjom, lecz byli zmuszeni wskazywać jeden z przedstawionych wariantów. Taki sposób prowadzenia konsultacji zaostrzał konflikt, bo jedne samorządy były ustawiane przeciw drugiemu, a kompromis stawał się jeszcze trudniejszy.

Obecny restart ma zmienić właśnie ten mechanizm. Tym razem przedstawiciele samorządów i stowarzyszeń mają brać udział w pracach już na etapie ustalania kryteriów, według których będą oceniane kolejne warianty.

Protest w Krakowie i dalsza mobilizacja mieszkańców

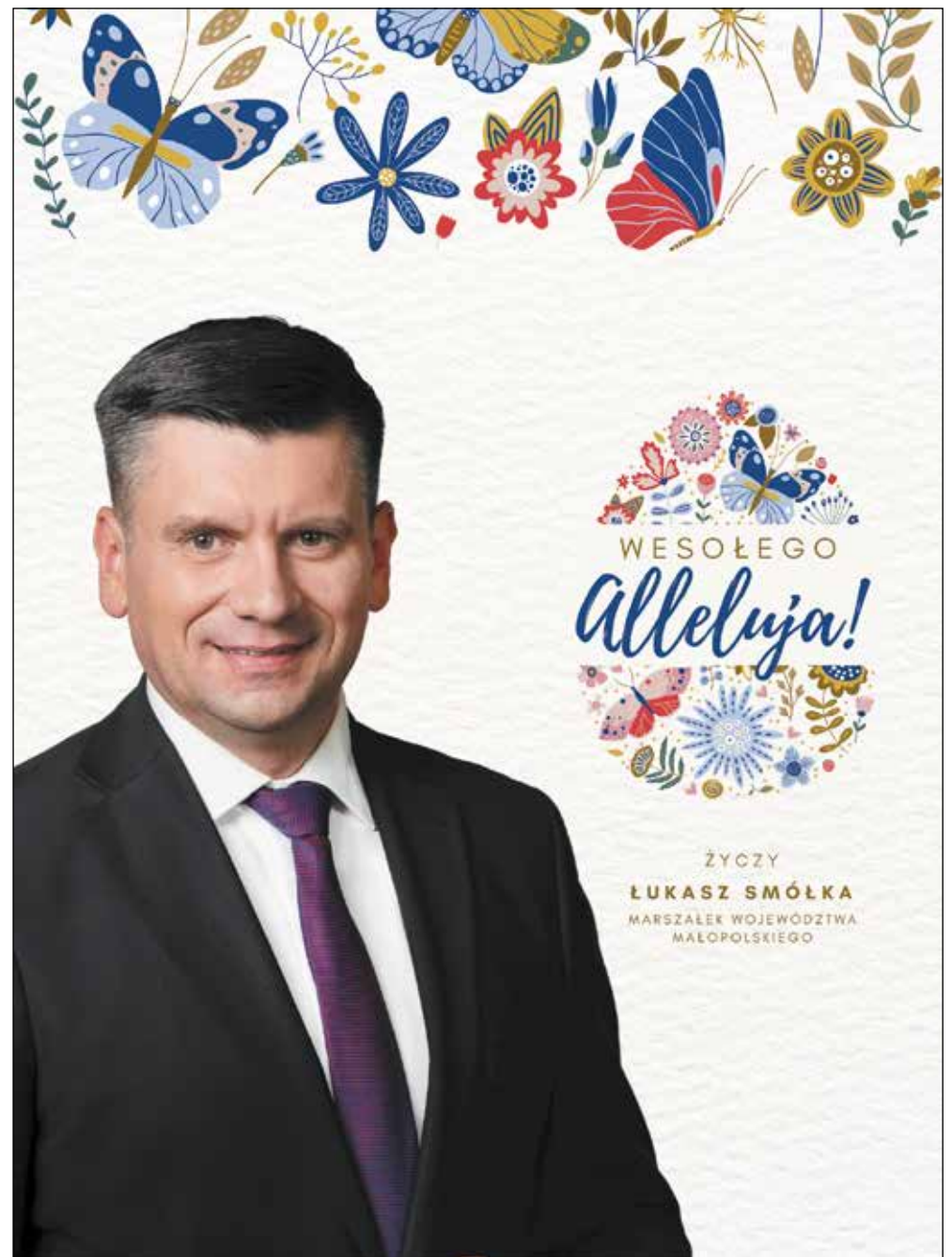
Mimo zapowiedzianych zmian, 13 marca w Krakowie odbył się duży protest przeciwko S7. W marszu uczestniczyły setki osób, wielu samorządowców a nawet politycy. Był skierowany nie tylko przeciwko wcześniejszym wariantom przebiegu trasy, ale także przeciwko zasadom prowadzenia całej procedury. Dominujące były apele o uczciwe reguły, przejrzystość i rzeczywisty udział mieszkańców oraz samorządów w podejmowaniu decyzji.

Krakowski marsz spod Urzędu Miasta pod siedzibę wojewody pokazał, że odrzucenie sześciu wcześniejszych wariantów i zapowiedź rozpoczęcia prac od nowa nie zakończyły sprawy. Mobilizacja po stronie mieszkańców, komitetów i stowarzyszeń nie słabnie. Organizatorzy protestów zapowiadają dalszą społeczną kontrolę nad całym procesem i podkreślają, że nie zamierzają zostawić tej sprawy wyłącznie urzędnikom i inwestorowi.

Nowy spór wokół zasad gry

19 marca temat S7 wrócił podczas spotkania w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, które zorganizował wojewoda Krzysztof Kleczar. Wzięli w nim udział m.in. senator Monika Piątkowska, przedstawiciele GDDKiA, miasta Krakowa oraz komitetów i stowarzyszeń reprezentujących lokalne społeczności. Spotkanie zamiast uspokoić, podgrzało jeszcze nastroje, mimo że wojewoda zapewnił, że jest wstępem do szukania kompromisu. „Tak, jak zapowiadali kilka tygodni temu wicepremier, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz minister infrastruktury Dariusz Klimczak, nowy wariant przebiegu S7 Kraków-Myślenice wyłoni centrala Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Warszawie. Wszyscy mamy świadomość, że żadne z dotychczas proponowanych rozwiązań, nie znalazło poparcia społecznego. Szukamy rozwiązania akceptowalnego szerzej” – podsumował wojewoda.

Oliwy do ognia dołączył jednak Kraków. Obecny na spotkaniu wiceprezydent Krakowa Stanisław Kracik, działając w imieniu miasta i prezydenta Krakowa, oświadczył: „nie



siądziemy do stołu, bo wiemy czym to się skończy”.

Stanowisko władz Krakowa przedstawił szerszej prezydent Krakowa Aleksander Miszański, który w mediach społecznościowych podsumował spotkanie u wojewody i stanowisko miasta w bardzo zdecydowany sposób. „Droga S7 jest potrzebna, ale nie może powstać kosztem mieszkańców Krakowa” — napisał. Dodał też: „Nie ma zgody na wariant przez południowe dzielnice. Nie ma zgody na proces, w którym głos Krakowa jest marginalizowany. Nie ma zgody na pozorne konsultacje”. Prezydent zaznaczył również, że bez rozszerzenia obszaru analiz „na wschód i zachód” oraz bez wyłączenia terenów zurbanizowanych, „w tym Swoszowic”, „nie ma miejsca na rozpoczęcie prac”.

W swoim wpisie prezydent Krakowa wprost zapowiedział bojkot dalszych prac w obecnej formule. „Nie weźmiemy udziału w „głosowaniach” zespołu, które mają tylko stworzyć wrażenie wpływu” — napisał. Jednym z głównych powodów ma być sposób liczenia głosów.

Jak stwierdził Miszański, „GDDKiA zaproponowała formułę, w której podczas głosowania i podejmowania decyzji głos Krakowa jest porównywalny z głosem każdej innej jednostki samorządu terytorialnego i stanowi 10% siły głosów Dyrekcji”. Prezydent dodał też, że miasto „skrytykowało sposób podziału głosów, w tym zaangażowanie w ten proces powiatów, które nie mają kompetencji planistycznych”.

Kraków i Mogilany mówią jednym głosem?

W jednym punkcie stanowiska Krakowa i Mogilan są zbieżne: nowa droga nie powinna zostać poprowadzona przez południe Krakowa, w tym przez Swoszowice, a więc również nie powinna przecinać nowym śladem gminy Mogilany.

Jednocześnie obecny etap otwiera nowy spór. Kraków, korzystając ze swojej pozycji, chce mieć silniejszy wpływ na to, jak będą wyglądały dalsze prace. Dla mniejszych samorządów to sygnał, że obok kwestii samego przebiegu trasy zaczyna się również kłótnia o to, kto i na jakich zasadach będzie miał decydujący głos.

To ważne także dlatego, że odejście od wariantu przez południe Krakowa oznacza, że skutki budowy mogą zostać przesunięte na inne gminy. Powrót do analiz wariantu wschodniego i zachodniego może odsunąć zagrożenie od południowych dzielnic Krakowa, w tym Swoszowic, ale nie oznacza automatycznie rozwiązania problemu dla mieszkańców gminy Mogilany. Jeśli bowiem trasa nie zostałaby poprowadzona po stronie wschodniej, w debacie może wrócić także wariant zachodni, który oznaczałby wejście drogi w zachodnią część gminy.

Nie wiadomo jeszcze, jakie warianty ostatecznie wrócą na stół, kto narzuci tempo i reguły dalszych rozmów oraz jaki będzie finał tej inwestycji. Nikt nie zamierza jednak opuścić, a stowarzyszenia mieszkańców i samorządy będą patrzeć uważnie na rozwój sytuacji i pilnować swoich interesów.

Marzena Gitler



Czy las może być terapią? Anna Treit: „Każdy szuka w nim czegoś innego”

Dla jednych las wciąż jest miejscem na grzyby, jagody i weekendowy spacer. Dla innych staje się przestrzenią ukojenia, terapii, a czasem także impulsem do życiowej zmiany. O tym, jak tego doświadczyć opowiada Anna Treit — współorganizatorka akcji „Wspólny Las”, która nie ukrywa, że to właśnie spotkanie z lasem odmieniło jej życie. Rozmawiamy z okazji Międzynarodowego Dnia Lasów, obchodzonego 21 marca.

Dla Anny Treit las nie jest tylko tłem dla wypoczynku. W rozmowie w „Ósmej za siedem” opowiada, że przełom przyszedł wtedy, gdy zobaczyła miejsca dobrze sobie znane — takie, w których spacerowała z córką i psem — naznaczone do wycinki. — To była strata, ból i złość. — Ta mieszanina uczuć sprawiła, że pomyślałam: trzeba zacząć działać, żeby to ochronić — wspomina.

Po latach starań historia ta znalazła szczęśliwy finał: w ubiegłym roku, właśnie w Międzynarodowy Dzień Lasów, otwarto tam rezerwat „Kleszczowskie Wąwozy”. — Nie da się samemu nic zrobić. Musimy działać we wspólnocie, tak jak przyroda jest połączona i my jesteśmy jej częścią — przekonuje.

W wywiadzie dużo miejsca poświęcamy temu, jak odzyskać kontakt z przyrodą w świecie pośpiechu, ekranów i przebodźcowania. Dla wielu spotkanie z lasem może być terapią. Treit przekonuje też, że lasu nie da się naprawdę „opowiedzieć” z daleka. Trzeba go po prostu doświadczać. — To jest zupełnie inny sposób przeżywania lasu, gdy chłoniemy go



wszystkimi zmysłami — mówi Treit i dodaje „Las daje zatrzymanie”.

A co, gdy boimy się lasu: że się zgubimy, że ugryzą nas kleszcze? Jak przełamać lęk przed lasem? I jak przekonać młodych ludzi, że warto oderwać się od ekranów, żeby doświadczyć spotkania z lasem. Treit dzieli się swoim doświadczeniem.

Okazją do spotkania jest Międzynarodowy Dzień Lasów i projekt „Wspólny Las”, organizowany w tym roku po raz szósty. Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem „Las i psychika”, bo — jak tłumaczy Treit — las z jednej strony daje ukojenie, energię i regenerację, a z drugiej bywa także źródłem bólu, gdy człowiek patrzy na niszczenie miejsc, z którymi jest emocjonalnie związany. — Każdy szuka w lesie czegoś innego i ma prawo marzyć, że jest w jakimś innym świecie — mówi Treit.

Marzena Gitler, fot. Mateusz Łysik

Piotr Bistrón: „Nie można ocenić, jaki jest poziom zanieczyszczeń przez lotnisko”

— Jako radny starałem się dociec czegośkolwiek i nie mamy żadnych z tego powodu dochodów. Jedyny jest wizerunkowy, że lotnisko punktowno dofinansowuje. — powiedział Radny Gminy Zabierzów Piotr Bistrón na temat benefitów dla gminy wynikających z istnienia lotniska.



Rozmawiamy co jest na liście największych problemów związanych z licznymi lotami z perspektywy mieszkańców. Radny wylicza między innymi brak egzekwowania ciszy nocnej, dostosowania planów rozbudowy lotniska do potrzeb mieszkańców gminy oraz zwiększony ruch samolotów.

— Nazwałbym to „gotowaniem żaby”. Mam tutaj dane, które pokazują, że w 2019

roku w dzień, czyli od 6:00 do 23:00, odbywało się 120 operacji lotniczych. To były spóźnione samoloty zazwyczaj z Frankfurtu, Monachium i Warszawy. W roku 2026 przewidywane jest 300 lotów w ciągu dnia i 57 w ciągu nocy. — mówi nam o zwiększeniu ruchu Radny Gminy Zabierzów Piotr Bistrón.

Czy budowa nowego terminala ma sens?

Jak wygląda relacja gminy z władzami Krakowa oraz Województwa w sprawie lotniska? Czy jest szansa na kompromis, który zadowolą wszystkie strony? — O tym i wiele więcej w naszej rozmowie.

Krzysztof Kwiecień, fot. Mateusz Łysik / Głos24

Notatki z radiowożu

Matka i nastolatka trafiły do szpitala

W nocy z środy na czwartek (11/12 marca) w Świątnikach Górnych w powiecie krakowskim doszło do niebezpiecznego zdarzenia związanego z zatruciem tlenkiem węgla.

O godzinie 23:52 służby ratunkowe otrzymały zgłoszenie o podejrzeniu zatrucia czadem w jednym z budynków mieszkalnych. Na miejsce natychmiast zadysponowano dwa zastępy straży pożarnej.

W wyniku zdarzenia poszkodowane zostały dwie osoby — kobiety w wieku 36 oraz 16 lat. Jak ustalono, obie straciły przytomność w pomieszczeniu. Na szczęście zostały odnalezione przez jednego z mieszkańców domu, który szybko ewakuował je na zewnątrz budynku.

Po wyniesieniu na świeże

powietrze kobiety odzyskały przytomność. Następnie zostały przekazane zespołowi ratownictwa medycznego i przewiezione do szpitala na dalsze badania.

Strażacy po przybyciu na miejsce sprawdzili pomieszczenia przy użyciu specjalistycznych detektorów gazów. Urządzenia pomiarowe wykazały obecność tlenku węgla na poziomie 230 ppm, co stanowi stężenie niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, przewietrzeniu pomieszczeń oraz sprawdzeniu budynku pod kątem dalszego zagrożenia.

Służby przypominają, że tlenek węgla, potocznie nazywany czadem, jest gazem bezbarwnym i bezwonny, przez co szczególnie niebezpiecznym. Jednym z najsukuteczniejszych sposobów ochrony jest instalacja czujników tlenku węgla w domach i mieszkaniach.

„Pożar jest zawsze szybszy niż człowiek!”

W niedzielę 22 marca na terenie Małopolski doszło do kilku podpałów. Służby przypominają o niebezpieczeństwie, które wiąże się z umyślnym

wzniciem ognia nawet na terenie niezamieszkanym.

Zgłoszenia pochodzą z miejscowości Podlipie z powiatu olkuskiego, a także miejscowości Zalas z powiatu krakowskiego. W obu wypadkach na miejsca zdarzeń docierały dwie jednostki straży pożarnej, by jak najszybciej powstrzymać rozprzestrzeniający się ogień. W samym Podlipiu straż miała pojawić się kilkukrotnie, bowiem w ciągu kilku godzin dochodziło do podpałów na niedużym fragmencie terenu. Sytuacja została opanowana.

Statystyki pożarów spowodowanych nieodpowiedzialnym zachowaniem ludzi przedstawiła na briefingu w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim zastępca małopolskiego komendanta wojewódzkiego PSP bryg. Marcin Głogowski.

W Małopolsce liczba interwencji strażaków związanych z wypalaniem traw gwałtownie rośnie. Od 1 stycznia do 26 lutego 2025 r. odnotowano już 279 takich przypadków — to niemal pięciokrotny wzrost w porównaniu z tym samym okresem w 2024 r.. Wtedy było ich 57. Wszystkich interwencji związanych z pożarami traw w regionie było aż 1247 razy. Najwięcej w powiatach: krakowskim, nowosądeckim i tarnowskim.

W ubiegłym roku podczas wypalania traw ranne zostały 3 osoby. Na szczęście obyło się bez ofiar śmiertelnych. Warto pamiętać, że ogień rozprzestrzenia się z prędkością ponad 20 km/h, podczas gdy przeciętny człowiek jest w stanie pokonać krótki dystans biegnąc średnio 15 km/h.

— Pożar jest zawsze szybszy niż człowiek! Wypalanie traw nie przynosi żadnych korzyści, a może kosztować życie! W tym roku mamy już blisko 300 interwencji Państwowej Straży Pożarnej w Małopolsce związanych z wypalaniem traw! Apelujemy o rozwagę! — ostrzegł na briefingu wojewoda małopolski Krzysztof Jan Kleczar.

Państwowa Straż Pożarna od lat prowadzi kampanię społeczną „Stop Pożarom Traw”, mającą na celu edukację i uświadamianie zagrożeń.

— Każdego roku na początku marca rusza kampania informacyjna. Niestety, niejednokrotnie towarzyszą jej tragiczne historie, których można było uniknąć. — mówi bryg. Marcin Głogowski.

Aby ograniczyć pożary traw, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

• Nie wypalaj traw — zamiast tego skorzystaj z metod ekologicznego zarządzania odpadami roślinnymi, takich

jak kompostowanie.

• Prawidłowo gospodaruj odpadami roślinnymi — resztki roślinne można przekazać do punktów selektywnej zbiórki odpadów.

• Edukacja — uświadamiaj innych o zagrożeniach związanych z wypalaniem traw. Wypalanie traw jest nielegalne i podlega surowym sankcjom. Zgodnie z ustawą o ochronie przyrody za wypalanie roślinności grozi:

• kara aresztu, ograniczenia wolności lub grzywna do

30 000 złotych,

• kara pozbawienia wolności od 1 do 10 lat (art. 163 Kodeksu Karnego) w przypadku pożaru zagrażającego życiu, zdrowiu lub mieniu znacznej wartości.

Wielu rolników wierzy, że wypalanie traw poprawia jakość gleby. To mit! W rzeczywistości ogień prowadzi do degradacji gleby, zabija mikroorganizmy i niszczy naturalne siedliska zwierząt.

Fot: OSP Zalas / Facebook



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 informację na Whatsappie

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

głos24
PODKRAKOWSKI

Głos Podkrakowski
ul. Rękawka 17,
30-535 Kraków

www.glos24.pl

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

Dział reklamy – zgłoszenia:
tel. 504 04 84 97
e-mail:
b.smolarska@glos24.pl

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

Głos Podkrakowski
Miesięcznik regionalny.
ISSN 2544-6118.

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.



SKAWINA

Ponad 9,9 mln zł dofinansowania na nowe miejsca dla najmłodszych

Dzięki pozyskaniu rekordowego dofinansowania z programu „Aktywny Maluch 2022-2029”, budynek przedszkola przy ul. Bukowskiej przechodzi całkowitą metamorfozę. Efekt? Nowoczesna placówka, która zapewni opiekę najmłodszym mieszkańcom naszej gminy w żłobku i tym trochę starszym w przedszkolu. Inwestycja o łącznej wartości ponad 15 milionów złotych to odpowiedź na rosnące potrzeby mieszkańców.



Co powstanie w nowym obiekcie?

Nowe przedszkole i żłobek będą miejscami na miarę XXI wieku. Oprócz przestronnych i kolorowych sal dla dzieci, w budynku znajdzie się nowoczesna kuchnia, w pełni rozbudowana i wyposażona, by serwować zdrowe posiłki dla wszystkich podopiecznych. Ponadto specjalistyczne gabinety: pomieszczenia do zajęć indywidualnych z dziećmi, wspierające ich rozwój. Komfortowe zaplecze: nowe szatnie, pomieszczenia socjalne oraz pełne wyposażenie niezbędne do prowadzenia zajęć na najwyższym poziomie.

Wokół budynku powstaną dedykowane place zabaw – osobny dla najmłodszych dzieci ze żłobka oraz oddzielny dla starszaków z przedszkola. Cały obiekt oraz jego otoczenie zostaną w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zapewniając dostępność dla każdego mieszkańca.

Raport z placu budowy

Inwestycja na osiedlu Bukowskim wkracza w kluczową fazę. Każdy tydzień przynosi widoczne zmiany, a budynek przyszłego przedszkola i żłobka nabiera docelowych kształtów. Co dokładnie wydarzyło się w ostatnich dniach?

— Realizujemy, co Państwo możecie obserwować od ubiegłego roku nie remont, a potężną rozbudowę i przebudowę dotychczasowego obiektu – mówi burmistrz Norbert Rzepisko

Konstrukcja i mury

Wykonawca zakończył już ważny etap prac podziemnych – strop nad piwnicą został wylany.

Obecnie ciężar prac przeniósł się na wyższe kondygnacje. Ściany konstrukcyjne parteru są już niemal gotowe, a robotnicy koncentrują się na tworzeniu stropu nad tą kondygnacją.

Prace te są bardzo zaawansowane – beton wypełnił już połowę planowanej powierzchni budynku. Wykonawca przygotowuje już teren pod murowanie ścian na poziomie +1. Oznacza to, że bryła obiektu wkrótce zdominuje okoliczny krajobraz.

Instalacje i prace ziemne

Równoległe z budową murów toczą się skomplikowane prace instalacyjne, które dla postronnego obserwatora są często niewidoczne, a stanowią „serce” budynku: Zamontowano już nowe przyłącze wodociągowe oraz trwają intensywne prace przy instalacji kanalizacji sanitarnej. Trwa sukcesywne zasypywanie zewnętrznych ścian fundamentowych od strony wschodniej i południowej, co stabilizuje konstrukcję i przygotowuje teren pod przyszłe zagospodarowanie wokół obiektu. Każdy wylany metr sześcienny betonu i każda położona cegła przybliżają nas do otwarcia tej nowoczesnej placówki.

Finansowanie inwestycji

Realizacja tak dużej inwestycji jest możliwa dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych. Gmina Skawina pozyskała łącznie 9 906 321,60 zł w ramach programu „Aktywny Maluch”, na co składają się: Środki z KPO: 8 053 920,00 zł Środki z budżetu państwa: 1 852 401,60 zł

Inf / Fot: UMiG w Skawinie



KRZESZOWICE

Inwestycje w edukację w gminie Krzeszowice. Szkoły z nowoczesnym wyposażeniem i lepszą dostępnością

Na terenie gminy Krzeszowice realizowany jest projekt pod nazwą „Dostępne, integrujące i wspierające rozwój uczniów szkoły w gminie Krzeszowice”, którego celem jest poprawa jakości kształcenia oraz zwiększenie dostępności placówek oświatowych. Dzięki środkom z Funduszy Europejskich szkoły zostały wyposażone w nowoczesne pomoce dydaktyczne oraz wyposażenie sprzyjające rozwojowi uczniów.

Nowoczesne wyposażenie w szkołach

W Szkole Podstawowej im. Stanisława Wyspiańskiego w miejscowości Filipowice zakupiono m.in. interaktywną podłogę i ścianę wraz z programami edukacyjnymi o łącznej wartości 27 699 zł. Placówka wzbogaciła się także o nowe wyposażenie, takie jak sofę, biurko, fotele obrotowe, szafki, pufy oraz kącik wyciszeń. Łączna wartość tych elementów wyniosła 79 423,77 zł.

Z kolei Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza w Krzeszowicach zakupiła okulary VR, interaktywną podłogę oraz programy edukacyjne o wartości 65 929 zł. Szkoła została również wyposażona w kompletny zestaw mebli do pracowni komputerowej obejmujący 16 stanowisk, a także dodatkowe elementy wyposażenia, takie jak sofę, biurka, szafki i kącik wyciszeń. Koszt tych zakupów wyniósł 63 710,52 zł.

W Szkole Podstawowej nr 2 im. Henryka

Sienkiewicza w Krzeszowicach również postawiono na rozwój nowoczesnych metod nauczania. Zakupiono interaktywną podłogę i ścianę wraz z programami edukacyjnymi o wartości 44 367 zł. Dodatkowo szkoła została wyposażona w nowe meble i przestrzeń dla uczniów, w tym multikącik smyka, o łącznej wartości 51 726,63 zł.

Ważnym elementem projektu były także prace infrastrukturalne realizowane w Szkole Podstawowej nr 1 w Krzeszowicach. W ramach inwestycji wykonano remont miejsca parkingowego dla osób z niepełnosprawnościami, wybudowano pochylnię przed wejściem do budynku, przeprowadzono remont toalety oraz wymienił drzwi. Łączna wartość tych prac wyniosła 380 808 zł.

Wsparcie z Funduszy Europejskich

Projekt „Dostępne, integrujące i wspierające rozwój uczniów szkoły w gminie Krzeszowice” realizowany jest dzięki współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej. Jego łączna wartość wynosi 4 007 730,45 zł, z czego 3 406 021,98 zł stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich. Realizowane działania stanowią kolejny krok w kierunku tworzenia nowoczesnej, dostępnej i przyjaznej edukacji na terenie gminy Krzeszowice.

Krzysztof Kwiecień, fot: UMiG w Krzeszowicach



Skawina Zachodnia: Parking, który „oddycha” i dba o czystość powietrza

Nowoczesny węzeł przesiadkowy P+R Skawina Zachodnia to coś więcej niż tylko miejsca postojowe. To jedna z najbardziej proekologicznych inwestycji w gminie, w której zastosowano pionierskie rozwiązania z zakresu błękitno-zielonej infrastruktury oraz technologii oczyszczania powietrza.

Betonowe place kojarzą się zazwyczaj z nagrzewaniem otoczenia i problemami

z odprowadzaniem deszczówki. Projekt P+R Skawina Zachodnia całkowicie przełamuje ten schemat, stając się samowystarczalnym, „zielonym” organizmem.

Projektując P+R Skawina Zachodnia, postawiliśmy na rozwiązania przyszłościowe. Nie chcieliśmy budować kolejnego betonowego placu, dlatego wdrożyliśmy tam zaawansowaną błękitno-zieloną infrastrukturę. Dzięki systemowi muld chłonnych i niecek infiltracyjnych deszczówka nie obciąża miejskiej sieci, lecz

zasila grunt na miejscu. To inwestycja, która realnie walczy z miejską wyspą ciepła i pokazuje, że nowoczesny transport może iść w parze z troską o klimat” – podkreśla Tomasz Ożóg, Pierwszy Zastępca Burmistrza.

Woda zostaje tam, gdzie spadnie

Kluczowym założeniem inwestycji było stworzenie zamkniętego obiegu wody opadowej. Oznacza to, że deszczówka nie obciąża miejskiego systemu kanalizacji, lecz jest zagospodarowana bezpośrednio na miejscu za pomocą muld chłonnych z „sercem” z otoczek. W osi obiektu znajduje się zielona niecka. Pod warstwą roślinności kryje się koryto wypełnione kamieniami, które retencjonuje wodę. Rośliny nie tylko zdobią parking, ale przez system korzeniowy aktywnie odbierają wilgoć i chłodzą okolice.

Woda z nawierzchni trafia do specjalnych paneli polipropylenowych, które spowalniają jej przepływ, dając czas na stopniowe wchłanianie przez podłoże. Zamiast szorstkiego asfaltu, na placu do nawracania zastosowano gryz w geokratach, dzięki czemu woda wsiąka w ziemię pionowo.

Chodniki, które czyszczą powietrze

Skawina Zachodnia to także innowacja w walce ze smogiem i spalaniem. Na chodnikach ułożono specjalne płytki fotokatalityczne. Do ich produkcji wykorzystano cement z domieszką nanometrycznego dwutlenku tytanu.

„W Skawinie nie boimy się innowacji. Zastosowanie na chodnikach płytek fotokatalitycznych, które dzięki promieniom słonecznym neutralizują zanieczyszczenia w powietrzu, to wyraz naszej dbałości o zdrowie mieszkańców. Każdy taki element, od retencji wody po oczyszczanie atmosfery, składa się na obraz gminy nowoczesnej i ekologicznej” – dodaje Tomasz Ożóg.

Technologia ta, pod wpływem światła słonecznego, wywołuje reakcję chemiczną, która rozkłada szkodliwe substancje (np. tlenki azotu) obecne w powietrzu. Dzięki temu chodniki mają właściwości samoczyszczące i realnie poprawiają jakość powietrza w otoczeniu parkingu.

Inwestycja dofinansowana ze środków europejskich z Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027 (FEnIKS) oraz ze środków krajowych z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Inf / Fot: UMiG w Skawinie





KOCHANÓW

**ul. Lubomirskich 18, DK79
tel. 725 612 555**

Pon - Pt: 7:00 - 21:00 | Sob: 7:00 - 14:00

*Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja wszystkim Księżom,
Kontrafentom i Przyjaciołom*

życzy

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów

EKTRANS
STACJA DIAGNOSTYCZNA



**SKUP I SPRZEDAŻ
OWOCÓW I WARZEW**

604 213 214 694 008 474

JAKUBOWICE@POLMAR.NET
WWW.POLMAR.NET

JAKUBOWICE 77
32-100 PROSZOWICE



Z okazji Świąt Wielkanocnych składamy
najsłodczysze życzenia zdrowia, spokoju
i wszelkiej pomyślności

Jesteś
na Facebooku?
My też!



@glos24



glos24.pl

**Cała
Małopolska
na jednej
stronie**



PRODUCENT NAWOZÓW GRANULOWANYCH



Sprzedaż nawozów:
600 086 884, 412 42 12 78
Sprzedaż i rozsiew:
606 322 291



**Sprzedaż i rozsiew wapna
pylistego oraz granulowanego
dla rolnictwa**

Rozsiew w powiatach: miechowskim,
proszowickim, pińczowskim,
jędrzejowskim, olkuskim, kazimierskim,
zawierciańskim, krakowskim



REKAWKA 17, KRAKÓW
TEL. 734 649 734
KONTAKT@REKAW.TATTOO

**ogłoś
się**

504 048 497

**Szybka
Linia**



666 97 24 24

głos²⁴

zadzwoń lub wyślij informacje na Whatsapie

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