

Nr 3 (248)

Marzec 2026

ISSN 2083-6341

gazeta bezpłatna

GŁOS TARNOWSKI

miesięcznik regionalny

www.glos24.pl

TARNÓW • LISIA GÓRA • PLEŚNA • RADŁÓW • SKRZYSZÓW • WIERZCHOSŁAWICE • WOJNICZ

głos²⁴
TARNOWSKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

Związek daje Unii Tarnów szansę, ale przyszłość „Jaskółek” wciąż stoi pod znakiem zapytania

Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Związku Motorowego przyznało Unii Tarnów licencję nadzorowaną na start w Krajowej Lidze Żużlowej w sezonie 2026. Decyzja wywołała zaskoczenie w środowisku żużlowym, ponieważ klub zмага się z zadłużeniem sięgającym co najmniej dwóch milionów złotych. Związek postanowił jednak dać Tarnowianom szansę, kierując się nie tylko dobrem rozgrywek, ale również interesem widzów. Unia musi teraz spełnić piętnaście warunków, a kluczowy termin upływa 20 marca. Od tego, co wydarzy się w najbliższych tygodniach, zależy przyszłość jednego z najbardziej utytułowanych klubów żużlowych w Polsce.

dokończenie na str. 2 »

**CZYSŁE POWIETRZE
OKNA i DRZWI**



ul. Tuchowska 80
33-100 Tarnów



14-626-87-57
500 633 310



oknadrzwi@wp.pl

»» OKNA i DRZWI na stanie magazynowym ««

BARTUS
Centrum Obuwia Dziecięcego

Centrum Handlowe ZENIT
ul. Słoneczna 29, Tarnów
ul. Warsztatowa 13, Tarnów

www.facebook.com/BartekTarnow
728 431 941

PROMEDICA24

**PRACA
W OPIECE
NIEMCY**

**NOWE STAWKI!
WYŻSZE ZAROBKI!**

**ZADZWOŃ! KRAKÓW
TEL. 506 289 107**



Tarnowska Spółdzielnia Ogrodnicza oferuje:

- Owoce, warzywa i przetwory
- Przetwory zbożowe, oleje
- Wody mineralne, soki i napoje
- Miody

• Przyprawy i dodatki

Szkółka ogrodnicza:

- Drzewka i krzewy owocowe, krzewy ozdobne
- Byliny, kwiaty rabatowe, nawozy, donice, ziemie, podłoża

Zapraszamy klientów hurtowych: sklepy, restauracje, bary, stołówki oraz klientów detalicznych.

Większe zakupy dostarczymy na miejsce. Istnieje możliwość zamawiania towarów dla osób prywatnych z dostawą do domu!

TARNÓW, ul. Hodowlana 5 | 14 629 30 48 wew. 51

Zapraszamy
pon - pt 7.00 - 15.00
sob 7.00 - 13.00

Zapraszamy
pon - pt 7.00 - 17.00
sob 7.00 - 13.00



TWOJE PODATKI MOGĄ ZOSTAĆ W TARNOWIE

ŁĄCZY NAS PIT!

TO DO CIEBIE WRÓCI!

Wskaż Tarnów jako rezydencję podatkową, potwierdź swoją obecność w systemie opłat za odpady i **korzystaj z wielu benefitów** z Tarnowską Kartą Miejską.



TARNÓW WSZYSCY JESTEŚMY MIASTEM!

Więcej informacji:
www.tarnow.pl



Związek daje Unii Tarnów szansę, ale przyszłość „Jaskółek” wciąż stoi pod znakiem zapytania

» dokończenie ze str. 1

Licencja nadzorowana zamiast wykluczenia

Decyzja Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Związku Motorowego oznacza, że Unia Tarnów formalnie może przygotowywać się do startu w sezonie 2026 Krajowej Ligi Żużlowej. Nie jest to jednak standardowa licencja. Klub otrzymał licencję nadzorowaną, co oznacza, że jego działalność będzie podlegać ścisłej kontroli, a utrzymanie prawa do startów uzależnione jest od spełnienia szeregu wymogów.

Unia musi zrealizować aż piętnaście warunków, z czego trzynaście do 20 marca. Najważniejszym z nich jest spłata zaległości wobec zawodników, trenerów i osób funkcyjnych. Klub musi również przedstawić szczegółową dokumentację finansową, potwierdzić możliwość korzystania ze stadionu oraz odbudować struktury organizacyjne.

Brak realizacji tych wymogów może doprowadzić do cofnięcia licencji i wykluczenia z rozgrywek jeszcze przed rozpoczęciem sezonu. W praktyce oznacza to, że Unia Tarnów wciąż nie ma pewności udziału w lidze, a najbliższe tygodnie będą kluczowe dla jej przyszłości.

Decyzja, która zaskoczyła środowisko żużlowe

Przyznanie licencji nadzorowanej klubowi z tak poważnymi problemami finansowymi wywołało wiele komentarzy. W środowisku żużlowym nie brakuje głosów zdziwienia i pytań, dlaczego zadłużony klub otrzymał szansę, której w przeszłości nie miały inne ośrodki.

Sprawa ma jednak drugie dno. Gdyby Unia Tarnów nie otrzymała licencji, spółka mogłaby upaść, a wierzyciele straciliby realną możliwość odzyskania swoich pieniędzy. Związek, podejmując decyzję, kierował się nie tylko interesem sportowym, ale również ekonomicznym.

Licencja nadzorowana daje klubowi możliwość dalszego funkcjonowania i stopniowej spłaty zobowiązań. Bez niej proces ten zostałby przerwany, a zaległości mogłyby pozostać nieuregulowane. Z perspektywy wierzycieli oznaczałoby to znacznie gorszy scenariusz.

Według osób znających kulisy sprawy, nawet częściowa spłata zadłużenia – na przykład

kilkuset tysięcy złotych – będzie sukcesem w porównaniu z sytuacją, w której klub przestałby istnieć i nie spłacił niczego.

Dług sięga milionów złotych

Problemy finansowe Unii Tarnów nie pojawiły się nagle. Zadłużenie narastało przez dłuższy czas i obecnie wynosi co najmniej dwa miliony złotych. Obejmuje ono zobowiązania wobec zawodników, trenerów i osób zaangażowanych w działalność klubu.

Choć w grudniu tarnowski klub spłacił część zaległości, w kolejnych tygodniach tempo regulowania zobowiązań znacząco spadło. W styczniu wierzyciele nie otrzymali żadnych przelewów, mimo wcześniejszych zapowiedzi władz klubu.

Sytuację komplikuje również stan organizacyjny Unii. Struktury klubu są ograniczone, a komunikacja z osobami odpowiedzialnymi za jego funkcjonowanie jest utrudniona. To dodatkowo zwiększa niepewność co do możliwości spełnienia wszystkich warunków licencyjnych.

PZM działa także w interesie wierzycieli

Decyzja o przyznaniu licencji nadzorowanej była podyktowana nie tylko względami sportowymi. Polski Związek Motorowy uznał, że umożliwienie Unii dalszego funkcjonowania daje realną szansę na spłatę przynajmniej części zobowiązań.

Gdyby klub został wykluczony z rozgrywek, straciłby źródła przychodów, a proces spłaty zadłużenia zostałby zatrzymany. Wierzyciele mieliby znacznie mniejsze szanse na odzyskanie należnych środków. Dzięki decyzji PZM tarnowski klub ma możliwość stopniowego regulowania zobowiązań. Związek, przyznając licencję nadzorowaną, stworzył mechanizm kontroli i jednocześnie dał klubowi ostatnią szansę na wyjście z kryzysu.

Niepewność sportowa i organizacyjna

Niepewność dotycząca przyszłości Unii Tarnów wpływa także na sytuację sportową. Trudno przewidzieć, jak będzie wyglądał skład zespołu i czy klub będzie w stanie zbudować konkurencyjną drużynę. Spłata zadłużenia może ograniczyć możliwości finansowe i wpłynąć na poziom sportowy zespołu. W środowisku



żużlowym pojawiają się obawy, że Unia może mieć trudności z rywalizacją na odpowiednim poziomie.

Jednocześnie dla wielu osób najważniejszą jest przetrwanie klubu i zachowanie ciągłości jego działalności. Unia Tarnów przez dekady była jednym z najważniejszych ośrodków żużlowych w Polsce, a jej historia obejmuje występy wybitnych zawodników i liczne sukcesy sportowe.

Dawid Rempała obserwuje sytuację macierzystego klubu

Sytuację Unii Tarnów z uwagą śledzi Dawid Rempała, wychowanek „Jaskółek”, który obecnie reprezentuje Speedway Kraków. Zawodnik podkreśla, że mecze przeciwko macierzystemu klubowi będą dla niego wyjątkowym doświadczeniem.

– Na mecz z Tarnowem będę jechał na wyjazd bardzo daleko od domu, bo całe pięć minut. To śmieszna sytuacja, ale będzie to mecz jak każdy inny. Mam sentyment do tego klubu, jednak trzeba podejść do niego profesjonalnie – przyznał żużlowiec w mediach społecznościowych Speedway Kraków.

Rempała ma za sobą udany sezon i chce kontynuować rozwój sportowy. Jednocześnie wyraża nadzieję, że tarnowski klub pokona trudności i pozostanie częścią ligowej rywalizacji.

Najbliższe tygodnie zdecydują o przyszłości Unii Tarnów

Unia Tarnów otrzymała szansę, ale jej wykorzystanie zależy od działań podjętych w najbliższym czasie. Klub musi spłacić zaległości, odbudować struktury organizacyjne i spełnić wszystkie warunki wyznaczone przez Polski Związek Motorowy.

Licencja nadzorowana nie gwarantuje udziału w rozgrywkach. Jest jedynie możliwością, którą tarnowski klub musi jeszcze potwierdzić konkretnymi działaniami.

Najbliższe tygodnie będą kluczowe dla przyszłości Unii Tarnów. Od decyzji władz klubu, skuteczności działań naprawczych i zdolności do spłaty zobowiązań zależy, czy „Jaskółki” wystartują w sezonie 2026 i rozpoczną proces odbudowy swojej pozycji w polskim żużlu. Zegar tyka, a margines błędu jest minimalny.

Krzysztof Kwiecień, fot: Depositphotos / Zdjęcie ilustracyjne



Ponad 3,2 mln zł na bezpieczeństwo w Tarnowie. Miasto podsumowało program modernizacji ochrony ludności

Ponad 3 miliony 200 tysięcy złotych przeznaczono w Tarnowie na kompleksowy program doposażenia i modernizacji systemu ochrony ludności oraz obrony cywilnej. Podsumowanie zrealizowanych działań odbyło się podczas spotkania z wojewodą małopolskim Krzysztofem Janem Kłęczarem. W trakcie wydarzenia wręczono również medale wieloletnim pracownikom Zarządu Dróg i Komunikacji w Tarnowie, doceniając ich wkład w rozwój i bezpieczeństwo miasta.

Nowa infrastruktura i system ostrzegania

Jednym z kluczowych elementów programu był zakup nieruchomości przeznaczonej na centralny magazyn zasobów ratunkowych. Obiekt umożliwi profesjonalne przechowywanie sprzętu oraz sprawniejsze zarządzanie wyposażeniem wykorzystywanym w sytuacjach kryzysowych.

Zmodernizowano także system ostrzegania i alarmowania ludności. W ramach inwestycji wymieniono 13 syren na nowoczesne urządzenia elektroniczne, zakupiono cztery

syreny mobilne oraz stanowiska sterowania. Dodatkowo na rzekach i potokach przepływających przez Tarnów zamontowano cztery stacje pomiarowe poziomu wód, które pozwolą na szybsze reagowanie w przypadku zagrożeń powodziowych.

Nowoczesny sprzęt i technologie dla służb

Program objął również zakup specjalistycznego sprzętu operacyjnego. Wśród nowych

elementów wyposażenia znalazł się dron dostawczy przeznaczony do transportu materiałów w trudno dostępne miejsca, co może mieć istotne znaczenie podczas akcji ratunkowych.

Miasto zakupiło także trzy agregaty prądotwórcze o mocy 80 kW, 5 kW oraz 3 kW, a także przenośny system oświetlenia umożliwiający prowadzenie działań po zmroku. Sprzęt ten zwiększy możliwości operacyjne służb w sytuacjach awaryjnych i kryzysowych.

Wsparcie dla straży pożarnej i ratownictwa

Istotną częścią programu było doposażenie służb ratowniczych. Zakupiono m.in. defibrylatory AED, osuszacze powietrza, namioty ratownicze, pilarki oraz spiwory. Lokalne jednostki straży pożarnej otrzymały nową odzież bojową, hełmy, obuwie oraz sprzęt techniczny i wysokościowy.

Służby mundurowe wyposażono również w specjalistyczną odzież chemoodporną oraz

maski z filtropochłaniaczami, co zwiększy bezpieczeństwo ratowników podczas działań w warunkach zagrożeń chemicznych.

Szkolenia i budowanie odporności miasta

W ramach programu zorganizowano również szkolenia z zakresu ochrony ludności dla pracowników samorządowych. Działania te mają na celu zwiększenie gotowości miasta do reagowania na sytuacje kryzysowe oraz poprawę koordynacji działań ratunkowych.

Zrealizowany program stanowi istotny element wzmocnienia bezpieczeństwa Tarnowa. Inwestycje w infrastrukturę, sprzęt i kompetencje służb mają zwiększyć odporność miasta na zagrożenia oraz zapewnić mieszkańcom wyższy poziom ochrony w sytuacjach nadzwyczajnych.

Krzysztof Kwiecień, fot: Prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny / Facebook



Tarnów bliżej budowy instalacji przetwarzania odpadów

Krajowa Izba Odwoławcza odrzuciła odwołanie złożone w postępowaniu przetargowym dotyczącym budowy Instalacji Przetwarzania Odpadów Komunalnych w Tarnowie. Oznacza to, że Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej jest o krok od podpisania umowy z wykonawcą i rozpoczęcia realizacji jednej z kluczowych inwestycji energetycznych w mieście.

Planowana instalacja ma odegrać istotną rolę w systemie ciepłowniczym Tarnowa. Według założeń inwestycja pozwoli na wytwarzanie około 30 procent ciepła dostarczanego do miejskiej sieci. Dzięki temu możliwe będzie uniezależnienie się w większym stopniu od tradycyjnych paliw kopalnych oraz zwiększenie stabilności dostaw energii cieplnej.

Nowa instalacja umożliwi przekształcanie odpadów komunalnych w energię, co pozwoli na bardziej efektywne wykorzystanie odpadów powstających w mieście i regionie.

Niższe zużycie węgla i korzyści środowiskowe

Realizacja inwestycji ma przyczynić się do ograniczenia zużycia węgla w miejskim systemie ciepłowniczym nawet o jedną trzecią. Wykorzystanie odpadów jako źródła energii wpisuje się w działania na rzecz transformacji energetycznej i zmniejszenia emisji zanieczyszczeń.

Nowoczesne instalacje tego typu wyposażone są w zaawansowane systemy filtracji, które ograniczają wpływ na środowisko i spełniają rygorystyczne normy emisyjne.

Stabilniejsze ceny i wsparcie z funduszy publicznych

Jednym z głównych celów inwestycji jest również stabilizacja cen ciepła dla mieszkańców.

Dywersyfikacja źródeł energii pozwala ograniczyć wpływ wahań cen paliw kopalnych na koszty ogrzewania.

Projekt będzie finansowany w dużej części ze środków zewnętrznych, w tym dotacji oraz pożyczki z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Ograniczy to obciążenie budżetu miasta i spółki ciepłowniczej.

Kolejny etap modernizacji systemu energetycznego Tarnowa

Odrzucenie odwołania przez Krajową Izbę Odwoławczą otwiera drogę do podpisania umowy z wykonawcą i rozpoczęcia budowy instalacji. Inwestycja stanowi jeden z najważniejszych projektów infrastrukturalnych w Tarnowie w obszarze energetyki i gospodarki odpadami.

Jej realizacja ma przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa energetycznego miasta, poprawy efektywności systemu ciepłowniczego oraz ograniczenia negatywnego wpływu na środowisko.

Krystian Kwiecień, fot. Prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny / Facebook



Ponad 80 milionów złotych dla Tarnowa

Tarnów otrzyma ponad 80 milionów złotych w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Komitet sterujący programem zatwierdził możliwość podpisania umowy na dofinansowanie projektu „Idea Tarnów”. Środki zostaną przeznaczone na kompleksowe inwestycje infrastrukturalne, społeczne i technologiczne, które mają poprawić jakość życia mieszkańców oraz wzmocnić rozwój gospodarczy miasta.

Jednym z kluczowych elementów projektu będzie gruntowna przebudowa ulicy Lwowskiej. Inwestycja obejmie odcinek od szpitala do granic miasta. Oprócz remontu jezdni powstaną nowe ścieżki rowerowe oraz infrastruktura poprawiająca bezpieczeństwo i komfort wszystkich uczestników ruchu.

W ramach projektu przeprowadzony zostanie kompleksowy remont Pałacu Młodzieży, który zostanie przekształcony w Pałac Miejskich Talentów. Obiekt będzie oferował zajęcia edukacyjne, kulturalne i rozwojowe dla dzieci, młodzieży, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami.

Zaplanowano również utworzenie Centrum wsparcia dla rodzin zastępczych i osób samotnych, a także rozszerzenie programów pomocowych i aktywizacyjnych dla mieszkańców.

Projekt przewiduje szeroką rewitalizację terenów zielonych. Parki zostaną odnowione, pojawią się nowe nasadzenia drzew oraz przestrzenie rekreacyjne. Miasto zainwestuje także w gospodarkę wodną, w tym budowę nowej kanalizacji oraz zbiorników na deszczówkę, co ma poprawić bezpieczeństwo przeciwpowodziowe i retencję wody.

Istotnym elementem będzie również

modernizacja oświetlenia ulicznego poprzez wymianę starych lamp na energooszczędne oprawy LED, co pozwoli ograniczyć zużycie energii i koszty utrzymania infrastruktury.

Projekt obejmuje działania edukacyjne i społeczne, w tym zakup nowoczesnego sprzętu do nauki zawodu oraz organizację bezpłatnych kursów dla mieszkańców. Rozbudowany zostanie także monitoring miejski oraz systemy ostrzegania, co zwiększy poziom bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej.

Powstanie Samorządowe Centrum Bezpieczeństwa Cyfrowego, którego zadaniem będzie ochrona danych w urzędach i szkołach przed cyberzagrożeniami.

Seniorzy skorzystają z nowej usługi „TAXI HELP”, która ułatwi im dojazd do lekarza, urzędu czy innych instytucji publicznych.

Program zakłada także działania wspierające lokalną przedsiębiorczość, w tym promocję tarnowskich firm i rozwój enoturystyki w ramach inicjatywy EKOTARnów. Więcej środków zostanie przeznaczonych również na działalność organizacji pozarządowych oraz projekty społeczne angażujące mieszkańców i młodzież.

Przetargi ruszą w najbliższym czasie

Projekt „Idea Tarnów” obejmuje łącznie 12 obszarów działań, które mają kompleksowo wpłynąć na rozwój miasta. Władze Tarnowa zapowiadają, że w najbliższym czasie rozpoczną się pierwsze postępowania przetargowe, w tym dotyczące modernizacji ulicy Lwowskiej.

Pozyskane dofinansowanie jest jedną z największych pul środków zewnętrznych w ostatnich latach i ma stanowić istotny impuls dla rozwoju infrastruktury, usług publicznych i lokalnej gospodarki.

Krystian Kwiecień

180 lat od powstania krakowskiego. Tarnów pamięta o ofiarach rabacji

W sobotę, 21 lutego, przy największej w Polsce Mogile Ofiar Rzezi Galicyjskiej na Cmentarzu Starym w Tarnowie odbyły się obchody 180. rocznicy powstania krakowskiego. Uroczystość stała się okazją do przypomnienia zarówno samego zrywu z 1846 roku, jak i jego dramatycznych konsekwencji w regionie tarnowskim.

Powstanie i jego lokalny wymiar

Powstanie krakowskie wybuchło w lutym 1846 roku jako próba ogólnonarodowego zrywu przeciwko zaborcom. Choć jego centrum stanowił Kraków, przygotowania i działania konspiracyjne obejmowały również Galicję, w tym okolice Tarnowa. W regionie podejmowano próby organizowania oddziałów i wystąpień, które jednak szybko zostały rozbite.

Zryw trwał zaledwie kilkanaście dni. W jego wyniku zlikwidowano Wolne Miasto Kraków, a wydarzenia przybrały w Galicji dramatyczny obrót.

Rabacja galicyjska – skala zjawiska

Równolegle z upadkiem powstania doszło do wystąpień chłopskich, które przeszły do historii jako rabacja galicyjska, nazywana również rzezią galicyjską lub tarnowską. W okręgu tarnowskim miała ona szczególnie gwałtowny przebieg. Atakowano dwory, niszczone majątki ziemiańskie, dochodziło do zabójstw.

Historycy wskazują, że w regionie zniszczono lub spalowano ponad 500 dworów. Liczbę ofiar szacuje się na od około 1,5 do 3 tysięcy osób. Wydarzenia te były efektem narastających napięć społecznych na galicyjskiej wsi, które zostały wykorzystane przez

administrację austriacką do osłabienia środowisk niepodległościowych.

Mogila jako źródło pamięci historycznej

Centralnym punktem tarnowskich obchodów była Mogiła Ofiar Rzezi Galicyjskiej na Cmentarzu Starym – największy w kraju zbiorowy grób ofiar tych wydarzeń. Spoczywa tam ponad 200 osób, w tym przedstawiciele lokalnych elit zaangażowanych w działalność niepodległościową.

Podczas uroczystości wicemarszałek województwa małopolskiego Ryszard Pagacz zwrócił uwagę na znaczenie pamięci historycznej oraz na fakt, że wydarzenia z 1846 roku odsłoniły głębokie podziały społeczne w ówczesnym społeczeństwie polskim.

Rok Jana Tyssowskiego

Rada Miejska w Tarnów zdecydowała, że rok

2026 będzie poświęcony pamięci Jan Tyssowski – tarnowianina, jednego z przywódców powstania w 1846 roku i ogłoszonego wówczas dyktatorem powstania krakowskiego. W ciągu roku zaplanowano wydarzenia edukacyjne i rocznicowe poświęcone zarówno jego postaci, jak i innym uczestnikom XIX-wiecznych zrywów niepodległościowych.

Uczestnicy uroczystości

W obchodach na Cmentarzu Starym uczestniczyli m.in. wicemarszałek Ryszard Pagacz, poseł na Sejm RP Anna Pieczarka, prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny, starosta tarnowski Jacek Hudyma oraz starosta dąbrowski Lesław Wieczorek. W wydarzeniu wzięli udział także mieszkańcy regionu oraz przedstawiciele lokalnych instytucji.

PK, fot. UMWM



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 spacerzy wzmacniają relacje i ułatwiają utrzymanie motywacji.

Wiosna – najlepszy moment, żeby zacząć

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

Trasy w Małopolsce i wybór terenu

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

Przy planowaniu należy uwzględnić:

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

Jeśli wychodzimy na spacer wieczorem, warto mieć odblaski i latarkę czołową, aby być dobrze

widocznym i bezpiecznie poruszać się po słabiej oświetlonych odcinkach.

Co zabrać na trening

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

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

Jaki sprzęt wybrać: kijki, buty i końcówki

Kijki: regulacja i dopasowanie

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

Przykładowe długości:

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

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

Warto zwrócić uwagę na końcówki kijków:

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

Buty

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

Gdzie kupować w Polsce

Najbardziej rozpoznawalną opcją jest Decathlon,

ale sprzęt i odzież sportowa bywają też dostępne w sklepach takich jak 4F. Kijki i akcesoria można spotkać sezonowo również w dyskontach i dużych supermarketach w działach sportowych. Warto pamiętać, że dobrej jakości kijki, właściwie użytkowane, mogą służyć przez wiele lat.

Jak prawidłowo chodzić z kijkami

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

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

Prawidłowe odepchnięcie z tyłu:

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

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 obciążeń.

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 spacerzy 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



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU W TWAM ZASIĘGU

Zdrowie

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

tel.: 41 377 65 55

Relaks

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

tel.: 41 377 65 65

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

Kolejne apele nie pomagają. Czy coś się zmieni? Za nami Zimowe Igrzyska Olimpijskie [OPINIA]

Wydaje mi się, że co dwa lata, przy okazji igrzysk – raz letnich, raz zimowych, niezależnie od rangi sukcesów Polaków, to prędzej czy później wracamy do punktu, w którym jakiś sportowiec lub trener mówi o tym, jak wygląda ponura rzeczywistość danej dyscypliny. Nie inaczej było podczas minionych zawodów zorganizowanych we Włoszech.

Smutną prawdą Igrzysk w Mediolanie oraz Cortinie d'Ampezzo jest to, że honor polskich sportów zimowych ratował 19-letni skoczek oraz naturalizowany Rosjanin. Polska nigdy nie była potęgą sportów zimowych. Oczywiście miewamy wybitnych sportowców, jak Adam Małysz, Kamil Stoch, czy Justyna Kowalczyk, nie mniej to są wyjątki, a nie reguła.

Był nawet ponury okres siedmiu Zimowych IO z rzędu, gdy co cztery lata Polacy wracali bez żadnego medalu. Blisko czterdzieści lat minęło między pierwszym zimowym złotem (Wojciech Fortuna 1972 rok), a drugim (Justyna Kowalczyk 2010 rok). Od 2002 roku zawsze wracamy z chociaż jednym krążkiem. Nie jest więc to pod tym kątem najgorszy okres w historii.

Mimo wszystko sytuacja jest alarmująca nie od dziś. Polska kadra żeńska

w saneczkarstwie – w składzie Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska – zdobyła 8. miejsce w sztafecie, co jest imponujące zważywszy, że w kraju nie mamy choćby jednego toru do tej dyscypliny. Podobnie wygląda bobslej, gdzie Linda Weiszewski musiała tak naprawdę cieszyć się samym uczestnictwem, bo – jak powiedziała podczas jednego z wywiadów w TVP Sport – kadra Polski ma sprzęt gorszy o kilka poziomów od rywali. Trudno więc o wyrównaną rywalizację.

Nie trzeba szczegółowo śledzić sportu, by dostrzec, że w miastach otrzymujemy często inwestycje niedopasowane do oczekiwań. Tak jak na lekcjach wf zdarzają się często nauczyciele, którzy po prostu rzucają piłkę dzieciom, by te pograły, tak tutaj ktoś rzuca pomysł o budowie orlika. Nie chodzi mi o to, że piłka nożna jest czymś złym. Uprawianie sportu samo w sobie jest wspaniałe, niezależnie od dyscypliny. Ale jak często widzimy puste orliki wybudowane za dziesiątki, jak nie setki tysięcy złotych, gdy podliczyć czasem opóźnienia i wzrost kosztów? Chodzi mi o bardziej racjonalne podejście do sprawy.

Należy w pierwszej kolejności budować system, do którego będzie można wprowadzać społeczeństwo. Jaki jest cel budowy orlików przy jednoczesnym akceptowaniu byle jakich

powodów, by dziecko nie chodziło na zajęcia z wf-u?

Nie można mieć pretensji, że któryś z Polaków nie zdobył złota. To jest sport. Czasem wygrywa lepszy, bardziej doświadczony, lepiej przygotowany, lub nawet po prostu ktoś o lepszych możliwościach fizycznych, genetycznych. Jednak, gdy widzę, że ze złotem Zimowych Igrzysk Olimpijskich wraca Brazylija, to już wiem, że coś jest jednak nie tak. W tym wypadku czyjś sukces jest może nie tyle naszą porażką, co sygnałem, który musi zwracać uwagę.

Oczekiwałem od Ministra Sportu i Turystyki Jakuba Rutnickiego, że ten spotka się po Igrzyskach z prezesem Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławem Piesiewiczem, prezesami różnych związków i po ludzku zapytał: „Co możemy zrobić jako rząd, by wam pomóc?”. Chyba nawet największy optymista nie wierzy w taki scenariusz. Zakładał, że skończy się na gratulacjach na social mediach i wspólnych zdjęciach z medalistami. Ot, cała refleksja.

Nie chodzi mi o narzekanie dla idei. Bardziej zwrócenie uwagi, że od dłuższego czasu coś jest nie tak w polskim sporcie. Robert Lewandowski, Iga Świątek czy Robert Kubica to przykłady sportowców, którzy wyrosli mimo, a nie dzięki systemowi. Trafili na odpowiednich ludzi, a nie instytucje czy związki, które powinny, ale nie wspierały ich na początku rozwoju.

Nie twierdzę rzecz jasna, że każda z federacji czy związków działa źle. Oczywiście są takie, które rozwijają się w swoim tempie i w miarę możliwości finansowych. Polski Związek Piłki Siatkowej wykorzystał sukcesy sprzed lat, wprowadził odpowiednią formę szkolenia zawodników i od parunastu lat męska reprezentacja praktycznie co turniej walczy o czołowe lokaty. W Związku Piłki Ręcznej w Polsce z kolei chcą takowe wnioski wyciągać, o czym rozmawiałem zresztą z jego obecnym prezesem Sławomirem Szmalem.

— Pamiętamy piłkę ręczną z wyników w latach pomiędzy 2007 a 2016 rokiem, gdy piłka ręczna osiągała największe wyniki. Zdobywała wicemistrzostwo świata, brązowy medal, uczestniczyła w Igrzyskach

Olimpijskich. To, czego nie wykorzystaliśmy, to to, co zrobiła siatkówka. Przede wszystkim zbudowanie tego fundamentu, czyli szkoły. W ich wypadku są takie placówki, gdzie są trenerzy, którzy szkolą do piłki siatkowej. My daliśmy sobie podobne zadania. Z jednej strony musimy kształcić trenerów, nauczycieli, a w dalszej perspektywie stworzyć najmłodszym atrakcyjne rozgrywki. — powiedział w wywiadzie ze mną Sławomir Szmal.

Zatem są miejsca, gdzie dochodzi do refleksji na temat tego, że coś należy zmienić dla dobra wszystkich. Oczywiście sport nie jest najważniejszą z potrzeb społeczeństwa. Jest jednak symbolem wielu problemów dręczących kraj. Tego, jaki styl życia większość z nas wybiera. Tego, że nie ma obecnie odpowiedniej edukacji i promocji w sposób inny, niż reklamy z lokowaniem produktu, bo kampanie społeczne najwidoczniej nie są wystarczające.

Polski sport musi przejść modernizację nie tylko infrastrukturalną, ale także u podstaw, by za kilkanaście lat Igrzyska Zimowe czy Letnie stały się większą szansą na promocję kraju. Tak jak ma to miejsce w Słowenii, która również zdobyła cztery medale, z czego dwa złote, a w której mieszka nieco więcej ludzi niż w... Warszawie. Możemy dalej budować orliki na potęgę i czekać aż któreś dziecko uzna, że dziś jednak wyjdzie i pogra.

Możemy też pójść na rozum do głowy i zacząć zachęcać do sportu poprzez szkolenie na samym poziomie lekcji wychowania fizycznego. Żeby nauczyciel nie uczył tylko piłki nożnej i siatkówki, a pozostałych sportów od święta. Tylko pokazywał, jak grać w koszykówkę, piłkę ręczną, tenis stołowy, może być nawet unihokej. Byle zajęcia były urozmaicone, na stałym poziomie i dawały uczniom nie tylko pole do popisu, ale także dodawały im pewności siebie.

Ktoś fatalny w piłkę czy siatkówkę, może być świetnym hokeistą w przyszłości. Trzeba zmienić podejście do człowieka na poziomie edukacji i na poziomie rozkładania funduszy do dyscyplin. Wtedy może wrócimy kiedyś do tematu i z nieco lepszym zapleczem i przygotowaniem, gdy przyjdą Igrzyska Olimpijskie.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Zdjęcie ilustracyjne





Prezes OSP Skrzyszów z najwyższym wyróżnieniem powiatowym

Podczas zebrania sprawozdawczo-wyborczego Ochotniczej Straży Pożarnej w Skrzyszowie prezes jednostki Piotr Młyński został uhonorowany Groszem Ziemiemskim Tarnowskim. To najwyższe wyróżnienie powiatowe, przyznawane osobom szczególnie zasłużonym dla lokalnej społeczności.

Wyróżnienie wręczył starosta tarnowski Jacek Hudyma. Przyznanie Grosza Ziemiemskiego Tarnowskiego stanowi wyraz uznania dla wieloletniej, bezinteresownej działalności Piotra Młyńskiego na rzecz mieszkańców gminy Skrzyszów oraz całego powiatu tarnowskiego.

Jak podkreślił starosta, postawa prezesa OSP Skrzyszów jest przykładem szczególnego zaangażowania w służbę drugiemu człowiekowi oraz budowanie silnej i odpowiedzialnej wspólnoty lokalnej.

– Dzisiejsze wyróżnienie to wyraz wdzięczności za lata bezinteresownej służby i pracy na rzecz drugiego człowieka. Pan Piotr Młyński swoją postawą pokazuje, że bycie strażakiem

ochotnikiem to nie tylko gotowość do działania w sytuacjach zagrożenia, ale także codzienna troska o rozwój lokalnej wspólnoty. Jego zaangażowanie w wychowanie młodzieży i budowanie ducha odpowiedzialności społecznej jest bezcenne dla całego powiatu tarnowskiego – powiedział starosta Jacek Hudyma.

Wniosek radnego powiatowego

Z inicjatywą przyznania wyróżnienia wystąpił radny powiatowy Józef Gądek. We wniosku podkreślono wieloletnią działalność społeczną Piotra Młyńskiego oraz jego istotny wkład w rozwój jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Skrzyszowie.

Doceniono również jego zaangażowanie w działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa mieszkańców oraz aktywną pracę z młodzieżą, która odgrywa ważną rolę w kształtowaniu kolejnych pokoleń strażaków ochotników.

Ważna rola ochotniczych straży pożarnych

Ochotnicze Straże Pożarne stanowią istotny

element systemu bezpieczeństwa lokalnego, a ich działalność wykracza poza działania ratownicze. Jednostki OSP pełnią także ważną funkcję społeczną, integrując mieszkańców i angażując się w inicjatywy na rzecz lokalnej społeczności. Przyznanie Grosza Ziemiemskiego

Tarnowskiego Piotrowi Młyńskiemu jest wyrazem uznania dla jego wieloletniej pracy oraz wkładu w rozwój i bezpieczeństwo powiatu tarnowskiego.

Krystian Kwiecień,

fot: Starostwo Powiatowe w Tarnowie



Notatki z radiowożu

■ Mieszkaniec Tarnowa stracił pół miliona złotych

Jak ustalili tarnowscy policjanci, 4 lutego do mężczyzny zadzwoniła osoba podająca się za pracownika banku. Rozmówca poinformował, że z prywatnego konta pokrzywdzonego miała zostać wykonana transakcja została rzekomo zablokowana.

Po chwili z mężczyzną skontaktował się kolejny rozmówca, który przedstawił się jako funkcjonariusz Policji z Tarnowa. Oświadczył on, że pokrzywdzony jest ofiarą przestępstwa, a policjanci prowadzą czynności mające na celu zabezpieczenie jego pieniędzy. Pod pretekstem pomocy i „ochrony środków” polecił zainstalowanie aplikacji umożliwiającej zdalny dostęp do urządzenia.

W wyniku tych działań przestępca uzyskał dostęp do konta bankowego mężczyzny i dokonali nieautoryzowanych operacji finansowych. Łączna kwota utraconych środków przekroczyła 500 tysięcy złotych.

Tarnowscy funkcjonariusze przypominają, że policjanci,

pracownicy banków ani inne instytucje nigdy nie proszą o instalowanie aplikacji umożliwiających zdalny dostęp do telefonu lub komputera.

■ Zatrzymany za podszywanie się pod policjanta

Mężczyzna usiłował doprowadzić 93-letnią kobietę do niekorzystnego rozporządzenia mieniem w kwocie 20 000 zł. Działając metodą „na policjanta”, przekonywał seniorkę, że pieniądze, które posiada w domu są zagrożone. Polecił jej aby zabezpieczyła gotówkę i przekazała ją funkcjonariuszowi, który jak twierdził, już czeka pod jej mieszkaniem. Dzięki czujności kobiety oraz działaniom policjantów podejrzany został zatrzymany. Czterdziestolatek, mieszkaniec województwa opolskiego trafił przed oblicze Temidy. Został tymczasowo aresztowany na okres 3 miesięcy.

— Podkreślamy, że działania prewencyjne i profilaktyczne policjantów i dzielnicowych z tarnowskiej Komendy przynoszą korzystne rezultaty. Tarnowska seniorka zorientowała się, że ma do czynienia z oszustem i nie przekazała żadnych pieniędzy. Ukłony dla Pani, która działając właściwie po pierwsze, nie wdała się w rozmowę z rzekomym policjantem, po drugie, poinformowała tarnowskich policjantów

o telefonie od oszusta, po trzecie jej opanowanie i właściwa postawa doprowadziła do że nie utraciła swoich oszczędności. Apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności. Policja nigdy nie prosi o przekazywanie pieniędzy. W przypadku otrzymania podobnego telefonu należy natychmiast zadzwonić pod numer alarmowy 112 lub 997. — informuje policja z Tarnowa.

■ Pięć osób rannych, łądował śmigłowiec LPR



Późnym wieczorem w piątek 13 lutego na drodze wojewódzkiej nr 975 w miejscowości Olszyny w gminie Wojnicz doszło do poważnego wypadku drogowego. Samochód osobowy, którym podróżowało pięć osób, wypadł z drogi i uderzył w przepust drogowy.

Siła uderzenia była na tyle duża, że strażacy musieli użyć narzędzi hydraulicznych, aby wydostać z rozbitego pojazdu dwie osoby. W wyniku zdarzenia poszkodowanych zostało pięć osób – kobieta oraz czterech mężczyzn w wieku od 17 do 29 lat. Wszyscy trafili do szpitali. Jedna z osób została przetransportowana

śmigłowcem Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, pozostali karetkami zespołów ratownictwa medycznego.

Na czas prowadzenia działań ratunkowych oraz zabezpieczenia miejsca zdarzenia droga wojewódzka nr 975 w rejonie wypadku była zablokowana. Okoliczności i dokładne przyczyny zdarzenia wyjaśniają funkcjonariusze Policji Małopolska.

Foto: PSP Tarnów

■ Potrącenie na przejściu dla pieszych w Tarnowie

W piątek 20 lutego około godziny 7:36 na ulicy Sitki w Tarnowie doszło do zdarzenia drogowego z udziałem 15-letniej pieszej oraz samochodu dostawczego. Do potrącenia doszło na przejściu dla pieszych.

Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że 51-letni kierujący pojazdem dostawczym, mieszkaniec Tarnowa, nie ustąpił pierwszeństwa dziewczynce znajdującej się na przejściu dla pieszych. Mężczyzna był trzeźwy w chwili zdarzenia. Poszkodowana doznała urazu nogi. Obrażenia nie zagrażają jej życiu. Nastolatka została przetransportowana do szpitala, gdzie udzielono jej pomocy medycznej. Czynności w sprawie prowadzą policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Tarnowie.

Funkcjonariusze zabezpieczyli miejsce zdarzenia

oraz prowadzą postępowanie mające na celu dokładne ustalenie przebiegu i okoliczności wypadku. Policja apeluje do kierowców o zachowanie szczególnej ostrożności w rejonie przejść dla pieszych oraz o bezwzględne przestrzeganie przepisów ruchu drogowego.

Fot: KMP w Tarnowie



■ Dostał trzy miesiące aresztu za znęcanie się nad matką

W niedzielę 22 lutego policjanci Komendy Miejskiej Policji Tarnów – Centrum zatrzymali 36-letniego mieszkańca powiatu tarnowskiego podejrzanego o znęcanie się nad swoją 66-letnią matką. Z ustaleń śledczych wynika, że mężczyzna przez około 6 lat miał znęcać się psychicznie i fizycznie nad matką, z którą wspólnie zamieszkiwał.

Według zgromadzonego materiału dowodowego wszczynął awantury, będąc pod wpływem alkoholu. W ich trakcie kierował wobec niej wyzwiska, poniżał ją, krytykował i ośmieszał. Miał także zakłócać jej spoczynek nocny, niszczyć wyposażenie domu oraz grozić pozbawieniem życia. Mężczyzna miał również stosować wobec 66-latki przemoc fizyczną w postaci szarpania i popychania. Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie 36-latkowi zarzutu z art. 207 Kodeksu karnego, dotyczącego znęcania się nad osobą najbliższą. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Na wniosek prokuratury sąd zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Policja przypomina, że przemoc domowa nie jest sprawą prywatną. Każdy sygnał o krzywdzie jest traktowany poważnie, a osoby doświadczające przemocy mogą liczyć na wsparcie i pomoc służb.

ogłoszenia
drobne

USŁUGI

• GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY
SPAŁALNICZE.

Atrakcyjne ceny, tel. 602-695-059

• WODA ŹRÓDLANA DLA TWOJEGO
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
TARNOWSKI

Głos Tarnowski

Miesięcznik regionalny.

www.glos24.pl

Redakcja:

tel: 12 269 90 31

e-mail:

redakcja@tarnowski.glos24.pl

Dział reklamy:

tel. 608 877 002

e-mail: r.pioro@glos24.pl

Druk: Drukarnia Polskapress
Sp. z o.o. Oddział Poligrafia
Drukarnia w Sosnowcu

Głos Tarnowski.

Miesięcznik regionalny.

ISSN 2083-6341.

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.

Dofinansowanie dla ZAZ w Wierchosławicach-Dwudniakach. Wsparcie dla aktywizacji osób z niepełnosprawnościami

Umowa na dofinansowanie działalności Zakładu Aktywności Zawodowej w Wierchosławicach-Dwudniakach została uroczysto wręczona w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego w Krakowie. Pozyskane środki pozwolą placówce kontynuować działania na rzecz aktywizacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami.

W wydarzeniu uczestniczyli starosta tarnowski Jacek Hudyma oraz dyrektor Zakładu Aktywności Zawodowej w Wierchosławicach-Dwudniakach Paulina Kuczak. Podpisana umowa stanowi istotny element wsparcia funkcjonowania placówki, która odgrywa ważną rolę w systemie rehabilitacji zawodowej w regionie.

Zakład zapewnia osobom z niepełnosprawnościami możliwość zdobywania doświadczenia zawodowego, rozwijania kompetencji oraz funkcjonowania w środowisku pracy dostosowanym do ich potrzeb i możliwości.

Jak podkreślił starosta tarnowski Jacek

Hudyma, działalność Zakładu Aktywności Zawodowej ma kluczowe znaczenie dla lokalnej społeczności.

– Zakład Aktywności Zawodowej w Wierchosławicach-Dwudniakach odgrywa niezwykle istotną rolę w tworzeniu realnych szans na aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami. To inwestycja nie tylko w miejsca pracy, ale przede wszystkim w ludzi, ich samodzielność i poczucie wartości – podkreślił starosta Jacek Hudyma.

Dzięki przyznanemu dofinansowaniu placówka będzie nadal realizować swoją misję, zapewniając stabilne warunki zatrudnienia oraz rehabilitacji zawodowej swoim pracownikom. Środki te umożliwią dalsze funkcjonowanie zakładu oraz kontynuację działań wspierających osoby z niepełnosprawnościami w zdobywaniu samodzielności i aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym i zawodowym.

Krystian Kwiecień,

fot. Starostwo Powiatowe w Tarnowie



Razem dla kultury i sportu. Wręczenie promes na realizację zadań publicznych w 2026 roku

Dom Grodzki w Wojniczu wypełnił się we wtorek 24 lutego przedstawicielami lokalnych organizacji społecznych. Koła Gospodyń Wiejskich, Ludowe i Uczniowskie Kluby Sportowe oraz stowarzyszenia spotkały się, by odebrać promesy na realizację zadań publicznych w 2026 roku. To właśnie te środowiska od lat tworzą puls życia społecznego w gminie – organizują wydarzenia, prowadzą zajęcia i integrują mieszkańców.

W ramach otwartego konkursu ofert Gmina Wojnicz przeznaczyła na wsparcie działalności w obszarze kultury i sportu łącznie 231 000 zł. Przyznane środki pozwolą organizacjom na realizację zaplanowanych projektów oraz dalsze rozwijanie aktywności społecznej w sołectwach.

Wsparcie dla kultury i dziedzictwa

W dziedzinie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego – w ramach zadania „Wspieranie wszelkich form edukacji kulturalnej” – przyznano 54 000 zł dla 16 organizacji pozarządowych. Środki te zostaną przeznaczone m.in. na organizację wydarzeń kulturalnych, warsztatów, spotkań integracyjnych oraz inicjatyw służących pielęgnowaniu lokalnych tradycji i rozwijaniu talentów mieszkańców. Działalność organizacji społecznych w tym obszarze stanowi istotny element budowania tożsamości lokalnej oraz wzmacniania więzi międzyludzkich.

Sport jako przestrzeń wychowania i rozwoju

Największą część środków przeznaczono na upowszechnianie kultury fizycznej i sportu. Na zadanie „Współzawodnictwo sportowe młodzieży i dorosłych” zabezpieczono 160 000 zł dla 6 organizacji, w tym Ludowych Klubów Sportowych oraz stowarzyszeń.

Wsparcie umożliwi organizację rozgrywek, prowadzenie systematycznych treningów oraz udział zawodników w zawodach sportowych. Dodatkowo w ramach zadania „Edukacja dla kultury fizycznej i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży szkolnej” przyznano 17 000 zł dla 6 organizacji – Uczniowskich Klubów Sportowych oraz stowarzyszeń. To środki przeznaczone na rozwój sportowych pasji najmłodszych mieszkańców gminy oraz promowanie aktywnego stylu życia.

Wspólne działanie samorządu i organizacji

Promesy zostały wręczone przez Burmistrza Wojnicza Tadeusza Bąka wspólnie z Przewodniczącą Rady Miejskiej w Wojniczu Anetą Kawą.

– Dzisiejsze promesy są nie tylko formalnym przekazaniem środków finansowych. To przede wszystkim wyraz uznania dla Państwa pracy, pasji i odpowiedzialności za lokalną wspólnotę. Dzięki działalności organizacji społecznych mieszkańcy naszej gminy mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań, talentów oraz aktywnego spędzania czasu. Sport uczy systematyczności, współpracy i zasad fair play, natomiast kultura buduje tożsamość i wzmacnia więzi społeczne – podkreślił burmistrz.

Przewodnicząca Rady Miejskiej Aneta Kawa zaznaczyła, że konsekwentne wspieranie lokalnych inicjatyw jest wspólnym kierunkiem działań samorządu, odpowiadającym na realne potrzeby mieszkańców.

Wręczenie promes było okazją do podziękowania lokalnym liderom za ich zaangażowanie oraz codzienną pracę na rzecz rozwoju życia społecznego. Realizacja zaplanowanych projektów w 2026 roku przyczyni się do dalszego wzmocnienia oferty kulturalnej i sportowej w gminie Wojnicz.

Inf: UM w Wojniczu, fot. Mateusz Niemczura | UM Wojnicz



Ponad 257 tys. zł dofinansowania na remont drogi w Dębinie Łętowskiej



Gmina Wojnicz otrzymała dofinansowanie w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg – edycja 2026 na realizację zadania polegającego na remoncie drogi gminnej w Dębinie Łętowskiej. Wysokość przyznanego wsparcia wynosi ponad 257 tys. zł.

Inwestycja obejmie modernizację odcinka o długości blisko 0,7 km. W ramach prac wykonana zostanie nowa nawierzchnia asfaltowa oraz utwardzone i wzmocnione pobocza. Łączna wartość robót szacowana jest na ponad 515 tys. zł.

Realizacja zadania przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego oraz zwiększy komfort codziennego użytkowania drogi przez mieszkańców.

Remont tej drogi to inwestycja, na którą mieszkańcy Dębiny Łętowskiej czekali od dłuższego czasu. Dzięki pozyskanemu dofinansowaniu możemy skutecznie poprawić stan infrastruktury i zapewnić bezpieczniejsze warunki komunikacyjne – podkreśla burmistrz Wojnicza, Tadeusz Bąk. – Konsekwentnie sięgamy po środki zewnętrzne, aby rozwijać infrastrukturę drogową na terenie naszej gminy. Każda taka inwestycja to realna poprawa jakości życia mieszkańców i kolejny krok w kierunku zrównoważonego rozwoju Wojnicza – dodaje.

Inf / Fot: UMiG w Wojniczu

Jesteś na Facebooku?
My też!

Facebook: @glos24





Nagroda dla dyrektora od powiatu tarnowskiego

Kazimierz Dudzik, dyrektor Zakliczyńskiego Centrum Kultury i prezes lokalnego stowarzyszenia „Klucz” otrzymał wyróżnienie i nagrodę od starosty tarnowskiego Jacka Hudymy za całokształt działalności na rzecz rozwoju kultury i promocji dziedzictwa naszego regionu. W spotkaniu uczestniczyli również etatowy członek zarządu powiatu Tomasz Stelmach i wiceprzewodnicząca Rady Powiatu Tarnowskiego Irena Kusion.

– Pragniemy złożyć Panu serdeczne podziękowania za wieloletnią, pełną profesjonalizmu pracę na rzecz rozwoju naszej lokalnej kultury, znaczący wkład w integrację społeczną mieszkańców, zaangażowanie w popularyzowanie różnorodności i piękna sztuki oraz promocję dziedzictwa kulturowego w regionie tarnowskim. Zakliczyńskie Centrum Kultury pod

Pana kierownictwem tętni zżyciem, a liczne projekty i wydarzenia artystyczne, historyczne oraz edukacyjne, podejmowane często we współpracy z innymi instytucjami są na najwyższym poziomie – stwierdził starosta Jacek Hudyma.

Kazimierz Dudzik to osoba dobrze znana nie tylko w gminie Zakliczyn, ale w całym w powiecie tarnowskim. Pełniąc funkcję dyrektora Zakliczyńskiego Centrum Kultury i prezesa lokalnego stowarzyszenia „Klucz”, realizującego wiele oryginalnych projektów, od lat współpracuje z samorządem powiatowym przy organizacji różnego rodzaju wydarzeń. Otrzymał dotąd wiele prestiżowych odznaczeń, w tym odznakę „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, którą Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego przyznaje osobom wyróżniającym się w tworzeniu, upowszechnianiu i ochronie kultury.

Inf / Fot: Dariusz Kusiak / UMiG w Zakliczynie



Autoreklama

Tatuaże sprzed tysięcy lat. Jak Ötzi stał się ikoną sztuki ciała

Tatuaże, które dzisiaj uważamy za formę sztuki i wyrażenia siebie, mają historię sięgającą tysięcy lat wstecz. Jednym z najcenniejszych dowodów jest Ötzi, Człowiek Łodu, którego ciało odkryto w 1991 roku w Alpach Ötztalskich, na granicy Austrii i Włoch. Datowanie radiowęglowe wskazuje, że Ötzi żył około 3300 lat p.n.e., co czyni go jednym z najlepiej zachowanych ludzi epoki miedzi. Jego odkrycie nie tylko dostarczyło niezwykłych informacji o odzieży, narzędziach i diecie człowieka z epoki

kamienia, lecz także ujawniło 61 tatuaży, które stały się jednym z najstarszych znanych przykładów tej praktyki.

Człowiek Łodu i jego tatuaże

Tatuaże Ötziego nie przypominały współczesnych, kolorowych wzorów. To były proste linie i kropki, naniesione w czerni, prawdopodobnie przy użyciu sadzy. Ich rozmieszczenie nie było przypadkowe – znajdowały się w miejscach, które współcześnie odpowiadają punktom akupunkturowym, np. wzdłuż kręgosłupa, na kolanach, kostkach i nadgarstkach.

Naukowcy sugerują, że mogły one pełnić funkcję leczniczą, być formą terapii bólu lub działać rytualnie. To pokazuje, że ludzie epoki miedzi potrafili łączyć praktyczne zastosowanie z symboliką – tatuaż był nie tylko ozdobą, ale także narzędziem zdrowotnym i duchowym.

Analizy chemiczne i badania radiologiczne wykazały, że tatuaże w większości powstały w wyniku wprowadzania sadzy pod naskórek za pomocą cienkich igieł lub ostrych kamieni. Ciało Ötziego, dzięki warunkom panującym w Alpach, zachowało się w niemal idealnym stanie, co pozwoliło naukowcom dokładnie odtworzyć rozmieszczenie tatuaży i ich możliwe znaczenie. Interesujące jest to, że tatuaże pojawiały się w miejscach narażonych na przeciążenia lub ból, co dodatkowo potwierdza hipotezę leczniczą.

Oprócz tatuaży, przy Ötzim znaleziono również bogaty zestaw narzędzi, ubranie wykonane ze skóry i futra, a także łuk i strzały, co daje niezwykle szczegółowy obraz życia człowieka z epoki miedzi. Analiza jego diety ujawniła, że jadł głównie mięso i rośliny sezonowe, a badania stomatologiczne wykazały, że cierpiał na kamienie nerkowe i artretyzm – problemy zdrowotne, które prawdopodobnie były powodem naniesienia tatuaży leczniczych.



glos24.pl
Cała Małopolska na jednej stronie

BETON
Mikołajowice 220
14 650 11 50
Kamień Ogrodowy

www.bankorbet.pl

MEGAel
HURTOWNIA ELEKTRYCZNA

**KLIMATYZACJA
WENTYLACJA
NARZĘDZIA**

TARNÓW, ul. Mościckiego 155
BOCHNIA, ul. 20 Stycznia 50
MIELEC, ul. Wolności 24

www.megael.pl infolinia: 801 011 115

RĘKAW TATTOO

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

Dla Ciebie albo na prezent dla bliskiej osoby

z gazetą 30% rabatu na pierwszy tatuaż
oferta ważna do 28 lutego, cena minimalna z rabatem 200zł

Od pradawnych linii do współczesnej sztuki ciała

Dzisiaj tatuaż jest przede wszystkim formą wyrazu artystycznego, a nowe studia takie jak Rękaw Tattoo w Krakowie przy ulicy Rękawka 17 pozwalają czerpać z tej bogatej historii, inspirować się tradycją i łączyć ją z nowoczesnymi technikami. Tatuaże, które kiedyś miały znaczenie rytualne i lecznicze, dziś opowiadają historie, symbolizują emocje i doświadczenia. W ten sposób sztuka ciała stała się mostem między dawnymi praktykami a współczesną kreatywnością, a Rękaw Tattoo jest przykładem miejsca, w którym

tradycja i nowoczesność spotykają się na skórze klientów.

Ötzi pokazuje, że tatuaże nie są wymysłem współczesności – to uniwersalny język człowieka, który przetrwał tysiące lat. Każda linia czy kropka na jego ciele miała znaczenie, tak jak dzisiejsze wzory noszone na skórze opowiadają historie i emocje. Patrząc na jego tatuaże, możemy zrozumieć, że praktyka tatuowania ma głębokie korzenie w ludzkiej kulturze i że kreatywność człowieka jest niezmiennie związana z potrzebą wyrażania siebie – niezależnie od epoki.

Autor: Norbert Kwiatkowski
Foto: Domena Publiczna