

TARASY WIDOKOWE I KŁADKI NAD JEZIOREM MUCHARSKIM

Powstanie wyjątkowa trasa rowerowa VeloSkawa

Tarasy widokowe, pomosty nad wodą i kładki prowadzące wzdłuż brzegów zbiornika – tak może wyglądać jeden z najpiękniejszych odcinków trasy rowerowej w Małopolsce. Samorządowcy i projektanci pracują nad koncepcją ponad 20-kilometrowego fragmentu szlaku VeloSkawa, który połączy Świnną Porębę z Suchą Beskidzką. Równocześnie w regionie powstaje kolejna inwestycja dla miłośników dwóch kółek – sieć singletracków na Jaroszowskiej Górze w Wadowicach.

dokończenie na str. 2 »

**WYNAJEM
PODNOŚNIKÓW** 788 081 644

**WYCINKA
DRZEW** 535 013 523

**MULTIBRAND
WADOWICE**

MUSTANG® **BIG STAR
SHOES**

**NOWA KOLEKCJA
WIOSENNA**

WADOWICE, Pl. Kościuszki 23
(30 m od Rynku, naprzeciwko zapiekarek)

**ogłoś
się**

608 877 002

**BESKID
MEDIA**

8 GIGA?

OGARNĘLIŚMY!

Teraz 8 Gb/s w cenie 1 Gb/s przez 12 miesięcy

beskidmedia.pl [beskidmedia](https://www.facebook.com/beskidmedia) [beskidmedia](https://www.instagram.com/beskidmedia) (33) 333 88 88

vetrex
okna premium

OKNA I DRZWI PCV
BRAMY GARAŻOWE
ROLETY ZEWNĘTRZNE, MOSKITIERY, PLISY, ŻALUZJE
DRZWI ZEWNĘTRZNE, DRZWI WEWNĘTRZNE RENOMOWANYCH FIRM

**PROGRAM
CZyste POWIETRZE**
WYMIANA OKIEN Z DOFINANSOWANIEM

ENTERPRISES Paweł & Piotr Sp. z o.o.
Kopytówka 63, 34-114 Brzeźnica
Tel.: 510 506 485
Tel.: 794 774 175
Email: p.p.enterprises@onet.pl
www.pawelpiotr.pl

**Wesołych
Świąt!**

WISNIEWSKI Agmar WIKED PORTA ERKADO DRE

SKUP ZŁOMU

Kupujemy: • Złom stalowy
• Metale kolorowe
• Złom akumulatorowy

Tel. 502 120 030

Profesjonalna rozbiórka maszyn, konstrukcji itp.

OFERUJEMY
ATRAKCYJNE CENY!
MOŻLIWOŚĆ TRANSPORTU
Z ZAŁADUNKIEM HDS!

Oddział ul. Centralna 107
(k. Kościoła)
Czynne: Pn - Pt 8:00 - 17:00
sobota 8:00 - 13:00

F.H. "TOMET"
Tomice, ul. Dworska 20
Czynne: Pn - Pt 8:00 - 17:00
sobota 8:00 - 13:00

ETIHAS KEBAB

Wadowice
ul. Lwowska 22

Kalwaria Zebrzydowska
ul. Mickiewicza 2 **Star KEBAB**

Sucha Beskidzka
Ul. Handlowa 6

KEBAB BOX
KEBAB TALERZ
SALATA GRECKA
TORTILLA
POPSY

MEGA
DŁUGI
ŚREDNI
MAŁY

glos24.pl

Cała Małopolska
na jednej
stronie

Tarasy widokowe i kładki nad Jeziorem Mucharskim. Powstanie wyjątkowa trasa rowerowa VeloSkawa

» dokończenie ze str. 1

Ścieżka rowerowa wokół Jeziora Mucharskiego nabiera kształtów

W środę, 25 lutego, w siedzibie Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie odbyło się spotkanie robocze poświęcone koncepcji budowy odcinka ścieżki rowerowej VeloSkawa pomiędzy miejscowością Świnna Poręba z powiatu wadowickiego, a Suchą Beskidzką. W rozmowach uczestniczył m.in. wójt Gminy Mucharz – Paweł Paździora.

Planowany fragment trasy ma mieć ponad 20 kilometrów długości i przebiegać w dużej części wzdłuż brzegów Jeziora Mucharskiego. Projektanci zakładają stworzenie nowoczesnej infrastruktury rowerowej, która nie tylko umożliwi wygodną jazdę, ale również pozwoli w pełni wykorzystać walory krajobrazowe zbiornika.

Wśród proponowanych rozwiązań pojawiają się m.in. tarasy widokowe, pomosty nad wodą oraz kładki prowadzące tuż nad taflą jeziora. Dzięki temu rowerzyści będą mogli poruszać się trasą w bezpośrednim sąsiedztwie wody, a jednocześnie zatrzymywać się w punktach umożliwiających podziwianie panoramy Beskidów.

– „Przedstawione rozwiązania robią ogromne wrażenie. Koncepcja nabiera kształtów. Szczególnie na terenie Gminy Mucharz trasa będzie przepiękna, wręcz bajeczna i spokojnie będziemy mogli konkurować z najlepszymi ścieżkami rowerowymi w kraju. Budującą jest zgodna współpraca oraz ogromna determinacja wszystkich stron zaangażowanych w końcowy sukces tego przedsięwzięcia – Samorządu Województwa Małopolskiego, tutaj wielki ukłon w stronę Pani radnej Danuty Kawy, Dyrekcji i pracowników ZDW w Krakowie, Wód Polskich, miasta Sucha Beskidzka oraz Gmin Stryszów, Zembrzyce i Mucharz. Trzymajcie kciuki!” – podkreśla wójt Paweł Paździora.

Wspólny projekt kilku samorządów

Budowa odcinka VeloSkawa to przedsięwzięcie, które wymaga koordynacji działań kilku samorządów. W prace nad koncepcją zaangażowane są m.in. wspomniane gminy Mucharz, Stryszów i Zembrzyce oraz miasto Sucha Beskidzka.

Ważnym partnerem pozostaje także Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie, które zarządza terenami wokół zbiornika. Wsparcie dla projektu deklaruje również samorząd województwa małopolskiego. Według wójta gminy Mucharz dużą rolę w procesie przygotowania inwestycji



odegrała również radna sejmiku województwa – Danuta Kawa.

Jeśli projekt zostanie zrealizowany w zapowiadanej formie, może stać się jedną z najbardziej atrakcyjnych tras rowerowych w regionie. Połączenie infrastruktury rowerowej z walorami krajobrazowymi Beskidów i Jeziora Mucharskiego ma szansę przyciągnąć turystów z całej Polski.

Rowerowa ofensywa w regionie

Plany budowy trasy VeloSkawa wpisują się w szerszy trend rozwoju infrastruktury rowerowej w powiecie wadowickim i okolicach. Samorządy coraz częściej inwestują w projekty, które mają przyciągnąć turystów aktywnie spędzających czas. Jednym z takich przedsięwzięć jest budowa sieci ścieżek typu singletrack na Jaroszewickiej Górze w Wadowicach.

O postępach prac przy tej inwestycji poinformował niedawno burmistrz miasta – Bartosz Kaliński. Jak relacjonował w mediach społecznościowych, na zboczach góry powstaje rozbudowana sieć tras przeznaczonych dla miłośników kolarstwa górskiego.

– „Jeśli w lesie na Jaroszewickiej Górze słyszyście dziś coś więcej niż śpiew ptaków... spokojnie – to nie dzięcioł z wiertarką. To znak, że powstaje tam coś naprawdę fajnego” – napisał wójt miasta.

Cztery trasy dla rowerzystów

Docelowo na Jaroszewickiej Górze powstaną cztery trasy zjazdowe o łącznej długości ponad 10 kilometrów. Projekt został przygotowany w taki sposób, aby odpowiadał potrzebom rowerzystów o różnym poziomie zaawansowania.

Najkrótsza z pętli, przeznaczona dla początkujących, będzie miała około 900 metrów długości i pozwoli osobom stawiającym pierwsze kroki w kolarstwie górskim bezpiecznie spróbować jazdy w terenie.

Dla rowerzystów średniozaawansowanych przygotowano trasę liczącą około 2,8 kilometra. Bardziej wymagający użytkownicy będą mogli skorzystać z odcinka o długości 2,4 kilometra, natomiast dla najbardziej doświadczonych powstanie specjalna pętla ekspercka o długości 1,1 kilometra.

Uzupełnieniem całego systemu będzie także około trzykilometrowa trasa podjazdowa, która umożliwi rowerzystom wygodny powrót na szczyt góry i wielokrotne korzystanie z odcinków zjazdowych.

Inwestycja zgodna z zasadami ochrony przyrody

Projektanci podkreślają, że trasy na Jaroszewickiej Górze powstaną zgodnie ze standardami International Mountain Bicycling Association, czyli organizacji promującej zrównoważone kolarstwo górskie. Oznacza to, że przebieg

ścieżek został zaplanowany w taki sposób, aby ograniczyć ingerencję w środowisko naturalne i zapewnić bezpieczeństwo zarówno rowerzystom, jak i leśnemu ekosystemowi.

Budowa tras rozpoczęła się w październiku 2025 roku po podpisaniu umowy z konsorcjum firm Eco Riders Sp. z o.o. oraz 2B Eco Riders Sp. z o.o.. Całkowita wartość projektu wynosi ponad 1,26 mln złotych. Co istotne, wykonawca będzie odpowiadał nie tylko za budowę tras, ale również za ich utrzymanie przez trzy lata od zakończenia prac.

Otwarcie jeszcze w tym roku

Według zapowiedzi władz Wadowic prace na Jaroszewickiej Górze postępują zgodnie z harmonogramem, a otwarcie tras planowane jest na czerwiec tego roku.

Jeżeli wszystkie inwestycje zostaną zrealizowane zgodnie z planem, powiat wadowicki może w najbliższych latach stać się jednym z najważniejszych ośrodków turystyki rowerowej w Małopolsce.

Z jednej strony będzie to malownicza trasa wzdłuż Jeziora Mucharskiego, z drugiej – rozbudowany system górskich singletracków na Jaroszewickiej Górze. Wszystko wskazuje więc na to, że region coraz mocniej stawia na rozwój infrastruktury dla miłośników dwóch kółek.

Krzysztof Kwiecień, fot. UG w Mucharzu



Artykuły sponsorowane



Ponad 15 mln zł pozyskanych dotacji w obecnej kadencji

Skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych jest jednym z kluczowych elementów rozwoju samorządu. Dzięki nim możliwa jest realizacja wielu inwestycji i projektów służących mieszkańcom, które często trudno byłoby sfinansować wyłącznie z budżetu gminy.

Od początku obecnej kadencji samorządu, czyli od maja 2024 roku do końca 2025 roku, Gmina Kalwaria Zebrzydowska pozyskała z programów rządowych, funduszy samorządu

województwa oraz środków europejskich ponad 15 mln zł dofinansowania.

W tym czasie przygotowano i złożono ponad 70 wniosków o dofinansowanie, obejmujących m.in. projekty infrastrukturalne, drogowe, wodno-kanalizacyjne, edukacyjne, sportowe oraz działania społeczne skierowane do mieszkańców.

Pozyskane środki pozwalają realizować inwestycje przy jednoczesnym zachowaniu stabilności finansowej gminy, a także umożliwiają rozwój infrastruktury i poprawę jakości życia mieszkańców.

Gmina Kalwaria Zebrzydowska nadal aktywnie uczestniczy w kolejnych konkursach i programach wsparcia. Wiele projektów znajduje się obecnie w trakcie oceny, a ich wyniki będą znane po zakończeniu procedur konkursowych. Systematyczne przygotowywanie wniosków i sięganie po dostępne fundusze stanowi ważny element długofalowej strategii rozwoju gminy.



Blisko 8 hektarów nowych gruntów pozyskanych od początku kadencji

Od początku obecnej kadencji samorządu, czyli od maja 2024 roku do końca 2025 roku, Gmina Kalwaria Zebrzydowska pozyskała łącznie blisko 8 hektarów nieruchomości, które zasilili gminny zasób gruntów.

Działania te mają przede wszystkim na celu porządkowanie stanów prawnych nieruchomości oraz terenów zajętych pod drogi. Jest to istotne z punktu widzenia mieszkańców, ponieważ umożliwia m.in. wprowadzanie nazw ulic w sołectwach, realizację inwestycji drogowych,

poprawę bezpieczeństwa oraz dalszy rozwój infrastruktury gminnej.

W 2024 roku (od maja) gmina pozyskała grunty o łącznej powierzchni 0,99 ha, natomiast w 2025 roku skala działań była znacznie większa – nabyto nieruchomości o powierzchni 6,74 ha. Część gruntów została przekazana decyzjami administracyjnymi w ramach komunalizacji oraz regulacji stanów prawnych terenów zajętych pod drogi, a część została nabyta w drodze umów cywilnoprawnych lub przekazana gminie w formie darowizny przez mieszkańców.

Pozyskiwanie gruntów i porządkowanie stanów prawnych nieruchomości to proces wymagający systematycznej pracy oraz dobrej współpracy z mieszkańcami. Działania te stanowią ważny element odpowiedzialnego zarządzania przestrzenią gminy i tworzą podstawy do dalszego rozwoju infrastruktury oraz realizacji przyszłych inwestycji.



Ponad 3 mln zł dla organizacji społecznych w obecnej kadencji

Samorząd Gminy Kalwaria Zebrzydowska konsekwentnie wspiera organizacje społeczne, sportowe i kulturalne działające na rzecz mieszkańców. Od początku obecnej kadencji przeznaczono już oraz zaplanowano łącznie ponad 3 mln zł na realizację zadań publicznych przez organizacje działające na terenie gminy.

Środki te trafiają do kilkudziesięciu organizacji pozarządowych, w tym klubów sportowych, stowarzyszeń i fundacji realizujących działania w obszarze sportu, kultury, działalności społecznej, ochrony zdrowia oraz pracy z dziećmi i młodzieżą.

W pierwszych miesiącach obecnej kadencji w 2024 roku na wsparcie organizacji przeznaczono blisko 115 tys. zł. W 2025 roku kwota ta wzrosła do prawie 1,6 mln zł, natomiast w 2026 roku zaplanowano już blisko 1,5 mln zł na realizację kolejnych zadań publicznych. W ciągu roku możliwe jest również uruchamianie dodatkowych konkursów oraz tzw. małych grantów wspierających lokalne inicjatywy.

Dzięki współpracy samorządu z lokalnymi organizacjami możliwa jest realizacja wielu inicjatyw sportowych, kulturalnych i społecznych w różnych miejscowościach gminy, co w istotny sposób wpływa na aktywizację mieszkańców oraz rozwój lokalnej wspólnoty.



Trwa budowa dwóch nowoczesnych sal gimnastycznych

Na terenie Gminy Kalwaria Zebrzydowska trwają prace związane z budową dwóch nowoczesnych sal gimnastycznych – przy Zespole Szkół Nr 7 w Barwałdzie Średnim oraz przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Zarzycach Wielkich. Inwestycje te znacząco poprawią warunki do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz stworzą nowe możliwości rozwijania aktywności sportowej wśród dzieci, młodzieży i mieszkańców gminy.

Samorząd dokłada wszelkich starań, aby prace przebiegały sprawnie i zgodnie z harmonogramem. Celem jest zakończenie inwestycji w takim terminie, aby – w miarę możliwości – nowe obiekty mogły służyć uczniom i mieszkańcom już od września br., wraz

z rozpoczęciem nowego roku szkolnego.

Realizacja przedsięwzięcia jest możliwa dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych. Łączna kwota dofinansowania na budowę obu hal wynosi 6 052 462 zł, co stanowi blisko 70% wartości całej inwestycji.

Budowa nowych sal gimnastycznych to ważny element rozwoju infrastruktury sportowej w gminie, który przyczyni się do poprawy jakości edukacji oraz stworzy lepsze warunki do aktywności fizycznej dla mieszkańców.



Marszałek Województwa Małopolskiego z wizytą w Kalwarii Zebrzydowskiej

W czwartek, 26 lutego 2026 r., w Urzędzie Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej odbyła się robocza wizyta Marszałka Województwa Małopolskiego Łukasza Smółki. Spotkanie miało charakter podsumowujący realizację inwestycji z zakresu gospodarki wodno-ściekowej, dofinansowanej w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Rozmowy odbyły się w gabinecie Burmistrza Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusza Steli. W spotkaniu uczestniczyli również przedstawiciele parlamentu i samorządu województwa, radni Rady Miejskiej, przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego oraz Prezes Miejskiego Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Kalwarii Zebrzydowskiej.

Zakres zrealizowanej inwestycji był szeroki i obejmował budowę systemu odprowadzania

ścieków w rejonie ulic 3 Maja, Piaskowej, Klasztornej i Bernardyńskiej, a także wdrożenie nowoczesnego systemu zdalnych odczytów wodomierzy w miejscowościach Zarzycze Małe, Zarzycze Wielkie, Podolany oraz Leńcze.

W ramach projektu wybudowano ponad 3,7 km sieci kanalizacyjnej, wykonano 128 przyłączy kanalizacyjnych, przygotowano możliwość podłączenia 135 nieruchomości oraz wdrożono system zdalnych odczytów obejmujący 693 punkty poboru wody. Nowoczesne rozwiązanie pozwala na automatyczny odczyt wodomierzy, monitoring zużycia wody oraz szybsze wykrywanie ewentualnych awarii.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 4 555 902,23 zł, natomiast dofinansowanie ze środków Krajowego Planu Odbudowy sięga 3 367 723,70 zł. Projekt uzyskał najwyższą ocenę wśród przedsięwzięć wybranych do wsparcia w Małopolsce.

Podczas spotkania podsumowano przebieg realizacji inwestycji oraz jej znaczenie dla rozwoju infrastruktury komunalnej i poprawy jakości życia mieszkańców. Burmistrz Tadeusz

Stela podziękował Marszałkowi Łukaszowi Smółce za wsparcie finansowe oraz dobrą współpracę z Samorządem Województwa Małopolskiego.



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





Mieszkańcy chcą odwołać wójta Lanckorony. Ruszyła procedura referendalna

W Gminie Lanckorona rozpoczęła się procedura, która może doprowadzić do referendum w sprawie odwołania wójta przed końcem kadencji. Grupa mieszkańców zainicjowała działania formalne, składając stosowne zawiadomienie, a następnie wniosek do komisarzy wyborczego. Teraz kluczowe będzie zebranie odpowiedniej liczby podpisów poparcia oraz ocena dokumentów przez organ wyborczy.

Początek inicjatywy referendalnej

Wszystko zaczęło się 23 grudnia ubiegłego roku. Tego dnia inicjator referendum poinformował władze gminy o zamiarze przeprowadzenia głosowania w sprawie odwołania wójta Gminy Lanckorona – Ryszarda Goneta.

Oficjalne zawiadomienie trafiło do urzędu gminy, a jego kopię przekazano także do Komisarzy Wyborczego w Krakowie III. Zgodnie z obowiązującymi przepisami jest to pierwszy formalny krok, który rozpoczyna procedurę referendalną. Mieszkańcy, którzy zdecydowali się na taki ruch, nie działają anonimowo. Na pełnomocnika inicjatora referendum powołany został Łukasz Kwaśnica. To on reprezentuje wnioskodawców w kontaktach z organami wyborczymi i odpowiada za formalną stronę przedsięwzięcia.

Wniosek trafił do komisarzy wyborczego

Kolejny ważny krok nastąpił dwa miesiące później. W poniedziałek 23 lutego już bieżącego roku do Komisarzy Wyborczego w Krakowie III wpłynął właściwy wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania wójta Ryszarda Goneta przed upływem kadencji.

Złożenie takiego wniosku uruchamia kolejne etapy procedury przewidzianej w przepisach prawa wyborczego. Oznacza to, że inicjatorzy referendum mogą rozpocząć zbieranie podpisów poparcia wśród mieszkańców. Aby referendum mogło się odbyć, konieczne jest poparcie odpowiedniej liczby osób uprawnionych do głosowania w danej gminie. Podpisy muszą zostać zebrane w określonym terminie i spełniać wszystkie wymagania formalne.

Analiza dokumentów i podpisów

Po złożeniu podpisów komisarz wyborczy będzie musiał dokładnie przeanalizować dokumentację. Sprawdzona zostanie zarówno liczba podpisów, jak i ich poprawność formalna. Jeżeli wniosek spełni wszystkie wymagania przewidziane w przepisach, komisarz wyborczy może podjąć decyzję o przeprowadzeniu referendum. Dopiero wtedy mieszkańcy gminy będą mogli w bezpośrednim głosowaniu zdecydować, czy chcą odwołania wójta przed końcem kadencji.



Referendum – co dalej?

Procedura referendalna w samorządach jest stosunkowo rzadkim, ale przewidzianym przez prawo mechanizmem demokracji bezpośredniej. Pozwala mieszkańcom ocenić działalność władz lokalnych w trakcie trwania kadencji. Do referendum dojdzie na przykład w Krakowie, a omal nie doszło w Bochni. Tam zabrakło wymaganej liczby podpisów.

W przypadku referendum dotyczącego odwołania wójta kluczowe są dwa elementy – odpowiednia liczba podpisów pod wnioskiem oraz frekwencja podczas samego głosowania. Aby wynik referendum był wiążący, w głosowaniu musi wziąć udział określona liczba mieszkańców uprawnionych do głosowania. Dopiero spełnienie tego warunku oraz większość głosów za odwołaniem oznaczałoby zakończenie kadencji wójta przed terminem.

Napięta atmosfera w gminie

Na razie władze Gminy Lanckorona oficjalnie nie komentują inicjatywy referendalnej. W kulisach coraz częściej mówi się jednak o rosnących emocjach wśród mieszkańców.

Sama informacja o rozpoczęciu procedury referendalnej wywołała liczne dyskusje w lokalnej społeczności. Jedni mieszkańcy podchodzą do inicjatywy z poparciem, inni podkreślają, że ostateczną ocenę władz samorządowych powinni wyrazić dopiero w kolejnych wyborach.

Na tym etapie najważniejsze będą kolejne decyzje Komisarzy Wyborczego w Krakowie III oraz to, czy inicjatorom uda się zebrać wymaganą liczbę podpisów poparcia. Jeśli tak się stanie, mieszkańców Gminy Lanckorona może czekać referendum, które zdecyduje o dalszych losach obecnego wójta Ryszarda Goneta.

Krzysztof Kwiecień, fot. Wójt Gminy Lanckorona Ryszard Gonet / Facebook

Nowoczesna strefa sportowa powstanie w Jastrzębi

W miejscowości Jastrzębia wkrótce rozpocznie się modernizacja obiektu sportowo-rekreacyjnego wraz z zapleczem szatniowo-sanitarnym. Inwestycja ma znacząco poprawić warunki do uprawiania sportu i rekreacji dla mieszkańców oraz lokalnych klubów.

Umowa dotycząca realizacji zadania została oficjalnie podpisana w czwartek. Prace obejmą zarówno stworzenie nowoczesnej przestrzeni sportowej na świeżym powietrzu, jak i kompleksową modernizację zaplecza dla zawodników. Celem przedsięwzięcia jest zwiększenie dostępności infrastruktury sportowej oraz podniesienie komfortu korzystania z obiektu.

W ramach inwestycji powstanie nowoczesna strefa sportowa przeznaczona do treningu i aktywnego wypoczynku. Na terenie obiektu pojawi się profesjonalny panel sprawnościowy do street fitnessu oraz siłownia zewnętrzna wyposażona w nowe urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Projekt zakłada również montaż nowego wyposażenia sportowego, a także budowę wiat stadionowych przeznaczonych dla zawodników. Dodatkowo wykonana zostanie infrastruktura towarzysząca, w tym stojaki na rowery oraz tablice informacyjne ułatwiające orientację na terenie obiektu.

Istotnym elementem inwestycji będzie modernizacja zaplecza szatniowo-sanitarnego. Zakres prac obejmie demontaż starych elementów oraz gruntowny remont pomieszczeń.

W obiekcie powstaną dwie nowoczesne szatnie dla zawodników. Budynek zostanie także dostosowany do potrzeb osób z niepełnościami – przewidziano między innymi dedykowaną szatnię oraz wyznaczone miejsce postojowe. Wykonane zostaną również nowe instalacje sanitarne i elektryczne, wymieniona zostanie stolarka, a ściany i podłogi zyskają nowe wykończenie.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 498 tys. zł. Na realizację zadania samorząd pozyskał łącznie 181 060 zł dofinansowania.

Półowa tej kwoty – 90 530 zł – pochodzi z dotacji przyznanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego w ramach „Małopolskiego programu rozwoju bazy sportowej”. Drugie 90 530 zł stanowi dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

Modernizacja ma przyczynić się do stworzenia przestrzeni sprzyjającej aktywności fizycznej i integracji mieszkańców, a także poprawić warunki do prowadzenia zajęć sportowych i treningów lokalnych drużyn.

Krzysztof Kwiecień, fot. UG w Lanckoronie

„Wspólny Las” wraca w marcu. Organizatorzy zapraszają na spacer, kąpiele leśne i bycie bliżej natury



Już 21 i 22 marca odbędzie się szósta edycja obywatelskiego święta „Wspólny Las”. Organizatorzy zapraszają do udziału w wydarzeniach przygotowanych w całej Polsce, zachęcają do niespiesznego bycia w przyrodzie i przypominają, że kontakt z lasem może mieć realny wpływ na dobrostan oraz zdrowie psychiczne.

W programie znajdują się m.in. spacer, kąpiele leśne, zbieranie śmieci, nasłuchiwanie ptaków czy hamakowanie. Tegoroczna edycja koncentruje się na hasle „Las i psychika”. Organizatorzy podkreślają, że chcą zwrócić uwagę na związki między przebywaniem w przyrodzie a dobrostanem człowieka. Jak zaznaczają, chodzi nie tylko o odpoczynek rozumiany w prosty sposób, ale o głębsze doświadczenie obecności w przyrodzie.

Można dołączyć!

„Wspólny Las” pozostaje akcją otwartą dla wszystkich. Do wydarzenia mogą dołączać inicjatywy z całej Polski, przy czym — jak przypominają organizatorzy — poszczególne działania powinny mieć charakter apolityczny i niekomercyjny. Program w opiera się na inicjatywach lokalnych, oddolnych. W poprzednich edycjach zorganizowano ponad 300 działań lokalnych, w których uczestniczyły tysiące osób.

Organizatorzy podkreślają, że liczą na podobne zainteresowanie również w tym roku. Chęć dołączenia do akcji i zgłaszania wydarzeń można przekazywać przez stronę wspolnylas.pl oraz na maila: inicjatywa@wspolnylas.pl. Akcję koordynują Anna Treit i Monika Stasiak. Akcję można śledzić także w mediach społecznościowych, m.in. na Facebooku pod nazwą „Wspólny Las” oraz na Instagramie: wspolnylas2026.

Marzena Gitler





Dom Seniora w Wyźrale już działa!

W poniedziałek 2 marca wójt Brzeźnicy Bogusław Antos pojawił się w pierwszym dniu funkcjonowania Domu Seniora w Wyźrale – nowego Ośrodka Wsparcia i Aktywizacji Osób Starszych, który jako czwarta placówka dołącza do sieci ośrodków działających na terenie gminy.

— To wyjątkowy moment. Miejsce, które jeszcze niedawno przechodziło gruntowną modernizację, od dziś będzie tętnić życiem, rozmowami i uśmiechem naszych Seniorów. Nowy ośrodek powstał z myślą o codziennym wsparciu, aktywizacji i integracji osób starszych. Oferuje zajęcia rozwijające zainteresowania, rehabilitację

oraz profesjonalną opiekę dzienną w komfortowych i w pełni dostosowanych warunkach. — przekazał wójt Antos.

Działalność ośrodka finansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu „Nowi młodzi duchem”, realizowanego z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

— Serdecznie dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w realizację tej inwestycji. Naszym Seniorom życzę, aby ten ośrodek był przestrzenią aktywności, nowych przyjaźni i codziennej radości. — dodaje wójt Brzeźnicy.

Inf/Fot: UG w Brzeźnicy



Przekazanie samochodu ratowniczo-gaśniczego dla OSP Sosnowice

W piątek 6 marca wójt Brzeźnicy uczestniczył w uroczystości przekazania średniego samochodu ratowniczo-gaśniczego dla druhow z Ochotniczej Straży Pożarnej w Sosnowicach. Nowy pojazd, zakupiony w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, stanowi istotne wzmocnienie potencjału ratowniczego jednostki oraz ważny element poprawy bezpieczeństwa mieszkańców gminy Brzeźnica.

W uroczystości uczestniczyli Wojewoda Małopolski Krzysztof Jan Klęczar, II zastępczyni dyrektora Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego, a zarazem pełnomocniczka wojewody ds. koordynacji wdrażania zadań wynikających z ustawy o OLiOC w województwie małopolskim – Justyna Czopek, st. bryg. Michał Polak – Zastępca Małopolskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej, st. bryg. Paweł Kwarciak – Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej

w Wadowicach, a także przedstawiciele samorządu, służb mundurowych, instytucji współpracujących ze strażą pożarną, druhowi i druhowie z jednostek OSP terenu gminy Brzeźnica oraz mieszkańcy.

— Serdeczne podziękowania kieruję w szczególności do Wojewody Małopolskiego Krzysztofa Jana Klęczara za wsparcie tej ważnej inwestycji. Dziękuję również wszystkim osobom i instytucjom zaangażowanym w realizację tego przedsięwzięcia, a przede wszystkim druhowi i druhowi z OSP Sosnowice za ich codzienną służbę, zaangażowanie oraz gotowość do niesienia pomocy. — przekazał wójt Bogusław Antos.

Inf/Fot: UG w Brzeźnicy



Notatki z radiowoju

■ 4 tys. złotych mandatu dla kierowcy za nadmierny hałas

W sobotę 21 lutego, funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego w Wadowicach, na ul. Wojska Polskiego, zatrzymali do kontroli drogowej samochód marki Volkswagen. Auto zwróciło uwagę policjantów, ponieważ słychać go było wcześniej niż widać.

Podczas kontroli mundurowi dokonali pomiaru poziomu hałasu przy użyciu sonometru. Urządzenie wykazało wartość 116 dB, podczas gdy dopuszczalna norma dla tego typu pojazdu wynosi 93 dB. Ponadto samochód miał zbyt mocno przyciemnione szyby boczne w przednich drzwiach. W związku z nieprawidłowym stanem technicznym samochodu, policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny, a kierowcę, 21-letni mieszkaniec powiatu wadowickiego, został ukarany mandatem w wysokości 3 tys. złotych.

Dodatkowo za brak obowiązkowego wyposażenia pojazdu, policjanci nałożyli na 21-latka mandat w kwocie 1 tys. złotych. Mundurowi apelują do kierowców o przestrzeganie

przepisów i dbanie o właściwy stan techniczny pojazdów. Nadmierny hałas nie tylko stanowi wykroczenie, ale również negatywnie wpływa na komfort życia mieszkańców.

Fot: KPP w Wadowicach



■ 18-latek wyciągnięty z rzeki

21 lutego tuż przed północą, dyżurny otrzymał zgłoszenie, że w rejonie ul. 1 Maja w Andrychowie, w pobliżu ronda, słychać krzyki, jakby komuś coś się stało. Skierowani na miejsce funkcjonariusze niezwłocznie rozpoczęli sprawdzenie wskazanego obszaru. Rozpytywali przechodniów, jednak nikt nie potrafił wskazać osoby potrzebującej pomocy.

Mundurowi rozszerzyli więc działania i dokonali penetracji terenu wzdłuż rzeki. W pewnym momencie zauważyli w wodzie mężczyznę. Nie zwlekając ani chwili,

przeskoczyli bariery ochronne mostu i dorastali do niego. 18-latek był silnie wyziebiony. Policjanci wyciągnęli go z wody, a następnie umieścili go w radiowozie, aby mógł się ogrzać. Do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego monitorowali jego funkcje życiowe i udzielili mu niezbędnej pomocy przedmedycznej. Mężczyzna miał trudności z poruszaniem się i znajdował się pod wpływem alkoholu. Ostatecznie został przetransportowany do szpitala w Wadowicach, gdzie udzielono mu pomocy.

Fot: KPP w Wadowicach



■ 2 tys. złotych mandatu i 14 punktów karnych

W niedzielę, 22 lutego, policjanci z wadowickiej drogówki, zatrzymali do kontroli drogowej dwóch kierowców, którzy przekroczyli dopuszczalną prędkość w terenie zabudowanym o ponad 50 km/h.

Pierwsza kontrola miała miejsce w miejscowości Tłuczań, gdzie kierujący samochodem marki Honda jechał z prędkością 118 km/h przy dozwolonej „pięćdziesiątce”.

Za kierownicą siedział 20-letni mieszkaniec gminy Andrychów. Funkcjonariusze nałożyli do na niego mandat karny w wysokości 2 tys. złotych i do konta kierowcy dopisali 14 punktów karnych. Podobnie było z kierowcą pojazdu marki KIA, który został zatrzymany do kontroli drogowej na ul. Wadowickiej w Wyźrale. 21-letni mieszkaniec Bielska-Białej miał na liczniku 117 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h.

Ponadto policjanci zatrzymali elektronicznie ich prawa jazdy, które zgodnie z przepisami będą mogli odzyskać za trzy miesiące.

■ Recydywa, zatrzymane prawo jazdy, oraz mandat na kilka tysięcy

Na przełomie lutego i marca funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego wadowickiej komendy, zatrzymali do kontroli drogowej kierowcę audi, który na ul. Przemysłowej w Andrychowie jechał z prędkością 130 km/h na odcinku, gdzie obowiązuje prędkość do 50 km/h.

Po sprawdzeniu w policyjnej bazie danych okazało się, że siedzący za kierownicą 37-latek był już wcześniej notowany za przekroczenie prędkości. Działal więc w warunkach tzw. „recydywy”, która oznacza podwojenie wysokości kary finansowej w przypadku złamania przez kierującego

tego samego przepisu w przestrzeni 2 lat od daty popełnienia poprzedniego.

Mężczyzna za przekroczenie prędkości został ukarany mandatem karnym w wysokości 5 tys. złotych, a na jego konto trafiło 15 punktów karnych. Policjanci zatrzymali również jego prawo jazdy, które będzie mógł odzyskać za trzy miesiące.

■ Ponad 380 g zabezpieczonych narkotyków

Policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Wadowicach, na podstawie materiałów operacyjnych ustalili, że na terenie gminy Wadowice, 28-letni mężczyzna może posiadać zabronione substancje.

Na początku funkcjonariusze wspólnie z policjantami Rewiru Dzielnicowych pojechali pod wytypowany adres, gdzie potwierdzili swoje ustalenia i zatrzymali 28-latka. W trakcie przeprowadzonych czynności, funkcjonariusze ujawnili środki odurzające w tym m.in. mefedron

i marihuanę o łącznej wadze ponad 380 gramów. Dodatkowo zabezpieczyli ponad 90 tabletek ekstazy.

W środę 11 marca, mężczyzna został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej w Wadowicach, gdzie usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków. Wadowicki sąd na wniosek prokuratora zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy. Mężczyźnie grozi kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

Fot: KPP w Wadowicach



ogłoszenia
drobne

USŁUGI

• GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY SPAWALNICZE.

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 informacje na Whatsappie

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

głos24
WADOWICKI

Głos Wadowicki

Miesięcznik regionalny.

www.glos24.pl

Redakcja:

tel. 12 269 90 31

e-mail:

redakcja@wadowicki.glos24.pl

Dział reklamy:

tel. 608 877 002

e-mail:

r.pioro@glos24.pl

Głos Wadowicki

Miesięcznik regionalny.

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

Redaktor naczelny: Mateusz Łysik
Foto: Agey, grafika: Mateusz Łysik,
Piotr Kulig

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

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.



Nowy wodociąg w Babicy gotowy. Sieć już działa, mieszkańcy mogą składać wnioski o przyłączenie

Zakończyła się budowa nowego odcinka sieci wodociągowej w Babicy. Inwestycja obejmowała niemal 3,6 kilometra instalacji, która została już uruchomiona i doprowadza wodę do nowo wybudowanej infrastruktury. Teraz kolejny krok należy do mieszkańców – mogą składać wnioski o przyłączenie swoich posesji do sieci.

Jeszcze niedawno na terenie objętym inwestycją składowane były rury przygotowane do budowy wodociągu. Obecnie wszystkie elementy instalacji znajdują się już pod ziemią, a nowa sieć jest gotowa do użytkowania. W ramach zadania wybudowano prawie 3,6 kilometra sieci wodociągowej. Infrastruktura została



przygotowana tak, aby umożliwić podłączenie około 54 posesji w Babicy.

Czas na przyłącza mieszkańców

Po zakończeniu prac inwestycyjnych samorząd zachęca mieszkańców do wykonania kolejnego kroku, czyli złożenia wniosków o przyłączenie do nowej sieci wodociągowej. Dzięki temu możliwe będzie korzystanie z wybudowanej infrastruktury i zapewnienie dostępu do wody w gospodarstwach domowych.

Wodociągi rozwijane od kilku lat

Budowa wodociągu we wschodniej części gminy jest elementem szerszego programu rozwoju infrastruktury wodnej realizowanego od kilku lat. Dotychczas wykonano inwestycje o łącznej wartości blisko 14 mln zł. W ich ramach powstało prawie 22 kilometry nowej sieci wodociągowej w miejscowościach Wysoka, Stanisław Górny i Roków.

Wybudowano także nowoczesny zbiornik z hydrofornią, który stabilizuje dostawy wody w całym systemie. Nowy odcinek wodociągu w Babicy jest kolejnym etapem rozbudowy sieci i ma poprawić dostęp do infrastruktury wodnej dla mieszkańców tej części gminy.

Krystian Kwiecień, fot: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook

Bulwary nad Skawą przejdą metamorfozę

Bulwary nad rzeką Skawą wkrótce zmienią swoje oblicze. Gmina otrzymała ponad 1,2 mln zł dofinansowania na realizację projektu budowy Strefy Aktywności „Wenecja”. Nowa przestrzeń turystyczno-rekreacyjna ma powstać do końca 2026 roku i wzbogacić ofertę wypoczynku dla mieszkańców oraz odwiedzających region turystów.

Środki na realizację inwestycji pochodzą z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027 i zostały przyznane za pośrednictwem Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Wadowiana”. Całkowity koszt projektu wynosi 1 481 700,67 zł. Dofinansowanie ze środków unijnych to 1 259 445,57 zł, natomiast wkład własny gminy wyniesie 222 255,10 zł.

Nowe atrakcje nad rzeką

W ramach inwestycji powstanie nowoczesna strefa rekreacyjna z szeregiem atrakcji dla różnych grup wiekowych. W projekcie przewidziano m.in. budowę samoobsługowego parku linowego oraz tyrolki z bezpieczną nawierzchnią.

Na terenie bulwarów pojawi się także zjeżdżalnia połączona ze ścianką wspinaczkową i liną, stylizowany statek oraz linarium wspinaczkowe. Uzupełnieniem infrastruktury będą hamaki relaksacyjne, budki na książki, interaktywny telefon oraz luneta obserwacyjna. Planowane jest również ustawienie figur zwierząt związanych z wodnym ekosystemem rzeki, a także montaż ławek, stojaków rowerowych, oświetlenia i monitoringu.

Uzupełnienie istniejącej infrastruktury Nowa strefa aktywności zostanie zlokalizowana w miejscu znanym mieszkańcom jako „Wenecja”. Powstająca infrastruktura będzie uzupełnieniem już istniejących elementów zagospodarowania terenu, takich jak boisko do siatkówki plażowej, plac zabaw oraz siłownia zewnętrzna. Celem inwestycji jest stworzenie miejsca, które będzie dostępne przez cały rok, zapewniając przestrzeń do rekreacji, wypoczynku i aktywności na świeżym powietrzu.

Realizacja jeszcze w tym roku

Prace mają rozpocząć się w czerwcu i zakończyć w grudniu 2026 roku. Po zakończeniu inwestycji bulwary nad Skawą mają stać się jednym z ważniejszych punktów rekreacyjnych w tej części regionu.

Krystian Kwiecień, fot: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



„W Ukrainie trwa ludobójstwo”. Wacław Wojnarowski, Konsul Generalny Ukrainy w Krakowie o wojnie i solidarności

— Mamy dwa pola walki: jedno na froncie, a drugie to pole walki zwykłych cywili. (...) W tej chwili w Ukrainie trwa ludobójstwo — mówi Wacław Wojnarowski, Konsul Generalny Ukrainy w Krakowie. W czwartą rocznicę pełnoskalowej rosyjskiej agresji w podcaście „Ósma za siedem” mówi o realiach życia pod ostrzałem, pomocy z Małopolski i Krakowa, cyberwojnie i o tym, czego dziś najbardziej potrzebuje jego kraj.

Rocznica, która wraca obrazami sprzed czterech lat

Czwarta rocznica pełnoskalowej inwazji przywołuje sceny, które na stałe zapisały się w pamięci mieszkańców w Krakowie i Małopolski: tłumy na dworcach, pociągi pełne uchodźców, wolontariuszy z herbatą i kocami, prywatne samochody jadące na granicę. Towarzyszyły temu lęk i niepewność, ale też ogromna mobilizacja społeczna.

Gościem podcastu „Ósma za siedem” jest Wacław Wojnarowski, Konsul Generalny Ukrainy w Krakowie. W rozmowie wracamy do tamtych dni, ale też pytamy o to, jak zmieniła się wojna i jakie dziś panują nastroje.

„Mamy dwa pola walki” – wojna, która uderza w cywilów

Na pytanie o realia życia w Ukrainie konsul zwraca uwagę na skutki ataków rosyjskich, skierowane w ludność cywilną. „Realia

są bardzo ciężkie, dlatego że mamy dwa pola walki. Jedno pole walki tam, gdzie jeżdżą czołgi, strzela artyleria, latają drony, a drugie to pole walki zwykłych cywili. (...) W tej chwili w Ukrainie trwa ludobójstwo. Rosja próbuje zniszczyć obiekty energetyczne, dlatego żeby najbardziej cierpiała ludność cywilna.” Jak podkreśla – sytuacja jest dramatyczna, zwłaszcza teraz, przy dużych mrozach. „W wielu miastach nie ma prądu, nie ma ciepłej wody, nie ma ogrzewania. (...) To jest bardzo ciężka sytuacja, kiedy dotyczy rodzin z małymi dziećmi, osób starszych i niepełnosprawnych.”

Czy po czterech latach wojny społeczeństwo wciąż ma siłę? Zdaniem Wojnarowskiego — tak. „Naród ukraiński jest zdeterminowany do tego, żeby walczyć i stawić czoło tej sytuacji. (...) Rosja marzy o zagładzie całej Ukrainy i zagładzie narodu ukraińskiego. (...) Jesteśmy zdeterminowani, żeby obronić swoją suwerenność i integralność terytorialną.” — zapewnia.

Czy dyplomata może oddzielić pracę od emocji? W rozmowie pada bardzo osobiste wyznanie. „Moi rodzice mają 86 lat (...) 10 km od ich domu uderzyła rakietą średniego zasięgu „Oresznik”. Naprawdę to bardzo ciężkie przeżycie” — opowiada.

Kraków 2022 – moment, który zmienił relacje

W rozmowie wracamy do pierwszych tygodni wojny i pomocy, jaką tu otrzymali jego rodacy. Skala była ogromna: „Do Krakowa co dobę przybywało około 40 tysięcy naszych rodaków, którym pomagało 2,5 tysiąca wolontariuszy”

Na pytanie o rolę mieszkańców regionu konsul podkreśla, że to właśnie lokalna

mobilizacja uruchomiła szersze działania pomocowe. „75 procent naszych rodaków mieszkało w domach Polek i Polaków, a nie w obozach uchodźców.” To doświadczenie — jak mówi — miało znaczenie symboliczne. „Może to dziwnie zabrzmieć, ale 2022 rok to był rok pojednania polsko-ukraińskiego.” — ocenia dyplomata.

Dezinformacja, hejt i „rosyjska narracja”

W rozmowie pytamy także o rosnące napięcia i powrót niektórych negatywnych narracji. Czy — zdaniem konsula — część sporów i emocji w Polsce wpisuje się w strategię Kremla? Wojnarowski nie ma wątpliwości. „Agresja rosyjska zaczęła się od wojny hybrydowej (...) każdy sposób jest wykorzystywany, żeby dzielić państwa i narody.” Ostrzega przed powielaniem rosyjskiej narracji, co daje się zauważyć choćby w mediach społecznościowych: „Wojna informacyjna wykorzystuje trudne tematy, żeby dzielić społeczeństwa. Musimy być bardzo mądrzy i precyzyjnie reagować.”

W rozmowie pojawia się też temat hejtu i napięć społecznych. Na pytanie o konkretne przykłady konsul przyznaje: „Nie byłoby prawdą, gdybym powiedział, że nie zwiększyła się ilość takich wypadków.” Jako symboliczny przykład podaje dewastację wystawy upamiętniającej poległych, która stała się przed budynkiem Konsulatu Ukraińskiego w Krakowie. „Po trzech dniach ta wystawa została zdewastowana.” — przypomina. Jednocześnie podkreśla współpracę z polskimi służbami. „Jesteśmy w ścisłym kontakcie z Policją (...) i zawsze otrzymujemy należytą pomoc.”

Rozmawiamy także o sytuacjach, gdy celem krytyki stają się osoby publiczne wspierające Ukrainę, jak arcybiskup Grzegorz Ryś. Zdaniem konsula takie reakcje pokazują, jak łatwo emocje i narracje mogą zostać wykorzystane do dzielenia społeczeństwa — co wpisuje się w mechanizmy wojny informacyjnej.

Ukraińcy w Małopolsce po 4 latach wojny. Czy naprawdę „zabierają pracę”?

W rozmowie pytamy także o stereotypy dotyczące obecności Ukraińców w Polsce. Na pytanie o rynek pracy konsul odpowiada: „Jeżeli pracują, to pracują w dziedzinach, gdzie Polska miała duże zapotrzebowanie.” Podkreśla też, że jego rodacy nie chcą siedzieć bezczynnie na zasiłkach: „Ukraińcy nie chcą siedzieć przy stole, a chcą pracować i utrzymywać swoje rodziny.”

Czy część z nich zostanie na stałe? Zdaniem Wojnarowskiego decyzje są indywidualne, ale kierunek jest jasny. „Większość chce wracać. Chodzi tylko o sytuację bezpieczeństwa.” „Po zakończeniu działań większość naszych rodaków będzie wracać i odbudowywać kraj.” — uspokaja.

„Nie ma małej pomocy”

W rozmowie pojawia się także refleksja o tym, jak zmienił się charakter wsparcia. „Nie ma małej pomocy. Każda taka zbiórka ratuje ludzkie istnienie i wspiera na duchu naszych rodaków.” — mówi dyplomata, dziękując jednocześnie tym, którzy w pomoc angażują swój czas i duże środki. W ostatnim czasie takim przykładem stał się właśnie arcybiskup Grzegorz Ryś, który pokazał jak pomagać Ukrainie — zwłaszcza cywilom, którzy zmagają się z brakiem prądu i ogrzewania. Do Kijowa ruszyły też transporty generatorów prądu od Krakowa i ciepła zupa oraz koce od mieszkańców (tę akcję zorganizował przedsiębiorca Bartłomiej Szczoczarz). „Kiedy w domu nie ma ogrzewania i wody, a ludzie chodzą do pracy — taka pomoc jest bezcenna.” — podsumowuje Wojnarowski.

Na koniec rozmowy pytamy o najważniejsze potrzeby i przyszłość. „Ukraina bardzo potrzebuje solidarności i wsparcia rzeczywistego — przede wszystkim bronią.” — mówi konsul. „Bardzo ważne jest wsparcie polityczne i sankcje ekonomiczne.” — dodaje.

Marzena Gitler, fot. Mateusz Łysik

www.kosmebels.pl

KOS
Mebels

Meble
Akcesoria meblowe
Materace
Dodatki do domu
Tkaniny
Dekoracje

Wesołych Świąt Wielkanocnych!

Izdebnik
ul. Krakowska 166
tel: 12 273 10 69

Brzeźnica
ul. Kalwaryjska 1
tel: 33/879 20 71

Budzów
tel: 33/874 07 21




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



Kamil Brańka
EL BRAKS



WYWÓZ ODPADÓW
PODSTAWIANIE KONTENERÓW
DOWÓZ WODY
USŁUGI PORZĄDKOWE
ODŚNIEŻANIE
UTRZYMANIE ZIELENI
TRANSPORT: HDS
WYWROTKA, LAWETA

I INNE

Tel. 603 066 754
elbraks.wadowice@gmail.com

KORYTA MIĘSNE®
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Bogaty zestaw 14 rodzajów wybornych i grillowanych, pieczonych i smażonych mięs w jednym korycie oraz 4 gratisowe dodatki.

serwujemy 3,5 porcji mięsa na 1 osobę + dodatki

tel. 694 914 012
www.KorytaMiesne.pl

BISTRO BLARD

MAŁOPOLSKO - ŚLĄSKIE
CENTRUM CATERINGU

GORĄCY DOWÓZ do 60km
TEMPERATURA MIĘS PO DOSTARCZENIU min 65st C

RZETELNA Firma

- zamów przez internet i zyskaj **30%** rabatu!



Czy wiedzieliście że...

Skawa Wadowice jest trzecim najstarszym klubem piłkarskim z Małopolski, który założono w 1907 roku. Przed nią są tylko Cracovia oraz Wisła założone rok wcześniej. Kolejne kluby z naszego regionu powstały dwa lata później, w 1909 roku. Z okazji 85-lecia, które odbyło się w 1992 roku na

stadionie w Wadowicach pojawił się legendarny trener reprezentacji Polski Kazimierz Górski. Dotychczas największym sukcesem piłkarskim w dziejach sekcji piłkarskiej był awans do IV ligi, który miał miejsce w 2003 roku.

Fot: Książka: „1907-2007 – stulecie Skawa Wadowice”



Rok 1919 od lewej stoją: M. Żak, K. Banaś, S. Jach, J. Pieszczota, Z. Mania, A. Kasprzycki, T. Gabor, S. Góra, E. Piecek, A. Zima, J. Kozak Kierownik drużyny W. Porębski