

Nr 7 (227)

Lipiec 2026

ISSN 1898-4371

gazeta bezpłatna

GŁOS WADOWICKI
miesięcznik regionalny

www.glos24.pl

WADOWICE • ANDRYCHÓW • KALWARIA ZEBRZYDOWSKA • SPYTKOWICE • BRZEŹNICA
STRYSZÓW • LANCKORONA

głos²⁴
WADOWICKI

GAZETA
BEZPŁATNA

PIĘĆ FIRM CHCE WYBUDOWAĆ NOWĄ ATRAKCJĘ NAD SKAWĄ Wadowicka „Wenecja” czeka na wielką przebudowę

Wadowice są coraz bliżej rozpoczęcia jednej z największych inwestycji rekreacyjnych planowanych w mieście w ostatnich latach. Pięć firm złożyło oferty w przetargu na budowę Strefy Aktywności „Wenecja”, która ma powstać na terenach nad rzeką Skawą. Projekt obejmuje budowę nowoczesnej infrastruktury rekreacyjnej i turystycznej, a jego realizacja będzie możliwa dzięki wysokiemu dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej. Większość ofert złożonych w przetargu mieści się w budżecie zabezpieczonym przez gminę, co zwiększa szanse na szybkie wyłonienie wykonawcy i rozpoczęcie prac jeszcze w tym roku.

dokończenie na str. 2 »

AlpiTECH
WYNAJEM SPRZĘTU OGRODNICZEGO



RĘBAK DO GAŁĘZI **FREZARKA DO PNI**

788 335 882 WYNAJEM SPRZĘTU 535 013 523 WYCINKA DRZEW DOWÓZ DO KLIENTA!

BUDUJESZ LUB URZĄDZASZ WNĘTRZE ?

Domy • Mieszkania • Inwestycje

Dobór i sprzedaż oświetlenia

- ✓ Przed wykonaniem instalacji
- ✓ Po wykonaniu instalacji
- ✓ Możliwy dojazd na inwestycję

NALTON
SHOWROOM OŚWIETLENIA W WADOWICACH

ul. Lwowska 34,
34-100 Wadowice

+48 794 588 571
www.nalton.pl
biuro@nalton.pl

Jesteś na Facebooku?
My też!



@glos24



BESKID MEDIA

8GIGA

WYJĄTKOWA OFERTA
W TWOJEJ MIEJSCOWOŚCI



ZESKANUJ KOD



POZNAJ SZCZEGÓŁY
(33) 333 88 88

SABUDA SP. Z O.O. **YTO NMF**

+48 791 691 814
ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

CIĄGNIK 55-130 KM OD 99 000 ZŁ NETTO

- PROSTE I NIEZAWODNE: Sprawdzone rozwiązania na lata pracy
- SILNIK DOOSAN: Niezawodna moc i niskie zużycie paliwa
- EKONOMICZNY W UTRZYMANIU: Mniejsze koszty eksploatacji, więcej zysku

ATRAKCYJNY LEASING I KREDYT

- Niskie raty
- elastyczne warunki
- Minimum formalności
- Decyzja nawet w 24h

SPRAWDŹ SAM I SIĘ PRZEKONAJ!

ogłoś się

608 877 002

MULTIBRAND WADOWICE

MUSTANG **BIG STAR SHOES**

WYPRZEDAŻ KOLEKCJI WIOSNA-LATO 2026



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

www.kosmebels.pl

KOS Mebels

Meble
Akcesoria meblowe
Materace
Dodatki do domu
Tkaniny
Dekoracje



Izdebnik
ul. Krakowska 166
tel: 12 273 10 69

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

Budzów
tel: 33/874 07 21

Zapraszamy na zakupy!

Pięć firm chce wybudować nową atrakcję nad Skawą. Wadowicka „Wenecja” czeka na wielką przebudowę

» dokończenie ze str. 1

Pięć firm walczy o realizację inwestycji

Urząd Miejski w Wadowicach otworzył oferty złożone w przetargu na budowę Strefy Aktywności „Wenecja”. Jest to inwestycja, która od kilku lat była zapowiadana przez samorząd i ma całkowicie zmienić wygląd popularnych terenów rekreacyjnych położonych nad rzeką Skawą, w sąsiedztwie mostu drogowego oraz dawnej restauracji „Wenecja”.

Na realizację zadania gmina zamierza przeznaczyć 1 438 544,34 zł brutto. W wyznaczonym terminie do magistratu wpłynęło pięć ofert. Najkorzystniejszą cenowo propozycję złożyła firma Francuz Sp. z o.o. z Żębocina koło Proszowic, która wyceniła wykonanie wszystkich prac na 916 998,32 zł. Oznacza to, że zaproponowana kwota jest o ponad pół miliona złotych niższa od budżetu zabezpieczonego przez miasto.

Drugą najtańszą ofertę przedstawiła firma MASTER-BRUK ze Śleszowic, proponując wykonanie inwestycji za 1 219 008,11 zł. Kolejne dwie propozycje również mieszczą się w budżecie przygotowanym przez gminę. Firma F.U.H.P. TRANSKOP z Jarosławia wyceniła realizację zadania na 1 419 420,00 zł, natomiast GREEN GARDEN z Bachowic zaproponował kwotę 1 426 800,00 zł.

Jedynie oferta firmy Kamil Stańko BUDIKS ze Spytkowic przekracza kwotę przeznaczoną przez miasto na realizację zamówienia. Wykonawca wycenił inwestycję na 1 594 288,45 zł. Oznacza to, że cztery spośród pięciu ofert mieszczą się w budżecie zabezpieczonym przez samorząd, co daje dużą swobodę przy wyborze wykonawcy i zwiększa szanse na sprawne zakończenie postępowania.

Choć najniższą ofertę złożyła firma z Żębocina, nie oznacza to jeszcze, że właśnie ona podpisze umowę z miastem. Wadowicki magistrat będzie oceniał wszystkie propozycje zgodnie z kryteriami określonymi w dokumentacji przetargowej. Cena ma największe znaczenie i odpowiada za 60 procent możliwej do zdobycia punktacji.

Pozostałe 40 procent zostanie przyznane za kryteria jakościowe. Po 20 procent punktów wykonawcy mogą otrzymać za doświadczenie

kierownika budowy oraz za wydłużenie okresu rękopisem na wykonane roboty. Dopiero po szczegółowej analizie wszystkich dokumentów i przyznaniu punktów we wszystkich kryteriach miasto wybierze wykonawcę, który będzie realizował inwestycję.

Popularne miejsce zyska zupełnie nowe oblicze

Projekt zakłada kompleksowe zagospodarowanie terenów nad Skawą, które od kilku lat należą do najczęściej odwiedzanych miejsc rekreacyjnych w Wadowicach. Popularność tego miejsca systematycznie rosła po wcześniejszym uporządkowaniu terenu przez miasto. Powstały tam między innymi plac zabaw, boisko do siatkówki plażowej oraz siłownia plenerowa. Z terenów korzystają spacerowicze, rowerzyści, rodziny z dziećmi oraz osoby organizujące spływy kajakowe. W sezonie odbywają się tam również wydarzenia plenerowe i koncerty. Nowa inwestycja ma uzupełnić istniejącą infrastrukturę i stworzyć znacznie bardziej rozbudowaną przestrzeń rekreacyjną.

Zakres inwestycji obejmuje budowę wielu nowych atrakcji skierowanych do różnych grup użytkowników. Najmłodsi mieszkańcy oraz osoby lubiące aktywny wypoczynek będą mogli korzystać z samoobsługowego parku linowego, tyrolki wyposażonej w bezpieczną nawierzchnię, zjeżdżalni połączonej ze ścianką wspinaczkową oraz linarium.

Na terenie obiektu pojawi się również stylizowany statek stanowiący element zabawowy i dekoracyjny. Uzupełnieniem będą figury przedstawiające zwierzęta charakterystyczne dla środowiska wodnego. Projekt przewiduje także montaż interaktywnych urządzeń edukacyjnych i rekreacyjnych. Znajdzie się tam telefon umożliwiający prowadzenie rozmów na odległość oraz luneta obserwacyjna.

Osoby szukające spokojniejszego wypoczynku będą mogły korzystać z hamaków relaksacyjnych, wiklinowego tunelu oraz budek bibliotecznych przeznaczonych do bezpłatnej wymiany książek. Całość uzupełnią nowe ławki, kosze na odpady, stojaki rowerowe oraz oświetlenie.



Teren zostanie objęty monitoringiem, co ma poprawić bezpieczeństwo użytkowników.

Ponad 85 procent kosztów pokryją fundusze europejskie

Realizacja inwestycji będzie możliwa przede wszystkim dzięki pozyskaniu wysokiego dofinansowania zewnętrznego. Projekt otrzymał wsparcie w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027”. Całkowita wartość przedsięwzięcia wynosi 1 481 700,67 zł.

Dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej wynosi 1 259 445,57 zł, co stanowi około 85 procent wartości całego projektu. Wkład własny gminy przekracza 222 tys. zł. Środki zostały pozyskane za pośrednictwem Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Wadowiana. Tak wysoki poziom dofinansowania pozwala samorządowi zrealizować inwestycję przy stosunkowo niewielkim udziale środków własnych. Projekt Strefy Aktywności „Wenecja” ma znaczenie nie tylko dla mieszkańców, ale również dla rozwoju turystyki.

Wadowice od wielu lat kojarzone są przede

wszystkim z turystyką pielgrzymkową i odwiedzinami rodzinnego miasta Jana Pawła II. Samorząd chce jednak stopniowo rozszerzać ofertę miasta również o miejsca przeznaczone do aktywnego wypoczynku i rekreacji. Nowa przestrzeń nad Skawą ma zachęcać turystów do pozostania w Wadowicach na dłużej oraz stworzyć dodatkową atrakcję dla rodzin z dziećmi, rowerzystów i osób spędzających czas na świeżym powietrzu.

Po zakończeniu procedury przetargowej i podpisaniu umowy wybrany wykonawca będzie miał 90 dni na realizację wszystkich robót budowlanych. Zgodnie z założeniami miasta cały projekt ma zostać zakończony do 31 grudnia 2026 roku. Oznacza to, że już w kolejnym sezonie mieszkańcy oraz odwiedzający Wadowice turyści będą mogli korzystać z nowej Strefy Aktywności „Wenecja”, która stanie się jednym z najważniejszych miejsc rekreacyjnych nad Skawą i uzupełni rozwijającą się ofertę turystyczną miasta.

Krzysztof Kwiecień, Fot: Archiwum Urzędu Miejskiego w Wadowicach



Po blisko 20 latach rusza wyczekiwana inwestycja w Inwałdzie. Powstanie nowy chodnik przy DK52

Po blisko dwóch dekadach starań rozpoczyna się jedna z najbardziej oczekiwanych inwestycji drogowych w powiecie wadowickim. W Inwałdzie powstanie blisko kilometr nowego chodnika wzdłuż drogi krajowej nr 52. Zadanie ma poprawić bezpieczeństwo pieszych, zwłaszcza w miejscach o dużym natężeniu ruchu.

Inwestycja będzie realizowana etapami. W pierwszej kolejności wykonany zostanie odcinek chodnika od granicy z Choczną do

skrzyżowania z osiedlem Korcza. To fragment drogi krajowej nr 52, przy którym od lat wskazywano na potrzebę budowy bezpiecznej infrastruktury dla pieszych.

W kolejnych planach znajduje się realizacja następnego odcinka. Ma on prowadzić od skrzyżowania z osiedlem Bukowińskiego w kierunku Andrychowa. Łącznie w Inwałdzie powstanie blisko kilometr nowego chodnika.

Nowa infrastruktura ma przede wszystkim zwiększyć bezpieczeństwo osób poruszających się pieszo. Szczególne znaczenie inwestycja będzie miała w rejonie sklepu spożywczego, gdzie każdego dnia występuje duże natężenie ruchu samochodowego i pieszego. Budowa chodnika ma ułatwić mieszkańcom bezpieczne poruszanie się wzdłuż jednej z najważniejszych tras przebiegających przez gminę. Przedstawiciele samorządu zapowiadają, że mieszkańcy będą na bieżąco informowani o postępach prac i kolejnych etapach realizacji przedsięwzięcia.

Krzysztof Kwiecień, fot: Starostwo Powiatowe w Wadowicach



Zakończyła się modernizacja Środowiskowego Domu Samopomocy w Andrychowie. Budynek przeszedł kompleksową metamorfozę

Dobiegła końca modernizacja budynku filii Środowiskowego Domu Samopomocy w Andrychowie przy ul. Daszyńskiego. Inwestycja, realizowana przez Powiat Wadowicki, objęła poprawę stanu technicznego obiektu oraz zwiększenie jego efektywności energetycznej. W najbliższym czasie przy placówce powstanie również ogród przeznaczony dla uczestników zajęć.

Przeprowadzone w ostatnich miesiącach prace miały na celu przede wszystkim poprawę stanu technicznego budynku oraz zwiększenie komfortu cieplnego.

Dzięki wykonanej modernizacji obiekt będzie nie tylko bardziej funkcjonalny i estetyczny, ale także tańszy w utrzymaniu dzięki ograniczeniu kosztów związanych z eksploatacją. Remont objął budynek filii Środowiskowego Domu Samopomocy w Andrychowie, mieszczący się przy ul. Daszyńskiego.

Modernizacja nie kończy planowanych zmian wokół obiektu. W kolejnym etapie przy filii Środowiskowego Domu Samopomocy ma zostać utworzony ogród, z którego będą korzystać

uczestnicy zajęć prowadzonych przez placówkę. Nowa przestrzeń ma służyć jako miejsce wypoczynku oraz aktywności na świeżym powietrzu.

Inwestorem przedsięwzięcia jest Powiat Wadowicki. Projekt jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027. Łączna wartość projektu wynosi 576 181,90 zł, natomiast dofinansowanie ze środków Funduszy Europejskich to 547 372,81 zł. Realizacja zadania ma przyczynić się do poprawy warunków funkcjonowania placówki oraz komfortu osób korzystających z jej wsparcia.

Krzysztof Kwiecień, fot: Starostwo Powiatowe w Wadowicach



Artykuły sponsorowane



Burmistrz Tadeusz Stela z absolutorium i wotum zaufania za 2025 rok

Podczas sesji Rady Miejskiej w Kalwarii Zebrzydowskiej, która odbyła się 11 czerwca 2026 roku, Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela otrzymał wotum zaufania oraz absolutorium z tytułu wykonania budżetu za 2025 rok.

Za udzieleniem absolutorium oraz wotum zaufania głosowało czternastu radnych, przy jednym głosie przeciwnym.

Po głosowaniu Burmistrz Tadeusz Stela podziękował wszystkim osobom zaangażowanym

w realizację budżetu i codzienną pracę na rzecz rozwoju gminy: „Z głębi serca chcę podziękować wszystkim, bez wyjątku na ręce Pana Przewodniczącego, Pani Skarbnik, Pani Sekretarz oraz wszystkim współpracownikom za wykonanie budżetu Gminy Kalwaria Zebrzydowska. Oby cały czas przyświecała nam idea, że nigdy nie powinno być gorzej, a zawsze może być lepiej.”

Uzyskanie absolutorium i wotum zaufania stanowi potwierdzenie prawidłowej realizacji zadań samorządowych oraz wykonania budżetu za 2025 rok.



Gmina zakończyła realizację programu „Stop Smog”

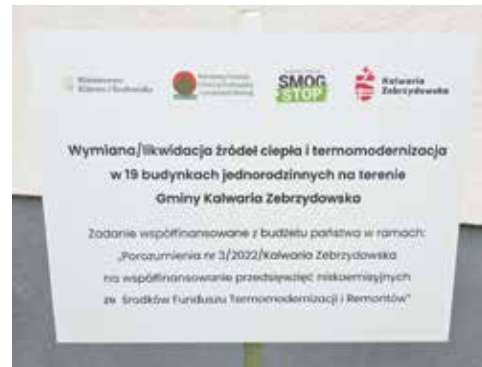
Gmina Kalwaria Zebrzydowska zakończyła realizację programu „Stop Smog”, w ramach którego przeprowadzono kompleksową termomodernizację 19 budynków jednorodzinnych należących do mieszkańców zagrożonych ubóstwem energetycznym.

Zakres prac obejmował m.in. wymianę nieefektywnych źródeł ogrzewania, docieplenie ścian i stropów, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, modernizację instalacji grzewczych oraz

poprawę efektywności energetycznej budynków.

Program zakończył się 22 czerwca 2026 roku. Na jego realizację Gmina pozyskała 1 812 600 zł dofinansowania z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, natomiast pozostałe koszty zostały pokryte z budżetu Gminy oraz wkładu własnego beneficjentów.

Realizacja programu przyczyniła się do ograniczenia emisji zanieczyszczeń, poprawy efektywności energetycznej budynków oraz obniżenia kosztów ogrzewania, jednocześnie znacząco podnosząc komfort życia mieszkańców.



Dni Kalwarii 2026 przeszły do historii

Za nami dwa dni pełne muzyki, spotkań i wspólnego świętowania. Dni Kalwarii 2026 po raz kolejny zgromadziły mieszkańców oraz gości z całego regionu, oferując bogaty program artystyczny, liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych oraz wydarzenia towarzyszące.

Na scenie wystąpiły gwiazdy muzyczne, lokalni artyści, zespoły, orkiestry i grupy taneczne, a przez cały weekend na uczestników czekały stoiska tematyczne i gastronomiczne.

Samorząd Gminy składa serdeczne podziękowania Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Kalwarii Zebrzydowskiej, współorganizatorom, służbom mundurowym, druhom OSP, ratownikom medycznym, wolontariuszom, partnerom, sponsorom oraz patronom medialnym za zaangażowanie w przygotowanie wydarzenia.

Dziękujemy również wszystkim mieszkańcom i gościom za tak liczną obecność oraz stworzenie wyjątkowej atmosfery, która po raz kolejny pokazała siłę i integrację lokalnej społeczności.

Trwają zaawansowane prace przy przebudowie drogi Leńcze – Przytkowice



Trwają prace związane z realizacją zadania pn. „Przebudowa drogi gminnej nr K470090 Leńcze-Przytkowice w miejscowości Przytkowice”. Inwestycja o wartości 1 858 013,24 zł jest współfinansowana ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, który pokrywa 60% kosztów kwalifikowalnych.

Obecnie wykonawca prowadzi roboty związane z układaniem nowej nawierzchni

asfaltowej, co stanowi jeden z końcowych etapów inwestycji.

Postęp prac podczas wizytacji ocenili Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela, Radny Rady Miejskiej Robert Rudecki, Wiesław Rudecki, pracownicy Urzędu Miasta oraz przedstawiciele wykonawcy.

Inwestycja przebiega zgodnie z harmonogramem, a po jej zakończeniu mieszkańcy zyskają bezpieczniejszą i bardziej komfortową drogę.

Podpisano umowę na renowację stolarki w zabytkowym Dworze Brandysów w Brodach



2 lipca 2026 roku Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela podpisał umowę na realizację pierwszego etapu zadania pn. „Renowacja i wymiana zewnętrznej stolarki okiennej i drzwiowej w budynku Dworu Brandysów w Brodach”.

Wykonawcą inwestycji została firma Kołodziejczyk Janusz OKNA-KOŁODZIEJCZYK z Tylmanowej. Wartość umowy wynosi 368 930,03 zł brutto, a zadanie otrzymało dofinansowanie w wysokości 100 000 zł z Małopolskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Krakowie.

Po podpisaniu umowy odbyło się przekazanie placu budowy wykonawcy z udziałem przedstawicieli samorządu, wykonawcy oraz inspektora nadzoru.



Zakres inwestycji obejmuje renowację i wymianę zewnętrznej stolarki okiennej i drzwiowej dolnej kondygnacji zabytkowego dworu wraz z niezbędnymi pracami towarzyszącymi. Realizacja przedsięwzięcia pozwoli zabezpieczyć historyczną substancję obiektu, poprawić jego stan techniczny oraz zachować jego zabytkowy charakter dla przyszłych pokoleń.



Zaprzyjaźnij się ze szklanką wody. Ten prosty nawyk może wiele zmienić



Wielu z nas łatwiej sięga po kawę, herbatę albo sok niż po zwykłą wodę. Dopiero upał przypomina, że organizm naprawdę jej potrzebuje i to przez cały rok. Latem to szczególnie ważne dla seniorów, dzieci i osób, które spędzają dużo czasu na zewnątrz. Łatwiej będzie wprowadzić ten zwyczaj, gdy zrobimy to krok po kroku.

Często słyszymy: pijcie dużo wody. Tylko co właściwie znaczy „dużo”? Dwie dodatkowe szklanki? Dwa litry? Trzy? Zamiast zaczynać od wielkich postanowień, lepiej sprawdzić, ile pijemy na co dzień, i stopniowo dodawać wodę do codziennej rutyny.

Ile pić, gdy temperatura przekracza 30 stopni?

Gdy temperatura przekracza 30 stopni, organizm szybciej traci wodę. Dla osób starszych to szczególne wyzwanie. Odwodnienie może pojawić się u nich szybciej i dawać mniej oczywiste objawy.

Według polskich norm żywienia dorosła kobieta potrzebuje średnio ok. 2 litrów wody dziennie, a dorosły mężczyzna ok. 2,5 litra. W upały ta ilość zwykle rośnie. Więcej płynów potrzebujemy także wtedy, gdy dużo się pocimy, pracujemy w ogrodzie albo mamy większą masę ciała.

Znaczenie mają również stan zdrowia i przyjmowane leki. Przy chorobach serca, nerek, obrzękach, lekach moczopędnych albo zaleceniu ograniczania płynów o bezpieczną ilość płynów trzeba zapytać lekarza.

U seniorów szczególnie ważne jest to, by nie czekać na pragnienie. Osoby po 65. roku życia są bardziej narażone na skutki upałów m.in. przez choroby przewlekłe, przyjmowane leki i słabszą zdolność organizmu do regulacji temperatury.

Co się dzieje, gdy brakuje wody?

Woda pomaga regulować temperaturę ciała, wspiera trawienie, pracę nerek i usuwanie produktów przemiany materii. U dorosłych stanowi ok. 60 proc. masy ciała, a u osób starszych przeciętnie mniej, ok. 50 proc. To oznacza, że seniorzy mają jej mniejszy „zapas”.

Gdy organizm zaczyna oszczędzać wodę, moczu jest mniej, staje się ciemniejszy i bardziej zagęszczony. Rzadziej też odczuwamy potrzebę pójścia do toalety. Mogą pojawić się suchość w ustach, osłabienie,

senność, ból głowy, zawroty głowy, gorsza koncentracja, zaparcia, skurcze mięśni albo nudności.

U osób starszych odwodnienie może objawiać się także apatią, dezorientacją, dużą sennością albo nagłym pogorszeniem samopoczucia. Niepokojące są również trudności z oddychaniem, bardzo szybkie bicie serca, znaczne osłabienie oraz brak poprawy mimo picia małymi łykami. W takiej sytuacji potrzebna jest pilna pomoc medyczna.

Dlaczego to ważne nie tylko latem?

Dla organizmu szkodliwe jest nie tylko nagłe odwodnienie w czasie upału. Problemem może być także codzienne picie zbyt małej ilości płynów. Z czasem sprzyja to zaparciom, problemom z układem moczowym, suchości skóry i błon śluzowych, wahaniom ciśnienia, a także większemu obciążeniu nerek.

To właśnie nerki potrzebują wody, aby filtrować krew i usuwać z organizmu to, czego już nie potrzebujemy. Gdy pijemy za mało, mocz staje się bardziej zagęszczony, a drogi moczowe są gorzej „przepłukiwane”. Może to zwiększać ryzyko zakażeń układu moczowego i kamieni nerkowych.

Woda ma też znaczenie dla pracy mózgu. Nawet niewielkie odwodnienie może pogarszać koncentrację, pamięć i samopoczucie. Czasem wystarczy wypić szklankę wody i odczekać kilka minut, żeby poczuć się lepiej. Bywa, że to najprostszy sposób na ból głowy, zwłaszcza gdy od rana piliśmy głównie kawę albo prawie nic.

Dlatego regularne picie wody nie powinno być tylko obowiązkiem w czasie upałów. To prosty nawyk, który może realnie wspierać zdrowie.

Nie tylko czysta woda

Najlepszym sposobem na nawodnienie pozostaje woda, ale do bilansu płynów wlicza się też słaba herbata, napary owocowe i ziołowe, mleko, kefir, maślanka, jogurt pitny, zupy, chłodniki, warzywa

i owoce bogate w wodę, np. ogórek, pomidor, arbuz, melon, truskawki czy sałata.

Gdy nie lubimy pić wody, można lekko nadać jej smak: dodać cytrynę, miętę, plasterk ogórka, kilka mrożonych owoców albo wybrać wodę lekko gazowaną, jeśli nie powoduje dolegliwości. Czasem wystarczy zmienić temperaturę – jedni wolą wodę chłodną, inni w temperaturze pokojowej.

Ostrożnie za to z alkoholem, słodzonymi napojami, energetykami i dużą ilością mocnej kawy. Nie powinny być podstawą nawodnienia. Warto też pamiętać, że leki najlepiej popijać wodą, a nie kawą, herbatą czy sokiem cytrusowym.

Jak nauczyć się pić wodę, gdy wcześniej się tego nie robiło?

Najgorszy początek to postanowienie: „Od jutra wypijam trzy litry”. Dla osoby, która dotąd piła głównie kawę i herbatę, to raczej przepis na zniechęcenie niż na dobry nawyk. Lepiej zacząć spokojnie, krok po kroku.

Krok pierwszy: sprawdź, ile naprawdę pijesz. Przez dwa dni warto zapisywać wszystko, co wypijamy i co wlicza się do bilansu płynów: wodę, herbatę, kawę, zupę, kefir czy sok. Dopiero wtedy widać, czy pijemy pół litra, litr, czy może całkiem sporo, tylko tego nie zauważamy. Na tej podstawie można ocenić, o ile trzeba zwiększyć ilość płynów i jak rozłożyć to w czasie.

Krok drugi: dodaj jedną małą szklankę. Gdy przyjmujemy zbyt mało płynów, nie trzeba od razu robić rewolucji. Wystarczy przez kilka dni dodać jedną szklankę wody dziennie, np. po przebudzeniu albo do śniadania. Gdy stanie się to nawykiem, można dodać kolejną.

Krok trzeci: pij „przy okazji”. Najłatwiej budować nawyk, łącząc wodę z tym, co i tak robimy. Kilka łyków po przebudzeniu. Szklanka do posiłku. Woda do popijania leków, jeśli lekarz nie zalecił inaczej. Kilka łyków przed wyjściem z domu i po powrocie. Mała szklanka przed serialem, rozmową telefoniczną albo pracą w ogrodzie. Nie wtedy, kiedy już chce nam się pić, ale jako codzienny zwyczaj.

Krok czwarty: postaw wodę tam, gdzie jesteś. Woda schowana w kuchni często „nie istnieje”. Dlatego warto postawić ją przy łóżku, fotelu, biurku, pilocie do telewizora albo czajniku. Można też zabrać małą butelkę na spacer. Gdy woda jest w zasięgu wzroku, łatwiej po nią sięgnąć.

Krok piąty: kontroluj ilość bez liczenia każdej szklanki. Pomocne może być przygotowanie dziennej porcji wody: dzbanka, butelki z miarką albo dwóch mniejszych butelek napełnionych rano. Dla seniorów wygodniejsza może być butelka 0,5 l, bo jest lżejsza. Wtedy zasada jest prosta: trzy takie butelki to 1,5 litra, cztery – 2 litry.

Krok szósty: korzystaj z przypominajek, jeśli pomagają. Można zaznaczać wypite szklanki na kartce, w kalendarzu albo w telefonie. Dobrze działają też aplikacje przypominające o piciu wody czy zwykły alarm ustawiony co jakiś czas. Przy małej butelce można też użyć prostego sposobu z gumkami recepturkami: założyć rano tyle gumek, ile butelek chcemy wypić, i zdejmować jedną po każdym napełnieniu.

Krok siódmy: nie nadrabiaj wszystkiego wieczorem. Wypicie dużej ilości wody przed snem może skończyć się nocnymi pobudkami. Lepiej pić od rana, po trochu, przez cały dzień. Kilka łyków regularnie działa lepiej niż wielka szklanka wypita na siłę o godz. 21:00.

Zaczynaj od jutra

Nie trzeba robić wielkiej rewolucji. Wystarczy jedna szklanka wody rano i butelka postawiona w zasięgu ręki.

Woda jest potrzebna każdemu: seniorom, dzieciom, osobom pracującym w ogrodzie, aktywnym fizycznie i tym, którzy po prostu chcą lepiej zadbać o zdrowie. Gdy boli głowa, spada koncentracja albo pojawia się zmęczenie, czasem warto zacząć od najprostszej rzeczy – szklanki wody.

To jedna z najprostszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla siebie. Nie tylko latem.

Zrobisz to dla siebie już od jutra?

Marzena Gitler, fot.: Depositphotos.com





WADOWICE

II etap rozbudowy cmentarza komunalnego w Wadowicach. Powstanie kolumbarium, nowe alejki i oświetlenie

Wadowice rozpoczynają drugi etap rozbudowy cmentarza komunalnego przy ul. Wojska Polskiego. Miasto podpisało umowę z wykonawcą inwestycji, która obejmie budowę segmentów kolumbarium, nowych sektorów cmentarza, alejek, oświetlenia oraz infrastruktury technicznej. Zakończenie prac planowane jest na połowę września.

Miasto Wadowice podpisało umowę na realizację II etapu rozbudowy cmentarza komunalnego przy ul. Wojska Polskiego. Za wykonanie inwestycji odpowiadać będzie firma MASTER-BRUK ze Śleszowic. Zgodnie z przyjętym harmonogramem wszystkie prace mają zakończyć się w połowie września. Realizacja kolejnego etapu rozbudowy ma poprawić funkcjonalność nekropolii oraz przygotować ją na przyszłe potrzeby mieszkańców.

Powstanie kolumbarium i nowe sektory

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji będzie budowa segmentów kolumbarium, czyli miejsc przeznaczonych do pochówków

urnowych. Jest to odpowiedź na rosnące zainteresowanie tą formą pochówku oraz sposób na bardziej efektywne zagospodarowanie przestrzeni cmentarza.

W ramach zadania wykonany zostanie również układ alejek obsługujących trzy nowe sektory cmentarza, co ułatwi poruszanie się po jego terenie i uporządkuje komunikację wewnętrzną. Zakres inwestycji obejmuje również budowę nowego oświetlenia, które poprawi bezpieczeństwo i komfort osób odwiedzających cmentarz. Powstanie także punkt poboru wody, niezbędny do pielęgnacji grobów i utrzymania porządku.

Przewidziano również wykonanie nowego ogrodzenia oraz elementów infrastruktury technicznej. Dodatkowo przeprowadzona zostanie kontrola istniejących instalacji sanitarnych wraz z wykonaniem niezbędnych napraw. Po zakończeniu drugiego etapu mieszkańcy zyskają nowe miejsca pochówku, rozbudowaną infrastrukturę oraz lepiej zagospodarowaną przestrzeń cmentarza komunalnego przy ul. Wojska Polskiego.

Krzysztof Kwiecień, fot. Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



„Przeszedł do historii”. Nowa przestrzeń pod Wadowicami

W czwartek 25 czerwca Burmistrz Wadowic Bartosz Kaliński przekazał, że jedna z podmiejskich miejscowości zyskała właśnie sporo przestrzeni. Wszystko dzięki jednej decyzji o wyburzeniu starego budynku.

Na ulicy Górskiej w miejscowości Zawadka pod Wadowicami zakończyła się pewna era. Przy budynku lokalnej świetlicy stał stary, opuszczony magazyn nawozowy, który swego czasu należał do kółka rolniczego. Przez ostatnie lata stan konstrukcji się pogarszał i degradował. Podjęto więc decyzję o jego wyburzeniu.

„Przeszedł do historii”

— Był i nie ma! Stary magazyn nawozowy dawnego kółka rolniczego przy Domu Ludowym w Zawadce przeszedł do historii. I powiedzmy sobie szczerze... nie była to strata dla lokalnej architektury. — przekazał burmistrz Kaliński.

Jak dodał wóldarz Wadowic, w miejscu starego magazynu ma powstać altana, gdzie mieszkańcy Zawadki będą mogli odpoczywać na świeżym powietrzu. Nowa przestrzeń ma z kolei mieć swoją wielką inaugurację podczas tegorocznych gminnych dożynek, które zaplanowano na niedzielę 30 sierpnia.

Krzysztof Kwiecień, fot. Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



Blisko 700 tys. zł na nowe boiska w Wysokiej. Powstanie nowoczesna infrastruktura sportowa



Szkoła Podstawowa w Wysokiej zyska nowe boiska i infrastrukturę sportową. Gmina otrzymała 695 tys. zł dofinansowania z programu Sportowa Małopolska. W ramach inwestycji powstaną obiekty przeznaczone do gry w piłkę nożną, koszykówkę oraz inne dyscypliny zespołowe, a także dodatkowa infrastruktura poprawiająca bezpieczeństwo i komfort użytkowników.

Do gminy trafi 695 tys. zł dofinansowania z programu Sportowa Małopolska na realizację inwestycji przy Szkole Podstawowej w Wysokiej. Dzięki pozyskanym środkom powstanie nowoczesna infrastruktura sportowa, z której będą mogli korzystać zarówno uczniowie, jak i mieszkańcy miejscowości. Celem przedsięwzięcia jest stworzenie ogólnodostępnego miejsca do aktywności fizycznej oraz poprawa warunków prowadzenia zajęć sportowych.

Najważniejszym elementem inwestycji będzie budowa boiska do piłki nożnej z nawierzchnią ze sztucznej trawy. Obok

powstanie również boisko wielofunkcyjne, które umożliwi grę między innymi w koszykówkę oraz inne gry zespołowe. Nowe obiekty mają służyć zarówno uczniom podczas lekcji wychowania fizycznego, jak i mieszkańcom korzystającym z infrastruktury po zakończeniu zajęć szkolnych.

Zakres inwestycji obejmuje także montaż energooszczędnego oświetlenia LED, dzięki któremu korzystanie z boisk będzie możliwe również po zmroku. W ramach zadania wykonane zostaną również piłkochwyty, system monitoringu oraz odwodnienie obiektu.

Dodatkowo przewidziano montaż stojaków rowerowych oraz budowę bezpiecznego dojścia do nowej infrastruktury sportowej. Nowa infrastruktura ma być ogólnodostępna i bezpłatna. Inwestycja ma służyć nie tylko społeczności szkolnej, ale również mieszkańcom Wysokiej, którzy zyskają nowe miejsce do aktywności fizycznej, rekreacji oraz organizacji spotkań i wydarzeń sportowych.

Krzysztof Kwiecień, fot. Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



LANCKORONA

Blisko 292 tys. zł dla gminy Lanckorona. Zaplecze sportowe w Izdebniku przejdzie modernizację

Gmina Lanckorona pozyskała 291,7 tys. zł dofinansowania z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, którym dysponuje Ministerstwo Sportu i Turystyki. Środki zostaną przeznaczone na modernizację zaplecza szatniowo-sanitarnego przy boisku piłkarskim w Izdebniku. Całkowita wartość inwestycji wynosi blisko 599 tys. zł.

Gmina Lanckorona otrzymała 291 700 zł dofinansowania z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej na realizację inwestycji obejmującej modernizację zaplecza szatniowo-sanitarnego przy boisku piłkarskim w Izdebniku. Całkowity koszt przedsięwzięcia wyniesie 598 789 zł. Jak podkreślają przedstawiciele samorządu, obecny stan techniczny obiektu nie odpowiada współczesnym standardom, dlatego zaplanowano jego kompleksową przebudowę.

W ramach inwestycji przewidziano zmianę układu pomieszczeń oraz wykonanie szerokiego zakresu robót budowlanych i instalacyjnych. Modernizacja obejmie między innymi wymianę okien i drzwi, wykonanie nowych posadzek i okładzin z płytek, a także przebudowę instalacji wodno-kanalizacyjnej, elektrycznej oraz centralnego ogrzewania. W obiekcie zostanie

również zamontowane energooszczędne oświetlenie. Po zakończeniu robót zaplecze zostanie wyposażone w nowe szafki, ławki oraz wieszaki, co ma poprawić komfort korzystania z obiektu przez zawodników i użytkowników boiska.

Istotnym elementem przedsięwzięcia jest dostosowanie budynku do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz osób o ograniczonej mobilności. W ramach prac powstaną odpowiednio przystosowane toalety, zamontowane zostaną uchwyty ułatwiające poruszanie się, a także tablice informacyjne wykonane w alfabecie Braille'a.

Krzysztof Kwiecień, fot. Zdjęcie ilustracyjne





Zmarł Andrzej Fryś. Samorządowiec, regionalista i „Zasłużony dla Gminy Andrzychów” miał 88 lat

Andrzychów pożegnał Andrzeja Frysia – inżyniera, samorządowca, regionalistę oraz wieloletniego działacza społecznego. Laureat tytułu „Zasłużony dla Gminy Andrzychów” zmarł w poniedziałek 29 czerwca w wieku 88 lat. Uroczystości pogrzebowe odbyły się w piątek 3 lipca.

Andrzej Fryś przez całe swoje życie zawodowe związany był z Wytwórnią Silników Wysokoprężnych WSW Andria. Pracował jako inżynier konstruktor, uczestnicząc w rozwoju jednego z najważniejszych zakładów przemysłowych w historii Andrzychowa. Jego działalność zawodowa przypadła na okres intensywnego rozwoju andrychowskiego przemysłu silnikowego.

Znaczącą część swojej aktywności poświęcił działalności publicznej. Przez wiele lat uczestniczył w pracach samorządu lokalnego, angażując się w sprawy mieszkańców i rozwój gminy. W latach 1994–1998 oraz 2002–2006 pełnił funkcję wiceprzewodniczącego Rady Miejskiej w Andrzychowie. W kadencji 1998–2002 sprawował mandat radnego, pozostając

aktywnym uczestnikiem życia publicznego miasta. Jego działalność samorządowa obejmowała okres kształtowania się lokalnych struktur samorządowych po przemianach ustrojowych, a także kolejne etapy rozwoju gminy.

Strażnik historii Andrzychowa

Szczególne miejsce w działalności Andrzeja Frysia zajmowała historia Andrzychowa. Był współzałożycielem Towarzystwa Miłośników Andrzychowa oraz przez wiele lat pełnił funkcję wiceprezesa tej organizacji. Interesował się przede wszystkim dziejami miasta, historią lokalnego przemysłu oraz losami rodziny Frysów. Swoją wiedzę i wyniki prowadzonych badań publikował w licznych artykułach poświęconych historii regionu.

Jego teksty ukazywały się między innymi na łamach „Nowin Andrzychowskich”, „Wadoviana. Przeglądu Historyczno-Kulturalnego” oraz „Groni”. Publikacje te stanowią dziś cenne źródło wiedzy o przeszłości Andrzychowa i jego mieszkańców.

W uznaniu zasług dla mieszkańców

oraz wieloletniej działalności na rzecz rozwoju i promocji Andrzychowa, w 2018 roku Andrzej Fryś został uhonorowany tytułem i Medalem „Zasłużony dla Gminy Andrzychów”. Wyróżnienie przyznane przez Radę Miejską było wyrazem uznania dla jego zaangażowania w życie publiczne, działalność społeczną oraz wkładu w dokumentowanie historii miasta.

Krzysztof Kwiecień, fot. UMiG w Andrzychowie



Pańska Góra w gronie najlepszych projektów w Małopolsce. Andrzychów z wyróżnieniem

Projekt rewitalizacji Pańskiej Góry w Andrzychowie został nagrodzony w konkursie „Wspólnie tworzymy przyszłość Małopolski! Fundusze Europejskie dla regionu”. Inwestycja zwyciężyła w kategorii „Przestrzeń, która łączy”, trafiając do grona najlepiej ocenionych przedsięwzięć zrealizowanych dzięki wsparciu Funduszy Europejskich.

Gmina Andrzychów znalazła się wśród laureatów konkursu „Wspólnie tworzymy przyszłość Małopolski! Fundusze Europejskie dla regionu”, którego celem jest wyróżnienie inwestycji mających istotny wpływ na rozwój lokalnych społeczności oraz poprawę jakości życia mieszkańców. Nagrodzony został projekt „Pańska Góra – Kompleksowe zagospodarowanie przestrzeni rekreacyjnej i parkowej”, który zdobył pierwsze miejsce w kategorii „Przestrzeń, która łączy”.

Uroczysta gala wręczenia nagród odbyła się w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon w Krakowie. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz województwa, samorządowcy oraz reprezentanci gmin i powiatów, których projekty zostały najwyższymi ocenione przez kapitułę konkursu. Nagrodę w imieniu Gminy Andrzychów odebrał Łukasz Jończy, kierownik Wydziału Rozwoju i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miejskiego w Andrzychowie.

Konkurs promuje przedsięwzięcia realizowane z wykorzystaniem Funduszy Europejskich, które przyczyniają się do rozwoju regionu. Oceniane są nie tylko walory infrastrukturalne inwestycji, ale przede wszystkim ich wpływ na codzienne funkcjonowanie

dokończenie na str. 7 »

Notatki z radiowozu

Wpadł autem do jeziora. Szokująca historia spod Wadowic

Historia rozegrała się w poniedziałek 29 czerwca. W godzinach popołudniowych policja otrzymała nietypowe wezwanie. Z niewyjaśnionego dotąd powodu mężczyzna wylądował samochodem w jeziorze.

Sytuacja miała miejsce w miejscowości Skawce, a dokładnie w Jeziorze Mucharskim koło godziny 16:00. Po tym, jak 53-letni kierowca wpadł swoim autem do wody, udało mu się wydostać z pojazdu i wyjść na brzeg. Samochód osobowy marki Suzuki pozostał jednak

wewnątrz zbiornika.

Na lądzie mężczyzna zastał mundurowych z Wodnego Komisariatu Policji. Podczas rozmowy i wstępnych badań okazało się, że mężczyzna nie ucierpiał w zdarzeniu. Funkcjonariusze postanowili sprawdzić więc jego stan trzeźwości. Alkomat wykrył w organizmie 53-lataka aż 2,8 promila alkoholu.

Po sprawdzeniu w bazie danych wyszło na jaw, że kierowca ma cofnięte uprawnienia do prowadzenia pojazdów. Po całej sytuacji na miejscu zadysponowano strażaków z PSP w Wadowicach z OSP z miejscowości Mucharz. Dzięki specjalistycznemu

Poderwali śmigłowiec i drony po krwawym ataku

Ponad pięć godzin trwały dramatyczne poszukiwania napastnika, który ranił 48-lataka w Łękawicy pod Wadowicami. W akcję zaangażowano potężne siły, w tym psy tropiące, drony oraz policyjny helikopter. Uciekinier został ostatecznie namierzony z powietrza i zatrzymany w gęstym lesie.

W sobotę, 27 czerwca, około godziny 6:30 w miejscowości Łękawica (gmina Stryszów) wybuchła awantura domowa, która szybko przerodziła się w niebezpieczne zdarzenie. W trakcie kłótni ranny został 48-letni mężczyzna. Napastnik użył ostrego narzędzia, zadając poszkodowanemu obrażenia ciała. Na miejsce natychmiast wezwano pogotowie ratunkowe – ranny był przytomny, gdy lekarze zabierali go do szpitala. Policja nie podaje na razie informacji o obecnym stanie jego zdrowia.

Napastnik tuż po zadaniu ciosów zbiegł z miejsca zdarzenia. Jak informuje „Fakt”, podejrzewany skierował się prosto w stronę pobliskiego kompleksu leśnego, co zmusiło policję do natychmiastowego ogłoszenia alarmu. Służby błyskawicznie podjęły decyzję o rozpoczęciu szeroko zakrojonych działań poszukiwawczych.

Do Łękawicy ściągnięto potężne siły, a do działań z każdą minutą dołączały kolejne patrole. W akcji na ziemi i z powietrza brało udział kilkudziesięciu funkcjonariuszy. Mundurowych wspierali przewodnicy z psami tropiącymi, a okoliczne zagajniki i pola były monitorowane za pomocą nowoczesnych dronów. Do akcji włączyła się także załoga policyjnego helikoptera Bell, który z góry przeszukiwał gęstwinę leśną. W trakcie trwania operacji policjanci apelowali do okolicznych mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności.

Obława i przeczesywanie trudnego terenu trwały ponad pięć godzin. Przełom przyniósł meldunek z pokładu helikoptera. Tuż przed godziną 12:00 załoga policyjnego śmigłowca dostrzegła poszukiwanego mężczyznę ukrywającego się w lesie. Informację o ujęciu podejrzanego potwierdziła podkom. Iwona Szelichiewicz z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie.

Mężczyzna został zatrzymany i trafił w ręce mundurowych. Na miejscu zdarzenia wciąż pracują śledczy, którzy starają się szczegółowo odtworzyć przebieg porannej awantury i ustalić dokładne okoliczności tego brutalnego ataku.

Nowy quad dla beskidzkiej GOPR

Ratownicy Grupy Beskidzkiej GOPR mają nowy sprzęt, który może realnie skrócić czas dotarcia do poszkodowanych w górach. Quad trafił na Leskowiec dzięki współpracy Powiatu Wadowickiego, Gminy Wadowice i Gminy Andrzychów.

To dobra wiadomość dla ratowników, turystów i mieszkańców regionu. Do Grupy Beskidzkiej GOPR trafił nowy quad, który będzie wykorzystywany w działaniach ratunkowych w Beskidzie Małym. Pojazd oficjalnie przekazano w niedzielę, 28 czerwca, podczas Dnia Otwartego GOPR na Leskowiec.

Dla Powiatu Wadowickiego to powód do dumy, a dla ratowników – konkretne wsparcie w codziennej służbie. Zakup sprzętu był możliwy dzięki współpracy trzech samorządów: Powiatu Wadowickiego, Gminy Wadowice oraz Gminy Andrzychów,

które połączyły siły w sprawie najważniejszej – bezpieczeństwa mieszkańców i turystów odwiedzających beskidzkie szlaki.

Zakup quada z wyposażeniem kosztował 95 tys. zł brutto. Największą część tej kwoty zabezpieczył Powiat Wadowicki, który przeznaczył na ten cel do 45 tys. zł. Gmina Andrzychów wsparła zakup kwotą 20 tys. zł, a pozostałe 30 tys. zł wyasygnowała Gmina Wadowice. Nowy quad będzie stacjonował w rejonie Leskowca i Gronia Jana Pawła II.

Fot: Sebastian Mlak / Zarząd Powiatu Wadowickiego



sprzętowi wyciągnęli auto z jeziora.

Fot: Policja Małopolska

ogłoszenia
drobne

USŁUGI

• GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY
SPAWALNICZE.

Atrakcyjne ceny, tel. 602-695-059

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

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informacje na Whatsappie

**Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację
lub problem na Szybką 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.

>>mieszkańców. Projekt zrealizowany na Pańskiej Górze został uznany za przykład kompleksowego podejścia do zagospodarowania przestrzeni.

W ramach inwestycji powstało miejsce przeznaczone do wypoczynku, rekreacji i aktywności fizycznej, które łączy walory przyrodnicze z nowoczesną infrastrukturą. Zrewitalizowany teren służy zarówno mieszkańcom Andrychowa, jak i odwiedzającym miasto turystom.

Krystian Kwiecień,
fot: UMiG w Andrychowie



Burmistrz Andrychowa zabrała głos po przerwie. „Musiałam zwolnić i skupić się na swoim zdrowiu”

Burmistrz Andrychowa Beata Smolec opublikowała nagranie, w którym odniosła się do swojej nieobecności w pracy. Poinformowała, że w ostatnich tygodniach zmagala się z problemami kardiologicznymi, jest pod stałą opieką specjalistów i przechodzi rehabilitację.

W opublikowanym nagraniu Beata Smolec wyjaśniła, że ostatnie tygodnie poświęciła na leczenie i powrót do zdrowia. Jak przekazała, przyczyną jej nieobecności były problemy kardiologiczne, które wymagały ograniczenia aktywności oraz stosowania się do zaleceń lekarzy.

Burmistrz poinformowała, że pozostaje pod stałą opieką specjalistów, a jej stan zdrowia jest na bieżąco monitorowany. Podkreśliła również, że uczestniczy w rehabilitacji i z każdym dniem czuje się coraz lepiej. Wyraziła przekonanie, że w najbliższym czasie będzie mogła wrócić do pełni sił.

W swoim wystąpieniu Beata Smolec odniosła się także do pojawiających się spekulacji dotyczących jej przyszłości. Jednoznacznie zadeklarowała, że nie planuje rezygnacji z funkcji burmistrza Andrychowa. Podkreśliła, że jej nieobecność ma charakter wyłącznie przejściowy i wynika wyłącznie ze względów zdrowotnych.

— Chcę jednak powiedzieć, tu z tego miejsca, że nie noszę się z zamiarem rezygnacji z funkcji burmistrza Andrychowa.

Moja nieobecność ma charakter wyłącznie przejściowy i wynika ze względów zdrowotnych. Każdy z Was wie, że zdrowie ma się tylko jedno i dlatego dziś skupiam się na tym, co tak naprawdę najważniejsze, na zdrowiu. Ale chcę Was zapewnić, że dzięki odpowiedzialności, zaangażowaniu i profesjonalizmowi, zarówno moich najbliższych współpracowników, jak i pracowników urzędu, pracowników jednostek organizacyjnych, podległych służb, wszystkie zadania realizowane są sprawnie, a Wy jako mieszkańcy możecie liczyć na normalnie funkcjonowanie samorządu. — poinformowała burmistrz Smolec.

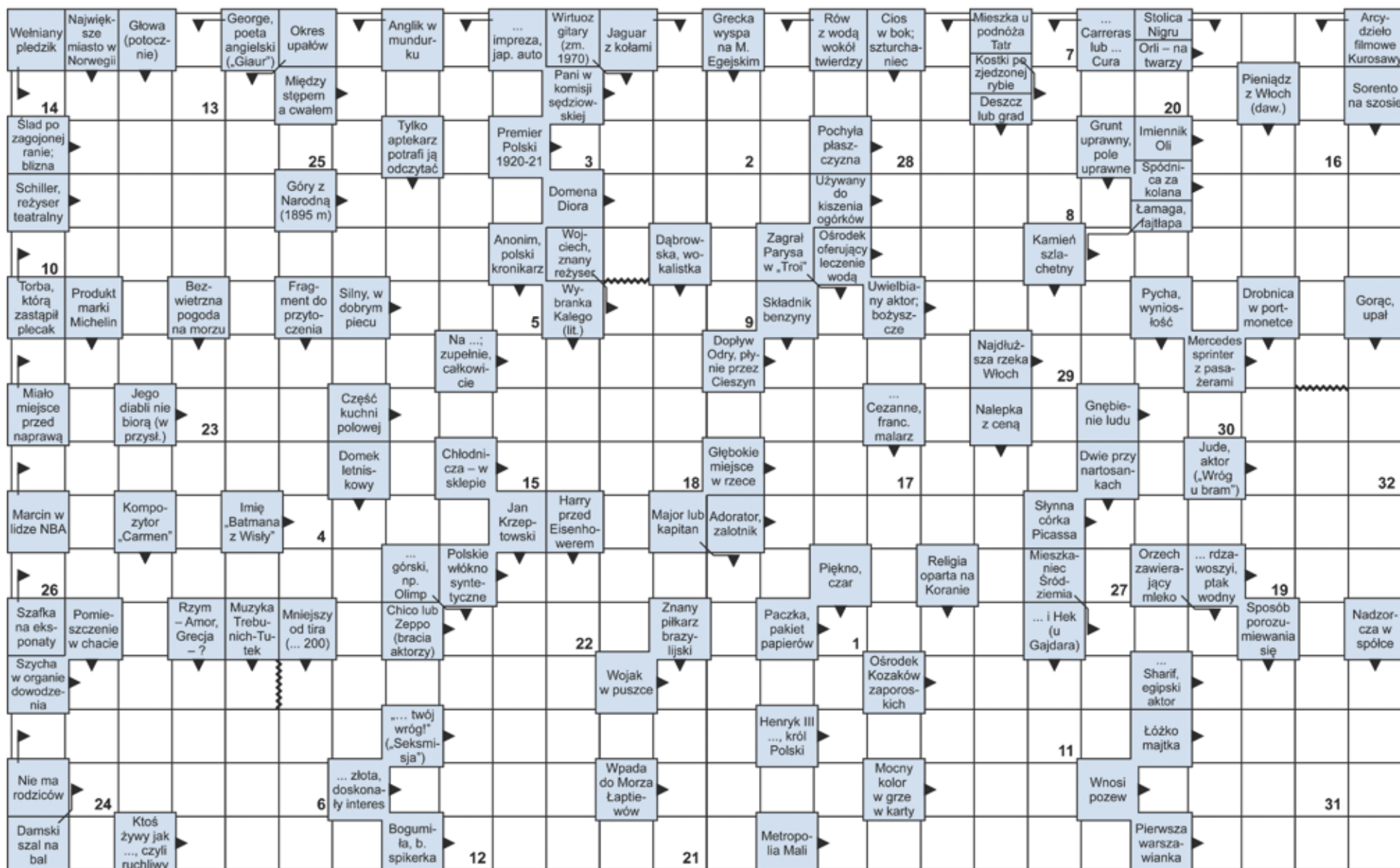
Burmistrz zapewniła mieszkańców, że mimo jej czasowej nieobecności samorząd funkcjonuje normalnie. Według Beaty

Smolec mieszkańcy mogą nadal liczyć na prawidłowe funkcjonowanie gminy oraz ciągłość realizowanych działań.

Podziękowanie za wsparcie

Na zakończenie swojego wystąpienia burmistrz podziękowała wszystkim osobom, które w ostatnich tygodniach przekazywały jej wyrazy wsparcia. Jak zaznaczyła, liczne wiadomości, telefony i słowa otuchy miały dla niej duże znaczenie w czasie leczenia i rekonwalescencji. Beata Smolec wyraziła nadzieję, że dzięki rehabilitacji i dalszemu leczeniu już wkrótce będzie mogła wrócić do codziennej pracy na rzecz mieszkańców oraz gminy Andrychów.

Krystian Kwiecień, fot: Burmistrz Andrychowa Beata Smolec / Facebook



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie - aforyzm Monteskiusza.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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!

Szejowie triumfują w Valvoline Rajdzie Małopolski

Jarosław i Marcin Szejowie zwyciężyli w szóstej edycji Valvoline Rajdu Małopolski, stanowiącego trzecią rundę sezonu KIQ Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski oraz zawody zaliczane do FIA European Rally Trophy. Załoga z Ustronia wyprzedziła Łukasza Byśkiniewicza i Daniela Siatkowskiego o 7,3 sekundy. Trzecie miejsce zajęli Adrian Rzeźnik i Kamil Kozdroń.

Szósta edycja Valvoline Rajdu Małopolski była najdłuższą w historii imprezy. W dniach od 2 do 4 lipca załogi rywalizowały na asfaltowych odcinkach specjalnych w okolicach Wadowie, Lanckorony, Myślenic, Makowa Podhalańskiego, Mucharza, Zawoi i Stryszowa. Łącznie rozegrano 15 odcinków specjalnych o długości 146,67 kilometra.

Sprzyjająca pogoda pozwoliła uniknąć jazdy po mokrej nawierzchni, jednak techniczne i zróżnicowane trasy wymagały od zawodników wysokiej precyzji oraz utrzymania koncentracji przez cały rajd. Do mety we wszystkich klasyfikacjach dotarło 85 załóg. W KIQ Rajdowych Samochodowych Mistrzostwach Polski sklasyfikowano 33 załogi, w Historycznych Rajdowych Samochodowych Mistrzostwach Polski 12, natomiast w Rajdowych Mistrzostwach Południa rywalizację ukończyło 40 ekip.

Od początku zawodów o zwycięstwo walczyły przede wszystkim dwie załogi. Po czwartkowym etapie liderami byli Łukasz Byśkiniewicz i Daniel Siatkowski, którzy wyprzedzali Jarosława i Marcina Szejów zaledwie o 1,2 sekundy. Trzecią pozycję zajmowali Adrian Rzeźnik i Kamil Kozdroń ze stratą 3,5 sekundy.

Piątkowe odcinki przyniosły kilkukrotne zmiany lidera. Nowy, liczący ponad 20 kilometrów odcinek Lanckorona oraz próba Żarpyłt – Barwałd sprawiły zawodnikom wiele trudności z powodu zmiennej przyczepności. Po zakończeniu drugiego etapu Byśkiniewicz

i Siatkowski utrzymali prowadzenie, jednak ich przewaga nad Szejami wynosiła zaledwie 0,3 sekundy. Sam Jarosław Szeja zwracał uwagę, że szczególnie wymagający okazał się odcinek w Lanckoronie, gdzie nawierzchnia była wyjątkowo śliska mimo suchej pogody.

Sobotni atak zapewnił zwycięstwo

Losy rajdu rozstrzygnęły się podczas sobotniej części rywalizacji. Kluczowy okazał się odcinek Mucharz, na którym Szejowie uzyskali aż 10 sekund przewagi nad głównymi rywalami i objęli prowadzenie w klasyfikacji generalnej. Choć Byśkiniewicz i Siatkowski odrabiali część strat na kolejnych próbach, załoga z Ustronia skutecznie kontrolowała przebieg rywalizacji. Przed finałowym Power Stage ich przewaga wynosiła 13,4 sekundy.

Na kończącej rajd próbie Moya Power Stage – Zawoja najszybsi byli Grzegorz Kołtun i Adam Pleskot. Byśkiniewicz i Siatkowski zajęli drugie miejsce, natomiast Szejowie ukończyli odcinek na szóstej pozycji. Stracili 6,1 sekundy, jednak wypracowana wcześniej przewaga pozwoliła im odnieść końcowe zwycięstwo. Dla Jarosława i Marcina Szejów był to czwarty triumf w rundzie Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski oraz drugi w historii Valvoline Rajdu Małopolski. Po raz pierwszy wygrali tę imprezę w 2024 roku.

Podium i klasyfikacja generalna

Drugie miejsce zajęli Łukasz Byśkiniewicz i Daniel Siatkowski, którzy po raz dziesiąty stanęli na podium rundy krajowego czempionatu. Trzecie miejsce wywalczyli Adrian Rzeźnik i Kamil Kozdroń. Dla 19-letniego Rzeźnika było to pierwsze podium wywalczone podczas startu w Rajdzie Małopolski.

Czwarte miejsce zajęli Grzegorz Kołtun i Adam Pleskot, piąte Jakub Gabrys i Damian Sadowski, a szóste czeska załoga Filip Kohn i Ondřej Těšínský, dla których był to pierwszy start na polskich trasach.



ARGON

SPAWALNICTWO

GAZY TECHNICZNE

PNEUMATYKA

PNEUMATYKA

ADRES:
Ul. Wałowa 9,
34-100 Wadowice
Tel. 516 147 556

SKLEP SPAWALNICZY

WYMIANA BUTLI SODA STREAM

POMPOWANIE BALONÓW HELEM

MOŻLIWOŚĆ NAPEŁNIENIA BUTLI AKWARYSTYCZNYCH

Godziny otwarcia:
Pon.-Pt. 7.00-16.00
Sobota 8.00-12.00

Chorbiński bezkonkurencyjny w klasie 3

W klasie 3 zdecydowanie zwyciężyli Michał Chorbiński i Adam Chrzanowski w Renault Clio Rally3. Załoga wygrała wszystkie 15 odcinków specjalnych swojej kategorii i jednocześnie zajęła siódme miejsce w klasyfikacji generalnej rajdu.

Drugie miejsce w klasie zajęli Jakub Ulanowski i Rafał Fiolek, natomiast trzecie Marcin Górny i Mateusz Martynek. W klasyfikacji samochodów z napędem na jedną oś triumfowali Dariusz Poloński i Łukasz Sitek w Lancii Ypsilon HF Rally4. Drugą lokatę wywalczyli Sergiusz Janowski i Krzysztof Grzenia, a trzecią Piotr Wincencik i Kamila Kłaczańska.

Zwycięzcy HRSMP

i Rajdowych Mistrzostw Południa

W rywalizacji Historycznych Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski w kategorii Open zwyciężyli Damian Sawicki i Piotr Sieliło jadący Subaru Imprezą. W klasyfikacji generalnej HRSMP najlepsi okazali się Janusz Suś

i Marek Jarosz w BMW M3 E30. W Rajdowych Mistrzostwach Południa zwyciężyli Przemysław Pałka i Rafał Goldman w Fordzie Fiesta ST. Drugie miejsce zajęli Kamil Michta i Andrzej Mrowczyk, natomiast trzecie Dominik Wołowicz i Krzysztof Pawlak.

Szejowie liderami mistrzostw Polski

Dzięki zwycięstwu w Valvoline Rajdzie Małopolski Jarosław i Marcin Szejowie zdobyli 31 punktów i umocnili się na prowadzeniu w klasyfikacji KIQ Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski. Po trzech rozegranych rundach mają na koncie 89 punktów.

Łukasz Byśkiniewicz i Daniel Siatkowski tracą do liderów pięć punktów, natomiast Adrian Rzeźnik i Kamil Kozdroń zajmują trzecią pozycję z dorobkiem 77 punktów. Kolejną rundą sezonu będzie 82. Rajd Polski, który odbędzie się w dniach 24–26 lipca. Zawody będą jednocześnie rundą Rajdowych Mistrzostw Europy FIA ERC.

Krzysztof Kwiecień, fot: UMWM