

Nr 8⁽²¹⁴⁾

Sierpień 2026

ISSN 1689-6726

gazeta bezpłatna

GŁOS MIECHOWSKI
miesięcznik regionalny
www.glos24.pl

głos²⁴
MIECHOWSKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

MIECHÓW • WOLBROM • SŁOMNIKI • GOŁCZA • CHARSZNICA • KSIĄŻ WIELKI
KOZŁÓW • SŁABOSZÓW

glos24.pl

Cała Małopolska
na jednej
stronie



MIECHÓW INWESTUJE I PORZĄDKUJE MIASTO

Miliony złotych na odpady, drogi, strażaków i rozwój sołectw

Miechów prowadzi kolejne inwestycje i przygotowuje następne przedsięwzięcia, które mają wpłynąć na poprawę infrastruktury oraz warunków życia mieszkańców. W ostatnich tygodniach samorząd poinformował między innymi o rozpoczęciu kompleksowej przebudowy ulicy Słonecznej, podpisaniu umowy na usunięcie ponad 543 ton odpadów z hali przy ulicy Kolejowej, pozyskaniu pieniędzy na remont remizy Ochotniczej Straży Pożarnej oraz zabezpieczeniu blisko 913 tysięcy złotych na fundusz sołecki w 2027 roku.

Ponad 3,5 miliona złotych na usunięcie odpadów

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć realizowanych obecnie w Miechowie jest uporządkowanie terenu przy ulicy Kolejowej. We wtorek, 28 lipca, władze miasta

poinformowały o podpisaniu umowy dotyczącej usunięcia odpadów komunalnych zgromadzonych w hali magazynowej znajdującej się w pobliżu lokalnego przystanku kolejowego. To zadanie wyróżnia się zarówno skalą, jak i wartością.

W hali znajduje się ponad 543 tony odpadów, które przez kolejne tygodnie będą sukcesywnie usuwane z tego miejsca. Samorząd pozyskał na realizację przedsięwzięcia ponad 3,5 miliona złotych z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska

i Gospodarki Wodnej.

Nie chodzi jednak wyłącznie o samo wywiezienie odpadów. Zakres prac obejmuje cały proces związany z ich przygotowaniem i zagospodarowaniem. Wykonawca będzie odpowiedzialny za

przygotowanie odpadów do transportu, ich ważenie i załadunek, odbiór z miejsca magazynowania oraz przewiezienie do odpowiednich, specjalistycznych instalacji. Tam odpady zostaną poddane

dokończenie na str. 2 »

**Szybka
Linia**

głos²⁴



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informację na Whatsapie

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

**agricola
italiana**

agrojurek.pl



AGROJUREK
maszyny rolnicze
IMPORTER

AGRO JUREK SP. Z O.O.
KOCMYRZOWSKA 207
32-010 SULECHÓW
/ Małopolska /

biuro@agrojurek.pl
tel: 515 199 539
czesci@agrojurek.pl
tel: 519 333 639
www.agrojurek.pl
www.czesci.agrojurek.pl

Miechów inwestuje i porządkuje miasto. Miliony złotych na odpady, drogi, strażaków i rozwój sołectw

» dokończenie ze str. 1

procesom odzysku albo ostatecznego unieszkodliwienia, zależnie od ich właściwości i możliwości dalszego zagospodarowania.

Całość przewożenia odpadów do miejsc ich odzysku lub ostatecznego unieszkodliwienia ma potrwać do 16 listopada.

Za koordynację zadania odpowiadać będzie Wydział Inwestycji i Ochrony Środowiska Urzędu Gminy i Miasta w Miechowie.

Ulica Słoneczna przechodzi kompleksową przebudowę

Równolegle Miechów inwestuje w infrastrukturę drogową. W poniedziałek 10 sierpnia Gmina Miechów przekazała wykonawcy plac budowy przy ulicy Słonecznej. Tym samym oficjalnie rozpoczęła się inwestycja, której celem jest kompleksowa poprawa stanu drogi, odwodnienia oraz bezpieczeństwa kierowców i pozostałych uczestników ruchu.

Przed rozpoczęciem robót przedstawiciele samorządu, wykonawcy oraz osoby odpowiedzialne za nadzór nad inwestycją omówili harmonogram prac i ustalili ich kolejność. Pierwszy etap będzie związany z budową kanalizacji deszczowej wraz z włączeniem do ulicy Prusa. Dopiero po wykonaniu tych prac prowadzone będą kolejne roboty związane z przebudową samej ulicy Słonecznej. Takie rozwiązanie pozwoli w pierwszej kolejności uporządkować kwestię odwodnienia, która jest jednym



z istotnych elementów prawidłowego funkcjonowania drogi. Zakres inwestycji obejmuje szereg prac. Przede wszystkim wykonana zostanie nowa podbudowa oraz nawierzchnia asfaltowa na ulicy Słonecznej. Przebudowane zostanie także skrzyżowanie ulic Słonecznej i Topolowej.

Istotną częścią zadania będzie również budowa kanalizacji deszczowej z włączeniem do ulicy Prusa. Inwestycję uzupełnią nowe oznakowanie drogowe oraz urządzenia bezpieczeństwa ruchu drogowego. Wartość umowna zadania wynosi 2 151 446,51 zł. Maksymalny termin realizacji określono na 30 czerwca 2028 roku. Inwestycja została dofinansowana w wysokości 55 procent w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.



Samorząd inwestuje także w strażaków

Kolejne środki trafią na poprawę warunków funkcjonowania Ochotniczej Straży Pożarnej w Miechowie. Gmina otrzymała z budżetu Województwa Małopolskiego 25 tysięcy złotych na realizację zadania pod nazwą „Remont budynku remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Miechowie”. Pieniądze przyznano w ramach programu „Małopolskie OSP 2026 – prace budowlano-remontowe w remizie”. Program ma wspierać jednostki OSP w poprawie warunków ich funkcjonowania, a tym samym przyczyniać się do zwiększenia poziomu bezpieczeństwa mieszkańców.

Zaplanowany zakres prac obejmuje roboty wewnętrzne. W budynku przeprowadzone zostanie między innymi malowanie oraz wymiana wewnętrznej stolarki drzwiowej. Przewidziano również zakup i montaż klimatyzatorów. Projekt współfinansowany jest ze środków Województwa Małopolskiego.

Prawie 913 tysięcy złotych dla mieszkańców 34 sołectw

Miechów myśli również o kolejnych latach i rozwoju terenów wiejskich. W 2027 roku Gmina Miechów po raz kolejny będzie realizować fundusz sołecki. Na przedsięwzięcia zgłoszone przez mieszkańców 34 sołectw przeznaczona zostanie kwota 913 289,65 zł.

Fundusz sołecki daje mieszkańcom możliwość decydowania o tym, jakie zadania powinny zostać zrealizowane



w ich najbliższym otoczeniu. Dzięki temu środki mogą być kierowane na przedsięwzięcia odpowiadające konkretnym, lokalnym potrzebom.

Wśród możliwych zadań znajdują się między innymi remonty i doposażenie świetlic wiejskich, modernizacja placów zabaw i terenów rekreacyjnych, zakup wyposażenia dla sołectw, poprawa estetyki przestrzeni publicznej, nasadzenia zieleni oraz budowa i remont niewielkiej infrastruktury. Pieniądze mogą być również przeznaczane na działania związane z bezpieczeństwem mieszkańców oraz inne przedsięwzięcia, które należą do zadań własnych gminy i pozostają zgodne z jej strategią rozwoju.

To mieszkańcy zdecydują o przeznaczeniu pieniędzy

Zasady wykorzystania funduszu sołeckiego zakładają bezpośredni udział mieszkańców w podejmowaniu decyzji. Wniosek dotyczący przeznaczenia środków powinien zostać przyjęty przez mieszkańców podczas zebrania wiejskiego w formie uchwały.

Następnie dokument musi trafić do Burmistrza Gminy i Miasta Miechów do 30 września bieżącego roku. Oznacza to, że w najbliższych tygodniach mieszkańcy poszczególnych miejscowości będą mieli możliwość rozmowy o najważniejszych potrzebach swoich sołectw i wskazania przedsięwzięć, które powinny zostać wykonane w 2027 roku.

W poprzednich latach środki funduszu pozwalały realizować wiele

lokalnych inicjatyw. Pieniądze były przeznaczane na zadania związane między innymi z infrastrukturą, rekreacją, estetyką miejscowości czy wyposażeniem obiektów służących mieszkańcom.

Tegoroczna kwota oznacza, że w 2027 roku mieszkańcy 34 sołectw będą mieli do rozdysponowania łącznie ponad 913 tysięcy złotych.

Najwięcej dla Jaksic, ponad 45 tysięcy złotych

Wysokość środków przypadających poszczególnym sołectwom jest zróżnicowana. Największą kwotę w zestawieniu otrzymają Jaksice. Do dyspozycji mieszkańców tej miejscowości będzie 45 598,80 zł. Ponad 37 tysięcy złotych przypadnie Szczepanowicom, gdzie zabezpieczono 37 842,63 zł. Bukowska Wola otrzyma 36 466,53 zł, a Nasiechowice 35 653,39 zł. Podleśna Wola będzie miała do dyspozycji 34 527,49 zł, natomiast Zarogów 34 152,19 zł.

Ponad 33 tysiące złotych otrzyma Kalina Mała, a niewiele mniej przeznaczono dla Falniowa i Kaliny-Rędzin. Wśród sołectw z kwotami przekraczającymi 30 tysięcy złotych znalazły się również Biskupice, Pojałowice oraz Kalina-Lisiniec. Najmniejsza pula przypadnie Zapustce, gdzie do rozdysponowania będzie 16 012,75 zł. Niewiele więcej otrzymają Kamieńczyce, z kwotą 16 075,30 zł. Faliów-Wysiołek będzie miał do dyspozycji 17 201,20 zł.

Krzysztof Kwiecień,
fot: UMIG w Miechowie

Materiał sponsorowany SIM Małopolska

SIM Małopolska w pytaniach i odpowiedziach

SIM Małopolska, czyli Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Małopolska, buduje mieszkania na wynajem o umiarkowanym czynszu. Jej udziałowcami są Skarb Państwa oraz 16 małopolskich gmin, w których powstały lub powstają inwestycje.

Aktualne informacje o naborach, regulaminach i terminach znajdują się na stronie simmalopolska.pl oraz na stronach urzędów gmin.

1. Czy w SIM powstają tylko nowe mieszkania na wynajem?

Tak. SIM Małopolska informuje, że w ramach swojej działalności wspólnie z gminami planuje utworzenie ponad 1000 lokali mieszkalnych na wynajem.

2. Jakie są podstawowe warunki, aby ubiegać się o mieszkanie SIM?

Najemca musi spełnić kryterium dochodowe oraz nie może posiadać tytułu prawnego do innego lokalu mieszkalnego w tej samej miejscowości, w której realizowana jest inwestycja.

3. Czy nabór mieszkańców prowadzi SIM czy gmina?

Wniosek składa się w gminie właściwej dla danej inwestycji lub w SIM, zgodnie z odpowiednim zarządzeniem dotyczącym naboru.

Aktualne informacje o naborach oraz sposobie składania wniosków znajdują się na stronie simmalopolska.pl oraz na stronach urzędów gmin.

4. Kto ustala szczegółowe kryteria naboru?

Kryteria pierwszeństwa ustala Rada danej Gminy/Miasta w odpowiedniej uchwale dotyczącej naborów. Dlatego zasady mogą się różnić w zależności od gminy w której realizowana jest inwestycja.

5. Ile wynosi partycypacja?

Według informacji SIM Małopolska partycypacja wynosi 15 proc. wartości kosztów budowy mieszkania. Obecnie to orientacyjnie 900–1300 zł za metr kwadratowy, w zależności od inwestycji.

6. Czy partycypacja przepada?

Nie. W przypadku rezygnacji z najmu zwaloryzowana kwota partycypacji jest zwracana najemcy.

7. Co oznacza mieszkanie gotowe do zamieszkania?

Oznacza to, że lokal jest wykończony w standardzie umożliwiającym natychmiastowe zamieszkanie. W kuchni przewidziano kuchenkę i zlewozmywak, a w łazience wannę lub prysznic, WC

oraz umywalkę wraz z armaturą. Wykończone są posadzki (panele/ płytki), ściany oraz wykończenie nieruchomości (m.in. drzwi, okna, parapety, listwy, gniazdko, kontakty). Najemca musi jednak samodzielnie zadbać o meble i wyposażenie ruchome.

8. Czy seniorzy mogą ubiegać się o mieszkanie SIM?

Tak, oferta SIM jest kierowana również do seniorów, o ile spełniają kryteria danego naboru, w tym kryterium dochodowe i warunki dotyczące tytułu prawnego do lokalu.

9. Ile mieszkań planuje SIM Małopolska?

SIM Małopolska informuje, że w ramach działalności wspólnie z gminami planuje utworzenie ponad 1000 mieszkalnych na wynajem. Część już powstała, inne są na różnych etapach realizacji.

10. Czy regulaminy naboru różnią się między sobą?

Tak. Warto sprawdzić regulamin konkretnego naboru, bo to w nim znajdują się szczegółowe zasady, kryteria i dokumenty wymagane w danej gminie.

SIM Małopolska

Artykuły sponsorowane



Święto Plonów 2026 – Dożynki Powiatu Miechowskiego w Gminie Miechów!

Już 30 sierpnia 2026 r. w Bukowskiej Woli odbędą się Dożynki Powiatu Miechowskiego i Gminy Miechów. Starosta Powiatu Miechowskiego Krzysztof Świerczek oraz Burmistrz Gminy i Miasta Miechów Dariusz Marczewski serdecznie zapraszają mieszkańców całego powiatu oraz gości do udziału w tegorocznych dożynkach!

Główną gwiazdą muzyczną tegorocznych Dożynek Powiatu Miechowskiego będzie Michał Wiśniewski z zespołem. W trakcie koncertu usłyszymy największe przeboje zespołu Ich Troje m.in. Zawsze z tobą chciałbym być, A wszystko to bo ciebie kocham, Powiedz, Wypijmy za to, czy Babski świat.

O godz. 18:00 wystąpi zespół ATURA ze Stanów Zjednoczonych, który dostarczy publiczności dawki rockowych muzycznych emocji.

Oprócz koncertów nie zabraknie tego, co w dożynkach najważniejsze – pięknej tradycji, korowodu dożynkowego, prezentacji gmin, konkursu na najpiękniejszy wieniec oraz wspólnego świętowania mieszkańców całego Powiatu Miechowskiego.

Czeka nas dzień pełen tradycji, muzyki, tańca i wspólnej zabawy:

13:00 – Msza Święta w Bazylice Grobu Bożego w Miechowie

14:00 – Przejazd korowodu dożynkowego z wieńcami

14:30 – Oficjalne otwarcie uroczystości i obrzęd dzielenia chleba

16:00 – Prezentacje artystyczne gmin Powiatu Miechowskiego

16:30 – Prezentacja gospodarzy Gminy Miechów – koncert Zespołu Pieśni i Tańca Miechowiaczy

17:30 – Ogłoszenie wyników konkursu na „Najpiękniejszy Wieniec Dożynkowy”

18:00 – Koncert zespołu Atura ze Stanów Zjednoczonych

20:00 – GWIAZDA WIECZORU: MICHAŁ WIŚNIEWSKI Z ZESPOŁEM!

21:30 – Zabawa taneczna z zespołem Respect

To będzie wyjątkowe święto całego Powiatu Miechowskiego – pełne pięknych tradycji, kolorowych wieńców dożynkowych, muzyki i dobrej zabawy.

Do zobaczenia na Dożynkach Powiatowych! Bukowska Wola. 30 sierpnia 2026 r. – boisko przy OSP

Piotr Włodarczyk



Przebudowana droga powiatowa w Biskupicach oficjalnie oddana do użytku

W czwartek 23 lipca odbyło się uroczyste otwarcie przebudowanego odcinka drogi powiatowej w miejscowości Biskupice. Zrealizowana inwestycja znacząco poprawiła bezpieczeństwo i komfort podróżowania mieszkańców oraz wszystkich użytkowników drogi.

Przebudowa objęła 1,6-kilometrowy odcinek drogi powiatowej. Całkowita wartość inwestycji wyniosła 4 773 975,72 zł, z czego 2 386 987,00 zł stanowiło dofinansowanie pozyskane z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

W ramach inwestycji wykonano kompleksową modernizację drogi, obejmującą:

- poszerzenie jezdni,
- wykonanie nowej nawierzchni z mieszanek mineralno-asfaltowych,
- wzmocnienie konstrukcji drogi poprzez wykonanie podbudowy z mieszanki mineralno-cementowo-emulsyjnej (MCE),
- budowę chodnika z kostki betonowej dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami,
- utwardzenie poboczy kruszywem kamiennym,
- budowę peronów komunikacji publicznej,
- przebudowę odwodnienia pasa drogowego, w tym rowów przydrożnych i zjazdów do posesji,
- budowę odcinków kanalizacji deszczowej,
- wymianę oznakowania pionowego oraz wykonanie oznakowania poziomego,
- montaż poręczy ochronnych,
- wymianę opraw oświetlenia ulicznego na nowoczesne, energooszczędne.

Realizacja inwestycji znacząco podniosła standard drogi oraz poziom bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu. Szczególnie znaczenie mają nowy chodnik, przebudowane odwodnienie oraz energooszczędne oświetlenie, które poprawiają komfort codziennego korzystania z tej trasy.

Przebudowa drogi w Biskupicach jest kolejnym przykładem skutecznego pozyskiwania środków zewnętrznych przez Powiat Miechowski oraz konsekwentnej realizacji inwestycji poprawiających infrastrukturę drogową. Dzięki wsparciu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz zaangażowaniu samorządu powiatowego mieszkańcy zyskali nowoczesną, bezpieczną i funkcjonalną drogę, która będzie służyć lokalnej społeczności przez wiele lat.

Piotr Włodarczyk

Powiat Miechowski z dofinansowaniem 1,8 mln zł na remont Pałacu Myszkowskich w Książu Wielkim

W poniedziałek 20 lipca w Opactwie Benedyktynów w Tyńcu odbyło się uroczyste wręczenie promes w ramach programu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Ochrona zabytków”.

Powiat Miechowski reprezentowali Starosta Miechowski Krzysztof Świerczek oraz Wicestarosta Jerzy Pułka, którzy odebrali dofinansowanie w wysokości 1 808 804,00 zł na realizację zadania pn. „Książ Wielki, Pałac Myszkowskich (1595 r.): remont dachu po stronie południowej, wymiana stolarki okiennej – kontynuacja oraz prace przy elewacji południowej ryzalitu”.

Pozyskane środki pozwolą na kontynuację kompleksowych prac konserwatorskich i remontowych jednego z najcenniejszych zabytków Powiatu Miechowskiego. Zakres inwestycji obejmuje remont południowej części dachu wraz z konserwacją konstrukcji, dalszą wymianę historycznej stolarki okiennej oraz prace konserwatorskie przy południowej elewacji ryzalitu pałacu.

Pałac Myszkowskich w Książu Wielkim, wzniesiony pod koniec XVI wieku według projektu wybitnego architekta Santi Gucciego, należy do najcenniejszych zabytków

renesansowej architektury w Polsce. Prowadzone od kilku lat prace mają na celu zabezpieczenie obiektu przed dalszą degradacją oraz przywrócenie jego historycznych walorów.

Pozyskanie ponad 1,8 mln zł z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego stanowi kolejne potwierdzenie skuteczności działań Powiatu Miechowskiego w zakresie pozyskiwania środków zewnętrznych na ochronę dziedzictwa kulturowego. Dzięki realizowanym inwestycjom Pałac Myszkowskich odzyskuje swój dawny blask, pozostając jednocześnie ważnym elementem historii i tożsamości regionu.

Piotr Włodarczyk



Powiat Miechowski podpisał umowę na przebudowę centrum w miejscowości Gołcza

W środę 29 lipca Powiat Miechowski podpisał umowę na pierwszy etap realizacji jednej z najważniejszych inwestycji drogowych w gminie Gołcza.

Umowę z wykonawcą – SALTOR Sp. z o.o. z Kielc – podpisali w imieniu Powiatu Miechowskiego Starosta Miechowski Krzysztof Świerczek oraz Wicestarosta Jerzy Pułka.

Wartość inwestycji wynosi 4 158 724,66 zł, z czego 3 726 601 zł Powiat Miechowski pozyskał z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury. To znaczące wsparcie pozwoli na realizację długo wyczekiwanej inwestycji, która poprawi bezpieczeństwo i komfort podróżowania mieszkańców oraz wszystkich użytkowników drogi.

Zakres zadania obejmuje:

- rozbudowę istniejącego i budowę nowego mostu M-4 w ciągu drogi powiatowej nr 1172K,
- rozbudowę drogi powiatowej nr 1172K na odcinku 137 metrów,
- rozbudowę drogi powiatowej nr 1204K na odcinku 47 metrów,
- wykonanie umocnień cieku w obrębie mostu,
- budowę ścian oporowych,
- przebudowę chodnika oraz remont zatoki autobusowej,
- budowę i przebudowę kanalizacji deszczowej,

- przebudowę sieci teletechnicznej i elektroenergetycznej,
- budowę nowego oświetlenia,
- rozbudowę kolidującej infrastruktury,
- przebudowę rowu, wydłużenie istniejącego przepustu oraz wycinkę drzew kolidujących z inwestycją.

Realizacja inwestycji znacząco poprawi stan infrastruktury drogowej na terenie gminy Gołcza, zwiększy bezpieczeństwo ruchu drogowego oraz dostosuje przeprawę mostową i układ komunikacyjny do współczesnych standardów technicznych.

To kolejne zadanie realizowane przez Powiat Miechowski dzięki skutecznemu pozyskiwaniu środków zewnętrznych oraz konsekwentnym działaniom na rzecz modernizacji infrastruktury drogowej w całym powiecie.

Piotr Włodarczyk



Tai chi na krześle: dobry początek czy reklamowy trik?



Kilka minut ruchu rano, spacer, proste ćwiczenia znane jeszcze z lekcji WF-u – czasem właśnie od tego zaczyna się dłuższe zachowanie samodzielności. Internet kusi jednak programami „tai chi na krześle”, które mają odmieniać ciało w kilka tygodni. Co naprawdę działa i jak zacząć się ruszać po pięćdziesiątce?

Moja babcia zaczynała każdy dzień od prostej gimnastyki. Nawet kiedy zbliżała się do osiemdziesiątki, robiła skłony, wymachy rąk i przysiady. Dużo chodziła, jesienią potrafiła spędzić kilka godzin w lesie na grzybach. Sama rąbała drewno, przynosiła węgiel z komórki i wodę ze studni oddalonej o kilkaset metrów. Pamiętam też moje zdziwienie, kiedy odkryłam, że sama pobiła sufit w domu.

Czy właśnie codzienna gimnastyka pozwoliła jej tak długo zachować sprawność? Tego nie da się stwierdzić. Na formę w starszym wieku wpływa wiele czynników. Jedno jednak trudno przeoczyć: babcia praktycznie przez całe życie była w ruchu. Ćwiczenia nie były dla niej „treningiem”. Były częścią dnia.

Dziś podobny pomysł wraca w nowym opakowaniu. W internecie i na YouTube można zobaczyć reklamy krótkich programów „tai chi na krześle”, które mają przywracać sprawność, dodawać energii, pomagać schudnąć, a czasem niemal odmieniać sylwetkę w kilkadziesiąt dni. W reklamach występują przy tym seniorzy z sylwetkami, jakich mógłby im pozazdrościć niejeden bywalec siłowni. Tu warto włączyć zdrowy rozsądek. Atletycznej sylwetki i brzucha jak kaloryfer nie buduje się w dwadzieścia kilka dni, siedząc kilka minut dziennie na krześle. Nie oznacza to jednak, że sama idea takich ćwiczeń jest bezwartościowa.

Tai chi na krześle ma sens. Ale nie czyni cudów

Tai chi opiera się na powolnych, kontrolowanych ruchach, koordynacji i spokojnym oddechu. Wersja siedząca jest adaptacją dla osób, dla których dłuższe ćwiczenie na stojąco może być trudne.

Są dowody, że taki ruch może pomagać. W randomizowanym badaniu starszych osób trzy miesiące siedzącego tai chi

poprawiły równowagę w pozycji siedzącej oraz dokładność koordynacji ręka–oko. To jednak trzy miesiące regularnych ćwiczeń, a nie błyskawiczna przemiana po 20 czy 28 dniach.

Ćwiczenia na krześle mogą być dobrym początkiem dla osoby, która od dawna niemal się nie rusza, ma osłabioną sprawność albo problemy z równowagą. Krzesło może też służyć do zwykłej gimnastyki: unoszenia nóg, ruchów ramion, skrętów tułowia czy podpierania się podczas ćwiczeń stojących. Krajowa Izba Fizjoterapeutów wraz z Ministerstwem Zdrowia przygotowała program „Aktywny senior w domu”, w którym wykorzystuje się właśnie zwyczajne wyposażenie mieszkania, m.in. krzesło czy parapet.

Jeżeli jednak ktoś może bezpiecznie chodzić, wstać i ćwiczyć na stojąco, nie warto ograniczać całej aktywności do krzesła.

Nie trzeba zaczynać od sportu

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dorosłym od 150 do 300 minut umiarkowanego ruchu tygodniowo. U osób starszych ważne są również ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz poprawiające równowagę i sprawność funkcjonalną.

Dla człowieka, który przez ostatnie lata większość dnia spędzał w fotelu

albo przy biurku, takie liczby mogą brzmieć zniechęcająco. Nie trzeba jednak realizować ich od pierwszego dnia. Najważniejsze jest przerwanie bezczynności i regularność.

Można zacząć od kilku minut porannej gimnastyki: krążenia ramion, ostrożnych skrętów tułowia, prostowania i unoszenia nóg czy kilku kontrolowanych prób wstania z krzesła. Do tego spacer – najpierw krótki, później dłuższy. Jeśli kondycja pozwala, szybszy marsz albo nordic walking. Proste ćwiczenia, które wiele osób pamięta jeszcze z lekcji WF-u, nie przestały działać tylko dlatego, że dziś można wykupić do nich aplikację.

Wysiłek powinien być odczuwalny, ale nie wyczerpujący. Przy umiarkowanej aktywności oddech przyspiesza, robi się cieplej, ale nadal można rozmawiać. Trenerzy stosują tu prosty „test rozmowy”: przy umiarkowanym wysiłku możemy spokojnie mówić, bez zadyszki.

Sprawność mierzy się codziennością

Prawdziwy test sprawności nie odbywa się na siłowni. Weryfikuje się ją, gdy trzeba wejść na trzecie piętro, przynieść zakupy, schylić się po coś z podłogi albo po prostu wstać z fotela bez zastanawiania się, jak to zrobić.

Na ulicy nieraz mijamy starsze osoby, które poruszają się drobnymi krokami, z wyraźnym wysiłkiem, czasem tylko przy chodziku. Nie zawsze da się temu zapobiec – swoje robią choroby, urazy i wiek. Ale właśnie dlatego warto zacząć ćwiczyć

wcześniej, zanim ciało samo wystawi nam rachunek za lata siedzenia.

Nie potrzeba do tego wielkiej filozofii. Kilka prostych ćwiczeń rano, spacer, trochę pracy nad siłą nóg i równowagą. Systematyczność robi tu więcej niż chwilowy zapal. A efekty mogą być bardzo konkretne: powrót na parkiet, dłuższa wycieczka, góry, rower, a przy dobrej kondycji nawet bieganie.

Do ruchu liczy się zresztą nie tylko „trening”. Ogród, spacer, sprzątanie czy prace domowe też są aktywnością. Organizm nie pyta przecież, czy wykonaliśmy serię ćwiczeń z aplikacji, czy po prostu przez godzinę byliśmy w ruchu.

Jeśli samemu trudno się zmobilizować, pomogą nam zajęcia w grupie – na uniwersytetach trzeciego wieku, w klubach seniora czy domach kultury. Można też po prostu umówić się z przyjacielem czy sąsiadką i wzajemnie mobilizować do wyjścia z domu. A emerytura ma tu jedną przewagę nad czasem zawodowym: wreszcie łatwiej znaleźć godzinę dla siebie.

Może więc zamiast obiecywać sobie, że „kiedyś trzeba zacząć”, po prostu wpisać ruch do planu dnia. Jak kawę, zakupy albo serial. Tylko z większym pożytkiem.

Kiedy zachować większą ostrożność?

Zanim zaczniemy robić sobie „plan treningowy”, warto pamiętać, że osoba leczona z powodu choroby przewlekłej, po poważnym zabiegu, zawale, udarze albo mająca istotne ograniczenia ruchowe

powinna ustalić bezpieczny zakres wysiłku z lekarzem lub fizjoterapeutą. Ostrożność przy rozpoczynaniu ćwiczeń zaleca osobom starszym z chorobami przewlekłymi również Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.

Szczególnie uważać trzeba podczas upałów. Osoby starsze gorzej przystosowują się do nagłych zmian temperatury, a choroby i niektóre leki mogą dodatkowo zwiększać ryzyko problemów związanych z gorącem. W gorące dni spacer czy nordic walking najlepiej przenieść na chłodniejsze godziny poranne lub wieczorne, pamiętać o płynach i zmniejszyć intensywność.

Nie 28 dni, lecz kolejne lata

Moda na tai chi na krześle może więc zrobić coś dobrego: przypomnieć, że ruch nie jest zarezerwowany dla młodych i wysportowanych. Nie trzeba czekać na idealny program ani kupować specjalistycznego sprzętu.

Można zacząć od krzesła, dziesięciominutowego spaceru albo kilku ćwiczeń wykonywanych rano. A kiedy stają się łatwe – zrobić trochę więcej.

Moja babcia nie znała tai chi i nie śledziła trenerów w internecie. Po prostu codziennie ćwiczyła i była w ruchu. Być może właśnie w tej prostocie znajduje się najlepsza część dzisiejszej „nowej” recepty na sprawność: nie cudowny zestaw na 28 dni, lecz coś, co można wykonywać przez następnych 28 lat.

Marzena Götler, fot.: Depositphotos.com



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

**ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU
W TWYM ZASIĘGU**

Zdrowie

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

tel.: 41 377 65 55

Relaks

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

tel : 41 377 65 65

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

Artykuły sponsorowane



KSIAŻ WIELKI

40 tys. zł na remont remizy OSP w Książu Wielkim

14 lipca 2026 roku została zawarta umowa z Zarządem Województwa Małopolskiego na dofinansowanie remontu remizy OSP w Książu Wielkim. Gmina otrzyma na ten cel 40 000 zł.

W ramach zaplanowanych prac zostanie wymieniona instalacja elektryczna, posadzka oraz wykonane zostaną nowe tynki. Remont poprawi stan techniczny budynku oraz warunki funkcjonowania druhów.

Dofinansowanie zostało przyznane w ramach programu „Małopolskie OSP 2026”.

Samorząd Województwa Małopolskiego od lat wspiera małopolskie jednostki OSP,

przeznaczając środki m.in. na modernizację i remonty remiz. W 2026 roku na prace budowlano-remontowe w remizach przeznaczono ponad 5 mln zł.



Kościół pw. św. Wojciecha odzyskuje blask

Zakończono realizację zadania pn. „Konserwacja wnętrza zabytkowego kościoła wraz z zakrystią pw. św. Wojciecha w Książu Wielkim”. Prace miały na

celu zachowanie i przywrócenie walorów artystycznych oraz historycznych cennego zabytku.

W ramach zadania wykonano konserwację polichromii i monochromii kaplicy św. Anny, wymianę pokrycia dachowego kaplicy św. Anny oraz kontynuowano konserwację prospektu organowego.

Całkowita wartość zadania wyniosła 1 992 600,00 zł. Na jego realizację Gmina Książ Wielki pozyskała 1 952 748,00 zł dofinansowania z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków – edycja druga. Kwota 39 852,00 zł stanowiła wkład własny.

Zadanie zostało w 100% sfinansowane ze środków przekazanych Parafii Rzymskokatolickiej pw. św. Wojciecha w Książu Wielkim przez Gminę Książ Wielki w formie dotacji celowej.

Wykonawcą prac była firma AC KONSERWACJA ZABYTKÓW PIOTROWSKI, KOSAKOWSKI SPÓŁKA JAWNA z siedzibą w Krakowie.



SŁABOSZÓW

Traktor niemal na boku, błoto spod kół i tłum przy trasie. Tak wyglądała Traktoriada

Najpierw ryk silnika, później gwałtowny skręt kierownicą i koła zapadające się w grząskim błocie. Jeden z ciągników przechylił się niemal na bok, a do maszyny natychmiast ruszyli członkowie obsługi. Publiczność wstrzymała oddech. Traktoriada w Słaboszowie pokazała, że ogromnych emocji mogą dostarczać nie tylko rajdy samochodowe.

Błoto, słoma i walka o każdy metr

W niedzielę, 2 sierpnia, boisko przy Urzędzie Gminy w Słaboszowie zmieniło się w arenę niezwykle rywalizacji. Zamiast rajdówek na trasę wyjechały traktory: od niewielkich, wysłużonych ciągników po potężne, nowoczesne maszyny rolnicze. W zawodach wystartowało 17 kierowców.

Nie była to nudna parada. Organizatorzy przygotowali błotnisty tor pełen głębokich kolein, wody, ciasnych zakrętów i przeszkód

z bel słomy. Maszyny kołysały się na nierównościach, a ich koła momentami niemal całkowicie znikwały w błocie.

Jedne ciągniki mozolnie przedzierały się przez grząski odcinek, inne wpadały pomiędzy bele z takim impetem, że w powietrze wylatywały całe kłęby słomy. Potężny zielony traktor rozrzucał ją na wszystkie strony, a niewielka pomarańczowa maszyna niemal zniknęła pod wirującymi żdźbłami.

Najbardziej dramatycznie wyglądał przejazd jednego ze starszych ciągników. Maszyna zsunęła się do wypełnionego wodą zagłębienia i przechyliła niemal na bok. Do traktora natychmiast podbiegli członkowie obsługi, próbując go ustabilizować i pomóc kierowcy. Wszystko działo się kilka metrów od publiczności zgromadzonej za taśmami zabezpieczającymi trasę.

Emocje rosły z każdym poślizgiem, gwałtownym przechyleniem i udanym wyjazdem z błotnej pułapki. Widzowie reagowali głośno, szczególnie



Dożynki

MIASTA I GMINY KSIAŻ WIELKI

16 SIERPNIA 2026

STADION SKS „JASTRZĘBIEC”

PLAN WYDARZENIA :

- 14:30 - Formowanie korowodu przy budynku OSP Książ Wielki
- 15:00 - Uroczysta Msza św. dziękczynna za plony (kościół pw. św. Wojciecha)
- 16:00 - Przejście na stadion SKS „Jastrzębiec” i powitanie gości
- 17:00 - Prezentacja Wieńców Dożynkowych
- 18:30 - Zespół „Książowiaczy”
- 19:00 - Koncert Toporki
- 20:00 - Koncert Zbóje
- 21:00 - FIRESHOW - widowiskowy pokaz ognia
- 21:30 - DJ BOSKI
- 24:00 - Zakończenie

Zaprasza
Burmistrz Miasta i Gminy Książ Wielki

gdy wydawało się, że maszyna za chwilę utknie albo przewróci się na bok.

Sama moc nie wystarczyła

Tor szybko pokazał, że wielki silnik i szerokie koła nie gwarantują sukcesu. Potrzebne były również doświadczenie, opanowanie, wyczucie gazu i umiejętność reagowania w ciągu ułamka sekundy. Kierowcy musieli wiedzieć, kiedy przyspieszyć, a kiedy odpuścić.

Jeden zbyt gwałtowny ruch mógł zakończyć się utknięciem w błocie, uderzeniem w belę albo niebezpiecznym przechyleniem maszyny. Nie każdy, kto na co dzień prowadzi traktor po polu czy lokalnej drodze, byłby w stanie sprostać takim wymaganiom.

Za kierownicą usiedli także wójt gminy Słaboszów Łukasz Dela oraz marszałek województwa małopolskiego Łukasz Smółka. Marszałek przejechał specjalnie przygotowany tor i gratulował zawodnikom umiejętności.

Politycy między ciągnikami i belami słomy

Traktoriada przyciągnęła nie tylko miłośników maszyn. W Słaboszowie pojawili się również parlamentarzyści Agnieszka Ścigaj, Andrzej Adamczyk i Dominik Jaśkowiec, a także samorządowcy. Honorowy patronat nad wydarzeniem objęli marszałek Łukasz Smółka oraz członek Zarządu Województwa Małopolskiego Iwona Gibas.



Dziś do zdjęcia z rolnikami chętnie ustawia się niemal każdy polityk – nawet jeśli nie nosi w klapie zielonej koniczyny. Takie wydarzenie to okazja, by podziękować za trudną i często niedocenianą pracę na wsi, uściskać kilka dłoni i pokazać się mieszkańcom regionu.

Nie sposób jednak pominąć również politycznego wymiaru takich wizyt. Duże lokalne wydarzenie to możliwość zdobycia rozpoznawalności, przypomnienia nazwiska wyborcom, a być może także dokończenia kolejnych punktów procentowych własnemu ugrupowaniu. Ile jest w tym autentycznej wdzięczności wobec rolników, a ile chłodnej kalkulacji wizerunkowej? To najlepiej ocenią sami mieszkańcy.

Nie tylko traktory

Rywalizacja była głównym, ale niejedynym punktem dwudniowych Dni Słaboszowa. Wokół toru działały stoiska wystawców i lokalnych producentów. Można było obejrzeć maszyny rolnicze i zabytkowe samochody prezentowane przez Miechowskie Klasyki, przejechać się quadem, skorzystać z lotu widokowego helikopterem albo odwiedzić wesołe miasteczko. Wieczorem publiczność przeniosła się pod scenę. Podczas Dni Słaboszowa wystąpili Boski Heniek, Piękni i Młodzi, Play&Dance Toporki oraz AGBE.

Traktoriada udowodniła, że ogromnych emocji mogą dostarczyć nie tylko bolidy, rajdówki czy peleton zawodowych kolarzy. Dla publiczności śledzenie walki traktorów z błotem mogło być równie dużą frajdą jak oglądanie zawodników podczas Ironmana czy Tour de Pologne.

Bo na tym torze nie wystarczyło po prostu umieć prowadzić ciągnik. Trzeba było jeszcze zapanować nad kilkutonową maszyną, gdy koła traciły przyczepność, błoto odbierało kontrolę, a tłum czekał na każdy kolejny ruch kierowcy.

Marzena Gitler, fot: UMWM



Gmina pozyskała środki na długo wyczekiwaną inwestycję

Mieszkańcy gminy Charsznica mogą spodziewać się kolejnej inwestycji w przestrzeń rekreacyjną. Samorząd pozyskał środki zewnętrzne na przebudowę i remont placu zabaw w Miechowie-Charsznicy. Wartość zadania wynosi 195 tys. zł, a prace mają zostać wykonane w ciągu trzech miesięcy od przekazania placu wykonawcy.

Planowana inwestycja zakłada gruntowną modernizację istniejącego placu zabaw. Dotychczasowe urządzenia zostaną w dużej części zdemontowane, a w ich miejsce pojawią się nowe elementy, które mają zapewnić dzieciom więcej możliwości aktywnego spędzania czasu.

W ramach prac przewidziano demontaż między innymi kiwaka, zestawu z wieżą i zjeżdżalnią, dwóch podwójnych huśtawek, huśtawki typu wałka, lokomotywy z podestem, zamkniętego wagonika, piaskownicy oraz karuzeli. W ich miejsce zostaną zamontowane nowe, bardziej funkcjonalne urządzenia.



Projekt przewiduje między innymi zestaw zabawowy, potrójną huśtawkę wyposażoną również w siedzisko typu „bocianie gniazdo”, nową huśtawkę wałkę, siedzisko płaskie bez oparcia oraz siedzisko koszykowe przeznaczone dla najmłodszych dzieci.

Na placu pojawi się również karuzela, zestaw sportowo-sprawnościowy typu czworokąt, bujak oraz tunel w formie „stonogi”. Jednym z najważniejszych elementów inwestycji jest poprawa bezpieczeństwa użytkowników placu. Pod nowymi urządzeniami wykonana zostanie odpowiednia nawierzchnia amortyzująca upadki.

Zgodnie z założeniami projektu będzie to nawierzchnia ze zrębków drewnianych, wykonana w sposób zgodny z obowiązującymi normami. Ma ona ograniczać skutki ewentualnych upadków podczas korzystania z urządzeń. Inwestycja obejmie również renowację i remont istniejących ławek. Jednocześnie zachowana zostanie niekolidująca z inwestycją zieleni oraz istniejące trawniki.

Przestrzeń nie tylko dla dzieci

Nowy plac zabaw ma być miejscem przeznaczonym nie tylko dla najmłodszych mieszkańców. Projekt uwzględnia również potrzeby starszych użytkowników, tworząc przestrzeń, w której będą mogły spotykać się całe rodziny. Jednym z nowych elementów będą betonowe stoły do gry w szachy oraz chińczyka.

Wartość całej inwestycji została określona na 195 000 zł. Istotną część przedsięwzięcia udało się sfinansować dzięki pozyskanym przez gminę środkom zewnętrznym. Podpisana została już umowa na realizację zadania. Zgodnie z przyjętym harmonogramem wykonawca będzie miał trzy miesiące na przeprowadzenie wszystkich zaplanowanych prac.

Krzysztof Kwiecień, fot. Wójt Gminy Charsznica Tomasz Kościelniak / Facebook

Notatki z radiowozu

■ Zatrzymali 50-letniego nietrzeźwego motocyklistę

W sobotę 25 lipca patrol miechowskiej drogówki pełnił służbę na terenie Miechowa. Tuż po godzinie 7:00, funkcjonariusze wydali sygnały świetlne i dźwiękowe do zatrzymania dla kierującego motocyklem marki Honda. Kierujący liczył chyba jednak, że uda mu się uniknąć kontroli i wskazane przez funkcjonariuszy sygnały do zatrzymania zignorował, a następnie gwałtownie ruszył, podejmując próbę ucieczki.

Policjanci natychmiast ruszyli za nim w pościg. Dawali mu sygnały do zatrzymania się, jednak mężczyzna nie reagował. Jadąc z nadmierną prędkością ulicami miasta Miechowa, powodował zagrożenie dla wszystkich uczestników ruchu drogowego, popełniając liczne wykroczenia ignorując

znaki drogowe oraz „ścinając” zakręty. Prowadzący pościg patrol był w stałym kontakcie z dyżurnym miechowskiej komendy, który poinformował o zdarzeniu kolejne patrole najbliższe miejscu pościgu.

Motocyklista w pewnym momencie w rejonie dworca autobusowego przy ulicy Podzamcze stracił panowanie nad kierowanym motocyklem, przewrócił się, doprowadzając do kolizji z radiowozem policjantów biorącym udział w pościgu. Na tym mężczyzna zakończył swoją ucieczkę. Po zatrzymaniu przez policjantów okazało się, że 50-letni mieszkaniec gminy Gołcza kierował motocyklem w stanie nietrzeźwości. Badanie stanu trzeźwości u mężczyzny wykazało blisko 1 promil alkoholu w organizmie.

Motocyklistę czekają teraz konsekwencje prawne. W trakcie ucieczki popełnił szereg wykroczeń drogowych m.in. niestosowania się do znaków drogowych, sygnalizatorów świetlnych, przekraczania linii podwójnej ciągłej, „ścinać zakręty”. Mężczyzna niepostrzeżenie także bezkarny w związku z niezatrzymaniem się do kontroli drogowej, które to przewinienie jest przestępstwem. Kodeks karny

przewiduje za to karę pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

■ Wyłudzała tysiące złotych z zasiłków

Miechowski policjanci zakończyli postępowanie dotyczące kobiety, która przez kilka lat miała pobierać nienależne świadczenia z pomocy społecznej. 32-letnia mieszkanka powiatu miechowskiego, składając wnioski o przyznanie zasiłków, miała przedstawiać nieprawdziwe informacje dotyczące swojej sytuacji majątkowej i dochodów. Łącznie kobieta miała otrzymać około 44 tys. zł w ramach 103 przelewów.

Sprawą zajmowali się funkcjonariusze Referatu Dochodzeniowo-Sledczego Komendy Powiatowej Policji w Miechowie. W toku prowadzonego postępowania policjanci szczegółowo przeanalizowali zgromadzony materiał dowodowy oraz dokumentację dotyczącą przyznawanych świadczeń. Z ustaleń śledczych wynika, że w okresie od czerwca 2020 roku do lutego 2025 roku kobieta złożyła łącznie 19 odrębnych wniosków o przyznanie świadczeń z pomocy społecznej. Chodziło między innymi o zasiłek stały wypłacany comiesięcznie, zasiłek celowy przeznaczony na zakup

pożywienia lub żywności, a także zasiłek okresowy na dofinansowanie zakupu leków.

Do składanych wniosków 32-latka miała dołączać oświadczenia dotyczące swojej sytuacji dochodowej i majątkowej. Jak ustalili policjanci, zawierały one nieprawdziwe informacje o braku dochodów. Każdy z 19 wniosków został rozpatrzony pozytywnie. W konsekwencji wydawano decyzje o przyznaniu świadczeń, a pieniądze trafiały na rachunek bankowy kobiety. Łącznie zrealizowano 103 odrębne przelewy na kwotę około 44 tys. zł.

W toku postępowania funkcjonariusze zgromadzili dokumentację między innymi z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Miechowie oraz Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Policjanci zwrócili się również do prywatnych podmiotów, które potwierdziły wykonywanie przez kobietę pracy zarobkowej. Z zebranych materiałów wynika, że od 1 września 2020 roku do 12 kwietnia 2025 roku 32-latka podejmowała zatrudnienie

w kilku firmach i na różnych stanowiskach. Jednocześnie w tym czasie miała nadal pobierać świadczenia socjalne, przedstawiając we wnioskach informacje o braku dochodów.

Jak ustalili śledczy, nienależne świadczenia były pobierane w okresach od 1 września 2020 roku do 30 czerwca 2024 roku oraz od 13 stycznia 2025 roku do 12 kwietnia 2025 roku. Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na zakończenie postępowania i skierowanie sprawy na drogę sądową. 25 maja 2026 roku Prokuratura

Rejonowa w Miechowie skierowała do Sądu Rejonowego w Miechowie akt oskarżenia przeciwko kobiecie.

32-latka została oskarżona łącznie o popełnienie 121 czynów. Wśród nich znalazło się 17 zarzutów dotyczących składania fałszywych oświadczeń, kwalifikowanych z art. 233 § 6 Kodeksu karnego w związku z art. 233 § 1 Kodeksu karnego, oraz 104 zarzuty dotyczące oszustwa z art. 286 § 1 Kodeksu karnego. O dalszym losie kobiety zdecyduje Sąd Rejonowy w Miechowie.

PODZIEL SIĘ TYM, CZEGO NIE DA SIĘ WYPRODUKOWAĆ – PODARUJ KREW.

!! UWAGA!

Każde udostępnienie pomaga nam dotrzeć do coraz większej liczby osób. Nawet jeśli nie możesz oddać krwi, udostępnij ten post – być może dzięki Tobie ktoś inny zdecyduje się pomóc. Razem możemy więcej! ❤️

DLACZEGO WARTO ODDAĆ KREW?

- Większość z nas nigdy nie zastanawia się, skąd bierze się krew potrzebna do ratowania życia.
- Dopiero gdy wypadek, choroba lub nagła operacja dotkną kogoś bliskiego, uświadamiamy sobie, że od decyzji drugiego człowieka może zależeć naprawdę wiele.
- Wakacje to szczególnie trudny czas. Zapasy krwi maleją, a liczba wypadków na drogach rośnie. Dlatego tak ważne jest, aby nie zabrakło ludzi o wielkich sercach, gotowych nieść pomoc.
- Już 22 sierpnia podczas Rodzinnego Pikniku będzie na Was czekał krwiobus. Wystarczy kilkanaście minut, aby podarować komuś szansę na powrót do zdrowia, a nawet uratować życie.

CHCESZ ODDAĆ KREW?

Jeśli już dziś wiesz, że planujesz oddać krew podczas naszego festynu, napisz do nas w wiadomości prywatnej lub zadzwoń pod podane numery – będzie nam bardzo miło wiedzieć, ilu bohaterów możemy się spodziewać.

504 587 616
694 846 295

NIE MUSISZ ZGŁASZAĆ SIĘ WCZEŚNIEJ!

Po prostu przyjdź. Nawet jeśli decyzję podejmiesz w ostatniej chwili – drzwi krwiobusu będą dla Ciebie otwarte.

SZCZEGÓŁY WYDARZENIA

MIEJSCE:
PRZYBYSŁAWICE 82, 32-075 GMINA GOŁCZA

DATA:
22.08.2026 r. (SOBOTA)

REJESTRACJA DAWCÓW:
10:00 – 14:00

ODDAJ KREW PODCZAS NASZEGO PIKNIKU. ZOSTAŃ CZYIMŚ BOHATEREM!

TWOJA KREW – CZYJŚ ŻYCIE!

ogłoszenia drobne

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

głos24
MIECHOWSKI

Głos Miechowski
ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

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

Dział reklamy – zgłoszenia:
tel. 504 048 497
e-mail:
b.smolarska@glos24.pl

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

Głos Miechowski
Miesięcznik regionalny.
ISSN 1689-6726.

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

Redaktor naczelny:
Mateusz Łysik

Foto: Agey, grafika: Mateusz Łysik,
Piotr Kulig

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

„Dobro wraca! Podaj dalej!”.

Trzydzieści oczyszczaczy trafi do placówek, które pomagają innym

Szkoły, przedszkola, hospicja, szpitale, domy pomocy i organizacje społeczne z Krakowa oraz powiatu krakowskiego mogą otrzymać profesjonalne oczyszczacze powietrza. W ramach akcji „Dobro Wraca! Podaj Dalej!” przygotowano 30 wysokowydajnych urządzeń. O tym, gdzie będą służyć, współdecydują mieszkańcy.

1 lipca na Małym Rynku w Krakowie zaprezentowano akcję, której pomysłodawcą jest Bartłomiej Szczoczarz – przedsiębiorca, radny Powiatu Krakowskiego i organizator wielu przedsięwzięć charytatywnych. Towarzyszyli mu między innymi Iwona Chamielec, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa, Dominik Galas, radny Dzielnicy X Swoszowice, oraz Krzysztof Matzka, krakowski przedsiębiorca i społecznik.

Przed uczestnikami briefingu ustawiono część urządzeń, które mają trafić do potrzebujących instytucji. Nie są to niewielkie domowe oczyszczacze, lecz sprzęt przeznaczony do dużych przestrzeni, takich jak szkolne korytarze, sale gimnastyczne, przychodnie czy placówki opiekuńcze. Każde urządzenie ma wydajność sięgającą 2000 metrów sześciennych na godzinę i waży około 180 kilogramów. Szczoczarz określił je jako „mercedesy wśród mercedesów”.

Dobro ma wrócić do tych, którzy pomagają

Hasło przedsięwzięcia nie jest przypadkowe. Organizator chce, aby sprzęt trafił przede wszystkim do miejsc, które każdego dnia wspierają dzieci, seniorów, osoby chore i potrzebujące, ale same nie zawsze mogą sobie pozwolić na zakup profesjonalnego wyposażenia.

Zgłoszona może zostać szkoła, przedszkole, hospicjum, szpital, dom dziecka, dom pomocy społecznej, fundacja, stowarzyszenie, placówka opiekuńcza albo inna instytucja prowadząca działalność społeczną. Jak podkreślał Szczoczarz, najważniejsze nie jest formalne

określenie placówki, lecz to, czy rzeczywiście pomaga ona innym.

Zgłoszenie należy opublikować w komentarzu pod głównym postem konkursowym na profilu Bartłomieja Szczoczarsza. Powinno zawierać zdjęcie lub film przedstawiający placówkę oraz krótkie uzasadnienie, dlaczego właśnie tam urządzenie byłoby szczególnie potrzebne. Internauci mogą wspierać wybrane kandydatury polubieniami i udostępnieniami.

Liczba reakcji nie będzie jednak jedynym kryterium. Drugą możliwością jest przekazanie organizatorowi pracy konkursowej – na przykład rysunku, filmu albo innej prezentacji przygotowanej przez podopiecznych, pracowników lub osoby związane z daną instytucją. Ostateczny wybór ma należeć do specjalnej kapituły, która uwzględni zarówno zainteresowanie internautów, jak i treść nadesłanych materiałów. Akcja potrwa do 30 lipca.

Pierwsi odbiorcy zostali już wskazani

Część z przygotowanych urządzeń ma już konkretnych odbiorców. Jeden oczyszczacz przekazano Fundacji im. Brata Alberta w Radwanowicach. Kolejne zostały przeznaczone między innymi dla Hospicjum św. Łazarza, Dzieła Pomocy św. Ojca Pio oraz kuchni Fundacji im. Brata Alberta w Krakowie. Pozostałe urządzenia czekają na rozstrzygnięcie konkursu.

Podczas prezentacji przypomniano również efekty poprzedniej edycji. W 2025 roku ponad 25 oczyszczaczy przekazano szkołom, przedszkolom i innym placówkom w Małopolsce, między innymi na terenie gmin Zabierzów, Krzeszowice i Skała. Wśród odbiorców znalazły się przedszkole przy ulicy Kolejowej w Zabierzowie, Szkoła Podstawowa w Bolechowicach oraz Szkoła Podstawowa w Brzeziu. Dwa profesjonalne urządzenia trafiły również do Szkół Podstawowych nr 1 i nr 3 w Olkuszu.

W dostarczaniu sprzętu pomagali druhowie ochotniczych straży pożarnych. Ich wsparcie było potrzebne nie tylko podczas przewozu, ale



również przy zdejmowaniu ważących około 180 kilogramów urządzeń z samochodów i wnoszeniu ich do budynków, niekiedy na wyższe kondygnacje. Organizatorzy liczą, że podobna współpraca będzie możliwa także w tegorocznej edycji.

Sprzęt do dużych przestrzeni

O parametrach urządzeń opowiadał Krzysztof Matzka. Jak podkreślał, oczyszczacze są przeznaczone do dużych i intensywnie użytkowanych przestrzeni. Według informacji przedstawionych podczas briefingu zastosowane filtry mają ograniczać obecność pyłów PM2,5, pyłków, pleśni, bakterii i aerozoli. Ma to znaczenie zwłaszcza w miejscach, w których przebywają dzieci, seniorzy, pacjenci i osoby wymagające stałej opieki.

Dla wielu instytucji społecznych zakup sprzętu tej klasy byłby poważnym obciążeniem. Organizacje działające na rzecz potrzebujących przeznaczają swoje budżety przede wszystkim na żywność, rehabilitację, opiekę i utrzymanie budynków. Profesjonalny oczyszczacz może poprawić warunki funkcjonowania placówki, ale często przegrywa z bardziej pilnymi wydatkami. Akcja ma odpowiedzieć właśnie na tę potrzebę.

Pomaganie jako rodzinna lekcja

W działania organizatora angażuje się również jego rodzina. Podczas spotkania na Małym Rynku Bartłomiejowi Szczoczarszowi towarzyszył jego sześciolatek syn Alan, który pomaga także przy rozwożeniu urządzeń. Chłopiec opowiadał, że podczas wizyt w placówkach otwiera drzwi, pokazuje, jak uruchomić sprzęt i do czego służą poszczególne przyciski.

Dla Szczoczarsza wspólne wyjazdy są również lekcją wrażliwości. Jego syn tłumaczył, że dobro okazane innym może kiedyś wrócić, gdy sami będziemy potrzebowali wsparcia.

Kim jest Bartłomiej Szczoczarz?

Bartłomiej Szczoczarz jest przedsiębiorcą związanym z gastronomią, rolnictwem i hodowlą ryb. Wraz z żoną Joanną prowadzi Gospodarstwo Rybackie „Dolina Będkowska” w Kobylanach. Pełni także mandat radnego Powiatu Krakowskiego i przewodniczy Komisji Promocji, Kultury, Turystyki i Sportu.

Mieszkańcom okolic Krakowa i samym Krakowianom dał się poznać jako inicjator działań pomocowych prowadzonych w Krakowie i okolicznych gminach. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych przedsięwzięć jest „Przedświąteczny karp dla Krakowa”. W kolejnych edycjach mieszkańcom rozdawano bezpłatne porcje ryby wraz z dodatkami. Punkty wydawania poczęstunku pojawiały się między innymi na Rynku Głównym, placu Wolnica, rondzie Mogiłskim, Błoniach, przy Nowohuckim Centrum Kultury i krakowskich pętach tramwajowych.

Szczoczarz angażował się również w pomoc dla mieszkańców Ukrainy. Był jednym z inicjatorów akcji „Ciepła Zupa dla Kijowa”, w ramach której z Małopolski do ukraińskiej stolicy wyruszył transport żywności, ciepłych posiłków, herbaty, koców i wyposażenia potrzebnego do ich wydawania. Pomoc trafiła do ludzi funkcjonujących w warunkach wojny, mrozu oraz przerw w dostawach energii i ogrzewania.

Akcja „Dobro Wraca! Podaj Dalej!” jest kolejną inicjatywą opartą na sprawdzonym schemacie: znalezieniu konkretnej potrzeby, zgromadzeniu ludzi gotowych do współpracy i przekazaniu pomocy bezpośrednio tam, gdzie może przynieść codzienny efekt. Do 30 lipca mieszkańcy mogą wskazywać placówki, które ich zdaniem powinny otrzymać jedno z profesjonalnych urządzeń. Dla wybranych instytucji będzie to nie tylko wartościowy sprzęt, lecz także dowód, że ich codzienna praca została dostrzeżona.





Kredyt Szybka Gotówka

Dla Klienta, który nie posiada
u nas kredytów*

Najczęściej wybierany kredyt przez naszych Klientów

Na podstawie liczby udzielonych przez nas
kredytów detalicznych w latach 2024–2025

Gwarancja
stałej raty

Przykład miesięcznej raty

Kwota kredytu	Okres kredytowania w latach				
	1	2	3	4	5
5 000	435	228	159	124	104
10 000	870	457	318	249	208
20 000	1740	914	636	498	415
30 000	2610	1371	954	747	623



Prowizja i opłata 0%, oprocentowanie stałe ze splatą do 1 roku 8%, powyżej 1 roku 9%, okres spłaty do 5 lat, kwota do 60 000 zł.

RRSO 10,58%

*Dotyczy Klienta, który na moment złożenia wniosku kredytowego nie posiada kredytów w Banku Spółdzielczym w Słomnikach o charakterze gotówkowym, a jako właściciel lub współmałżonek właściciela gospodarstwa rolnego nie korzysta z kredytu obrotowego na finansowanie bieżącej działalności rolniczej udzielanego w zryczałtowanej wysokości.

Roczna rzeczywista stopa oprocentowania (RRSO) dla „Klientów nieposiadających kredytów” na dzień 1.01.2026 r. wynosi 10,58% przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu 22 000,00 zł (bez kredytowanych kosztów); okres kredytowania 24 miesiące; stałe oprocentowanie kredytu 9% w skali roku; 24 równe raty miesięczne (annuitetowe); 23 raty po 1004,62 zł i 24 rata wyrównawcza w kwocie 1004,68 zł. Całkowity koszt kredytu 2349,79 zł, w tym: suma odsetek w całym okresie kredytowania 2110,94 zł, opłata przygotowawcza 0% kwoty kredytu 0,00 zł, prowizja za udzielenie kredytu 0% kwoty kredytu 0,00 zł, dobrowolne ubezpieczenie Kredytobiorcy na wypadek śmierci na przykładzie SALTUS TU na Życie S.A. ze składką płatną jednorazowo za cały okres kredytowania obliczoną dla mężczyzny w wieku 55 lat 238,85 zł. Całkowita kwota do zapłaty 24 349,79 zł. Wysokość kredytu uzależniona jest od wyniku oceny zdolności kredytowej. Informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 k.c. Kalkulacja została dokonana na reprezentatywnym przykładzie. Dobrowolne ubezpieczenie oznacza, że nie jest wymagane przy ubieganiu się o kredyt. Jest przykładem, jak można dodatkowo zabezpieczyć kredyt.



Centrala: 32-090 Słomniki, ul. Żeromskiego 1A, tel. 12 388 15 57, Oddział w Radziemicach: 32-107 Radziemice 74, tel. 12 385 60 03, Oddział w Iwanowicach Dworskich: 32-095 Iwanowice Dworskie, ul. Jurajska 11, tel. 12 388 40 44, www.bs-slomniki.com.pl

40 clues for a crossword puzzle:

26. Dorota Rabczewska
2. ... Starr, eks-Bitels
3. Zakładana w banku na procent
4. Kraj z wyspą Ormuz
5. Np. brzozy lasek
6. Węgiel i drewno na zimę
7. Szeft gangu Olsena
8. ... żylna, ciemnoczerwona
9. Grypsera (język)
10. Kraj z Phnom Penh
11. Z hitem „Kartka dla Waldka”
12. Niezręczność (palnąc ...)
13. Mały instrument dęty
14. Proszek z węgla
15. Imię Cegiełskiego
16. Pracuje w domu maklerskim
17. Margaryna do ciast
18. Broń artyleryjska
19. Samica ptaka z naszego godła
20. Słynny francuski kreator mody
21. Oblicze, wizerunek, np. polityka
22. Pracuś w kolorze niebieskim
23. Stacja się ze stoku (śnieżna)
24. Włamywacz przy komputerze
25. Obywatel Stanów, Amerykanin
26. Zasłynął piosenką „Diana”
27. Autor „Słoneczników”
28. Pasemko pod tokarką
29. Stan wielkiego uniesienia; pasja
30. Szewska ... (złość)
31. 40
32. Ang. tytuł wyższej szlachty
33. Banda przestępców
34. Pas kojarzony z kimonem
35. „Luk” nad okiem
36. Kabaret z Mariuszem Kalamagą
37. Edith, franc. pieśniarka
38. Siły zbrojne, armia (poł.)
39. 4
40. Drugorzędna rola
1. Z drugiej strony wylotu
2. Np. paleozoiczna lub nasza ...
3. Władca Mordoru (Tolkien)
4. 31
5. Kobieta despotyczna
6. Produkt firmy Henkel
7. ... Fonda, aktorka z USA
8. Zielony przybysz z kosmosu
9. Oświetlająca – wystrzeliana
10. Steven, lider Aerosmith
11. 25
12. 1
13. Intrzygant lub ssak
14. 15
15. Spodnie i bluza, z kresku
16. Radyjko z Eltry lub papuga
17. Nie ma go gołowas
18. Przyjęcie wieczorne bez tańców
19. 5
20. Płyń przez Sulejów
21. ... Braxton („Meybe”)
22. Pokrywa zewnętrzna, osłona
23. Owoc lub nietop
24. 18
25. Państwo z papieżem
26. Chart Rejenta Bolesły
27. Karność, posłuszeństwo
28. Zgrzyt klucza w zamku
29. Imię Einsteina
30. Np. Euterpe (mit. gr.)
31. 3
32. Przyjęcie po pogrzebie
33. 16
34. Rola Mariana Kocińska
35. 14
36. Krótka rozprawa literacka
37. Ojciec (pieszcz.)
38. 9
39. 36
40. 21
1. Zespół z Andrzejem Krzywym
2. ... „Malutki”, film o myszce
3. Okres próbny; praktyka
4. 2
5. Stolica Wietnamu
6. 13
7. 24
8. Pogłoski, wieści
9. 17
10. Sztuczna skóra
11. 19
12. 7
13. 21
14. 38
15. 3
16. 2
17. 1
18. 1
19. 1
20. 1
21. 1
22. 1
23. 1
24. 1
25. 1
26. 1
27. 1
28. 1
29. 1
30. 1
31. 1
32. 1
33. 1
34. 1
35. 1
36. 1
37. 1
38. 1
39. 1
40. 1

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą rozwiązanie - aforyzm Jacka Wejrocha.

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	33	34	35	36	37	38	39	40
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----