

Nr 8 (230)

Sierpień 2026

ISSN 1898-0805

gazeta bezpłatna

GŁOS MYŚLENICKI
miesięcznik regionalny

www.glos24.pl

głos²⁴
MYŚLENICKI**GAZETA
BEZPŁATNA**MYŚLENICE • DOBCZYCE • SUŁKOWICE • PCIM • RACIECHOWICE
WIŚNIOWA • SIEPRAW • LUBIEŃ • TOKARNIA**Petruk[®]**
szukaj tłumaczenia
**Tłumaczenia zwykłe
i przysięgłe w każdym języku**
Firma Petruk – Dominik Petruk
ul. Piłsudskiego 17, 32-400 Mysłenice • Tel. 12 271 04 64 • biuro@petruk.de

TAKIEGO WYPASU W DROGINI JESZCZE NIE BYŁO!

Powstało miejsce, które zachwyciło najmłodszych

Plac zabaw, miasteczko rowerowe, siłownia plenerowa i altanka do wspólnych spotkań – Droginia ma nową przestrzeń rekreacyjną. W niedzielę, 10 sierpnia, odbyło się jej uroczyste otwarcie. W wydarzeniu uczestniczyli mieszkańcy, przedstawiciele lokalnych organizacji, strażacy oraz reprezentanci samorządu. Najwięcej powodów do radości mieli oczywiście najmłodsi, którzy od razu ruszyli sprawdzić nowe atrakcje. Inwestycja kosztowała blisko 2 mln zł.

W Droginie powstało miejsce, którego zdecydowanie brakowało w lokalnej przestrzeni. Nowy kompleks rekreacyjny został przygotowany przede wszystkim z myślą o dzieciach, ale jego oferta jest znacznie szersza. Na mieszkańców czekają tutaj nie tylko urządzenia do zabawy, ale również miasteczko rowerowe, siłownia plenerowa oraz altanka, która może służyć jako miejsce odpoczynku i sąsiedzkich spotkań.

W niedzielę, 10 sierpnia, odbyło się oficjalne otwarcie inwestycji. Była to okazja do pokazania mieszkańcom gotowego obiektu, ale przede wszystkim do wspólnego spędzenia czasu. Wydarzenie miało rodzinny i piknikowy charakter, a najmłodsi bardzo szybko sprawdzili, co oferuje nowe miejsce.

Najmłodsi ruszyli do zabawy

Nie było chyba żadnych wątpliwości, kto podczas otwarcia będzie najbardziej zainteresowany nową inwestycją. Dzieci niemal od razu zaczęły korzystać z placu zabaw.

Nowa przestrzeń daje im możliwość aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Plac zabaw został uzupełniony o miasteczko rowerowe, dzięki czemu dzieci mogą nie tylko się bawić, ale także ćwiczyć jazdę i poznawać zasady bezpiecznego poruszania się.

To właśnie ten element wyróżnia nowy kompleks. Miasteczko rowerowe może być wykorzystywane nie tylko podczas zwykłej zabawy, ale również jako miejsce edukacji związanej z bezpieczeństwem na drodze.

Podczas uroczystego otwarcia zadbali o to również funkcjonariusze Policji. Przeprowadzili zajęcia dotyczące bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zwracając szczególną uwagę na zasady, o których powinni pamiętać młodzi rowerzyści.

Dla dzieci była to okazja, by wiedzę o bezpieczeństwie połączyć z praktyką. Zamiast słuchać wyłącznie o zasadach obowiązujących na drodze, mogły od razu zobaczyć, jak wykorzystywać je podczas jazdy.

Plac zabaw to dopiero początek

Nowa przestrzeń nie została jednak zaprojektowana wyłącznie dla najmłodszych.

Jednym z jej elementów jest siłownia plenerowa, z której mogą korzystać dorośli i starsi mieszkańcy. To rozwiązanie zachęcające do aktywności fizycznej bez konieczności korzystania z zamkniętych obiektów sportowych.

Jest również altanka. Pozornie prosty element infrastruktury może z czasem okazać się jednym z ważniejszych miejsc całego kompleksu. To właśnie tutaj mieszkańcy mogą odpocząć, spotkać się ze znajomymi czy po prostu spędzić czas po aktywności fizycznej.

Dzięki temu nowa przestrzeń może służyć kilku pokoleniom jednocześnie.

Dzieci mają swój plac zabaw i miasteczko rowerowe, dorośli mogą skorzystać z siłowni, a altanka daje wszystkim możliwość odpoczynku i rozmowy.

dokończenie na str. 2 »

**WIECZORKI
TANECHNE**
w każdą
SOBOTĘ
GODZ.
20:00
**WSTĘP
DARMOWY!**

**REZERWACJA
STOLIKA** → **571 872 066**

— RESTAURACJA —
KOPALNIA SMAKU
DĘMBOWSKIEGO 7
ZAPRASZAMY!

Takiego wypasu w Drogini jeszcze nie było! Powstało miejsce, które zachwyciło najmłodszych

» dokończenie ze str. 1

To sprawia, że nie jest to wyłącznie kolejny plac zabaw, ale bardziej kompleksowa przestrzeń do spędzania czasu.

Otwarcie zamieniło się w rodzinny piknik

Podczas niedzielnego wydarzenia nie zabrakło dodatkowych atrakcji dla najmłodszych.

Pracownicy Centrum Usług Społecznych w Myślenicach przygotowali zabawy i animacje. Dzieci mogły również skorzystać z kolorowych warkoczków.

O dodatkowe gry i aktywności zadbali także pracownicy Wydziału Funduszy i Inwestycji Urzędu Miasta i Gminy Myślenice.

Dzięki temu wydarzenie nie ograniczyło się do oficjalnej części. Mieszkańcy mogli spędzić ze sobą czas, a dzieci miały okazję przetestować nową przestrzeń już podczas uroczystego otwarcia.

Był również grill przygotowany przez strażaków z Ochotniczej Straży Pożarnej w Drogini.

To właśnie ten element nadał wydarzeniu bardziej piknikowego charakteru. Zamiast szybkiego zakończenia po części oficjalnej mieszkańcy mogli zostać dłużej, porozmawiać i wspólnie spędzić czas.

„Droginia dla Pokoleń” zaangażowana w wydarzenie

W otwarciu uczestniczyli również przedstawiciele Stowarzyszenia „Droginia dla Pokoleń”, na czele z prezes Justyną Czarniak.

Stowarzyszenie jest jednym z podmiotów angażujących się w życie lokalnej społeczności. Podczas wydarzenia jego przedstawiciele zabrali głos, a także przygotowali pamiątkowe

upominki związane z realizacją inwestycji.

To właśnie lokalne zaangażowanie mieszkańców i organizacji może mieć znaczenie dla tego, jak nowa przestrzeń będzie funkcjonować w przyszłości.

Sama infrastruktura jest bowiem dopiero początkiem. Najważniejsze będzie to, czy mieszkańcy zaczną regularnie korzystać z obiektu i czy stanie się on naturalnym miejscem spotkań.

W wydarzeniu uczestniczyli mieszkańcy i lokalne służby

Niedzielne otwarcie zgromadziło mieszkańców Drogini oraz zaproszonych gości.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele Miasta i Gminy Myślenice, w tym burmistrz Jarosław Szlachetka i zastępca burmistrza Robert Bylica. Obecni byli również radni Rady Miejskiej w Myślenicach, naczelnicy wydziałów Urzędu Miasta i Gminy Myślenice, ks. proboszcz parafii w Osieczanach Paweł Palej oraz strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Drogini.

Gości przywitał sołtys Drogini Jakub Swachta.

Ważniejsza od oficjalnych przemówień była jednak sama atmosfera wydarzenia. Nowe miejsce od pierwszych chwil było wykorzystywane zgodnie z przeznaczeniem – dzieci bawiły się, mieszkańcy rozmawiali, a kolejne osoby mogły zobaczyć, co zmieniło się w tej części Drogini.

Blisko 2 mln zł na inwestycję

Całkowita wartość projektu wyniosła 1 977 499,84 zł.

Znaczna część pieniędzy pochodziła z dofinansowania ze środków europejskich.



W ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027, pozyskano 1 680 874,86 zł.

Dzięki realizacji projektu w jednym miejscu udało się połączyć kilka funkcji. Zamiast inwestować wyłącznie w plac zabaw, powstała przestrzeń obejmująca także edukację rowerową, aktywność fizyczną i miejsce odpoczynku.

Dla mieszkańców oznacza to przede wszystkim większy wybór sposobów spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Teraz najważniejsi są mieszkańcy

Niedzielne otwarcie było oczywiście tylko początkiem. Znacznie ważniejsze będzie to, co wydarzy się później.

To nie jedyna inwestycja na Chełmie

Skwer turystyczno-rekreacyjny to tylko część większej układanki. Tuż obok, w budynku dawnej szkoły podstawowej na Chełmie, powstaje Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne. Także w tym przypadku Myślenice sięgnęły po zewnętrzne pieniądze. Na budowę Centrum gmina pozyskała 3,4 mln zł z Funduszu Solidarnościowego. Wkład własny z budżetu miasta miał wynieść niespełna 2 mln zł. To inwestycja bardzo potrzebna, bo ma służyć dorosłym osobom z niepełnosprawnościami.

W Centrum zaplanowano 17 miejsc wsparcia: 7 całonocnych i 10 dziennych. Tyle że przy problemach z dojazdem pojawiają się kolejne pytania. Jak do Centrum będą docierać uczestnicy pobytu dziennego? Jak dojadą rodziny, opiekunowie, lekarze, rehabilitanci, pracownicy, dostawcy żywności, firmy serwisowe albo transport medyczny? Czy wszyscy będą objęci wyjątkami od zakazu? Czy będą musieli korzystać z objazdu od strony Stróży? A jeśli ruch zostanie dopuszczony szerzej, co to oznacza dla mieszkańców Chełmu i ul. Leśnej?

Gmina wskazuje na powiat.

Ale problem jest szerszy

Miasto tłumaczy, że nie ma możliwości zniesienia zakazu wjazdu, bo Leśna jest drogą powiatową, więc zmiany w zakresie parametrów technicznych i organizacji ruchu należą do zarządcy drogi. Nie chodzi jednak tylko o to, kto postawił znak, ale dlaczego ten znak tam stoi. Chodzi o bezpieczeństwo.

Ul. Leśna jest drogą wąską, stromą i krętą. Zimą bywa trudna do pokonania. Już wcześniej powiat argumentował, że otwarcie ruchu dla wszystkich mogłoby spowodować niebezpieczne natężenie pojazdów na odcinkach, gdzie zabudowa znajduje się blisko jezdni. Jeżeli więc droga nie nadaje się do swobodnej obsługi zwiększonego ruchu, powstaje pytanie o sens planowania inwestycji właśnie w tym miejscu. Czy wybór Chełmu był dobrze przemyślany? Czy najpierw nie należało zaplanować bezpiecznego i wygodnego dojazdu?

Problem nie kończy się na Chełmie

Chełm nie jest jedynym miejscem, gdzie inwestycje i plany zderzają się z pytaniami o drogi,

Nowa przestrzeń jest już dostępna dla mieszkańców i to oni będą jej najlepszymi recenzentami. To codzienne korzystanie z placu zabaw, miasteczka rowerowego, siłowni i altanki pokaże, jak mocno miejsce wpisze się w życie Drogini.

Pierwsze wrażenia można było zebrać już podczas otwarcia. Dzieci nie potrzebowały specjalnej zachęty, by korzystać z nowych atrakcji. Plac zabaw szybko się zapełnił, a miasteczko rowerowe również wzbudziło zainteresowanie.

I trudno się dziwić. W Drogini powstała przestrzeń, w której można jednocześnie bawić się, uczyć, ćwiczyć i spotykać z innymi.

*Źródło oraz foto:
Miasto i Gmina Myślenice*



Problem z dojazdem, parkingiem i ewakuacją. Tak buduje się w Myślenicach?

Na Chełmie w Myślenicach powstaje nowa, ogólnodostępna przestrzeń dla mieszkańców i turystów. Będzie altana, plac zabaw, siłownia zewnętrzna i miejsca parkingowe. Gmina chwaliła się dużym dofinansowaniem i „nowym skwerem turystycznym”. Problem w tym, że główny dojazd od strony Myślenic nadal ogranicza znak zakazu ruchu. To rodzi pytanie nie tylko o sam Chełm, ale też o sposób planowania inwestycji w mieście. Czy najpierw buduje się atrakcyjne obiekty, a dopiero później szuka odpowiedzi na pytanie, jak mieszkańcy mają bezpiecznie i legalnie do nich dojechać?

Dobra wiadomość gruchnęła pod koniec ubiegłego roku. Gmina Myślenice poinformowała, że zagospodaruje należące do niej działki na Chełmie i nada im nową funkcję turystyczno-rekreacyjną. Było się czym chwalić. Wartość projektu to 1,3 mln zł, z czego 1,1 mln zł stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich, przekazane za pośrednictwem Urzędu Marszałkowskiego.

Burmistrz Jarosław Szlachetka zapowiadał, że na Chełmie powstaną urządzenia turystyczno-rekreacyjne, z których będą mogli korzystać „mieszkańcy oraz nasi goście”. Na profilu burmistrza inwestycja była pokazywana w promocyjnym tonie. W jednym z wpisów pojawiło się hasło: „Chełm zmienia się na naszych oczach!”. W innym burmistrz pisał: „Tu na razie jest ściernisko, ale będzie...”.

Gmina wprost pisała o „ogólnodostępnym skwerze” i zapowiadała zatokę parkingową

na 10 miejsc, w tym jedno dla osób z niepełnosprawnościami. W komunikacie znalazło się też zapewnienie, że parking zostanie połączony z drogą lokalną, „co zapewni wygodny dojazd i sprawną komunikację”. Tyle że ten „wygodny dojazd” nie oznacza najkrótszej trasy z centrum Myślenic i Zarabia. Ta nadal prowadzi ul. Leśną, gdzie obowiązuje zakaz ruchu. I tu zaczyna się problem...

Ogólnodostępny skwer, ale jak do niego dojechać?

Przy ul. Leśnej, czyli głównym dojeździe na Chełm od strony Myślenic i Zarabia, od lat stoi znak B-1, czyli zakaz ruchu w obu kierunkach. Z zakazu wyłączeni są jedynie mieszkańcy ul. Leśnej, os. Chełm, Mirkówki i Poddziela, a także służby miejskie, taksówki i komunikacja zbiorowa. Dla turysty czy rodziny z dziećmi, która będzie chciała skorzystać z nowych atrakcji, oznacza to dylemat: czy na skwer trzeba będzie dojeżdżać długim objazdem od strony Stróży, czy wjeżdżać główną drogą mimo zakazu i ryzykować mandat?

Leśna to najkrótszy dojazd z centrum Myślenic i z Zarabia. Od Rynku to około 6–7 kilometrów. Nie jest to jednak jedyna droga. Problem w tym, że alternatywny dojazd od strony Stróży jest znacznie dłuższy. Trzeba wyjechać z Myślenic w kierunku Zakopanek, dojechać do Stróży, a następnie kierować się drogą powiatową P1923K i drogą gminną Chełm–Stróża przez role Klubowo, Swachtowo i Swachtówka. To trasa łącząca około 13–15 kilometrów, czyli mniej więcej dwa razy dłuższa niż dojazd przez Leśną.

parkingi i bezpieczeństwo. Podobny problem widać na Zarabiu, czyli w najważniejszej rekreacyjnej części Myślenic. To właśnie tam przez lata odbywały się Dni Myślenic. W 2026 roku imprezę przeniesiono jednak na myślenicki Rynek.

Władze miasta tłumaczyły decyzję bezpieczeństwem i brakiem dodatkowej drogi ewakuacyjnej. Argument był powtarzany od lat: dopóki nie powstanie dodatkowa droga ewakuacyjna, imprezy masowe na Zarabiu nie będą mogły się odbywać. Po tegorocznych Dniach Myślenic dyskusja wróciła ze zdwojoną siłą.

Miasto zapowiada inwestycję, która ma rozwiązać problem organizacji dużych wydarzeń na Zarabiu. Chodzi o nową kładkę pieszo-rowerową nad Rabą w miejscu obecnego mostu wiszącego, kładkę nad potokiem Kobylak oraz kolejny odcinek Velo Raba. Gmina pozyskała na ten cel blisko 11,5 mln zł, a całość ma kosztować ponad 13,5 mln zł. Według zapowiedzi projekt ma być zrealizowany do końca 2028 roku.

Równolegle w mieście wraca temat parkingów. Przy krytej pływalni Aquarius przy ul. Solidarności radni zgodzili się na wprowadzenie płatnego parkingu ze szlabanami, kamerami i parkometem. Urzędnicy tłumaczyli, że klienci basenu mają problem ze znalezieniem wolnych miejsc, co ogranicza dostępność obiektu publicznego. Dla mieszkańców pobliskich bloków, którzy przez lata korzystali z tego parkingu, oznacza to jednak dużą zmianę w codziennym funkcjonowaniu.

Wspólny mianownik tych spraw jest podobny: inwestycje dobrze wyglądają w komunikatach, na wizualizacjach i zdjęciach z placu budowy, ale później wracają bardzo praktyczne kwestie — dojazd, ewakuacja, parkingi, bezpieczeństwo i codzienne życie mieszkańców.

Dlatego sprawa Chełmu nie jest wyłącznie sporem o jeden znak zakazu ruchu. To raczej pytanie o to, czy przy planowaniu miejskich inwestycji wystarczająco wcześniej myśli się o tym, jak będą działały w praktyce. Zwłaszcza wtedy, gdy chodzi o obiekty przedstawiane jako ogólnodostępne, finansowane ze środków publicznych i promowane jako miejsca dla mieszkańców oraz gości.

Marzena Gitler

Inwestycje

Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH

Artykuł sponsorowany

Rozmach inwestycyjny Gminy Pcim w trwającym 2026 roku to przede wszystkim finalizacja największych przedsięwzięć, które samorząd przeprowadził w ostatnich kilku latach. Zaliczyć możemy do nich m.in. remont remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Pcimiu, którego otwarcie odbyło się 20 czerwca.



„To inwestycja dla mieszkańców”

Pierwsza część obchodów związanych ze zwieńczeniem modernizacji remizy to uroczystość z udziałem zaproszonych gości, m.in. wójtów i burmistrzów okolicznych Gmin, ale przede wszystkim druhów jednostek straży pożarnych. Nie zabrakło słów, skierowanych do przybyłych, od Wójta Gminy Pcim Piotra Hajduka i prezesa Ochotniczej Straży Pożarnej w Pcimiu Jana Druzgały, którzy dziękowali wszystkim osobom zaangażowanym w to przedsięwzięcie. Przemawiali także zaproszeni goście, dziękując za możliwość udziału w uroczystości, i gratulując wyjątkowej – bo nie tylko zaawansowanej modernizacyjnie, ale przede wszystkim potrzebnej i wyczekiwanej przez wszystkich mieszkańców – inwestycji.



Jeśli chodzi o kwestie inwestycyjne związane z edukacją i opieką nad dziećmi, dobiegła końca budowa Żłobka Samorządowego w Stróży. Przedsięwzięcie to jest wyjściem naprzeciw potrzebom rodziców dzieci, którzy chcieliby tuż po urlopach macierzyńskim lub tacierzyńskim wrócić do pracy zawodowej. Obecnie trwa rekrutacja – zachęcamy do wzięcia udziału nie tylko dzieci z Gminy Pcim, ale także z ościennych samorządów. Kwota zaangażowana do tej pory to 6 236 881,13 zł (dojdą jeszcze koszty doposażenia), w tym środki z rządowego programu Aktywny Maluch (kiedyś



– Przebudowa remizy OSP Pcim była istotna z wielu względów, ale chyba ten, że budynek łączy prace kilku instytucji jednocześnie, był najważniejszym. Remont obejmował właściwie wszystko – od przebudowy instalacji po wykończenie. W budynku znajduje się także winda dla osób ze szczególnymi potrzebami. To jedna z najważniejszych inwestycji dla mieszkańców, dlatego

zdecydowaliśmy się, razem z zarządem OSP Pcim, przygotować otwarcie w sposób szczególny – tak komentuje inwestycję Wójt Gminy Piotr Hajduk.

Drugą częścią obchodów był piknik rodzinny z wieloma atrakcjami i możliwością obejrzenia wnętrza budynku. Odwiedzający dopisali licznie, wyrażając uznanie dla przeprowadzonej modernizacji. Oprócz tego, że budynek



jest siedzibą Ochotniczej Straży Pożarnej w Pcimiu, służy także Gminnemu Ośrodkowi Kultury i Sportu oraz Gminnej Bibliotece Publicznej, a także zespołom i grupom artystycznym, które działają na terenie Gminy Pcim. Całkowita wartość inwestycji to 9 907 772,78 zł, w tym środki z Polskiego Ładu w wysokości 4 491 000,00 zł.

Inwestycje z rozmachem

Remont remizy OSP Pcim to nie jedyne wielomilionowe zadanie, które w ostatnich latach realizowała Gmina Pcim. Do użytku po gruntownej modernizacji został oddany Kompleks Sportowy w Pcimiu, który służy m.in. jako baza treningowa dla Klubu Sportowego Pcimianka oraz szkoły piłkarskiej. Obiekt posiada certyfikat FIFA QUALITY PRO, a zakres remontu to modernizacja obu boisk, trybun, a także montaż nowego oświetlenia i nagłośnienia meczowego. Kwota inwestycji to 10 086 533,98 zł, w tym środki z Polskiego Ładu w wysokości 8 000 000,00 zł.

Kolejne zadanie z obszaru związanego ze sportem i rekreacją to budowa Strefy Aktywności w Stróży. Aktualnie



dzieci i młodzież mogą korzystać z bieżni, placu zabaw i pumtracka.

– Niedawno otrzymaliśmy informację o rekomendacji do dofinansowania budowy infrastruktury sportowej w Stróży – czyli boisk wielofunkcyjnych właśnie w Strefie Aktywności. Aktualnie trwa procedura oceny wniosku przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, a rekomendowana kwota wsparcia to 2 129 000 zł – dodaje wójt. Kwota zaangażowana do tej pory to 3 241 705,89 zł, w tym środki z Polskiego Ładu w wysokości 2 766 393 zł.

Maluch+) w wysokości 5 377 717,44 zł.

– Nasza Gmina nie jest dużym samorządem, ale to nie znaczy, że nie chcemy się rozwijać i w tym rozwoju stawiać czasem także kroki milowe. Nie zapominamy o mniejszych zadaniach, jak choćby remonty dróg, ale jeśli możemy sięgać po środki finansowe, które umożliwią realizację projektów o szerokiej skali, to robimy to każdorazowo. Mówiłem to wielokrotnie i powiem raz jeszcze – jako władarz nie boję się inwestycji z rozmachem – podsumowuje wójt Piotr Hajduk.



fot. Dorota Rapacz, arch. zdjęć UG Pcim

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 pobieliła 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: babcią 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 nie jeden bywałe 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 ręką-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, wstawać 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 chodniku. 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 zapał. 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, pomagają nam zajęcia w grupie – na uniwersytetach trzeciego wieku, w klubach seniora czy domach kultury. Można też po prostu umówić się z przyjaciółką 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 Gitler, fot: Depositphotos.com





Nocne utrudnienia na Zakopiance w Gaju. Droga została czasowo zamknięta

Kierowcy podróżujący Zakopianką musieli w nocy z 29 na 30 lipca liczyć się z poważnymi utrudnieniami w Gaju, w gminie Mogilany. W związku z pracami przy budowie nowej kładki dla pieszych droga krajowa nr 7 została czasowo zwężona, a około północy ruch w obu kierunkach został całkowicie wstrzymany na około pół godziny.

Zaplanowane prace rozpoczęły się o godz. 22:00. Do godz. 5:00 kierowcy jadący zarówno w stronę Krakowa, jak i Myślenic mieli do dyspozycji po jednym pasie ruchu. Największe utrudnienia wystąpiły około północy, kiedy drogowcy przystąpili do montażu elementów konstrukcyjnych powstającej nad Zakopianką kładki.

Na czas ustawiania belek na podporach ruch na DK7 w Gaju został całkowicie zatrzymany. Przerwa trwała około 30 minut. Takie rozwiązanie było konieczne ze względów bezpieczeństwa, ponieważ prowadzone prace wymagały wykorzystania przestrzeni bezpośrednio nad jezdnią.

Kierowcy musieli więc liczyć się nie tylko z samym czasowym zamknięciem drogi, ale również z możliwością powstania zatorów. Nawet stosunkowo krótkie wstrzymanie ruchu na jednej z najważniejszych tras prowadzących z Krakowa w kierunku Myślenic i Zakopanego mogło skutkować spowolnieniami utrzymującymi się także po wznowieniu przejazdu.

Montowana konstrukcja była jedną z trzech nowych kładek dla pieszych powstających w ramach przebudowy Zakopianki na terenie Libertowa oraz na granicy Libertowa i Gaju. Ich zadaniem było zastąpienie istniejących przejść przez ruchliwą drogę i zapewnienie pieszym bezpiecznego, bezkolizyjnego sposobu przekraczania DK7.

Budowa kładek była częścią znacznie większego przedsięwzięcia infrastrukturalnego. Inwestycja obejmowała między innymi budowę tunelu pod Zakopianką o długości około 52 metrów, przebudowę dróg lokalnych, budowę dwóch rond, murów oporowych oraz ekranów akustycznych. W ramach zadania powstawał również ciąg pieszo-rowerowy.

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji był tunel, który ma usprawnić lokalny układ komunikacyjny i ograniczyć liczbę kolizyjnych punktów na Zakopiance. W czasie prowadzonych prac wykonano już część obiektu pod jezdnią prowadzącą w stronę Myślenic. Następnie roboty prowadzone były pod jezdnią w kierunku Krakowa.

Docelowo przebudowa miała doprowadzić do likwidacji skrzyżowania DK7 z ulicami Góra Libertowska i Świetlistą. Zastąpienie dotychczasowego układu komunikacyjnego nowymi rozwiązaniami miało poprawić zarówno bezpieczeństwo, jak i płynność ruchu w tej części aglomeracji krakowskiej.

Zakres inwestycji sprawiał, że prace prowadzone były etapami i wymagały okresowych zmian organizacji ruchu. Wartość całego przedsięwzięcia wynosiła prawie 150 mln zł. Zakończenie wszystkich robót zostało zaplanowane na połowę 2027 roku.

Dla kierowców oznaczało to konieczność przygotowania się na kolejne okresowe utrudnienia. Szczególnie odczuwalne były one na odcinku Zakopianki w rejonie Libertowa i Gaju, gdzie roboty prowadzone były przy jednym z najbardziej obciążonych ciągów komunikacyjnych w regionie. Nocne prace w Gaju nie były jedynym utrudnieniem, z którym w tym okresie musieli mierzyć się kierowcy korzystający z Zakopianki.

Od początku lipca na około 700-metrowym odcinku w Libertowie obowiązuje zmieniona organizacja ruchu. Samochody poruszające się w stronę Myślenic korzystały tam z dwóch pasów, natomiast kierowcy jadący w kierunku Krakowa mieli do dyspozycji jeden pas. Taki układ został wprowadzony w związku z prowadzonymi robotami i miał obowiązywać do grudnia. Zwężenie powoduje spowolnienia, szczególnie w godzinach porannego szczytu, gdy natężenie ruchu na trasie prowadzącej w stronę Krakowa jest największe.

Przeprowadzenie prac w godzinach nocnych miało ograniczyć ich wpływ na codzienny ruch. Jednocześnie konieczność całkowitego zatrzymania pojazdów podczas montażu konstrukcji kładki oznaczała, że także w nocy kierowcy musieli zachować szczególną ostrożność i stosować się do tymczasowego oznakowania.

Nocne roboty w Gaju były jednym z etapów większej przebudowy Zakopianki. Choć oznaczały krótkotrwałe utrudnienia, ich celem było wykonanie infrastruktury, która po zakończeniu całej inwestycji ma poprawić bezpieczeństwo pieszych oraz uporządkować ruch samochodowy w rejonie Libertowa i Gaju.

Marzena Gitler, fot: GDDKiA

Czy wiedzieliście że...

W 1567 roku jeden z najwybitniejszych pisarzy polskiego renesansu

Mikołaj Rej
pisał swoje dzieło
w Myślenicach.

Na zaproszenie wójta Spytka Jordana gościł w jego dworze i właśnie tutaj ukończył III księgę swojego słynnego „Żywota człowieka poczciwego”.



Mikołaj Rej przybył do Myślenic we wrześniu 1567 roku.

Gościł wówczas w dworze wójta Spytka Jordana, położonym w rejonie dzisiejszej ul. Żeromskiego.



To właśnie w Myślenicach, w otoczeniu ciszy i spokoju, Rej ukończył III księgę swojego najważniejszego dzieła – „Żywota człowieka poczciwego”.



Mikołaj Rej to twórca, który „polszczyznę swoją i niepożyczoną wzbogacił i utrwalił” – nazywany ojcem literatury polskiej i mistrzem słowa.



Myślenice od wieków były nie tylko ważnym ośrodkiem królewskim i handlowym, ale także

miejszem, które inspirowało wielkich.





Jubileusz 75-lecia Ochotniczej Straży Pożarnej w Kornatce oraz 25-lecia Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej

W sobotę 15 sierpnia odbyły się uroczyste obchody 75-lecia działalności Ochotniczej Straży Pożarnej w Kornatce oraz 25-lecia Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Jubileusz był okazją do przypomnienia historii jednostki, podziękowania druhom i druhom za wieloletnią służbę oraz podkreślenia roli, jaką OSP Kornatka od lat odgrywa w życiu lokalnej społeczności.

Uroczystości rozpoczęły się mszą św. w kościele pw. Miłosierdzia Bożego w Kornatce, koncelebrowaną przez ks. proboszcza Zbigniewa Kosowskiego oraz ks. Wojciecha Leśniaka. Następnie uczestnicy uroczystości, prowadzeni

przez Orkiestrę Dętą „Dobczyce”, przemaszewali na plac przed remizą OSP, gdzie odbył się apel jubileuszowy. Uroczystości rozpoczęło złożenie meldunku prezesowi Oddziału Powiatowego Związku OSP RP Janowi Podmokłemu przez komendanta gminnego Michała Piwowarczyka. Następnie dokonano przeglądu pododdziałów oraz podniesiono flagę państwową na maszt.

Nie zabrakło również wspomnienia bogatej historii jednostki, która od 75 lat jest ważną częścią życia Kornatki i miejscem, w którym kolejne pokolenia mieszkańców angażują się w działalność na rzecz bezpieczeństwa innych. Szczególnym wyrazem tej międzypokoleniowej

ciągłości jest Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza, która od 25 lat kształtuje kolejne pokolenia młodych druhen i druhów, przekazując im strażackie wartości, tradycję oraz gotowość do służby drugiemu człowiekowi. W jubileuszowych obchodach uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych, Państwowej Straży Pożarnej, Oddziału Powiatowego Związku OSP RP, poczty sztandarowe zaprzyjaźnionych jednostek oraz mieszkańcy. Jubileusz był również okazją do uhonorowania osób zasłużonych dla jednostki. Podczas uroczystości wręczono odznaczenia oraz podziękowania osobom i instytucjom, które przez lata wspierały działalność OSP Kornatka.

Ważnym punktem uroczystości było również poświęcenie i przekazanie nowego lekkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego GLBMRT Volkswagen Crafter, który pod koniec ubiegłego roku trafił do jednostki. W obecności prezesa OSP Piotra Murzyna, kluczyki na ręce naczelnika Tomasza Ślusarczyka symbolicznie przekazał burmistrz Tomasz Suś wspólnie z komendantem powiatowym PSP

bryg. Mariuszem Leśniakiewiczem.

Zakup samochodu został dofinansowany kwotą 350 tys. zł z budżetu Gminy Dobczyce oraz kwotą 180 tys. zł ze środków Komendy Głównej PSP. Dla Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej szczególną chwilą było poświęcenie i przekazanie proporca, który ufundował Marek Gabzdyl, przewodniczący Sądu Honorowego Oddziału Wojewódzkiego Związku OSP RP Województwa Małopolskiego. Specjalną niespodzianką dla młodych adeptów pożarnictwa przygotowali również przedstawiciele lokalnego samorządu.

Inf / Fot: UMiG w Dobczycach



Notatki z radiowozu

■ Policjant w czasie wolnym zatrzymał kompletnie pijaną kierującą

W czwartek 30 lipca przed południem, policjant Referatu Patrolowo-Interwencyjnego Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach, będąc w dniu wolnym od służby i poruszając się prywatnym samochodem, włączył się do ruchu na drodze krajowej w Krzywaczce. W pewnym momencie zauważył przejeżdżający samochód osobowy, którego tor jazdy wzbudził jego niepokój.

Pojazd poruszał się slalomem, a dodatkowo miał wyraźnie uszkodzoną oponę. Funkcjonariusz postanowił obserwować kierującego i ruszył za samochodem, chcąc upewnić się, czy nie doszło do awarii wymagającej pomocy. Gdy kierująca zjechała w boczną drogę i zatrzymała pojazd, policjant również się zatrzymał.

Początkowo jego zamiarem było udzielenie pomocy przy wymianie uszkodzonego koła. Podeszedł do kierującej i zapytał, czy potrzebuje wsparcia. Kobieta odmówiła pomocy, jednak jej zachowanie natychmiast wzbudziło podejrzenia funkcjonariusza. Niewyraźna mowa, problemy z utrzymaniem równowagi oraz sposób zachowania wskazywały, że może znajdować się pod silnym wpływem alkoholu. Widząc realne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych uczestników ruchu drogowego, policjant natychmiast

uniemożliwił kobiecie dalszą jazdę oraz powiadomił dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach, który skierował na miejsce patrol.

Przeprowadzone przez umundurowanych funkcjonariuszy badanie stanu trzeźwości potwierdziło przypuszczenia policjanta. Za kierownicą siedziała 42-letnia mieszkanka gminy Myślenice, która miała 3 promile alkoholu w organizmie. Kobieta straciła prawo jazdy, a jej pojazd został zabezpieczony procesowo na potrzeby prowadzonego postępowania. W sprawie prowadzone są dalsze czynności.

■ Nawałnica przewróciła drzewo na jadące auta

Gwałtowna burza uderzyła w powiat myślenicki w poniedziałek, 3 sierpnia, około godz. 15:00. Silny wiatr łamał drzewa, zrywał konary i uszkadzał budynki. W wielu

miejskach drogi zostały zablokowane, a strażacy otrzymywali kolejne wezwania do usuwania skutków nawałnicy.

Najwięcej zgłoszeń pochodziło z gmin Lubień, Pcim i Dobczyce. Według informacji służby interweniowały około 20 razy. Zgłoszenia dotyczyły przede wszystkim powalonych drzew, połamanych gałęzi, miejscowych podtopień oraz wody zalewającej posesje i budynki.

Najpoważniejsze szkody odnotowano w Lubniu. Silny podmuch zerwał część poszycia dachu budynku szkoły podstawowej. Według informacji przekazanych przez rzecznika myślenickiej straży pożarnej uszkodzonych zostało około 90 metrów kwadratowych dachu.

Żywiół zniszczył również część instalacji fotowoltaicznej i uszkodził komin. Fragmenty zerwanego dachu spadły na zaparkowany obok szkoły samochód. W chwili zdarzenia w budynku nie było ludzi. Strażacy

zabezpieczyli uszkodzony budynek i usuwali elementy, które mogły spaść podczas kolejnych podmuchów wiatru. Dokładna wartość strat nie została jeszcze oszacowana.

Niebezpiecznie było także w Dobczycach. Pierwsze zgłoszenie miejscowa jednostka OSP otrzymała o godz. 15:14. Powalone drzewo zablokowało jezdnię przy ul. Zarabie. Zaledwie kilka minut później strażacy zostali skierowani na ul. Stromą. Tam drzewo przewróciło się na drogę i uszkodziło przejeżdżające samochody. Sytuacja wyglądała bardzo groźnie – wszystko wydarzyło się w momencie, gdy auta znajdowały się bezpośrednio pod spadającym drzewem. Na szczęście również w tym przypadku nikt nie odniósł obrażeń.

Fot: Małopolska Alarmowo

■ Ojciec ukarany mandatem 3000 złotych, sprawa 16-latka trafi do sądu rodzinnego

W środę 12 sierpnia, policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego podczas patrolu w miejscowości Sułkowice zauważyli motocykle typu cross przemierzające się po drodze publicznej. Uwagę mundurowych zwrócił fakt, że pojazdy nie posiadały tablic rejestracyjnych.

Funkcjonariusze natychmiast włączyli sygnały świetlne i dźwiękowe, dając kierującym jasny sygnał do zatrzymania się do kontroli drogowej. Reakcja kierujących była jednak zupełnie inna od oczekiwanej – zamiast

się zatrzymać, gwałtownie przyspieszyli i rzucili się do ucieczki.

Dynamiczny pościg trwał około 2 kilometrów. Podczas próby ucieczki jeden z kierujących crossem stwarzał realne i poważne zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego. Zdecydowana postawa policjantów doprowadziła do bezpiecznego zatrzymania jednego z uciekających pojazdów.

Za kierownicą crossa siedział 16-letni mieszkaniec gminy Sułkowice. W trakcie czynności służbowych policjanci ujawnili, że nastolatek nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdem,

motocykl był nie zarejestrowany i niedopuszczony do ruchu po drogach publicznych.

Nieletni oświadczył policjantom, że motocykl kupił mu rodzice. Na miejsce interwencji został wezwany ojciec 16-latka. Za udostępnienie pojazdu osobie niemającej do tego uprawnień mężczyzna został ukarany mandatem karnym w wysokości 3000 złotych. Z kolei sprawą nieletniego zajmie się Sąd Rodzinny i Nieletnich, do którego została skierowana wniosek o ukaranie za niezatrzymanie się do kontroli drogowej oraz szereg wykroczeń popełnionych podczas ucieczki.

Fot: KPP w Myślenicach



ogłoszenia
drobne

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

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informacje na Whatsappie

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

głos24
MYŚLENICKI

Głos Myślenicki

ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

Redakcja:

tel: 12 269 90 31

e-mail:

redakcja@myslenicki.glos24.pl

Dział reklamy – zgłoszenia:

tel. 604 877 768

e-mail:

reklama@myslenicki.glos24.pl

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

Głos Myślenicki.

Miesięcznik regionalny.

ISSN 1898-0805.

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.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

30.08.2026

SŁONECZNY PARK
ul. Jana Pawła II 48

XXVI DOŻYNKI

Powiatowe w Sieprawiu

PROGRAM WYDARZENIA:

- 13:00** Msza Św. w Sanktuarium bł. Anieli Salawy w Sieprawiu
- 14:00** Korwód Dożynkowy
- 14:30** Koncert Orkiestry Dętej „Sieprawianka”
- 14:45** Oficjalne otwarcie XXVI Dożynek Powiatowych
- 15:30** Powiatowy Konkurs Wieńca Dożynkowego
- 18:30** Występy artystyczne, wręczenie nagród
- 20:00** Koncert Zespołu Trebunie-Tutki
- 21:00** Koncert Diiya
- 22:00** Zabawa z DJ MIKO

Organizatorzy:



Sponsorzy:



Patronat medialny:

