

Nr 8⁽²²⁷⁾
Sierpień 2026

ISSN 1898-0791
gazeta bezpłatna

GŁOS PROSZOWICKI
miesięcznik regionalny
www.glos24.pl

głos²⁴
PROSZOWICKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

PROSZOWICE • KOSZYCE • NOWE BRZESKO • KAZIMIERZA WIELKA • KOCMYRZÓW • IGOŁOMIA

OD 1 WRZEŚNIA Z PROSZOWIC PROSTO DO CENTRUM KRAKOWA Nowa linia autobusowa

Już od 1 września mieszkańcy Proszowic oraz miejscowości położonych na trasie zyskają nowe bezpośrednie połączenie z Krakowem. Małopolskie Linie Drowozowe uruchomią linię w relacji Proszowice – Koniusza – Luborzyca – Kraków Główny, z dojazdem do Małopolskiego Dworca Autobusowego przy ul. Bosackiej. Nowe połączenie ma ułatwić codzienne dojazdy do pracy, szkół, uczelni, placówek ochrony zdrowia oraz załatwianie spraw w stolicy Małopolski. W czwartek 20 sierpnia odbył się przejazd testowy przed uruchomieniem regularnych kursów.

dokończenie na str. 2>>

LOMBARD
GOLD
rush

**POŻYCZKI
POD ZASTAW**
NA JASNYCH ZASADACH

SKUP • SPRZEDAŻ • ZASTAW
ZŁOTO • SREBRO • ELEKTRONIKA • POSADZY • RYBY • NARZĘDZIA

Pn – Pt 9:00 – 17:00
32-100 Proszowice, ul. 3 Maja 37

797 418 000
www.goldrush.com.pl

• NASIONA • NAWOZY • TORF • AGROWŁÓKNINY
• FOLIE OGRODNICZE I KISZONKARSKIE

Przedsiębiorstwo
Zaopatrzenia
Rolnictwa
Artur Gołąb
Monika Pawłowska

32-100 Proszowice, ul. Nowa 2
12 386 12 90
e-mail: amagro@o2.pl

• ARTYKUŁY DO PRODUKCJI ROLNEJ • ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN

SKLEP *RozMedic*
MEDYCZNO-REHABILITACYJNY

- wózki inwalidzkie
- balkoniki
- rowerki
- ciśnieniomierze
- pieluchomajtki
- stomia
- ortozy
- kule, laski
- obuwie ortopedyczne
- materace p./odleżynowe

RATY 0%

**WYPOŻYCZALNIA
SPRZĘTU MEDYCZNEGO
APARATY SŁUCHOWE**

bernafon SIEMENS
BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU

RATY 0%

Proszowice, Ul. Kopernika 31 tel. 12 386 15 14
Ul. 3-ego Maja 63A tel. 533 733-483

BETONIARNIA
JAKUBOWICE

Jakubowice 75
32-100 Proszowice

533 378 374

LARYNGOLOG OKULISTA
DLA DZIECI I DOROSŁYCH

LARYNGOLOGIA
DR N. MED. JAN WOŚ | LEK. ANNA BEDNARZ

OKULISTYKA
DR N. MED. MAŁGORZATA WOŚ
DR N. MED. ANNA KWIECIŃSKA

specmed
możesz widzieć i słyszeć lepiej

www.specmedwos.pl
PROSZOWICE UL. KOPERNIKA 36 | 886 785 085

**AUTO
DETAILING**
STUDIO PIELĘGNACJI AUT

- MYCIE RĘCZNE - DETAILINGOWE
- KOMPLEKSOWE CZYSZCZENIE, OZONOWANIE WNĘTRZ
- POLEROWANIE LAKIERU
- APLIKACJA POWŁOKI CERAMICZNEJ LUB WOSKU
- RENOWACJA REFLEKTORÓW
- PRANIE TAPICERKI MATERIAŁOWEJ
- DETAILING DO SPRZEDAŻY
- **APLIKACJA FOLII OCHRONNEJ PPF**

**NIE LUBISZ SPRZĄTAĆ SAMOCHODU?
ZROBIMY TO ZA CIEBIE!**

**DETAILING WNĘTRZA WRAZ Z PRANIEM FOTELI
CZYŚCIMY KAŻDY NAJDROBNIJSZY ELEMENT**

Prusy, ul. Podmiejska 7 (przy rondzie)
Godziny otwarcia: Pn-pt 9-18 | Sb 9-16

600 834 983 **Bipi Detailing** **bipi_detailing**

Od 1 września z Proszowic prosto do centrum Krakowa. Nowa linia autobusowa

» dokończenie ze str. 1

Nowa linia będzie kursowała przez Koniuszę i Luborzycę, zapewniając mieszkańcom Proszowic i okolic bezpośredni dojazd do jednego z najważniejszych węzłów komunikacyjnych Krakowa. Autobusy będą docierały do Małopolskiego Dworca Autobusowego przy ul. Bosackiej, w bezpośrednim sąsiedztwie Krakowa Głównego.

Dzięki temu pasażerowie po dotarciu do centrum będą mogli łatwo kontynuować podróż koleją, tramwajem lub autobusem miejskim. Nowe połączenie ma być więc nie tylko dodatkową trasą autobusową, ale również elementem szerszego systemu transportowego łączącego komunikację regionalną z transportem miejskim i kolejowym.

Linia ma odpowiadać przede wszystkim na potrzeby osób, które każdego dnia dojeżdżają do Krakowa do pracy, szkoły, na uczelnię czy do lekarza. Bezpośredni kurs do centrum może oznaczać dla nich mniej przesiadek i łatwiejsze planowanie codziennych podróży.

8 par kursów w dni robocze

Nowa linia będzie kursowała codziennie. W dni robocze zaplanowano 8 par kursów, w soboty 6 par, natomiast w niedziele i święta 4 pary kursów. Uruchomienie połączenia oznacza tym samym nie tylko zwiększenie liczby autobusów dostępnych dla mieszkańców, ale przede wszystkim poprawę skomunikowania Proszowic oraz miejscowości położonych na trasie z Krakowem.

Istotnym elementem oferty będzie możliwość korzystania z biletu miesięcznego również w ramach innych środków transportu na terenie Krakowa. Pasażerowie będą mogli łączyć podróże Małopolskimi Liniami Dozowymi z przejazdami komunikacją miejską oraz koleją. To rozwiązanie ma ułatwić korzystanie z transportu publicznego osobom, które swoją podróż rozpoczynają w powiecie proszowickim, ale jej kolejny etap realizują już na terenie Krakowa.

Proszowice z kolejnym połączeniem

Nowa trasa będzie kolejnym elementem rozwijanej sieci połączeń w Proszowicach. Obecnie miejscowość obsługują już trzy linie Małopolskich Linii Dozowych: A7 Proszowice – Nowe Brzesko – Podłęże, A37 Proszowice – Igołomia – Podłęże oraz A50 Proszowice – Nowe Brzesko – Kraków Czyżyny.

Połączenie przez Koniuszę i Luborzycę dodatkowo zwiększy możliwości podróżowania między Proszowicami a Krakowem. Mieszkańcy będą mogli wybrać trasę odpowiadającą ich potrzebom i miejscu docelowemu w stolicy Małopolski.

W czwartek 20 sierpnia odbył się przejazd testowy przed uruchomieniem nowej linii. W wydarzeniu uczestniczyli między innymi poseł na Sejm RP Andrzej Adamczyk, marszałek województwa małopolskiego Łukasz Smółka, radny województwa Józef Gawron oraz prezes Kolei Małopolskich Radosław Włoszek.

Podczas briefingu prasowego marszałek



Łukasz Smółka podkreślał, że rozwój Małopolskich Linii Dozowych ma służyć tworzeniu spójnego systemu transportowego, łączącego mniejsze miejscowości z Krakowem i innymi ośrodkami regionu. Jak zaznaczył, od 1 września autobusy będą dojeżdżać nową trasą przez gminę Koniuszę i Luborzycę do Krakowa Głównego oraz Małopolskiego Dworca Autobusowego. W jego ocenie nowe połączenie stanowi również wzmocnienie kompleksowej oferty transportowej województwa.

Marszałek zwrócił uwagę, że pasażerowie korzystający z odpowiedniej oferty biletowej będą mogli łączyć przejazdy autobusami Małopolskich Linii Dozowych (MLD) z podróżami tramwajami, autobusami miejskimi oraz pociągami. Jak podkreślał, rozwój transportu publicznego ma umożliwiać mieszkańcom korzystanie z różnych środków komunikacji w ramach jednego systemu.

Nowa linia ma być również kolejnym przykładem rozszerzania oferty transportowej na obszary, w których dostęp do kolei jest ograniczony. Założeniem Małopolskich Linii Dozowych jest bowiem docieranie z transportem zbiorowym także do miejscowości, w których nie ma infrastruktury kolejowej.

75 linii w całej Małopolsce

Nowa trasa Proszowice – Koniusza – Luborzycza – Kraków jest częścią większego

systemu MLD. W 2026 roku sieć liczy już 75 linii autobusowych i obejmuje swoim zasięgiem wszystkie 22 powiaty oraz 117 gmin województwa małopolskiego. Połączenia funkcjonują zarówno w dni robocze, jak i w soboty, niedziele oraz święta. Ich zadaniem jest zapewnienie regularnego i przewidywalnego transportu mieszkańcom również tych obszarów, które nie mają bezpośredniego dostępu do kolei.

Zainteresowanie siecią systematycznie rośnie. W 2025 roku z Małopolskich Linii Dozowych skorzystało blisko 5,3 miliona pasażerów. To o ponad 1,2 miliona osób więcej niż rok wcześniej. Rozwój MLD obejmuje kolejne połączenia w różnych częściach województwa. Od września, poza trasą łączącą Proszowice z Krakowem przez Koniuszę i Luborzycę, rozwijana ma być również oferta połączeń między Krakowem a Skawiną, a także komunikacja w rejonie Tarnowa.

Dla mieszkańców Proszowic najważniejszą zmianą nastąpi jednak już 1 września. Tego dnia nowa linia połączy Proszowice, Koniuszę i Luborzycę z Krakowem Głównym. Bezpośredni dojazd do Małopolskiego Dworca Autobusowego ma ułatwić codzienne podróże i stworzyć kolejną możliwość korzystania z transportu publicznego bez konieczności rozpoczynania podróży od przesiadki.

Krystian Kwiecień, fot: UMWM



Gmina Igołomia-Wawrzeńczyce z 700 tys. zł dofinansowania na sprzęt zwiększający bezpieczeństwo

Gmina Igołomia-Wawrzeńczyce pozyskała 700 tys. zł dofinansowania w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026. Środki zostaną przeznaczone na zakup specjalistycznego sprzętu, który ma zwiększyć możliwości gminy w zakresie reagowania na sytuacje kryzysowe, a także usprawnić codzienne prace związane z utrzymaniem infrastruktury.

Pieniądze na sprzęt dla gminy

Dzięki przyznaniu wsparcia planowany jest zakup ciągnika rolniczego przystosowanego do współpracy z ciężką przyczepą skorupową, która będzie mogła służyć do transportu urobku. Wyposażenie zostanie uzupełnione o zamiatarkę oraz mobilny agregat prądowłóczy.

Nowy sprzęt ma mieć zastosowanie przede

wszystkim w sytuacjach wymagających szybkiego działania. Chodzi między innymi o intensywne opady, podtopienia, awarie czy inne zdarzenia mogące wpływać na bezpieczeństwo mieszkańców i funkcjonowanie gminnej infrastruktury.

Jednocześnie zakupione wyposażenie będzie mogło być wykorzystywane podczas codziennych prac komunalnych i porządkowych. Oznacza to, że inwestycja ma poprawić nie tylko przygotowanie gminy na sytuacje nadzwyczajne, ale również jej możliwości w zakresie bieżącego utrzymania przestrzeni publicznej. Łączna wartość planowanego zadania została określona na około 916 tys. zł. Z tej kwoty 700 tys. zł stanowi pozyskane dofinansowanie, natomiast pozostała część zostanie zabezpieczona przez samorząd jako wkład własny.

Pozyskane środki są istotnym wsparciem dla

gminy, która dzięki nim będzie mogła rozbudować własne zaplecze techniczne i zwiększyć gotowość do reagowania w przypadku zagrożeń. Szczególne znaczenie może mieć mobilny agregat prądowłóczy, który pozwoli na zapewnienie niezależnego źródła zasilania w sytuacjach awarii sieci energetycznej.

Samorząd podkreśla, że realizacja zadania wpisuje się w działania związane

z budowaniem lokalnego systemu bezpieczeństwa i przygotowaniem na różnego rodzaju sytuacje kryzysowe. Odpowiednie wyposażenie może mieć znaczenie zwłaszcza podczas gwałtownych zjawisk pogodowych, kiedy konieczne jest szybkie usuwanie skutków podtopień, udrażnianie dróg czy prowadzenie prac porządkowych.

Krystian Kwiecień, fot: Zdjęcie ilustracyjne



Artykuł sponsorowany



Trzy dni pełne tradycji, kultury i przyjaźni: Wyjątkowa wizyta gości z Fichtenberga w Gminie Proszowice

W dniach 14–16 sierpnia 2026 roku Gmina Proszowice miała ogromny zaszczyt gościć delegację z partnerskiej gminy Fichtenberg w Niemczech. Trzydniowy pobyt zagranicznych partnerów upłynął w atmosferze serdeczności, wspólnego świętowania tradycyjnych Dożynek Gminnych oraz prezentowania bogatej historii, kultury i nowoczesnego oblicza naszej gminy.

Piątek, 14 sierpnia:

Ciepłe powitanie i integracja

Wizyta rozpoczęła się w piątkowe popołudnie, kiedy goście z Fichtenberga wylądowali na krakowskim lotnisku, gdzie przywitał ich Burmistrz Proszowic Grzegorz Cichy, po czym udali się bezpośrednio do Proszowic. Gdzie odbyło się oficjalne przyjęcie w urzędzie gminy, w obecności Radnych Rady Miejskiej oraz osób od lat zaangażowanych w partnerstwo obydwu samorządów. Ważnym punktem wydarzenia było wręczenie pamiątkowego albumu przez



Burmistrza Fichtenberga Ralfa Glenka na ręce Burmistrza Proszowic Grzegorza Cichego. Wyjątkowy upominek zawiera archiwalne fotografie i autografy polskiej kadry w piłce nożnej z 1974 r.

Kolejnym punktem była uroczysta kolacja powitalna w Remizie OSP Posiłów. Smakowite, tradycyjne potrawy przygotowane przez gospodarzy oraz sołtysów, a także serdeczne rozmowy pozwoliły na odświeżenie wieloletnich relacji i godne rozpoczęcie wizyty.

Sobota, 15 sierpnia:

W rytmie Gminnych Dożynek

Sobotni poranek zaczął się od śniadania w Dworze Obronnym w Jakubowicach. Goście z Niemiec zostali oprowadzeni przez właścicieli Jolantę i Zbigniewa Pelków po wnętrzach zabytkowego dworu. Następnie delegacja udała się do Szkoły Muzycznej w Żębocinie na minikoncert w wykonaniu uczniów szkoły. Przy remizie OSP Kościelec samorządowcy z Fichtenberga wysłuchali koncertu Orkiestry Dętej „Floriana” oraz



skosztowali pyszności przygotowanych przez panie z KGW.

Najważniejszym punktem był udział w Dożynkach Gminy Proszowice. Barwnym korowodem dożynkowym w zaprzęgach konnych nasi goście przejechali z Kościelca do urokliwego Ogrodu Pełnego Lawendy w Ostrowie, gdzie odprawiono polową Mszę Świętą. Niezwykłym punktem programu był udział delegacji z Fichtenberga w tradycyjnych obrzędach dożynkowych. Niemieccy goście z wielkim entuzjazmem włączyli się w pokaz dawnych prac polowych – własnoręcznie próbowali kosić zboże sierpami i kosami pod czujnym okiem gospodarzy i zespołu Żniwiarzy ze Skalbmierza.

Szczególnie uroczystą chwilą było przekazanie gościom chleba dożynkowego – symbolu trudu rolników, szacunku dla ziemi i wdzięczności za tegoroczne plony. Bezpośredni udział w obrzędach pozwolił delegacji nie tylko zobaczyć, ale przede wszystkim doświadczyć polskich tradycji związanych ze świętem plonów. Spotkanie dostarczyło wielu radosnych chwil i stało się okazją do bliższego poznania lokalnej kultury.

Pełen wrażeń dzień zakończył się spacerem wśród pachnących pól lawendy w Ogrodzie Pełnym Lawendy w Ostrowie, tworząc wyjątkową atmosferę na zakończenie wspólnie spędzonego wieczoru.

Niedziela, 16 sierpnia: Smaki tradycji, nowa infrastruktura i strażacka pasja

Ostatni dzień rozpoczął się bardzo wcześnie od wizyty na niedzielnej Giełdzie Rolnej EK-ROL, gdzie goście mogli przyjrzeć się lokalnemu handlowi oraz zakupić regionalne produkty. Po pożywnym śniadaniu w Zespole Placówek Caritas w Proszowicach delegacja udała się na chwilę refleksji i spacer po Ogrodzie Biblijnym. Następnie odwiedzili kościół parafialny w Proszowicach.

Kluczowym elementem niedzielnej wizyty była prezentacja efektów rewitalizacji Proszowic. Partnerzy z Fichtenberga podziwiali zmodernizowany i odnowiony Rynek w Proszowicach, Centrum Kultury

i Wypoczynku, Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną oraz Amfiteatr Miejski.

Po obiedzie w restauracji „Muzealna” goście, wzięli udział w parafialnym festynie rodzinnym „Wesele w Kanie”. Podczas którego wystąpił Burmistrz Fichtenberga Ralf Glenk, który zaśpiewał i zagrał na gitarze dla zgromadzonych 2 utwory.

Kolejnym punktem programu była wizyta w jednostce Ochotniczej Straży Pożarnej w Klimontowie. Niemieccy delegaci mieli okazję poznać funkcjonowanie polskiej straży ochotniczej oraz obejrzeć wyposażenie, jakim na co dzień dysponują druhowie. Gospodarze i druhowie z OSP Makocice przygotowali pokaz sprzętu ratowniczego.

Zwieńczenie wizyty

Trzydniowe spotkanie zakończyła uroczysta kolacja pożegnalna w Klimontowie, podczas której padło wiele ciepłych słów, podziękowań i zapowiedzi dalszego zacieśniania więzi pomiędzy Gminą Proszowice, a Gminą Fichtenberg.

Wizyta ta po raz kolejny udowodniła, że wieloletnia współpraca partnerska miast i gmin to nie tylko oficjalne spotkania, ale przede wszystkim żywa przyjaźń ludzi, wymiana doświadczeń i wspólne pielęgnowanie tradycji.

Składamy serdeczne podziękowania dla wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie wizyty gości z Fichtenberga: radnych, sołtysów, strażaków ochotników, pań z kół gospodyń, pracowników urzędu oraz osób zaprzyjaźnionych.



Pod Proszowicami królował czosnek. Najlepsza wiązka ważyła prawie 1,5 kg

Tu czosnek nie jest jedynie dodatkiem do potraw. Jest źródłem utrzymania, lokalną marką i powodem do dumy. W niedzielę, 26 lipca, Obrażejowice w gminie Radziemice, w powiecie proszowickim, ponownie stały się stolicą małopolskiego czosnku. Były przysmaki przygotowane przez kół gospodyń, muzyka i konkurs, w którym każdy gram miał znaczenie.

W niedzielę, 26 lipca, świętowanie rozpoczęło się od mszy w kościele pw. Trójcy Świętej w Łętkowicach. Później centrum wydarzeń przeniosło się na boisko przy remizie OSP w Obrażejowicach. Przez kolejne godziny można było zaglądać na stoiska producentów, wystawców

i kół gospodyń wiejskich z gmin Radziemice i Słomniki, próbować lokalnych przysmaków i oczywiście kupić dorodne główki czosnku prosto od rolników.

Oba samorządy od blisko 20 lat organizują imprezę na zmianę – w ubiegłym roku gospodarzem był Prandocin w gminie Słomniki, a tym razem czosnkowe święto wróciło do gminy Radziemice.

Dziesięć lat temu był drugi. Teraz zwyciężył

Jednym z najbardziej emocjonujących punktów programu był konkurs „Superwiązka Polskiego Czosnku”. Do rywalizacji zgłosiło się aż 27 producentów. Wiązki trafiły na wagę, a różnice między najlepszymi wynosiły zaledwie kilkadziesiąt lub nieco ponad sto gramów.

Pierwsze miejsce zajął Aleksander Hatny z Prandocina. Jego wiązka ważyła 1,475 kg. Drugi był Marcin Kozera z Obrażejowic z wynikiem 1,377 kg, a trzecie miejsce przypadło Aleksandrze Kopec z Prandocina, której czosnek ważył 1,245 kg. Nagrody wręczył Grzegorz Płazek, członek Zarządu Małopolskiej Izby Rolniczej.

Nazwisko zwycięzcy nie pojawiło się w historii imprezy po raz pierwszy. W 2016 roku Aleksander Hatny zajął w konkursie na najcięższą wiązkę drugie miejsce. Dziesięć lat później stanął już na najwyższym stopniu podium.

Gospodarzami święta byli wójt gminy Radziemice Marek Słowiński oraz burmistrz gminy Słomniki Paweł Knafel. Wojewodę małopolskiego



WYPOŻYCZALNIA

ROWERÓW ELEKTRYCZNYCH

Proszowice ul. 3 Maja 5

668 413 827

SPRZEDAŻ • SERWIS • GWARANCJA

ROWERÓW TRADYCYJNYCH

BILSPORT

PRZYGOTUJ ROWER NA NOWY SEZON

Krzysztofa Jana Kłęczara reprezentowała Dominika Babicz, II zastępczyni dyrektora Wydziału Administracji i Logistyki Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego. List do uczestników skierował również wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Na scenie zaprezentowali się młodzi artyści związani z KGW Łętkowice-Kolonia oraz Orkiestra Dęta „Sygnał” z Zielonic. Wieczorem publiczność bawiła się podczas koncertu Mięgo-Pana. Najważniejsze przez cały dzień pozostawały jednak stoiska producentów i gospodyń, na których można było zobaczyć, kupić i spróbować tego, z czego okolice Radziemice i Słomniki słyną od pokoleń.

To nie dekoracja, lecz lokalna specjalizacja

Święto Czosnku jest wydarzeniem, które dużo mówi o tym rejonie. Uprawa tej rośliny od blisko

50 lat pozostaje charakterystyczną specjalizacją okolic Radziemice i Słomnik.

Za każdą konkursową wiązką stoją gospodarstwa, doświadczenie przekazywane w rodzinach oraz praca wymagająca między innymi odpowiedniego przygotowania gleby, wyboru materiału do sadzenia i właściwego terminu rozpoczęcia uprawy. Najbardziej rozpoznawalnym produktem regionu jest „czosnek galicyjski”, którego nazwa od 2018 roku chroniona jest unijnym oznaczeniem geograficznym.

Wyróżniają go duże główki, stosunkowo niewielka liczba dużych ząbków, fioletowe lub fioletowo-różowe łuski oraz wysoka zawartość alliny, odpowiadającej za intensywny smak. Jego cechy są związane zarówno z miejscowymi warunkami glebowo-klimatycznymi, jak i wiedzą producentów.

Marzena Gitter, fot: MUW, Fb. Małopolski Oddział Regionalny ARiMR

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 zadyshki.

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!



Kolejna inwestycja drogowa zakończona w gminie Koszyce. Wyremontowano drogę w Przemykowie

Zakończyła się kolejna inwestycja drogowa na terenie gminy Koszyce. W Przemykowie przeprowadzono remont drogi gminnej. Dzięki wykonanym pracom mieszkańcy zyskali bezpieczniejszą i bardziej komfortową trasę. W ramach zadania wykonano nową nawierzchnię asfaltową, a także chodnik, który poprawił bezpieczeństwo pieszych korzystających z drogi.

Zakres inwestycji objął również montaż urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz wykonanie poboczy z kruszywa utrwalonego powierzchniowo. Prace miały na celu nie tylko poprawę stanu technicznego drogi, ale również zwiększenie bezpieczeństwa wszystkich jej użytkowników. Zmodernizowany odcinek ma zapewnić mieszkańcom większy komfort codziennych przejazdów i bezpieczniejsze poruszanie się w rejonie drogi.

Wartość całego zadania wyniosła 645 158,62 zł. Na realizację inwestycji gmina Koszyce pozyskała 322 579 zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wykonawcą prac była firma PRIMA-KOP Grzegorz Wawrzeń z Niegardowa.

Zakończenie remontu drogi w Przemykowie to kolejny etap poprawy lokalnej infrastruktury drogowej w gminie Koszyce. Modernizacja takich odcinków ma bezpośrednie znaczenie dla mieszkańców, którzy każdego dnia korzystają z nich w drodze do pracy, szkoły czy podczas codziennych obowiązków.

Krzysztof Kwiecień, fot: UMiG w Koszycach



Koniec modernizacji w Koszycach. Mieszkańcy się doczekali

Odwiedziny w zmodernizowanej inwestycji są możliwe od maja bieżącego roku. Ostatnio miała miejsce oficjalna inauguracja miejsca, na którego remont pozyskano ponad milion złotych.

W samym sercu Koszyc odbywały się prace modernizacyjne, które miały poprawić stan Kościoła pod wezwaniem świętej Marii Magdaleny. Jest to jedna z perełek architektonicznych miasta, a na jej remont pozyskano blisko 1,1 mln złotych z Rządowego Programu Ochrony Zabytków.

— Wykonane prace nie tylko przywróciły świątyni jej historyczne i estetyczne walory, ale również zabezpieczyły ją na kolejne lata, zachowując to wyjątkowe dziedzictwo dla przyszłych pokoleń. Podczas uroczystej Mszy Świętej Odpustowej ku czci św. Marii Magdaleny odbyło się wyjątkowe podsumowanie zakończonej renowacji elewacji kościoła parafialnego. — przekazują władze miasta.

Koniec modernizacji w Koszycach

Zakres przeprowadzonych prac był bardzo szeroki i obejmował zarówno roboty konserwatorskie, jak i budowlane. W ramach inwestycji wykonano specjalistyczne badania oraz ekspertyzy techniczne, usunięto zniszczone i zawilgocone tynki, a także naprawiono mury.

Powstały nowe tynki renowacyjne oraz mineralne

agricola italiana

agrojurek.pl

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

IMPORTER

Nowy wóz strażacki w OSP Książnice Wielkie. Inwestycja za ponad milion złotych

Do Ochotniczej Straży Pożarnej w Książnicach Wielkich trafił nowoczesny średni samochód ratowniczo-gaśniczy. Nowy pojazd, który został przekazany jednostce na przełomie kwietnia i maja tego roku, ma wzmocnić potencjał operacyjny strażaków i poprawić bezpieczeństwo mieszkańców gminy.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła 1 038 120 zł. Zakup samochodu został współfinansowany ze środków Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027 w ramach projektu „Bezpieczna Małopolska – Bon na ratowanie – Straż Pożarna – etap II”. Dofinansowanie w wysokości 674 778 zł zostało przyznane w ramach Priorytetu 2 „Fundusze Europejskie dla środowiska”. Pozostałą część finansowania stanowi pożyczka w wysokości 363 342 zł udzielona przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie.

Nowy samochód ratowniczo-gaśniczy ma znacząco zwiększyć możliwości bojowe i operacyjne drużyn z OSP Książnice Wielkie. Nowoczesny pojazd i jego wyposażenie będą wykorzystywane podczas różnego rodzaju działań ratowniczych prowadzonych na terenie gminy i w razie



potrzeby również poza jej granicami.

Strażacy będą mogli wykorzystywać samochód między innymi podczas gaszenia pożarów, obsługi wypadków drogowych i kolizji, a także interwencji związanych z klęskami żywiołowymi, gwałtownymi zjawiskami pogodowymi oraz innymi miejscowymi zagrożeniami.

Zakup nowego pojazdu oznacza również poprawę warunków pracy drużyn. Nowoczesne rozwiązania techniczne i wyposażenie mają ułatwić prowadzenie działań, zwiększyć ich bezpieczeństwo oraz

pozwolić na sprawniejsze dotarcie na miejsce zdarzenia.

Wzmocnienie wyposażenia Ochotniczej Straży Pożarnej w Książnicach Wielkich ma bezpośrednie przełożenie na bezpieczeństwo lokalnej społeczności. W sytuacjach zagrożenia liczy się bowiem nie tylko doświadczenie i wyszkolenie strażaków, ale również możliwość szybkiego dotarcia na miejsce zdarzenia oraz dostęp do odpowiedniego sprzętu.

Krzysztof Kwiecień, fot: UMiG w Koszycach

zabezpieczenia przeciwwilgociowe, odtworzono historyczne detale architektoniczne, a system odwodnienia uzupełniono o nowe rynny i rury spustowe wykonane na wzór oryginalnych.

Prace objęły również renowację wieży kościoła wraz z wymianą żaluzji, konserwację stolarki drzwiowej i witraży oraz montaż przeszkleń ochronnych. Zabezpieczono i odmalowano elementy metalowe oraz instalację odgromową, wykonano nową elewację z wykorzystaniem farb krzemianowych zgodnych z zaleceniami konserwatorskimi, a także uporządkowano instalacje i zamontowano nowe nagłośnienie zewnętrzne. Koszyce ze środków własnych dołożyły ponad 22 tysiące złotych. Pozostała część pochodziła z dofinansowania.

Krzysztof Kwiecień, fot: UMiG w Koszycach





Termomodernizacja i fotowoltaika w trzech jednostkach OSP

Gmina Nowe Brzesko zrealizowała trzy zadania związane z poprawą efektywności energetycznej oraz modernizacją budynków Ochotniczych Straży Pożarnych. Inwestycje objęły remizy OSP w Rudnie Dolnym, Nowym Brzesku oraz Szpitalach. Przedsięwzięcia zostały wykonane w ramach Programu Priorytetowego „Ogólnopolski Program finansowania służb ratowniczych. Część 3) Modernizacja energetyczna budynków Ochotniczych Straży Pożarnych”.

Jednym z przeprowadzonych zadań była termomodernizacja budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Rudnie Dolnym. Inwestycja miała na celu poprawę parametrów energetycznych obiektu oraz ograniczenie strat ciepła.

Całkowity koszt realizacji zadania wyniósł 155 062 zł. Na jego wykonanie Gmina Nowe Brzesko pozyskała środki z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (WFOŚiGW) w Krakowie oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW). Dofinansowanie

z WFOŚiGW w Krakowie wyniosło 44 473,69 zł, natomiast z NFOŚiGW – 40 026,31 zł. Pozostałą kwotę, czyli 70 562 zł, stanowiły środki z budżetu Gminy Nowe Brzesko.

Podobne działania przeprowadzono w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Nowym Brzesku. W ramach inwestycji wykonano docieplenie oraz izolację ścian fundamentowych w podpiwniczonej części budynku, a także docieplenie stropu.

Koszt zadania wyniósł 85 tys. zł. Gmina Nowe Brzesko otrzymała na ten cel 44 736,85 zł dofinansowania z WFOŚiGW w Krakowie oraz 40 263,15 zł z NFOŚiGW. Realizacja prac pozwoliła poprawić izolacyjność cieplną budynku remizy i zwiększyć jego efektywność energetyczną.

Trzecie zrealizowane przedsięwzięcie dotyczyło remizy OSP Szpitalny. W tym przypadku zakres inwestycji obejmował montaż instalacji fotowoltaicznej oraz magazynu energii. Całkowita wartość zadania wyniosła 33 600 zł. Na realizację inwestycji przeznaczono 16 315,79 zł z WFOŚiGW w Krakowie oraz 14 684,21 zł z NFOŚiGW. Gmina Nowe Brzesko dołożyła

z własnego budżetu 2 600 zł.

Zastosowanie instalacji fotowoltaicznej wraz z magazynem energii ma pozwolić na bardziej efektywne wykorzystanie energii elektrycznej w budynku remizy i ograniczenie kosztów jej funkcjonowania.

Łącznie na realizację trzech przedsięwzięć Gmina Nowe Brzesko przeznaczyła 273 662 zł. Zewnętrzne dofinansowanie z WFOŚiGW w Krakowie i NFOŚiGW wyniosło 160 500 zł, natomiast 73 162 zł stanowiły środki własne gminy.

Zrealizowane inwestycje pokazują, że modernizacja remiz strażackich może łączyć poprawę warunków funkcjonowania jednostek OSP z działaniami na rzecz oszczędności energii i ochrony środowiska. Termomodernizacja budynków w Rudnie Dolnym i Nowym Brzesku oraz instalacja odnawialnego źródła energii w Szpitalach to kolejne przedsięwzięcia, które mają służyć lokalnym jednostkom Ochotniczych Straży Pożarnych przez kolejne lata.

Krzysztof Kwiecień,
fot: UMig w Nowym Brzesku



Notatki z radiowozu

■ Funkcjonariusze Policji ugasili pożar ścierniska

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w czwartek 30 lipca w godzinach popołudniowych. Policjanci ogniwa patrolowo-interwencyjnego podczas patrolowania rejonu służbowego w miejscowości Opatkowice dostrzegli pożar ścierniska.

Natychmiast powiadomili o zagrożeniu dyżurnego jednostki, który następnie powiadomił straż pożarną. Funkcjonariusze z uwagi, iż miejsce pożaru znajdowało się kilka metrów od zabudowań, nie czekając na przybycie służb, podjęli skuteczną próbę ugaszenia pożaru, używając samochodowej gaśnicy, będącej na wyposażeniu radiowozu, a także szpadli i wiader z wodą, które na miejsce dostarczył zawiadomiony właściciel pola.

Przybyła na miejsce JRG Proszowice zaala pogorzelisko wodą, aby wykluczyć ryzyko

ponownego wzniesienia ognia. Dzięki zdecydowanej reakcji policjantów nie doszło do rozprzestrzenienia się ognia i stworzenia realnego zagrożenia dla pobliskich zabudowań.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami zabrania się wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwar. Prawo zabrania również usuwania roślinności przez wypalanie z gruntów rolnych. Ponadto za działania tego typu grozi odpowiedzialność karna. Policja prowadzi intensywne czynności zamierzające do ustalenia ewentualnych sprawców.

Fot: KPP w Proszowicach



■ Wspólne działania dla bezpieczeństwa wypoczywających

Proszowiccy policjanci wspólnie ze strażakami Państwowej Straży Pożarnej w Proszowicach prowadzili działania na terenie rzeki Wisły. Funkcjonariusze, wykorzystując jednostkę pływającą, kontrolowali zarówno akwen,

jak i tereny przylegające do rzeki.

We wtorek 11 sierpnia w Sokołowicach w gminie Koszyce policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Proszowicach wraz ze strażakami Państwowej Straży Pożarnej w Proszowicach prowadzili działania w ramach kampanii „Kręci mnie bezpieczeństwo w lecie”. Funkcjonariusze patrolowali Wisłę oraz okolice rzeki, korzystając z jednostki pływającej.

Podczas działań mundurowi zwracali uwagę przede wszystkim na bezpieczeństwo osób przebywających nad wodą. Sprawdzali, czy wypoczywający stosują się do obowiązujących przepisów i zasad bezpieczeństwa. Wspólne patrole mają nie tylko pozwalać na szybką reakcję w przypadku wystąpienia zagrożenia, ale również zwiększać świadomość osób korzystających z letniego wypoczynku.

Policja i straż pożarna przypominają, że wypoczynek nad wodą, choć może być doskonałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, wiąże się również z zagrożeniami. Szczegółnej ostrożności wymagają zwłaszcza miejsca, w których nie ma wyznaczonych kąpielisk i odpowiedniego nadzoru Służby apelują, aby podczas wypoczynku nad wodą korzystać wyłącznie z miejsc przeznaczonych do kąpieli i przestrzegać regulaminów

obowiązujących na kąpieliskach. Rodzice i opiekunowie powinni natomiast cały czas zwracać uwagę na dzieci i nie pozostawiać ich bez nadzoru w pobliżu wody.

Przed wejściem do wody warto również sprawdzić jej temperaturę oraz ocenić warunki atmosferyczne. Do pływania należy dobierać odpowiedni sprzęt, a podczas korzystania z jednostek pływających pamiętać o zasadach bezpieczeństwa. Jedną z najważniejszych zasad pozostaje zakaz wchodzenia do wody po spożyciu alkoholu. Nie należy również pływać na czczo ani bezpośrednio po posiłku. Rozsądek i odpowiednie przygotowanie mogą znacząco ograniczyć ryzyko wypadku.

Podczas letnich upałów zagrożeniem nie jest wyłącznie woda. Policjanci i strażacy przypominają o konieczności odpowiedniego nawadniania organizmu. W czasie wysokich temperatur należy regularnie pić duże ilości wody i ograniczać przebywanie w pełnym słońcu.

■ Proszowiccy policjanci zlikwidowali nielegalną plantację marihuany

Funkcjonariusze z Wydziału Kryminalnego proszowickiej komendy, na podstawie materiałów operacyjnych ustalili, że na terenie jednej z posesji, w gminie Nowe Brzesko,

mogą znajdować się zabronione substancje.

W piątek 14 sierpnia wspólnie z policjantami z ogniwa patrolowo interwencyjnego udali się pod wytypowany adres, gdzie potwierdzili swoje podejrzenia. W miejscu zamieszkania 37-letniego mężczyzny ujawnili 9 krzewów konopi innych niż włókniste, których wysokość sięgała nawet 120 cm. Funkcjonariusze w miejscu zamieszkania mężczyzny oraz w pomieszczeniach gospodarskich zabezpieczyli również środki odurzające w postaci suszu

marihuany w łącznej ilości 34 gramy.

37-latek został doprowadzony do komendy Policji, a zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutu posiadania zabronionych substancji oraz uprawy konopi innych niż włókniste. Mężczyzna przyznał się do zarzucanych mu czynów. Za popełnione przestępstwa z Ustawy o Przeciwdziałaniu Narkomanii odpowie przed Sądem, grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Fot: KPP w Proszowicach



ogłoszenia
drobne

OGŁOSZENIA

• **KUPIĘ SAMOCHÓD LUB MOTOCYKL Z OKRESU PRL**
tel. 696-110-317

USŁUGI

• **GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY SPAWALNICZE.**
Atrakcyjne ceny, tel. 602-695-059

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

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informację na Whatsappie

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

głos24
PROSZOWICKI

Głos Proszowicki
ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

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

Dział reklamy:
tel. 608 877 002
e-mail:
r.pioro@glos24.pl

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

Głos Proszowicki
Miesięcznik regionalny.
ISSN 1898-0791.

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.



Nowa inwestycja drogowa i ścieżka pieszo-rowerowa w Kazimierzy Wielkiej

W Kazimierzy Wielkiej realizowane są kolejne inwestycje, które mają poprawić jakość lokalnej infrastruktury i komfort mieszkańców. W Urzędzie Miasta i Gminy podpisano umowę na remont następnej drogi wewnętrznej, a jednocześnie zakończono budowę nowej trasy pieszo-rowerowej w ramach projektu „Rowerowe SPA VELO – odcinek w Kazimierzy Wielkiej”.

W Urzędzie Miasta i Gminy w Kazimierzy Wielkiej podpisano umowę dotyczącą remontu kolejnej drogi wewnętrznej na terenie miasta. W spotkaniu uczestniczyli zastępca burmistrza Miasta i Gminy Kazimierza Wielka Łukasz Maderak, zastępca skarbnika Magdalena Kozieł-Grzywna, naczelnik Wydziału Infrastruktury i Inwestycji Ryszard Skowron oraz przedstawiciel wykonawcy, firmy Usługi Melioracyjno-Kanalizacyjne Ryszard Staniszewski.

Zakres zaplanowanych prac obejmuje remont nawierzchni drogi, wymianę krawężników, a także wykonanie i uporządkowanie wjazdów. Inwestycja ma poprawić stan techniczny drogi oraz zwiększyć komfort i bezpieczeństwo mieszkańców korzystających z tego odcinka. Będzie to już trzecia remontowana przecznica odchodząca od ulicy Konstytucji 3 Maja. Samorząd kontynuuje tym samym prace związane z poprawą infrastruktury drogowej w tej części Kazimierzy Wielkiej.

Wartość podpisanej umowy wynosi 101 612,69 zł brutto. Zgodnie z przyjętym harmonogramem prace rozpoczęły się 10 sierpnia, natomiast ich zakończenie zaplanowano do 16 października bieżącego roku.

Równolegle w Kazimierzy Wielkiej zakończono realizację projektu „Rowerowe SPA VELO – odcinek w Kazimierzy Wielkiej”. W ramach inwestycji powstała nowoczesna droga pieszo-rowerowa, która ma służyć zarówno mieszkańcom, jak i osobom odwiedzającym gminę.

Nowa trasa została wyposażona w asfaltową nawierzchnię, zapewniającą wygodne warunki do spacerowania i jazdy na rowerze. Wzdłuż odcinka zamontowano również dziewięć autonomicznych hybrydowych lamp LED wyposażonych w moduły fotowoltaiczne. W ramach projektu przygotowano także dwa przystanki rowerowe oraz Miejsce Obsługi Rowerzystów. Infrastrukturę uzupełniają balustrady i elementy małej architektury, które mają zwiększyć funkcjonalność oraz komfort korzystania z trasy.

Powstała ścieżka stanowi kolejne miejsce przeznaczone do aktywnego wypoczynku i rekreacji. Inwestycja wpisuje się również w rozwój sieci tras rowerowych w regionie, tworząc przestrzeń sprzyjającą zarówno codziennym przejazdom, jak i turystyce rowerowej.

Krzysztof Kwiecień, fot. UMiG w Kazimierzy Wielkiej



Nowy samochód dla OSP Donatkowice. Pojazd będzie wspierał drużynę podczas akcji

We wtorek, 4 sierpnia, odbyło się uroczyste przekazanie samochodu specjalnego Citroën Berlingo, który dotychczas znajdował się na wyposażeniu Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kazimierzy Wielkiej. Pojazd trafił do drużyn z Ochotniczej Straży Pożarnej w Donatkowicach i będzie wykorzystywany podczas działań ratowniczych oraz zabezpieczania lokalnych wydarzeń.

W uroczystości przekazania pojazdu uczestniczyli przedstawiciele samorządu, Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczej Straży Pożarnej w Donatkowicach. Wśród obecnych znaleźli się zastępca burmistrza Miasta i Gminy Kazimierza Wielka, a zarazem prezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego ZOSP

RP w Kazimierzy Wielkiej Łukasz Maderak, komendant powiatowy PSP w Kazimierzy Wielkiej Krzysztof Jach oraz jego zastępca Piotr Boksa.

W wydarzeniu uczestniczyli również inspektor ds. bezpieczeństwa publicznego i ochrony przeciwpożarowej Jacek Wójcik, prezes OSP Donatkowice Dariusz Kwiecień, naczelnik jednostki Jerzy Gorgoń oraz kierownik OSP Donatkowice Patryk Pawlik. Przekazanie samochodu jest kolejnym działaniem wzmacniającym potencjał operacyjny miejscowej jednostki. Citroën Berlingo będzie mógł być wykorzystywany między innymi podczas działań ratowniczych, a także przy zabezpieczaniu wydarzeń odbywających się na terenie lokalnej społeczności.

Krzysztof Kwiecień, fot. UMiG w Kazimierzy Wielkiej



Konto JUNIOR

Ty kontrolujesz, dziecko bankuje u siebie

0 zł za konto i kartę

5% oprocentowanie do kwoty 3000 zł

Wiek: 7-13 lat

Kredyt OBROTOWY

na zakup rzeczowych środków do produkcji rolnej

Kwota do 10 000 zł na 1 ha

Okres spłaty do 24 miesięcy

Oprocentowanie stałe 7,20% do 12 miesięcy

Oprocentowanie stałe 7,70% do 24 miesięcy

Zapraszamy do kontaktu w naszych oddziałach:

Proszowice – ul. Krakowska 53, 32-100 Proszowice • Niegardów – Niegardów 44, 32-104 Koniusza • Radawice – 32-222 Radawice 50 • Skalmierz – ul. M. Reja 3, 28-530 Skalmierz • Wawrzeńczyce – 32-125, Wawrzeńczyce 468

TWÓJ BANK – WSPIERAMY POLSKIE ROLNICTWO



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



RRSO 10,58%

Provizja 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.

*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.

Bank Spółdzielczy w Słomnikach

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



PROSZOWICE

Obwodnica Proszowic już z asfaltem. Inwestycja wchodzi w kolejny etap

Obwodnica Proszowic, będąca jedną z największych inwestycji drogowych w północnej Małopolsce, wyraźnie zbliża się do kolejnego etapu realizacji. Na budowanej trasie pojawiły się już pierwsze warstwy asfaltu, a większość najważniejszych obiektów inżynierskich jest gotowa. Postęp prac można było sprawdzić podczas kolejnej Rady Budowy II etapu inwestycji oraz bezpośredniej inspekcji placu budowy.

Po raz kolejny odbyła się Rada Budowy dotycząca II etapu obwodnicy Proszowic. Spotkanie zorganizowano w biurze konsorcjum Swietelsky, gdzie przedstawiciele wykonawcy przedstawili aktualny stan realizacji inwestycji oraz omówili zakres wykonanych i prowadzonych prac.

Po części dotyczącej postępu robót uczestnicy spotkania udali się bezpośrednio na plac budowy. Tam można było zobaczyć, jak w praktyce wygląda obecny etap realizacji obwodnicy. Możliwy był również przejazd po

nowo wybudowanej trasie, na której ułożona została już dolna warstwa asfaltu. To jeden z najbardziej widocznych znaków, że inwestycja wchodzi w kolejną fazę. Choć do zakończenia wszystkich prac pozostało jeszcze sporo zadań, obecny stopień zaawansowania pozwala coraz lepiej zobaczyć docelowy przebieg nowej drogi.

Gotowe mosty, przepusty i przejście dla zwierząt

Znaczna część prac związanych z obiektami inżynierskimi została już wykonana. Praktycznie ukończony jest imponujący most nad rzeką Szreniawą, który stanowi jeden z najważniejszych elementów całej inwestycji. Na trasie powstały także nowe przepusty, między innymi w rejonie nowego ronda. Wykonane zostało również przejście dla zwierząt. Zastosowano przy tym rozwiązania mające ograniczyć wpływ nowej infrastruktury na lokalną faunę.

Jednym z ciekawszych elementów są specjalne bariery ochronne przeznaczone dla małych zwierząt, przede wszystkim płazów. Ich zadaniem jest ograniczenie możliwości przedostawania się zwierząt na jezdnię i kierowanie

ich w bezpieczne miejsca. Podczas inspekcji zwrócono również uwagę na stan nowo wybudowanego ronda. Widać już pierwsze uszkodzenia powstałe w wyniku ruchu samochodów ciężarowych. To pokazuje, że jak dużymi obciążeniami musi mierzyć się infrastruktura jeszcze na etapie prowadzenia robót budowlanych.

Nowa droga w kierunku Jakubowic

Jednym z obserwowanych podczas inspekcji odcinków była trasa prowadząca w kierunku Jakubowic, w stronę mostu na Potoku Jakubowickim. Także tutaj widoczny jest znaczny postęp prac. Ułożenie pierwszych warstw nawierzchni pozwala już przejechać fragmentem przyszłej obwodnicy i zobaczyć jej docelowy przebieg.

Dla mieszkańców Proszowic i okolic jest to szczególnie istotny etap, ponieważ nowa trasa ma w przyszłości wyprowadzić część ruchu poza istniejący układ drogowy miasta i poprawić warunki komunikacyjne w regionie. Wykonawcą inwestycji jest konsorcjum Swietelsky, natomiast inwestorem pozostaje Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie.

Ostatnie prace także przy ekranach akustycznych

Wraz z postępowaniem robót drogowych prowadzone są również prace związane z infrastrukturą towarzyszącą. Jednym z ich elementów jest montaż ekranów akustycznych w sąsiedztwie zabudowy mieszkaniowej w Jakubowicach.

Rozwiązanie to ma ograniczyć oddziaływanie hałasu na mieszkańców terenów położonych w bezpośrednim sąsiedztwie nowej trasy. Zgodnie z obecnymi założeniami prace związane z montażem ekranów powinny zakończyć się we wrześniu. Obecny obraz placu budowy pokazuje, że inwestycja jest już na zaawansowanym etapie. Gotowe obiekty mostowe i przepusty, wykonane przejście dla zwierząt oraz pojawiająca się nawierzchnia asfaltowa sprawiają, że obwodnica coraz wyraźniej nabiera ostatecznego kształtu.

Krzysztof Kwiecień,

fot. Burmistrz Proszowic Grzegorz Cichy





105 lat Nadwiślanki Nowe Brzesko. Jubileusz pełen historii, sportowych emocji i wspomnień

W sobotę 25 lipca odbyły się uroczyste obchody 105-lecia LKS Nadwiślanka Nowe Brzesko. Jubileusz zgromadził liczne grono sympatyków klubu, sponsorów, działaczy, byłych zawodników oraz mieszkańców, którzy wspólnie wrócili do najważniejszych wydarzeń zapisanych w historii jednej z najstarszych sportowych organizacji w regionie.

Historia Nadwiślanki sięga jeszcze czasów I wojny światowej. To właśnie wtedy lokalne drużyny Bugaj i Brygada rozgrywały pierwsze piłkarskie pojedynki. Za oficjalny rok powstania klubu przyjmuje się jednak 1921. Datę tę udało się ustalić dzięki badanom historycznym prowadzonym przez braci Bednarskich.

Przez ponad sto lat działalności Nadwiślanka stała się ważną częścią sportowej historii Nowego Brzeska. Klub był miejscem spotkań kolejnych pokoleń zawodników, trenerów, działaczy i kibiców, a jego historia przez lata była tworzona nie tylko podczas ligowych spotkań, ale również dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności.

Jednym z najbardziej pamiętnych wydarzeń w dziejach klubu był mecz rozegrany 23 czerwca 1943 roku. Nadwiślanka zmierzyła się wówczas z Wisłą Kraków, której skład został wzmocniony reprezentantami Polski. Do tego historycznego spotkania nawiązano podczas tegorocznych obchodów, organizując wyjątkowy mecz retro.

Historyczny mecz zakończony remisem

Jednym z najważniejszych punktów jubileuszu było spotkanie rozegrane w stylizowanej oprawie. Na boisku pojawili się byli zawodnicy Nadwiślanki oraz sympatycy klubu, a po drugiej stronie stanęli pasjonaci historii Wisły Kraków. Organizatorzy zadbałi o szczegóły, które pozwoliły uczestnikom przenieść się w klimat dawnych lat. Zawodnicy wystąpili w stylizowanych strojach, a podczas meczu wykorzystano historyczną piłkę.

Tym razem historia potoczyła się jednak inaczej niż w 1943 roku. O ile okupacyjny pojedynek zakończył się zwycięstwem Wisły Kraków, o tyle jubileuszowe spotkanie dostarczyło znacznie bardziej wyrównanych emocji. Po końcowym gwizdku na tablicy wyników widniał rezultat 3:3.

Uchonorowano osoby związane z klubem

Jubileusz był również okazją do podziękowania osobom, które przez lata współtworzyły Nadwiślankę i angażowały się w jej działalność. W organizację obchodów zaangażowali się członkowie zarządu, trenerzy oraz osoby od wielu lat związane z klubem.

Uroczysta część wydarzenia odbyła się w Miejsko-Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Nowym Brzesku. W jej trakcie wręczono okolicznościowe foldery poświęcone historii Nadwiślanki oraz zaprezentowano jubileuszowy tort. Organizacja obchodów była możliwa również dzięki wsparciu finansowemu programu „Mecenat Małopolski” Województwa Małopolskiego oraz grantowi Gminy i Miasta Nowe Brzesko. Projekt przygotował Prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Nowobrzezkiej Jacek Zawartka, który zaangażował się także w pozyskanie środków na realizację wydarzenia.

Jubileusz dla całych rodzin

Obchody 105-lecia Nadwiślanki miały nie tylko sportowy i historyczny charakter. Organizatorzy przygotowali również liczne atrakcje dla mieszkańców i rodzin z dziećmi. Na najmłodszych czekały dmuchańce oraz animacje, a dodatkową atrakcją był pokaz sprzętu przygotowany przez druhow z OSP Nowe Brzesko.



Alliance Green Services®
GLOBAL VALUE ADDED PROVIDER

NOWA JAKOŚĆ KRUSZYW
Kruszywa drogowe AGS
z żużli wielkopiecowych i stalowniczych,
kruszywa przemysłowe:
zróżnicowany asortyment | w ciągłej sprzedaży
profesjonalna obsługa małych zamówień,
jak i dużych projektów inwestycyjnych

PROMOCJA I
Specjalna cena na kruszywa pod kostkę brukową 0/11 W i 11/31 W.

Hałda-Pleszów:
Kraków, ul. Igołomska 28a
733 823 422 | 733 823 461 | 502 498 094
Zapraszamy pon - pt: 6:30 - 17:30
www.kruszywaags.com
Honorujemy karty płatnicze

Nie zabrakło również poczęstunku przygotowanego przez lokalne koła gospodyń. O oprawę kulinarną zadbały KGW Hebdów, KGW Szpitary oraz KGM „Lilia i Topór” w Nowym Brzesku. Całość wydarzenia uzupełnił piknik rodzinny, koncert patriotyczny oraz wieczorna zabawa przy muzyce. Jubileusz stał się dzięki temu nie tylko okazją do wspominania ponad stuletniej historii klubu, ale również spotkaniem lokalnej społeczności.

Krystian Kwiecień,
fot: UMiG w Nowym Brzesku

Śmiłowice połączyły naturę i tradycję. Mieszkańcy wspólnie świętowali podczas wyjątkowego wydarzenia

W niedzielę, 26 lipca Śmiłowice stały się miejscem spotkania mieszkańców, gości oraz osób zaangażowanych w pielęgnowanie lokalnych tradycji. Wszystko za sprawą wydarzenia „Najpiękniejsze Śmiłowice – natura i tradycja”, które zostało zorganizowane przez Koło Gospodyń Wiejskich „Śmiłowiczanki”. Spotkanie było okazją do integracji lokalnej społeczności, promocji dziedzictwa kulturowego oraz wspólnego spędzenia czasu.

W wydarzeniu uczestniczyli liczni mieszkańcy Śmiłowic oraz zaproszeni goście. Swoją obecnością uroczystość uświetnili między innymi Ryszard Pagacz, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego, prof. Włodzimierz Bernacki, Senator RP, Stanisław Mierzwa, Radny Rady Powiatu Proszowickiego, a także Krzysztof Madejski, Burmistrz Gminy i Miasta Nowe Brzesko.

Wśród uczestników znaleźli się również Jan Polak, Przewodniczący Rady Miejskiej

w Nowym Brzesku, Krzysztof Koziara, Sołtys Sołectwa Śmiłowice, oraz Anna Maj-Skowrońska, Dyrektor Miejsko-Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Nowym Brzesku. W wydarzeniu uczestniczyli także inni zaproszeni goście oraz przedstawiciele Ochotniczej Straży Pożarnej w Śmiłowicach.

Folklor, zioła i lokalne smaki

Organizatorzy przygotowali program, w którym znalazły się zarówno elementy związane z lokalnym dziedzictwem, jak i atrakcje skierowane do całych rodzin. Jednym z głównych punktów wydarzenia był festyn folklorystyczny, podczas którego uczestnicy mogli bliżej poznać tradycje i kulturę regionu.

Na scenie wystąpił zespół „Biskupianie”, prezentując publiczności muzykę i folklor. Nie zabrakło również warsztatów zielarskich, które pozwoliły uczestnikom poznać właściwości roślin oraz ich tradycyjne zastosowanie. Dużym zainteresowaniem cieszyła się również degustacja lokalnych potraw przygotowanych przez członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Śmiłowiczanki”. Była to okazja do zaprezentowania kulinarnego dziedzictwa miejscowości i przypomnienia smaków związanych z lokalną tradycją.

Atrakcje dla najmłodszych

Wydarzenie zostało przygotowane z myślą o mieszkańcach w różnym wieku. Najmłodszy

uczestnicy mogli korzystać z dodatkowych atrakcji, wśród których znalazły się między innymi dmuchańce. Rozrywka dla dzieci została sfinansowana przez Urząd Gminy i Miasta Nowe Brzesko.

Atrakcje spotkały się z dużym zainteresowaniem dzieci oraz ich rodzin, dzięki czemu wydarzenie miało charakter rodzinnego pikniku, łączącego poznawanie lokalnej tradycji z aktywnym wypoczynkiem.

Wspólne świętowanie lokalnej społeczności

Na zakończenie na uczestników czekał poczęstunek przygotowany przez organizatorów. Był to czas na rozmowy, spotkania i integrację mieszkańców, a także podsumowanie wspólnie spędzonego dnia.

Realizacja wydarzenia była możliwa dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego. Dodatkowe środki z Urzędu Gminy i Miasta Nowe Brzesko pozwoliły na przygotowanie atrakcji dla najmłodszych. Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie było przede wszystkim efektem zaangażowania lokalnej społeczności i osób, którym zależy na zachowaniu dziedzictwa Śmiłowic oraz wspólnym działaniu na rzecz rozwoju miejscowości.

Krystian Kwiecień,
fot: UMiG w Nowym Brzesku



Pierwszy taki mecz, powroty na stare rewiry.
Wylosowano pary w Pucharze Polski

W czwartek 6 sierpnia o godzinie 17:30 miało miejsce losowanie 1/32 Pucharu Polski. W rozgrywkach po odpadnięciu Hutnika Kraków zostało osiem zespołów z naszego regionu. Nie zabraknie ciekawych par.

Rozpocznijmy od rodzyńka z IV ligi, czyli Beskidu Andrychów. W ubiegłym sezonie trafili na drugoligową Chojniczkę Chojnice, której ulegli 0:3. Tym razem do Andrychowa przyjedzie inny zespół z 2 ligi, a mianowicie Śląsk II Wrocław. Rezerwy WKS-u będą faworytem w tym starciu, szczególnie że w ubiegłym sezonie wywalczyły udział w barażach o 1 ligę. Zapewne losowanie w tej materii mogło być ciekawsze, bo już teraz dołączyły drużyny z Ekstraklasy. Z drugiej strony Śląsk II to nie jest ekipa, która wydaje się nie do przejścia, szczególnie że drużyny rezerw mają inne priorytety niż Puchar Polski.

Wylosowano pary w Pucharze Polski

Jeśli chodzi o małopolskich drugoligowców, to po odpadnięciu Hutnika pozostali dwaj kolejni – Podhale Nowy Targ i Sandecja Nowy Sącz. Drużyna z Podhala ogrywając Chojniczankę 2:0, wyrównała najlepszy wynik w dziejach klubu, czyli 1/32 finału. W jej ramach podejście zespół z zaplecza Ekstraklasy, a więc Pogoń Grodzisk-Mazowiecki. Drużyna z Mazowsza świetnie weszła w sezon i od razu podłączyła się do walki o awans do elity. Do tego jeszcze daleka droga, ale miniony sezon pokazał duże ambicje w klubie. Podhale nie jest skazane na pożarcie, ale Pogoń na pewno będzie chciała awansować do 1/16 finału.

Sandecja natomiast po raz pierwszy w historii zagra z Polonią Środa Wielkopolska. Jest



to zespół grający na co dzień w 3 lidze grupie drugiej. W ubiegłym sezonie zajęli trzecie miejsce za Zawiszą Bydgoszcz i Wlkędem Łęzino. Dla Polonii awans do 1/16 finału oznaczałby wyrównanie najlepszego wyniku w historii. Sandecja wydaje się faworytem i drużyną, która powinna awansować, jednak wyjazd do Środy Wielkopolskiej może okazać się pocałunkiem śmierci, jeśli Sączersi zlekceważyliby rywala.

Rewanż po dekadzie

Piętro wyżej, znajdziemy pierwszoligowców. Bruk-Bet Termalica po latach będzie miał okazję na rewanż, Słoniki bowiem ponownie trafiły na Wigry Suwałki w Pucharze Polski. Ostatni raz taka sytuacja miała miejsce równo 10 lat temu. Wtedy lepsza okazała się drużyna z Podlasia

a Bruk-Bet czekał długą dekadę na szansę na rewanż. Ewentualny awans Nieciechan nie byłby sensacją. Wigry grają obecnie w 3 lidze grupie pierwszej, a podopieczni trenera Brosza są jednym z kandydatów do awansu o Ekstraklasę. Wyjazd do Suwałk nie będzie przyjemny pod kątem odległości, ale nie powinno się tam jednak zdarzyć nic zaskakującego.

Ligowy rywal Bruk-Betu Termalica, czyli Puszcza Niepołomice podejmie ligowego rywala Wigier, a więc Wisłę II Płock. Druga drużyna Nafciarzy wydaje się, że nie będzie specjalnie skupiona na Pucharze Polski, podobnie jak wcześniej wspomniany zespół Śląska II. Rezerwy Wisły zajęły odległe szóste miejsce w stawce ubiegłego sezonu, więc większe skupienie będzie na poprawie tego wyniku, aniżeli jakaś sensacyjna

przygoda w krajowym pucharze. Żubry powinny po prostu zrobić swoje.

Powroty na stare rewiry

Na koniec zostali ekstraklasowicze. Wieczysta Kraków pojedzie na stadion „starego znajomego”, a mianowicie zagrają w Świdniku z Avią. Drużyna z Lubelszczyzny zaskoczyła w ubiegłym sezonie piłkarską Polskę, docierając do 1/4 finału. Ponadto po 20 latach wrócili do 2 ligi. Bieżący rok jest bodaj najlepszym w historii Avii, więc nie można wykluczyć, że dla Wieczystej to nie będzie spacer. W czasach gry w 3 lidze ekipa z Chałupnika nie ograła w Świdniku Avii, choć miała dwie takie szanse. Może więc zatem do trzech razy sztuka?

Cracovię czeka wyjazd na Mazowsze na mecz ze Zniczem Pruszków. Spadkowicze z 1 ligi ostatnio zegrali z Pasami w 2007 roku, w ramach 1/16 Pucharu Polski. Dubletami popisali się wtedy Dariusz Pawlusiński i Łukasz Szczoczarz, a cały mecz Cracovia wygrała 5:2. Ówczesny rezultat może się nie powtórzyć, ale Znicz to rywal, którego podopieczni trenera Grzelaka będą musieli przejść, jeśli marzą o przyzwoitym wyniku w Pucharze Polski.

Na wynik losowania mogli się uśmiechnąć na Reymonta. W 1/32 finału Wisła pojedzie na mecz z Odrą Opole. Przez cztery lata Wiślacy mierzyli się z nimi wielokrotnie, a wyniki bywały różne. Od rozbicia Odry 5:0, po domowe porażki 1:3. Wyjazd do Opola będzie trochę wspomnieniem z tego czasu, który wiele osób związanych z Wisłą wołałoby udawać, że nigdy nie miał miejsca. Wszystkie mecze w ramach 1/32 finału Pucharu Polski mają się odbyć w dniach 1-3 września.

Krystian Kwiecień,
fot: Mateusz Łysik / Głos24

[illegible]

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

„Windykatorzy zgotowali mi koszmar”

Średni koszt wesela w Polsce sięga nawet ponad 100 tysięcy złotych. Takie obciążenie finansowe dla rodziców pary młodej to ogromny wydatek, z którym ciężko sobie poradzić. Tym bardziej, gdy całe koszty spadają na jedną ze stron. Przekonał się o tym pan Mieczysław, który wraz z żoną – sfinansował najważniejszą noc w życiu ich ukochanej córki. Nie obyło się jednak bez kredytu, chwilówek, zwątpienia i... płaczu.

— Paweł to bardzo dobry chłopak. Złego słowa na niego nie powiem. Przekorny los jednak sprawił, że 13 lat temu stracił rodziców w wypadku samochodowym. Przez kilka kolejnych lat wychowywał się u dziadków, a po ukończeniu 18 roku życia – usamodzielniał się i zamieszkał sam. Chłopak jest wziętym elektrykiem, jednak tradycja nakazuje, że za ślub powinni zapłacić rodzice. Długo myśleliśmy z Anetką (żona pana Mieczysława – przyp. redaktor), czy poradzimy sobie z tak dużym wyzwaniem finansowym. Nie mieliśmy jednak trochę wyjścia, choć od początku zdawaliśmy sobie sprawę z ryzyka. Ślub Ani miał być czymś wyjątkowym i w mojej głowie rodziła się tylko jedna myśl: nie mogę jej zawieść... — wspomina nasz rozmówca.

Gigantyczne koszty

Każdy, kto organizował wesele dla przynajmniej dwustu osób, z całą pewnością zdaje sobie sprawę, jak wielkie to są koszty. Pan Mieczysław z małżonką nigdy nie narzekali na brak pieniędzy, jednak zdecydowanie daleko im było do słowa „bogaci”. Mieli pewne oszczędności i żyli ze stałej pensji mężczyzny (z zawodu był kucharzem), jednak Ania i Paweł postanowili zaprosić ponad 250 osób. Po zliczeniu wszystkich możliwych wydatków – w arkuszu naszego rozmówcy ukazała się kwota... 143 tysiące 700 złotych.

— Od razu chciałbym podkreślić, że Ania i Paweł – nie raz, nie dwa – dopytywali się o koszty organizacji i że są gotowi pokryć nawet połowę kwoty. Wziąłem sobie jednak za punkt honoru, by oni mogli się cieszyć tym wyjątkowym czasem, a ja zajmę się resztą. Za każdym razem im odmawiałem, nawet w momencie, gdy zdałem sobie sprawę, że brakuje ponad połowy kwoty. To wtedy po rozmowie z kolegą postanowiłem wziąć kredyt na 50 tysięcy złotych (więcej bym nie dostał), a następnie uzupełnić kwotę o kilka wizyt w chwilówkach. Byłem zdesperowany, ale też przekonany, że sobie poradzę z tym obciążeniem... Nie wiedziałem jednak, jak bezwzględne są to firmy, co odczułem na własnej skórze — podkreśla pan Mieczysław.

Chwilówki to szybkie, krótkoterminowe pożyczki pozabankowe, dostępne bez skomplikowanych formalności, co czyni je wygodnym rozwiązaniem dla osób potrzebujących nagłego wsparcia finansowego. Dzięki możliwości otrzymania pieniędzy praktycznie od ręki, często jeszcze tego samego dnia. Dla tysięcy Polaków stały się ostatnią deską ratunku w trudnych





EDMAR Sp. J.
Pobiednik Wielki 122
32-125 Wawrzeńczyce

tel./fax 12 28 70 410
www.edmarspj.com

HURTOWNIA NAWOZÓW I WĘGLA

Zapraszamy do naszych magazynów:

Stręgoborzyce tel. 12 287 40 11
Pobiednik Wielki tel. 12 287 30 03

Autoryzowany
dystybutor:



Stacja Paliw Stręgoborzyce 100
tel. 12 287 45 20

Oferujemy również:
· usługi transportowe · materiały budowlane

sytuacjach i... katalizatorem do pogłębienia swoich problemów, o czym przekonał się nasz rozmówca.

Telefon za telefonem...

— Na samym początku chciałbym wspomnieć, że wesele wyszło znakomicie. Zabawa trwała do białego rana, a w trakcie poprawin wielokrotnie usłyszałem, że to „najlepsza impreza na jakiej byliśmy”. O zachwycie Ani i Pawła mógłbym wspominać godzinami, bo ich wdzięczność była niesamowita. Jest to o tyle ważne dla mnie, ponieważ dało mi to siłę w kolejnych miesiącach. Gdyby coś miało się nie udać, to nie wiem, czy sobie bym poradził. No i oczywiście nie mogę zapominać o mojej małżonce, która nie tylko mnie wspierała, ale zatrudniła się jako kelnerka w restauracji, by choć trochę mi pomóc... — mówi pan Mieczysław.

Nasz rozmówca na własnej skórze zmierzył się z sytuacją, z którą mierzy się tysiące Polaków. Chwilówki to pożyczki na miesiąc, a gdy w jednym momencie bierze się ich sześc, to problem robi się naprawdę poważny...

— W pierwszym miesiącu udało mi się spłacić jedną, plus ratę za pożyczkę bankową. Więcej niestety nie miałem, a pożyczyć nie bardzo miałem od kogo. Tym bardziej od rodziny, bo jak to by wyglądało, gdybym po takim weselu... prosił ich o pieniądze. No i przede wszystkim mogłaby się dowiedzieć Ania, a tego za wszelką cenę nie chciałem... Uznaliśmy z Beą (żona pana Mieczysława), że musimy zakasać rękawy i spróbujemy znaleźć dodatkowy dochód. Potrafiłem przez 7 dni w tygodniu pracować na kuchni po nawet kilkanaście godzin, jednak koszty wesela doszły ostatecznie niemal do dwustu tysięcy złotych... — wspomina nasz rozmówca i dodaje: — Na spłatę wszystkich chwilówek brakowało mi ponad dwudziestu tysięcy złotych, jednak nie kwota była najgorsza, a upływający czas... Już kilka dni po terminie rozpoczęły się pierwsze telefony, które z każdym kolejnym tygodniem się nasilały. Nie odbierałem, bo nie miałem pomysłu, co mogę im powiedzieć. Wierzyłem, że „jakoś to będzie” i ostatecznie uda się spłacić wszystko. Od niektórych z tym firm otrzymywałem nawet maile, że te firmy chcą się jakoś ze mną dogadać, ale ja nie miałem im nic do zaoferowania. Priorytetem był bank. Dziennie otrzymywałem koło dwudziestu telefonów, których nie odbierałem, co doprowadzało mnie do szaleństwa. Windykatorzy zgotowali mi prawdziwy koszmar, choć właściwie sam sobie byłem winien...

Sprzedaż auta

Pan Mieczysław dużo czytał o swoim problemie. Szybko zdał sobie sprawę, że najgorszym wyjściem dla niego będzie

spłacanie tych pożyczek poprzez branie nowych zobowiązań. Po około czterech miesiącach wyniszczającej walki o powrót na właściwą kondycję finansową zdecydował się na ostateczny krok...

— Pomysł sprzedaży mojego Hyundaia rodził się w mojej głowie przez kilka tygodni, jednak ciężko mi było się tym zająć z braku czasu. Poza tym, auto było dla mnie niezbędne z racji mieszkania na wsi i pracy w mieście, dlatego długo myślałem nad tym krokiem. Wiedziałem, że mogę za niego dostać około 25 tysięcy złotych, ale miałem ogromny sentyment do tego pojazdu. Nie było jednak odwrotu... Przygotowaliśmy z żoną wspólną wersję, dlaczego pozbywamy się auta, a mi udało się pożyczyć na najbliższy miesiąc starego Fiata Uno od kolegi z pracy. Jak się okazało, to był strzał... no w taką „6”, bo dzięki sprzedaży samochodu, udało mi się uregulować wszystkie zobowiązania w tych nieszczęsnych chwilówkach, natomiast Ania przekonała się w swoich podejrzeniach... — mówi pan Mieczysław.

Momentem kulminacyjnym miał być wieczór, gdy pożyczone auto nie zadziało, a nasz rozmówca do domu wracał nocną porą przez kilka kilometrów pieszo. Na jego nieszczęście, o tej porze nie kursowały żadne busy, a on też nie chciał robić z tego problemu. Los chciał, że tego wieczora z niezapowiedzianą wizytą wpadła córka...

— Pamiętam tę noc doskonale. Gdy wróciłem do domu i zobaczyłem Anię... zacząłem udawać podpitego. Mówiłem, że wyszedłem po piwo z najlepszym kumpem. Nie wiedziałem jednak, że ten sam Marek, odwiedził nas kilka godzin temu, by podać list pozostawiony przez listonosza. Łzy ukochanej córki to nigdy nic dobrego, jednak chyba wszyscy mieliśmy dosyć już tej sytuacji. Ania nagle położyła głowę na moim ramieniu i łamiącym się głosem wymruknęła tylko: „Tato, już wystarczy. Ile wam brakuje?” — wspomina nasz rozmówca.

„Męska duma”

Pan Mieczysław miał jednak to szczęście, że największego problemu już się pozbył. Telefony z windykacji zniknęły, a on sam był już w stanie uporać się z resztą kredytu. Mężczyzna uznał jednak, że chce być szczerzy z ukochaną córką i wspomniał o problemach finansowych, z którymi się zmierzył. Ania doskonale wiedziała, że „uparty” ojciec nigdy nie przyjmie od niej żadnej gotówki, dlatego wraz ze swoim małżonkiem postanowiła zrobić mu niezwykłą niespodziankę...

— To była wyjątkowo ciepła niedziela. Zjedliśmy właśnie obiad, gdy córka poprosiła mnie bym podszedł do okna i spojrział na podwórko. Zrobiłem to niechętnie, jak to ja, ale po chwili prośbienia w końcu wstałem z kanapy. Co było dalej, to do dzisiaj ciężko mi przechodzi przez usta... Moim oczom ukazał się srebrny model najnowszej wersji Hyundaia Tucsona, o którym zawsze marzyłem. Miał na sobie kokardkę i wręcz błyszczał w swojej doskonałości... Przyznam się szczerze, że niewiele pamiętam z tego dnia, ale jedno zdanie Ani zapamiętam do końca życia: „Dobrzy ludzie zasługują na dobre rzeczy w życiu, a właśnie ty do nich należysz”. Myślę, że każdy rodzic z dumą chciałby usłyszeć takie słowa od swojego potomstwa... — podsumował pan Mieczysław.

Autor: Norbert Kwiatkowski Foto: Pixabay

BSR

Króluj na swoim!

RRSO: 5,09%

KREDYT MIESZKANIOWY

OPROCENTOWANIE ZMIENNE TO WIBOR 3M + MARŻA BANKU.
PROMOCYJNA MARŻA BANKU:

SPLATA DO: **360 m-cy** PROWIZJA: **0%** od **0,95** do **1,50** p.p.

Promocja dotyczy oferty kredytu mieszkaniowego ze zmienną stopą procentową dla osób fizycznych. Promocyjna marża podstawowa w całym okresie kredytowania wynosi 1,50 p.p. i może zostać obniżona nawet do 0,95 p.p. Szczegóły oferty znajdują się w Regulaminie promocji kredytu ze zmienną stopą procentową dla osób fizycznych w Banku Spółdzielczym Rzemiosła w Krakowie dostępnym w Placówkach Banku.

Marża 1,50 p.p. - jeżeli celem kredytu będzie spłata zadłużenia z tytułu kredytu mieszkaniowego udzielonego przez inny bank; Marża 1,25 p.p. - dla kredytu z kontem oszczędności (aktywnym, kartą debetową, bankowością elektroniczną e-BSR i wnoszeniem o przyspieszenie informacji przez Bank przez elektroniczny kanał twardy oraz zgłoszeniem marketyngowym); Marża 1,00 p.p. - dla kredytu z kontem oszczędności (aktywnym, kartą debetową, bankowością elektroniczną e-BSR i wnoszeniem o przyspieszenie informacji przez Bank przez elektroniczny kanał twardy, jeżeli celem kredytu będzie spłata zadłużenia z tytułu kredytu mieszkaniowego udzielonego przez inny bank; Marża 0,95 p.p. - dla kredytu z kontem oszczędności (aktywnym, kartą debetową, bankowością elektroniczną e-BSR i wnoszeniem o przyspieszenie informacji przez Bank przez elektroniczny kanał twardy oraz zgłoszeniem marketyngowym, jeżeli celem kredytu będzie spłata zadłużenia z tytułu kredytu mieszkaniowego udzielonego przez inny bank.

Aby otrzymać obniżoną marżę Kanta oszczędności (aktywny - musi zostać w każdym miesiącu kalendarzowym wpłynęła w łącznej wysokości minimum 2 000,00 zł, począwszy od miesiąca następującego od daty zawarcia umowy o kredyt. Marżę ten musi być spłacony przez okres 8 lat od dnia zawarcia umowy o kredyt; Kartę debetową do Kanta oszczędności (aktywnego - musi wykonywać transakcje bezgotówkowe na łączną kwotę minimum 700,00 zł w każdym miesiącu kalendarzowym, począwszy od miesiąca następującego od daty zawarcia umowy o kredyt; Marżę ten musi być spłacony przez okres 8 lat od dnia zawarcia umowy o kredyt; Bankowość elektroniczną e-BSR - musi posiadać przez okres 8 lat od dnia zawarcia umowy o kredyt; Zgłoszenie marketyngowe - musi zostać przez okres 8 lat od dnia zawarcia umowy o kredyt; Z przyspieszenia informacji poprzez elektroniczny kanał twardy udostępniany przez Bank - nie musi być przyspieszone przez okres 8 lat od dnia zawarcia umowy o kredyt.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu mieszkaniowego zabezpieczonego hipoteką wynosi 5,09 % przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu 368 900,00 zł (bez kredytowanych kosztów), okres obowiązywania umowy 360 miesięcy, wkład własny 20% planowanych kosztów przedsięwzięcia, kredyt wypłacany jednorazowo, oprocentowanie kredytu zmienne 6,90% w skali roku wyliczone jako suma aktualnego wskaźnika referencyjnego WIBOR 3M 5,05% i marży Banku 1,85 p.p. Kredyt spłacany miesięcznie w 299 równych ratach kapitałowo - odsetkowych w wysokości 2 133,81 zł i ostatnia 300 rata w wysokości 2 133,74 zł. Całkowity koszt kredytu wynosi 276 309,93 zł, w tym: suma odsetków w całym okresie kredytowania 271 840,93 zł, prowizja za udzielenie kredytu 0,00 zł, podatek od czynności cywilno-prawnych (PCCP) 19,00 zł, koszt ustanowienia hipoteki 200,00 zł, koszt ubezpieczenia nieruchomości od ognia i innych zdarzeń losowych 4 250,00 zł (za cały okres kredytowania dla ubezpieczenia oferowanego za pośrednictwem Banku, przy założeniu składki rocznej w wysokości 170,00 zł), otwarcie Kanta oszczędności (aktywnego) 0,00 zł, prowadzenie Kanta oszczędności (aktywnego) w okresie 8 lat od zawarcia umowy kredytu 0,00 zł (przy założeniu zasilania Kanta kwotą min. 2 000,00 zł w każdym miesiącu kalendarzowym), wydanie karty debetowej do Kanta oszczędności (aktywnego) 0,00 zł, obsługa karty debetowej w okresie 8 lat od zawarcia umowy kredytu 0,00 zł (przy założeniu wykonywania kartą w każdym miesiącu kalendarzowym transakcji bezgotówkowych na łączną kwotę min. 700,00 zł), aktywacja i korzystanie z usługi bankowości elektronicznej eBSR 0,00 zł. W całkowitym koszcie kredytu Bank nie uwzględnił kosztu wyceny nieruchomości, gdyż nie jest dostawcą tej usługi dodatkowej dla konsumenta. Całkowita kwota do zapłaty wynosi 645 209,93 zł. Do wyliczeń w reprezentatywnym przykładzie przyjęto ubezpieczenie nieruchomości za pośrednictwem Banku w Generali Towarzystwa Wzajemności S.A. Konsument ma możliwość wyboru ubezpieczyciela. Bank wymaga zabezpieczenia w postaci hipoteki na nieruchomości mieszkalnej oraz cieszni na rzecz Banku praw z umowy ubezpieczenia nieruchomości od ognia i innych zdarzeń losowych w całym okresie kredytowania. Oprocentowanie kredytu jest zmienne i w okresie obowiązywania umowy kredytu może ulec zmianie w związku ze zmianą wskaźnika referencyjnego WIBOR 3M, który może spowodować, że koszty obsługi kredytu mogą wzrosnąć lub zmniejszyć. Zmienne oprocentowanie nie jest za sobą przyjął wzrostu wysokości raty kapitałowo - odsetkowej, a tym samym całkowitej kwoty do zapłaty.

Kalkulacja została dokonana na dzień 15.05.2026 r. na reprezentatywnym przykładzie. Bank podejmuje decyzję o udzieleniu kredytu po dokonaniu analizy stanu zdolności kredytowej. Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 ustawy o bankach i spółdzielczości.

Promocja obowiązuje od 15.05.2026 r. do 30.10.2026 r.

BSR Bank Spółdzielczy Rzemiosła w Krakowie Oddział w Luborzycu UL. Jagiellońska 29, tel. 12 387 00 80 www.bsr.krakow.pl Znajdź najbliższą placówkę

DOSŁONCE RESORT
Wellness & Farm

PRAWDZIWA KUCHNIA AZJATYCKA

Restauracja Harmonia Smaków
Racławice
www.dosloncespa.pl

Zielony Stragan

owoce przetwory
warzywa bakalie
soki kiszonki

i wiele więcej!

Jakubowice 77
godziny otwarcia
pn. - pt.
7:00 - 20:00
sobota
7:00 - 16:00

 Sprawdź najświeższe okazje!

KSIEGARNIA ŚNIEŻKA
☎ 12 386 14 22

SKUP I SPRZEDAŻ AKTUALNYCH PODRĘCZNIKÓW

NOWYCH I UŻYWANYCH PODRĘCZNIKÓW SZKOLNYCH DO SZKÓŁ ŚREDNICH

Płacimy gotówką od ręki!

SZEROKI WYBÓR KSIĄŻEK I ARTYKUŁÓW PAPIERNICZYCH: LEKTURY, SŁOWNIKI, BELETRYSTYKA, BAJKI, KOLOROWANKI ORAZ POMOCE SZKOLNE.

www.ksiegarniasniezkaproszowice.pl
znajdziesz nas na: FB Śnieżka Śnieżka

Firma Handlowa Duet s.c.
A. Drożdż-Gój & J. Drożdż
jest beneficjentem programu własnego Instytutu Książki „Certyfikat dla małych księgarni”

 Instytut Książki
 Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

32-100 PROSZOWICE, UL. 3 MAJA 18