

Nr 8 (228)

Sierpień 2026

ISSN 1898-4371

gazeta bezpłatna

GŁOS WADOWICKI
miesięcznik regionalny

www.glos24.pl

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

głos²⁴
WADOWICKI

GAZETA
BEZPŁATNA

PRZETARG NA PRZEBUDOWĘ WADOWICKIEGO RYNKU OGŁOSZONY Plac Jana Pawła II ma zyskać więcej zieleni

Wadowicki Rynek czekają duże zmiany. Miasto ogłosiło przetarg na kompleksową przebudowę Placu Jana Pawła II. Inwestycja ma odmienić centralną przestrzeń Wadowic, zwiększyć ilość zieleni i stworzyć więcej miejsc do odpoczynku oraz spotkań. Jednocześnie zachowany ma zostać historyczny charakter placu. Prace zostaną poprzedzone przygotowaniem szczegółowej dokumentacji projektowej, a całość ma zostać zrealizowana w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Na wykonawców czekają miliony złotych, a miasto już określiło termin składania ofert.

Postępowanie dotyczące rewitalizacji Placu Jana Pawła II zostało ogłoszone przez Urząd Miejski w Wadowicach. Firmy projektowo-wykonawcze mogły składać swoje oferty do 4 sierpnia, do godziny 11:00. Przetarg prowadzony jest w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Oznacza to, że wybrana firma będzie odpowiadała za cały proces inwestycyjny.

W pierwszym etapie wykonawca przygotuje szczegółowy projekt przebudowy, a następnie uzyska wymagane uzgodnienia i zgody. Kolejnym krokiem będzie realizacja robót budowlanych. Takie rozwiązanie pozwala połączyć etap projektowy z wykonawczym i przekazać odpowiedzialność za realizację całego przedsięwzięcia jednemu podmiotowi. Władze Wadowic podkreślają, że nie chodzi o całkowite zmienienie charakteru rynku. Przebudowa ma być raczej odpowiedzią na zmieniające się potrzeby mieszkańców i problemy

związane z obecnym zagospodarowaniem przestrzeni.

To ma być ewolucja, nie rewolucja

Jednym z głównych założeń inwestycji jest zwiększenie ilości zieleni. Plac Jana Pawła II ma przestać być kojarzony przede wszystkim z dużą powierzchnią kamiennej nawierzchni. Około 600 metrów kwadratowych obecnej nawierzchni kamiennej zostanie zastąpionych zielenią. W tym miejscu pojawią się trawniki, krzewy i drzewa.

Najwięcej nowych nasadzeń zaplanowano w części rynku znajdującej się za fontanną. To właśnie tam ma powstać bardziej zielona i zacieniona przestrzeń przeznaczona przede wszystkim do odpoczynku. Nowa zieleń nie ma być jednak wyłącznie elementem dekoracyjnym. Nasadzenia otrzymają pełnowartościowe podłoże oraz system nawadniania. Ma to zapewnić roślinom odpowiednie warunki do rozwoju i ograniczyć problemy

związane z utrzymaniem zieleni w okresach wysokich temperatur.

Władze miasta podkreślają, że przyjęta koncepcja ma być kompromisem pomiędzy potrzebą zazielenienia rynku a koniecznością zachowania jego historycznego charakteru. Burmistrz Wadowic Bartosz Kaliński mówi w tym kontekście o ewolucji, a nie rewolucji. Oznacza to, że przebudowa nie ma całkowicie zmienić wyglądu placu, lecz wprowadzić rozwiązania, które poprawią jego funkcjonalność i komfort korzystania z przestrzeni.

Istotne były tutaj również uzgodnienia z konserwatorem zabytków. Pierwotne, bardziej odważne pomysły dotyczące przebudowy musiały zostać ograniczone, aby uwzględnić ochronę historycznego charakteru miejsca. Miasto przekonuje jednak, że udało się znaleźć rozwiązanie, które pozwoli zwiększyć ilość zieleni, a jednocześnie zachować najważniejsze elementy obecnego układu.

dokończenie na str. 2 »

AlpiTECH
WYNAJEM SPRZĘTU OGRODNICZEGO



RĘBAK DO GAŁĘZI **FREZARKA DO PNI**

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

BUDUJESZ LUB URZĄDZASZ WNĘTRZE ?

Domy • Mieszkania • Inwestycje

Dobór i sprzedaż oświetlenia

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

NALTON
SHOWROOM OŚWIETLANIA W WADOWICACH

ul. Lwowska 34,
34-100 Wadowice

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

SABUDA SP 200 **YTO NMF**

+48 791 691 814
ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

CIĄGNIK 55-130 KM OD 99 000 ZŁ NETTO

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

ATRAKCYJNY LEASING I KREDYT

- Niskie raty
- elastyczne warunki
- Minimum formalności
- Garantja nawet w 20%

SPRAWDŹ SAM I SIĘ PRZEKONAJ!

www.kosmebels.pl

KOS Mebels

Meble
Akcesoria meblowe
Materace
Dodatki do domu
Tkaniny
Dekoracje



Izdebnik
ul. Krakowska 166
tel: 12 273 10 69

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

Budzów
tel: 33/874 07 21

Zapraszamy na zakupy!

BESKID MEDIA

8 GIGA

WYJĄTKOWA OFERTA W TWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

ZESKANUJ KOD



POZNAJ SZCZEGÓŁY
(33) 333 88 88

Przetarg na przebudowę wadowickiego Rynku ogłoszony. Plac Jana Pawła II ma zyskać więcej zieleni

» dokończenie ze str. 1

Cztery strefy na wadowickim Rynku

Po przebudowie Plac Jana Pawła II ma zostać podzielony na cztery funkcjonalne strefy. Każda z nich będzie odpowiadała innym potrzebom mieszkańców i użytkowników przestrzeni. Pierwsza będzie strefą otwartą. To tutaj nadal będzie można organizować uroczystości, wydarzenia miejskie i imprezy plenerowe. Zachowanie takiej przestrzeni jest istotne, ponieważ Rynek od lat pełni funkcję reprezentacyjnego centrum Wadowic.

Druga strefa będzie miała charakter zielony. Ma być przeznaczona przede wszystkim do odpoczynku i spotkań. Większa ilość drzew, krzewów i trawników ma stworzyć warunki do spędzania czasu w centrum miasta także podczas cieplejszych dni. Trzecia będzie strefą mieszaną, zlokalizowaną w rejonie fontanny. Ma połączyć istniejący element wodny z nowymi nasadzeniami i zielenią.

Czwarta strefa będzie miała charakter gastronomiczny. Zachowana zostanie możliwość funkcjonowania ogródków gastronomicznych w dotychczasowych lokalizacjach. Takie rozplanowanie przestrzeni ma sprawić, że rynek będzie mógł jednocześnie pełnić funkcję reprezentacyjną, rekreacyjną, społeczną i gastronomiczną.

Przebudowa nie ograniczy się wyłącznie do wymiany nawierzchni i wprowadzenia zieleni. W ramach inwestycji zaplanowano również odnowienie schodów znajdujących się za Bazyliką. Ważnym elementem projektu będzie również ponowne wykorzystanie części kamiennych płyt zdemontowanych podczas prac.

Nowe ławki, oświetlenie i miejsca spotkań

Wadowicki Rynek ma zyskać także nowe wyposażenie. Planowane są nowe ławki oraz spójna stylistycznie mała architektura. Pojawi się również dyskretne oświetlenie i monitoring. Przewidziano także poidelka, z których będą mogły korzystać nie tylko osoby odwiedzające centrum miasta, ale również właściciele zwierząt.

Projekt zakłada ponadto stworzenie miejsc przeznaczonych do gier i spotkań. Tym samym przestrzeń ma być bardziej atrakcyjna dla różnych grup mieszkańców. W założeniu po przebudowie rynek ma być miejscem, w którym będzie można nie tylko przejść z jednej części miasta do drugiej, ale również zatrzymać się na dłużej.

Ma to być szczególnie istotne w kontekście zwiększenia ilości zieleni. Drzewa i krzewy



mają zapewnić więcej cienia, a nowe ławki stworzyć miejsca, w których mieszkańcy będą mogli odpocząć. Jednym z założeń inwestycji jest również poprawa dostępności Placu Jana Pawła II dla osób z niepełnosprawnościami. Przestrzeń ma zostać zaprojektowana bez barier architektonicznych. Pojawią się czytelne ciągi piesze, odpowiednie oznakowanie oraz rozwiązania ułatwiające poruszanie się osobom o ograniczonej mobilności.

Z przebudowanego rynku mają korzystać także seniorzy, rodzice z dziećmi wózkami oraz osoby, dla których pokonywanie nierówności czy wysokich krawężników stanowi problem. W tym przypadku rewitalizacja ma więc oznaczać nie tylko zmianę wyglądu placu, ale również poprawę jego funkcjonalności.

Najbardziej widocznym symbolem planowanych zmian ma być ograniczenie kamiennej nawierzchni. Około 600 metrów kwadratowych powierzchni zostanie przeznaczonych pod

zieleni. To odpowiedź między innymi na problem wysokich temperatur, które w okresie letnim szczególnie mocno odczuwalne są na dużych, pozbawionych cienia miejskich placach.

Szczególną rolę ma odegrać część za fontanną. To tam zaplanowano największą liczbę nowych nasadzeń. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu podłoża i systemowi nawadniania roślinność ma mieć warunki do prawidłowego rozwoju.

Kiedy rozpoczną się prace?

Pierwszym krokiem będzie rozstrzygnięcie przetargu. Firmy projektowo-wykonawcze mogły składać oferty do 4 sierpnia do godziny 11:00. Następnie miasto będzie musiało ocenić propozycje zgodnie z kryteriami określonymi w postępowaniu.

Nie będzie liczyła się wyłącznie cena. Pod uwagę zostanie również wzięte doświadczenie osób odpowiedzialnych za przygotowanie

projektu, w szczególności doświadczenie przy zabytkowych przestrzeniach publicznych. Po wyborze wykonawcy rozpocznie się etap projektowy. Firma będzie musiała przygotować szczegółową dokumentację, uzyskać wymagane zgody i uzgodnienia, a następnie przystąpić do właściwych prac. Realizacja całego przedsięwzięcia została zaplanowana na lata 2026–2028.

Realizacja inwestycji będzie możliwa między innymi dzięki środkom europejskim pozyskanym przez Wadowice. Na „OdNowę” Wadowickiego Rynku miasto otrzymało ponad 10 mln zł z Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027. Według informacji dotyczących projektu wartość pozyskanego dofinansowania wynosi 11 601 395,77 zł. Środki te mają pozwolić na przeprowadzenie kompleksowej modernizacji centralnego placu.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



Ponad 615 tys. zł dla Lanckorony na przydomowe oczyszczalnie

Gmina Lanckorona pozyskała 615 750 zł dofinansowania na budowę nowoczesnych przydomowych oczyszczalni ścieków. To nie jedyna inwestycja samorządu związana z gospodarką wodną. W rejonie ruin zamku na Górze Lanckorońskiej realizowany jest również projekt odtworzenia naturalnej cysterny na wodę opadową. Oba przedsięwzięcia mają poprawić stan lokalnej infrastruktury, zwiększyć ochronę środowiska i wzmocnić bezpieczeństwo terenów gminy.

Pozyskane przez Gminę Lanckorona środki w wysokości 615 750 zł zostaną przeznaczone na realizację inwestycji związanych z budową przydomowych oczyszczalni ścieków. Projekt jest realizowany przy wsparciu Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich, w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027.

To szczególnie istotne dla tych części gminy,

w których budowa tradycyjnej sieci kanalizacyjnej jest trudna z przyczyn technicznych lub nieuzasadniona ekonomicznie. Przydomowe oczyszczalnie pozwolą zapewnić kolejnym gospodarstwom domowym nowoczesny sposób gospodarowania ściekami.

Samorząd Lanckorony realizuje jednocześnie kolejne przedsięwzięcie dotyczące gospodarki wodnej. Na terenie ruin zamku prowadzony jest projekt „Budowa cysterny retencyjnej w obszarze ruin zamku w Lanckoronie”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027. W ramach przedsięwzięcia na terenie ruin zamku powstaje naturalna cysterna przeznaczona do gromadzenia wody opadowej. Rozwiązanie ma poprawić gospodarkę wodną na wzgórzu zamkowym, a jednocześnie przyczynić się do jego lepszego zabezpieczenia.

Odtwarzana cysterna będzie pełnić kilka funkcji. Przede wszystkim będzie miała

charakter retencyjny. Zbiornik pozwoli na gromadzenie wody w naturalnie suchym środowisku znajdującym się na szczycie Góry Lanckorońskiej. Projekt zakłada również stworzenie miejsca przyjaznego lokalnym płazom.

Nie bez znaczenia jest także wymiar historyczny inwestycji. Odtworzenie cysterny będzie jednocześnie związane z rekonstrukcją fragmentu dawnej fosy obronnej. W ten sposób przedsięwzięcie łączy ochronę środowiska z zachowaniem dziedzictwa kulturowego Lanckorony.

Jednym z efektów inwestycji ma być ograniczenie erozji zabytkowych murów znajdujących się na wzgórzu zamkowym. Retencjonowanie wody i odpowiednie zagospodarowanie terenu mają pomóc w ochronie tego cennego miejsca. Cysterna zwiększy również bezpieczeństwo pożarowe ruin. Istotnym elementem projektu jest zastosowanie naturalnych rozwiązań. Ekologiczna strefa retencji

będzie naśladować naturalne procesy zatrzymywania i filtrowania wody, między innymi poprzez wykorzystanie odpowiednich warstw roślinnych i filtracyjnych.

Krzysztof Kwiecień, fot.: UG w Lanckoronie



Artykuły sponsorowane



Ponad 8,3 mln zł na odnawialne źródła energii

Gmina Kalwaria Zebrzydowska otrzymała ponad 8,3 mln zł dofinansowania na inwestycje w odnawialne źródła energii. Projekt realizowany wspólnie z gminami Wieprz, Spytkowice, Brzeźnica i Tomice został wybrany do wsparcia w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027.

Całkowita wartość przedsięwzięcia wynosi 30 440 160,24 zł, z czego 28 918 152,22 zł stanowi dofinansowanie obejmujące 95 proc. kosztów kwalifikowalnych. Na zadania realizowane na terenie Gminy Kalwaria Zebrzydowska przeznaczono 8 329 268,45 zł.

Projekt zakłada montaż nowoczesnych instalacji odnawialnych źródeł energii w gospodarstwach domowych mieszkańców. Planowane inwestycje obejmują między innymi instalacje fotowoltaiczne, pompy ciepła oraz magazyny energii.

Realizacja przedsięwzięcia przyczyni się do zwiększenia wykorzystania czystej energii, ograniczenia emisji zanieczyszczeń, poprawy jakości powietrza oraz zwiększenia bezpieczeństwa energetycznego mieszkańców.



Liderem projektu jest Gmina Wieprz. Gmina Kalwaria Zebrzydowska składa podziękowania Zarządowi Województwa Małopolskiego oraz wszystkim samorządom uczestniczącym w przedsięwzięciu za współpracę i zaangażowanie w przygotowanie projektu.

Szczegółowe informacje dotyczące kolejnych etapów realizacji, zasad udziału mieszkańców oraz harmonogramu zostaną przedstawione po zakończeniu niezbędnych procedur organizacyjnych.

Brązowe medalistki mistrzostw świata CTIF z wizytą u Burmistrza

20 lipca 2026 roku Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela oraz Przewodniczący Rady Miejskiej Paweł Hebda spotkali się z zawodniczkami Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej Dziewcząt OSP Przytkowice oraz ich trenerami.

Spotkanie było okazją do pogratulowania druhom zdobycia brązowego medalu podczas Mistrzostw Świata Młodzieży CTIF, które odbyły się w dniach 13–18 lipca w czeskim Šumperku. Reprezentantki OSP Przytkowice zajęły trzecie miejsce, rywalizując z najlepszymi młodzieżowymi drużynami pożarniczymi z całego świata.

Burmistrz Tadeusz Stela podziękował zawodniczkom za godne reprezentowanie Gminy Kalwaria Zebrzydowska i Polski. Słowa uznania skierował również do trenerów, opiekunów, rodziców oraz wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie drużyny.

– Brązowy medal mistrzostw świata to ogromny sukces, będący efektem intensywnych treningów, determinacji i doskonałej współpracy całego zespołu. Jesteśmy niezwykle

dumni z naszych zawodniczek – podkreślił Burmistrz Tadeusz Stela.

Gratulacje złożył również Przewodniczący Rady Miejskiej Paweł Hebda, zaznaczając, że sukces młodych druhen jest powodem do dumy dla całej lokalnej społeczności.

MDP Dziewcząt OSP Przytkowice powstała w 2013 roku. Druhny trzykrotnie zdobywały tytuł mistrzyń Polski – w latach 2021, 2023 i 2025. W 2019 roku zajęły piąte miejsce w zawodach w szwajcarskim Martigny, w 2022 roku były szóste w słoweńskim Celje, a w 2024 roku zdobyły tytuł wicemistrzyń świata we włoskim Borgo Valsugana.

W Czechach drużynę reprezentowały: Maja Wyka, Milena Mocała, Nadia Wicher, Matylda Jaskowska, Amelia Brózda, Lena Jędrzejczyk, Nikola Kucharczyk, Patrycja Kłos, Milena Maniek, Milena Żak, Eliza Shevchenko i Anna Marchewka.

Za przygotowanie zawodniczek odpowiadali: Wiesław Rudecki, Robert Rudecki, Stefan Rudecki, Andrzej Zamysłowski oraz Dominik Balcer.

Serdecznie gratulujemy zawodniczkom, trenerom, opiekunom i rodzicom oraz życzymy kolejnych sukcesów.



1,5 mln zł na przydomowe oczyszczalnie ścieków

Gmina Kalwaria Zebrzydowska pozyskała 1,5 mln zł dofinansowania na budowę 81 przydomowych oczyszczalni ścieków. Promesę potwierdzającą przyznanie środków odebrał 31 lipca 2026 roku Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela.

Uroczyste przekazanie dokumentów odbyło się w Miasteczku Galicyjskim w Nowym Sączu. Promesę wręczył Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski.

Projekt obejmuje budowę nowoczesnych, indywidualnych systemów oczyszczania ścieków na terenach, na których wykonanie zbiorczej sieci kanalizacyjnej jest utrudnione lub ekonomicznie nieuzasadnione.

Całkowita wartość przedsięwzięcia wynosi 2 308 172,03 zł. Przyznane dofinansowanie w wysokości 1 500 000 zł stanowi 64,98 proc. kosztów inwestycji.

Zadanie będzie realizowane przy wsparciu Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023–2027.

Budowa przydomowych oczyszczalni pozwoli uporządkować gospodarkę ściekową, ograniczyć ryzyko zanieczyszczenia gleby i wód gruntowych oraz zapewnić mieszkańcom trwałe i przyjazne środowisku rozwiązania. Zakończenie realizacji projektu zaplanowano do grudnia 2028 roku.



Rusza modernizacja kompleksu sportowego „Moje Boisko – ORLIK 2012”

28 lipca 2026 roku podpisano umowy dotyczące modernizacji kompleksu sportowego „Moje Boisko – ORLIK 2012” przy ul. Mickiewicza 16 w Kalwarii Zebrzydowskiej. Inwestycja poprawi standard, funkcjonalność i bezpieczeństwo miejskiej infrastruktury sportowej.

Zakres prac obejmuje rozbiorę dotychczasowej nawierzchni poliuretanowej boiska wielofunkcyjnego, wykonanie nowej podbudowy oraz ułożenie nowoczesnej nawierzchni. Wymienione zostaną również tablice do koszykówki, słupki do siatkówki i lampy oświetlające boiska. Obiekt zostanie ponadto wyposażony w nowy sprzęt sportowy.

Wykonawcą zadania jest firma GB Technology Sp. z o.o. z Szewc, reprezentowana przez Prezesa Zarządu Grzegorza Ludwickiego. Wartość umowy wynosi 351 719,55 zł brutto,



a zakończenie prac zaplanowano do 30 września 2026 roku.

Nadzór inwestorski nad realizacją zadania sprawować będzie firma arana.studio prosta spółka akcyjna z Kalwarii Zebrzydowskiej, reprezentowana przez Mateusza Pajaka.

W przekazaniu placu budowy uczestniczyli Burmistrz Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej Tadeusz Stela, kierownik budowy, inspektor nadzoru inwestorskiego, radny Rady Miejskiej Leszek Śpiewak, Dyrektor Centrum Kultury, Sportu i Turystyki Andrzej Burdek oraz przedstawiciele Urzędu Miasta.

Modernizacja kompleksu przy ul. Mickiewicza to kolejne działanie samorządu na rzecz rozwoju ogólnodostępnej infrastruktury sportowej. Po zakończeniu inwestycji mieszkańcy, uczniowie i lokalne kluby będą mogli korzystać z bezpieczniejszego, nowocześniejszego i lepiej wyposażonego obiektu.



Trwają prace przy przebudowie drogi Leńcze–Przytkowice

Trwają zaawansowane prace przy przebudowie drogi gminnej nr K470090 Leńcze–Przytkowice w miejscowości Przytkowice. Inwestycja poprawi bezpieczeństwo, komfort przejazdu oraz standard lokalnej infrastruktury drogowej.

Wartość zadania wynosi 1 858 013,24 zł. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, który pokrywa 60 proc. kosztów kwalifikowalnych.

Obecnie wykonawca układa nową nawierzchnię asfaltową. Jest to jeden z końcowych etapów realizacji zadania.

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

– Konsekwentnie realizujemy inwestycje

drogowe, które poprawiają bezpieczeństwo i komfort codziennego życia mieszkańców. Dzięki wsparciu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg możemy skutecznie wykonywać kolejne ważne zadania – podkreślił Burmistrz Tadeusz Stela.

Prace przebiegają zgodnie z harmonogramem. Po ich zakończeniu mieszkańcy zyskają bezpieczniejszą i bardziej komfortową drogę.



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




WADOWICE

10 nowych autobusów pojawi się na drogach. Ponad 11,6 mln zł na rozwój gminnej komunikacji

Wadowice stawiają na dalszy rozwój własnego transportu publicznego. Podpisana została umowa na zakup 10 fabrycznie nowych autobusów, które w najbliższych miesiącach mają zasilić gminny tabor. Wartość zamówienia wynosi 11,6 mln zł, a pojazdy dostarczy firma AUTOBAGI POLSKA, wybrana w postępowaniu przetargowym.

Zakup nowych pojazdów ma być jednym z najważniejszych etapów realizowanego przez gminę planu rozwoju własnej komunikacji publicznej. Teraz samorząd chce zrobić kolejny krok, inwestując w nowoczesny tabor. Do gminy trafi 10 fabrycznie nowych autobusów o łącznej wartości 11,6 mln zł.

Pojazdy będą niskopodłogowe i zostaną przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, seniorów oraz rodziców podróżujących z wózkami dziecięcymi. Mają zapewnić większy komfort i bezpieczeństwo zarówno podczas codziennych dojazdów, jak i podróży pomiędzy poszczególnymi miejscowościami gminy. Każdy z autobusów zostanie wyposażony w nowoczesny system informacji pasażerskiej oraz monitoring wizyjny. Pasażerowie będą mogli korzystać

również z elektronicznego systemu poboru opłat. W pojazdach znajdzie się klimatyzacja oraz rozwiązania mające poprawić komfort podróżowania.

Nowy tabor zostanie wyposażony także w systemy zwiększające bezpieczeństwo na drodze. Mają one służyć nie tylko kierowcom i pasażerom, ale również pieszym oraz rowerzystom. Istotnym elementem inwestycji jest również sposób zasilania nowych pojazdów. Autobusy będą korzystać z niskoemisyjnego paliwa HVO 100. Zgodnie z podpisaną umową wszystkie 10 pojazdów powinno trafić do gminy w ciągu 180 dni od jej podpisania. Oznacza to, że w kolejnych miesiącach mieszkańcy będą mogli zobaczyć na lokalnych trasach zupełnie nowy tabor. Inwestycja ma nie tylko poprawić komfort podróżowania, ale również zwiększyć możliwości organizowania transportu publicznego na terenie gminy.

Zakup autobusów jest częścią większego projektu pod nazwą „Zrównoważony rozwój transportu publicznego w Gminie Wadowice”. Na realizację przedsięwzięcia samorząd pozyskał dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



Wadowice inwestują w sport. Nowa strefa przy „Czwórcie” i wspólna akademie piłkarska

Wadowice stawiają na rozwój sportowej infrastruktury oraz szkolenie młodych zawodników. W mieście rusza budowa nowej strefy rekreacyjno-sportowej przy Szkole Podstawowej nr 4, a jednocześnie dwa lokalne kluby piłkarskie, MKS Skawa Wadowice i PUKS Karol Wadowice, łączą siły przy tworzeniu Akademii Wadowice. Oba przedsięwzięcia mają stworzyć dzieciom i młodzieży lepsze warunki do aktywności fizycznej i rozwijania sportowych talentów.

Przy Szkole Podstawowej nr 4 w Wadowicach rozpoczyna się realizacja kolejnej inwestycji związanej z infrastrukturą sportową. Podpisana została umowa z wykonawcą, którym jest Przedsiębiorstwo Usługowe STAN-REX Renata Chmura. Firma będzie miała 90 dni na wykonanie prac.

Wartość inwestycji przekracza 547 tys. zł. Zadanie jest kolejnym etapem porządkowania i rozwijania przestrzeni sportowej przy szkole.

Wcześniej wyremontowane zostały boiska, a teraz przyszedł czas na zagospodarowanie kolejnej części terenu. W ramach inwestycji powstanie między innymi nowa trójtorowa bieżnia lekkoatletyczna oraz odnowiona strefa przeznaczona do skoku w dal. Uczniowie będą mogli również korzystać z urządzeń do street workoutu oraz specjalnie przygotowanej strefy „małego gaju”.

Istotnym elementem przedsięwzięcia będzie także bezpieczna nawierzchnia gumowa. Zaplanowano ponadto wykonanie nowych utwardzeń i fragmentu chodnika, montaż ławek, koszy oraz innych elementów małej architektury. Tereny zielone zostaną uporządkowane i odtworzone. Nowa infrastruktura ma służyć nie tylko podczas lekcji wychowania fizycznego. Założeniem inwestycji jest stworzenie miejsca, które będzie zachęcało dzieci i młodzież do aktywnego spędzania czasu także po zakończeniu zajęć. Rozbudowana przestrzeń sportowa ma również uzupełnić i uporządkować cały kompleks znajdujący się wokół szkoły.

Wadowicka Wenecja zmieni się nie do poznania. Rusza budowa Strefy Aktywności nad Skawą

W Wadowicach rozpoczyna się realizacja kolejnej dużej inwestycji w przestrzeń rekreacyjną miasta. Podpisana została umowa na budowę Strefy Aktywności „Wenecja” nad Skawą. Wykonawcą zadania będzie F.U.H.P. TRANSKOP Łukasz Sopicki, który zgodnie z umową ma 90 dni na przeprowadzenie prac.

Strefa Aktywności „Wenecja” ma być miejscem, które połączy rekreację, aktywny wypoczynek i przestrzeń do spędzania czasu z rodziną. Inwestycja jest efektem wielomiesięcznych przygotowań obejmujących między innymi opracowanie dokumentacji, uzgodnienia oraz procedurę przetargową.

Na realizację przedsięwzięcia Wadowice pozyskały ponad 1,25 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski. Dzięki pozyskanym środkom możliwe będzie kompleksowe zagospodarowanie kolejnej części przestrzeni położonej nad Skawą. Po zakończeniu prac mieszkańcy i odwiedzający Wadowice będą mogli korzystać z szeregu nowych atrakcji. Jedną z nich będzie park linowy, który ma stać się jednym z głównych elementów aktywnej części „Wenecji”.

Statek, linarium i tyrolka

Projekt zakłada stworzenie przestrzeni przeznaczonej zarówno dla młodszych, jak i starszych użytkowników. Wśród zaplanowanych atrakcji znalazł się stylizowany statek połączony z linarium oraz zestawy wspinaczkowe. Nie zabraknie również tyrolki, hamaków oraz innych elementów zachęcających do aktywnego spędzania czasu. Dla osób szukających spokojniejszej formy wypoczynku przygotowane zostaną między innymi budki na książki.

Na terenie strefy pojawi się także luneta obserwacyjna oraz interaktywny telefon.



Szczególną uwagę mają zwracać figury zwierząt związanych z wodnym ekosystemem. Dzięki temu przestrzeń rekreacyjna ma mieć nie tylko charakter rozrywkowy, ale również edukacyjny.

Inwestycja obejmie również uporządkowanie i doposażenie całego terenu. Zaplanowano montaż nowego oświetlenia oraz monitoringu, co ma zwiększyć komfort i bezpieczeństwo osób korzystających ze strefy. W przestrzeni pojawią się także nowe ławki oraz stojaki rowerowe. Dzięki temu „Wenecja” ma być miejscem dostępnym zarówno dla osób przychodzących na spacer, rodzin z dziećmi, jak i mieszkańców korzystających z rowerów.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook

Dwa kluby łączą siły. Powstaje Akademia Wadowice

Równolegle w Wadowicach rozpoczyna się projekt, który może mieć duże znaczenie dla przyszłości lokalnej piłki nożnej. MKS Skawa Wadowice i PUKS Karol Wadowice, przez lata rywalizujące ze sobą na boiskach, zdecydowały się na ścisłą współpracę przy szkoleniu młodych zawodników.

Oba kluby zachowują własną tożsamość, barwy i niezależność. Tym razem sportowa rywalizacja ma jednak zostać uzupełniona o wspólne działania na rzecz dzieci i młodzieży. Prezesi klubów, Magdalena Ornecka i Roman Kowalczyk, podpisali porozumienie dotyczące realizacji projektu pod nazwą Akademia Wadowice.

Projekt został objęty Honorowym Patronatem Burmistrza Wadowic. Jego głównym celem jest stworzenie młodym piłkarzom z Wadowic i okolic lepszych warunków do rozwoju oraz ograniczenie sytuacji, w których najbardziej utalentowani zawodnicy już w młodym wieku muszą szukać możliwości szkolenia w większych ośrodkach, między innymi w Krakowie czy Bielsku-Białej.

Założenie jest proste. Młodzi zawodnicy mają otrzymać możliwość rozwijania swoich umiejętności jak najbliżej miejsca zamieszkania. Jeżeli w przyszłości zdecydują się na

przejęcie do większych klubów, mają trafić tam jako dobrze przygotowani i ukształtowani piłkarze.

Przykładem jest wychowanek PUKS Karol Wadowice Mateusz Stanek. Zawodnik w ostatnim tygodniu zdobył już dwie bramki dla Warty Poznań na poziomie Betclac 1 Ligi. Jego kariera pokazuje, że lokalne szkolenie może być pierwszym etapem drogi do profesjonalnego futbolu.

Ponad 300 młodych zawodników

Akademia Wadowice ma objąć ponad 300 młodych zawodników. Projekt będzie współfinansowany przez Gminę Wadowice. Wśród partnerów znalazła się również marka Tymbark należąca do Grupy Maspex.

Projekt wspierają także firma Nowatech oraz Marka Chrzestna, która bezpłatnie przygotowała projekt logo Akademii. Organizatorzy liczą, że z czasem do przedsięwzięcia dołączą kolejni przedsiębiorcy i partnerzy zainteresowani wspieraniem rozwoju młodego pokolenia. Pierwsze treningi Akademii Wadowice zaplanowano już na 12 sierpnia. Zajęcia będą odbywać się na obiektach MOSiR Wadowice.

Krzysztof Kwiecień, fot.: Burmistrz Wadowic
Bartosz Kaliński / Facebook



Rozwój infrastruktury w gminie Andrychów. Ruszają trzy kluczowe inwestycje za ponad 7,5 mln zł

W gminie Andrychów rozpoczynają się kolejne inwestycje, które mają poprawić stan lokalnej infrastruktury i komfort życia mieszkańców. W czwartek, 6 sierpnia w Urzędzie Miejskim w Andrychowie podpisano umowy na realizację trzech ważnych zadań. Wśród nich znalazły się przebudowa ul. Inwałdzkiej w Zagórniku, budowa parkingu przy Szkole Podstawowej nr 5 oraz rozbudowa cmentarza komunalnego. Łączna wartość podpisanych kontraktów wynosi ponad 7,5 mln zł.

Podpisanie umów oznacza zakończenie procedur przetargowych i rozpoczęcie etapu realizacji inwestycji. Zadania obejmują zarówno infrastrukturę drogową, jak i obiekty służące mieszkańcom oraz placówkom oświatowym. Ich łączna wartość wynosi dokładnie 7 509 443,96 zł brutto.

Największym z trzech przedsięwzięć jest przebudowa ul. Inwałdzkiej w Zagórniku. Inwestycja ma poprawić stan infrastruktury drogowej, a tym samym zwiększyć bezpieczeństwo i komfort poruszania się zarówno kierowców, jak i pieszych. Za realizację zadania odpowiadać będzie Przedsiębiorstwo Budowlano-Drogowo-Mostowe „DROG-BUD” Franciszek Fryc ze Spytkowic. Wartość podpisanej umowy wynosi 4 724 309,56 zł brutto. Prace zostały zaplanowane w cyklu dwuletnim. Pierwsze roboty budowlane mają rozpocząć się jeszcze w 2026 roku, natomiast zakończenie inwestycji przewidziano na 2027 rok.

Przebudowa drogi ma znaczenie nie tylko dla bezpośrednich użytkowników ul. Inwałdzkiej. Modernizacja układu komunikacyjnego w Zagórniku wpisuje się w działania związane z poprawą jakości lokalnych dróg i zwiększaniem bezpieczeństwa mieszkańców.

Nowy parking

przy Szkole Podstawowej nr 5

Drugą inwestycją jest budowa parkingu przy Szkole Podstawowej nr 5 w Andrychowie. Zadanie ma odpowiedzieć na potrzeby związane z organizacją ruchu w rejonie placówki, szczególnie w godzinach, gdy rodzice przywożą i odbierają dzieci ze szkoły. Wykonawcą inwestycji będzie Zakład Wykonawstwa „GEOMEL” Piotr Merak z Krakowa. Wartość umowy określono na 1 881 578,61 zł brutto.

Nowy parking ma uporządkować przestrzeń wokół szkoły i zapewnić dodatkowe miejsca postojowe. Inwestycja powinna również ograniczyć problemy związane z zatrzymywaniem samochodów w bezpośrednim sąsiedztwie placówki oraz poprawić bezpieczeństwo uczniów i innych uczestników ruchu. Lepsza organizacja przestrzeni wokół szkoły ma znaczenie szczególnie w godzinach porannego i popołudniowego szczytu, kiedy w rejonie placówki pojawia się większa liczba samochodów.

Rozbudowa cmentarza komunalnego

Trzecie zadanie dotyczy rozbudowy cmentarza komunalnego w Andrychowie. Inwestycja ma zabezpieczyć potrzeby mieszkańców w zakresie dostępności miejsc

pochówku oraz poprawić zagospodarowanie terenu nekropolii.

Wykonawcą prac będzie firma Usługi Ogólnobudowlane „ŻYRO” Paweł Żyrkowski z Zagórnika. Wartość podpisanej umowy wyniesi 903 555,85 zł brutto. W ramach przedsięwzięcia przewidziano przede wszystkim powiększenie kwater grzebalnych oraz dostosowanie infrastruktury towarzyszącej do potrzeb osób korzystających z cmentarza. Rozbudowa ma zapewnić odpowiednią przestrzeń na kolejne lata i uporządkować sposób zagospodarowania nekropolii.

Łączna wartość wszystkich przedsięwzięć to 7 509 443,96 zł brutto. Podpisanie kontraktów oznacza, że inwestycje przechodzą z etapu przygotowawczego do realizacji. Część prac rozpocznie się jeszcze w tym roku, a przebudowa ul. Inwałdzkiej będzie kontynuowana w 2027 roku.

Krzysztof Kwiecień, fot: UG w Andrychowie



Notatki z radiowoju

„Dywan z odchodów oraz rozkładające się małe ciała”

W poniedziałek 27 lipca na terenie Wadowic doszło do szokującego odkrycia. Krakowskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami (KTOZ) wraz ze służbami zamarło, gdy weszło na teren jednej z lokalnych posesji.

— Podłogi pokrywał dywan z odchodów oraz rozkładające się małe ciała zwierząt, część zapewne zmarła z głodu, część podobno została rozdeptana przez właściciela. — napisał KTOZ na swoim profilu na Facebooku.

KTOZ wraz z policją pojawił się w mieszkaniu należącym do właściciela gryzoni. Służby otrzymały zgłoszenie, iż mężczyzna miał zaniedbywać wspomniane zwierzęta. Jak się okazało, stan świnek morskich jest gorszy, niż sobie wyobrażali. Pracownicy

przekazali w swoim wpisie, że w lokum miał unosić się nieznosny fetor.

Na swoim profilu przedstawili zdjęcia z czasu interwencji. Jak relacjonował KTOZ, część gryzoni została znaleziona martwa między innymi przez rozdeptanie. Zwierzęce zwłoki zabrano przez policję, która bada sprawę mężczyzny. Z kolei część gryzoni, która została ocalona, przekazano do Stowarzyszenia Pomocy Świnkom Morskim.

Jak przekazują z kolei pracownicy stowarzyszenia, po interwencji w Wadowicach pod ich opiekę trafiło łącznie 32 świnki, z czego czternaście młodych, osiem samic i dziesięć samców. We wtorek 28 lipca opublikowali kolejny post, w którym poinformowali o śmierci trzech młodych, które trafiły do nich z Małopolski. Informację potwierdził KTOZ. Zgodnie

z ustawą o ochronie zwierząt, za szczególne okrucieństwo wobec zwierząt grozi nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Fot: KTOZ / Facebook

Znieważała i zaatakowała strażników miejskich

W piątek, 31 lipca, policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Wadowicach interweniowali w jednym z wadowickich mieszkań, gdzie według zgłoszenia doszło do znieważenia funkcjonariuszy Straży Miejskiej.

Ustalili, że podczas wykonywania obowiązków służbowych, 40-letnia kobieta znieważała interweniujących strażników miejskich, używając wobec nich słów powszechnie uznanych za wulgarne, a następnie popychała ich i uderzała czym naruszyła ich nietykalność cielesną. Ponadto w trakcie obezwładniania kobieta trzymała w ręku nóż i kierowała jego ostrze w stronę jednego ze strażników. Agresorka została zatrzymana. Jak się okazało była nietrzeźwa. Przeprowadzone badanie wykazało w jej organizmie ponad 2 promile alkoholu.

40-latką usłyszała zarzut znieważenia funkcjonariuszy, naruszenia ich nietykalności cielesnej oraz czynnej napaści. Za popełnione przestępstwa grozi jej kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności. Na wniosek wadowickiej komendy Prokuratura Rejonowa w Wadowicach zastosowała wobec kobiety środek

zapobiegawczy w postaci dozoru Policji.

Śmiertelny wypadek w miejscowości Podolany



W środę 5 sierpnia około godz. 16:00, na drodze gminnej w miejscowości Podolany, doszło do śmiertelnego zdarzenia drogowego.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierujący ciągnikiem rolniczym, z dotychczas nieustalonych przyczyn, wjechał na pobocze na skarpę, w następstwie czego pojazd przewrócił się i przygnoił mężczyznę. Niestety pomimo prowadzonej reanimacji życia 64-letniego mężczyzny nie udało się uratować. Na odcinku drogi, na którym doszło do wypadku drogowego, pracowali policjanci, prokurator oraz służby ratunkowe.

W czasie działań droga była zablokowana przez kilka godzin, a policjanci kierowali kierowców na lokalne objazdy. Ciało zmarłego zostało zabezpieczone celem przeprowadzenia sekcji zwłok. Dokładne okoliczności

i przyczyny tego tragicznego zdarzenia, wyjaśni śledztwo prokuratury oraz wadowickiej komendy.

Fot: KPP w Wadowicach

Recydywa, zatrzymane prawo jazdy, 5 tys. mandatu i 15 pkt

W niedzielę 9 sierpnia, funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego wadowickiej komendy, prowadzili kontrolę prędkości na terenie Mucharza. Około godz. 21:00, mundurowi zatrzymali do kontroli drogową kierującego Oplem, który poruszał się zdecydowanie za szybko.

Pomiar prędkości wykazał, że 19-letni mieszkaniec powiatu suskiego jechał z prędkością 132 km/h podczas, gdy w miejscu kontroli

obowiązywało ograniczenie do 50 km/h. Po sprawdzeniu w policyjnej bazie danych okazało się, że 19-latek był już wcześniej notowany za przekroczenie prędkości. Działal więc w warunkach tzw. „recydywy”, która oznacza podwojenie wysokości kary finansowej w przypadku złamania przez kierującego tego samego przepisu w przestrzeni 2 lat od daty popełnienia poprzedniego.

Mężczyzna za przekroczenie prędkości został ukarany mandatem karnym w wysokości 5 tys. złotych, a na jego konto trafiło 15 punktów karnych. Zgodnie z obowiązującymi przepisami policjanci zatrzymali również jego prawo jazdy.

To znaczne przekroczenie prędkości w obszarze zabudowanym stanowi poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu drogowego. Wysoka prędkość znacząco wydłuża drogę hamowania i ogranicza możliwość właściwej reakcji na nagle pojawiające się zagrożenie. Policjanci apelują o rozwagę i przestrzeganie obowiązujących ograniczeń prędkości.



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 informację na Whatsappie

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

głos24
WADOWICKI

Głos Wadowicki

Miesięcznik regionalny.

www.glos24.pl

Redakcja:

tel. 12 269 90 31

e-mail:

redakcja@wadowicki.glos24.pl

Dział reklamy:

tel. 608 877 002

e-mail:

r.pioro@glos24.pl

Głos Wadowicki

Miesięcznik regionalny.

Wydawca: Głos24 Media sp. z o.o.

ul. Rękawka 17,
30-535 Kraków

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

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

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

Redakcja nie odpowiada za treść
zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów
redakcyjnych bez zgody wydawcy
jest zabronione.

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



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

I INNE

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



**SKLEP
SPAVALNICZY**



SPAVALNICTWO



GAZY TECHNICZNE



PNEUMATYKA

ADRES:

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



**WYMIANA BUTLI
SODA STREAM**



**POMPOWANIE
BALONÓW HELEM**



**MOŻLIWOŚĆ
NAPEŁNIENIA BUTLI
AKWARYSTYCZNYCH**

Godziny otwarcia:

**Pon.-Pt. 7.00-16.00
Sobota 8.00-12.00**

**KORYTA MIĘSNE®
NA KAŻDĄ OKAZJĘ**

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

serwujemy 3,5 porcji mięsa
na 1 osobę + dodatki

tel. 694 914 012
www.KorytaMiesne.pl

BISTRO BIŁARD



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

RZETELNA Firma

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



glos24.pl

**Cała Małopolska
na jednej
stronie**

