bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

WRZESIEŃ 2020
Nr 08/2020 (154)
ISSN 2392-2052

Wersja online gazety na:
www.gwarek-malopolski.pl
redakcja@gwarek-malopolski.pl
reklama@gwarek-malopolski.pl

tel. 696 595 118
796 351 499

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), **Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas** (Gmina Krzeszowice), **Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice** (Gmina Liszki), **Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie** (Gmina Wielka Wieś), **Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków** (Gmina Zabierzów)

Basic: odzieżowa podstawa wyprawki szkolnej

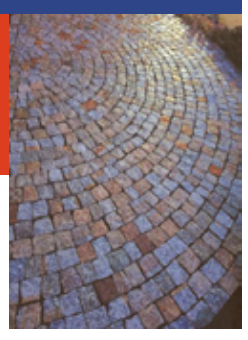
Kompletowanie dziecięcej garderoby nie jest łatwe. Trzeba wziąć pod uwagę praktyczne aspekty, ale też często zmieniający się gust naszej pociechy. Dodatkowo w tym roku towarzyszy nam niepewność – czy dziecko więcej czasu spędzi w domu, czy jednak w szkole. Jak znaleźć złoty środek? Najlepiej u podstaw, czyli w basicowych ubraniach, które sprawdzą się zarówno do zabawy, do szkoły, do leniuchowania, jak i po domu.

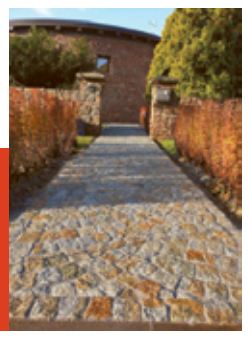
W przypadku dziecięcej garderoby kluczowa jest funkcjonalność. Stylistyczny chaos w dziecięcej szafie na pewno nie pomoże im się lepiej zorganizować i nie oszczędzi czasu przy porannym szykowaniu się do szkoły. Warto więc zadbać o to, by ubrania do siebie pasowały kolorystycznie oraz fasonami i by można było stworzyć z nich wiele zestawów.

SALON MEBLOWY
1000 m² ekspozycji
BLACK RED WHITE
Nawojowa Góra
ul. Krakowska 109
(przy trasie 79)
Zapraszamy:
pn. - pt. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
sob. 9⁰⁰ - 13⁰⁰
☎ 504 855 100
SPRZEDAŻ RATALNA
- meble
- materace
- łóżka
- sofy
- wypoczynki
- narożniki
- krzesła
- stoły
- dekoracje

GWAREK NIERUCHOMOŚCI
Chcesz sprzedać / wynająć swoją nieruchomość?
Proponujemy darmową publikację na łamach „Gwarka".
Szczegóły: tel. 796-351-499

F.H.U.T. „ROKO"
Profesjonalne układanie kostki granitowej:
- Podbudowy
- Drogi dojazdowe
- Chodniki
- Tarasy
- Parkingi
- Schody





Oferujemy szeroki wachlarz usług brukarskich i montażowych
ul. Śląska 43, 32-064 Rudawa
Tel: 518 030 707

FHU LAWINA S.C.
ZATRUDNI MŁODĄ OSOBĘ
JAKO
POMOCNIK HYDRAULIKA
MILE WIDZIANE PRAWO JAZDY KAT.B.
tel. **504 041 155**, e-mail: **uks24@poczta.fm**

SKUP AUT
Osobowe • Dostawcze
SKUP MOTOCYKLI QUADÓW
Szybka Kasa!
Sprawdź! 697-809-391

WYCINKA DRZEW
tel. 535-013-523

Zapraszamy do nowego warsztatu samochodowego
PON.-PT. od 9.00 do 17.00
- MECHANIKA SAMOCHODOWA
- KLIMATYZACJA
- ELEKTRYKA I ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA
- WULKANIZACJA
- MONTAŻ AKCESORII DO SAMOCHODU

10% rabatu
GALICJA-ELTAL S.C. • 32-080 ZABIERZÓW, ul. DĘBOWA 4
12 636-55-55 • www.galicja-eltal.com.pl • biuro@galicja-eltal.com.pl

EMI SERWIS Skutery • Motocykle • Quady
Sprzedaż - Serwis od 1991
Autoryzowany dealer: **Romet • Zipp • Junak**
☎ 530 781 146
- specjalizacja: pojazdy z Chin
- możliwość transportu pojazdu do serwisu
- autoryzowane naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne

RATY!
Krzeszowice Sklep: ul. Legionów Polskich 8
Serwis: ul. Krakowska 22

EDDENT - PRACOWNIA PROTETYCZNA
GABINET STOMATOLOGICZNY
Edyta Jania
- PROTEZY ELASTYCZNE (duży komfort noszenia i wysoka estetyka)
- PROTEZY TRADYCYJNE - AKRYLOWANE
- NAPRAWA PROTEZ (na poczekaniu)
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- SZYNY PRZECIW ZGRZYTANIU ZĘBAMI

Zapraszamy do naszego gabinetu w Krzeszowicach,
ul. Daszyńskiego 9
pierwsze piętro (budynek poczty).
Tel. 606 38 63 36

Każdy klient z tą ulotką otrzyma **50 zł** rabatu od wykonanej protezy i od wybielania.
Rabat obowiązuje do końca miesiąca.

Liszki 552
droga na Kraków
droga na Kaszów
Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl
CENTRUM DOCIEPLEŃ
MATERIAŁÓWKA.pl
DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ
BOLIX KNAUF ISOVER AUSTROTHERM siniat
MIESZALNIE FARB I TYNKÓW BOLIX oraz KNAUF

Tynk silikonowy
Ecoside
25 kg
130 zł za wiadro

otwarte: pn - pt 6⁰⁰ - 18⁰⁰ Sobota 6⁰⁰ - 13⁰⁰
Profile, płyty gipsowe i OSB, kleje, fugi, zaprawy, gipsy, wełna, styropian, tynki, farby, lakiery, artykuły elektryczne

CIĄG DALSZY ZE STR. 1

Basic: odzieżowa podstawa wyprawki szkolnej

– Tu najlepiej sprawdzają się basici, czyli ubrania jednokolorowe albo w proste wzory typu paski lub groszki, które mają też prostą konstrukcję – t-shirty, koszulki z długim rękawem bez kołnierzyka, proste sukienki na szelkach, jednokolorowe sweterki i bluzy. Do nich można dobrać bardziej wyraziste i oryginalne dodatki – rajstopy oraz skarpetki we wzorki, błyszczące ozdoby do włosów czy wyróżniające się nakrycia głowy – radzi ekspertka marki KiK.

Sprytne tricki

Na co jeszcze zwrócić uwagę, kompletując garderobę dziecka przed powrotem do szkoły? Poniżej kilka porad, które nie tylko ułatwią zakupy, ale też utrzymywanie porządku w dziecięcej garderobie i sam proces ubierania się.

1. Chyba każdy rodzic musiał się mierzyć z sytuacją pt. „nie wyjdę z domu w innym ubraniu niż ulubiona koszulka/spodnie/spódnica", podczas gdy to właśnie ubranie leży w koszu na pranie albo wciąż mokre wisi na suszarce. By uniknąć konfliktu i straty czasu ulubiony element garderoby dziecka możemy kupić w dwóch, a nawet trzech egzemplarzach.
2. Stawiajmy na proste, uniwersalne fasony. To pozwoli zminimalizować ryzyko usłyszenia „nie mam się w co ubrać". Na koszulkę z długim rękawem bez kołnierzyka można włożyć t-shirt i sweter staje się zbędny. Pod sukienką na szelkach również można nosić koszulkę – od razu jest cieplej. To nie tylko wygodne rozwiązanie, ale też modne (trend na lata 90. wciąż ma się świetnie!).
3. Przed zakupami porozmawiajmy z dzieckiem i wspólnie ustalmy, jakie kolory najbardziej lubi – niech ograniczy się do kilku, np. 5-6. To ułatwi zestawianie ubrań ze sobą, ale też ich pranie.
4. Jednokolorowe ubrania o prostych fasonach niekoniecznie są tak atrakcyjne dla dzieci, jak błyszczące i wzorzyste wizualne szaleństwo. Prosty sposób na ożywienie basiców – oprócz wspomnianych dodatków w postaci skarpetek czy czapki lub spinek – to naprasowanki i naszywki. Można je kupić w pasmanteriach czy w internecie za kilka złotych i nanieść na ubrania z pomocą żelazka.
5. Ubrania dla dzieci powinny być przede wszystkim wygodne i uniwersalne – nasza pociecha powinna się w nich dobrze czuć i w szkole, i na placu zabaw, i leniuchując albo ucząc się w domu. Zamiast sztywnych jeansów lepiej sprawdzą się więc tregginsy lub spodnie dresowe z gumką w pasie, a zamiast gryzących swetrów lepiej pod miękką bawełnianą bluzę włożyć prosty podkoszulek.

Wybór dobry dla budżetu

Dzieci rosną błyskawicznie, a do tego równie szybko potrafią zniszczyć ubrania podczas intensywnych zabaw i licznych przygód. Robiąc odzieżową wyprawkę dla dzieci warto więc znaleźć równowagę pomiędzy jakością a ceną. – Najlepiej szukać dziecięcych ubrań, które są trwałe i wykonane z naturalnych materiałów, np. bawełny organicznej, a przy tym niekosztowne, bo nie ma się co łudzić, że będą długo noszone. O jakości ubrań informują certyfikaty, przed kupnem warto też po prostu się przyjrzeć samej odzieży – czy szwy mocno trzymają, nie wystają z nich nitki, a materiał nie prześwituje. Wybierajmy to, co będzie komfortowe i sprawdzi się w różnych sytuacjach, a do tego nie obciąży zanadto naszego budżetu, w końcu wydatków w okolicach września nie brakuje – podsumowuje ekspertka KiK.

Krakowskie Muzeum Ratownictwa przeniesie się do Gminy Wielka Wieś

20 sierpnia 2020 r. mieliśmy przyjemność gościć we Dworze w Tomaszowicach na uroczystym podpisaniu listu intencyjnego dotyczącego współpracy Muzeum Ratownictwa w Krakowie, Dworu w Tomaszowicach i Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Wielkiej Wsi.

Wśród realizowanych przez siebie zadań w zakresie upowszechniania i promocji kultury, tradycji, historii oraz edukacji dostrzegamy wspólne cele, w osiągnięciu których może nam pomóc nawiązanie bezpośredniej współpracy i wymiana doświadczeń. O pomysłach na współpracę, rozwoju Muzeum Ratownictwa w Krakowie - Tomaszowicach więcej już wkrótce.

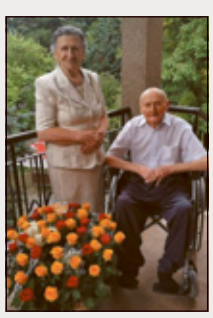
W nowo tworzonym Muzeum mamy już trzy eksponaty. Do Śmigłowca "Kania" dołączyła Nysa karetka oraz Żuk "Leśnik," które można oglądać w ogrodach dworskich nieopodal Restauracji Nowy Spichlerz.

www.wielka-wies.pl

Diamentowy Jubileusz

W dniu 11 sierpnia 2020 r. w Więckowicach świętowaliśmy kolejny piękny Jubileusz 60 – lecia małżeństwa, tym razem Państwa Heleny i Tadeusza Wojdyła.

Z tej okazji został przygotowany dyplom z gratulacjami od Wójta Gminy Zabierzów Elżbiety Burtan, bukiet 60 róż w koszu od Sołtysa i Rady Sołeckiej Więckowic, a także odbyło się spotkanie w gronie najbliższej rodziny.



Dostojnym Diamentowym Jubilatom życzymy samych pogodnych dni na dalsze lata życia i miłości małżeńskiej. Dziękujemy, że mamy kolejnych tak Dostojnych Jubilatów w Sołectwie Więckowice.

Tekst i zdjęcia: Adam WierzbickiSołtys Więckowic i Radny Gminy Zabierzów •www.zabierzow.org.pl

---

Redakcja "Gwarka" przyłącza się do życzeń i serdecznie gratuluje Jubilatom.

Galeria Bronowice

Targi Zajęć Pozalekcyjnych w Galerii Bronowice

W dniach 18-19 września, w godz. 12.00-19.00, w Galerii Bronowice odbędą się Targi Zajęć Pozalekcyjnych, na których pojawi się ponad 40 wystawców. Będzie można dowiedzieć się tu, jaką propozycję mają dla dzieci i młodzieży placówki edukacyjne, artystyczne, sportowe czy kreatywne. Szeroką gamę proponowanych zajęć uzupełnią rabaty na wyprawkę szkolną obowiązujące w wybranych sklepach, a także warsztaty kreatywne na poszczególnych stoiskach.

Szkoła musicalowa, warsztaty chemiczne, badminton, judo, nauka rysunku, a może język norweski? Wszystkich rodziców, którzy szukają dla swoich pociech ciekawych kursów i zajęć dodatkowych, Galeria Bronowice zaprasza na Targi Zajęć Pozalekcyjnych. W dniach 18-19 września będzie można zapoznać się tu ze szczegółową ofertą ponad 40 wystawców, przekonać się jak wyglądają zajęcia w praktyce oraz otrzymać interesujące gadżety. Na wszystkich uczestników Targów czekać będzie również wiele innych atrakcji, m.in.: specjalne rabaty na zajęcia pozalekcyjne oraz warsztaty, podczas których będzie można zapoznać się z poszczególnymi aktywnościami.

Również wybrane sklepy i lokale usługowe w Galerii Bronowice, w czasie trwania akcji, przygotowały specjalne rabaty i promocje na wybrane artykuły związane ze szkołą i spędzaniem czasu wolnego.

Targi Zajęć Pozalekcyjnych odbędą się w dniach 18-19 września, w godz. 12.00-19.00. Wstęp na wydarzenie jest wolny!

Oddajmy krew i pokażmy, że dobro jest w Małopolsce

Podciągnijmy rękawy i zróbmy to razem, ramię w ramię! Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa wspólnie z Województwem Małopolskim i Marszałkiem Województwa Witoldem Kozłowskim rozpoczęli kampanię „Dobro jest w Małopolsce. Ramię w Ramię", której ideą jest promocja honorowego krwiodawstwa wśród mieszkańców regionu.

Celem kampanii „Dobro jest w Małopolsce. Ramię w Ramię" jest nie tylko samo promowanie krwiodawstwa i zachęcanie Małopolan do tego szczytnego celu. Jej celem jest również sprawianie, żeby każdy krwiodawca był ambasadorem tej kampanii. Dlatego w trakcie jej trwania każda osoba, która podzieli się krwią otrzyma dodatkową naklejkę z logo akcji, żeby pokazać innym drogę, na którą warto wejść. Ponadto na akcjach wyjazdowych w ten weekend pierwsze 3 osoby, które oddadzą krew otrzymają specjalne koszulki. Jeśli jednak komuś nie uda się zdobyć tej koszulki, to nic straconego. Każda osoba, która odda krew we wrześniu, zrobi sobie w tym czasie selfie i wrzuci to zdjęcie na Facebook lub Instagram z hashtagami #RamięWRamię i #DobroJestWMałopolsce, ma szansę zdobyć koszulkę z autografem Kamila Stocha.

Wakacje każdego roku są trudnym okresem dla krwiodawstwa. Właśnie wtedy zapotrzebowanie na krew gwałtownie rośnie, a liczba krwiodawców maleje. Ten rok jest o tyle trudniejszy, że na ten czas nałożyła się również pandemia, która skutecznie ograniczyła możliwości honorowego oddawania krwi. W tym czasie Centra Krwiodawstwa zbierają jedynie jedną trzecią krwi, o którą apelują szpitale, co przekłada się na opóźnianie planowych operacji.

– Wierzę, że nasza kampania „Dobro jest w Małopolsce. Ramię w Ramię", którą rozpoczęliśmy wspólnie z Województwem Małopolskim i Marszałkiem Witoldem Kozłowskim otworzy serca osób, które jeszcze nie zdecydowały się na honorowe oddawanie krwi. Jest to w 100% bezpieczne, robimy wszystko zgodnie z procedurami i dbamy o bezpieczeństwo naszych krwiodawców i pacjentów, którzy tę krew otrzymają. Po wypełnieniu ankiety, która ma wykluczyć możliwość oddania krwi przez osoby z grupy potencjalnie zagrożonej zakażeniem, krew przechodzi niezbędne badania: morfologiczne, wirusologiczne i serologiczne. Do czasu uzyskania właściwych wyników jest przechowywana w sterylnych warunkach w dziale preparatyki. Dopiero później jest przekazywana do działu ekspedycji – mówi Łukasz Guliński, dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.

Sama kampania nie jest jedynym działaniem, jakie podjęło Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie wspólnie z Województwem Małopolskim. Wcześniej, samorząd województwa podjął decyzję o zakupie wartego 3 mln zł krwiobusa – Zagwarantuje on możliwość prowadzenia akcji krwiodawstwa w każdym zakątku regionu – mówi marszałek Witold Kozłowski i dodaje:

Wierzę, że zaplanowana akcja promocji honorowego krwiodawstwa otworzy serca Małopolan i przyniesie wiele dobrego. Należy pamiętać, że każdy z nas może potrzebować krwi. Dlatego jeśli tylko to możliwe, podzielmy się cząstką siebie.

Kampania „Dobro jest w Małopolsce. Ramię w Ramię" rozpoczęła się z końcem sierpnia i potrwa przez kilka najbliższych tygodni. Do akcji włączyli się również, m.in. Andrzej Grabowski, który sam jest honorowym krwiodawcą i zachęca do tego innych oraz Kamil Stoch, który również zachęcił do oddawania krwi i przekazał koszulki ze swoim autografem, które zostaną rozlosowane w konkursie dla krwiodawców na mediach społecznościowych Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie. Do oddawania krwi zachęcają również Joanna Kulig oraz – w swoim stylu! – Sławomir.

❖ Biuro Prasowe UMWM

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów

EKTRANS
STACJA DIAGNOSTYCZNA

- „4x4" inteligentny system rozpoznania napędu
- Badania wszystkich typów pojazdów
- Geometria zawieszenia
- Naprawa pojazdów
- Wkrótce serwis tachografów cyfrowych
- Wkrótce do wynajęcia powierzchnia reklamowa na telebimie.

www.ektrans.pl

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów KOCHANÓW

ul. Lubomirskich 18, DK 79 • tel. 725 612 555 • e-mail: oskp@ektrans.pl

Godziny otwarcia: Pn - Pt: 7:00 - 21:00 • Sb: 7:00 - 14:00

Legimi

Wypożyczaj i czytaj ebooki bez limitu

nowa usługa
w krzeszowickiej bibliotece.

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Krzeszowicach oferuje swoim czytelnikom bezpłatny dostęp do ponad 20 tysięcy tytułów nowości i bestsellerów (kryminały, romanse, thrillery, powieści obyczajowe, fantastyka, literatura faktu, biografie, reportaże, publikacje popularnonaukowe, poradniki) w aplikacji Legimi. Aby bezpłatnie korzystać z aplikacji wystarczy:

- być aktywnym czytelnikiem Biblioteki w Krzeszowicach (zapisanym do biblioteki w bieżącym roku)
- odebrać w bibliotece kod dostępu i aktywować go w miesiącu, w którym został pobrany (w przeciwnym wypadku kod wygasa)

Instrukcja logowania:

- załóż darmowe konto lub zaloguj się na stronie www.legimi.pl/rajska,
- aktywuj otrzymany w bibliotece kod. Aktywacja musi nastąpić w miesiącu, w którym kod został pobrany,
- pobierz bezpłatną aplikację legimi. Możesz pobrać aplikację maksymalnie na 2 urządzenia,
- czytaj przez 30 dni od momentu aktywacji kodu.

Trzydziestodniowy kod dostępu możesz uzyskać również mailowo wysyłając prośbę na adres: mgbpkrzeszowice@bibliotekakrzeszowice.pl

Na wiadomości czekamy do godziny 20.00 ostatniego dnia każdego miesiąca. Kody rozsyłane są pierwszego dnia roboczego kolejnego miesiąca. Liczba kodów ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

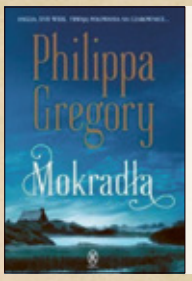
Jeśli chcesz przedłużyć dostęp do zasobu, napisz mgbpkrzeszowice@bibliotekakrzeszowice.pl lub zapytaj w bibliotece. Jeśli potrzebujesz pomocy technicznej, napisz: support@legimi.com

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. Dan-Ew

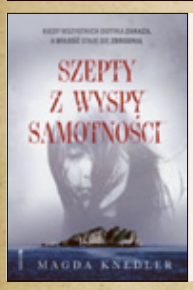
Rogoziński A. : Teściowe muszą zniknąć

To rewelacyjna komedia pomyłek i absurdów. Autor świetnie kreśli współczesne przywary wyolbrzymiając je do granic możliwości. Pokazuje przy tym jak przez szkło powiększające, co tak naprawdę trapi nasze społeczeństwo, które nie może znaleźć wspólnego języka i przysłowiowego złotego środka. Do tego lekka i ciekawie nakreślona intryga z siedemnastowiecznym skarbem w tle.



Gregory P. : Mokradła

Anglia, rok 1648. W kraju toczy się wojna domowa, jej echa docierają nawet na odludne mokradła południowego wybrzeża. Trwają polowania na czarownice. To niebezpieczne czasy dla kobiet, które chcą być niezależne. Taka jest Alinor - żyje bez męża, zna się na ziołach, budzi lęk i zawiść zabobonnych wieśniaków.



Knedler M. : Szepty z wyspy samotności

"Szepty z wyspy samotności" to przejmująca powieść o czasach zarazy i trudnych relacjach między ludźmi. O samotności, izolacji, ale też o pasji życia. Na wyspie trędowatych codzienność wygląda zupełnie inaczej, a jednak trzeba zachować pozory normalności. Miłość, wspomnienia, zwyczajne zmagania i dawne urazy wciąż pozostają żywe. Jaką tajemnicę skrywa to niezwykłe miejsce?

Winnik S. : Tylko przeżyć. Prawdziwe historie rodzin polskich żołnierzy

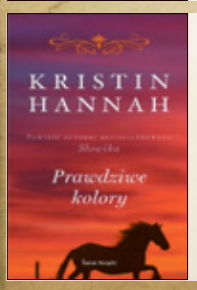
To książka ukazująca dwa rodzaje wojen. Te toczące się w Afganistanie czy Iraku oraz te prowadzone w domach żołnierzy, w których matki, żony i dzieci żyją w strachu oraz niewiedzy, czy syn, mąż, ojciec wróci.

Czornyj M. : Zjawa

W Lublinie pojawia się niebezpieczny seryjny morderca, tytułujący siebie Fotografem. Na miasto padł blady strach - zbrodniarz napawa się każdym krwawym zwycięstwem i bezsilnością policji, która bezskutecznie próbuje dopaść nieuchwytnego sprawcę. Atmosfera w mieście gęstnieje z każdym dniem, a tropy wciąż prowadzą donikąd...

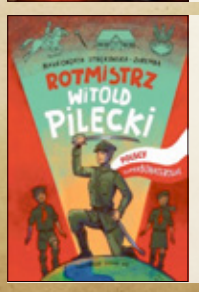
Mull B. : Opowieści zwierzoduchów t.7,5

Wydanie specjalne bestsellerowej serii „Spirit Animals". Czytelnicy poznają fantastyczne opowieści o sile przyjaźni i odwagi oraz dowiedzą się dlaczego warto zachować wierność swoim wartościom i ideałom.



Hannah K. : Prawdziwe kolory

Autorka w charakterystycznym lekkim stylu tworząc niezapomniane postaci, opowiada historię trzech sióstr, których dotychczasowy stabilny świat rozpada się na kawałki z powodu zazdrości, zdrady i nieoczekiwanych namiętności, które przynosi życie.



Strękowska-Zaremba M. : Rotmistrz Witold Pilecki

Z tej książki dowiesz się, jak żył i o co walczył rotmistrz Witold Pilecki. Kim byli jego przodkowie? Jak spędzał wakacje u dziadków w Sukurczach? Co robił w Wilnie? Jaką tajną misję otrzymał od dowódców Armii Krajowej? W jaki sposób stał się bohaterem narodowym?

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ

Legenda o powstaniu Tenczynka

W czasach kiedy światem rządzili królowie, a dzielni rycerze zabijali smoki, żył sobie młodzieniec o imieniu Adrian. Miał on bardzo dobre serce, pełne miłości do innych ludzi oraz wszystkich zwierząt i roślin. Pomagał każdemu, kto był w potrzebie. Wędrował on od wioski do wioski i umilał ludziom życie, śpiewem.

Pewnego dnia nie miał już siły dalej wędrować, pogoda była bardzo brzydka, ciągle padał deszcz. Postanowił zatrzymać się na niewielkim wzniesieniu, porośniętym starymi drzewami, które utworzyły ochronny parasol. Rozpalił ognisko, przy którym się ogrzał. Gdy tak siedział na ziemi, porośniętej mchem, usłyszał jakiś dziwny głos, dochodzący z głębi lasu. Głos był smutny, jakby wołający o pomoc. Postanowił sprawdzić co się dzieje. Kiedy coraz bardziej oddalał się od ciepłego ogniska, a zbliżał się do wołającego głosu, serce biło mu mocniej. Nagle zauważył w zaroślach pięknego, tęczowego ptaka. Został on zraniony strzałą kłusowników. Adrian bardzo się tym przejął i posmutniał, że ludzie są tak okropni dla zwierząt o cudownym głosie. Wyjął strzałę, opatrzył ranę i zaopiekował się nim, aż ptak wyzdrowiał. Któregoś dnia ku zdziwieniu wędrowca, ptak przemówił do niego.

- Dobry młodzieńcu, dziękuję ci za czułość i wielkie serce, że mimo zmęczenia i głodu, zająłeś się mną.

- Nie mógłbym postąpić inaczej – odpowiedział Adrian.

- Mógłbyś postąpić, jak inni ludzie, którzy zabili moją rodzinę, ale ty jesteś dobrym człowiekiem. Dlatego pamiętaj, jak będziesz w potrzebie pojawię się i ci pomogę – odpowiedział mu tęczowy ptak.

Adrian był bardzo zdumiony i nie mógł już z siebie wydobyć nawet jednego słowa. Wtedy przepiękny tęczowy ptak rozłożył skrzydła i odleciał. Chłopak bardzo posmutniał, że znowu został sam. Nie miał nikogo bliskiego, nie miał swojego miejsca na ziemi. Postanowił, że znajdzie gdzieś swoje wzniesienie, swój las i założy wioskę. Gdy tak mijały dni, tygodnie, miesiące i zrozpaczony wchodził na kolejne wzniesienie, zaczął rzewnie płakać nad swoim losem, a razem z nim płakało niebo. Usiadł pod wielkim drzewem, przetarł oczy i popatrzył w niebo. Nie mógł uwierzyć w to co zobaczył. Chmury rozeszły się, wyszło piękne słońce i ukazała się kolorowa tęcza, na końcu której siedział kolorowy ptak.

- Mówiłem, że nie zapomnę o twojej dobroci. Spójrz na tęczę. Ona wyznacza granicę najspokojniejszego i najpiękniejszego kawałka ziemi. Tu powstanie twoja wioska – powiedział tęczowy ptak.

Wtedy na twarzy Adriana pojawił się uśmiech i bez wahania założył w tym miejscu swoją wioskę, a na cześć tęczowego ptaka nazwał ją Tenczynek.

❖ Tekst i ilustracja:
Weronika Findura,
Emilka Górecka
Szkoła Podstawowa
w Tenczynku, kl. III a
rok szk. 2017/2018

Wielka Zbiórka Książek

Biblioteka w Krzeszowicach zaprasza do Wielkiej Zbiórki Książek 2020. Wielka Zbiórka Książek, która ruszyła 8 września, to coroczna kampania społeczna prowadzona przez miesiąc w całej Polsce. W kraju powstaje ok. 1300 punktów zbiórki książek, do których każdy może przynieść przeczytane przez siebie książki.

Odbywają się wydarzenia czytelnicze z udziałem ambasadorów Fundacji Zaczytani.org oraz wystawy Zaczytanych Ławek w trzech dużych miastach. Książki zebrane podczas Wielkiej Zbiórki Książek zostaną podzielone na książki dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych, a następnie trafią do Zaczytanych Bibliotek, które Fundacja Zaczytani.org otwiera w szpitalach i innych placówkach pomocowych.

W Wielką Zbiórkę Książek angażują się ambasadorzy fundacji, m.in. Mateusz Damięcki, Anna Dereszowska, Grażyna Wolszczak, Katarzyna Pakosińska, Joanna Jabłczyńska, Paulina Holtz, Artur Barciś.

Zapraszamy do książkowego pospolitego ruszenia!

Chcesz oddać książki? Przynieś je do naszej Biblioteki – Plac Franciszka Kulczyckiego 1, w godzinach pracy biblioteki.

Wydłużono godziny wypożyczeń
w Bibliotece w Liszkach oraz w filii w Kaszowie

Biblioteka Liszki
Poniedziałek – Czwartek 8.00-16.00 • Wtorek- Środa – Piątek 8.00 – 17.00

Filia Kaszów
Poniedziałek 12.00-17.00 • Czwartek 12.00-17.00

Filia Morawica
Wtorek 13.00-18.00
• Środa 12.00-17.00 • Piątek 12.00-16.00

Elf Medica Instytut Urody

Instytut Urody Elf
Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1

Gabinet Kosmetyczno-Szkoleniowy Elf
Krzeszowice, ul. Targowa 47

tel. 668-990-679

www.instytutelf.pl

SEZON EPILACJI LASEROWEJ ROZPOCZĘTY :)

Na czym polega laserowe usuwanie owłosienia?
Depilacja laserowa, a właściwie epilacja, to nieinwazyjna metoda usuwania owłosienia za pomocą wiązki laserowej. Wykorzystanie emitującego ją urządzenia umożliwia dostarczenie do mieszków włosowych odpowiednio dobranej dawki energii, która powoduje zniszczenie włosów.

Dlaczego powinnaś teraz rozpocząć?
• Bo teraz jest najlepszy czas, aby przygotować ciało na lato
• Pozbędziesz się niechcianego owłosienia i poczujesz się lepiej

Dlaczego w naszym salonie?
• Bo pracujemy na najlepszym medycznym laserze diodowym LIGHT SHEER, który otrzymał prestiżową nagrodę Złotego Laura Kosmetologii
• Bo dajemy gwarancję nieporównywalnej skuteczności zabiegów oryginalnymi, nieprzekalibrowanymi głowicami
• Bo nasz laser posiada certyfikat bezpieczeństwa i jakości FDA w tym certyfikat ISO 9001
•Bo jesteśmy kosmetologami, mamy wiedzę i wieloletnie doświadczenie w pracy z laserami
•Bo mamy najniższe ceny w rejonie!

Promocja:
Pachy tylko 50 zł (w pakiecie) !!!
Oferta ważna do 3 października.
Zapraszają kosmetolodzy z Instytutu Urody Elf

CLARENA Beauty Salon
FIRMA GODNA ZAUFANIA
CERTYFIKOWANY Salon Sprzedaży
CLARENA®

Róż ma wiele twarzy – pomysły na ciekawe stylizacje

Róż – chyba nie ma bardziej dziewczęcego koloru. Skutecznie przypominają nam o tym opakowania damskich kosmetyków, zabawki czy cukierkowe aranżacje wnętrz stworzone dla małych lokatorek. Mówi się, że albo się go kocha albo nienawidzi – my proponujemy nieco inne spojrzenie na ten (mogłoby się zdawać) infantylny odcień w palecie kolorów. Róż ma wiele twarzy – trzeba tylko wiedzieć, jak je pokazać!

Róż towarzyszy kobietom od dawna. Królował w ozdobnych sukniach arystokratek, można go było znaleźć w amerykańskich garderobach idealnych pań domu z lat 50., wreszcie pojawiał się w bajkach z księżniczką w roli głównej. Świetnie korespondował z subtelnością i wrażliwością kobiet, podkreślając te cechy osobowości. Współcześnie jednak inaczej podchodzimy do tej barwy – po pierwsze nie jest ona zarezerwowana tylko dla kobiet, po drugie – w zależności od tonacji może wyrażać zarówno dziewczęcą delikatność, jak i kobiecą energię i upór. Wybór należy do nas.

– Kolor różowy niejedno ma imię – pokazują to przede wszystkim modowe wybiegi, na których rodzą się trendy. W kobiecej szafie róż może występować pod wieloma, czasem skrajnymi, postaciami – od pudrowej wersji i odcienia waty cukrowej, przez różaną lawendę i cukierkową tonację, po nieoczywistą malinę czy intensywną fuksję lub magentę. Mimo że rozpiętość kolorystyczna jest ogromna, to każda z tych tonacji zawiera różowy pierwiastek. Jak je nosić? Moda jest w tym względzie łaskawa, a wszystko zależy od naszych upodobań. Jeśli to zdecydowanie „nasz kolor" i go lubimy, możemy wybierać total look, jeśli nie – warto postawić na różowe akcenty jedynie w dodatkach lub jednym elemencie garderoby. Jest też opcja dla odważnych kobiet, czyli miksowanie kolorów kontrastujących ze sobą, zgodnie z trendem colour blocking. Koszula w odcieniu głębokiej fuksji czy malinowy sweterek będą jeszcze bardziej wyeksponowane przez zestawienie ich z limonkowymi spodniami czy niebieską spódnicą. Ta opcja jest idealna dla pań, które lubią bawić się modą i nie znoszą konwenansów – komentuje stylistka marki KiK.

Rozważna i romantyczna

Pewnie większość osób zgodzi się z tym, że nie ma lepszego koloru do podkreślenia romantycznej i marzycielskiej natury. Szczególnie róż w wersji pastelowej zda egzamin – możemy wybrać pudrową wersję, lekko przybrudzoną albo tę z lawendowymi tonami. Kwiatowe, delikatne printy albo koronkowe akcenty na sukience czy spódnicy i słomkowy kapelusz dopełnią stylizację na spacer po parku, piknik czy wakacyjną randkę. Powoli przekonujemy się także do różu w wersji eleganckiej i stylowej, przemycając go w outfitach na ważne rodzinne wydarzenia czy spotkania biznesowe.

– Pudrowy róż ma to do siebie, że znakomicie łączy się z kolorami bazowymi – bielą, szarością czy czernią. To odcienie, które zestawione ze sobą pozwolą zbudować świeżą stylizację dopasowaną do różnych okoliczności. Możemy połączyć damskie chinosy w odcieniu brudnego różu z białą, klasyczną koszulą wizytową, dopełniając wszystko szpilkami w odcieniu nude i stylizacja biznesowa gotowa. Jeśli mamy natomiast ochotę na bardziej casualowy strój, idealny na shopping z przyjaciółką, szpilki wymieńmy na białe sneakersy, a koszulę zastąpmy prostym T-shirtem z dekoltem w serek – ze spodniami w kolorze brudnego różu stworzą nie tylko modny, ale i wygodny zestaw – mówi ekspertka marki KiK i dodaje: warto pamiętać, że patentów na róż jest wiele, a wszystko zależy od naszego podejścia. Możemy wybierać klasycznie albo testować, jak się czujemy w nowej odsłonie – najlepszym przykładem niech będzie modowy hit, czyli damskie garnitury w zdecydowanym odcieniu fuksji czy maliny, którym nie można odmówić elegancji.

Szalona i spontaniczna

Może się wydawać, że od subtelnej stylizacji z różem w roli głównej do outfitu z pazurem daleka droga i takie metamorfozy wymagają zmiany absolutnie wszystkiego. Otóż nic bardziej mylnego, co udowadnia chociażby przykład pudrowej, tiulowej spódnicy, która w zestawieniu z czarną ramoneską i ciężkimi workerami w stylu glamour bardziej nadaje się na wyjście do rockowego klubu niż na balet. Grunt to właściwie łączyć kolory i fasony.

– Czasy, w których róż był zarezerwowany dla księżniczek i pasował do dziewczyn w typie „Legalnej blondynki" już dawno minęły. Dziś możemy go zestawić zarówno z seksowną czernią i vintagowym odcieniem zieleni, jak i neonową limonką – to wszystko będzie zgodne z trendami. Odczarujmy mit cukierkowego, słodkiego różu, bo to kolor, który ma tak wiele do zaoferowania, że aż żal nie skorzystać – podsumowuje ekspertka marki KiK.

kik

NABÓR DO ZESPOŁU

YouTube Sang over Grense

Sang over Grense / Śpiewanie bez granic- polsko norweska integracja wokalna

ŚPIEWASZ ?
DOLACZ DO NAS

ŚPIEWANIE BEZ GRANIC

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH (!) WOKALISTÓW AMATORÓW, SOLISTÓW, CHÓRZYSTÓW, GRUPY WOKALNE, CHÓRY AKADEMICKIE , CHÓRY KOŚCIELNE, ZESPOŁY WOKALNE ; ŚPIEWAKÓW ZAWODOWYCH I ŚPIEWAKÓW AMATORÓW JAK RÓWNIEŻ STUDENTÓW WYDZIAŁÓW WOKALNYCH ORAZ INNYCH UCZELNI ARTYSTYCZNYCH NORWESKICH I POLSKICH DO UDZIAŁU W WYJĄTKOWYM NIESTANDARDOWYM SEMINARIUM WOKALNYM WRAZ Z DWOMA KONCERTAMI GALOWYMI- ŁĄCZĄCYM DWIE ODMIENNE KULTURY I HISTORIE W JEDEN WSPÓLNY CEL – ŚPIEW I MUZYKA BEZ GRANIC. ASYMILACJA ZAWODOWCÓW Z AMATORAMI I INTEGRACJA SPOŁECZNA I WOKALNA.

ŚPIEWANIE BEZ GRANIC
- miejsce dla każdego kto KOCHA ŚPIEW
- repertuar najpiękniejszych dzieł operowych, operetkowych, sakralnych, patriotycznych
- koncerty wraz z solistami międzynarodowych scen operowych w Polsce i Norwegii
- warsztaty wokalne

Próby już w
najbliższy weekend w Rudawie
(20 min pociagiem od Krakowa)

Próby prowadzi Maksymilian Żelazny
ADRES: RUDAWA, ul. Rynek 2 (koło Zabierzowa)

ADRES E-MAIL: SPIEWANIEBEZGRANIC@GMAIL.COM
tel. kontaktowy: 888 797 929

JUROMANIA

18-20.09.2020 / ŚWIĘTO JURY KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKIEJ

Zamek Tenczyn w Rudnie

18-19.09.2020 (piątek, sobota)

18 lutego 1386 roku miały miejsce zaślubiny, które połączyły Koronę i Litwę w jeden organizm państwowy. Niebagatelną rolę w doprowadzeniu do tego małżeństwa miał Pan na Zamku Tenczyn - Jan Tęczyński - kasztelan wojnicki i krakowski, przywódca obozu "Panów Krakowskich", ochmistrz dworu Królowej Jadwigi i wykonawca Jej testamentu. Te fakty historyczne pozwalają z większą ufnością przysłuchiwać się ludowym przypowieściom, które wskazują, że wesele Jadwigi i Jagiełły odbyło się nie gdzie indziej, a właśnie na Tenczynie.

Zapraszamy na Królewską Ucztę na Zamku Tenczyn!

PIĄTEK:
Uczta kinomana (18:00 – 22:30)
• Nocne zwiedzanie zamku • Pokaz fireshow • Kino plenerowe

SOBOTA:
Królewska uczta na Zamku Tenczyn (10:00 – 19:00)
- królewska uczta na zamku Tenczyn w Rudnie,
- warsztaty lepienia z gliny i gipsu,
- pokazy rzemiosł dawnych i ginących zawodów,
- pokaz średniowiecznego obozowiska kuchennego,
- prezentacje gotowania dawnych potraw i wypieków,
- kram serowara,
- jurta koczownicza,
- warsztaty strzelania z łuku,
- rycerskie potyczki,
- warsztaty zdobienia zamkowych ciasteczek,
- plener malarski,
- warsztaty tworzenia witraży,
- warsztaty fotograficzne.

| występy kuglarzy | tańce dworskie przy akompaniamencie muzyki dawnej |
| konkurs na najpiękniejsze epokowe przebranie | koncert muzyki dawnej |

Stoiska z produktami, wyrobami i potrawami regionalnymi

Zapraszają Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski
oraz
Stowarzyszenie Nasz Tenczynek i Fundacja New Era Art

Organizatorzy:

Zamek Tenczyn w Rudnie jest udostępniany zwiedzającym dzięki zgodzie Spadkobierców Adama hr. Potockiego, Rodzinom Potockich z linii Krzeszowickiej i Bnińskich.

facebook.com/ZamekTenczyn | facebook.com/StowarzyszenieTenczynek | facebook.com/juromania | instagram.com/juromania

MAŁOPOLSKA Krzeszowice JURA KRAKOWSKO CZĘSTOCHOWSKA → juromania.pl Dofinansowano ze środków samorządu Województwa Małopolskiego Śląskie.

Podczas Juromanii na warsztaty na Zamku Tenczyn obowiązują zapisy.
Więcej informacji na stronie Zamek Tenczyn w Rudnie oczywiście na Facebooku.

Wspierając NAS ...
wspierasz rozwój KULTURY I SZTUKI OPEROWEJ

Zapraszamy do wspierania działalnosci Stowarzyszenia SCENA KULTURY WOKALNEJ SPIEWANIE BEZ GRANIC za pomocą platformy PATRONITE :)

PATRONITE

lub w postaci darowizny :

STOWARZYSZENIE SCENA KULTURY WOKALNEJ - "ŚPIEWANIE BEZ GRANIC"

KRS 0000777258 NIP 5130259696
mail : spiewaniebezgranic@gmail.com

NUMER KONTA : PL15 1020 2906 0000 1802 0437 9368
ADRES : Henryka Sienkiewicza 29, 32-067 Tenczynek, Polska

RADOSNY TENCZYNEK - CO NOWEGO?

Akcja zbierania karmy dla psów i kotów

Działkowcy ze Stowarzyszenia Ogrodowego "Tenczyńskie Skałki" z Tenczynka oraz ze Stowarzyszenia Działkowców Tenczynek Wola C z Woli Filipowskiej zakończyli akcję zbierania karmy dla psów i kotów mieszkających w Radosnym Tenczynku. Serca działkowców są ogromne, co prezentują poniższe zdjęcia. Teraz już zima dla naszych czworonożnych przyjaciół nie jest straszna. Mają zapewnione pełne miseczki karmy.

Koń miesiąca - Dajana - prosi o wsparcie

Dajana trafiła pod opiekę Pani Ani Pachli w lutym 2019 roku. Nie znamy jej przeszłości. Wiemy, że pochodzi z Czech i zanim trafiła do handlarza, ktoś musiał zdecydować, że schorowana jest już nikomu niepotrzebna…

Od handlarza, dla konia takiego jak Dajana jest prosta droga donikąd…, on jednak z nieznanych nam powodów, być może zarobkowych, postanowił dać jej szanse i spróbować sprzedać ją Pani Annie, która szybko zorganizowała osoby o dobrym sercu, by klacz mogła zostać odkupiona. Dajana została kupiona przez osobę prywatną i tak trafiła najpierw po opiekę Pani Ani, a od momentu powstania FUNDACJI Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT stała się podopieczną Fundacji. Została kupiona kulawa, z ochwatem, zaniedbana, utuczona, przerażona i nieufna. Wymagała dużo pracy, serca i spokoju, by na nowo uwierzyć w świat i w człowieka. Obecnie nie odczuwa już bólu podczas stania i chodzenia. Jej kopyta są zadbane i w coraz lepszym stanie. Dzięki zaangażowaniu i profesjonalizmie naszego kowala Przemka po ochwacie nie ma już śladu.

Dajana jest miłym i spokojnym koniem. Nauczyła się ufać ludziom na nowo. Lubi spędzać czas z innymi końmi na łąkach - więzi stadne i końscy przyjaciela są dla niej bardzo ważni. Członkowie Fundacji i wolontariusze pod okiem Pani Ani dbają o jej zdrowie, kondycję i odpowiednią wagę. Klacz została nauczona pracy z człowiekiem, daje więc dużo radości swoim małym jeźdźcom, ucząc ich jazdy konnej, empatii i troski o innych - dzieci ją uwielbiają. Dajana obecnie jest radosna i szczęśliwa, jednak gdy tylko pojawia się w stajni ktoś, kto chce zaadoptować lub kupić konia - cała się poci i denerwuje. Chowa się i ucieka, rozumiemy jej zachowanie jako lęk przed kolejną zmianą, więc podjęliśmy decyzję, by jej już na to nie narażać. Jest to koń do wirtualnej adopcji.

Przeszła już wystarczająco dużo, chcemy więc dać jej to, co jest dla niej najlepsze - Ty możesz w tym pomóc! Jest to koń po ochwacie, wymaga specjalistycznej opieki kowala, kontroli, diety oraz stałej pielęgnacji.

Zakończenie lata w tenczyńskiej fundacji

30 sierpnia b. r. w Tenczynku odbyło się charytatywne wydarzenie na rzecz FUNDACJI Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT. Pokazy jeździeckie, turnieje szermiercze, czas spędzony z końmi, koncerty Conspiry i Urszuli Stosio na długo pozostaną w pamięci. Tak niezwykła atmosfera mogła być tylko tutaj!

Pożegnanie lata w fundacji Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT nie mogło odbyć się zwyczajnie. Leśna polana, na której zamieszkali podopieczni fundacji: konie, koty, psy (a nawet koza!) już od wiosny zamieniła się w wyjątkową przestrzeń, w której każdy, kto kocha naturę i zwierzęta, poczuje się po prostu dobrze. Dlatego dzień podsumowujący letnie, leśne przygody wypełniony był niecodziennymi atrakcjami. Zostały one zorganizowane w szczytnym celu – by pomóc naszym zwierzętom, domownikom tenczyńskiego lasu.

Na gości, odwiedzających, sympatyków i wolontariuszy fundacji czekały pracowicie przygotowywane pokazy konne. Najmłodsze amazonki wystąpiły w kadrylu (synchroniczna jazda konna). Dziewczynki pod okiem szkoleniowca, Anny Pachli, musiały się wykazać uważnością, umiejętnością współpracy: nie tylko z końmi, ale również ze sobą nawzajem. Tylko nieliczni wiedzą, jak bardzo jest to trudne. Przy okazji występu, odbył się pokaz talentów kreatywnych dzieci – tak pięknie przystrojonych kucy nie widzieliśmy aż do tej pory!Anna Pachla zachwyciła wszystkich jazdą na ogierze rasy lusitano, pochodzącym z Portugalii. Przepiękny pokaz ujeżdżenia w rytm muzyki zrobił ogromne wrażenie na widowni. Nie każdy może zobaczyć tak tańczącego konia!

Na leśnej polanie podziwialiśmy także pokaz szermierki UKS Topór Krzeszowice. Małe adeptki szpady z trenerem Szczepanem Kuźmickim przybliżyli nam nieco arkana tego pięknego sportu. Wszyscy mogli wziąć udział w loterii (każdy los wygrywał, na przykład przywilej wyczyszczenia konia!), kupić pamiątkowe gadżety fundacji, nakarmić końskie łasuchy ulubionymi marchewkami.

Towarzyszył nam zespół Conspira Dariusza Dzidy w rytmach bluesa. Ze sceny wzniesionej z kostek siana płynęły dźwięki harmonijki i gitary. Występ sprawił ogromną radość miłośnikom tego gatunku muzyki.

Ukoronowaniem wydarzenia stał się klimatyczny gitarowy występ Urszuli Stosio. Magiczne brzmienie gitary rozbrzmiewało w pięknej, leśnej scenerii, łapiąc za serce nie tylko melomanów.

To niesamowite, pełne różnorodności wydarzenie zostało zorganizowane po to, by sprawić przyjemność gościom i pozwolić się poznać niedawno powstałej FUNDACJI Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT.

.....

Anna Pachla, prezes i inicjator fundacji, ma wieloletnie doświadczenie w pracy z końmi. Jest szkoleniowcem, instruktorem sportu, sędzią 3 dyscyplin jeździeckich PZJ (Polski Związek Jeździecki), aktywnym zawodnikiem i niesamowitym człowiekiem o wielkim sercu. Zakładając FUNDACJĘ Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT, miała na celu nie tylko pomoc zwierzętom, ale również stworzenie dobrego, pełnego serdeczności miejsca dla wszystkich, którzy zapragną spędzić czas w otoczeniu zwierząt i przyrody. Tak powstało to wyjątkowe miejsce na mapie Małopolski. Leśna przystań, w której lokalna społeczność będzie mogła złapać oddech i poczuć radość obcowania ze zwierzętami. Wiele z nich zostało uratowanych przed cierpieniem; niektóre otrzymały drugą szansę na życie, unikając rzeźni. Znaczna część koni wymaga specjalnej opieki, diety i rehabilitacji. O dobrostan kilkunastu koni i kucy, kilku kotów i psów dbają członkowie fundacji i wolontariusze. Jest ich niewielu, pracują ciężko, z zaangażowaniem i bezinteresownie, tworząc miejsce, w którym świat wydaje się lepszy. Fundacja utrzymuje się z darowizn oraz sprzedaży usług, takich jak lekcje jazdy konnej i szkolenia, z których dochód jest w całości przekazywany na realizację celów statutowych fundacji.

Chcesz pomóc? Skontaktuj się z fundacją - tel. 792 977 009, facebook.com/radosnytenczynek/

Zamek Tenczyn, „Hajstra" i koty

Wakacje powoli dobiegają końca, ale nie dla wszystkich. Są tacy, którzy dopiero teraz planują tegoroczny wypoczynek i poszukują miejsc, gdzie w czasach pandemii można spokojnie wypocząć. Są takie miejsca w Polsce - uwierzcie - gdzie jedzie się na spotkanie z przyrodą, samym sobą, życzliwością i niezapomnianymi wrażeniami. Bo są i tacy „turyści', którzy jeżdżą za granicę, aby pochwalić się, gdzie to nie byli, a równocześnie poza hotelowy basen nie wysunęli nosa i nic nowego nie zobaczyli, nie poznali, nie doświadczyli. Tak też można, czemu nie?! Nie bez przyczyny powstało powiedzenie: „Cudze chwalicie, swego nie znacie – sami nie wiecie, co posiadacie". A w Polsce mamy wszak niezmierzoną ilość miejsc godnych uwagi, które należałoby koniecznie zobaczyć.

Chcę Was dziś namówić na wyprawę do magicznego miejsca, które planowałam odwiedzić od wielu już lat, ale dopiero w tym roku nastał czas na zrealizowanie moich zamiarów. I co „Hajstra" ma wspólnego z naszym Tenczynem?

Ale muszę zacząć od początku. W 2013 poszukiwałam makiety zamku Tenczyn, pamiętając, że w 1992 roku kilkoro studentów Wydziału Architektury Politechniki Krakowskiej, jako swoją pracę magisterską wykonało makiety zamku Tęczyńskich w Rudnie. Jedna z nich prezentowała zamek z czasów świetności. Pamiętałam, że pracę tę wykonała Magda Nowosielska i postanowiłam w Internecie poszukać z nią kontaktu i …. udało się. Podczas naszej pierwszej rozmowy porozmawiałyśmy o różnych aspektach dotyczących Zamku Tęczyn i wtedy także przekazałam Madzi informację, że w 2010 roku na „naszym" zamku rozpoczęły się prace remontowe, które zabezpieczą jego mury, aby doprowadzić do ponownego otwarcia dla zwiedzających tej majestatycznej budowli, zwanej „małym" (a może „drugim") Wawelem. Oczywiście bardzo się ucieszyła tą informacją, bo podczas przygotowań do powstania makiety zamku Tęczyńskich zakochała się w tych tajemniczym miejscu.

Jakież było moje zdziwienie, gdy niedługo potem zadzwoniła do mnie z informacją, że otrzymała skierowanie na rehabilitację do „balneologii' w Krzeszowicach i niedługo się zobaczymy. I nastał ten wyczekiwany moment, gdy mogłam osobiście poznać osobę, która o zamku Tęczyńskich w Rudnie wie dużo więcej, niż wielu okolicznych mieszkańców. Podczas naszego pierwszego spotkania zaproponowałam oczywiście, że pojedziemy do Rudna – chciałam

Jej choć z daleka pokazać te fragmenty zamku, które już przeszły etap zabezpieczania. A ona, …..ona nie chciała tego zobaczyć, tłumacząc, że ma swoje wyobrażanie o „naszym" zamku i już. Ale w końcu dała się namówić i ….. bardzo Jej się podobało. Dodam, że wtedy barbakan nie miał jeszcze krenelaży w obecnej postaci. Naszym rozmowom nie było końca, a prawie wszystkie dotyczyły oczywiście tęczyńskiego zamku. Prawie wszystkie, bo przebywając na gościnnej Ziemi Krzeszowickiej, Madzia zaprosiła mnie do innego czarownego miejsca, do pensjonatu „Hajstra" w Beskidzie Niskim. I po wielu latach, na skrzydłach czarnego bociana (czyli hajstry) dotarłam do „Hajstry" i tam? Ale o tym musicie przekonać się sami, bo odwiedzić to miejsce trzeba koniecznie, obowiązkowo wielokrotnie: aby odpocząć od zgiełku współczesnego świata, aby spotkać się sam na sam z przyrodą Magurskiego Parku Narodowego, aby wyciszyć się i odciąć od świata, bo tam telefony komórkowe nie mają zasięgu, aby pojeździć konno, czy też na rowerze, aby poznać kulturę regionu, z którego wysiedlono większość dawnych mieszkańców, aby spotkać jego wspaniałych gospodarzy – ludzi renesansu. Madzia to wspaniały architekt, ale też pszczelarka, mistrz kuchni w „Hajstrze",

zielarka, obrończyni praw zwierząt, miłośniczka tradycji, a Maciek to człowiek orkiestra, którego oczkiem w głowie jest każda rzecz, każdy zakątek schroniska. Ponadto „Hajstra" to „koci świat", ponieważ przed wjazdem na teren pensjonatu znajduje się tabliczka z informacją, że tego miejsca pilnują koty. A gdy rusza się samochodem z parkingu, należy sprawdzić, czy pod naszym pojazdem nie siedzi kot, bo takie zerknięcie może uratować mu życie. Dodam, że naszym zamkowym dysputom codziennie towarzyszył któryś z sześciu kotów, a bywało że wszystkie.

Nie muszę dodawać, że nasze długie wieczorne rozmowy dotyczyły oczywiście Zamku Tęczyńskich w Rudnie. A makieta tęczyńskiego zamku? - nadal jej w Polsce poszukuję. A fotografie makiety postaram się pokazać wkrótce.

❖ Anna Łukasik

KĄCIK KULINARNY

Proste drożdżówki z nadzieniem wytrawnym

Proste drożdżówki – czy to możliwe? Pewnie! Chwila na wyrabianie ciasta, chwila na wyrośnięcie, przygotowanie i już :) Oj, żeby to było takie proste... U mnie jest, bo używam Speedcooka (polska wersja Thermomixa i innych temu podobnych). Tu podam przepis i na normalne tradycyjne ciasto i na to w robocie.

A przy okazji cały czas zadziwia mnie obserwowanie na grupach na fb jak ludzie dużo gotują w Thermomixie i temu podobnych urządzeniach, a dlaczego? Bo ja swojego Speedcooka odkrywa ponownie po 10 latach ;) – tak, stał pod blatem i czekał na lepsze czasy. Nie gotuję w nim nie wiadomo czego i ile, ale do ciasta drożdżowego jest genialny !

Całe ciasto w nim to maks 7 minut... no to ręcznie tak dobrze nie ma.

Ale wróćmy do przepisu – jako nadzienia możesz użyć wszelkich warzyw i mięs jakie masz w lodówce i które już powoli kończą swój żywot ;) Tak było u mnie z papryką i pieczarkami. Pieczarki nawet przesmażyłam dzień wcześniej z cebulą i pieprzem i czekały w lodówce na swój moment.

No to co? Przepis?

Proste drożdżówki z nadzieniem wytrawnym

- 500 gram mąki pszennej
- 10 gram drożdży (u mnie świeże)
- 200 ml mleka
- 100 ml wody letniej
- 1 jajko
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- sól – łyżeczka
- cukier – pół łyżeczki
- papryka słodka, oregano po 1 łyżce, dodadzą naszemu ciastu smaku
- 2 łyżki sosu paprykowego – a jak nie masz, może być pomidorowy lub ketchup
- jajko + łyżka mleka do posmarowania drożdżówek
- cebula 1 sztuka duża – obrana i pokrojona w piórka
- 1 czerwona papryka w paseczki pokrojona
- 1/2 żółtej cukinii – pokrojona w paseczki
- 1/2 zielonej cukinii – pokrojona w paseczki
- 6 pieczarek pokrojonych i przesmażonych na oleju z cebulą, doprawione pieprzem
- garść świeżego szpinaku

Wersja tradycyjna

Drożdże mieszamy z cukrem i kilkoma łyżkami mąki oraz wodą. Ja odstawiam na kubek z gorącą wodą, gorąca para ogrzewa nasze drożdże i szybciej pracują. Po około 5 minutach przelewam całość do misy robota, dodaję pozostałe składniki i wyrabiam ciasto. Jeśli robisz to ręcznie – wszystko przełóż na stolnicę i wyrób ręcznie. Wyrobione ciasto odstaw do wyrośnięcia – ja znowu miskę stawiam na kubku z gorącą wodą. Całość rośnie około 30 minut.

Wersja Speedcook

Do naczynia wkładamy drożdże, dodajemy cukier i wodę – podgrzać do 50C i obroty 2. Potem dodajemy pozostałe składniki i wyrabiamy przez 4 minuty w programie 10C. Ciasto jest gotowe:)

A teraz wspólnie :)

Czyli wyciągamy ciasto na blat posypany mąką i rozwałkowujemy ciasto. Smarujemy je sosem.

Na cieście układamy na dłuższym boku nasze nadzienie.

Całość zwijamy w rulon. Kroimy na małe kawałki – takie 2 – 3 centymetrowe.

Na blasze do pieczenia układamy papier do pieczenia, na nim koło siebie układamy nasze kawałki ciasta z nadzieniem. Delikatnie, żeby nie wypadło nam nadzienie ;) Jak już ułożymy wszystkie kawałki, do miseczki wbijamy jajko, dodajemy łyżkę mleka – dokładnie mieszamy i tym smarujemy nasze proste drożdżówki.

Piekarnik rozgrzej do 180 C i piecz w nim drożdżówki przez maks 40 minut. Tak, aby ciasto było upieczone, ale miękkie – nie chcemy twardych drożdżówek :)

Możesz je kolejnego dnia zapakować dziecku do szkoły, sobie do lunchboxa... jeśli przetrwają noc i nie znikną z piekarnika, bo są pyszne.

Ulla Pałka

Te i więcej przepisów na stronie: www.kuchnianawzgorzu.pl oraz na profilu na facebooku: www.facebook.com/kuchnianawzgorzu

3 pomysły na zdrowe i pyszne śniadanie do szkoły

Pojedynek szkolnych śniadaniówek zazwyczaj wygląda tak: w jednym plecaku słodka drożdżówka z budyniem i masą lukru, w drugim – kanapka z serem i rozgniecionym pomidorem, która nie wytrzymała starcia z podręcznikami i zeszytami. Nie ma wątpliwości, która opcja śniadaniowa wygra i zostanie zjedzona ze smakiem, a która trafi do domu albo – co gorsza – wyląduje w koszu. Co zrobić, żeby śniadanie do szkoły było pyszne, zdrowe i przede wszystkim zjedzone? Przedstawiamy sprawdzone patenty!

Pełnowartościowego posiłku dziecko prawdopodobnie nie znajdzie w sklepiku szkolnym, a nawet jeśli to prędzej wybierze atrakcyjną mieszankę cukru i tłuszczu w postaci słodkich bułek albo batoników. Te z kolei nie tylko nie przyniosą długotrwałego uczucia sytości, ale także mogą być początkiem złych nawyków żywieniowych. Z pomocą przychodzi przygotowane w domu drugie śniadanie, które jest dopasowane do potrzeb i preferencji małego smakosza.

Teoria a praktyka

Rzeczywistość jednak często wygląda inaczej – kanapki zapakowane do szkoły wracają do domu, a dziecko jest głodne albo wybiera słodszy zamiennik. Co wtedy? Dzieci mają różne preferencje żywieniowe, dlatego trzeba dopasować śniadanie do ich potrzeb, pamiętając też o zdroworozsądkowym podejściu. Jemy oczami, dlatego oprócz smakowitych połączeń warto zadbać o atrakcyjną formę posiłku i tak zabezpieczyć żywność, aby zachowała swój kształt mimo kilku godzin spędzonych w tornistrze.

– Rozgnieciona kanapka z wędliną i serem nie będzie zachęcająca dla dorosłego, a co dopiero dla dziecka. Warto zwrócić uwagę na to, w co pakujemy drugie śniadanie – liczy się nie tylko aspekt praktyczny i dopasowanie opakowania do formy przekąski, ale także kreatywne podejście do tematu – to patent na tych bardziej „opornych" śniadaniowo uczniów. Przykładowo śniadanie w torebce ozdobionej wesołymi zwierzątkami i napisami w języku angielskim – bardziej przyciągną uwagę dziecka i zachęcą do sięgnięcia do środka niż zwykła foliówka – komentuje Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

3 pomysły na śniadanie bez nudy

1. Muffiny z warzywami

Połączenie jajecznej masy i warzyw ma duże szanse stać się numerem 1 na liście śniadaniowych przekąsek. Po pierwsze ma atrakcyjną formę babeczki, która kojarzy się dzieciom z czymś przyjemnym i można ją łatwo zjeść, bez użycia sztućców. Po drugie w babeczkach można przemycić sporą porcję warzyw, które nie należą do ulubieńców dzieci. Co dodać do masy jajecznej? Wszystko, co chcemy – pomidorki koktajlowe, paprykę, fasolkę szparagową, kuleczki mozzarelli czy wędlinę. – Pamiętajmy o praktycznym zapakowaniu wystudzonych babeczek – tutaj idealnie sprawdzi się folia aluminiowa przeznaczona do kontaktu z żywnością. Szczelnie zawinięte przekąski możemy dodatkowo zabezpieczyć, umieszczając je w woreczkach na rolce. I gotowe! – radzi Brand Manager marki Paclan.

2. Owsiane ciasteczka

Dzieci uwielbiają ciasteczka, dlatego warto włączyć do szkolnego menu ich zdrowszą wersję. Dobrą bazą będą płatki owsiane, które można połączyć z suszonymi owocami, orzechami lub zdrowymi nasionami. Jako słodzik możemy wykorzystać miód albo mocno dojrzałe banany. Takie ciasteczka znajdą uznanie w oczach najmłodszych, jak i dorosłych – z pewnością kilka trafi do drugiego śniadania w pracy. – Ciasteczka można zapakować w papierowe torebki śniadaniowe. W naszej ofercie mamy sandwich bags – poręczne, małe saszetki, które ochronią ciastka przed wyschnięciem – podpowiada Marta Krokowicz.

3. Warzywne i owocowe cząstki

To propozycja dla tych dzieci, które lubią chrupać. Twardsze warzywa i owoce pokrojone w poręczne słupki i ćwiartki to porcja witamin i zdrowia. Jabłka, marchewkę czy seler naciowy można zjadać osobno albo jako kolorowy dodatek do kanapki czy muffin. – Ważne, aby szczelnie zapakować wilgotną przekąskę, tak aby nie miała styczności z wyposażeniem plecaka. Dobrym rozwiązaniem będą foliowe woreczki ze struną. W naszej ofercie mamy double string bags z wygodnym zamknięciem typu „click-click". Dzięki temu można z nich korzystać wielokrotnie. Dodatkowo opakowanie zostało ozdobione rysunkami i angielskimi napisami, które dodatkowo zachęcają do jedzenia – mówi Marta Krokowicz z Paclana.

Drugie śniadanie, zjedzone w szkole, jest równie ważne jak to o poranku – jest jak paliwo, które dostarcza energii do różnych aktywności. Aby jej nie zabrakło, warto urozmaicić menu śniadaniowe dziecka – w końcu nie samymi kanapkami (mały) człowiek żyje!

❖ www.paclan.pl
www.facebook.com/paclanpl/
www.instagram.com/paclanpl/?hl=pl

ORIFLAME
SWEDEN

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ !!!

Suplementacja - moda czy konieczność?

Jak wiecie warzywa i owoce nie mają już tyle witamin, ile miały 30 lat temu. Dlatego musimy uzupełniać niedobór witamin w naszym organizmie. Witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe odgrywają istotną rolę we wzmacnianiu układu odpornościowego i ochronie przed chorobami. Witaminy A, D i cynk znajdują się w naszym WellnessPack zapewniając prawidłowe działanie układu odpornościowego.

Mamy 2 rodzaje WellnessPack - odpowiednio dobrane witaminy i minerały dla kobiet i mężczyzn. WellnessPack zawiera 21 saszetek, w których znajdziemy: 1 tabletkę witamin i minerałów, 1 x kapsułka astaksantyny i 2 x kapsułki Omega 3.

ASTAKSANTYNA jest to najsilniejszy antyoksydant, który jest w pełni przyswajalny i transportowany do wszystkich komórek naszego ciała. OMEGA 3 kwasy tłuszczowe wspomagające funkcjonowanie mózgu, skóry i układu sercowo-naczyniowego.

Jestem wielką fanką WellnessPacku, zażywa go cała moja rodzina i nie pamiętamy, kiedy chorowaliśmy. Jeżeli dobrze odżywiamy nasz organizm, nie musimy się bać chorób i wirusów. Dodam jeszcze, że nasz WellnessPack został wyróżniony w plebiscycie ZDROWA MARKA 2019 R.

Po więcej informacji zapraszam do naszych Biur w Krzeszowicach i Olkuszu.

Zapraszamy na wygodne zakupy w sklepie internetowym:
http://beautystore.oriflame.pl/842930

Biuro Niezależnego Konsultanta w Krzeszowicach
ul. Legionów Polskich 1 (budynek TP), I piętro
• Poniedziałek i Sobota 10^{00} - 13^{00} •
Wtorek i Czwartek 12^{00} - 18^{00} • Piątek 15^{00}- 17^{00} •
(odbiór kosmetyków zamówionych z odbiorem do BR w OLKUSZ-2)

Biuro Regionalne w Olkuszu
ul. K. K. Wielkiego 57
Poniedziałek 15^{00} - 18^{00} • Środa 12^{00}- 18^{00} (dostawa kosmetyków) • Piątek 12^{00} - 18^{00}

Kontakt: **Małgorzata Poznańska** tel. **696-052-702**

Możesz zarejestrować się na stronie www.twoje-ori.olkusz.pl
i mieć dostęp do dodatkowych promocji oraz zakupów bez marży.
Będziesz mieć też możliwość dodatkowych zarobków.

Lęk

Kolejna w serii „Poznajmy swoje emocje". Tym razem lęk. Z jednej strony uczucie bardzo potrzebne, bo bez niego ciężko byłoby się nam np. do czegoś zmotywować. No i przede wszystkim lęk potrzebny jest do działania w przypadku zagrożenia. Szybciej nas uruchamia albo do ucieczki, albo do obrony.

Problem powstaje wówczas, kiedy towarzyszy, jeśli nie istnieje realne zagrożenie. Towarzyszy nam wówczas poczucie, że ciągle jesteśmy zestresowani, czasami nawet sparaliżowani, w przeczuciu, że zaraz może się stać coś złego, ale nie potrafimy powiedzieć, co dokładnie nam zagraża. Bo tak naprawdę nie zagraża nam nic. Lęk w odróżnieniu od strachu jest obawą przed nieistniejącym niebezpieczeństwem. Ogarnia całe ciało powodując w nim wiele napięć, często odczuwalnych np. w barkach. Ale może również powodować inne objawy somatyczne – bóle głowy, wysypki, problemy jelitowe. Bywa, że lęk powstaje, kiedy tłumimy jakieś trudne emocje, np. złość. Wyobraźmy sobie, że kiedy byliśmy dziećmi, nie wolno nam było złościć się, ani gniewać. Kiedy dorastamy, staramy się również tego nie robić. Oczywiście to tak nie działa – kiedy nie chcemy czegoś czuć, to nie dzieje się, że nie czujemy, tylko temu zaprzeczamy. Jednak boimy się, że jak w dzieciństwie ktoś nas karał za złość, tak i ukaże nas dzisiaj. Oczywiście nie ma już „realnego karzącego", ale strach i lęk pozostają, co ma ogromny wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Praca z lękiem bywa trudna, bowiem bardzo często osoby się z nim zmagające nie mają zaufania do terapeuty. Zatem pierwszym etapem jest po prostu stworzyć w gabinecie atmosferę bezpieczeństwa. A potem zaczyna się praca polegająca na obniżeniu lęku i odkrywaniu emocji „ukrytych".

Dobrze, jeśli do tego włączymy również pracę z ciałem – odpowiednie oddychanie, ćwiczenia i umiejętność odczytywania emocji z ciała. Ważne także, by osoby lękowe nauczyły się dawać sobie odrobinę przyjemności – ciepłą kąpiel, miłe lenistwo itp. Budują w ten sposób poczucie własnej wartości, ale również uczą się, jak sami sobie mogą dawać otuchę. Wygrać z lękiem można również poprzez znajomość siebie – emocji, reakcji i myśli. A jeśli chodzi o te ostatnie, warto nauczyć się, jak emocje wpływają na myśli i odwrotnie – myśli na emocje. W ten sposób możemy regulować swój system emocjonalny.

W trudniejszych przypadkach, kiedy lęk jest bardzo duży, korzystamy z pomocy psychiatrycznej. Pozwala to przez relatywnie krótki czas doprowadzić do takiego stanu, kiedy wystarczy już tylko psychoterapia.

❖ Magdalena Poprawa – pedagog, psychoterapeuta. Prowadzi „Przystań" Ośrodek Psychoterapii, w której prowadzona jest terapia indywidualna, rodzinna, par i dzieci.
32-060 Liszki 554
tel. 608 38 15 99

Żyjmy dłużej- recepta na długowieczność

DanceArt Szkoła Tańca

Recepta na zdrowie- czy to jest możliwe? Zachód europy od kilkunastu lat zaleca aktywność fizyczną jako środek na wiele chorób w tym depresji. I owszem- wydaje recepty. Sposób w jaki żyjemy, jak traktujemy siebie -jak długo śpimy, co i ile jemy, jak podchodzimy do aktywności ruchowych, wpływa na nasza fizyczność. Niewątpliwie codzienne ćwiczenie należy uznać za lek na długowieczność w szczęściu i zgodzie ze sobą. Pierwszy Krok? Zacznij działać! Istotna jest konsekwencja w naszym zamiarze rozpoczęcia pracy i dialogu z własnym ciałem. Często obserwuję, zwłaszcza jesienią i wiosną, zwiększenie ilości uczestników zajęć. Bardzo mnie to cieszy, jednak zawsze zwracam uwagę na stałość relacji człowiek-ciało. Po wybraniu swojej ulubionej aktywności i zajęć w naszej szkole, czy to fitness, akrobatyka powietrzna , pilates, joga stretching czy aerial joga, wprowadzajmy je stopniowo, zwiększając liczbę godzin aktywności w tygodniu, przyzwyczajając organizm do stałej pracy. Dla naszego organizmu niezdrowe jest „zachłyśnięcie się" nadmierną aktywnością. Istotne jest, aby podczas ćwiczeń fizycznych energia, siła oraz witalność były wytwarzane, a nie zużywane. Intensywność ćwiczeń to sprawa indywidualna, ale należy pamiętać, że ilość nie przekłada się bezpośrednio na zdrowie. Forsowanie ciała może przynieść odwrotny skutek. Unikając permanentnego przemęczenia i przeciążeń, zmniejszamy ryzyko wystąpienia zniechęcenia, któremu jedynie zawodowi sportowcy są w stanie sprostać.

Zastanów się zatem jaka aktywność jest dla Ciebie? Zainwestuj swój czas w siebie, to zawsze dobra inwestycja. Zadaj pytanie jaki masz temperament? Czy lubisz slow jogging wśród natury czy raczej wolisz zmęczyć się na siłowni? A może sama/sam siebie zaskoczysz i wybierzesz coś na co zawsze brakowało Ci odwagi? Nie czekaj, przyjdź na zajęcia.

Stretching, Pilates, Joga, Aerial Joga to nasza propozycja na dobry, spokojny start. Wszystkie powyższe aktywności łączy wspólny mianownik- prozdrowotność, dobrodziejstwo rozciągania. To ostatnie jest bardzo naturalne, przecież codziennie po przebudzeniu się , jedną z pierwszych czynności jest przeciągnięcie się w łóżku. Tej czynności zawsze towarzyszy uśmiech, a przynajmniej do czasu spojrzenia na zegarek . Zachęcamy do potraktowania swojego ciała z należytym szacunkiem, rozpoczynając swoją przygodę wśród jednej z powyższych aktywności. Czym jest Stretching, Pilates, Joga, Aerial Joga? Ogólnie- na powyższych zajęciach wykonujemy ćwiczenia o małej i średniej intensywności. Ich wolne tempo sprzyja dokładnej technice wykonania. Zacznijmy od Stretchingu. Podczas tych zajęć skupiamy się na wydłużeniu, wysmukleniu , rozciągnięciu mięśni, więzadeł, ścięgien, zwiększeniu zakresów, profilaktyce utrzymania narządów ruchu w dobrej formie. To doskonała propozycja dla wszystkich a w szczególności dla osób z nadwagą, dla których wysiłek cardio nie jest prozdrowotny. Pilates, to forma aktywności naprzemiennie traktująca wzmacnianie i rozciąganie, oczywiście mięśni antagonistycznych i grup mięśniowych, które tego wymagają. Pilates bardzo mocno skupia się również na treningu mięśni głębokich w tym dna miednicy, co jest zwłaszcza dla kobiet po porodzie , bardzo wskazane. Dobrze przeprowadzony trening spowoduje poczucie lekkości w poruszaniu się, ogólną poprawę samopoczucia. Joga- Jogi nie trzeba przedstawiac, ma tyleż samo zwolenników, jak przeciwników. Często jest niewłaściwie kojarzona , zyskała stygmat religii i źle pojętej medytacji. To błędny kierunek. Na Jodze ważne jest zrozumienie i szacunek do swojego ciała, to poniekąd wyznacznik dobrej praktyki. Wsłuchanie się w swój organizm ma duże znaczenie albowiem joga to nie wyścig. Wymaga wiele pokory i akceptacji ograniczeń swojego ciała, zwłaszcza na początku. Na szczęście dysponujemy wieloma pomocami jak kostki, paski, koce, dzięki którym poprawne wykonanie asan jest możliwe. Te zajęcia chwalą sobie zwłaszcza osoby, których charakter pracy wymusza długotrwałe pozycje – przez co nadmierne przykurczone lub rozciągnięte grupy mięśniowe dają swój wyraz w postaci bóli. Joga to doskonałe antidotum.

Aerial Joga to absolutna nowość i hit. Łączy w sobie poczucie wolności dzięki ćwiczeniom na chuście podwieszonej pod sufitem, ze wzmacnianiem. Na Aerial Jodze możemy wyizolować daną grupę mięśniową i „zachęcić" do pracy, jednocześnie budując tonus mięśniowy (w uproszczeniu gotowość mięśnia do podjęcia pracy). Tą aktywność można porównać do pływania,

gdzie możemy odciążyć mięśnie poprzez ułożenie ciała w materiale. Aerial Joga zyskuje coraz więcej zwolenników, którzy często twierdzą, że zajęcia te to trochę powrót do dzieciństwa. Pozycje relaksacyjne to często bujanie jak na huśtawce.

Pamiętajmy, że aktywność fizyczna oraz właściwa dieta to główne czynniki budujące nasza odporność, co w dzisiejszych czasach, jest jeszcze większa wartością. Żyjmy dłużej, ćwiczmy więcej :)

……..
DanceArt Szkoła Tańca, Krzeszowice, ul. Św. Floriana 1
(budynek Rossmanna i Mili), I piętro
Tel: 510 026 040, e-mail: danceart@onet.pl

Ślub z Centaurusem

Po tych kilku latach wspólnego życia macie już zapewne niezbędny toster, robota kuchennego czy najnowszą konsolę PS4. Z kolei z zapachu pięknych kwiatów nic nie zostanie, kiedy po kilku dniach najzwyczajniej uschną.

Pomyśl tylko, jak cudowny czeka Was dzień i o tym, że za kilka lat będziecie mogli spojrzeć wstecz mając jednocześnie świadomość, że dzień ten nie był wyjątkowy wyłącznie dla Was, bo uczyniliście coś naprawdę dobrego i odmieniliście kilka zwierzęcych żyć!

A może to Twoi bliscy się pobierają?

Jeśli wiesz, że Młoda Para to osoby, którym los pokrzywdzonych zwierząt jest bliski sercu zrób im prezent, który będzie dla nich nie tylko niespodzianką ale też sprawi im największą radość. Dokonaj w ich imieniu wpłaty na rzecz podopiecznych naszej Fundacji, a w ramach prezentu podaruj Młodej Parze piękny dyplom z podziękowaniami od naszych zwierzaków!

Dlaczego Fundacja Centaurus?

Ceremonia zaślubin to szczególna chwila. Jednocześnie jest to wyjątkowa okazja, by w wyjątkowy sposób uzewnętrznić i podzielić się dobrem, które nas spotyka, podzielić się tym dobrem nie tylko z najbliższymi. Wspierając Fundację Centaurus, poza pięknym podarkiem w postaci dyplomu, masz niepowtarzalną okazję uczynić piękny gest także względem naszych podopiecznych – setek zwierzaków, którym pomogliśmy i które znajdują się obecnie pod naszą opieką w azylu w Szczedrzykowicach; należy dodać, że jest to największa tego typu instytucja w całej Europie. Dodatkowo należy również wspomnieć, iż nasza działalność ma na celu również wprowadzanie pro zwierzęcych zmian legislacyjnych; a nasza skuteczność objawia się m.in. sprawnymi działaniami mającymi na celu zakończenie handlu końmi z przeznaczeniem na rzeź na największym końskim targowisku w Polsce – Skaryszewie.

Ślub stanowi wspaniałą okazję do spotkań z rodziną i najbliższymi; niech ten moment będzie jeszcze piękniejszy i niech towarzyszy mu świadomość, że poza wręczonymi podarkami sprawiliśmy, że świat ten w małym nawet stopniu stał się lepszy.

Już niedługo radość wypełni wasze serca i rozbrzmi Marsz Mandelsona; spraw zatem by zawtórowało mu chóralne „DZIĘKUJĘ" wydobywające się z gardeł wszystkich naszych włochatych podopiecznych!

Chcesz pomóc? Pisz na adres: michal.sosnowski@centaurus.org.pl

❖ www.centaurus.org.pl

FUNDACJA CENTAURUS

Zwierzątom będącym pod opieką fundacji możesz pomóc wysyłając SMS o treści AZYL pod numer 7412 (koszt 4,92 z VAT); pod numer 7910 (koszt 11,07 z VAT); pod numer 91950 (koszt 23,37 z VAT); pod numer 92400 (koszt 29,52 z VAT) i pobierając tapetę lub dokonując darowizny z tytułem DLA ZWIERZĄT na konto:
PKO BP 15 1020 5226 0000 6002 0220 0350
Fundacja Centaurus, ul. Wałbrzyska 6-8, 52-314 Wrocław

Cementowy, anhydrytowy, a może alfa - jaki podkład podłogowy będzie najlepszy? Podpowiadamy!

Podkład podłogowy to warstwa, od której jakości w dużym stopniu zależy trwałość i funkcjonalność podłogi. Rynek oferuje w tym zakresie różne możliwości. Do wyboru mamy tradycyjne jastrychy cementowe (potocznie nazywane też wylewkami) lub podkłady samopoziomujące – cementowe, anhydrytowe oraz alfa. Każde z tych rozwiązań ma swoje mocne i słabsze strony. Warto je poznać, zanim podejmiemy tę jakże ważną decyzję.

Podłoga jest jednym z ważniejszych elementów konstrukcyjnych budynku, stanowiąc istotny składnik wykończenia stropu lub płyty podłogowej. Dlatego tak istotne jest, aby była równa oraz wytrzymała, charakteryzowała się parametrami technicznymi, które zapewnią jej bezproblemowe użytkowanie w przyszłości, gwarantując mieszkańcom komfort i bezpieczeństwo (jeden z trzech filarów, na którym opiera się filozofia zdrowego mieszkania opracowana przez Baumit, o której więcej informacji znajdziecie na stronie: www.viva.baumit.com). Dla zapewnienia właściwej trwałości i użyteczności podłogi decydujące znaczenie ma prawidłowo wykonany, równy i posiadający odpowiednią wytrzymałość mechaniczną podkład podłogowy (zwany również jastrychem). Jego zadaniem jest przeniesienie obciążeń oraz zapewnienie równej powierzchni przed położeniem posadzki, np. parkietu, płytek podłogowych, wykładziny. Odpowiednio wytrzymałe cementowe podkłady podłogowe mogą pełnić też funkcję posadzki (po zabezpieczeniu powierzchni odpowiednimi impregnatami). Zależnie od przeznaczenia i funkcji, jaką ma spełniać, podkład podłogowy musi charakteryzować się właściwymi parametrami technicznymi. Koronnym argumentem potwierdzającym wagę tego elementu niech będzie fakt, że źle zaprojektowania lub nieprawidłowo wykonana podłoga najczęściej oznacza kosztowny remont w przyszłości. A przecież nie o to nam chodzi.

Podkłady Alfa (półwodny gips) / CA

Takie mieszanki wykorzystują nowoczesny materiał wiążący na bazie specjalnego gipsu odmiany alfa (półhydrat siarczanu(VI) wapnia), zwanego również CaSuBi. Podkłady Baumit Alpha oparte na tym spoiwie charakteryzują się bardzo dobrym rozpływem, a uzyskanie gładkiej i równej powierzchni nie wymaga dodatkowego ręcznego czy maszynowego wygładzania. Są bezskurczowe, co eliminuje konieczność zastosowania dylatacji na powierzchni do 800 m² (z ogrzewaniem podłogowym do 300 m2), poza wykonaniem dylatacji obwodowych – te są konieczne zawsze, bez względu na rodzaj podkładu, który wybierzemy. Ich atutem jest także odporność na wodę – wyższa niż w przypadku wylewek anhydrytowych. Ważną zaletą wylewek samopoziomujących Baumit Alpha jest również perspektywa szybkiego użytkowania powierzchni – produkty te umożliwiają chodzenie po wylewce już na drugi dzień po aplikacji (w przypadku podkładów zespolonych z podłożem już nawet po 6 godzinach). Dzięki swoim właściwościom (m.in. wysokiemu współczynnikowi przewodzenia ciepła λ ≥ 1,6 W/mK), doskonale współpracują z systemem ogrzewania, zapewniając optymalne przekazywanie ciepła z rur grzewczych za pośrednictwem podkładu podłogowego.

Jastrychy cementowe / CT

Jastrychy (wylewki) cementowe m.in. charakteryzują się półsuchą konsystencją. Układa się je ręcznie lub maszynowo, a następnie wyrównuje łatą. Podkłady fabryczne są dodatkowo wodo- oraz mrozoodporne. Właściwościami roboczymi, wytrzymałością, a często też szybkością wysychania znacznie przewyższają zaprawy wykonywane na budowie. Dzięki temu sprawdzają się zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz budynków, w pomieszczeniach suchych, mokrych, a także miejscach narażonych na duże obciążenia. Mogą być stosowane w zakresie grubości od 10 do 100 mm, a dzięki gęstoplastycznej konsystencji idealnie nadają się do formowania spadków, tak pożądanych na balkonach, tarasach czy schodach, by swobodnie mogła spływać z nich woda. Spoiwo tych jastrychów stanowi cement, a podkłady te są podatne na skurcz, dlatego ważnym elementem ich wykonania na większych powierzchniach są właściwie zaprojektowane i zrealizowane dylatacje. Ułożona powierzchnia wymaga zazwyczaj zatarcia. Wadą tego rodzaju jastrychów jest długi czas wysychania. Na wykonaną powierzchnię można wchodzić zazwyczaj dopiero po 1-2 dniach od ułożenia, natomiast z jej pełnym obciążaniem i układaniem płytek należy poczekać zwykle 21 dni, a w przypadku wykładzin czy parkietów minimum 28 dni. Chyba, że sięgniemy po rozwiązanie takie jak posadzka cementowa Baumit Rapido 1 Speed – o błyskawicznym czasie wiązania i wysychania – wówczas ten czas skraca się odpowiednio do 3 godzin (ruch pieszy), a dowolne posadzki możemy układać już po 24 godzinach! (wilgotność ≤ 2% CM).

Podkłady anhydrytowe (bezwodny siarczan wapnia) / CA

Wytwarzane są na bazie anhydrytu – bezwodnej odmiany siarczanu wapnia ($CaSO_4$). Mają płynną konsystencję i właściwości samopoziomujące. Pozwalają uzyskać równy i mocny podkład pod wszelkie okładziny podłogowe, ale tylko w pomieszczeniach suchych, bo nie są odporne na wilgoć. Mają nieco wyższy współczynnik przewodzenia ciepła (λ ok. 1,4-1,6 W/mK) niż wylewki cementowe, więc lepiej od nich sprawdzą się przy ogrzewaniu podłogowym. Wylewki anhydrytowe są praktycznie bezskurczowe, dlatego takie podkłady mogą być układane na dużych powierzchniach bez konieczności wykonania dodatkowych dylatacji (poza obwodowymi). Z reguły wymagają jednak użycia aktywatora wiązania, który może doprowadzić do wytworzenia się na powierzchni jastrychu tzw. „mleczka" – należy je zeszlifować przed położeniem okładziny. Wchodzenie na podkład możliwe jest następnego dnia po wylaniu, a jego obciążanie zazwyczaj po 3 dniach.

Rodzaj podkładu a ogrzewanie podłogowe

Aby ogrzewanie podłogowe dobrze spełniało swoją rolę, do wykonania podkładu należy użyć materiału o odpowiednich parametrach wytrzymałościowych i wysokiej przewodności cieplnej – im będzie wyższa, tym efektywniej zadziała nasza instalacja. Pod tym względem lepiej sprawdzają się podkłady samopoziomujące, których płynna konsystencja gwarantuje dokładne otoczenie rurek grzewczych zaprawą, a tym samym mających znacznie lepszą przewodność cieplną niż jastrychy cementowe (dla których to ok. 1,0-1,4 W/mK). Podkłady cementowe mają konsystencję półsuchą, dlatego trudniej je zagęścić wokół przewodów, co może powodować powstanie pustek powietrznych obniżających wydajność całego systemu.

Reasumując, podkład samopoziomujący można wykonać łatwiej i dużo szybciej, a dodatkowo taki podkład nagrzewa się znacznie szybciej w porównaniu do wykonanego z tradycyjnej zaprawy cementowej, przynosząc wymierne oszczędności energii. Na korzyść podkładów samopoziomujących (CA) przemawia także wysoka wytrzymałość oraz parametry techniczne, co pozwala zapomnieć

Rodzaje i właściwości podkładów podłogowych (jastrychów)

Właściwości podkładu	Rodzaj / typ podkładu			
	Jastrychy cementowe - przygotowane na budowie / CT	Jastrychy cementowe - zaprawy fabryczne / CT	Samopoziomujące podkłady anhydrytowe / CA	Samopoziomujące podkłady alpha / CA
Wytrzymałość (zginanie i ściskanie)	Niska	Wysoka	Wysoka	Wysoka
Stałe i jednorodne parametry	Nie	Tak	Tak	Tak
Szybkość wykonania prac	Niska (ok. 20 m²/godz.)	Niska (ok. 25 m²/godz.)	Wysoka (ok. 80 m²/godz.)	Wysoka (ok. 60 m²/godz.)
Zbrojenie podkładu (siatka stalowa)	Tak	Opcjonalnie (zależnie od wyrobu)	Nie	Nie
Możliwość stosowania w domowych kuchniach i łazienkach	Tak	Tak	Tak	Tak
Dokładne „otulenie" rurek / przewodów ogrzewania	Nie	Zależnie od wyrobu	Tak	Tak
Współczynnik przewodzenia ciepła	Niski (λ ok. 1,0-1,2 [W/mK])	Niski / Średni (λ ok. 1,2 - 1,4 [W/mK])	Średni/Wysoki (λ ok. 1,4 - 1,6 [W/mK])	Wysoki (λ ≥ 1,6 [W/mK])
Szybkość nagrzewania podkładu	Niska	Zależnie od wyrobu	Wysoka (ponad 2 x większa niż jastrychów cementowych)	Wysoka (ponad 2 x większa niż jastrychów cementowych)
Początek wygrzewania (od ułożenia podkładu)	28 dni	Zależnie od wyrobu (od ok. 7 dni)	ok. 7 dni	3 dni
Konieczność szlifowania	Nie	Nie	Tak	Nie

o konieczności zbrojenia wylewki, a dodatkowo umożliwia zmniejszenie jej grubości z 45-50 mm do 35 mm nad przewodami grzewczymi.

Samopoziomujące podkłady Baumit Alpha charakteryzują się współczynnikiem przewodzenia ciepła λ ≥ 1,6 W/mK oraz wysoce homogeniczną strukturą, dzięki czemu nagrzewają się nawet ponad dwukrotnie szybciej od swojego cementowego odpowiednika i efektywniej oddają ciepło do pomieszczenia. Jeśli zatem zależy nam na najwyższej wydajności instalacji ogrzewania podłogowego – wylewka na bazie spoiwa alfa to zdecydowanie najlepsza opcja. Także wówczas, jeśli chcemy szybko uruchomić instalację. Przy zastosowaniu tej technologii jest to możliwe już po 3 dniach. W przypadku jastrychów anhydrytowych trzeba z tym poczekać 7 dni, a przy cementowych ten czas wydłuża się do 21 dni.

Nie istnieje jedna uniwersalna odpowiedź na pytanie, który rodzaj podkładu podłogowego – jastrychu najlepiej sprawdzi się w każdej sytuacji. Jeśli chcemy formować spadki, bezkonkurencyjne będą podkłady cementowe. Jeśli planujemy ogrzewanie podłogowe, zdecydowanie lepiej sprawdzą się wylewki samopoziomujące. Podobnie, gdy zależy nam na szybkiej i łatwej realizacji prac. Jednak niezależnie od tego, jakiego dokonamy wyboru, zawsze przestrzegajmy zaleceń producenta. Wybierajmy rozwiązania sprawdzone, niekoniecznie najtańsze. Szukanie oszczędności na warstwach podkładu podłogowego może przynieść skutek odwrotny od zamierzonego, dlatego zanim uprzykrzymy sobie życie, narażając się na konieczność skuwania podłogi, lepiej od razu zadbajmy o odpowiednią jakość materiałów oraz wykonawstwa. Sukces gwarantowany!

❖ www.baumit.com
www.facebook.com/BaumitPolska

TRZYNASTEGO...

Po długiej przerwie, pełni optymizmu nie zważając na przesądy ruszyliśmy w teren, częściowo na nowe szlaki. Jako że było dość kameralnie, kilometry mijały sprawnie i szybko. Kamieniołom, łąki, szutrowe drogi, leśne dukty, doprawdy piękne widoki towarzyszyły nam w ten wyjątkowo słoneczny dzień bez żadnych problemów w trasie. Do czasu...

Około południa, gdy już tylko 200 metrów dzieliło nas od miejsca na zaplanowaną przerwę kawową, mieliśmy do przejechania jeszcze dwie dość głębokie błotne kałuże. Po utopieniu i wyciągnięciu samochodu prowadzącego, okazało się że zawartość chłodnicy bardzo szybko wydostaje się na zewnątrz przez ogromną dziurę. No cóż, zamiast spokojnie popijać kawkę, przez godzinę przeciągaliśmy maszynę na zgaszonym silniku przez kolejne kałuże.

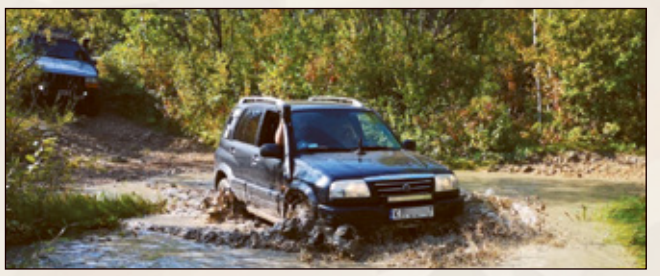
Następnie ekspresowa akcja odholowania w bezpieczne miejsce i jedziemy dalej. Po 2 kilometrach, zanim zdążyliśmy wrócić w teren, załoga z Pajero melduje że silnik zgasł i póki co nie chce odpalić. Szybka naprawa na poboczu i jedziemy kolejne pół kilometra a silnik Pajero milknie na dobre... Na szczęście blisko domu, załatwiamy holownik i w okrojonym o kolejny pojazd składzie ruszamy dalej. Na szczęście już bez niespodzianek. Dalsza część to nieco zmodyfikowana trasa, aby nadrobić stracone 2 godziny.

Zmodyfikowana, ale niezmiennie bardzo przyjemna i malownicza, szczególnie w promieniach wrześniowego słońca. Finalnie, trochę po czasie i już głodni dotarliśmy na docelowe miejsce gdzie zakończyliśmy wyjazd przy ognisku. Chętni mogli jeszcze sprawdzić możliwości swoich samochodów na naprawdę wymagających podjazdach w gęstwinie drzew. Tutaj show zapewnił nam kierowca Patrola, który zdaje się czasami omijać prawa fizyki! Ostatni odcinek dla chętnych to wyjazd z lasu okrężną drogą, wąskimi i głębokimi wąwozami, czasami naprawdę mieszcząc się na centymetry oraz jak się okazało z dodatkowymi atrakcjami w postaci powalonych na drogę drzew. Siekiery i piły poszły w ruch, mieliśmy co robić!

Finalnie - pomimo niefartownych awarii, wyjazd był bardzo udany a my usuwamy usterki i planujemy następny :-)

Pełna galeria na naszym profilu https://www.facebook.com/16kiloblota/ Do zobaczenia!https://www.facebook.com/16kiloblota/

CZYSTA JURA



tel 515 390 883 • sova@16kiloblota.pl

Wrzesień – idealna pora na rower w Małopolsce

Dla rodzin – na spokojnie. Dla sportowców – odważnie. Dla wzrokowców – widokowo! Małopolska ma najdłuższą sieć szlaków w Polsce i nowoczesne trasy rowerowe dla wszystkich wielbicieli jazdy na dwóch kółkach. A jesień jest idealną porą na takie eskapady. Mówisz „rower jesienią" - myślisz: „Małopolska". Swoimi ulubionymi trasami i miejscami wartymi odwiedzenia dzielą się ambasadorzy kampanii „Małopolska. Poznajmy się".

O trasie potocznie zwanej VeloCzorsztyn, która częściowo pokrywa się z VeloDunajec mówi Anna Mazurek, mama dwójki dzieci:

- Dla naszej aktywnej rowerowo rodziny najważniejsze jest bezpieczeństwo, a piękny odcinek z Czorsztyna do Huby to wspaniała trasa dla rodziców z dziećmi: ścieżka biegnie wzdłuż brzegu Jeziora Czorsztyńskiego, jest w całości pokryta asfaltem, czujemy się na niej bezpiecznie.

VeloCzosrsztyn na odcinku Falsztyn

I dodaje: - **Po drodze napotykamy na niewielkie podjazdy, ale dzieci spokojnie sobie z nimi poradzą. Zatrzymujemy się też na postój na pięknej, zielonej polance. Kto tu był – ten wie…. Obłędne widoki zapierają dech w piersiach.**

Każdy turysta powinien choć raz wybrać się na rejs statkiem po Jeziorze Czorsztyńskim. W tej okolicy mamy także możliwość zwiedzenia dwóch zamków: w Niedzicy oraz ruin w Czorsztynie, a od maja do września dodatkową atrakcją są gondole, którymi rowerzyści przepływają pomiędzy zamkami. Czemu by nie połączyć sportu i rekreacji ze zwiedzaniem i uciechą dla oczu? A co jeśli rośnie w nas rowerowa ambicja?

Trudniej, wyżej, fajniej...

Oczekującym nieco trudniejszych wyzwań polecamy przejechać malowniczą trasą wokół jeziora od Dębna do Zamku w Niedzicy – pomiędzy Frydmanem a Falsztynem czeka na nas jeden bardzo długi podjazd. Jeśli nie uda nam się wjechać, możemy popchnąć rower - opowiada z zapałem Anna Mazurek. W Niedzicy wypożyczymy rower, odpoczniemy na przepięknej plaży z hamakami, a dzieci będą świetnie się bawić, korzystając z tyrolki nad jeziorem i basenu ze zjeżdżalnią. Uwielbiamy także wracać na trasę Przełomem Dunajca, skąd podjeżdżamy kawałek do Schroniska PTTK u stóp najsłynniejszego pienińskiego szczytu Trzy Korony w Sromowcach Niżnych. Nasze dzieci bawią się na placu i sali zabaw, wspólnie podziwiamy przepiękny widok na Trzy Korony, a także odpoczywamy na dużym tarasie na zewnątrz. Schronisko jest genialnie przystosowane dla całych rodzin – kontynuuje Anna Mazurek. Dzięki temu, że trasy są dobrze oznakowane i wyposażone z myślą o rowerzystach, bez problemu możemy zjechać do ulubionego miejsca i odpocząć w dogodnym dla siebie miejscu.

- Kto przyjeżdża do Małopolski całą rodziną koniecznie musi także sprawdzić trasę z Ostrowa do Wietrzychowic. Przez odcinek 26 km tylko 2 km prowadzą po ulicy o niewielkim ruchu samochodowym. Cały czas jedziemy wzdłuż Dunajca, a po drodze napotkamy informację, aby zjechać i zobaczyć, jak łączy się on z Wisłą. Na tym odcinku robimy postój w Wietrzychowicach – dzieci bawią się na placu zabaw obok tamtejszej szkoły podstawowej – dodaje Anna Mazurek.

Dla profesjonalistów

Trasy w Małopolsce to wyzwanie także dla prawdziwych kolarzy… Oto ulubione miejsca Anny Szafraniec, kolarki górskiej: Dla wszystkich, którzy chcą pojeździć w ciężkim terenie, a brakuje im pary na większe górki, polecam trasę Mogilany-Las Bronaczowa. Szybką, godzinną pętlę MTB zaczniemy na parkingu leśnym w Głogoczowie przy biwaku, dokąd w łatwy sposób dotrzemy z Zakopianki. Jest to trasa o urozmaiconej nawierzchni – od szerokiej szutrówki, po wąskie gruntowe drogi. Napotkamy na niej trochę kamieni, korzeni i błota, szczególnie w okresach po opadach deszczu. Niektóre odcinki mogą być trudniejsze do jazdy ze względu na okresowo prowadzoną ścinkę drzew. I dodaje: Polecam wjechać także na sam szczyt góry Chełm. Startujemy z Myślenic z parkingu przy Arenie Sport w kierunku Uklejny i wybieramy boczną drogę, prowadzącą cały czas przez las. Świeże powietrze i śpiew ptaków sprawiają, że zawsze lubiłam tam trenować.

Uwieńczeniem wysiłku jest wspaniała panorama Myślenic. Na Górę Chełm możemy także wejść pieszo i wjechać koleją krzesełkową, a na szczycie spokojnie odpocząć i posilić się w restauracji.

- Jesteśmy dumni, że kilka lat temu postawiliśmy na turystykę rowerową i dzięki jej dofinansowaniu, Małopolska przyciąga zarówno całe rodziny, jak i osoby, które poszukują mocniejszych rowerowych wrażeń – mówi Tomasz Urynowicz, Wicemarszałek Województwa Małopolskiego.

To tu realizowany jest największy w Polsce projekt budowy tras rowerowych VeloMałopolska i większość z nich udało się nam już zbudować. Ale oprócz rekreacyjnych tras, do wyboru mamy trudniejsze górskie szlaki rowerowe, kilka Bike Parków i pumptrucków. Sportowych emocji dostarczają także wydarzenia, które na stałe zagościły w kalendarzu Małopolski: Rodzinne Rajdy Rowerowe, Małopolska Joy Ride Festiwal, a także największy w Polsce festiwal filmów MTB – Małopolska MTB Film Festival.

Rowerem w Tatry

Wszyscy rowerowi miłośnicy Tatr będą zachwyceni Szlakiem Rowerowym Wokół Tatr. To przepiękna trasa z zapierającymi dech w piersiach widokami. Docelowo napotkamy na niej łagodne odcinki, a także podjazdy wymagające dobrego przygotowania kondycyjnego – mówi Anna Szafraniec. Ten historyczno-kulturowo-przyrodniczy szlak to polsko-słowacki projekt, który zakłada realizację liczącej ponad 250 km pętli wokół Tatr z trasami rowerowymi, narciarskimi i biegowymi. Już dziś po polskiej stronie szlak jest zrealizowany w całości, a od Trsteny do Krempach trasa niestraszna jest nawet początkującym kolarzom.

Dzięki wyprawom rowerowym po Małopolsce poznamy dziesiątki malowniczych, być może nieodkrytych wcześniej miejsc i co najpiękniejsze – dotrzemy do nich w ekologicznym stylu. Przed wyprawą warto zapoznać się z informacjami i mapami na stronie narowery.visitmalopolska.pl – mówi Grzegorz Biedroń, prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej. I dodaje:

- Małopolska stale myśli o rowerzystach, dlatego w regionie właśnie rusza system certyfikacji Miejsc Przyjaznych Rowerzystom, dzięki któremu bez problemu znajdziemy lokalizacje z m.in. bezpiecznymi, nieodpłatnymi parkingami, narzędziami do podstawowych napraw rowerów czy możliwością skorzystania z noclegu.

Zachęceni? Poznajmy się! Do zobaczenia w Małopolsce oraz na poznajmysie.malopolska.pl.

KRON

KRON Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Władysława Łokietka 154 o/2 31-334 Kraków
Biuro handlowe: **ul. Gdyńska 10, Kraków**
tel.: **694 435 170,** e-mail: **kron@oknopalst.com.pl**

OKNOPLAST | Partner Handlowy

ALGLAS
toram
perfecta
STOLARNIA ADAM
NITUS® BRAMY OKNA DRZWI

OFERUJEMY:

- **OKNA PVC**
  DREWNIANE I ALUMINIOWE
- **DRZWI**
  WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
- **BRAMY GARAŻOWE**
- **PARAPETY WEWNĘTRZNE**
  PVC, MDF, KONGLOMERAT MARMUROWY
- **PARAPETY ZEWNĘTRZNE**
  STALOWE I ALUMINIOWE
- **ROLETY ZEWNĘTRZNE**
  STEROWANIE RĘCZNE I AUTOMATYCZNE
- **ROLETKI MATERIAŁOWE**
- **ŻALUZJE PLISOWANE**
- **OGRODY ZIMOWE**
- **MOSKITIERY**

Róż we wnętrzu – kolor (nie) tylko dla dziewczynek!

Pudrowy, antyczny, zgaszony, brudny wreszcie millenial pink. Wszystkie te odcienie różu łączy jedno: to absolutny hit we wnętrzarstwie. Jak wprowadzić ten uroczy i przytulny kolor do własnych czterech kątów i z czym go łączyć, by uniknąć efektu pokoju dziecięcego? Najmodniejsze wnętrza to wcale nie te, w których róż dominuje na ścianach i dużych meblach, choć i takie cieszą się obecnie popularnością. Róż we wnętrzach sprawdza się jednak szczególnie w roli ożywiającego, a przy tym przytulnego akcentu.

Szlachetne materiały

W poszukiwaniach różowych dodatków warto zwrócić uwagę na materiał, z którego są one wykonane i skupić się szczególnie na miękkich tkaninach – plusz, sztuczne futerko, wełna, dzianina, a przede wszystkim aksamit. – Aksamitna kanapa i pufy w kolorze brudnego różu królują w różnych wnętrzach już od kilku sezonów – zauważa specjalistka marki KiK. – Równie modne, a przy tym piękne, są różowe dodatki z ceramiki i szkła, a także pomalowanego drewna i metalu. Materiał, z którego wykonany jest dany przedmiot często nadaje mu zupełnie innego charakteru, dlatego przy wyborze różowych, ale i jakichkolwiek innych dodatków warto spojrzeć na wnętrze jako na całość oraz zastanowić się, jaki klimat chcemy tam stworzyć – dodaje.

Stonowane kolory

Z jakimi kolorami zestawiać nasze różowe akcesoria? – Jeśli chodzi o sam róż, to we wnętrzach najlepiej sprawdzają się te zgaszone tony, z szarymi lub brązowymi podtonami. Pasują niemal do każdego koloru, ale zdecydowanie najlepiej komponują się z szarościami, bielą, beżami, brązami oraz zielenią, zwłaszcza ciemną. Róż i zieleń to barwy komplementarne, czyli dopełniające się – już weneccy malarze renesansowi uwielbiali to połączenie. Jest ono bardzo szlachetne i przyjemne dla wzroku – radzi ekspertka KiK.

Jak wykorzystać tę wiedzę? Jeśli mamy zielone ściany, sofę, zasłony, a nawet koc czy soczyście zielone rośliny w pomieszczeniu, świetnym pomysłem będzie dopełnienie takiego wnętrza różowymi poduszkami oraz kilkoma egzemplarzami ceramiki – np. miseczką, butelką lub wazonem, a także świeczkami.

Ożywczy powiew

A co z tak modnymi i popularnymi wnętrzami utrzymanymi w odcieniach szarości i bieli lub beżu? Tu jest jeszcze łatwiej. By ożywić takie monochromatyczne wnętrze, świetnym pomysłem jest wprowadzenie różowego akcentu w postaci pufy, poduszek na krzesła, a nawet stolika czy, np. w przypadku sypialni, pledu albo narzuty w kolorze zgaszonego różu.

– Róż i brąz (a także beż) to dobrana para. Z pudrowymi odcieniami świetnie zgrywa się właściwie każdy rodzaj i kolor drewna, ale również brązowe tkaniny. Różowa zastawa na stole, lampka w kształcie flaminga na nocnej szafce, ceramiczne dekoracje – np. w kształcie ananasa – albo doniczki czy różowe kwiaty na półce, to niedrogie sprzęty, które na pewno sprawią, że będzie bardzo przytulnie i stylowo – mówi specjalistka związana z marką KiK.

Jak uniknąć efektu „pokoju dziecięcego"?

Przede wszystkim róż warto stosować z umiarem i łączyć go z „dorosłymi" elementami – metalowymi, szklanymi i ceramicznymi ozdobami, eleganckimi modelami mebli, stonowanymi kolorami, okazałymi zielonymi roślinami. Dbajmy też o to, by pomieszczenie nie było zagracone – inaczej zamiast stylowego wnętrza skończymy z „babcinym" zakamarkiem. Unikajmy „słodkich" dodatków – uroczych zwierzątek, koronek, falbanek, drobnych kwiatuszków i kokardek. Nie ma oczywiście w nich nic złego, ale w zestawieniu z różem słodkie może okazać się zbyt słodkie. Stawiajmy na bezpieczny wybór i niedrogie elementy: pledy, koce, pufy i poduszki, świece czy doniczki wyglądają przytulnie, ale też łatwo je zmienić, gdy się znudzą (na poduszki można założyć nowe poszewki, świece wypalić, a doniczki przemalować). Jeśli naprawdę lubimy róż i wiemy, że szybko nam się nie znudzi, możemy postąpić odwrotnie i zdecydować się na jeden lub kilka wyrazistych, zwracających uwagę elementów. Stolik z różowym blatem, różowa zastawa, szkatułki na biżuterię w kształcie obitych aksamitem mebli – odrobina kontrolowanego szaleństwa to prosty sposób na oryginalne, świeże wnętrze!

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

tel.: **796 351 499**
biuro@gwarek-nieruchomosci.pl
www.gwarek-nieruchomosci.pl

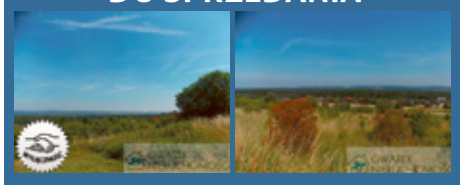
Siedziba biura:
Krzeszowice, ul. Legionów Polskich 1
(budynek „Pasaż TP")

DO SPRZEDANIA

Komfortowy dom 340 m kw plus garaż 54 m kw w Chrzanowie położony na pięknej 36 a działce.

Cena: 1.290 tys. PLN.

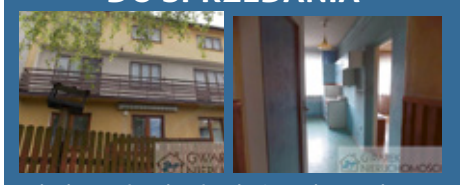
DO SPRZEDANIA



pięknie położona, widokowa budowlano-rolna działka o pow. 91 a w Rudnie, gm. Krzeszowice.

Cena: 450 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



odrębne mieszkanie ok. 90 m kw. w domu w Nowej Górze, z garażem i pomieszczeniem gospodarczym.

Cena: 170 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

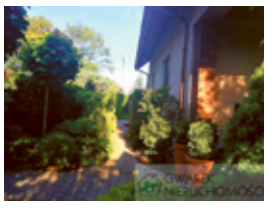
działka usługowo-budowlana, w Krakowie, przy ul. Kobierzyńskiej, o powierzchni 770 m kw. Wszystkie media w działce. Wydane WZ na budynek handlowo usługowy z częścią mieszkalną.

Cena: 1.200 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom ok. 90 m kw w Morawicy na działce 12 a.
Cena: 280 tys. zł.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana w pięknym miejscu, o pow. 60 a, w Rudnie gm. Krzeszowice.
Cena: 399 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
świetnie usytuowana komunikacyjnie działka budowlana 23 a w Nieporazie gm. Alwernia.
Cena: 82 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
stylowy dom ok. 300 m kw Tenczynku, położony na pięknie zaaranżowanej działce 14 a.
Cena: 1.370 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana o pow. 32 a w Filipowicach, gm. Krzeszowice. Wszystkie media na działce i w drodze gminnej przy działce.
Cena: 99 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom 120 m kw w stanie surowym w Alwerni, działka 5 a. Zaciszne miejsce, rozległe widoki.
Cena: 249 ty. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana w spokojnym miejscu o pow. 11 a w Jeziorzanach, gm. Liszki.
Nowa cena: 90 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlano-usługowa, o pow. 17,5 a, w Wierzchowiu, gm. Wielka - Wieś..
Cena: 210 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlano-rolna o pow. 20 a w Nowej Górze. Działka bardzo dobrze nasłoneczniona. Woda, prąd, gaz, kanalizacja w drodze przy działce.
Cena: 79 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom 300 m kw.
w Krzeszowicach,
do wykończenia, działka 3,5 a.
Cena: 250 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
piękna, widokowa,
budowlano-rolna działka
o pow. 91 a w Rudnie,
gm. Krzeszowice.
Cena: 450 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
piękna posesja w Czułowie
- dom o pow. 240 m kw,
działka 60 a.
Cena: 950 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom dwurodzinny 150 m kw
w Szklarach, działka 20 a.
Cena: 719 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
piękna działka budowlana 38 a
w Siedlcu, z widokiem na Tatry.
Nowa cena: 199 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
ogrodzona, zagospodarowana działka
budowlano-usługowa o pow. 11 a w
Brzezince, gm. Zabierzów.
Nowa cena: 149 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana w zacisznym
miejscu o pow. 26 a w Brodłach,
gm. Alewrnia.
Cena: 139 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana 30 a w
Morawicy, w spokojnym, a
jednocześnie dogodnym
komunikacyjnie miejscu.
Cena: 210 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom 270 m kw. plus stodoła
w pięknym miejscu w Baczynie,
działka 12 a..
Cena: 530 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ

1. Dom 300 m kw w Krzeszowicach, działka 3, 5. Cena: 250 tys. PLN.
2. Mieszkanie 90 m kw w domu w Nowej Górze. Cena: 170 tys. PLN.
3. Dom 150 m kw w Szklarach, działka 20 a. Cena: 719 tys. PLN.
4. Dom 120 m kw w Alwerni, działka 5 a. Cena: 249 ty. PLN.
5. Dom 200 m kw w Filipowicach, działka 13 a. Cena: 319 tys. PLN.
6. Dom 140 m kw w Żarach, działka 14 a. Cena: 420 tys. PLN.
7. Dom 240 m kw w Zabierzowie , działka 12 a. Nowa cena: 430 tys. PLN.
8. Dom 270 m kw w Baczynie, działka 12 a. Cena: 530 tys. PLN.
9. Dom 60 m kw w Morawicy, działka 33 a. Cena: 150 tys. PLN.
10. Dom 90 m kw w Morawicy, działka 12 a. Cena: 280 tys. PLN.
11. Dom 240 m kw w Czułowie, działka 60 a. Cena: 950 tys. PLN.
12. Dom 160 m kw w Siedlcu, działka 9 a. Cena: 930 tys. PLN.
13. Dom 230 m kw w Nowej Górze, działka 6 a. Cena: 380 tys. PLN.
14. Dom 300 m kw w Tenczynku, działka 14 a. Cena: 1.370 tys. PLN.
15. Dom 308 m kw w Rudnie koło Tenczynka, działka 30 a. Cena: 1.600 tys. PLN.
16. Dom 340 m kw w Chrzanowie, działka 36 a. Cena: 1.290 tys. PLN.
17. Dom w Radwanowicach z przeznaczeniem do wyburzenia lub totalnego remontu na działce budowlano-usługowej M1U, o pow. 16 a. Cena: 200 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

18. Działka budowlano-rolna 91 a w Rudnie. Cena: 450 tys. PLN.
19. Działka budowlana 17 a w Rudnie. Cena: 136 tys. PLN.
20. Działka budowlana 60 a w Rudnie. Cena: 399 tys. PLN.
21. Działka budowlana 43 a w Rudnie. Cena: 236 tys. PLN.
22. Działka budowlana 10 a w Siedlcu. Cena: 200 tys. PLN.
23. Działka budowlana o pow. 16 a w Woli Filipowskiej. Cena: 104 tys. PLN.
24. Działka 32 a w Filipowicach. Cena: 99 tys. PLN.
25. Działka budowlana 11,2 a w Siedlcu k/Krzeszowic. Cena: 125 tys. PLN.
26. Działka budowlana 23,7 a w Siedlcu k/Krzeszowic. Nowa cena: 230 tys. PLN.
27. Działka budowlana 38 a w Siedlcu. Nowa cena: 199 tys. zł.
28. Działka budowlana 14 a w Tenczynku. Cena: 125 tys. PLN.
29. Działka budowlana 17,5 a w Tenczynku. Cena: 161 tys. PLN.
30. Działka budowlana 24,5 a w Tenczynku. Cena: 219 tys. PLN.
31. Działka budowlana 15 a w Tenczynku. Cena: 230 tys. PLN.
32. Działka budowlana 25 a w Tenczynku. Cena: 169 tys. PLN.
33. Działka budowlana 15,8 a w Sance. Cena: 169 tys. PLN.
34. Działka budowlana ok. 17 a w Nowej Górze. Cena: 129 tys. PLN. Jest możliwość zakupu działki ze stodołą, która może w przyszłości pełnić rolę garażu oraz dodatkowymi 3 a działki.
35. Działka budowlana 12 w Nowej Górze. Cena: 120 tys. PLN.
36. Działka budowlana 8,5 a w Miękini gm. Krzeszowice. Nowa cena: 59 tys. PLN.
37. Działka budowlana 23 a w Miękini, gm. Krzeszowice. Cena: 130 tys. PLN.
38. Działka budowlana 32 a w Rudawie. Cena: 426 tys. PLN.
39. Działka budowlano-usługowa 13,5 a w Młynce gm. Zabierzów. Nowa cena: 159 tys. PLN.
40. Działka budowlana 19 a w Szczyglicach. Cena: 342 tys. PLN.
41. Działka budowlana 10 a w Burowie. Nowa cena: 149 tys. PLN.
42. Działka budowlana 11 a w Brzezince. Nowa cena: 150 tys. PLN.
43. Działka budowlano-usługowa 14,5 a w Brzoskwini. Cena: 155 tys. PLN.
44. Działka budowlano-usługowa M1U 8 a w Kobylanach. Cena: 160 tys. PLN.
45. Działka budowlano-usługowa M1U 20 a w Kobylanach. Cena: 360 tys. PLN.
46. Działka budowlano-usługowa 17,5 a w Wierzchowiu. Cena: 210 tys. PLN.
47. Działka 24 a w Ściejowicach. Cena: 240 tys. PLN.
48. Działka budowlana 11 a w Jeziorzanach. Cena: 90 tys. PLN.
49. Działka budowlana 27 a w Mnikowie. Nowa cena: 225 tys. PLN.
50. Działka budowlana 30 a w Morawicy. Cena: 210 tys. PLN.
51. Działka bud-usł. 24 a w Rybnej. Cena: 245 tys. PLN.
52. Działka budowlana 14,5 a w Zagaciu. Cena: 89 tys. PLN.
53. Działka budowlana 23 a w Nieporazie. Cena: 82 tys. PLN.
54. Działka budowlana o 26 a, w Brodłach, gm. Alwernia. Cena: 139 tys zł.
55. Działka budowlana 10 a w Nieporazie Cena: 75 tys. PLN.
56. Działka budowlana 18 a w Alwerni. Cena: 239 tys. PLN
57. Działka budowlana 15 a w Łazach gm. Jerzmanowice-Przeginia. Nowa cena: 119 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

58. Dom ok. 100 m kw. (wynajem pokoi dla pracowników), z warsztatem ok. 120 m kw w Zabierzowie, działka 3 a. Cena: 445 tys. PLN.
59. Budynek użytkowy położny 4 km od Krzeszowic, pow. 178 m kw, działka 3 a. Cena: 185 tys. PLN.

DZIAŁKI KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

60. Działka usługowo budowlana, w Krakowie, przy ul. Kobierzyńskiej, o powierzchni 770 m kw. Wydane warunki zabudowy (WZ) na budynek handlowo usługowy z częścią mieszkalną.Cena: 1.200 tys. PLN.
61. Ogrodzona działka 4200 m kw. w Balicach, pod usługi, zakład produkcyjny. W pobliżu autostrady A4. Dojazd dla TIR. Cena: 1.385 tys. PLN
62. Działka budowlano-usługowa 13,5 a, przy drodze krajowej nr 79 w Młynce gm. Zabierzów. Cena: 159 tys. PLN.
63. Działka usługowo-budowlana 8 a w Wierzchowiu. Cena: 120 tys. PLN. Możliwość dokupienia 29 a działki rolnej. Cena do uzgodnienia.
64. Działka budowlano-usługowa M1U, o pow. 16 a w Radwanowicach. Na działce dom ok 140 m kw do wyburzenia lub remontu. Cena: 200 tys. PLN.
65. Działka bud- usł. 24 a w Rybnej. Cena: 245 tys. PLN.
66. Działka budowlana 14,5 a w Zagaciu. Cena: 89 tys. PLN.
67. Działki usł-bud: 2x 15 a w Kochanowie. Cena: 260 tys. PLN (podana cena dotyczy działki 15 a).
68. Działka usł - bud, 7,5 a. w Kochanowie Cena: 158 tys. PLN.
69. Działka bud-usł 64 a w Zabierzowie. Cena: 880 tys. PLN.
70. Działka budowlano-usługowa M1U 8 a w Kobylanach. Cena: 160 tys. PLN.
71. Działka budowlano-usługowa M1U 20 a w Kobylanach. Nowa cena: 360 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

72. Dwa pokoje w domu (maksymlanie po 4 osoby w pokoju, w sumie 8 osób), w Krzeszowicach centrum. Do dwóch pokoi przynależy kuchnia, łazienka, pokój dzienny, 2-3 miejsca parkingowe, ogródek. Podana cena dotyczy lokum dla 4 osób. Cena: 1400 PLN / m-c.
73. Dół domu w Krakowie - Bieżanów, okolice ul. Sucharskiego, dla max 10 osób. 5 pokoi dwuosobowych, kuchnia, łazienka z prysznicem. Cena dotyczy 2 osób (pokój dwuosobowy), powyżej pół roku najmu, obejmuje wszystkie media oraz ogrzewanie w okresie grzewczym. 1000 zł / m-c / 2 osoby
74. Dwa pokoje 3-osobowe, umeblowane, kuchnia, łazienka w Rudawie gm. Zabierzów. W cenie media i ogrzewanie w okresie grzewczym za miesiąc. Cena 1350 zł / m-c / za 1 pokój 3 osobowy
75. 3-osobowy pokój w domu w Krzeszowicach. Cena dot. 3 osób - 1100 PLN / m-c.
76. Pokój 2-osobowy w Krzeszowicach. Cena: 500 PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE DO WYNAJĘCIA

77. Lokal usł-biur, ok. 50 m kw. w Czubrowicach. Cena: 700 PLN / m-c.
78. Lokal usł-biur, ok. 100 m kw. w Czubrowicach. Cena: 1500 PLN / m-c.
79. Lokal usł-biur, ok. 180 m kw. w Racławicach. Cena: 1500 PLN / m-c.

POSZUKUJEMY DOMÓW
DO ZAMIESZKANIA LUB REMONTU
tel. 796 351 499
biuro@gwarek-nieruchomosci.pl

Chcesz sprzedać / wynająć swoją nieruchomość?
Proponujemy darmową
publikację na łamach „Gwarka".
Szczegóły: tel. 796-351-499

Powyższe ogłoszenia nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego, a dane w nich zawarte mają charakter wyłącznie informacyjny.

WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

ZABIERZÓW

XIX Turniej Szachowy o Puchar Starosty Krakowskiego

Zachęcamy do zapisów na XIX Turniej Szachowy o Puchar Starosty Krakowskiego, który zostanie rozegrany już 19-20 września w naszym Centrum Kultury. Link do zapisów oraz wszystkie szczegóły dostępne na: https://sckipgz.zabierzow.org.pl

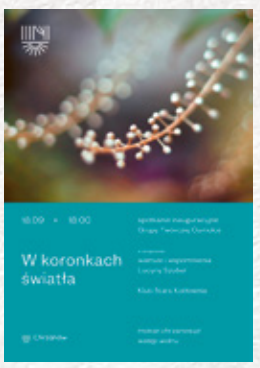
CHRZANÓW

Solan i Ludwik – Misja Księżyc [dubbing]

Seans kina przyjaznego sensorycznie,
19.09.2020 seans o godz. 11.00
czas projekcji: 80 min. prod. Norwegia – bez ograniczeń wiekowych
gatunek: film animowany reżyseria: Rasmus A. Sivertsen
Cena biletu: 10 zł

Solan – energiczna sroka i Ludwik – nieśmiały jeż postanawiają spełnić swoje marzenie o locie na Księżyc. Wyprawa w kosmos to nie lada wyzwanie, zwłaszcza jeśli po drodze czekają na bohaterów niespodzianki…

Trwa wielki wyścig na Księżyc. Drużyny z całego świata pragną jako pierwsze umieścić swoje flagi na jego powierzchni. Wkrótce o podróży w kosmos zaczynają marzyć także śmiały Solan i nieco bardziej ostrożny Ludwik. Ich pojazdem ma stać się rakieta zbudowana przez Alfiego – przyjaciela, który w domowym zaciszu opracowuje niecodzienne wynalazki, nie zawsze udane… Na miejsce startu przybywa ekipa telewizyjna, a przygotowania do lotu śledzi w napięciu cały kraj. Wszyscy trzymają kciuki za dzielnych, choć nietypowych astronautów. Czy Solan i Ludwik zrealizują swoje marzenie i wyruszą w kosmiczną podróż? Czy jako pierwsi postawią na Księżycu swoje łapy, a potem wrócą cali i zdrowi? Międzygalaktyczna wyprawa będzie pełna niespodzianek!



Wspominamy Lucynę Szubel.

18 września 2020 r. o godz. 18.00 zapraszamy do klubu Stara Kotłownia w Chrzanowie na spotkanie inauguracyjne Grupy Twórczej Cumulus „W koronkach światła". W programie wiersze i wspomnienia chrzanowskiej poetki Lucyny Szubel. Wstęp wolny!

Wystawa prac Grupy Plastycznej Zdrój z Krzeszowic

Zapraszamy 25 września 2020 r. o godz. 18.00 na otwarcie wystawy prac Grupy Plastycznej Zdrój z Krzeszowic z okazji jubileuszu 35-lecia Grupy – Galeria NA PIĘTRZE MOKSiR , ul. Broniewskiego 4.

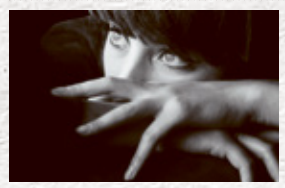
Koncert Stare Dobre Małżeństwo

4 października 2020 r. o godz. 17:00 w sali teatralnej MOKSiR w Chrzanowie zagra zespół Stare Dobre Małżeństwo. Stare Dobre Małżeństwo to najbardziej rozpoznawalny zespół z kręgu piosenki poetyckiej i ballady folkowej w Polsce, od przeszło trzech dekad prowadzony przez Krzysztofa Myszkowskiego – charyzmatycznego pieśniarza, kompozytora i autora o studenckim rodowodzie. Występy tej legendarnej formacji stanowią atrakcję koncertową na niespotykaną dotąd skalę. Stare Dobre Małżeństwo regularnie zapełnia największe i najbardziej prestiżowe sale koncertowe w kraju. Publiczność zespołu dojrzewając z nim, podąża wiernie jego śladem, co stanowi wartość najwyższą z możliwych.

WIELKA WIEŚ

KRZESZOWICE

Jazz z Wami oraz Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach zapraszają na koncert - Kuba Płużek Trio. 10 października o godz. 19.00, Kopalnia Talentów w Krzeszowicach. Więcej na: www.kulturakrzeszowice.pl

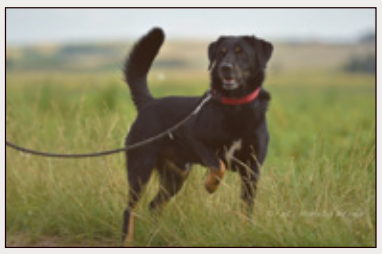


Zapraszamy na Finisaż wystawy Wojciecha Plewińskiego z udziałem Artysty i Fotoklubu Krzeszowickiego - wydarzenie online - Piątek, 25 Wrzesień 2020, 18:00

TRZEBINIA

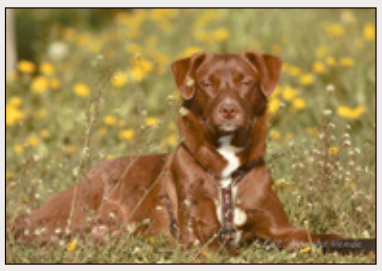
PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



BARTEK

Może ma trochę bandziorowaty wygląd :), ale to bardzo sympatyczny pies. Wesoły, kontaktowy, serdeczny w stosunku do ludzi. W kontaktach z psami różnie. Suczki akceptuje bez wyjątku, ale samce już traktuje wybiórczo. Ruchliwy, z ogromem pozytywnej energii. Szybko się uczy. Bartek ma około 3 lata, waży 25 kg. Jest przygotowany do adopcji i czeka na swój wymarzony dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.



RUBIK

Ostatni z dziesięciu szczeniaków od półdzikich matek, które przyjechały do nas z Rakowa w listopadzie zeszłego roku. Rubik jako jedyny miał problem, by otworzyć się na bliski kontakt z człowiekiem. Musiało minąć pięć miesięcy zanim pozwolił na swobodny dotyk ludzkiej ręki. Obecnie to radosny, serdeczny i przyjaźnie nastawiony do świata pies, choć jeszcze trochę ostrożny potrzebuje więcej czasu, by przyzwyczaić się do nowo poznanych osób. Jest bardzo inteligentny i szybko się uczy. Szukamy dla Rubika domu z doświadczeniem i najlepiej z drugim psem. W tej chwili Rubik ma 10 miesięcy, waży 20 kg. Jest przygotowny do adpocji. Czeka na swojego człowieka w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

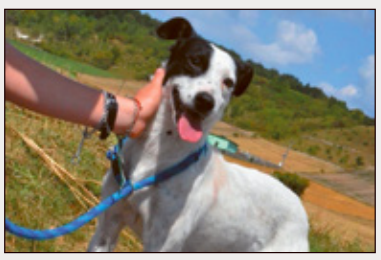
ARUKA

Czarna jak smoła i już czarniejsza chyba być nie może :) Piękne bursztynowe oczy, pełne ciepła, ale też rozterki i niepewności. Cicha jak myszka, trzymająca się zawsze z boku, bezkonfliktowa jeśli chodzi o inne psy. Łagodna, serdeczna do ludzi, których dobrze zna. Do obcych trzyma dystans i boi się nowych sytuacji, choć lękliwym psem bardzo nie jest. Jakoś dała sobie kiedyś radę żyjąc na ulicy i karmiąc przez 8 tygodni swoje szczenięta. Potrzebuje domu spokojnego i cierpliwego, w którym znajdzie zrozumienie i czas, by się całkowicie otworzyć. Najlepiej, by był to dom z drugim psem. Aruka ma około 3-4 lata, waży 13 kg, jest przygotowana do adopcji. Czeka na dom od ponad roku w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

JEŚLI NIE MOŻESZ DAĆ ZWIERZAKOM DOMU, WSPOMÓŻ FINANSOWO ICH UTRZYMANIE.
BANK SPÓŁDZIELCZY W SŁOMNIKACH 78 86140001 0010 0147 5971 0001. KONTO PAYPAL CZLOWIEKDLAZWIERZAT@GMAIL.COM
W TYTULE MOŻNA WPISAĆ OPIEKA WIRTUALNA I PODAĆ IMIĘ WYBRANEGO ZWIERZAKA.

NA WŁASNY, KOCHAJĄCY DOM CZEKAJĄ TAKŻE ZWIERZAKI ZE SCHRONISKA PSIE POLE

Zapraszamy na nową stronę internetową schroniska: www.schroniskopsiepole.pl



KLEOFAS

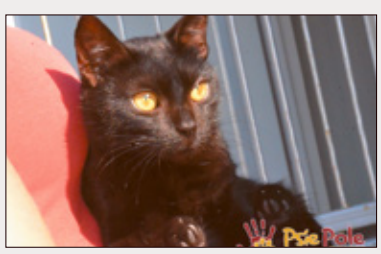
Przedstawiamy Klaofasa - białego, pięknego, miłego psiaka. Piesio jest młodziutki, ma około 1 roku, waży niespełna 11-12 kg. Jest jeszcze trochę jak psie dziecko. Schronisko to zdecydowanie nie miejsce dla tak wrażliwego maluszka. Psiak jest grzeczny i spokojny, nie sprawia żadnych problemów. Potrafi chodzić na smyczy, nie ciągnie i nie wyrywa się podczas spacerów. To cichy zwierzak. Gdy się do niego przychodzi, liże po rękach, bywa, że gdy się ośmieli, da całuska czy dwa ;) Z całą pewnością będzie doskonale współpracował z całą rodziną. Bardzo prosimy o dobry dom dla tego ślicznego maluszka. Zasługuje na najlepszy.

OKTUŚ

Przedstawiamy Oktusia - delikatnego, troszkę nieśmiałego, bardzo miłego i kochanego psiaka. Oktuś ma maksymalnie około 1 roku, waży 17 kg. Obecnie Oktusiek rozdaje buziaki, przytula się. To bardzo kochany zwierzak. Piesek jest bardzo łagodny i przyjazny zarówno do ludzi, jak i innych psiaków. Oktuś jest cichy, grzeczny, niekłopotliwy. Nie sprawia żadnych problemów, ładnie chodzi na smyczy. Bardzo prosimy o szansę i dom dla tego ślicznego zwierzaka. To wspaniały, kochany, łagodny maluch, który czeka na troskliwy, spokojny dom.

GAŁĄZKA

Przedstawiamy Gałązkę - piękną biało-czarną koteczkę. Kicia jest cudowna, wspaniała, przekochana. Uwielbia się przytulać, jest bardzo kontaktowa. Koteczka ma około 1-1,5 roku, waży 3,5 kg.Lubi się bawić, ale najbardziej ze wszystkiego lubi się przytulać. Kicia jest genialna. Dla Gałązki szukamy troskliwego, kochającego domu. Preferujemy domy niewychodzące.



NIAGARA

Przedstawiamy prześliczną kotkę Niagarę. Kotka jest młoda, ma około 1 roku, waży około 3,5 kg, jest zdrowa i piękna. Niegusia to koteczka bardzo delikatna, wrażliwa i BARDZO łagodna. Nikogo nie podrapie, ale stresuje ją ruch, odgłosy maszyn i szczekanie psów. Schronisko to zdecydowanie nie miejsce dla tak kochanej koteczki. Niegusia potrzebuje spokojnego, kochającego, troskliwego człowieka, który przytuli kicię, da czas na pielęgnację i nie będzie zachowywał się w sposób hałaśliwy. W zamian, z całą pewnością, Niegusia odwdzięczy się cichutkim mruczeniem, wylegując się na kolanach swojego człowieka. Bardzo prosimy o dobry, troskliwy i ciepły dom dla Niegusi.

UWAGA!

Zapraszamy do naszego schroniska. Jeśli znajdą Państwo zwierzaka, który skradnie Państwa serce, pomożemy z transportem do nowego domu na rozsądną odległość. Schronisko znajduje się w Racławicach koło Miechowa w woj. małopolskim (około 40 km od Krakowa). Wszystkie zwierzęta z naszego schroniska są przed adopcją sterylizowane lub kastrowane i poza względami medycznymi nie ma od tego odstępstwa. W sprawie adopcji prosimy o kontakt telefoniczny pomiędzy 8.00-20.00. Chętnie odpowiemy na Państwa pytania. Tel: 793 993 779. Smsów nie otrzymujemy

www.schroniskopsiepole.pl

APELUJEMY! UŻYWAJĄC KOSIARKI ZWRACAJ UWAGĘ NA ZWIERZĘTA!!!

Redakcja „Gwarka" wraz z lek. weterynarii Aleksandrą Ornacką-Lipik apeluje o szczególne zwracanie uwagi podczas koszenia traw i krzewów kosiarkami rotacyjnymi na chowające się w trawach zwierzęta.

Lekarze weterynarii spotykają się z częstym zgłaszaniem przypadków ciężkiego zranienia zwierząt (włącznie z wyrwaniem kończyn, uszkodzeniem organów wewnętrznych prowadzącymi do śmierci) podczas koszenia „traktorkami", kosiarkami rotacyjnymi. Dotyczy to zarówno zwierząt domowych - psów, kotów, jak i zwierząt dziko żyjących - saren, lisów itp.

Zwierzę ogłuszone hałasem i zdezorientowane nie jest w stanie poradzić sobie z ucieczką, co często doprowadza do jego śmierci w ogromnym bólu.

Wystarczy jednak przed rozpoczęciem koszenia spróbować wypłoszyć zwierzęta potencjalnie znajdujące się na koszonym terenie, a podczas samego koszenia zwracać uwagę na otoczenie, by w dużym stopniu ograniczyć możliwość wystąpienia takich sytuacji.

STAROCIE, BIBELOTY, PORCELANA, KSIĄŻKI
• SPRZEDAŻ • SKUP •
tel. 662 660 373

KOMPRA
BIURO RACHUNKOWE
tel. 32 754 56 70
Ponad 22 lata doświadczenia

KRUK

FIRMA POGRZEBOWA
KWIACIARNIA
32-085 MODLNICZKA
UL. KASZTANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska – Brzezie na trasie Kraków – Zabierzów)
OBSŁUGA KLIENTÓW
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-20.00
SOBOTA 8.00-16.00
OBSŁUGUJEMY POGRZEBY NA WSZYSTKICH CMENTARZACH KOMUNALNYCH I PARAFIALNYCH W KRAKOWIE ORAZ POZA MIASTEM
INFORMACJA CAŁODOBOWA
tel. 12-637-88-76
tel. 12-285-42-13
PRACOWNIK DYŻURNY
info@kruk90.eu
www.krukpogrzeby.pl
www.kwiaciarniakruk.com.pl

KAMIENIARSTWO
32-080 ZABIERZÓW
UL. CMENTARNA 22
(obok cmentarza parafialnego)
GODZINY OTWARCIA
(KWIECIEŃ - PAŹDZIERNIK)
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 8.00-17.00
SOBOTA 8.00-12.00
(LISTOPAD - MARZEC)
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK 8.00-15.00
SOBOTA NIECZYNNE
•NAGROBKI, GROBOWCE, PIWNICE
•LITERNICTWO, ZDJĘCIA
•SCHODY, PARAPETY, BLATY
•NIETYPOWE ZAMÓWIENIA
KONTAKT
tel. 12-257-79-59
tel. 693-756-023
kamkruk@op.pl
www.kamieniarstwokruk.pl

bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy gwarek małopolski

Wydawca:
"Gwarek" Media & Nieruchomości Sylwia Mossakowska
Biuro redakcji:
32-065 Krzeszowice, ul. Legionów Polskich 1
tel. 696 595 118, 796 351 499
Redaktor naczelna: **Sylwia Mossakowska**
Skład i łamanie: **Krzysztof Kurdyła**
Druk: **Agora Poligrafia Sp. z o.o.**

"Gwarek Małopolski" jest kolportowany na obszarze gmin: Jerzmanowice-Przeginia, Krzeszowice, Liszki, Wielka Wieś i Zabierzów. W miejscowościach: Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas, (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie (Gmina Wielka Wieś), Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków (Gmina Zabierzów) - w instytucjach użyteczności publicznej, firmach oraz sklepach.

"Gwarek Małopolski" ściśle współpracuje z "Gwarkiem Olkuskim", bezpłatnym dwutygodnikiem informacyjno-reklamowym, kolportowanym w Powiecie Olkuskim na obszarze miast i gmin: Bukowno, Bolesław, Klucze, Olkusz, Trzyciąż i Wolbromoraz „Gwarkiem Zawierciańskim" - bezpłatnym miesięcznikiem informacyjno-reklamowym kolportowanym w Powiecie Zawierciańskim na obszarze miast i gmin: Irządze, Kroczyce, Łazy, Ogrodzieniec, Pilica, Poręba, Szczekociny, Włodowice, Zawiercie oraz Żarnowiec.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń. Redakcja nie zawsze zgadza się z poglądami wyrażanymi na łamach "Gwarka Małopolskiego". Redakcja odmówi opublikowania ogłoszeń lub reklam sprzecznych z prawem lub zasadami współżycia społecznego (dobrymi obyczajami). Redakcja zastrzega sobie prawo odmówienia zamieszczenia ogłoszenia lub reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem tytułu. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów oraz zmian ich tytułów. Opracowanie graficzne ogłoszeń jest własnością Wydawcy i nie może być powielane oraz wykorzystywane w całości lub w części bez jego zgody.

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

DLACZEGO WARTO POWIERZYĆ NAM SPRZEDAŻ SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI LUB KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ ZA NASZYM POŚREDNICTWEM:

- Wykształcenie prawnicze właścicielki Biura, poparte wieloletnią praktyką w zakresie stosowania prawa
- Doświadczenie zawodowe dotyczące rynku nieruchomości oraz działań marketingowych i reklamy
- Stałe poszerzanie wiedzy, m.in. poprzez udział w szkoleniach tematycznych
- Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej
- Rzetelne sprawdzanie stanu nieruchomości od strony prawnej i faktycznej
- Załatwiamy wszystkie dokumenty, niezbędne do zakupu/sprzedaży nieruchomości będącej w ofercie naszego Biura
- Nowość! Oferujemy pomoc w załatwieniu dokumentów niezbędnych do zakupu/sprzedaży nieruchomości nie będących w ofercie naszego Biura
- Stała współpraca ze sprawdzonym i rzetelnym notariuszem
- Możliwość polecenia zaufanych specjalistów, m.in. geodety, architekta, agenta ubezpieczeniowego, firm remontowo-budowlanych
- Nowość! Załatwiamy kredyty hipoteczne (lub gotówkowe) na sfinansowanie zakupu/budowy/remontu nieruchomości (Uwaga! dotyczy to nie tylko nieruchomości będących w ofercie naszego Biura)
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach gazety „Gwarek Małopolski", ukazującej się na obszarze pięciu gmin, a także wybranych ofert na łamach „Gwarka Olkuskiego" i „Gwarka Zawierciańskiego"
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach płatnych oraz bezpłatnych branżowych portali internetowych
- Najczęściej działamy z polecenia – nasi Klienci polecają nas kolejnym
- „Twoja satysfakcja naszym sukcesem" to dewiza, którą wprowadzamy w życie

Pośredniczymy w sprzedaży, kupnie oraz najmie domów, mieszkań, lokali użytkowych, obiektów komercyjnych i działek

Tel. **796 351 499 • 696 595 118**
e-mail: **biuro@gwarek-nieruchomosci.pl**

Natryskowa pianka PUR wypiera dotychczas stosowane materiały izolacyjne, ponieważ swoimi dobrymi właściwościami znacznie je przewyższa. Bez klejenia, wiercenia, kołkowania, pylenia czy wiązania!

Izolacja pianką PUR gwarantuje:

- krótszy czas wykonywania prac
- brak mostków termicznych!
- jednolita płaszczyzna - pianka wypełnia wszelkie luki, przerwy, dziury i ubytki
- ciągłość izolacji w czasie - pianka PUR nie opada, nie roluje się, nie zbija
- jest bezpieczna dla alergików i obojętna fizjologicznie
- zabezpieczenie konstrukcji metalowych przed rdzą, a drewnianych przed grzybami i pleśnią
- pianka zamknięto-komórkowa to niższy współczynnik przewodzenia ciepła, który wynosi jedyne 0,022 oraz powyżej 95% komórek zamkniętych i odporność na mycie detergentami oraz myjką pod wysokim ciśnieniem
- pianka otwarto-komórkowa to świetne ocieplenie poddasza (lambda 0,035-0,038), ale też jednocześnie świetna izolacja akustyczna!

JEDNA APLIKACJA GOTOWA IZOLACJA!

Izolujemy m.in.: poddasza, stropodachy, stropy, fundamenty, kurniki, przechowalnie owoców i warzyw, dachy płaskie, baseny, garaże, hale wielko- i małometrażowe i wiele, wiele innych.

Bezpłatna wycena prac!
Tel. 506 231 071

Zapraszamy na naszą stronę internetową
www.kasjo-pur.pl

ALIOR BANK
WYŻSZA KULTURA. BANK NOWOŚCI.

BANK PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

KREDYT OBROTOWY
DLA FIRM
Z GWARANCJĄ BGK

dostępny
szybko i prosto

Zapraszamy:
Krzeszowice, **ul. K. Wyki 3**
☎ 12 258 98 13
pn.–pt. 9.00–17.00

Alior Bank uzależnia decyzję o przyznaniu kredytu obrotowego od oceny wiarygodności i zdolności kredytowej firmy. Oferta gwarancji de minimis obowiązuje do 31.12.2020 r. Pełna informacja o kredycie, gwarancji de minimis, opłatach i prowizjach jest dostępna na www.aliorbank.pl. Informacja handlowa według stanu na 15.05.2020 r.

USŁUGI GEODEZYJNE
WARDEGA

potrzebujesz wykonać mapę do celów projektowych

zaczynasz budowę domu i szukasz geodety, który wytyczy obiekt zgodnie z projektem

szukasz zespołu geodezyjnego do obsługi realizowanych przez Ciebie inwestycji

chcesz wiedzieć jak przebiega granica Twojej nieruchomości

posiadasz działkę i chcesz ją podzielić na kilka części

ŚWIETNIE TRAFIŁEŚ!
Nasz profesjonalny i doświadczony zespół jest do Twojej dyspozycji!

☎ 792 103 253
wardega.geodezja@gmail.com
www.wardega-geodezja.pl
ul. Wielicka 44/25
30-552 Kraków