bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

LISTOPAD 2020
Nr 10/2020 (156)
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)

Z miłości do śpiewu

o narodzinach idei Międzynarodowego Konkursu i Festiwalu Wokalnego im. Moniki Swarowskiej – Walawskiej

Choć rok 2020 wszystkim nam daje się we znaki, nie pozostajemy bierni i wciąż dążymy do realizowania naszych największych marzeń i celów, które w naszych głowach zrodziły się przed lub już w trakcie pandemii.

Projekt warsztatów wokalnych i koncertów klarował się od 2017 roku, kiedy to spontaniczne, polsko-norweskie koncerty, zapoczątkowane przez Krzysztofa Aureliusza Łuczyńskiego z czasem - przekształciły się w ideę. Uformowała się ona w coś, co jest dla nas i dla wielu osób stykających się z projektem czymś bardzo ważnym.

Nasz zespół to nie tylko muzyka i wspólny śpiew, a w efekcie – koncerty, choć oczywiście, są one wiodącym elementem projektu, to nie bez znaczenia jest sam charakter idei. Skupia ona ludzi różnych narodowości, różnych wyznań, mówiących w różnych językach, będących w różnym wieku. Ponadto, w Śpiewaniu bez Granic miejsce znajdzie dla siebie każdy, kto kocha śpiew całym sercem – bez względu na to, czy kiedykolwiek uczył się śpiewu, czy kiedykolwiek śpiewał w jakimś zespole wokalnym czy chórze, czy jest studentem śpiewu czy dojrzałym, posiadającym wizję na swoją życiową ścieżkę artystą lub

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

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

SPRZĄTANIE:
BUDYNKÓW
TERENÓW ZEWNĘTRZNYCH
ODŚNIEŻANIE
MECHANICZNE ORAZ RĘCZNE
TEL. 534 414 186

WYCINKA DRZEW
tel. 535-013-523

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**

CAŁOROCZNA OPIEKA NAD GROBAMI
TEL.
728 904 335

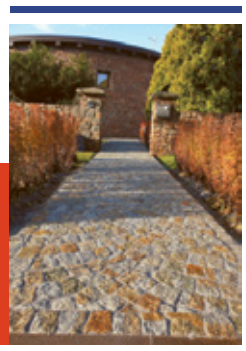
EMI SERWIS
Skutery • Motocykle • Quady
Sprzedaż - Serwis od 1991
Autoryzowany dealer:
Romet • Zipp • Junak
☎ 530 781 146
- specjalizacja: pojazdy z Chin
- możliwość transportu pojazdu do serwisu
- autoryzowane naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne

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

CA Express Credit Agricole
Krzeszowice, ul. Krakowska 16

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

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

Liszki 552
Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl
droga na Kraków
droga na Kaszów
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

Z miłości do śpiewu

o narodzinach idei Międzynarodowego Konkursu i Festiwalu Wokalnego im. Moniki Swarowskiej-Walawskiej

jeszcze jej poszukującym. Efektem, są niesamowite wydarzenia muzyczne skupiające profesjonalnych śpiewaków operowych, na co dzień śpiewających na scenach całego świata - z np. osobami dopiero próbującymi swoich sił w śpiewaniu, czy też traktujących muzykę jako pasję, odskocznię od codziennego życia, dającą wiele radości i nowych doświadczeń.

Coroczne warsztaty i koncerty z roku na rok wzbierają w sile - poza letnimi warsztatami wokalnymi, w 2019 roku powstała idea patriotycznych koncertów Viva Polonia w Polsce i Norwegii – skupiająca się na dziełach muzyki polskiej. Odbyły się już dwie edycje takich koncertów. Zespół zaśpiewał także podczas międzynarodowego Dnia Chórów w 2018 roku w Oslo czy koncercie kolęd Tenn Lys! w Eiksmarka w 2019 roku, jak również w Radiu Kraków z okazji Dnia Kobiet 2020, tuż przed pierwszymi pandemicznymi ograniczeniami.

W czasie, kiedy koncertowanie nie było możliwe – powstał nasz kolejny projekt, którego efekt można odsłuchać na naszym kanale Youtube czy stronie Facebook – Międzynarodowy Wirtualny Projekt Nabucco. Był to projekt o tyle niezwykły, że choć nie oddawał emocji prawdziwego wspólnego tworzenia muzyki, dawał nam coś innego. Może nawet ważniejszego w tym trudnym czasie – poczucie siły i zjednoczenia artystów oper i amatorów śpiewających z całego świata, bo aż z 30 krajów, takich jak Brazylia, Kanada, USA, Australia, Chiny, Indie, Chorwacja, Serbia, Portugalia, RPA, Norwegia, Białoruś, Chile i wiele innych. Z niezwykłą radością i zaciekawieniem poznawaliśmy coraz to nowe osoby chcące dołączyć do projektu i pokazać światu siłę jaka tkwi w muzyce.

Wszystkie te działania doprowadziły nas do momentu przełomowego i bardzo ważnego zarówno dla projektu jak i stowarzyszenia – stworzenia idei Międzynarodowego Festiwalu i Konkursu Wokalnego. Inicjatywa, jaką jest stworzenie Konkursu i Festiwalu Wokalnego na międzynarodową skalę, to duże przedsięwzięcie i wyzwanie, ale też przede wszystkim – ogromna szansa rozwoju dla Krzeszowic i okolic, czy lokalnego życia kulturalnego. Festiwal mógłby na wzór wydarzeń wSavonlinna w Finlandii czy w czeskim Žďár nad Sázavou – pozwolić naszej okolicy na bycie rozpoznawalną na mapie kulturalnej Europy, a może i Świata.

Znamy już daty – festiwal odbędzie się 09-20.07.2021 roku. Przesłuchania konkursowe, recital laureatów oraz większość części warsztatowej festiwalu odbędzie się w Państwowej Szkole Muzycznej im. Zygmunta Noskowskiego w Krzeszowicach, z którą to zespół nawiązał owocną współpracę już latem tego roku. W planach – jak co roku – warsztaty plenerowe w Chochołowie oraz koncerty z dziełami sakralnymi oraz operowymi.

Nie sposób nie wspomnieć o patronce naszego festiwalu – prof. Monice Swarowskiej-Walawskiej. Wielkiej artystce, która opuściła nas w sierpniu tego roku, pozostawiając po sobie bardzo cenny dorobek artystyczny. Primadonna Opery Krakowskiej oraz Profesor Akademii Muzycznej w Krakowie. Śpiewała w Polsce i poza granicami kraju. Współpracowała ze "Stagione Teatro Italiana" oraz Polską Operą Telewizyjną pod dyrekcją Marka Tracza, a także gościnne w Teatrze Wielkim w Poznaniu i Łodzi, oraz w Operze Wrocławskiej. Wystąpowała m.in. w Niemczech, Szwajcarii, Austrii, Francji, Belgii, Luksemburgu, Hiszpanii, Włoszech, Holandii, Danii oraz w Ameryce Północnej. Laureatka wielu krajowych i międzynarodowych prestiżowych konkursów. Dokonywała nagrań dla Polskiego Radia i Telewizji w Krakowie, Katowicach, Wrocławiu, Poznaniu, Gdańsku. Dlatego nie bez powodu wybraliśmy ten wielki autorytet wokalny, który przez pokolenia pokazywał piękno śpiewu i kultury operowej poprzez działania pedagogiczne, a przede wszystkim te, na deskach operowych całego świata na patronkę naszego Festiwalu. Wierzymy, że w ten sposób będziemy mogli godnie kontynuować jej dzieło a także uhonorować jej osiągnięcia.

Jak zawsze - **serdecznie zapraszamy do naszego zespołu**. Ponadto – **szukamy firm, instytucji czy osób chcących nas wesprzeć współpracą podczas organizacji wydarzeń czy pomocą finansową.** Jesteśmy otwarci na wszelkie propozycje i pomysły. W zamian **oferujemy promocję na międzynarodowej arenie poprzez udostępnianie dostarczonych materiałów dot. np. Twojej firmy.** O kontakt prosimy pod adresem mailowym **spiewaniebezgranic@gmail.com** lub **tel. 888 797 929.**

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ

LEGENDA O PACZOŁCIE

Dawno temu był sobie rycerz o imieniu Paczołt. Często polował on na zwierzynę spotkaną w swoich lasach. Pewnego razu zobaczył pięknego jelenia i już miał go upolować, gdy nagle przed nim stanęła piękna dziewczyna.

Powiedziała mu, aby nie zabijał jelenia, a za to dostanie woreczek monet. Ale Paczołtowi potrzebne było coś jeszcze, chciał aby dziewczyna o imieniu Dobrochna została jego żoną. Dobrochna zaśmiała się i powiedziała, że jeśli ją złapie to zostanie jego żoną.

Dobrochna zaczęła uciekać, a Paczołt zaczął ją gonić. I choć rycerz galopował najszybciej jak mógł, nie złapał dziewczyny, a ta rozpłynęła się we mgle.

Paczołt zatrzymał się i pomyślał, że lepiej byłoby zostać kamieniem niż stracić taką piękność. I wtedy przemienił się w kamień.

❖ Anna Kucia kl. III a
Szkoła Podstawowa
w Zalasiu
rok szk. 2017/2018

SUBIEKTYWNIK

POLSKA MA TWARZ KOBIETY

Ostatnio bardzo wiele dzieje się wokół nas. Żyjemy w czasach nieprzewidywalnych, bardzo dynamicznych. Przeżywamy nową odsłonę społeczeństwa obywatelskiego, społeczeństwa, które nie chce by za niego decydowano, chce pokazać swój głos. To prawo demokracji, „rządów ludu", niedoskonałego, ale jednak jak dotąd najlepszego systemu sprawowania władzy.

Vox populi jest ostatnio szczególnie widoczny, a najbardziej widoczny jest głos kobiet i głos ludzi młodych. Dla ich zdecydowanej większości wolność, różnorodność, możliwość wyrażania siebie, a także równouprawnienie płci to coś całkiem oczywistego i naturalnego. I zakusy, by im te prawa odebrać, wiążą się z ogromnym sprzeciwem, co dobitnie wszyscy zobaczyliśmy. Małe społeczności także organizują się, by pokazać swoje zdanie. Pokazały to przykłady choćby protestów organizowanych w Krzeszowicach w ramach Strajku Kobiet. Możemy spierać się, nie zgadzać w wielu kwestiach (to także zasługa demokracji i praw człowieka), ale może powinniśmy spojrzeć na autorytety, którym trudno przypisać jakieś „przywiązanie polityczne", „własne interesy", choćby z uwagi na wiek i ogrom doświadczeń. Takimi przykładami są m.in. uczestniczka Powstania Warszawskiego p. Wanda Traczyk-Stawska, czy siostra zakonna Małgorzata Chmielewska - będąca przybraną mamą chłopca z zespołem Downa i całe swoje życie pomagająca ludziom wyjętym poza nawias społeczeństwa. Siostra Małgorzata mówi: „Do heroizmu nie można zmuszać. Walkę o życie trzeba zacząć od wsparcie tych, którzy ciężar takiego trudnego życia mają nieść. (…) Los osób niepełnosprawnych i rodzin z niepełnosprawnymi dziećmi jest większości społeczeństwa i rządzącym obojętny", a p. Wanda m.in.: „My, kobiety polskie, mamy za sobą piękną walkę o naszą godność i nie ustąpimy na krok przed nikim, kto chciałby ją nam odebrać. (…) W Powstaniu walczyliśmy wszyscy. I chłopcy i dziewczęta. O swoją ludzką godność. Bo godność jest składnikiem wolności. Nie ma wolności bez godności". Może warto posłuchać słów tych Kobiet. Także część duchownych wyraziła swoje zdanie na temat obecnej sytuacji w ramach tzw. „Apelu zwykłych księży", mówiąc m.in. że w imię Ewangelii powinniśmy natychmiast „przeciwstawić się radykalnie nierównemu traktowaniu kobiet i mężczyzn, zaprzestać wspierania sił szowinistycznych i ksenofobicznych zaprzeczających uniwersalizmowi chrześcijaństwa, nie dopuszczać do dyskryminowania kogokolwiek z powodu orientacji czy rasy". Pod listem podpisało się wielu znanych katolickich intelektualistów, ale także duchownych z małych parafii, dla których życie zgodne z własnym sumieniem i nadrzędnymi wartościami są najistotniejsze; nota bene żaden hierarcha kościelny nie podpisał się jednak pod tym apelem, choć wyraża on wartości humanitarne, i w istocie rzeczy głęboko chrześcijańskie. Pamiętajmy, że Jezus, czy dla kogoś Syn Boży, czy wyłącznie historyczna postać, której istnienie potwierdziła niezliczona liczba historyków, był opoką przede wszystkim dla ludzi biednych, chorych, odrzuconych, wyjętych poza nawias społeczeństwa. Przychodziły do Niego kobiety, które za Jego życia nie miały żadnych praw, nawet w zakresie stanowienia o własnym losie, przychodzili niewolnicy, czy nieakceptowani przez społeczeństwo z różnych innych przyczyn. I to właśnie idea chrześcijaństwa – nie ocenianie, nie odrzucanie, a pełna akceptacja i miłość, która jest jego istotą. Dlaczego tak mało widać jej w obecnych czasach, skoro tak ogromna większość naszego społeczeństwa deklaruje się jako katolicy, a więc przecież – chrześcijanie? Na to pytanie niech każdy odpowie sobie sam…

Za nami kolejne Święto Niepodległości, rocznica symbolicznego dnia, w którym nasza Ojczyzna odzyskała niepodległość po 123 latach niebytu na mapach Europy. Ilu ofiar wymagała... I znowu – czy właśnie nie o Wolność chodziło – wolność ludzi - obywateli i obywatelek? Odpowiedź wydaje się oczywista. I czy zatem istnieje jeden rodzaj „prawdziwego patrioty"? Kto (i komu?) dał prawo, by dokonywać takich ocen? Także pozostawię to pytania jako pytanie otwarte. Czy wymachiwanie biało-czerwonym Sztandarem raz w roku jest tak istotnym wyrazem patriotyzmu? Nawiasem mówiąc u mnie w domu zawsze z okazji rocznic 11 Listopada i 3 Maja wiszą w oknach biało-czerwone flagi, i myślę, że akurat takiego wspólnego, szerokiego, symbolicznego świętowania rocznic państwowych moglibyśmy się uczyć od innych nacji. Co roku też jeździmy całą rodziną do Krakowa na wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych oraz do kolebki naszej historii – na Wawel. Myślę jednak, że patriotyzm to głównie codzienna praca na rzecz dobra wspólnego, działania wolontariuszy na rzecz lokalnej społeczności, środowiska, zabytków, działania organizacji charytatywnych wspierające słabych, chorych i odrzuconych, to solidarność w pomocy w potrzebie. Patriotyzm to też codzienna lojalność, szczerość w kontaktach z innymi, zwykła ludzka życzliwość, także dbanie o nasz wizerunek jako Polaków „na zewnątrz", choćby podczas zagranicznych wakacji. Patriotyzm to duma z bycia Polką czy Polakiem, ale traktowane w sposób krytyczny, a nie tej krytyki pozbawiony. Patriotyzm to praca na rzecz godności każdego człowieka, bo bez godności nie ma wolności, a bez wolności ludzie nie mogą czuć się godnie. I myślę sobie, że właśnie w tym czasie kobiety i młodzi tłumnie pokazali, że są Patriotami i wierzą całym sercem w wolność i godność każdego człowieka.

Z pozdrowieniami

❖ Sylwia Mossakowska
s.mossakowska@gwarek-maloposki.pl

ALMA SPEI
Hospicjum dla Dzieci

www.almaspei.pl
NASZ 1%
MA MOC!
Ela Błachno

KRS 0000 237 645

ALMA SPEI
Hospicjum dla Dzieci

Piękna i Gaja uratowane!

Dzięki Waszemu zaangażowaniu w akcje ratunkową dla Gai i Pięknej, udało nam się uzbierać całą kwotę potrzebną na ich wykup od handlarza! Klacze zaczynają życie na nowo, w atmosferze harmonii, troski i spokoju.

Dzięki życzliwości przyjaciół Fundacji, mieszkańców Tenczynka, działkowców z okolicznych stowarzyszeń, właścicieli tenczyńskich sklepików i wielu, innych wspaniałych osób, Piękna i Gaja już zawsze będą bezpieczne.

Wszystkim
serdecznie, z całego serca
DZIĘKUJEMY!

Pieniądze zostały uzbierane w ciągu trzech tygodni.

Jesteśmy bardzo wdzięczni i szczęśliwi, BO RAZEM ZMIENIAMY TEN ŚWIAT W LEPSZE MIEJSCE!

Klacze wymagają leczenia, dlatego ciągle liczymy na Waszą pomoc i wsparcie finansowe. Konie szukają swoich opiekunów, są do adopcji wirtualnej z możliwością opieki nad koniem w naszej ostoi. Do czego gorąco zachęcamy. Numer konta to wpłat: 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001, Tytuł przelewu: Cele statutowe, e-mail: 4miloscidozwierzat@gmail.com

.....

Więcej o konikach z "Radosnego Tenczynka" na str. 7.

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.

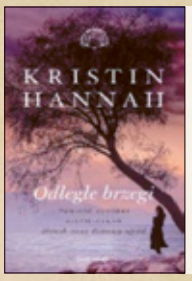
Jeśli chcesz przedłużyć dostęp do zasobu, napisz mgbpkrzeszowice@bibliotekakrzeszowice.pl lub zapytaj w bibliotece. Jeśli potrzebujesz pomocy technicznej, napisz: support@legimi.com

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. Dan-Ew

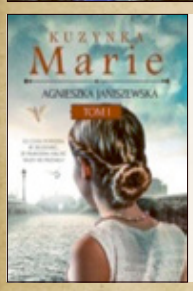
Kyrcz K. : Kobiety, które nienawidzą

Od dawna nie odnotowano nowych ofiar Kuby Szpikulca. Jego sprawę, ku rozczarowaniu komisarza Bednarskiego, przejmuje Archiwum X. Kiedy jednak na terenie Górnego Śląska i Małopolski dochodzi do nowych zbrodni, a trop wiedzie do seryjnego mordercy zwanego Bobem Zabójcą, Bednarski i jego ekipa znowu mają ręce pełne roboty. Tym bardziej, że z niezrozumiałych powodów ofiarami padają osoby powiązane z policją.



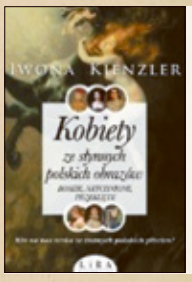
Hannah K. : Odległe brzegi

To powieść o wygasającej miłości, oddalaniu się od siebie bliskich ludzi. Życiowa historia, bliska wielu dojrzałym kobietom, które, tkwiąc w związku bez barw, mogą się z nią identyfikować. Czytając tę powieść można zamyślić się nad własnym związkiem i jednocześnie poprzysiąc sobie, że tak odległe brzegi nigdy nie staną się naszym udziałem.



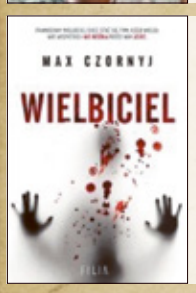
Janiszewska A. : Kuzynka Marie t. 1,2

Jeżeli lubicie historie rodzin z tajemnicą w tle, gdzie skandal towarzyski sprzed lat nadal jest żywy to czym prędzej sięgnijcie po "Kuzynkę Marie". Poznacie skomplikowane losy rodu Boratyńskich i z pewnością nie zabraknie wam emocji podczas czytania. Ale też będą momenty by na chwilę zatrzymać się i zastanowić się co tak naprawdę jest w życiu ważne i jaką rolę odgrywa w nim rodzina.



Kienzler I. : Kobiety ze słynnych polskich obrazów. Boskie, natchnione, przeklęte...

Autorka przekonuje, że za kobietami ze znanych polskich obrazów kryją się często dramatyczne, ale zawsze ciekawe i warte poznania historie. To właśnie paniom widniejącym na najsłynniejszych płótnach Matejki, Wyspiańskiego, Malczewskiego czy Styki, znanych nawet tym, którzy nie są entuzjastami sztuki, poświęcona jest tak książka.

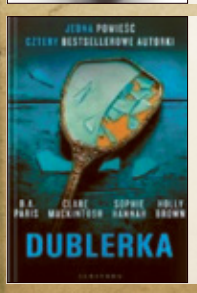


Czornyj M. : Wielbiciel

W kulminacyjnym momencie kampanii wyborczej ginie kandydatka na prezydenta. Wstępne ustalenia nie dają odpowiedzi na najważniejsze pytanie: czy było to samobójstwo, czy morderstwo? Tymczasem z przydomowego ogrodu kontrkandydata zmarłej zostaje porwana jego kilkuletnia córka. Wydaje się, że za wszystkie sznurki pociąga jedna osoba. Kim jest?

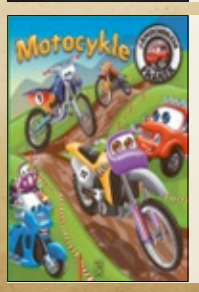
Witkiewicz M. : Banda z Burej. Tajemnica piwnicy w bibliotece

To historia grupy rezolutnych dzieciaków, których nic nie powstrzyma przed rozwikłaniem tajemnicy lokalnej biblioteki. Napisana z humorem książka, która rozbawi nie tylko dzieci, ale także dorosłych.



Paris B.A. : Dublerka

Przed czytelnikiem thriller psychologiczny, który trzyma w napięciu od początku do końca. Odnajdziemy tu zagrywki i tematy, które kobieca strona czytelników z pewnością rozpozna, a może nawet w pewien sposób odnajdzie się w poruszanej problematyce. Mamy tu bowiem opowieść o znęcaniu się psychicznym, o nękaniu, ale również opowieść o matczynym poświęceniu, o tym, do czego zdolna jest matka, której dziecko jest w jakiś sposób zagrożone.



Wójcik E. : Motocykle

Poczytaj o sympatycznym czerwonym samochodziku Franku i jego przyjaciołach. Dowiedz się, jakie motocykle spotkał Franek w czasie podróży do dużego miasta. W książeczce, oprócz historyjki do czytania, znajdziesz zagadki, quizy i łamigłówki.

Akcja Czytaj PL – bezpłatne e-booki i audiobooki

Zachęcamy do udziału w Największej akcji czytelniczej w Polsce – Czytaj PL – bezpłatne e-booki i audiobooki popularnych autorów.

Organizatorzy motywują miłośników książek do bicia kolejnych rekordów i zachęcają, by znowu czytać, oferując im w aplikacji Woblink 12 najświeższych tytułów popularnych i uznanych autorów, m.in. Dominiki Słowik, Mariusza Szczygła, Jakuba Małeckiego, Mikołaja Łozińskiego i Remigiusza Mroza. Czytaj PL rusza w listopadzie i potrwa cały miesiąc.

Jak ściągnąć darmowe książki?

Aby wziąć udział w tegorocznej odsłonie akcji, wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Woblink z App Store lub Google Play i przejść do zakładki Czytaj PL. Po zeskanowaniu kodu QR zyskujemy dostęp do 12 bezpłatnych tytułów do czytania i słuchania.

Szczegóły akcji znajdziesz tutaj:

https://czytajpl.pl/2020/11/03/akcja-czytaj-pl-2020-12-bestsellerow-znowu-za-darmo/

Jak dołączyć do akcji Czytaj PL:

http://akcja.czytajpl.pl/index.html#akcja

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

NIESPODZIANKI OD ELFÓW

Jak co roku dla Klientów Instytutu Urody Elf z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia przygotowaliśmy wyjątkowe oferty zabiegowe, jak również super atrakcyjne produkty kosmetyczne.

ZABIEGI

1. Pracujemy na laserach IPL oraz Light Sheer, dlatego możemy dobrać najskuteczniejsze terapie w przypadku:
- skóry naczyniowej
- przebarwień
- trądziku
- wiotkości i zmarszczek
- nadmiernego owłosienia

PROMOCJA!

Oferujemy atrakcyjne pakiety laseroterapii: naczynioterapia/redukcja przebarwień/redukcja trądziku/fotoodmładzanie tylko teraz 80 zł (w pakiecie 5 zabiegów).

2. W celu zadbania o Twoje stopy oferujemy kompleksowe zabiegi w zakresie pedicure kosmetycznego i podologii. W chłodne miesiące skorzystaj z zabiegów:
- rozgrzewających stopy
- parafinowych
- na pękające pięty
- na wrastające paznokcie

PROMOCJA!

Pedicure kosmetyczny tylko 60 zł

Pedicure podologiczny tylko 90 zł

3. Miesiące jesienno zimowe wykorzystaj na poprawę sylwetki. Ujędrnianie, usunięcie nadmiaru tkanki tłuszczowej, rozbicie cellulitu. Pomocne będzie jedno z najskuteczniejszych metod modelowania sylwetki Elektrostymulacja.

PROMOCJA!

Zabieg elektrostymulacji tylko 30 zł (w pakiecie 10 zabiegów).

KOSMETYKI

W naszym gabinecie dostępna jest szeroka gama specjalistycznych kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała oraz makijażu. Oferta świąteczna obejmuje:
- -50% na sole do stóp oraz do kąpieli

(rumiankowa/z kolagenem/ z komórkami macierzystymi)
- -50% na balsamy do ciała rozgrzewające, redukujące tkankę tłuszczową i cellulit, chłodzące i nawilżające, idealne do skóry naczyniowej oraz z obrzękami
- świąteczny zestaw kosmetyków z linii Cavior odżywczy i przeciwzmarszczkowy: krem, serum, żel do demakijażu i ozdobna kosmetyczka - tylko teraz w wyjątkowej cenie 150 zł! (cena regularna 266 zł)

Skorzystaj ze świątecznej oferty. Promocja ważna tylko do 5.12.2020.

Szczegóły oferty w Instytucie Urody Elf.

CLARENA Beauty Salon

FIRMA GODNA ZAUFANIA

CERTYFIKOWANY Salon Sprzedaży

CLARENA®

Odzież domowa – wygodna, nie znaczy brzydka!

Od dziecka uczono nas, że odzież ma swoje przeznaczenie i tego się trzymamy. Mamy strój do pracy, eleganckie sukienki zarezerwowane na ważne spotkania rodzinne i święta czy odzież sportową, która sprawdzi się na wypady za miasto i rowerowe przejażdżki. Za to wszystko, co lekko się zniszczyło, sprało albo poplamiło ląduje w szufladzie z napisem „ciuchy po domu", bo nie wypada wyrzucać. Czy odzież po domu musi być wysłużona i byle jaka? Nie, dlatego czas zmienić podejście!

Tylko w serialach kobiety po wstaniu z łóżka wyglądają jak milion dolarów – starannie ułożona fryzura, nienaganny make-up i schludne ubranie. Domowa rzeczywistość wygląda jednak zupełnie inaczej… Wstajesz (zazwyczaj) za późno niż sobie ustaliłaś, zakładasz na siebie „ciuchy po domu", a włosy związujesz w ananasa. Makijaż? Nie masz czasu na takie szaleństwa, zresztą po co, dla kogo? Wszystko jest ok, jeśli Ci to pasuje, gorzej jeśli ten stan jest permanentny i pogarsza samopoczucie, a Ty nie odróżniasz poniedziałku od soboty...

– Od zawsze traktowaliśmy odzież domową trochę po macoszemu, wynikało to przede wszystkim ze względów budżetowych. To, co już nie nadawało się do założenia na zewnątrz, ale nie było zupełnie zniszczone, stawało się odzieżą do chodzenia po domu. Dresy z przetarciami, wyciągnięty golf, czy sprana bluza dostawały drugie życie – pamiętamy właśnie takie „domowe" outfity. Jednak trudne czasy minęły i teraz trochę zmieniliśmy podejście do odzieży domowej – szczególnie, że teraz spędzamy w nim więcej czasu niż kiedykolwiek, pracując zdalnie czy ucząc się. To, jak wyglądamy często wpływa na nasz nastrój i samopoczucie, dlatego warto przemyśleć zmianę garderoby domowej na bardziej komfortową i przyjemną dla oka – radzi stylistka marki KiK.

Domowy strój w lepszym wydaniu

W co się ubrać w domu? Tutaj wyznacznikiem jest komfort i wygoda – w domu jesteśmy u siebie, nie musimy się „spinać", podporządkowywać zasadom dress code i normom. Powinniśmy czuć się swobodnie i nic nie powinno krępować naszych ruchów – żadne mankiety, spodnie na kant czy ołówkowe spódnice, szczególnie że teraz dom to nie tylko miejsce wypoczynku, ale i biuro, plac zabaw dla dzieci albo sala wykładowa – wygodna odzież będzie strzałem w dziesiątkę.

– W domowych pieleszach najlepiej sprawdzą się miękkie w dotyku i przewiewne tkaniny – bawełniane bluzy, bawełniano-elastanowe leggingsy czy cieplejsze spodnie z polaru, które będą dobrą opcją na chłodniejszą porę roku. Lista komfortowych strojów po domu jest długa – znajdziemy zarówno basicowe propozycje – jak proste t-shirty, polarowe sweterki, spodnie typu joggers, jak i modne dzianinowe sukienki czy stylowe komplety dresów w pastelowych kolorach. W tym miejscu warto podkreślić, że barwa odzieży także ma znaczenie – czerń wygląda idealnie w oficjalnych sytuacjach, jednak w domu może być nieco przygnębiającym kolorem – warto

postawić na ciepłe beże, bezpieczne szarości i uniwersalne granaty, które trochę „wywindują" nasz nastrój podczas przymusowej izolacji – doradza ekspertka KiK.

Recepta na udany home office

Praca z domu to dla wielu osób codzienność. Przyzwyczailiśmy się do późniejszego wstawania, rezygnując z dawnego i starannego przygotowania do pracy. O czym pamiętać, kompletując strój do pracy zdalnej?

– Jak już wspomniałam wcześniej najważniejszy jest komfort – wygodny, przyjemny dla oka dres będzie dobrą opcją, a w przypadku bardziej oficjalnych wideoczatów wystarczy zmienić górę na bardziej elegancką. Make-up nie jest konieczny, ale nie zaszkodzi – szczególnie, że ten minimalistyczny, wykonany w 5 minut może poprawić nie tylko wygląd, ale i samopoczucie, o czym doskonale wiedzą kobiety. Punkt ostatni to fryzura – wybierzmy taką, w której czujemy się dobrze. I pamiętajmy – to, że pracujemy bez towarzystwa koleżanek

i kolegów wcale nie oznacza, że powinniśmy wyglądać niechlujnie, bo tracimy na tym my same – podsumowuje stylistka KiK.

Strój domowy to temat rzeka. Można cały dzień przesiedzieć w „dziennej piżamie", starym dresie albo polarowym, wygodnym komplecie i nic nikomu do tego. W końcu wolność, Tomku w swoim domku. Wszystko zależy od tego, jaki wpływ ma na nas strój – czy czujemy się w nim komfortowo i dobrze, czy jednak zaczyna nas uwierać zaniedbanie i gorszy nastrój. Jeśli to drugie – czas na zmianę!

kik

Kardigan – ratunek z ubraniowej opresji

Wygodne, ciepłe, kobiece – rzadko się zdarza, by jeden element garderoby łączył te wszystkie cechy. Kardigan, bo o nim mowa, jest teraz najbardziej hot i w myśl nowych trendów można go nosić wszędzie i (niemal) ze wszystkim! Tylko jak to zrobić, żeby wyglądać naprawdę dobrze? Podpowiadamy!

Trudno o ubranie, które sprawdzi się lepiej w każdej sytuacji. Wycieczka w góry lub do lasu? Gruby kardigan świetnie ogrzeje! Praca albo odpoczynek w domu? W niczym nie będzie wygodniej niż w długim kardiganie zawiązywanym w pasie. Wyjście do biura, na randkę, do teatru albo innego eleganckiego miejsca? Oczywiście kardigan, tyle że np. krótki i dopasowany.

– Kardigan to jeden z tych elementów, które warto mieć w szafie. Dlaczego? Bo ma wiele twarzy. W odpowiednich zestawieniach będzie się nadawał właściwie na każdą okazję, a przy tym jest niezwykle komfortowym ubraniem. Nie oszukujmy się – większość z nas najczęściej sięga po te ubrania, w których czuje się najwygodniej, a nie po te, które są najładniejsze czy najbardziej „wow". Tym chętniej wybieramy te rzeczy, które nie zmuszają nas do kompromisów i sprawiają, że możemy wyglądać dobrze i czuć się komfortowo – opowiada ekspertka związana z marką KiK.

Dla kobiet i dla mężczyzn. Co wybrać?

Z nadejściem jesieni w sklepach nie brakuje kardiganów chyba we wszystkich możliwych konfiguracjach. Od krótkich i przylegających do ciała, przez luźne i mięsiste, po długie – klasyczne, wzorzyste, z kieszeniami, paskiem, kapturem… Co wybrać?

– Oczywiście trzymanie się sztywnej listy must have'ów na jesień i każdą inną porę roku nie ma sensu, to powinna być wyłącznie inspiracja. Jest jednak kilka uniwersalnych rozwiązań, które warto mieć na uwadze przy uzupełnianiu garderoby. Przykładowo jeden elegancki kardigan z guzikami w stonowanym, ciemnym kolorze sprawdzi się w każdej męskiej szafie. Obiad z teściami, wizyta u babci, randka czy jakiekolwiek wyjście, podczas którego panowie chcieliby wyglądać schludnie i porządnie, nie rezygnując przy tym z wygody… Na to wszystko mamy jedną odpowiedź: kardigan – przekonuje stylistka marki KiK.

A jakie są zasady dla damskiej garderoby? Jest ich kilka, ale poniżej 3 najważniejsze wskazówki, z którymi warto się zapoznać przed zakupem (nie tylko) pierwszego kardiganu:

1. W zgodzie z aktualną modą: Kardigan to ubranie, które nigdy nie wychodzi z mody. Ma jednak tak wiele wariantów, że sezonowo jedne wpisują się w trendy lepiej od drugich. Teraz bardzo modne jest łączenie krótkich, luźnych kardiganów z guzikami wkładanych na gołe ciało z jeansami i butami w stylu militarnym lub kozakami na obcasie. Szeroki kardigan z równie szerokimi rękawami doskonale pasuje też do zwiewnych sukienek w stylu boho i grubych rajstop. Taki romantyczny look na jesień, który polega na klasycznym ubieraniu się „na cebulkę", a przy tym pozwala wciąż nosić zwiewne, letnie sukienki.
2. Praktycznie: jeśli trzeba byłoby wskazać tylko 1 kardigan, który warto mieć, byłby to długi z kieszeniami, najlepiej wiązany w pasie. To najbardziej uniwersalny fason, który dobrze wygląda na absolutnie każdym typie sylwetki, do tego świetnie grzeje i równie świetnie prezentuje się narzucony na koszulkę i leggingsy w domu, jak i na dopasowaną sukienkę, do której wkładamy szpilki.
3. Oryginalnie: Najbardziej uniwersalnym wyborem będzie oczywiście kardigan w stonowanym kolorze: ciemnej zieleni, bordo, granatowym, ale też szarym, czarnym czy beżowym. Z drugiej strony, „w szaleństwie jest metoda". Intensywny kolor, kolorowe paski wzory, aplikacje, ciekawe faktury, ozdoby – taki kardigan wystarczy, by basicowa stylizacja (np. czarne jeansy i czarny t-shirt) nabrała rumieńców i była właściwie kompletna.

Na koniec jeszcze mała wskazówka, co zrobić z kardiganami, które mamy już w domu, ale trochę nam się opatrzyły lub podpowiedź, jakie kardigany wybierać, by cieszyć się nimi jak najdłużej: kardigany bez zapięcia albo z paskiem są bardzo wygodne, ale te z guzikami mogą mieć dłuższą żywotność. Gdy taki sweterek nam się znudzi, wystarczy zmienić w nim guziki na kompletnie inne. Kosztują grosze, a potrafią całkowicie odmienić wygląd ubrania. No i z ich przyszyciem poradzi sobie nawet starsze dziecko! – podpowiada ekspertka sieci sklepów KiK.

kik

Kolejna edycja 27 listopada 2020! Do zobaczenia online!

Małopolska Noc Naukowców

Małopolska Noc Naukowców (MNN) to cykliczny projekt, organizowany przez Województwo Małopolskie od 2007 roku we współpracy z małopolskimi uczelniami i instytutami naukowymi oraz instytucjami zaangażowanymi w promocję nauki. Projekt polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu cyklu imprez promujących i prezentujących dokonania naukowców z Małopolski.

MNN jest częścią organizowanej od 2005 r. Europejskiej Nocy Naukowców - „European Researchers' Night", odbywającej się co roku w ostatni piątek września. W bieżącym roku, z uwagi na pandemię COVID-19, Komisja Europejska przełożyła termin wydarzenia i tegoroczna 14. edycja Małopolskiej Nocy Naukowców, odbędzie się 27 listopada 2020 roku.

Główną ideą wydarzenia jest popularyzacja nauki poprzez przygotowanie i przeprowadzenie imprez promujących i prezentujących środowiska naukowe. Wydarzenia łączące naukę i rozrywkę mają na celu uświadamianie roli naukowców i ich pracy w codziennym życiu, przybliżenie dzieciom i młodzieży zawodu naukowca, a także zachęcenie ich do wyboru kariery naukowej.

Każdego roku MNN cieszy się ogromnym zainteresowaniem uczestników, dla których partnerzy przygotowują liczne aktywności (w tym warsztaty, wystawy, widowiska, pokazy, eksperymenty, spotkania z naukowcami oraz zwiedzanie laboratoriów i miejsc na co dzień nie dostępnych dla odwiedzających). W 2019 roku w realizacji przedsięwzięcia z Województwem Małopolskim współpracowało kilkadziesiąt instytucji partnerskich. W programie znalazło się ponad 2 200 różnych aktywności, w których wzięło udział ok 70 tys. osób.

Wydarzeniom organizowanym w ramach bieżącej (14. edycji przedsięwzięcia) przyświecać będzie hasło „Jak naukowcy zmieniają Świat". Wzorem lat ubiegłych, nie zabraknie wspaniałych wrażeń, których dostarczą m.in. pokazy, eksperymenty i rozmowy z naukowcami. Zorganizowany zostanie również konkurs plastyczny z atrakcyjnymi nagrodami, pod hasłem: EKO NAUKOWIEC. Ze względów bezpieczeństwa większość działań realizowanych będzie on-line. Jednocześnie dzięki takiej formie przedsięwzięcie może mieć ogólnopolski odbiór.

MNN 2020 realizowana jest we współpracy z licznymi instytucjami partnerskimi, którymi są:

- Akademia Górniczo-Hutnicza im. St. Staszica w Krakowie
- Instytut Fizyki Jądrowej im. Henryka Niewodniczańskiego PAN
- Instytut Nauk Geologicznych PAN Ośrodek Badawczy w Krakowie
- Instytut Zootechniki Państwowy Zakład Badawczy - po raz pierwszy w programie
- Korporacyjne Centrum Badawcze ABB w Krakowie
- Krakowskie Szkoły Artystyczne
- Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Muzeum Archeologiczne w Krakowie
- Muzeum Inżynierii Miejskiej w Krakowie
- Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki
- Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie
- Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
- Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Rtm. Witolda Pileckiego w Oświęcimiu
- Miejska Biblioteka Publiczna w Skawinie filia MultiCentrum
- Miejska Biblioteka Publiczna w Chrzanowie
- Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne im. Kazimierza Kordylewskiego w Niepołomicach
- Mobilne Laboratorium Nauk Ścisłych EDISON Maria Podgórna w Limanowej

PRZYKŁADOWE PUNKTY PROGRAMU MNN2020

Instytut Fizyki Jądrowej im. H Niewodniczańskiego PAN

- Pokazy "Triki Fizyki" - pokaz eksperymentów, w których przyroda odsłania swoje magiczne oblicze. Co grozi łapczywym? Czym są kolory? Czy wahadło jest nudne? Jak "ukraść" energie?... Na te pytania (i wiele innych) znajdziemy odpowiedzi podczas pokazu. Kontakt z publicznością i odpowiedzi na nurtujące widzów pytania odbywać się będą poprzez chat.
- Kanapa „Zapytaj Fizyka" - Rozmowa publiczności z fizykami o fizyce, o kontrowersyjnych teoriach pojawiających się w przestrzeni publicznej i nie tylko. Kontakt z publicznością odbywać się będzie poprzez platformę Zoom.
- W labiryncie nauki - Laboratoria otwarte mimo wszystko wirtualne zwiedzanie laboratoriów Instytutu.

Instytut Nauk Geologicznych PAN

- Złoto dla zuchwałych - czym jest, gdzie występuje i jakie jest jego podstawowe zastosowanie, prezentacja ciekawostek o słynnych poszukiwaczach i gorączce złota; naukowcy pokażą uczestnikom, jak można zabawić się w poszukiwaczy „złota" we własnym, domowym zaciszu. W trakcie prezentacji, Uczestnicy będą mieli możliwość rozmowy na czacie z autorami pokazu
- Czym jest kolor w barwnym świecie minerałów. O naukowcu, który też jest artystą - w przedstawionym filmie zostanie przybliżony barwny świat minerałów od lat używanych w malarstwie. Naukowcy odpowiedzą na pytania: skąd pochodzi barwa minerałów i jakie właściwości ze sobą niesie? Jakie minerały wykorzystywane były niegdyś do tworzenia pigmentów w malarstwie? W jaki sposób geolog może badać dzieła sztuki?

Muzeum Inżynierii Miejskiej

- LabMiMatorium - to jedyna w swoim rodzaju okazja do obejrzenia w sieci i na profilach Muzeum specjalnie przygotowanych pokazów i eksperymentów prowadzonych przez Edukatorów Muzeum i Ogrodu Doświadczeń. Wspólnie ze Szkołą Matematyki Alfa będzie można znaleźć się w świecie liczb i super-materiałów. Aktywności w postaci postów, filmów, materiałów edukacyjnych pojawiać się będą na profilu facebook, Instagramie, youtube Muzeum.
- W poszukiwaniu Futuronautów – podczas nowej wystawy czasowej, pod osłoną nocy, zwiedzający odkryją tajemnice statku kosmicznego, który wylądował w Muzeum.

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

- Chemia jest fajna i… przydatna!, Chemia na dobry humor! - ciekawe chemiczne quizy i zabawy edukacyjne, dostępne poprzez linki zamieszczone na platformie YouTube oraz innych portalach społecznościowych.

Młodzieżowe Obserwatorium Astronomiczne im. Kazimierza Kordylewskiego w Niepołomicach

- Klub Młodego Odkrywcy – Dlaczego samolot lata? - kolejne etapy eksperymentu prowadzą do omówienia oddziaływania powietrza na maszyny latające. Proste eksperymenty z użyciem dostępnych w każdym domu artykułów gospodarstwa domowego pokażą wpływ ruchu cząsteczek powietrza na różne przedmioty
- Gwiazdy zmienne - prezentacja fascynującego świata gwiazd zmieniających swoją jasność. Przedstawione zostaną podstawowe rodzaje gwiazd zmiennych, m.in. gwiazdy wybuchające, gwiazdy pulsujące i zaćmieniowe. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób gwiazdy te pozwoliły zrozumieć astronomom jak powstają, rozwijają się i umierają gwiazdy czyli podstawowe cegiełki tworzące Kosmos. Wskazane zostaną obiekty, które co jakiś czas znikają i znów pojawiają się na niebie.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

- Śladami Harrego Pottera – wirtualna wyprawa edukacyjna dla dzieci do miejsc związanych z filmami o Harrym Potterze. Uczestnicy będą poznawać ciekawostki i wykonywać zadania wiążące się z tymi miejscami i postacią czarodzieja.
- Jaką mocą mięśniową powinien dysponować sprinter? - wyobraź sobie sprintera startującego na dystansie 60 m. Co decyduje o tym czy zawodnik wygra? Jest to siła, wytrzymałość czy moc mięśniowa? Na te pytanie będą odpowiadać naukowcy Szkoły.
- Laboratorium w kuchni - Pokaz doświadczeń chemicznych, które dzieci samodzielnie lub z rodzicami mogą przeprowadzić w domu przy użyciu produktów dostępnych w każdej kuchni.
- Połam główkę! – łamigłówki (prawie) dla każdego - zbiór łamigłówek: quizów, wykreślanek, krzyżówek, zagadek, mini-gier o różnej tematyce. Czy Minecraft ma jeszcze przed Tobą tajemnice? Które Pokemony najtrudniej złapać? Sprawdź swoją wiedzę, spryt i refleks w serii zabaw i gier do realizacji w kilka minut.

Uniwersytet Rolniczy im. H. Kołłątaja

- Komunikacja w świecie zwierząt - zwierzęta, mimo że nie mówią mają bardzo bogaty i skuteczny system komunikacji między sobą. Z materiału dowiemy się jak zwierzęta porozumiewają się między sobą, co znaczą ich głosy, postawy i pozostawiane zapachy?
- Muzyka lasu - Wywiad z naukowcami i twórcami o „naturalnej" muzyce i jej słuchaniu w mieście. Dowiemy się jacy muzycy grają w takiej „naturalnej" orkiestrze oraz gdzie i kiedy najlepiej słuchać jej koncertów.
- Czy zombie istnieją naprawdę? Pasożyty kontrolujące umysł i wygląd żywicieli - Chcąc poznać odpowiedzi na te pytania, warto posłuchać wykładu dotyczącego specyfiki życia różnych pasożytów ze świata natury. Będzie trochę strasznie i być może poznasz odpowiedź, czy możliwa jest kontrola umysłu i wyglądu żywicieli?
- Sztuczna inteligencja - czy leci z nami pilot? - Omówione zostaną sztuczne sieci neuronowe, ich historia, zastosowanie w wielu dziedzinach naszego życia.

Wszystkie wydarzenia będą dostępne online. Szczegółowe informacje oraz plany wydarzeń będą umieszczane i aktualizowane na stronie wydarzenia: www.noc-naukowcow.malopolska.pl oraz www.facebook.com/malopolskanocnaukowcow

RADOSNY TENCZYNEK

Konie listy piszą

Przed nami najpiękniejsze, najbardziej rodzinne Święta w roku. Już niebawem, kiedy na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka, razem z bliskimi zasiądziemy do wigilijnego stołu. Będzie łamanie się opłatkiem, życzenia, kolędy i oczywiście prezenty.

Święta Bożego Narodzenia to czas kiedy nasze serca otwierają się na czynienie dobra, okazywanie miłości i troski nie tylko najbliższym, ale również biednym i potrzebującym. W tym trudnym dla wszystkich czasie pandemii okażmy miłość również czworonożnym przyjaciołom.

Zwierzęta nie mówią ludzkim głosem i nie potrafią pisać listów. Ale czy to oznacza, że Święty Mikołaj o nich zapomni? Mamy nadzieję, że nie!

Wierzymy, że w szale przedświątecznych zakupów pomyślicie też o tenczyńskich konikach, które Czekaja w Radosnym Tenczynku na Was – Mikołajów i na prezenty.

O czym marzą konie? O ciepłej wodoodpornej derce, o nowym kantarze, o smacznej i zdrowej lizawce …, o swoim nowym kochającym człowieku, który stanie się ich przyjacielem (wszystkie konie będące pod opieką fundacji są do wirtualnej adopcji).

Prezenty można przynosić osobiście do Fundacji lub wysłać na adres: Fundacja z Miłości do Zwierząt, ul. Podgórki 1, 32-067 Tenczynek

Jeżeli będziesz mieć problem, skontaktuj się z nami: 4miloscidozwierzat@gmail.com, lub telefonicznie: 792 977 009. Liczymy na Wasze wielkie, gorące serca w te zimne dni!

.....

Nasze konie są wyjątkowe, po przejściach, często schorowane i potrzebują swojego przyjaciela. Mimo naszych starań nie znaleźli się jeszcze dla nich opiekunowie. O koniach piszemy na stronie fb: @fundacjatenczynek i co miesiąc w Gwarku Małopolskim.

Zwierzętom można pomóc w dwojaki sposób: wspierając je finansowo (nawet drobnymi kwotami a regularnie) lub poświęcając im swój czas, okazując empatię i troskę - wolontariusze Fundacji pomogą w przełamaniu pierwszych lodów.

Zachęcamy społeczności, przedszkola i szkoły do wirtualnej adopcji jednego z naszych podopiecznych oraz nawiązania współpracy z naszą Fundacją oraz ostoją Radosny Tenczynek.Pamiętaj, że „Pomagając innym, zmieniasz swoje życie", i że wszystko co robimy i czego nie robimy MA ZNACZENIE!

20. edycja Albertiany za nami!

Ogólnopolski Festiwal Twórczości Teatralno–Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie ALBERTIANA odbył się w tym roku już po raz dwudziesty! Od dwóch dekad gromadzi wokół siebie niezwykłych artystów z całej Polski, na co dzień uczących się w szkołach specjalnych, uczęszczających do warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy, mieszkających w domach pomocy społecznej.

Co roku w wyznaczonych 5 regionach odbywają się eliminacje, w których po zwykle niełatwych obradach, jury wybiera zwycięzców kolejnych etapów. Wszystko po to by podczas wielkiej Gali Finałowej publiczność zgromadzona w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie mogła zobaczyć te najlepsze występy.

Eliminacjom towarzyszą bardzo duże emocje. Jak w przypadku innych festiwali, tak i tutaj każdy wokalista, aktor, reżyser stara się wypaść jak najlepiej i chce, by jego praca została zauważona i doceniona przez jury. W tym roku zgłoszenia zostały nadesłane aż z 85 ośrodków, do przeglądu stanęły 54 zespoły teatralne i 38 wokalistów, więc wybór 5 najlepszych spektakli i 5 piosenek był nie lada wyzwaniem!

Po zimowych eliminacjach regionalnych w Toruniu, Łodzi, Wrocławiu, Chełmku i Lublinie, które wyłoniły zwycięzców, wszystko było gotowe, by 23 marca zakończyć Festiwal wielkim świętem w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Niestety w związku z wybuchem epidemii koronawirusa termin został przesunięty na jesień.

Po długim czasie oczekiwania i niepewności udało się zorganizować jubileuszową Galę w poniedziałek 12 października, w warunkach zupełnie nadzwyczajnych, w ścisłym reżimie sanitarnym. Scenę Teatru im. Juliusza Słowackiego zastąpiła scena na Sali Teatralnej w Radwanowicach. Wspaniałe jak zawsze prowadzące – Anna Dymna i Lidia Jazgar zabrały nas zaczarowaną dorożką, w podróż po Krakowie. Wszystkie finałowe występy zobaczyliśmy w formie przygotowanych wcześniej profesjonalnych nagrań. Widzowie zamiast w teatrze zgromadzili się przed ekranami telefonów, tabletów i komputerów ponieważ cały czas prowadzona była transmisja online na profilach facebookowych Fundacji im. Brata Alberta oraz Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", wspólnie organizujących Festiwal.

Zupełnie tradycyjnie w przerwie pomiędzy prezentacjami Finalistów III i IV Regionu rozpoczęła się Gala Medalu Św. Brata Alberta. W tym roku za swoje oddanie na rzecz osób niepełnosprawnych Kapituła uhonorowała 4 osoby.

Kresowianka, urodzona na Podolu Adolfina Głowacka została doceniona za pomoc w budowie nowego domu dla osób niepełnosprawnych w Radwanowicach. Dzięki jej darowiźnie możliwe będzie rozpoczęcie prac budowlanych. Dom na pamiątkę Polaków pomordowanych na ziemiach województwa tarnopolskiego w czasie II wojny światowej zostanie nazwany Domem Podolskim.

Aktor i wokalista Paweł Domagała został wyróżniony za bezinteresowną pomoc, którą okazuje Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", zajmującej się wspieraniem osób niepełnosprawnych. Oboje Laureaci ze względu na czas pandemii odebrali Medale w swoich domach.

Jako jedyni do Radwanowic zdecydowali się przyjechać Małgorzata i Andrzej Kilańczykowie z Buczku, niedaleko Łasku. Przedsiębiorcy od wielu lat wspierają dwa domy pomocy społecznej prowadzone przez Fundację im. Brata Alberta w Łodzi i Chorzeszowie, m.in. organizując na terenie swojego gospodarstwa agroturystycznego hipoterapię dla Podopiecznych. Wyróżnienie odebrali z rąk biskupa Damiana Muskusa.

Dla Medalistów zaśpiewał Bartłomiej Chochół, Podopieczny Świetlicy Terapeutycznej w Radwanowicach, a po jego występie widzowie mogli zobaczyć „Piekarenkę Brata Alberta" w wykonaniu Teatru Radwanek.

Przez 20 lat jury Festiwalu zobaczyło 884 zespoły, 444 wokalistów z 1095 ośrodków z całej Polski. Łącznie w „Albertianie" wzięło udział 18 124 osób. Z niecierpliwością czekamy na kolejną edycję!

Laureaci 20. Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie „Albertiana":

Region I (woj.: kujawsko-pomorskie, warmińsko-mazurskie, pomorskie, zachodniopomorskie)
Teatr „SpektakLuarni" z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Dzwonowie, z przedstawieniem „Życie za mgłą" oraz solista Przemysław Rudzki z Warsztatu Terapii Zajęciowej im. Edwarda Stachury w Aleksandrowie Kujawskim, za piosenkę „Z nim będziesz szczęśliwsza" z repertuaru Starego Dobrego Małżeństwa.

Region II (woj.: mazowieckie, podlaskie, łódzkie)
„GTI – Grupa Teatralna Ignaców" z Zespołu Szkół Specjalnych im. J. Porazińskiej w Ignacowie za przedstawienie „Siła przyjaźni" oraz Małgorzata Pietralska ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Radomiu, za piosenkę „Alleluja" z repertuaru Leonarda Cohena.

Region III (woj.: małopolskie, śląskie, opolskie)
Grupa „Zawodowcy z Bachledówki" ze Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy SPSK w Czerwiennem z przedstawieniem „O Panu Jezusie i zbójnikach" a także Bartłomiej Chochół ze Świetlicy Terapeutycznej Fundacji im. Brata Alberta w Radwanowicach, za piosenkę „Weź nie pytaj" z repertuaru Pawła Domagały.

Region IV (woj.: podkarpackie, świętokrzyskie, lubelskie)
Teatr „Foch" z Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Parafii MBNP w Tarnobrzegu. Przedstawienie: „Kupciuszek" oraz solista Patryk Jaszcz z Nieformalnej Grupy Absolwentów PZPSW w Mielcu, za autorską piosenkę „Mielecki rapton".

Region V (woj.: dolnośląskie, lubuskie, wielkopolskie)
Pilski Teatr Tańca ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. M. Grzegorzewskiej w Pile. Przedstawienie: „No name", a także Klaudiusz Studziński z Warsztatu Terapii Zajęciowej „Arka" PSONI Koło w Głogowie, za piosenkę „Dni, których nie znamy" z repertuaru Marka Grechuty.

Projekt współfinansowany jest ze środków PFRON - Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

ROŚLINNA SZAMA - zjedz pysznie i zdrowo i pomóż zwierzętom

Roślinna Szama to portal umożliwiający zakup ciast i potraw przygotowanych z naturalnych składników. Nasze produkty są wegańskie i wegetariańskie. Wysyłamy je na całą Polskę!

Nasza kuchnia to kombinacja najlepszych składników, zawsze bez białego cukru. Bazujemy na mlekach roślinnych i kaszach, mąkach: gryczanej, kokosowej, ryżowej, czy kasztanowej. Słodzimy ksylitolem i cukrem kokosowym. Nasze produkty są zdrowe i w pełni legalne!

Roślinna Szama to jednak oprócz doskonałej kuchni działalność pro bono. Cały dochód ze sprzedaży (100%) przeznaczony jest na ratowanie i utrzymanie zwierząt Fundacji Centaurus. Dokonując zakupu na portalu Roślinna Szama nie tylko wybierasz zdrowie dla siebie ale decydujesz się na niesienie pomocy zwierzętom.

Produkty i filozofia żywienia

Wszelkie potrawy i wypieki wykonane są z selektywnie wybranych i dobranych składników. Każdy przepis jest dopracowany tak aby finalny produkt oddawał oczekiwany smak a jednocześnie zapewniał zdrowie.

Podstawą wszelkich potrwa i wypieków są mąki naturalnie bezglutenowe, wiejskie jajka od kur z wolnego wybiegu, prawdziwe masło, świeże owoce i konfitury własnej produkcji. Do wypieku niektórych deserów używamy również mąki orkiszowej.

Zamiast zwyczajnego cukru używamy cukru kokosowego, brzozowego (ksylitolu) i syropów np. klonowego, ryżowego, daktylowego. Duża część naszych wypieków ma w 100% roślinny skład. Używamy również obłędnie pysznej czekolady 72% słodzonej cukrem kokosowym, uprawianej ekologicznie i pochodzącej z uczciwego handlu.

To wszystko to samo zdrowie! Wiemy, że nie pozostaje to bez wpływu na cenę – powołane produkty nie są czymś wyszukanym, są to najzwyczajniej produkty najwyższej jakości.

Wyznajemy jednak filozofię, że lepiej mniej lub rzadziej ale w zgodzie z naturą i bez czegoś co może nam szkodzić.

Mamy świadomość tego, że poprzez zdrową żywność wpływamy na rzeczywistość naszych darczyńców lub osób które chcą być razem z nami. Czujemy się więc w obowiązku aby był to jak najlepszy wpływ. Zamawiając nasze potrawy i wypieki możesz mieć więc pewność, że zawsze używamy najlepszych dostępnych nam składników, często z upraw ekologicznych i sprawiedliwego handlu.

❖ **www.roslinnaszama.pl**
tel. +48 575 017 039
kontakt@roslinnaszama.pl

KĄCIK KULINARNY

Ciasto, które robiłam na zajęciach ZPT w podstawówce

Ostatnio przypominał mi się ten przepis, pokombinowałam i wyszło ciasto prawie takie, jak lata temu, gdy chodziłam do podstawówki i mieliśmy zajęcia ZPT. To chyba jedyne moje fajne kulinarne wspomnienie z tamtych czasów.

Ciasto to potem robiłam kilka razy w domu, a ostatnio jakoś tak nagle przyszło mi na myśl i nie było wyjścia, oprócz tego, żeby je zrobić już. To ciasto na zimno, nie potrzeba piekarnika, tylko lodówka się przyda.

Ja na spód tym razem wykorzystałam słomkę ptysiową z cynamonem z firmy Brześć. Bardzo ją lubię, jest chrupiąca i fajnie cynamonowa. Taka też została na spodzie tego ciasta..

Ciasto z jabłkami na zimno

- słomka ptysiowa z cynamonem firmy Brześć
- 3 duże jabłka
- 1 łyżka masła
- 1 galaretka cytrynowa
- 0,5 litra śmietany 30%
- 2 łyżeczki cukru
- 1 galaretka malinowa
- 250 ml wody

Formę (u mnie mała kwadratowa) wykładamy papierem do pieczenia i układamy na nim naszą słomkę. Jabłka myjemy i ścieramy na tarce, ja starłam ze skórką. Zaraz pod skórką ukryte są witaminy, szkoda ich wyrzucać.

Na patelni rozgrzewamy masło i przesmażamy na nim jabłka, jabłka winny puścić trochę soku – jeśli nie, dodaj 2 łyżki wody. Gdy jabłka będą już uprażone, dodaj galaretkę i dokładnie wymieszaj. Przełóż masę na ułożoną słomkę. Wyrównaj. Zostaw do wystygnięcia.

Ubij bitą śmietanę z cukrem. Zagotuj 250 ml wody i rozpuść w niej galaretkę, przestudź, wlej do śmietany i wymieszaj. Wylej delikatnie na jabłka i zostaw do przestudzenia, a potem wstaw na całą noc do lodówki. Z tej mieszanki wyjdzie pyszna pianka.

Zerknij do lodówki czy pianka już stężała, jeśli tak, wyjmij delikatnie za końce papieru, pokrój, udekoruj słomką ptysiową. Zrób sobie kawę, herbatę... Usiądź i odpocznij, delektując się ciastem z mojego dzieciństwa.

Ulla Pałka

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

Plan na jesień: kompostowanie. Dlaczego warto?

Kompostowanie. Dla jednych to praktyka stara jak świat, dla innych inicjatywa, która nabrała rozpędu w ostatnim czasie ze względu na trend less waste. Jedno jest pewne – kompostowanie to mądry sposób na wykorzystanie odpadów pochodzenia organicznego, które stanowią aż 1/3 domowych śmieci. Aby było efektywne, trzeba pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad.

Wyobraź sobie taką sytuację: gotujesz zupę, więc obierasz włoszczyznę, a obierki z warzyw wyrzucasz do pojemnika na zmieszane odpady. Zamykasz szafkę i zapominasz o sprawie. W ciągu dnia wrzucisz jeszcze kilka razy organiczne odpady do tego kosza. Ten będzie się szybciej zapełniał, w końcu śmieci wylądują w większym kontenerze i zostaną zutylizowane. Czy można byłoby zrobić to lepiej, przy tym samym wysiłku? Tak, choć rzadko się nad tym zastanawiamy, bo działamy mechanicznie. Bardziej wartościową drogą jest kompostowanie resztek organicznych. Dlaczego? Po pierwsze redukujemy liczbę śmieci i odciążamy nasze (i tak przepełnione) kosze na zmieszane produkty, po drugie otrzymujemy pełnowartościowy nawóz naturalny, który przyda się w ogrodzie i na balkonie, po trzecie – żyjemy bardziej ekologicznie i troszczymy się o środowisko. Ale od początku.

Czym jest kompostowanie?

To naturalna metoda gospodarowania odpadami, która polega na przetwarzaniu materii organicznej w wyniku naturalnych procesów biochemicznych, w których biorą udział różne mikroorganizmy – nicienie, bakterie beztlenowe czy grzyby – oraz tlen, azot i fosfor. Wskutek rozkładu powstaje kompost, czyli bogaty w składniki odżywcze materiał o ziemistym zapachu, który można wykorzystać jako nawóz w przydomowych ogrodach czy uprawie roślin balkonowych. W naturalnych warunkach proces możemy zaobserwować w przyrodzie, podziwiając jak natura radzi sobie z opadłymi liśćmi, gałęziami czy uschniętymi roślinami – wyciągając z obumarłej materii składniki mineralne, które zasilą glebę.

Robimy kompost

Tyle teorii, czas na praktykę, bo do stworzenia domowego nawozu potrzeba odpowiednich warunków. O czym warto pamiętać?

Podstawą jest kompostownik – można go kupić w gotowej wersji w marketach ogrodniczych albo zrobić samemu z desek lub zaimpregnowanych belek. Warto zastanowić się nad jego usytuowaniem w ogrodzie, bo nie każdy zakątek się nadaje. Najlepsze będzie miejsce zacienione i osłonięte od wiatru, nieco wzniesione, aby woda opadowa się w nim nie kumulowała. Dobrym rozwiązaniem jest ulokowanie go blisko kwitnących drzew, np.

bzu, co sprawi, że zapachy powstające podczas procesów biochemicznych nie będą uciążliwe. Na koniec – najlepszy okres na założenie kompostownika przypada od wiosny do późnej jesieni – wtedy w pojemniku lub pryzmie oprócz odpadów kuchennych znajdą się także te ogrodowe.

– Na tym etapie warto także zastanowić się, w czym będziemy przechowywali organiczne opady w domu. Nikt nie lubi opróżniać worków na śmieci, których zawartość po kilku dniach – mówiąc delikatnie – nie jest najprzyjemniejsza dla nosa i oka. Dlatego o wiele wygodniejszym rozwiązaniem jest zastosowanie w domu biodegradowalnych worków na śmieci, które możemy z czystym sumieniem pozostawić w kompostowniku. Papierowe kompostowalne worki Paclan For Nature i bio worki na śmieci z naturalnego PLA For Nature świetnie sprawdzą się na bioodpady – komentuje Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

Co wrzucać do kompostownika?

Wydaje się to oczywiste, a jednak nie wszystko, co organiczne nadaje się do tego celu. Kompostownik to nie ogrodowy śmietnik – odzwierzęce i niektóre roślinne cząstki nie tylko nie sprzyjają procesowi butwienia, ale także mocno go zaburzają, powodując np. gnicie.

– Zaczynając przygodę z kompostowaniem warto sprawdzić, co można kompostować, a co nie, aby nasze wysiłki nie okazały się daremne. Odpady kuchenne – obierki z warzyw i owoców, resztki ugotowanego obiadu, rozdrobnione skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie – oraz ogrodowe – ziemia z doniczek, zwiędłe kwiaty, liście, gałęzie, resztki żywopłotu i skoszona trawa – jak najbardziej nadają się jako wsad do kompostownika. To samo tyczy się niezadrukowanego i miękkiego papieru (papier śniadaniowy, chusteczki). Istnieje jednak liczna grupa produktów, których nie powinniśmy poddawać temu procesowi. Są to nadgniłe i zainfekowane rośliny, ocet i musztarda, owoce cytrusowe i banany (ze względu na liczne chemiczne opryski) czy produkty odzwierzęce – nabiał, mięso, skóry, kości i tłuszcz. Te ostatnie zamiast butwieć zaczną gnić, przyciągając muchy i zwierzęta – podpowiada Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

Zakładanie przydomowych kompostowników to dobry sposób na wykorzystanie domowych resztek i uzyskanie naturalnego nawozu do użyźnienia gleby. Przekonali się o tym także właściciele balkonów, którzy mogą korzystać z tej formy recyklingu, wybierając nowoczesne wermikompostowniki. Przetwarzajmy bioodpady z głową, bo naprawdę warto!

ORIFLAME
SWEDEN

ALL OR NOTHING

Zapach, który ma w sobie to „coś"- perfumy skomponowane wokół akordu wanilii Surabsolute. Orientalne o uzależniającej mocy, zamknięte w luksusowym flakonie, zapraszają do przeżywania ekskluzywnej przyjemności.

Zapach stworzony przez mistrzynię perfumiarstwa Nathalie Lorson, która stworzyła wiele znanych na całym świecie zapachów premium wiodących marek.

All or Nothing zostały stworzone - jako pierwszy zapach w portfolio Oriflame - przy użyciu innowacyjnej technologii aktywowania powietrzem, wzmacniającej trwałość i intensywność kompozycji. Kiedy zapach styka się z powietrzem, uwalniają się unikalne cząsteczki i jony, dzięki czemu nuty głowy i serca utrzymują się dłużej. W efekcie zapach unosi się wokół Ciebie przez cały czas. Zapach zamknięty w przepięknym flakonie przypominającym kopertówkę, z pięknym złotym korkiem.

Oriflame przygotowało mnóstwo gotowych propozycji prezentowych na mikołajki i pod choinkę.

Zapraszam też do bezpiecznych zakupów w sklepie internetowym, z dostawą prosto do domu lub paczkomatu:
http://beautystore.oriflame.pl/842930

Biuro Niezależnego Konsultanta w Krzeszowicach
ul. Legionów Polskich 1 (budynek TP), I piętro
• Poniedziałek i Sobota 10⁰⁰ - 13⁰⁰ •
Wtorek i Czwartek 12⁰⁰ - 18⁰⁰ • Piątek 15⁰⁰- 17⁰⁰ •
(odbiór kosmetyków zamówionych z odbiorem do BR w OLKUSZ-2)

Biuro Regionalne w Olkuszu
ul. K. K. Wielkiego 57
Poniedziałek 15⁰⁰ - 18⁰⁰ • Środa 12⁰⁰- 18⁰⁰ (dostawa kosmetyków) • Piątek 12⁰⁰ - 18⁰⁰

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

Możesz zarejestrować się na https://tiny.pl/7k3vf
i mieć dostęp do dodatkowych promocji oraz zakupów bez marży.
Będziesz mieć też możliwość dodatkowych zarobków.

Męska agresja

Bardzo często w gabinecie spotykam się z mężczyznami, którzy nie radzą sobie ze swoją agresywnością. Oczywiście najczęściej nie zgłaszają tego jako problemu. Nie chodzi teraz o mężczyzn, którzy są agresywni i nie potrafią okiełznać swojej złości, ale o takich, którzy właśnie są nad wyraz spokojni, grzeczni, opanowani. Wydaje im się, że jest to efekt ich wieloletniej pracy nad sobą, starań, wyrzeczeń, ograniczeń i treningów. Dodatkowo, jeśli są osobami wierzącymi, mają przekonanie, że wykonali ogromny wysiłek duchowy.

Pytanie zatem, co przywodzi tych mężczyzn do gabinetu psychoterapeuty? Problemy seksualne, bardzo rzadkie nieadekwatne wybuchy na kogoś bliskiego, np. dzieci, brak osiągnięć na polu zawodowym... Kiedy rozmawiamy o rodzinie, z której się wywodzą, okazuje się, że albo w ogóle nie było w domu konfliktów, albo każdy epizod złości był szybko redukowany. Zdarza się również i tak, że osoby świętych podaje się za autorytety mówiąc o ich opanowaniu, a złość nazywa się grzechem. Może być też tak, że to właśnie rodzic mojego rozmówcy był agresywny, sam nie dając sobie rady ze swoim gniewem, i później dziecko nade wszystko nie chce naśladować swojego ojca czy matki. Oczywiście to tylko przykłady tego, jak można doprowadzić do tego, że agresję uważa się za coś złego, niepożądanego a nawet grzesznego. W takiej sytuacji uczymy się nie jak ją wychować, by działała na naszą korzyść, ale jak ją wytłumić. A wtedy staje się ona dla nas i naszych bliskich siłą niszczącą.

W gabinecie wraz z moimi rozmówcami uczymy się odróżniać agresję od przemocy. Agresja jest siłą, witalnością, życiem. Przemoc jest agresją wykorzystaną przeciwko sobie lub komuś innemu. Zastanawiamy się wspólnie do czego służy agresja, po co ona nam jest w życiu, jak mogło dojść do jej wytłumienia w przypadku konkretnej osoby i co najważniejsze – jak teraz można się nauczyć ją przeżywać. To zawsze niesamowicie intrygujące, jak dobrze czują się mężczyźni, którzy odkrywają swoją męską siłę. Czasami opowiadają o tym, jakby udało im się brać udział w niesłychanej, dzikiej przygodzie, baśni o wojownikach.

Jakie są wymierne efekty przeżywania twórczo swojej agresji? Podejmowanie decyzji; seksualność podporządkowana światu indywidualnych wartości; osiąganie celów; adekwatne reagowanie stanem emocjonalnym do sytuacji; jasne stawianie swoich granic – to tylko niektóre osiągnięcia. No i oczywista rzecz – nie tylko mężczyźni mają problem z agresją, ale u nich brak kontaktu ze swoją złością i gniewem powoduje ubogie przeżywanie męskości.

❖ 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

PODRÓŻE DALEKIE I BLISKIE - SUBIEKTYWNY PRZEWODNIK GWARKA

Tak się niefortunnie złożyło, że nowy cykl Gwarka zaczynamy w dobie pandemii, gdzie wolność podróżowania jest ograniczona ze względu na przepisy dotyczące bezpieczeństwa. Jednak wierzymy wszyscy, że „jeszcze będzie pięknie i jeszcze będzie normalnie":), więc planujmy już nasze kolejne podróże, gdyż optymizm to dobra rzecz:), zwłaszcza w obecnych czasach…

SANDOMIERZ – KLIMAT POŁUDNIA NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Jak wskazuje tytuł naszego cyklu, będzie to przewodnik całkowicie subiektywny. Być może Ty, Czytelniku, inaczej odczujesz atmosferę tego - obiektywnie:) - przepięknego miasta. Dla mnie ma ono wybitnie południowy klimat, kojarzy mi się m.in. z jednym z moich ulubionych europejskich, kameralnych miast – węgierskim Egerem. Odwiedzając Sandomierz latem, przesiadując w ogródkach klimatycznych knajpek położonych w renesansowych kamieniczkach przy Rynku (a jest ich naprawdę mnóstwo), otoczonych piękną roślinnością, bluszczem, ale i południowymi roślinami w glinianych donicach, możemy delektować się iście południową, a wręcz śródziemnomorską atmosferą, właściwą dla rynków tamtejszych miasteczek, choćby chorwackiej Istrii.

Sandomierz – zwany jest polskim Rzymem, bo tak jak i „Wieczne Miasto" położony jest na wzgórzach i nasycony mnóstwem ciekawych, historycznych i sakralnych zabytków, których nie sposób zobaczyć w całości podczas weekendowego wyjazdu.

Polecam szczególnie Muzeum Okręgowe na Zamku Królewskim, Podziemną Trasę Turystyczną przebiegająca pod Starym Miastem, z którą związana jest ciekawa i dramatyczna legenda, a także Bramę Opatowską z tarasem widokowym na panoramę miasta. Sympatykom popularnego serialu polecam zaś Muzeum Ojca Mateusza, w którym można m.in. zrobić sobie zdjęcia z samym głównym bohaterem:), czy innymi serialowymi postaciami, poczuć klimat plebanii czy komisariatu policji, a dla odważnych – nawet aresztu;) W muzeum można zakupić pamiątki związane z tym kultowym już przecież serialem.

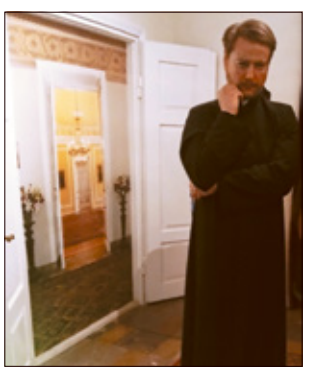
W Sandomierzu rozgrywała się też akcja filmu zrealizowanego na podstawie świetnego kryminału Zygmunta Miłoszewskiego „Ziarno prawdy", o tym samym tytule.

A propos filmów, zdecydowanie godnym polecania jest studyjne Kino „Starówka", mieszczące się w jednej z urokliwych kamieniczek przy Rynku. Można tam też napić się pysznej kawy lub rzemieślniczego piwa, w prowadzonej tam także kawiarence.

Podążając śladem trunków – warto z Sandomierza przywieźć regionalny podpiwek, bezalkoholowy, ale jakże smaczny cydr, krówki w opakowaniach z opisami zabytków, czy tradycyjny podpłomyk. Warto też zakupić piękną i oryginalną biżuterię z krzemieniem pasiastym - jedynym takim na świecie. Sandomierz jest oficjalną „Światową Stolicą Krzemienia Pasiastego".

Atrakcją Sandomierza są także rejsy po Wiśle. Ja polecam statek Maria i jego bardzo przyjazną atmosferę. Podczas rejsu można zobaczyć m.in. panoramę Gór Pieprzowych (w te urokliwie tereny prowadzą też trasy turystyczne), a także szeregu zabytków m.in. Collegium Gostomianum, zamku, katedry, czy Domu Długosza. Sam bulwar nad Wisłą stanowi też świetne miejsce do spacerów i relaksu wśród zieleni.

To piękne miasto możemy też zwiedzać w bardzo wygodny sposób – melksami, szczególnie polecam te „udające" dawne limuzyny. Podczas przejażdżki możemy posłuchać opowieści przewodnika związane z ciekawostkami z historii miasta. Trasa z Rynku prowadzi do tzw. Wąwozu Królowej Jadwigi. Według legendy to tutaj pierwsze spotkania z księciem litewskim, późniejszym królem Polski Władysławem II Jagiełło, odbywała nasza młoda królowa.



Sandomierz kryje jeszcze wiele wspaniałych miejsc i zabytków, ale nie sposób je wszystkie odwiedzić podczas trzydniowego pobytu….

Zachęcam do podróży do Sandomierza, sama na pewno wrócę tam jeszcze nie jeden raz.

A niebawem postaram się zaprosić Cię, Czytelniku, w jakieś inne, równie piękne miejsce – dalekie lub całkiem bliskie…

❖ Sylwia Mossakowska
redakcja@gwarek-malopolski.pl

Ruszyła rejestracja wolontariuszy 29. Finału WOŚP!

12 listopada ruszyła rejestracja online osób, które chcą być wolontariuszami podczas 29. Finału WOŚP. To dzięki ich zaangażowaniu po raz kolejny Fundacja WOŚP będzie kupować najwyższej klasy sprzęt dla polskich szpitali. Z tej okazji na facebookowej grupie Fundacja zapytała wolontariuszy o powód, dla którego zdecydowali się podjąć kwestowania.

Odpowiedzi było dużo i najczęściej wskazywanym powodem czynnego wspierania organizacji Finałów WOŚP jest oczywiście chęć bezinteresownej pomocy i bycie częścią zgranej sztabowej społeczności. Wszystkie wypowiedzi mogą być świetną inspiracją do ponownej rejestracji lub zgłoszenia się do sztabu po raz pierwszy.

Historie wolontariuszy Finałów WOŚP

Pierwsza opowieść to historia Daniela, który jest już doświadczonym wolontariuszem i podczas 29. Finału będzie zarażał pozytywną energią już po raz kolejny.

- O WOŚP dowiedziałem się w szkole, w której organizowane było spotkanie dla wolontariuszy. Dlaczego zostałem wolontariuszem? Aby nieść pomoc innym, tak całkiem bezinteresownie. Dlatego uznałem, że wezmę udział w zbiórce. 29. Finał będzie moim 5 finałem, w którym będę kwestował. - Daniel

- Zawsze lubiłam pomagać ludziom! Mój brat jest osobą z niepełnosprawnością. Odkąd pamiętam, był leczony sprzętem zakupionym przez Fundację WOŚP, dlatego stwierdziłam, że to będzie akcja, do której dołączę. Moja nauczycielka działa w sztabie w Mogielnicy, więc pomogła mi spełnić to małe marzenie. - Aleksandra

- O Fundacji dowiedziałem się z lokalnych mediów i z TV blisko 20 lat temu. Pomyślałem "dlaczego nie?", zapisałem się w sztabie bocheńskim w grudniu 2004 r. i w styczniu kwestowałem z grupą. W kolejnych latach już samodzielnie kwestowałem i to bardzo skutecznie trwa do dziś. Warto pomagać. - Paweł

Pierwsze kwestowanie Pawła zaowocowało w stworzenie własnej inicjatywy, jaką jest charytatywne bieganie boso. Cele są różne, Paweł pokonuje maratony i spełnia kolejne cele na swojej pięknej mapie pomagania.

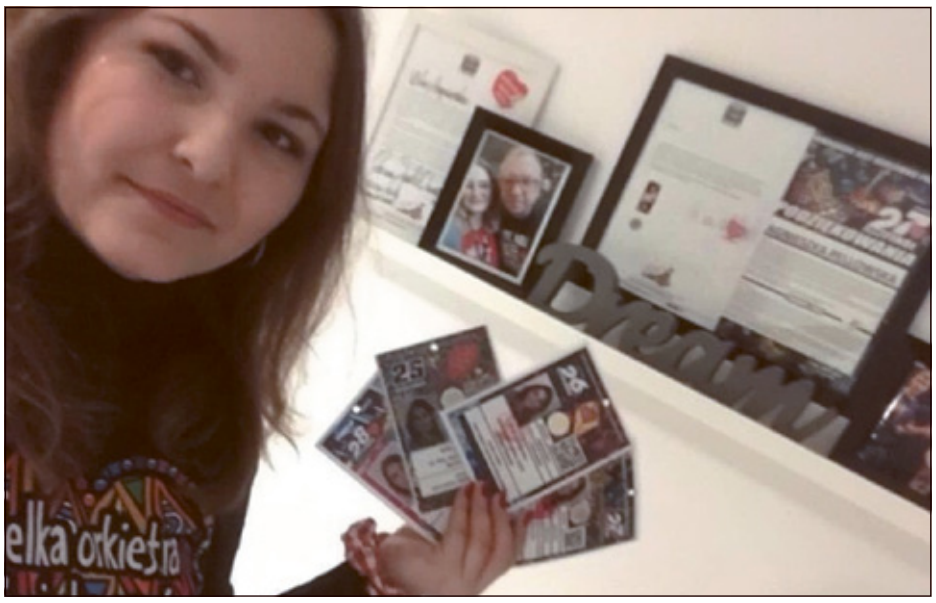
- Ja zacząłem kwestować 2 lata temu, ponieważ chciałem spróbować, jak to jest być wolontariuszem WOŚP i przy okazji pomóc w tym roku byłem drugi raz. Zebrałem ponad 1500 zł, jestem z tego bardzo szczęśliwy i mam nadzieję, że w przyszłym roku pandemia tego nie zepsuje i będzie można kwestować, bo nie wyobrażam sobie stycznia bez Finału WOŚP i kwestowania jako wolontariusz. - Bartosz

Asia podzieliła się historią swojego synka, który korzystał ze sprzętu Fundacji WOŚP zaraz po urodzeniu i od tego czasu jest częścią wyjątkowej społeczności WOŚP.

- O właśnie dlatego: mój syn 30 tydzień i 1590 gram. Cały sprzęt, który uratował mu życie od Fundacji. Jak tu nie pomagać? Pomaganie jest fajne! - Asia

Coroczne zbieranie to dla niektórych tradycja, a nawet spełnienie dziecięcych marzeń- tak jest w przypadku Piotra, który już po raz czwarty będzie wolontariuszem.

- Ja chodząc do szkoły, chciałem się zgłosić i zostać wolontariuszem. Będąc osobą pełnoletnią, stwierdziłem, że trzeba spełnić dziecięce marzenie i moim pierwszym Finałem, na którym kwestowałem, był 26. Finał, i od tamtej pory co roku się zgłaszam i zbieram. - Piotr



Wolontariuszka, Źródło: facebook

Pozytywne nastawienie, ogromne zaangażowanie i aktywność wolontariuszy online już teraz pozytywnie nastrajają organizatorów 29. Finału.

- Jestem wolontariuszką WOŚP już od kilku lat i nie wyobrażam sobie, żebym w drugą niedzielę stycznia nie stała z puszką. Zostałam wolontariuszką, ponieważ sama korzystałam z pomocy WOŚP i chciałabym się tym samym odwdzięczyć jak i pomóc chorym osobom, które są w potrzebie. Poza tym zawsze podczas Finału świetnie się bawię i dostaje mnóstwo radości od innych ludzi! - Agnieszka

Jak zostać wolontariuszem?

1. Wejdź na iwolontariusz.wosp.org.pl.
2. Załóż konto lub zaloguj się do konta z poprzedniego roku.
3. Wypełnij formularz w sekcji dla wolontariusza.
4. Poczekaj na weryfikację.
5. Gotowe!

Rokrocznie w akcji uczestniczy około 120 tys. wolontariuszy, jest to niepodważalnie fenomen na skalę światową. Wyniki z pierwszej doby rejestracji również napawają optymizmem, bo aż 1570 osób zostało wolontariuszem 29. Finału WOŚP!

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy
ul. Dominikańska 19c, 02-738 Warszawa
tel. 22 852 32 14, wosp@wosp.org.pl, www.wosp.org.pl
Znajdziesz nas też na:

Fasada Roku 2020- Zobacz, kogo wybrali internauci!

Głosowanie w ramach plebiscytu Fasada Roku 2020 dobiegło końca. Internauci przez 6 miesięcy oddali na kandydatów blisko 50 000 głosów. Najwięcej powodów do zadowolenia mają mieszkańcy Przebieczan k. Wieliczki, Krakowa, Rawicza, Warszawy i Wrocławia, bo to właśnie z tych miejscowości pochodzą realizacje odznaczone „Wyróżnieniem Internautów".

Fasada Roku 2020 jest już 14-tą odsłoną zmagań o prestiżowy tytuł. Patronat Honorowy nad wydarzeniem objęły Stowarzyszenie Architektów Polskich (SARP) oraz Fundacja Twórców Architektury (FTA). Ideą konkursu organizowanego rokrocznie od 2007 r. przez firmę Baumit jest docenienie architektów, inwestorów oraz wykonawców, którzy sięgając po odważne rozwiązania oraz wysokojakościowe produkty wpływają korzystnie na estetykę przestrzeni, w której wszyscy funkcjonujemy, a co za tym idzie także na jakość naszego życia. Zgłaszane obiekty oceniane są przez profesjonalne jury, ale swój własny ranking fasad tworzą również internauci.

Rekordowa frekwencja

Tegoroczna edycja konkursu wystartowała 1 kwietnia br. i zgromadziła na starcie rekordową liczbę uczestników – 277 elewacji z całej Polski. Wszystkie wykończone kompletną technologią Baumit, przez którą rozumie się system ociepleń, system tynkowy z wykończeniem lub program produktów renowacyjnych z wykończeniem. Obiekty klasyfikowane są w pięciu kategoriach: budynek jednorodzinny nowy, budynek wielorodzinny nowy, budynek po termomodernizacji, budynek niemieszkalny nowy oraz budynek zabytkowy po renowacji.

Zwycięzcy publiczności

Tradycyjnie już jako pierwsi wypowiedzieli się internauci, którzy od 1 maja do 31 października 2020 r., za pośrednictwem strony www.fasadaroku.baumit.com, oddali łącznie 48 272 głosy.

Internauci oceniali kandydatów nadając swoim głosom wagi w skali od 1 do 5 gwiazdek – w zależności od tego, w jakim stopniu dany obiekt podobał im się bardziej od innych. Ograniczenie było tylko jedno – na każdą realizację biorącą udział w konkursie można było zagłosować tylko raz.

Po sześciu miesiącach wiemy już, które projekty podbiły serca Polaków i zasłużyły na „Wyróżnienie Internautów". Oto one.

Listę laureatów otwiera – wybudowany przez firmę budowlaną Active-W dla Inside System – dom w Przebieczanach k. Wieliczki, który zostawił za plecami wszystkich konkurentów w kategorii nowych budynków jednorodzinnych.

Wśród nowych budynków wielorodzinnych, których aż 139 znalazło się na tegorocznej liście startowej, najwyższe noty zebrał krakowski budynek Barska 69 autorstwa B2 Studio, a zrealizowany przez spółki Nestobud i Remas dla Sento S.A.

Decyzją publiczności na szczycie rankingu nowych budynków niemieszkalnych uplasował się Dom Kultury Dzielnicy Ursynów w Warszawie, za którym stoi biuro BeMM Architekci i firma budowlana Moris Polska.

Dom jednorododzinny Przebieczany k/Wieliczki

Z kolei w grupie budynków po termomodernizacji największą przychylność publiczności zdobył budynek przy ul. Marcinkowskiego 6A w Rawiczu – inwestycja Wspólnoty Mieszkaniowej Rawicz, zrealizowana przez Usługi Remontowo-Budowlane Piotr Jackowski wg projektu Pracowni Projektów Budowlanych Henryk Ciesielski.

Wielką piątkę zamyka Rezydencja Szczytnicka we Wrocławiu, najwyżej oceniona wśród obiektów historycznych po renowacji – projekt opracowany przez PANDA Studio na zlecenie Corra Investments, a urzeczywistniony przez firmę PC Services.

Czas na jury

Znamy już wyniki glosowania publiczności. Przed nami ostatni epizod tegorocznej edycji konkursu – obrady jury, w którym jak co roku zasiadają wybitni architekci i branżowi eksperci. To oni w każdej kategorii wskażą zwycięzcę, któremu w udziale przypadnie nagroda główna – prestiżowy tytuł Fasada Roku 2020 i 10 000 zł. Ale to nie wszystko! Na wygranych czeka również pewne miejsce w rozgrywce na poziomie międzynarodowym – Baumit Life Challenge, w ramach której realizacje z różnych państw naszego kontynentu będą walczyć o miano Europejskiej Fasady Roku i jeszcze wyższe nagrody finansowe.

Patronat Honorowy nad konkursem Fasada Roku 2020 sprawuje Izba Architektów Rzeczypospolitej Polskiej (IARP) oraz Fundacja Twórców Architektury (FTA). Ideę wspierają także media branżowe, w tym redakcje takich periodyków jak: „Architektura-Murator", „Budujemy Dom", „ekspertbudowlany", „Izolacje", „Murator", „Renowacje i Zabytki" i „Zawód:Architekt" oraz portali internetowych: 4budowlani.pl, archimania.pl, architektura.info, architekturadzisiaj.pl, budnet.pl, chemiabudowlana.info, infoarchitekta.pl, muratorplus.pl, panoramabudownictwa.pl, propertyjournal.pl, sztuka-architektury.pl czy w-a.pl.

Budynek wielorodzinny ul. Barska 69, Kraków

Dom Kultury dzielnicy Ursynów - Warszawa

JESIENNA JURA NOCĄ

Złotej jesieni zbyt wiele nie było i już raczej nie będzie, chociaż bywają naprawdę piękne dni. Każdy chyba przyzna, że jurajskie górzyste krajobrazy pięknie wyglądają, gdy zmieniające barwy drzewa mienią się wszystkimi odcieniami w promieniach słońca. Jednak pięknie jest również we mgle i w słocie, jurajskie szlaki mają wtedy wyjątkowy klimat. Kiedy dodamy do tego jeszcze księżycową noc, robi się naprawdę wyjątkowo.

Taką właśnie imprezę po raz kolejny zorganizowaliśmy na początku listopada. Ruszyliśmy w drogę o 20, na szczęście nie padało. Natomiast mgła momentami niezależnie od terenu skutecznie ograniczała widoczność i utrudniała nawigację, szczególnie w lasach gdzie każdy rozjazd w nocy wygląda tak samo.

Środek lasu, podmokłe łąki, przejazd przez rzekę, wszędzie zdarzały się miejsca gdzie nagle widoczność spadała do kilku metrów i widać było piękne białe nic :)

9 godzin w terenie minęło zadziwiająco szybko. Pogoda była idealna na jazdę, warunki na trasie wspaniale utrudniały nam jazdę zmuszając do używania wyciągarek i lin i szekli. Leśne podjazdy były strome, warstwa mokrych liści była gruba, błoto i koleiny były głębokie a wszystko było śliskie, zatem bawiliśmy się doskonale.

Poziom wody w przekraczanych rzekach i napotykanych rozlewiskach miejscami wyjątkowo wysoki, ale bez strat dotarliśmy w komplecie do końca trasy. Było super – musimy to znowu powtórzyć.

Tymczasem z końcem listopada szykujemy się na Mudness#3, krótsza trasa, ale intensywniejsze odcinki i głębsze błoto!

Szczegóły na naszym profilu FB.

Do zobaczenia!

CZYSTA JURA

tel 515 390 883 • sova@16kiloblota.pl

Mam tę moc, czyli jak wybrać dobry klej do płytek?

Wykańczając ściany czy podłogi w naszych mieszkaniach i domach, najczęściej decydujemy się na ułożenie płytek ceramicznych, gresu lub terakoty. By je zamocować, będziemy potrzebowali dobrego kleju, który zapewni trwałe połączenie z podłożem. Oferta rynkowa w tym zakresie jest tak zróżnicowana, że niejednego może przyprawić o zawrót głowy. Podpowiadamy, co wybrać, aby po wielu latach być zadowolonym z efektu.

Zanim udamy się do marketu, by stanąć przed regałem zapełnionym zaprawami klejowymi do płytek, warto się wcześniej przygotować do tego bądź co bądź wyzwania – szczególnie, że pierwszy kontakt z oznaczeniami typu C1, C2, S1, S2, T, E, pojawiającymi się na opakowaniach w różnych konfiguracjach może niewiele nam mówić. Dlatego przed wizytą w sklepie warto dowiedzieć się, co one oznaczają i które z tych parametrów będą szczególnie istotne w kontekście miejsca układania płytek czy rodzaju podłoża. Wyposażeni w podstawową wiedzę, szybciej uporamy się z wyborem produktu dopasowanego do naszych potrzeb. Zatem zaczynajmy!

C jak przyczepność

To najważniejsza właściwość cementowych zapraw klejowych, która dzieli je na dwie klasy: C1 – normalnie wiążące i C2 – o wysokiej przyczepności do podłoża. Te pierwsze bez problemu sprawdzą się na powierzchniach większości tynków i wylewek. Po te drugie warto sięgnąć w przypadku bardziej wymagających podłoży, takich jak: lastryko, lamperie, okładziny ceramiczne, płyty OSB, okładziny PVC, powierzchnie wyjątkowo gładkie lub o bardzo niskiej nasiąkliwości.

S jak odkształcalność (elastyczność)

Umieszczone na opakowaniu oznaczenie S1 lub S2 oznacza, że zaprawa jest odkształcalna, czyli zapewnia bezpieczne i skuteczne przenoszenie naprężeń występujących na linii płytka-podłoże, wywołanych najczęściej przez czynniki zewnętrzne, takie jak różnice temperatur czy obciążenia mechaniczne spowodowane na przykład dużym natężeniem ruchu. Mówiąc innymi słowy – pracuje razem z podłożem. Dzięki temu cały układ staje się bardziej stabilny i trwały, a ryzyko powstania uszkodzeń podczas eksploatacji zostaje zminimalizowane. Jeśli planujemy kleić płytki na balkonie, tarasie, ogrzewaniu podłogowym, na kominku, płytach g-k czy ścianach działowych, zwróćmy uwagę, czy zaprawa klejowa jest elastyczna i posiada zdolność do odkształcania się.

T jak tiksotropia

Ten parametr informuje nas, że mamy do czynienia z zaprawą klejową o zredukowanym spływie. O ile, w przypadku podłóg nie ma on większego znaczenia, o tyle w kwestii ścian już tak, bowiem wraz z nim otrzymujemy gwarancję, że płytki nie będą się ześlizgiwać z powierzchni pionowych. Dzięki temu montaż będzie łatwiejszy, a ryzyko przesuwania się płytek podczas schnięcia zaprawy zostaje zminimalizowane.

E jak długi czas otwarcia

Takie oznaczenie na opakowaniu zaprawy klejowej to informacja, że możemy spodziewać się wydłużonego czasu wiązania. Dzięki temu zyskujemy dodatkowy czas na dokładniejsze wyrównanie i wypoziomowanie płytek.

Co właściwie z tego wynika?

– W domowych warunkach, gdy decydujemy się kleić płytki na tradycyjne – surowe lub otynkowane – podłoże, wystarczy nam klej klasy C1, jak np. Baumit Basic, czyli cementowa zaprawa klejowa do podłoży o normalnych wymaganiach – wyjaśnia Tomasz Jarzyna, product manager w Baumit Polska. – **W praktyce jednak coraz częściej płytki układamy na coraz bardziej wymagających powierzchniach, determinujących zastosowanie wyższej klasy zapraw klejowych, tj. charakteryzujących się wysoką przyczepnością C2 czy odkształcalnością S1. Z taką sytuacją mamy do czynienia, gdy chcemy kleić glazurę na płyty gipsowo-kartonowe, ściany działowe, stare okładziny ceramiczne czy lamperie. Kolejny przykład to ogrzewanie podłogowe – zaprawa na takim podłożu jest narażona na znaczne różnice temperatur, dlatego zastosowany w takich przypadkach klej musi mieć nie tylko wysoką przyczepność, lecz być także elastyczny, by móc kompensować naprężenia wynikające z dużych obciążeń termicznych. Dlatego do takich zastosowań powinniśmy szukać zaprawy z oznaczeniem C2 TE S1, jak np. Baumit FlexTop. Podobnie rzecz się ma na balkonach czy tarasach, gdzie okładzina jest wystawiona na działanie warunków atmosferycznych. Jeśli płytki mają być mocowane na ścianach, zawsze warto zwrócić uwagę, czy zaprawa ma określony parametr tiksotropijności T, oznaczający zmniejszony spływ z powierzchni pionowych** – podsumowuje ekspert.

Poszukując zaprawy klejowej do płytek, obierzmy kierunek na jakość. Wybierajmy produkty od sprawdzonych producentów, które zapewnią trwałe połączenie płytek z podłożem, a nam zapewnią spokój przez długie lata.

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

OKNOPLAST
NAJWIĘKSZA PROMOCJA W ROKU*

DOBIERAJ PRODUKTY. OBNIŻAJ CENY.
* Promocja obowiązuje 16.11.2020–20.12.2020 r. Regulamin promocji dostępny na www.oknoplast.com.pl
www.oknoplast.com.pl
BEZPIECZNE ZAKUPY

Nie pałacowo, a domowo – o złocie we wnętrzach

Gdyby spojrzeć na złoty kolor we wnętrzach z perspektywy długich stuleci i zmieniających się stylów to szybko okazałoby się, że nie ma sobie równych. Żaden inny odcień nie spotkał się z taką sympatią architektów i upodobaniem władców. Dziś potrafi prezentować się równie dobrze, także poza bogatymi pałacami. Wciąż błyszczy i przykuwa wzrok, będąc ciekawym uzupełnieniem współczesnych wnętrz. Jak wpleść szlachetną barwę do naszego domu, aby uzyskać nie kiczowatą, a przytulną przestrzeń? Podpowiadamy!

Wystarczy wejść do pałacu czy bazyliki, aby zauważyć, że złoty kolor, podobnie jak kruszec, miał duże poważanie wśród osób zamożnych i wysoko urodzonych. Nierzadko wchodził w mariaż z purpurą i drogocennymi kamieniami, podkreślając rangę królewskiego majestatu. Dziś złoty kolor jednym kojarzy się z prestiżem i pozycją, innym z barwą, której należy używać oszczędnie, bo grozi przesadą.

– Trendy wnętrzarskie w ostatnich latach sprawiły, że złoto zmieniło swój charakter i już nie jest wyłącznie kolorem o niezbyt pochlebnej reputacji, który w dużych ilościach kojarzył się z kiczem. Dziś stał się raczej dodatkiem, który nadaje dobrego smaku, ociepla wnętrze i wprowadza elegancki sznyt. Oczywiście pod warunkiem, że nie będzie dominował w przestrzeni. Dlatego w nowoczesnych projektach złoto pojawia się w charakterze subtelnych detali, które są dobrym partnerem dla barw bazowych we wnętrzu. Co ciekawe – złoty odcień świetnie komponuje się z różnymi materiałami – dobrym przykładem będzie surowy marmur, ciepłe drewno czy łagodny rattan. Szlachetna barwa potraktowana z rozmysłem, ale i pomysłem odwdzięczy się piękną aranżacją – komentuje stylistka wnętrz marki KiK.

Dekoracje w złocie – jak, ile i dlaczego?

Skoro odczarowanie złota mamy już za sobą, warto przypomnieć, jak postępować ze złotym odcieniem. Przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na proporcje – złoto ma dominujący charakter i lubi umiar. Będzie pięknie zdobić pomieszczenie, jeśli znajdzie dla siebie kontrapunkt w postaci jednolitej barwy ścian czy wyposażenia w zbliżonej tonacji.

– Jeśli zdecydujemy się na złoty kolor na dużej powierzchni, np. w postaci tapety czy mozaiki na ścianie, pamiętajmy o tym, aby tło było neutralne, a złoty odcień w dodatkach był użyty oszczędnie. Warto zwrócić uwagę także na formę dodatków – krzykliwe i barokowe formy w połączeniu ze złotem tylko wyolbrzymią efekt i zamiast subtelnej dekoracji, która z innymi stworzy ramę kompozycyjną, otrzymamy element mocno rzucający się w oczy i zaburzający całość. Co zatem wybrać? Przede wszystkim warte uwagi są proste formy – jeśli wazon, to ten ze złotym dodatkiem, jeśli lustro to z prostą ramą, której połyskujący odcień będzie najlepszą dekoracją. Bardzo modne teraz proste stoliki kawowe są kwintesencją

„właściwych" złotych dodatków. Okrągły blat z jasnego drewna, szkła albo materiału imitującego marmur połączony z prostymi, metalowymi nogami, które są w odcieniu starego złota wygląda naprawdę efektownie. I pasuje do kanapy zarówno w skandynawskiej szarości, jak i mocnym odcieniu navy blue i welurowej miękkości – radzi ekspertka KiK.

Z jakimi kolorami łączyć złote dodatki?

Jeśli już wiemy, że ważny jest umiar w gospodarowaniu szlachetnym odcieniem, warto zastanowić się nad „godnymi towarzyszami" dla tej barwy. Na szczęście złoto ma kilku „adoratorów" i tworzy z nimi całkiem udane pary.

– Jeśli lubimy spokój we wnętrzu, ale jednocześnie chcielibyśmy dodać mu pazura, złoto w zestawieniu z bielą sprawdzi się wyśmienicie. Subtelnym „partnerem" będzie także szarość. To zestawienie jest nowością, ale świetnie sprawdza się w modernistycznych, industrialnych aranżacjach – metaliczne detale ocieplają i rozświetlają surowy charakter betonu. Warto dodać, że złoty kolor sprawdzi się przy naturalnych barwach ziemi – beżach, kremach czy brązach, ale także modnych, nasyconych odcieniach – butelkowej zieleni, bordo i granacie, co spodoba się szczególnie miłośnikom nietuzinkowych

wnętrz. Na koniec coś dla fanów aranżacji w klimacie retro, bo tutaj postarzałe złoto albo to w odcieniu mosiądzu odnajdzie się bardzo dobrze. Szczególnie w zestawieniu z różem vintage albo tapetami w przeskalowane wzory – opowiada stylistka wnętrz marki KiK.

Dziś każdy z nas może w swoich czterech ścianach cieszyć się ciepłym blaskiem złota. Blaskiem, które może zmienić banalne wnętrze w perełkę. Dlatego wybierajmy z rozmysłem, nie zapominając przy tym, że do (tych bardziej) odważnych świat należy.

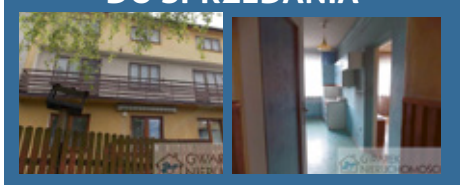
kik

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



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

piękna posesja w Czułowie
- dom o pow. 240 m kw, działka 60 a.

Cena: 950 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu, przy drodze asfaltowej gminnej, w pobliżu firmy "Blachprofil".

Cena: 870 tys. PLN.

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

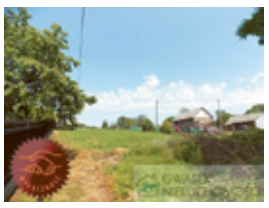
DO SPRZEDANIA
działka budowlana w spokojnym miejscu o pow. 11 a w Jeziorzanach, gm. Liszki.
Cena: 90 tys. PLN.

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.

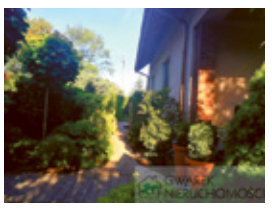
DO SPRZEDANIA
komfortowy dom 340 m kw plus garaż 54 m kw w Chrzanowie położony na pięknej 36 a działce.
Cena: 1.290 tys. PLN.

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

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



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

DO SPRZEDANIA
świetnie usytuowana komunikacyjnie działka budowlana 23 a w Nieporazie gm. Alwernia.
Cena: 82 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
piękna działka budowlana 38 a w Siedlcu, z widokiem na Tatry.
Cena: 199 tys. PLN.

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

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

DO SPRZEDANIA
działka budowlana w zacisznym miejscu o pow. 26 a w Brodłach, gm. Alewrnia.
Cena: 139 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.
72. Działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu. Cena: 870 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

73. Parterowy dom ponad 80 m kw na działce ponad 15 a w Zelkowie gm. Zabierzów. 3 pokoje, łazienka, spiżarnia, dwa korytarze i duża kuchnia. Ogrzewanie gazowe - nowe. Piękny ogród. Miejsca parkingowe. Kaucja w wysokości jednomiesięcznego czynszu. Cena 1300 PLN / m-c.
74. Pokój na I piętrze w domu wolnostojącym w Bolechowicach gm. Zabierzów. Cena za pokój ok. 25 m kw, dwuosobowy - 1100 PLN / m-c z mediami i ogrzewaniem. Wspólna kuchnia i łazienka. Miejsca parkingowe, duży ogród do dyspozycji. Kaucja w wysokości jednomiesięcznego czynszu.
75. 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.
76. 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
77. 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
78. 3-osobowy pokój w domu w Krzeszowicach. Cena dot. 3 osób - 1100 PLN / m-c.
79. Pokój 2-osobowy w Krzeszowicach. Cena: 500 PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE DO WYNAJĘCIA

80. Lokal usł-biur, ok. 50 m kw. w Czubrowicach. Cena: 700 PLN / m-c.
81. Lokal usł-biur, ok. 100 m kw. w Czubrowicach. Cena: 1500 PLN / m-c.
82. 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

Krakowska Cricoteka udostępnia działania warsztatowe

W każdą sobotę na profilu FB - https://www.facebook.com/Cricoteka pojawiają się ciekawe ćwiczenia dźwiękowe dla dzieci powyżej 6. roku życia i młodzieży. W roli głównej - artystki i artyści biorący udział w tegorocznej edycji projektu Polifonie dzieciom. Jako pierwszy do wspólnego muzykowania zaprasza Jakub Gucik z zespołu Balony.

Zespół Balony w Cricotece

Podręczna mediateka i zabawy z dźwiękiem

Muzeum Etnograficzne w Krakowie oddaje do dyspozycji internautów obszerne archiwum multimedialnych treści. Serwis Muzeum Podręczne zawiera filmy pozwalające wejrzeć w etnograficzną kolekcję, propozycje warsztatów przeznaczonych do pracy zdalnej, scenariusze i zestawy zadań, czy tematyczne podcasty.

Całość jest dostępna pod adresem www.etnomuzeum.eu/muzeumpodreczne.

Najnowszy odcinek serialu realizowanego przez zespół Szturm na sztukę!

Muzeum Nadwiślański Park Etnograficzny i Zamek Lipowiec w Wygiełzowie poleca najnowszy odcinek serialu realizowanego przez zespół Szturm na sztukę! Materiał został poświęcony jednemu z obiektów instytucji. Autorzy filmu pokazują wszystkie zakamarki biskupiego Zamku Lipowiec – od wieży po najniższe lochy. Można zobaczyć, gdzie biskupowi podawano poranną kawę, poznać historię bohaterskich walk, ale i bezmyślnych zaniedbań, odwagi i wiarołomstwa, ascezy i okrucieństwa, wielkich miłości i zakazanych związków.

Film jest dostępny pod adresem - https://youtu.be/z-N5Di3pwFw.

Zakopiański Teatr Witkacego zaprasza na wirtualną podróż.

Teatr zachęca do poznania najgłębszych zakamarków swojej siedziby. Na kanale YouTube instytucji są prezentowane kulisy pracy scenicznej. Widzowie mogą zobaczyć jak wyglądają m.in. zmiana dekoracji, przygotowania do spektaklu, ale też prace administracyjne.

Spotkania pod hasłem „Bebechy Witkacego" rozpoczynają się w każdy piątek o godzinie 18.00 pod adresem https://www.youtube.com/watch?v=UnUpFuxr0Ag.

zdjęcia: archiwum UMWM

Weź udział u KONKURSIE ANIMACJI POKLATKOWEJ! Czekają nagrody i mnóstwo dobrej zabawy!

Filmik na temat konkursu oraz regulamin dostępny jest na: https://tck.trzebinia.pl/aktualnosci/2211-konkurs-animacji-poklatkowej Jeśli nie wiesz, jak się do tego zabrać, na YouTube jest sporo filmów pokazujących jak wykonać własną animację, np. z klocków Lego. Konkurs trwa do 29 listopada 2020, wyniki 8 grudnia.

Dzieci uczą rodziców

Centrum Rozwoju Lokalnego serdeczanie zaprasza przedszkola i klasy 1-3 szkół podstawowych do udziału w drugiej edycji ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Dzieci uczą rodziców". Celem inicjatywy jest wsparcie procesu edukacji dzieci w tak ważnych obszarach jak bezpieczeństwo czy ekologia, dostarczenie nauczycielom darmowych materiałów do prowadzenia zajęć, a także zachęcenie rodziców do wspólnej nauki z dziećmi.

W ramach akcji każda zgłoszona placówka będzie otrzymywać co miesiąc drogą elektroniczną darmowe materiały do nauki na tematy podejmujące tematykę: bezpieczeństwa, ekologii, historii czy geografii oraz astronomii. W roku szkolnym 2020/2021 przewidziane są również zajęcia podejmujące tematykę wzajemnego szacunku czy przyjaźni.

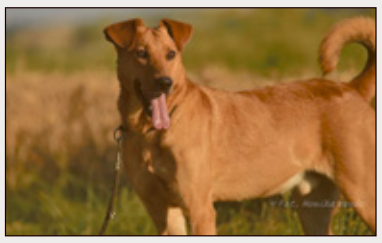
Druga edycja akcji „Dzieci uczą rodziców", jest kontynuacją inicjatywy zapoczątkowanej w roku szkolnym 2019/2020. W pierwszej edycji akcji wzięło udział ponad 4300 placówek z całej Polski, co przełożyło się na ponad 270 000 uczestniczących dzieci.

Udział w akcji jest darmowy. Do udziału w akcji można się zarejestrować na stronie: www.edu.crl.org.pl #DzieciUczącRodziców

Źródło: www.zabierzow.org.pl

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

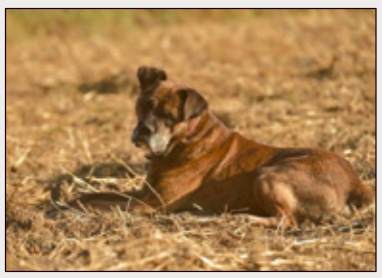


RONI

Trafił do nas prosto z łańcucha. Pilnował obejścia u starszej kobiety. To młody, energiczny i łagodny pies. Ciekawy świata, kocha ludzi, dogaduje się z innymi psami. Reakcji na koty nie znamy. Roni ma około 3 lata, waży 30 kg, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na prawdziwy dom i kochającego człowieka w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

ELMO

Miły, serdeczny, bardzo posłuszny. Ma smutne oczy, którymi patrzy na człowieka, jakby czytał w myślach. Cichy jak myszka i wdzięczny za każdy dobry, nawet najmniejszy, gest. Biedny Elmo... Chyba też wie, że ze znalezieniem domu będzie ciężko. No bo kto zechce starszego, "nijakiego" psa...? W schroniskach są ich tysiące. Elmo ma 8, może 10 lat, waży 10 kg, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na kochający, ciepły dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.



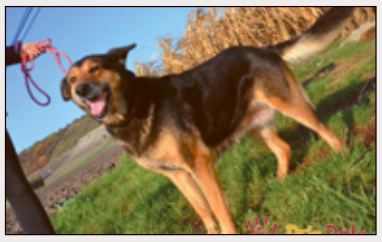
TORU

Po wyglądzie i po tym co miał na szyi w momencie znalezienia, można tylko domyślać się, że "oczkiem w głowie" swojego opiekuna nie był. Chudy, wyłysiały, z grubą skórzaną obrożą, z klamrą zardzewiałą do tego stopnia, że nie sposób było jej odpiąć, i to wielkie kółko z jeszcze większym karabinkiem... Nie wiadomo czy zerwał się z łańcucha i uciekł, czy ktoś mu "pomógł" się zagubić. Stał zdezorientowany w strugach deszczu na środku drogi, nie zważając na przejeżdżające obok niego samochody. Na pierwszy rzut oka wyglądał jak staruszek, ale nie jest leciwym psem, pomimo siwizny na pysku. Miesiąc wystarczył, by doszedł kondycyjnie do siebie, przytył, a sierść nabrała właściwego blasku. Toru kocha ludzi bezgranicznie. Jest otwarty, kontaktowy, uwielbia być blisko człowieka. Przy tym ruchliwy i ciekawy świata. Toru ma około 6-7 lat, waży 25 kg, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeka na dobry dom i swojego człowieka 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.

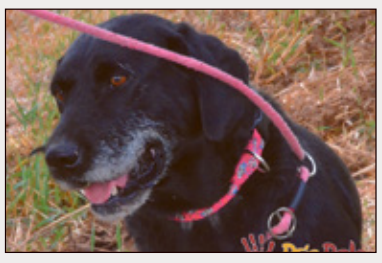
NA WŁASNY, KOCHAJĄCY DOM CZEKAJĄ TAKŻE ZWIERZAKI ZE SCHRONISKA PSIE POLE

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



MURZYNKA

Przedstawiamy Murzynkę - kochaną, wspaniałą, cudowną suczkę, która trafiła do nas po śmierci właściciela. Gdy przyjechaliśmy po nią, stała przy brudnej, przemokniętej "budzie"= plandece, w kałuży błota, zaniedbana i zestresowana. Od chwili, gdy jest u nas, Murzyńcia to nie ta sama dziewczynka. "U siebie" denerwowała się, bała, u nas jest spokojna, wtulona w swoje legowisko. Murzynka jest bardzo grzeczna, miła i przyjazna. Potrafi chodzić na smyczy, dobrze reaguje na opiekunów. Jest czysta, cicha i niekłopotliwa. Spacer z nią to prawdziwa przyjemność. Bardzo prosimy o szansę i dom dla Murzynki. Wiemy, że jest starsza, ma około 12-13 lat i przed nią tylko kilka kolejnych, ale pragniemy bardzo, by były to lata spokoju dla tej wspaniałej suni. Tel. 793993779.



BODZIO

Przedstawiamy Bodzia - sympatycznego, starszego wesołka:) Bodzio jest psem dojrzałym, ma około 8-9 lat, waży około 20 kg, zachowuje się jednak jak szczeniaczek:) Jest radosny i pogodny, bardzo pozytywnie nastawiony do opiekunów, lubi zabawę i przytulanie. Piesek potrafi chodzić na smyczy, uwielbia wędrówki. Na spacerach rozdaje całuski, wystawia brzuszek do głaskania. Obecnie jest już zdrowy i w super kondycji, dzielnie znosi zabiegi pielęgnacyjne i weterynaryjne. Bodzio to super fajny psiak. Bardzo prosimy o dobry dom dla tego uroczego zwierzaka. Tel. 793993779.

KOTKA FRAJDA

Przedstawiamy Frajdę - prześliczną kotkę, niesamowicie miłą, kochaną, przytulaśną. Frajda jest kotką dorosłą; ma około 2 lat, waży 4 kg. Trafiła do nas bardzo brudna i zaniedbana, dziś wygląda znacznie piękniej. Jest biała, czyściutka, a jej okrywa mięciutka i lśniąca. Chętnie spędza czas blisko opiekunów, jest kochaniutka, przymilna, ale nienachalna w kontakcie. Frajdusia będzie wspaniałą, niekłopotliwą, mruczącą towarzyszką rodziny. Prosi jedynie o szansę... Bardzo prosimy o troskliwą rodzinę dla naszej Frajdusi. Preferujemy domy NIEWYCHODZĄCE.Kicia ma wykonane wszystkie niezbędne badania. Nie ma problemów ze zdrowiem. Tel. 793993779.

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

Wielka zbiórka dobrej karmy!!!!

Zapraszamy wszystkich do wsparcia zbiórki karmy dla Schroniska Psie Pole. Akcja odbywa się na terenie Miejsko-Gminnej Biblioteki w Krzeszowicach w dniach 03.11.2020-28.11.2020. Więcej informacji na stronie fundacjapsiepole.pl oraz na str. 4 "Gwarka".

Co zbieramy?

Dobrej jakości karmę suchą i mokrą dla psów i kotów, podkłady higieniczne, ręczniki papierowe, środki czystości, środki do dezynfekcji, rękawiczki jednorazowe, mleko i odżywki dla szczeniąt i kociąt, gryzaki, smycze, obroże, zabawki, legowiska, budy dla psów, budki dla kotów, drapaki, czyste ręczniki, koce, poszwy, kołderki.

Co się nie przyda?

Materace, meble, ubrania, śpiwory, gąbki, kołdry puchowe, poduszki, dywany.

Pomóż nam pomać!

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.

KASJO-PUR
OCIEPLANIE PIANKĄ PUR

OCIEPLENIE NATRYSKOWĄ PIANKĄ POLIURETANOWĄ

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.

KOMFORTOWA KONSOLIDACJA

UFF, JAK WYGODNIE PŁACIĆ JEDNĄ RATĘ

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

RRSO: 10,86% • PROWIZJA: 0% • OPROCENTOWANIE ZMIENNE: 7,19% • CAŁKOWITA KWOTA KREDYTU: 53 470 ZŁ • CAŁKOWITA KWOTA DO ZAPŁATY: 78 256,03 ZŁ • SKŁADKA NA UBEZPIECZENIE: 6233 ZŁ • OKRES KREDYTU: 10 LAT • 93 RATY PO 832,52 ZŁ • OSTATNIA RATA: 831,67 ZŁ

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) w ramach promocji „Komfortowa konsolidacja V" wynosi 10,86%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 53 470 zł, całkowita kwota do zapłaty: 78 256,03 zł, oprocentowanie zmienne: 7,19%, całkowity koszt kredytu: 24 786,03 zł (w tym prowizja: 0 zł, składka na ubezpieczenie na życie: 6233 zł, odsetki: 18 553,03 zł), 94 miesięczne raty (w tym 93 równe raty w wysokości 832,52 zł, ostatnia rata: 831,67 zł). Kalkulacja została dokonana na 18.09.2020 r. na reprezentatywnym przykładzie. Minimalna kwota kredytu wynosi 30 000 zł. Kredyt z dobrowolnym ubezpieczeniem na życie. Składka jest kredytowana i opłacana jednorazowo. W ramach promocji nie można konsolidować zobowiązań zaciągniętych w Alior Banku, w tym w T-Mobile Usługi Bankowe. Wymagana jest konsolidacja min. jednej pożyczki lub kredytu z innego banku. Ostateczne warunki kredytowania zależą od wiarygodności kredytowej klienta, daty wypłaty kredytu oraz daty płatności pierwszej raty. Bank jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do rejestru w KNF i działającym na rzecz wielu zakładów ubezpieczeń. PZU Życie SA udziela ochrony w zakresie: śmierć, śmierć spowodowana nieszczęśliwym wypadkiem, wystąpienie niezdolności do samodzielnej egzystencji będącej następstwem nieszczęśliwego wypadku. Ochrona trwa 24 albo 36 miesięcy i nawet po dokonaniu przedterminowej całkowitej spłaty kredytu, o ile nie zostanie zgłoszona rezygnacja z ubezpieczenia. Regulamin promocji, Taryfa opłat i prowizji, Ogólne warunki indywidualnego ubezpieczenia na życie dla kredytobiorców kredytów gotówkowych udzielanych przez Alior Bank SA, w tym pełnomocnictwo agenta oraz karta produktu, są dostępne w placówkach Alior Banku i na www.aliorbank.pl.

EKO wap

Wieloletni producent granulowanych nawozów wapiennych dla rolnictwa

SPRZEDAŻ WAPNA

Zadzwoń:
600 086 884
(41) 242 12 78

USŁUGI ROZSIEWU

pylistych i granulowanych nawozów wapiennych
TEL: 606 322 291

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**