

Plany spółdzielni ● Gracie jiu-jitsu ● Jubilat Niezłomny
Morderstwo na Kurdwanowie ● Lustro jogi ● Droga Marzeny

www.wiadomosci.krakow.pl

tradycja od 1995 r.

WIADOMOŚCI

PL ISSN 1507-6105

Egzemplarz bezpłatny
Przeznacz dalej!

Bieżanów Nowy i Stary, Kozłówek, Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim Nowy i Stary, Rżąka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

Nr 2 (181) Rok XVII

Kraków

luty 2011

Królewski widok na Podgórze



Widok z Wawelu na najstarszą część Podgórza w obiektywie Jarosława Jagły

Kopiec Krakusa ma wreszcie szansę na odnowę. Taki wniosek do Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa złożył Zarząd Infrastruktury Komunalnej i Transportu, deklarując pokrycie części kosztów, czyli ok. 100 tys. zł. Pod koniec lutego poznamy decyzję SKOZK, jest szansa, że będzie pozytywna. Bo chyba nikt nie kwestionuje wartości największego prehistorycznego kopca w Polsce.

Marzenia Marzeny Szurek

Styczniowy wernisaż wystawy malarstwa i rysunku Marzeny Szurek w Młodzieżowym Domu Kultury im. K.I. Gałczyńskiego przy ul. Beskidzkiej – zgromadził liczną publiczność, która wiernie i coraz liczniej towarzyszy artystce w jej rozwoju.



O malarce i poetce, która z powodzeniem pokonuje swoją niepełnosprawność, pisaliśmy na łamach „Wiadomości” od samego początku jej artystycznej drogi. Ostatnio pisaliśmy o niej w czerwcu 2009 r. z okazji przyznania Nagrody w dziedzinie Kultury Dzielnicy XI, ustanowionej przez Radę Dzielnicy Podgórze Duchackie.

Marzena Szurek urodziła się w styczniu 1979 r. i jest mieszkanką Woli Duchackiej – Wschód. Ukończyła Szkołę Podstawową nr 90 przy ul. Czarnogórskiej, gdzie zainspirowała dyrekcję do wprowadzenia programu integracyjnego oraz XXIX LO przy ul. Cechowej. Obecnie jest aktywnym uczestnikiem Fundacji Terapii Zajęciowej „ARTES” przy ul. Estery na Kazimierzu.

Jest osobą utalentowaną, pracowitą i niezwykle ambitną. Samodzielne próby plastyczne podjęła już w szkole podstawowej. Pierwszą wystawę, zorganizowaną przez panią Ewę Gaj, miała w 1995 r., w ówczesnym ZSO na os. Piaski Nowe.

Cd. str. 8

Jubilat Niezłomny

ADAM MACEDOŃSKI urodził się 29 stycznia 1931 r. we Lwowie. Artysta plastyk, poeta, działacz niepodległościowy, zasłużony dla sprawy Katyńskiej. W styczniu br. obchodził Jubileusz 80-lecia. Z tej okazji otrzymał wiele listów gratulacyjnych z całego świata. Przyłącza się do nich redakcja „Wiadomości”.

W kwietniu 1940 r. wraz z rodziną opuścił okupowane przez Sowiec tereny polskich Kresów Wschodnich i udał się do Krakowa. W 1945 r., jako uczeń Liceum im. Witkowskiego w Krakowie zorganizował Ruch Oporu Armii Krajowej. Aktywnie uczestniczył w krakowskiej demonstracji z okazji obchodów 3 Maja w 1946 r. i strajku uczniowskim. W 1950 r. zdał maturę w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Krakowie. Studiował na Akademii Sztuk Pięknych (1950-51) i Uniwersytecie Jagiellońskim historię kultury materialnej (1951-52).

Cd. na str. 3

Brazylijskie jiu-jitsu

Brazylijskie jiu-jitsu (BJJ), zwane także Gracie jiu-jitsu, zyskuje coraz większą popularność. W kadrze narodowej grapplingu znalazło się aż czterech zawodników z krakowskiego klubu na Woli Duchackiej, są to: Anna Dudek, Joanna Galka, Monika Oleksik oraz Karol Kawiorski.

Cd. na str. 7



**Druk-
arnia**
LEYKO

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi ...



www.leyko.pl, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 012 656 44 87

TŁUMIKI

hurt – detal – serwis

opony, haki hol., hamulce, amortyzatory

12 657 23 75, 513 096 771

PIOMAR, Kozłówek, ul. Polonijna 1

Auto - Center

Czynne:
pn. – pt.: 8-18 sob.: 8-14

ul. Wielicka 250

tel. 12 288 04 10 i 12 288 05 00

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE

- ♦ motocykle – samochody do 3,5 T
- ♦ pojazdy zasilane gazem
- ♦ pojazdy sprowadzone z zagranicy
- ♦ badania powypadkowe

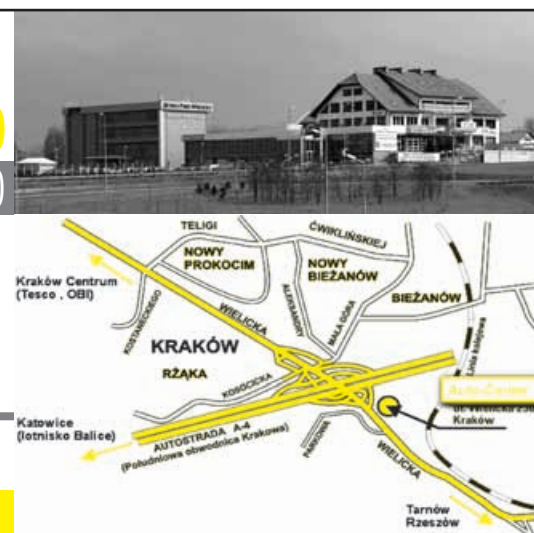
SERWIS

- ♦ naprawa wszystkich marek pojazdów
- ♦ serwis pogwarancyjny – serwis ogumienia
- ♦ specjalizacja OPEL
- ♦ komputerowa diagnostyka samochodów OPEL
- ♦ naprawy blacharsko – lakiernicze

OPONY ZIMOWE – wymiana – sprzedaż

SKLEP – części zamienne, oryginały i tańsze zamienniki

BIURA DO WYNAJĘCIA: 600 880 870



Wyjaśnić młodym

Wydarzenie miało miejsce w poniedziałek, 17 stycznia br. na Kurdwanowie. W biały dzień, na oczach mieszkańców, najczęściej mam i opiekunek przedszkolnych dzieci, klientów tutejszych sklepów oraz osób podążających do lekarza lub apteki zaatakowano człowieka, urządzono na niego polowanie i wreszcie na oczach innych zabito, zadając mu serię ciosów maczetami i pałkami.

O tym wszystkim dowiedziałam się dosyć późno. Wieczorem wracałam do domu, po całym dniu pracy. Pod brzozą przy ulicy Wysłouchów, gdzie w czasie Bożego Ciała mieszkańcy Kurdwanowa ustawiają trzeci ołtarz, zobaczyłam palące się znicze. – Pewno wypadek – pomyślałam. Zaglądnawszy na fora internetowe, szybko zdobyłam informacje. Przy okazji poznałam skrajne emocje, towarzyszące ludziom wypowiadającym się na ten temat. Było w nich tyle nienawiści, złości; zarówno ze strony osób utożsamiających się z kibicami Cracovii jak również tych stojących po przeciwniej stronie „barykady”.

Wiadomość o okrutnym postępku zamaskowanych, ubranych w kuloodporne kamizelki bandytów szybko obiegła media. Nie tylko te lokalne. O krakowskim osiedlu Kurdwanów usłyszała cała Polska. Szybko też pojawiły się głosy, że teraz to się dopiero zaczyna. – Jak zabili taką podobno ważną osobę spośród kibiców Cracovii, to teraz oni będą się mścić na tych z Wisły – przewiduje mieszkający na Kurdwanowie starszy pan, który zna dobrze osiedle, bo każdego dnia przemierza je ze swoim psem. – Jak oni to zrobili, to my nie możemy im tego puścić płazem – odgryza się miłośnik Cracovii, podgórski gimnazjalista. Gdy pytam, czy znał zamordowanego, wzrusza ramionami i przyznaje, że nie, ale to mu nie przeszkadza nienawidzić tych, co za Wisłą.

Taka jest postawa wielu młodych mieszkańców Krakowa. Są wśród nich inteligentne dziewczyny, są wrażliwi chłopcy. Gimnazjaliści i trochę starsi. Dla nich przynależność do konkretnej grupy jest bardzo ważna. Dzięki temu czują się ważni, potrzebni i mocni. Są zbyt młodzi, aby przejrzeć grę kogoś, kto nimi steruje, manipuluje. Trzeba było zobaczyć, jak przychodzili pod brzozę przez kolejne dni po wydarzeniu, jak urządzali przywódcy szalikowców Cracovii plac pamięci. Jak ustawili i zapalili znicze na całej trasie ucieczki Tomasza C.

Tymczasem z oficjalnych informacji policji wynika, że zamordowany miał porachunki z mafią narkotykową i to była główna przyczyna jego tragicznej śmierci. Niestety, ta informacja jakoś nie dociera do zainteresowanych. – Był dobrym człowiekiem. Dbał o rodzinę, starał się, żeby mieli wszystko – przekonuje mnie kobieta, której syn znał Tomasza C. – A co, jeśli to robił nielegalnie, niezgodnie z prawem, jeśli zajmował się narkotykami? – pytam. – Jakby mógł zarobić legalnie, to by tego nie robił – odpowiada ze spokojem, przekonana o racji, moja rozmówczyni.

To nie jest jedyna tego typu wypowiedź. I w związku z tym naprawdę zaczynam się bać. Bo jeśli kobiety, żony, matki uważają, że dobro rodziny jest tak ważne, istotne, że nawet rozgrzesza przestępstwo, to ja się w tym wszystkim gubię. I boję się o tych młodych ludzi, których rodzice przyjmują punkt widzenia dzieci. I właśnie do rodziców dzisiejszych nastolatków, do nauczycieli, wychowawców i trenerów naszej młodzieży kieruję ten apel, prośbę: rozmawiajcie z młodzieżą, tłumaczcie im, że zło jest złem i nie można go usprawiedliwiać osiągnięciem „dobrego” celu. Inaczej będą oszukiwać, na przykład odpisując w szkole, na egzaminach, żeby się dostać do lepszego liceum czy na lepsze studia, będą kraść w sklepach, żeby... swojej mamie, a potem dziewczynie sprawić prezent, będą zabijając, żeby ich nie zabito! Czy to jest sposób na życie w XXI wieku?

Zapewne jeszcze wiele złego wyniknie z wydarzenia, które miało miejsce 17 stycznia br. na Kurdwanowie. W tym wypadku powiedzenie „strach ma wielkie oczy” nie jest adekwatne do sytuacji. Jako osoba od lat mieszkająca na tym osiedlu, ba nazywająca je swoją drugą małą ojczyzną, jako dziennikarka poruszająca na łamach „Wiadomości” problemy związane z bezpieczeństwem, pozwoliłam sobie zabrać głos w tej sprawie. I proszę, abyśmy nie przeszli nad tym wydarzeniem do codzienności. Trzeba o tym pisać. Należy rozmawiać. Powinniśmy wyjaśniać młodym ludziom (niestety, również dorosłym), że nasze pasje, zainteresowania nie mogą w żaden sposób zagrażać bezpieczeństwu, ba, życiu tych, którzy obok nas mieszkają, którzy mają odmienne niż my poglądy.

MARIA FORTUNA - SUDOR

Morderstwo na Kurdwanowie

Porachunki, a nie „wjazd”



Policja i władze miasta przy każdej okazji uspokajają, że styczniowe morderstwo na Kurdwanowie nie ma nic wspólnego z walkami pseudokibiców, że nie ma podstaw do obaw o odwet szalikowców. – To był gangsterski wyrok – mówią zgodnie.

Wydarzenia z 17 stycznia rozegrały się na ul. Wysłouchów błyskawicznie. Wiadomo, że napastnicy czekali na swą ofiarę, że atakowali, by zabić, a nie nastraszyć. 30-letni Tomasz C. był nie tylko jednym z liderów szalikowców „Cracovii”, ale i - na co wskazuje policja - uwikłany w działania przestępcze. I to właśnie jego związki z gangsterami miały być motywem zabójstwa. Brutalnego i szokującego, dokonanego w biały dzień, bez oglądania się na postronnych świadków. Tak, jakby komuś zależało, by los Tomasza C. był ostrzeżeniem dla innych. Szok wywołał brutalnością sprawców chyba szybko minął i nie wywołał paniki wśród mieszkańców, bo - jak zapewniają funkcjonariusze - nie dotarli do nich wzmożone sygnały o poczuciu zagrożenia.

Policja uspokaja przy tym, że „gangsterski motyw” zbrodni nie wywoła dalszej brutalizacji działań szalikowców, że nie należy się spodziewać wzrostu liczby tzw. „wjazdów” zwolenników jednej drużyny na osiedle opanowane przez kibiców drugiego klubu. Zapewnieniom tym wtórują przedstawiciele klubów kibica „Wisły” i „Cracovii”, którzy przekonują jak wiele dobrego robią dla ucywilizowania tego środowiska.

– Walki pseudokibiców, „wjazdy” na osiedla, na ogół nie dotyczą bezpośrednio osób spoza tego środowiska, ale są niezwykle uciążliwe. Mieszkańcy czują się zagrożeni, widząc biegające po okolicy grupy młodych ludzi w barwach klubowych, boją się ich nieprzewidywalności. Dlatego po sygnałach o takiej sytuacji natychmiast podejmowane są interwencje, a na co dzień prowadzonych jest wiele działań prewencyjnych, wychowawczych – mówi Katarzyna Padło z zespołu prasowego małopolskiej policji. W Krakowie realizowano m.in. przez dwa lata projekt pn. „Kibice i doping – tak, pseudokibice i agresja – nie”. Program, przygotowany przez policjantów Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji, przeprowadzono dzięki wsparciu Urzędu Miasta Krakowa. W ciągu roku szkolnego funkcjonariusze spotykali się z młodzieżą gimnazjów, aby zachęcać ją do zdrowej, sportowej rywalizacji i pozytywnego dopingowania swoich ulubionych drużyn. Cykliczne spotkania podsumowywano na zakończenie roku szkolnego – odbyły się rozgrywki sportowe i pokazy.

Od pewnego czasu w strukturach policji działają tzw. spotterzy. Ich głównym zadaniem jest rozpoznawanie środowisk pseudokibiców w danym mieście, wskazywanie prowodyrów, rozpracowywanie powiązań między liderami różnych grup osiedlowych. Komendant Główny Policji zdecydował też, że funkcjonariusze, zajmujący się zwalczaniem bandytyzmu stadionowego, będą wspierani przez kolegów



Napis na murze przy ul. Wysłouchów – jeden z wielu, jakie nieustannie nawołują do agresji. Czy jego autorzy rozumieją, co piszą?

z Centralnego Biura Śledczego, czyli jednostki zajmującej się ściganiem szczególnie niebezpiecznych grup przestępczych.

Sporządzenie i opublikowanie kilka dni po zabójstwie portretu pamięciowego jednego z uczestników styczniowego wydarzenia było ostatnią informacją, która została przekazana mediom. Od tamtej chwili prowadzący śledztwo zastanawiają się jego dobrem i wielowątkowym charakterem sprawy.

KRZYSZTOF DULIŃSKI
Zdjęcia: Jarosław Kajdański



Policjanci ze specjalnej grupy powołanej do wyjaśnienia okoliczności zabójstwa sporządzili portret pamięciowy jednego z napastników, kierowcy jednego z pojazdów, którym poruszali się sprawcy.

Funkcjonariusze proszą o kontakt wszystkie osoby, które posiadają informacje, mogące pomóc w ustaleniu i zatrzymaniu sprawców zabójstwa. Telefonować można pod numery – 12 61 52 666, 12 61 52 450 lub 997. Wszystkim dzwoniącym w tej sprawie osobom zapewniona będzie anonimowość.

RYSOPIS:

Mężczyzna w wieku około 20 – 25 lat, sylwetka szczupła, twarz proporcjonalna, okrągła, czoło niskie, lekko zaznaczone guzy czołowe, cera blada, włosy krótkie (szatyn), brwi średniej długości (rzadkie), oczy jasne – średniej wielkości, szeroko rozwarte, nos średniej długości (profil prosty), usta średniej długości, średnio grube.



Tajemniczy wyciek



Na Kurdwanowie Nowym, wzdłuż ulicy Bojki, w pobliżu bloków nr 6 i 8, w dwóch punktach woda zalewa chodnik. W pierwszym miejscu, między podmurówką kiosku a chodnikiem jest niewielkie pęknięcie – i to prawdopodobnie stamtąd cieknie woda. W drugim miejscu, koło bloku nr 8, chodnik

również jest mokry – nie wiadomo, skąd bierze się woda. Być może przyczyna tkwi w sporym nachyleniu terenu. – Woda wycieka zawsze po opadach deszczu – uważa właściciel kiosku na ul. Bojki. – Jest mokro, czasami



jest ślisko – mówi jedna z mieszanek bloku nr 8. – To nie jest nowa sprawa, lecz trwa od wielu lat. Jak do tej pory, nikt nie zajął się wyjaśnieniem, skąd wypływa tajemnicza woda.

Tekst i foto: (MC)



Budują, remontują, wymieniają

część I

Plany spółdzielni mieszkaniowych na 2011 rok

Jak co roku publikujemy na naszych łamach plany remontowe spółdzielni mieszkaniowych z terenu Podgórze, gdzie ukazują się „Wiadomości”.

SM „Podgórze”

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Podgórze” jest największą spółdzielnią działającą na terenie Podgórze. Dzięki temu może sobie pozwolić na więcej remontów niż inne spółdzielnie. W budowie są zaś nowe budynki. Najnowszą inwestycją trwa przy ul. Dauna, a jej zakończenie planowane jest na wrzesień 2011 r.



Osiedle Wola Duchacka - Zachód

- Wymiana windy – ul. Beskidzka 24, 28.
- Naprawa wind – ul. Sanocka 9; ul. Sas-Zubrzyckiego 5.
- Remont tarasów – ul. Beskidzka 35, 37, 39; ul. Gołaśka 5, 6, 7, 9, 12, 17, 25, 27.
- Remont dachu – ul. Beskidzka 35; ul. Gołaśka 3; ul. Sas-Zubrzyckiego 5, 8.
- Malowanie klatek schodowych – ul. Beskidzka 37; ul. Gołaśka 5.
- Nadbudowa kominów – ul. Beskidzka 26; ul. Gołaśka 5, 17, 27; ul. Sas-Zubrzyckiego 9.
- Wymiana okien na klatkach schodowych – ul. Beskidzka 37; ul. Gołaśka 5.
- Ułożenie płytek na klatkach schodowych – ul. Beskidzka 28; ul. Gołaśka 1, 8, 13; ul. Zubrzyckiego 2, 6, 7, 9.
- Nadbudowa daszków na wiatrołapach – ul. Gołaśka 3, 10, 37; ul. Sas-Zubrzyckiego 2, 4, 8; ul. Tarnobrzaska 3.
- Remont instalacji gazowej – ul. Gołaśka 9, 25; ul. Sanocka 7.
- Wymiana tablic elektrycznych – ul. Sanocka 9; ul. Sas-Zubrzyckiego 7, 9.
- Budowa parkingów – ul. Sanocka 7 i ul. Sas-Zubrzyckiego 2.
- Budowa placu zabaw w rejonie budynków przy ul. Sanockiej 9 - 11.
- Montaż podzielników kosztów c.o. - ul. Sas-Zubrzyckiego 3.
- Projekt altany śmietnikowej i pozwolenie na budowę przy ul. Heila 9.

Osiedle Wola Duchacka - Wschód

- Remont balkonów – ul. Białoruska 4; ul. Czarnogórska 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 15; ul. Estońska 10, 12; ul. Macedońska 6; ul. Serbska 1, 2, 3, 4; ul. Włoska 5, 7, 9.
- Docieplenie cokołów – ul. Białoruska 4; ul. Czarnogórska 2, 15; ul. Serbska 3; ul. Włoska 1, 5, 7, 9, 11, 13, 15.
- Remont instalacji gazowej – ul. Białoruska 6; ul. Czarnogórska 3, 6; ul. Estońska 4, 6; ul. Włoska 1, 3.
- Remont instalacji elektrycznej – ul. Białoruska 8, 10; ul. Czarnogórska 1, 4, 8, 9; ul. Estońska 8, 10; ul. Serbska 1, 2, 3, 4; ul. Trybuny Ludów 48; ul. Włoska 7, 9, 11, 13, 15.
- Wymiana windy – ul. Białoruska 8; ul. Włoska 19.
- Remont klatek schodowych – ul. Czarnogórska 8; ul. Trybuny Ludów 44, 46.
- Budowa parkingów – ul. Macedońska oraz przy ul. Czarnogórskiej 5.

Osiedle Dauna

- Remont instalacji gazowej – ul. Dauna 53, 57, 59.
- Remont instalacji elektrycznej – ul. Dauna 55, 57, 68, 72.
- Montaż instalacji domofonowej – ul. Dauna 51, 53, 55, 57, 59, 66, 68, 72.
- Odwodnienie piwnic – ul. Dauna 51.

Osiedle Rżaka

- Ul. Schweitzera 9 - remont tarasów, remont instalacji gazowej.
- Ul. Schweitzera 19 - remont instalacji gazowej.
- Ul. Schweitzera 21 - wymiana bram wejściowych, montaż instalacji domofonowej, naprawa sięgaczy.

Osiedle Górników

- Ul. Bieżanowska 78 - wykonanie instalacji centralnej ciepłej wody, montaż wodomierzy wraz z modułami radiowymi, remont oświetlenia: parter, remont logii.
- Ul. Bieżanowska 84 - wykonanie instalacji centralnej ciepłej wody, montaż wodomierzy wraz z modułami radiowymi, remont oświetlenia: parter, remont windy.
- Ul. Bieżanowska 86 - montaż wodomierzy wraz z modułami radiowymi, remont oświetlenia: parter, wykonanie przyłącza kanalizacji opadowej.
- Ul. Nad Potokiem 6 - remont oświetlenia: parter, remont logii.
- Ul. Nad Potokiem 8 - remont oświetlenia: parter, montaż instalacji domofonowej, modernizacja oświetlenia z zastosowaniem czujników ruchu.

Oprócz wymienionych remontów i budów spółdzielnia planuje bieżące naprawy chodników i dróg osiedlowych, a także czyszczenie studzienek kanalizacyjnych. Wykonane zostaną również przeglądy i doposażanie placów zabaw. Zarezerwowane są fundusze na pielęgnację i wycinkę drzew.

SM „Na Kozłowie”

- Remont dachu – ul. Facimiech 12a.
- Wymiana wewnętrznej linii zasilania energetycznego – ul. Seweryna 6, 8, 12, 14, 16; ul. Na Kozłowie 31, 33; ul. Włotowa 2, 4, 6, 8, 10.
- Wymiana poziomów wody pitnej – ul. Snyderska 34.
- Remont instalacji gazowej – ul. Na Kozłowie 2; ul. Nowosądecka 15, 17, 19, 21, 23, 25.
- Wykonanie centralnej instalacji ciepłej wody – ul. Spółdzielców 15, 17; ul. Okólna 20.
- Malowanie klatek schodowych – ul. Na Kozłowie 2.

SM „Kurdwanów Nowy”

Spółdzielnia mając charakter eksploatacyjny skupia się na utrzymaniu w dobrym stanie budynków, którymi zarządza. W tym roku planuje się:

- Malowanie klatek schodowych w budynkach – ul. ks. Stojałowskiego 21, 23, 27, 29.
- Remont instalacji gazowej (wyprowadzenie liczników gazowych z mieszkań na klatki schodowe oraz wymiana instalacji na spawaną) – ul. ks. Stojałowskiego 15, 17, 19, 33.
- Remont ślusarki okiennej w klatkach schodowych budynków – ul. Wysłouchów 23, 33, 39, 41.
- Remonty chodników i parkingów – budynkach ul. ks. Stojałowskiego. 15, 17.
- Remont elewacji budynku – ul. ks. Stojałowskiego 5.
- Generalne remonty dźwigów osobowych w ramach dostosowania do przepisów unijnych – dwa budynki przy ul. Wysłouchów.
- Realizacja trzeciego i ostatniego etapu wymiany domofonów w ramach ujednolicenia systemów domofonowych w całych zasobach Spółdzielni.

Zebrał i opracował:
BARTŁOMIEJ BARTOSZEK
Zdjęcia: (Kaj)



Jubilat Niezłomny ADAM MACEDOŃSKI

Cd. ze str. 1

Był represjonowany przez UB - zmuszony do przerwania studiów i podjęcia pracy w hucie szkła. W 1956 r. uczestniczył w działaniach Studentckiego Komitetu Rewolucyjnego Politechniki Krakowskiej oraz był organizatorem pomocy dla powstania na Węgrzech. W 1960 r. uczestniczył w obronie krzyża w Nowej Hucie. Był pomysłodawcą i wydawcą pisma „Krzyż Nowohucki”. Od 1976 r. współpracował z Komitetem Obrony Robotników (KOR), w 1977 r. uczestniczył w Ruchu Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO). W 1978 r. zakłada Instytut Katyński, który już od 1978 r. wydaje Biuletyn Katyński. W 1979 r. zostaje współzałożycielem Chrześcijańskiej Wspólnoty Ludzi Pracy (1979-85), a w 1979 r. sygnatariuszem deklaracji założycielskiej Konfederacji Polski Niepodległej (KPN). Z okazji 20. rocznicy obrony krzyża, w kwietniu 1980 r. współorganizował pierwszą niezależną manifestację w Nowej Hucie. W sierpniu 1980 r. uczestniczył w głodówce w nowohuckim kościele „Arka Pana”, popierającej strajkujących w Gdańsku stoczniovców. Od 1980 r. należy do NSZZ „Solidarność”, działa w krakowskim Komitecie Obrony Więzionych za Przekonania. Internowany 13 grudnia 1981 r. po wprowadzeniu stanu wojennego, więziony w zakładzie karnym w Nowym Wiśniczu i Zależu. Zwolniony w lipcu 1982 r. W 1984 r. współtworzył w Krakowie Inicjatywę Obywatelską w Obronie Praw Człowieka „Przeciw przemocy”. W 1986 r. założył w Krakowie Rodzinę Katyńską.

Od 1953 r. aktywnie działa artystycznie publikując rysunki satyryczne w prasie polskiej („Dziennik Polski”, „Przekrój”, „Szpilki”, „Panorama Północy”, „Magazyn Polski”, „Tygodnik Powszechny”) i zagranicznej („Paese Sera”, „Dikobraz”, „Izwestia”, „Eulenspiegel”). Od 1967 r. na łamach „Tygodnika Powszechnego” i „Przekroju” publikuje wiersze i krótkie utwory prozatorskie. W latach 1969-79 był twórcą i realizatorem Międzynarodowego Studia Folksongu. Autor wielu plastycznych wystaw krajowych i zagranicznych. Mieszka i tworzy w Krakowie.

(źródło: Wikipedia)

Zdjęcie Jubilata pod krakowskim Krzyżem Katyńskim podczas ubiegłorocznych obchodów Rocznic Katyńskiej i żałoby narodowej po Katastrofie Smoleńskiej.

(Kaj)

Nowe władze rad dzielnic

W nr. styczniowym (www.wiadomosci.krakow.pl) podaliśmy wyniki wyborów do 4 z 6 rad dzielnic na terenie Podgórze, gdzie ukazują się „Wiadomości”. Na uroczystych sesjach, które odbyły się 27 stycznia, radni zostali zaprzysiężeni i wybrane zostały władze. Wyjątkiem była Dzielnica XI, gdzie to się nie udało za pierwszym podejściem i na wniosek radnych trzeba było zwołać sesję nadzwyczajną 31 stycznia. Podajemy adresy oraz składy władz naszych dzielnic:

ZARZĄD RADY DZIELNICY IX (Łagiewniki-Borek Fałęcki): przewodniczący Krzysztof Mucha, zastępca przewodniczącego Jan Stanisław Pietras, członek Zarządu Renata Krystyna Grotowska.

Siedziba: 30-427 Kraków, ul. Żywiecka 13, tel. 12 268 16 14, 12 268 18 00, e-mail: dzielnica9@um.krakow.pl, www.dzielnica9.krakow.pl

ZARZĄD RADY DZIELNICY X (Swoszowice): przewodniczący Maciej Nazimek, zastępca przewodniczącego Jan Mikula, członkowie Zarządu: Dominik Galas, Piotr Jalocho, Józef Marchewka.

Siedziba: 30-499 Kraków, os. Opatkowice, ul. Inicjatywy Lokalnej 5, tel. 12 264 90 75, 12 264 92 01, e-mail: dzielnica10@um.krakow.pl, www.dzielnica10.krakow.pl

ZARZĄD RADY DZIELNICY XI (Podgórze Duchackie: Kurdwanów, Piaszki Wielkie, Wola Duchacka): przewodniczący Krzysztof Sulowski, zastępca przewodniczącego Janusz Kostrz, członkowie Zarządu: Stanisław Jaworski, Jarosław Kajdański, Jerzy Wolak.

Siedziba: 30-611 Kraków, ul. Wysłouchów 34, tel. 12 654 57 74, e-mail: dzielnica11@um.krakow.pl, www.dzielnica11.krakow.pl

ZARZĄD RADY DZIELNICY XII (Bieżanów-Prokocim): przewodniczący Zbigniew Kozuch, zastępca przewodniczącego Rafał Buchelt, członkowie Zarządu: Agata Gwiazda, Wiesław Markowicz, Janusz Zadwórnny.

Siedziba: 30-868 Kraków, ul. Kurczaba 3, tel. 12 658 26 11, e-mail: dzielnica12@um.krakow.pl, www.dzielnica12.krakow.pl

WOŚP po harcersku - podsumowanie XIX finału w sztabie hufca Kraków-Podgórze

9 stycznia 2011 r. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy po raz XIX zbierała pieniądze dla najmłodszych pacjentów, tym razem z chorobami urologicznymi i nefrologicznymi. Hufiec Kraków – Podgórze już 10 raz wspierał fundację, angażując do pomocy 220 wolontariuszy z hufca, a także zaprzyjaźnionych szkół. Jak przebiegał XIX finał w naszym sztabie? Oto krótkie podsumowanie.



Pierwsze przygotowania do tego jednego, najważniejszego dnia rozpoczęliśmy już w listopadzie ub.r., zaczęło się zbieranie chętnych wolontariuszy, organizowanie partnerów, różne sprawy papierkowe, jednak najciekawsze oczywiście przyszło później. Naszą pierwszą w tym roku akcją WOŚP-ową był hokejowy mecz Comarch Cracovii z Ciarko HK Sanok, gdzie wolontariusze zbierali pierwsze pieniądze do swoich puszek. Odebraliśmy wtedy też gadzety, które przekazał nam Klub Sportowy Cracovia, m.in. bilet do strefy VIP na mecz z Legią, plakaty z autografami hokeistów czy bombki z podpisami piłkarzy Cracovii. Kolejnym wartym zauważenia wydarzeniem był mecz koszykarek Wisły Can – Pack, które już od kilku lat wspierają nas przekazując różne gadzety na licytację. Tym razem było tak samo - dostaliśmy koszulkę z podpisami koszykarek, a także unikatowy kalendarz Wisły. Podbudowani tak wspaniałymi przedmiotami na aukcję, szykowaliśmy się na kolejne wydarzenia. A następne w sztabowym kalendarzu

były koncerty, połączone z licytacją przedmiotów, które dostaliśmy od Orkiestry. W tym roku odbyły się dwa koncerty, jeden w Dworze Czeczów w Starym Bieżanowie oraz drugi w OKK przy ulicy Malborskiej na Woli Duchackiej. Obydwie imprezy zakończyły się sukcesem, a nasze WOŚP-owe puszki stały się coraz cięższe.

Równocześnie prowadziliśmy aukcje internetowe na allegro, gdzie można było wylicytować odebrane przez nas gadzety od Wisły czy Cracovii. Dodatkową atrakcją i zarazem zupełną nowością była nasza kolekcja Zuchowych Niedźwiadków, czyli pięknych pluszowych miśków, z których każdy miał swoje imię, krótką charakterystykę oraz co najważniejsze chusteczkę jednej z Gromad Zuchowych naszego Hufca – to był wkład najmłodszych zuszków w Wielką Orkiestrę.

W dzień finału już od samego rana w naszym sztabie w Domu Kultury „Podgórze” przy ul. Krasickiego trwała praca. Członkowie sztabu przyjechali wcześniej, aby przygotować miejsce, zapłombować puszki czy rozdzielić identyfikatory, by już o godzinie 8 można było odprawić pierwszych wolontariuszy, którzy pełni zapału i optymizmu wyruszyli w miasto rozklejać serduszka. Cały dzień przepełniony był liczeniem, sprawdzaniem, rozliczaniem puszek i wolontariuszy. Wieczorem po podliczeniu



wszystkiego byliśmy pewni – mamy rekord! Teraz, po ostatecznych wynikach, możemy to potwierdzić – **zebraliśmy 66 526,83 zł**, a dodając do tego wynik z licytacji na allegro, czyli **1 684,35 zł** kwota zbierana przez nasz sztab jest bardzo imponująca!

Sztab Hufca Kraków-Podgórze po raz kolejny pokazał na co go stać, koncerty, aukcje na allegro, sponsorzy, ogromna liczba wolontariuszy, a przede wszystkim zebrana kwota jest tego dowodem. Bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim tym, którzy przyczynili się do naszego wyniku, w szczególności wolontariuszom, bez których nic byśmy nie zdziałali. Szykujcie swoje siły na następny rok, by móc znów stworzyć wielkie czerwone i pełne miłości serce!

Siema!

Kinga Zając

rzecznik prasowy hufca Kraków-Podgórze
Zdjęcia od organizatora



Jak wspierać WOŚP?

❖ Możesz wpłacić darowiznę na cel 19. Finału WOŚP, przekazując dowolną kwotę na konto bankowe Orkiestry - **67 1240 1112 1111 0010 3550 5911**.

❖ Przekaż 1% podatku - Fundacja jest organizacją pożytku publicznego i każdy ma możliwość przekazania na naszą rzecz 1% swojego podatku dochodowego.

Szczegóły na stronie: www.wosp.org.pl

Podczas tegorocznej Akcji WOŚP zadeklarowano kwotę **37 008 974 zł**

galeria gf fryzur kosmetyka
Renata Pipper wraz z Zespołem
tel. 12 357 50 84

FRYZJER – strzyżenie damskie, męskie, dziecięce; koki, fryzury wieczorowe, trwała ondulacja; koloryzacja, balejaże

KOSMETYKA – manicure, pedicure, tipsy, parafina; pełna kosmetyka twarzy, zabiegi: nawilżające, liftingujące; mikrodermabrazja diamentowa, piling kawitacyjny, sonoforeza, bruszer, henna, depilacja, makijaż;

Promocja na zabiegi kosmetyczne! **NOWOŚĆ!** kwas migdałowy

www.fryzurykosmetyka.pl
Wola Duchacka, ul. Gołaśka 4/5, pon. - pt. 9 - 19, sob. 9 - 14 (naprzeciwko sklepu SNC)

Salon Fryzjersko-Kosmetyczny **LORIN**
Marzeny Repelewicz
ul. WŁOSKA 2A (naprzeciwko sklepu LEWIATAN), www.salonlorin.com
Zapraszamy pn.-pt. w godz. 8-20, sob. 8-15, Rezerwacja tel. 12 292 48 22

NOWOŚĆ: PIERCING (przekłuwanie ciała)
Przedłużanie, zagęszczanie rzęs
Manicure, pedicure, tipsy żelowe i akrylowe
U NAS JUŻ WIOSNA!!! ZAPRASZAMY :)

**SESJE DŹWIĘKOWE:
gongi i misy tybetańskie**

Jest to wspaniała metoda relaksacji polegająca na działaniu fali czystego dźwięku. Pomaga w oczyszczeniu emocji, odstresowaniu, poprawia samopoczucie. **Sesje grupowe**

Informacje: tel. 500 574 013
www.gongi.krakow.prv.pl

Grota Solna „HALIT”, os. Ruczaj, ul. Szuwarowa 4 – każda środa, godz. 20.00
Centrum „CUD”, Mały Rynek 4 – każdy czwartek, godz. 18.30
Szkoła Jogi na Dębnikach, ul. Bałuckiego 9, każda sobota, godz. 19.00

NZOZ „Spółka lekarska na Kozłowiec”
ul. Na Kozłowiec 29
Poradnie: **PSYCHOLOG, LOGOPEDA, OKULISTA, DIABETOLOG**
tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01
LEKARZ RODZINNY tel. 12 265 70 68
ul. Wielicka 76 (k. ul. Dworcowej)

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ
KARDIOLOG, PSYCHIATRA – wizyty płatne

CITO-TEST
Pracownia Analiz Lekarskich
os. Piaski Nowe, ul. Łużycka 55
(pawilon usługowo-handlowy, I p.)
pon. - pt. 7.30 - 15.30, sob. 9 - 11
tel. 12 657 54 40, 606 957 723

- Bezbolesne i bezstresowe pobieranie krwi z palca.
- Pełny zakres badań krwi, moczu i kału.
- Najnowsze testy wykrywające objawy chorób jelita grubego

Ogłoszenia drobne
e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

- ❑ Zaopiekuję się dzieckiem lub starszą osobą, mam doświadczenie, od 5 lat jestem niania, mieszkam w Prokocimiu – 12 356 58 67
- ❑ 50-letnia rencistka kochająca dzieci i zwierzęta, lubiąca sprzątać i gotować – podejmę każdą pracę – tel. 513 57 08 08
- ❑ Podejmę opiekę nad starszą osobą, chałupnictwo, posprzątam – 511 416 168
- ❑ Posprzątam, umyję okna, opieka nad dzieckiem - tel. 798 847 106
- ❑ Wynajmę mieszkanie, pokój z kuchnią 34 m kw., ul. Wysłouchów, umeblowane - 606 476 432
- ❑ Kupię mieszkanie 2-pokojowe w Prokocimiu, balkon, pow. użytkowa ok. 40 m kw. - 607 126 542
- ❑ Sprzedam 1 pokój z jasną kuchnią, własnościowe, 35 m kw., II p, ul. Mała Góra lub zamiana na 2-pokojowe lub większe – 605 052 997
- ❑ Kupię pokój lub 2 pokoje z jasną kuchnią na I lub II piętrze – 697 574 090

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

- ❑ stomatologia zachowawcza
- ❑ protetyka
- ❑ chirurgia stomatologiczna
- ❑ RVG - rtg cyfrowy

Pon. - pt. w godz. 13 - 19
os. Kozłówek, ul. Spółdzielców 3, pawilon I piętro
tel. 12 425 51 79

GABINET DENTYSTYCZNY
leczenie zachowawcze i protetyka
badanie i porady bezpłatne

Czynny: pon. - czw. 15 - 18
śr. 13 - 18.
tel. 12 658 60 28
kom. 503 67 21 83
Prokocim Nowy, ul. Kurczaba 3 (pawilon I p.)

ŻALMAX
www.zalmax.pl

ŻALUZJE

**PIONOWE
POZIOME
ROLETKI
TEKSTYLNE**

**Produkcja
Montaż * Serwis**

Kraków
ul. Szczęśliwa 10
12 655 74 74

TBS MAŁOPOLSKA **Mieszkania w systemie TBS**

Planując budowę mieszkań w Skawinie (przy granicy Krakowa) TBS Małopolska poszukuje:
pracodawców, działających w celu uzyskania lokali mieszkalnych dla swoich **pracowników**,
osoby prawne mające interes w uzyskaniu lokali mieszkalnych przez wskazane przez nie osoby fizyczne, w celu zawarcia z TBS-em umowy.

Informacje: www.tbsmalopolska.pl
TBS Małopolska Sp. z o.o. Kraków, ul. Bujaka 4 tel.(12) 659-90-37

BIURO RACHUNKOWE
(świadczenie kwalifikacyjne wydane przez Ministerstwo Finansów)

**pełny zakres usług dla firm i osób fizycznych
WNIOSKI O ZWROT VAT
OD MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH**

Czynne: pon. - pt. w godz. 11 - 19
Kurdwanów Nowy, ul. Halszki 1 (wieżowiec)
tel. 12 654 32 63, www.infomm.pl, e-mail: biuro@infomm.pl

SKLEP MOTORYZACYJNY
Kraków, ul. Nowosądecka 66
(przed przychodnią na Białoruskiej)
tel. 12 622 71 99

**CZĘŚCI DO SAMOCHODÓW OSOBOWYCH
WSZYSTKICH MAREK**

Oferujemy:
▶ oleje - filtry
▶ akumulatory
▶ klocki hamulcowe
▶ akcesoria samochodowe

**PROMOCJA
tylko do końca
lutego
10% RABATU
NA AKUMULATORY**



SPRAWDŹ NASZE CENY!

OPTYK



Od pon. do pt. w godz. 9-18
tel. 501 718 154
ul. Nowosądecka 31
(obok apteki)

Specjalny RABAT 10%

pełny zakres szkieł okularowych,
bezpieczne okulary dla dzieci,
lekkie soczewki plastikowe
bezpłatne komputerowe badanie wzroku
Wykonujemy okulary na receptę z refundacją

PRALNIA - MAGIEL

- CZYSZCZENIE DYWANÓW
- uprawnienia do prania: dla hoteli, restauracji i zakładów pracy
- uprawnienia do prania z barierą higieniczną: dla przychodni i gabinetów lekarskich

Wystawiamy faktury VAT Zapraszamy klientów indywidualnych

P.W. „SECO” sp. z o.o.
ul. Nowosądecka 41 A
tel. 12 650-19-00
www.seco.krakow.pl
czynne od pon do sob: 7 - 20



F.H.U.P. ROBIN
Narzędzia Warsztatowe pl

NARZĘDZIA WARSZTATOWE

POKROWCE na fotele samochodowe
Wola Duchacka, ul. Gromady Grudziąż 14
tel. 12 265 32 30, 12 265 32 31
www.robin.krakow.pl e-mail: robin@robin.krakow.pl
pon. - pt. 8 - 17, sob. 9 - 13

Bieżanów Nowy i Stary, Kozłówek, Kurdwanów, Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie, Prokocim Nowy i Stary, Rząka, Swoszowice, Wola Duchacka Wschód i Zachód

**Tvoja reklama
w „Wiadomościach”**

tel. 12 654 54 19, kom. 504 853 960
e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

os. Kurdwanów Nowy, ul. Witosza 39 (kolo poczty)

**KSERO
DUŻY FORMAT
A-0
i więcej**

**BINDOWANIE
w twardej oprawie
PIECZĄTKI
WIZYTÓWKI
LAMINOWANIE
DORABIANIE
KLUCZY**

tel. 502 34 86 84

Małopolski Bank Spółdzielczy w Wieliczce
Zawsze Twoim Bankiem

Konto osobiste

STOP opłatom!
za otwarcie i obsługę konta osobistego

Bank Przyjazny
DLA PRZEDSIĘBIORCÓW
XI edycja, 2009 r.

Załącz konto osobiste w Małopolskim Banku Spółdzielczym w Wieliczce
Korzystaj z najlepszych rozwiązań

Po szczegółowe informacje zapraszamy do naszych placówek:

Oddział w Krakowie - ul. Wysłouchów 4 (przy ul. Halszki)
tel.: 12-654 56 16, 12 654 84 55; fax: 12-654 87 01
Bankomat czynny całą dobę

Filia w Krakowie - ul. Wodna 4 (przy ul. Wielickiej)
tel.: 12-655 23 68, 12 655 00 42; fax: 12-655 00 49

Więcej informacji na naszej stronie **www.mbsw.pl**

ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 17

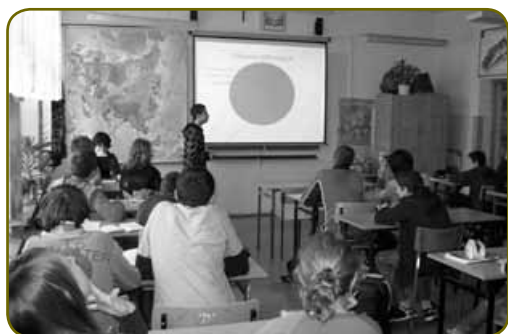
Kraków - Łagiewniki, ul. Fredry 65/71
tel/fax: 12 266-48-61, www.zso17.edupage.org
e-mail: sp56.krakow@wp.pl, zso17.krakow@wp.pl

SZCZYMIMY SIĘ:

- ❖ certyfikatem „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo”,
- ❖ laureatami konkursów przedmiotowych i sportowych,
- ❖ przyjazną atmosferą,
- ❖ indywidualizacją nauczania,
- ❖ bogatą ofertą programu wychowania kulturalnego.

ZAPEWNIAMY:

- możliwość kształcenia przez okres 10 lat, począwszy od oddziału przedszkolnego aż do ukończenia gimnazjum,
- pełny monitoring wewnątrz i na zewnątrz budynku,
- opiekę świetlicową dla oddziału przedszkolnego i uczniów klas 1 - 3 Szkoły Podstawowej,
- naukę języka angielskiego od 1 klasy Szkoły Podstawowej,
- naukę języka angielskiego i języka niemieckiego w Gimnazjum,
- kameralny charakter, co sprawia, że żaden uczeń nie jest anonimowy,
- wysoko wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną,
- rzetelną naukę na jedną zmianę (do godz. 15⁰⁰),
- nieustanną dbałość o jak najlepsze efekty kształcenia,
- dodatkowe zajęcia dla uczniów wymagających pomocy w nauce,
- możliwość rozwijania swoich umiejętności poprzez uczestnictwo w kołach przedmiotowych,
- bogatą i ciągle rozbudowywaną bazę dydaktyczną - pracownia komputerowa z szerokopasmowym dostępem do internetu, sala multimedialna, sale z rzutnikami multimedialnymi, tablica interaktywna, pracownia językowa, nowe boiska sportowe,
- opiekę psychologiczną - pedagogiczną,
- wyjazdy na zielone szkoły oraz wycieczki edukacyjno - rekreacyjne,
- możliwość spożywania domowych obiadów w stołówce szkolnej,
- dziennik elektroniczny.



GIMNAZJUM NR 81

zapraszamy na DZIEŃ OTWARTY:
28 LUTEGO (poniedziałek)
W GODZ. 9⁰⁰ - 11⁰⁰ / 11⁰⁰ - 13⁰⁰

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56

zapraszamy na DNI OTWARTE:
21 MARCA i 16 MAJA (poniedziałki)

Szukanie drogi do swojego wnętrza

Jedna z indyjskich sentencji mówi, że „joga jest lustrem, w którym oglądamy własne wnętrze”. Dzięki joge mamy szansę zobaczyć, co w nas mocne i słabe, piękne i trudne. Uczymy się kochać siebie bezwarunkowo, dzięki temu możemy dać miłość i piękno innym - opowiada KRYSZYNA NOBILEC, instruktorka w szkole jogi na Kurdwanowie Nowym.

– Joga może być ścieżką samorozwoju i doskonalenia się. Na czym to konkretnie polega?

– Wchodzimy na ścieżkę samorozwoju wówczas, jeśli praktykujemy jogę w sposób uważny, używamy woli do tego, by zaakceptować istniejące obok siebie ból i radość, wynikające z uwolnienia ograniczeń w ciele i, co za tym idzie, w umyśle. Coraz częściej adepci podchodzą do jogi w sposób roszczeniowy i zadaniowy (fizyczny). Ma pomóc i to od razu. Oczekiwanie budzi rozczarowanie, zamyka na to, co może się pojawić w życiu. A to jest praca, szukanie drogi do swojego wnętrza. Zatraciliśmy kontakt ze sobą z powodu zbyt wielu bodźców z zewnątrz. Niewiele osób jest w stanie przyjść do domu i pobyć w ciszy. Pojawia się niepokój - włączamy telewizor, radio, chwytamy za telefon, żeby zagłuszyć ciszę, wewnętrzny lęk. To sygnał, że nie mamy już kontaktu ze sobą - pojawiają się problemy ze snem, konflikty z bliskimi ludźmi, spada odporność na życiowe wyzwania, stres. Praktyka jogi pozwala ten stan zmieniać - niektórzy odczuwają efekt wewnętrznego spokoju, rozluźnienia już po pierwszych ćwiczeniach, mimo, że są zmęczeni fizycznie.

– Jakie korzyści daje praktyka?

– Jeśli jest właściwa, poprawia samopoczucie i vitalność. Pomaga radzić sobie z lękiem i stresem; znosi uciążliwe bóle stawów i kręgosłupa. Prace badawcze potwierdzają wzmocnienie układu immunologicznego i nerwowego. Ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią dietą i zmianą stylu życia mogą obniżyć nadciśnienie, wpływają na gospodarkę insulinową. Techniki oddechowe mogą służyć astmatykom. Joga działa wspomagająco przy depresjach i bezsenności.

– Co to znaczy opanować umysł i ciało poprzez praktykę?

– Na jogę w przeciwieństwie do innych form ruchu nie ma współzawodnictwa. Uczymy się obserwować siebie i rozróżniać bodźce, jakie płyną z ciała - co jest napięte, a co rozluźnione. Umysł jest bardzo ważnym czynnikiem - koncentracja, zwrócenie uwagi na partię ciała i pogłębiony oddech. Wzmacniamy to, co słabe; rozluźniamy to, co nadmiernie napięte. Na początku praktyki umysł ciągle wybiega w przeszłość lub w przyszłość - z czasem ulega to zmian, umysł podąża za czynnością, którą wykonujemy w danym momencie. Zaczynamy zmieniać w ten sposób nawyki i reakcje na określone bodźce - reagujemy coraz mniej impulsywnie w różnych okolicznościach życiowych, chronimy nasze ciało, pojawia się wolność umysłu od natrączywych myśli.

– Czy joga to tylko ćwiczenia fizyczne?

– Praktyka dyscyplinuje trzy sfery życia: ciało (praktyka asan), umysł (medytacja-obszercja stanu umysłu), ducha (oddech - pranajama). Joga istnieje ponad religiami. Mimo to wymaga od ćwiczącego czystości i spełnienia paru warunków, m.in.: niekrzywdzenie, prawdomówność, niedopuszczanie się kradzieży, wstrzemięźliwość, wolność od chciwości.

Czasami u osób bardziej świadomych pojawia się zmiana stylu życia, jedzenia, funkcjonowania. To przychodzi w sposób naturalny, wynika z oczyszczenia ciała poprzez



praktykę i umysł sam poszukuje nowego kierunku w życiu dla uzyskania większej vitalności i tym samym życia w szczęściu bez chorób.

– Jak wyglądają zajęcia z jogi? Kto może na nie uczęszczać?

– Zajęcia jogi mają różny przebieg w zależności od poziomu praktykujących. Praktyka początkujących opiera się głównie na asanach - pozycjach ciała. Jogę może ćwiczyć każdy bez względu na wiek i kondycję. W szkole jogi istnieją grupy zróżnicowane w zależności od kondycji i poziomu zaawansowania. Są też wydzielone grupy dla osób z problemami kręgosłupa i wykorzystuje się pomoce do jogi dla wzmocnienia tych partii ciała, które tego wymagają lub rozluźnienia tych, które są napięte i zablokowane bólem. Joga nie jest trudna, ważne, by podejść do niej jak do przygody, a nie kolejnego antidotum na problemy lub kolejnego jarzma.

– Może mogłaby Pani polecić jakiś najprostszy sposób na stres?

– Naukę jogi rozpoczyna się z nauczycielem, żeby uniknąć błędów, złych nawyków. Nauczyciel jest naszym lustrem - pomaga obrać właściwy kierunek. Ale jeśli ktoś nie dojrzał do praktyki jogi, może stosować krótką medytację. Najprostszy sposób to codzienna obserwacja swojego oddechu w ciszy i z zamkniętymi oczami, z koncentracją uwagi na obszarze nozdrzy, w pozycji siedzącej (przy ścianie lub na krześle), przez dziesięć minut dziennie. Umysł będzie uciekał myślami w przyszłość i przeszłość, trudno utrzymać uwagę na tak małym obszarze ciała. Z czasem umysł zacznie się uspakajać, a wraz z nim my sami.

Rozmawiała: MAŁGORZATA CZEKAJ
Zdjęcie: z archiwum Krystyny Nobilec

Krystyna Nobilec - rozpoczęła praktykę piętnaście lat temu, przechodząc intensywne szkolenia w kraju i za granicą (w Indiach), z udziałem najlepszych nauczycieli stopnia senior. Instruktorką jogi jest od dziesięciu lat, zdobywając dyplomy nauczyciela jogi kolejnych stopni: Intoductory I, Intoductory II, Junior I.

Od redaktora

Trzy grosze

KOCHAM MPK - Z WZAJEMNOŚCIĄ? Zdarza mi się przemieszczać po Krakowie taborem MPK. To najnowocześniejszy tabor w Polsce, 8. komunikacja miejska na świecie, z Kurdwanowa do centrum dojeżdża się w 15 minut. Skąd to wiem? I dlaczego takie rzeczy powtarzam? Bo przemieszczając się taborem patrzę na telewizję, gdzie w kółko powtarzane są cytowane wcześniej formułki. Im dłużej na to patrzę, tym bardziej w to wierzę. Na koniec czytamy: „dziękujemy, że nas wybrałeś”, czy coś w tym stylu. Mimo iż wiem, że nie ma za bardzo w czym innym wybierać, robi mi się miło, bo lubię, gdy ktoś zwraca się do mnie grzecznie i kulturalnie. Na ogół odwzajemniam tym samym. Tylko nie wiem, dlaczego, gdy kończy się moja podróż, ląduję z impetem na plecach innych pasażerów. Tak jest zresztą przed każdym przystankiem. To kwestia hamowania. I tak jest także wtedy, gdy autobus czy tramwaj rusza. To kwestia ruszania. Tak czy inaczej, czuję się wtedy, jak porzucony, odepchnięty, wyrzucony towar, który trzeba przewieźć. Nie tylko ja tak się czuję. Proponuję prezesom mojego ulubionego krakowskiego MPK, aby postawili przed telewizorkami swoich kierowców i motorniczów, gdzie będzie nadawany pokazowy kurs komfortowego przewożenia pasażerów. Powtarzamy aż do skutku.

MEDIALNY ORWELL. Ostatnio powstaje wiele „kulturowych” filmów animowanych, które mogą oglądać i dzieci, i dorośli. Usłyszałem opinie, że wbrew pozorom filmy te nie podobają się dziecięcej widowni tak bardzo, jak widowni dorosłej. Aż strach pomyśleć, co oni wolą oglądać i co oglądają.

W każdym razie jedno wydaje się pewne: to przejaw infantylizacji życia dorosłych. Robią nam to ewolucyjnie, bez halasu, krok po kroku. I tak filmy animowane zaczynają być emitowane w porach największej oglądalności, czyli w weekendy, zaraz dobranocce i po głównych serwisach informacyjnych. Za ileś lat (w sposób niezauważalny), serwisy te także będą produkowane w technice animowanej. Dzięki temu, jakiś premier jakiegokolwiek kraju będzie mógł przybierać dowolnie wybraną postać. A technika będzie taka, że nawet Pinokio zostanie podretuszowany i upiękaszony, włączając z feralnym, zdradzającym go nosem. Będzie plótł trzy po trzy, będzie kręcił i obwijał w bawełnę, wywraçał kota ogonem - a nos ani drgnie. Nie wiem, dlaczego używamy czasu przyszłego - przecież to już działa! W animowane kostiumy wcielają się żywe postaci, wy-modelowane, wystylizowane i wyreżyserowane - przez kogo?

WARTO PRZECZYTAĆ. Dawno temu rekomendowałem „Podróż z Herodotem” Ryszarda Kapuścińskiego jako wzór dziennikarstwa. Teraz robię to samo w przypadku opasłych III tomów „Millennium” Stiega Larssona. Nie dosyć, że świetnie napisany thriller (filmu chyba nie obejrzę, bo nie wytrzymam niektórych scen), to jeszcze podkład obyczajowy, a wszystko wpisane w klimat skandynawski, który nieco znam i dobrze się w nim czuję. Autor - znany szwedzki dziennikarz - zmarł po napisaniu „Millennium”, ale pośmiertnie zarobił miliony i bliscy z pewnością są mu za to wdzięczni. Rzecz w tym, że jest tu pokazany - na żywo! - wzorzec dziennikarstwa, do którego bohaterowie stale się odwołują; który niekiedy jest łamany, ale najczęściej się go przestrzega. Książka realistyczna aż do bólu, ale z pozytywnym przesłaniem.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

BJJ – popularne i skuteczne

Cd. ze str.1

Brazylijskie jiu-jitsu (BJJ), zwane także Gracie jiu-jitsu, zyskuje coraz większą popularność głównie dzięki temu, że sprawdza się w walkach formuły Mixed Martial Arts (MMA). Tego sportu walki nie mogło zabraknąć także w Krakowie – od dziewięciu lat BJJ można trenować w Klubie Sportowym „Grappling Kraków” przy ul. Czarnogórskiej na Woli Duchackiej.

Wszystkiemu „winna” pasja

– Brazylijskim jiu-jitsu zainteresowałem się po obejrzeniu nagrania z Ultimate Fighting Championship w formule MMA – opowiada prezes klubu **MARCIN DUDEK**. – Wcześniej trenowałem judo, taekwondo i karate kyokushin.

Pod koniec lat 90. w Polsce BJJ nie było jeszcze popularne i jedyna sekcja znajdowała się w Poznaniu, dokąd pan Marcin musiał dojeżdżać, żeby uczestniczyć w seminariach i obozach. Jego pasją była na tyle silna, że udało mu się wytrwać i wciągnąć swoich znajomych. Dzięki pomocy ze strony dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 7 zaczęli wspólnie trenować w Krakowie. Z czasem inicjatywa przybrała bardziej oficjalne kształty: pan Dudek wraz ze znajomymi założył Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Grappling” i w 2002 r., w budynku ZSOI nr 7 znalazł swoją siedzibę Klub Sportowy „Grappling Kraków”.

Początki BJJ

W drugiej dekadzie XX wieku Maeda Mitsuyo, japoński judoka i uczeń Mistrza Kano, został wysłany przez swojego nauczyciela do USA z misją nauczania i rozpowszechniania



judo. Mitsuyo miał jednak kłopoty finansowe i musiał prowadzić treningi za pieniądze, co nie było zgodne z regułami Kodokanu (szkoły założonej przez Mistrza Kano). Z tego względu nazwę „judo” zastąpił ogólnym sformułowaniem „jiu-jitsu”. Po 1920 r. zawędrował do Ameryki Południowej, gdzie jego uczniem był młody Brazylijczyk, Carlos Gracie, który pięć lat później otworzył swoją akademię sztuk walki. Razem z młodszym bratem Hélio, zaczął udoskonalać system przekazany przez Mitsuyo, opracowując przede wszystkim nową strategię walki. Dzięki temu Gracie jiu-jitsu rozpowszechniło się na całym świecie.

Rozwój klubu

Przez prawie dziewięć lat swojej działalności „Grappling Kraków” bardzo się rozwinął. Oprócz treningów brazylijskiego jiu-jitsu, istnieją także sekcje Submission fighting (SF), MMA, boks, judo i kick-boxingu. – Submission fighting od brazylijskiego jiu-jitsu różni się przede wszystkim strojem, w BJJ walczy się w kimonach, tzw. gi, a w Submission w koszulce i spodenkach, więc nie ma możliwości łapania przeciwnika za elementy stroju – wyjaśnia Marcin Dudek. – Dlatego techniki obu sportów nieznacznie się od siebie różnią.

Z kolei grappling to określenie, które obejmuje walki „chwytane”, czyli wszystkie te, w których stosuje się dźwignie, rzuty i duszenia, a zabronione są uderzenia. Oficjalnie należy do formuł sportowych, nad którymi pieczę sprawuje Polski Związek Zapaśniczy. Mogą w nim startować zawodnicy m.in. z brazylijskiego jiu-jitsu, jiu-jitsu tradycyjnego, judo. Oprócz tego, poszczególne sporty walki mają swoje federacje. – Vale Tudo, albo obecnie coraz bardziej popularne MMA to formuła walk, w których oprócz chwytów dozwolone są uderzenia i kopnięcia – tłumaczy prezes Dudek. – Powszechnie przyjęło się, że MMA to turniej „bez reguł”, ale tak naprawdę nie jest, reguły tam oczywiście są.

Ludzie, którzy zainteresowali się BJJ, przyjeżdżali na treningi specjalnie do Krakowa. Później zaczęli rozpowszechniać ten sport walki w swoich miastach. Tak powstały filie klubu (w Rabce, Rzeszowie, Nowym Sączu, Limanowej, Tarnowie i Bochni), które teraz ze sobą współpracują. W Krakowie, oprócz głównej siedziby przy ul. Czarnogór-



W kadry narodowej grapplingu znalazło się aż czterech zawodników z krakowskiego klubu na Woli Duchackiej, są to od lewej: Joanna Gałka, Karol Kawiorski, Monika Oleksik oraz (na dole) Anna Dudek.

skiej, działają jeszcze dwa oddziały klubu przy ul. Kościuszki i ul. Lubicz. Od 2005 r. organizowane są Wewnętrzne Turnieje „Grappling Kraków” dla zawodników z wszystkich filii. – Turniej organizowany jest po to, żeby zawodnicy mogli zapoznać się z przepisami i warunkami, jakie panują na prawdziwych zawodach – mówi prezes klubu. A lista „prawdziwych” zawodów w kraju (np. Puchar Polski w Jiu-Jitsu) i za granicą (m.in. w Niemczech, na Ukrainie i Węgrzech), w których biorą udział zawodnicy jest imponująca, podobnie jak liczba zdobytych przez nich medali i tytułów. „Grappling Kraków” jest pomysłodawcą ogólnopolskiej Ligi Brazylijskiego Jiu-Jitsu (istnieje od 2003 r.). W tym roku zawodnicy zmierzą się ze sobą na matach 5 marca, w Skale – niedaleko Krakowa.

Dlaczego warto trenować

W brazylijskim jiu-jitsu i judo zawodnicy otrzymują kolejne stopnie, czyli odpowiedni kolor pasa, który świadczy o ich stopniu zaawansowania. Sporty walki można zacząć w trenować w dowolnym wieku, ale żeby odnieść duży sukces sportowy, najlepiej rozpocząć naukę będąc w szkole podstawowej, albo gimnazjum. Dla początkujących dobre jest brazylijskie jiu-jitsu – jest to stosunkowo prosta i łatwa dyscyplina. Nie trzeba mieć ogromnej siły fizycznej czy dużych gabarytów ciała. – Może silniejszy ma na początku łatwiej od kogoś słabszego fizycznie. Ale ważniejsza jest technika, a siłę fizyczną można wypracować w trakcie treningów – tłumaczy pan Marcin. W kadry narodowej grapplingu znalazło się aż czterech zawodników z krakowskiego klubu, są to: Anna Dudek, Joanna Gałka, Monika Oleksik oraz Karol Kawiorski. – Sport jest dla mnie całym moim życiem. Trenuję już od 20 lat i nie wiem jak to będzie, kiedy już będę musiała z niego zrezygnować – mówi Anna Dudek, mistrzyni świata w grapplingu. – Sport uczy nas, jak należy cieszyć się życiem. To pewne, że gdyby nie sport, nie byłabym taką osobą, jaką jestem dziś. Daje mi to wielką radość i satysfakcję. Poza tym mogę podróżować, co uwielbiam, poznaję bardzo dużo wspaniałych ludzi, mam przyjaciół w całym kraju i za granicą.

Trenowanie sportów walki poprawia kondycję fizyczną, przynosi korzyści zdrowotne, uczy dyscypliny i zwiększa pewność siebie, ponieważ system rodziny Gracie jest nastawiony także na samoobronę. – Jesteśmy w stanie obronić się przed napastnikami, wykorzystując swoje umiejętności – mówi pan Dudek. Startując na zawodach można także nauczyć się radzić sobie ze stresem oraz rozwijać się nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. – Sporty walki są dyscyplinami indywidualnymi. Kształtują charakter – zapewnia prezes.

MAŁGORZATA CZEKAJ

Zdjęcia: z archiwum klubu



NASZA SZKOŁA - TWOJA PRZYSZŁOŚĆ Zespół Szkół Elektrycznych nr 1

30 – 644 Kraków, ul. Kamieńskiego 49
tel. 12 655 12 93, 12 655 17 85,
fax: 12 655 60 09,
e-mail: szkola@zse1.krakow.pl



Zespół Szkół Elektrycznych nr 1 przy ul. Kamieńskiego 49 już od ponad pół wieku kształci elektryków, elektroników i informatyków.

Placówka umożliwia naukę młodzieży w: **czteroletnim technikum** (w zawodach: technik informatyk o specjalności systemy zarządzania bazami danych, technik elektronik o specjalnościach: systemy i sieci komputerowe, elektroniczne systemy zabezpieczeń oraz automatyka, jak również technik elektryk o specjalności budowa i eksploatacja odnawialnych źródeł energii - OZE), **trzyletnim liceum profilowanym** (w profilach: ekonomiczno-administracyjnym, socjalnym, zarządzanie informacją), **trzyletniej szkole zasadniczej** (w zawodach: elektryk, monter elektroniki), **trzyletnim technikum uzupełniającym na podbudowie szkoły zasadniczej** w systemie dziennym i zaocznym (w zawodach: technik elektronik, technik elektryk), **rocznej szkole policealnej** (w zawodzie: technik elektryk o specjalności budowa i eksploatacja odnawialnych źródeł energii) oraz **dwuletniej szkole policealnej** (w zawodzie technik informatyk). W klasie technikum informatycznego program nauczania zostanie rozszerzony o dodatkowe godziny matematyki i języka angielskiego.

Szybki rozwój niekonwencjonalnej energetyki, obejmującej: elektrownie wodne, wiatrowe, baterie słoneczne, energię geotermiczną oraz energię uzyskaną z biomasy i biogazu, jak również eksploatacja zwiększającej się z roku na rok liczby urządzeń służących do pozyskiwania i przetwarzania energii odnawialnej - wymagają wyspecjalizowanej kadry. Idąc naprzeciw temu wyzwaniu, już w roku szkolnym 2005/06, uruchomiona została w czteroletnim technikum specjalizacja: **budowa i eksploatacja odnawialnych źródeł energii (zawód: technik elektryk)**.

Proces kształcenia ma zapewnić absolutnowy nabycie wysokich kwalifikacji zawodowych. Przejawia się to m.in. w stworzeniu nowoczesnego laboratorium oze, które pozwala uczniom na łączenie wiedzy teoretycznej i praktycznej. Mając to na uwadze, ZSE realizuje różne projekty edukacyjne. Jednym z nich był realizowany w Dreźnie i Krakowie program młodzieżowych praktyk. Obejmował on m.in. przygotowanie wspólnych prezentacji, wykonywanie ćwiczeń laboratoryjnych, wizyty w zakładach i instytucjach wykorzystujących odnawialne źródła energii.

Polsko-ukraiński laboratorium ekologiczne to kolejny projekt, realizowany ze studentami Połtawskiej Państwowej Akademii Rolniczej. Młodzież doskonali swoje umiejętności poprzez: montaż i uruchamianie instalacji oze na terenie obu krajów, m.in. w Klinice Weterynaryjnej i akademikach uczelni w Połtawie, wyposażenie stanowisk laboratoryjnych, np. w kolektory, fotowoltaikę, pompy ciepła i wykonywanie wspólnych pomiarów.

Integralną częścią programu jest także uczestniczenie młodzieży w międzynarodowych warsztatach i konferencjach z udziałem przedstawicieli Ambasady RP, władz Ukrainy, pracowników naukowych oraz mediów.

Ważnym elementem tego programu edukacyjnego jest również patronat Uniwersytetu Pedagogicznego oraz współpraca z AGH. Szkoła wspólnie z akademią kształci specjalistów w zakresie odnawialnych źródeł energii.

Projekty edukacyjne realizowane przez ZSE skierowane są do tych wszystkich uczniów, którzy pragną zdobyć wykształcenie odpowiadające zapotrzebowaniu europejskich rynków pracy oraz współczesnym tendencjom proekologicznym.

Absolwenci mogą podjąć pracę w firmach produkujących i instalujących urządzenia OZE, mogą także prowadzić samodzielną działalność gospodarczą lub kontynuować kształcenie na wyższych uczelniach.

W dniach 26 lutego i 12 marca 2011r. (soboty), w godz. od 9.00 do 14.00

Dyrekcja i Grono Pedagogiczne zapraszają Gimnazjalistów i ich Rodziców na DZIEŃ OTWARTY, podczas którego można będzie zapoznać się z bogatą ofertą dydaktyczno-wychowawczą placówki. Informacje o szkole można uzyskać codziennie w godz. od 8.00 do 15.00 pod nr. tel.: (12) 655 12 93, (12) 655 17 85 oraz na stronie: www.zse1.krakow.pl

Marzenia Marzeny



Cd. ze str. 1

Trzy lata później zaprezentowała wystawę malarstwa i rysunku w Osiedlowym Klubie Kultury „Podgórze” przy ul. Czarnogórskiej. W 2000 r. wyróżniono dwa jej wiersze

w VII Ogólnopolskim Konkursie Literackim dla Osób Niepełnosprawnych (tomik z nagrodzonymi pracami ukazał się dzięki dotacji Fundacji im. Stefana Batorego). W 2001 r. wiersze Marzeny prezentowane były w audycji poetyckiej na antenie Radia ALFA. W 2003 r. w Duszpasterstwie Akademickim OO. Jezuitów przy ul. Kopernika odbyła się wystawa malarska połączona z wieczorem poezji. W 2006 r. Marzena Szurek wzięła udział w zbiorowej wystawie „ARTES” przy ul. Estery, rok później odbyła się jej indywidualna wystawa w Nowohuckim Centrum Kultury, połączona z promocją wydanego tomiku poezji pt. „Pragnienia”. W 2009 r. miała wystawę z okazji 25-lecia Zespołu Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 7. Warto dodać, że wiele obrazów Marzeny zostało sprzedanych za granicę, w tym do USA, Holandii, Węgier i na Słowację.

Obecnie artystka dużo maluje farbami olejnymi, akrylowymi i próbuje sił w ilustracjach do tomików poezji. Pod okiem fachowców próbuje tworzyć grafikę komputerową.

W 1998 r. przy okazji drugiej wystawy Marzeny Szurek tak pisała o niej znana malarka i zarazem kustosz Galerii „Rękawka” Lucyna Ciężarek: „Malarstwo czy rysunek, pomimo nie-



wątpliwego wysiłku, który musi włożyć w samą czynność malowania, jest dla niej wielką przyjemnością i radością (...) Techniki, którymi dotychczas się posługuje to ołówek, kredka i tempera (...) Kocha zwierzęta, toteż częstym tematem jej prac są psy, koty, myszy, ptaki i inne. Lubi też pejzaże czy portret. (...) Delikatne i subtelne pejzaże świadczą o ogromnej wrażliwości na przestrzeń i piękno przyrody. (...) Próbuje swoich sił w martwej naturze. (...) Marzena jest wnikliwym obserwatorem”.

O tym można się przekonać, zwiedzając wystawę. Podziękowania należą się także dyrekcji i pracownikom MDK przy ul. Beskidzkiej za wszechstronną i profesjonalną oprawę wernisażu. Przykrym paradoksem było to, że wielu uczestników wernisażu musiało pokonywać schody pawilonu bez pomocy windy czy podjazdów dla osób niepełnosprawnych.

Tekst i foto:
(Kaj)



Sygnaly

● Mieszkaniec ulicy Cechowej w Piaskach Wielkich (emerytowany projektant) zwraca uwagę na możliwość wykonania przyłączy domów nie tylko przy tej ulicy do magistrali MPEC, która (wg jego wiedzy) przebiega przez rozwidlenie ulic Łużycka – Cechowa. – Gdyby miasto w to zainwestowało – pozyskując odpowiednie fundusze unijne – to byłby znaczący przyczynek do ograniczenia niskiej emisji zanieczyszczeń, których podstawowym źródłem są domowe paleniska i kotłownie – przekonuje Czytelnik.

● Mieszkanka ul. Szpakowej w Piaskach Wielkich zwraca uwagę na brak pobocza i chodnika na ul. Bochenka, która stanowi dla wielu dzieci codzienną drogę do szkoły przy ul. Podedworze. Trzeba uskakiwać przed nadjeżdżającymi pojazdami, a jest ich w tym rejonie sporo, gdyż ulice te i dalej ul. Facimiech stanowią skrót dojazdu na Kozłówek i dalej na Prokocim i Bieżanów. Mieszkanka apeluje także o doprowadzenie w ten rejon linii autobusowej.

● Schody w pawilonie przy ul. Borsuczej wreszcie doczekały się naprawy – wcześniej przed niebezpieczeństwem ostrzegaly napisy.



● Naprawa nawierzchni ul. Wysłuchów to stały widok na Kurdwanowie. Kierowcy poruszają się slalomem – mają w tym wprawę. Skończyłyby się te powtarzane w nieskończoność problemy, gdyby wykonano gruntowną, a nie prowizoryczną naprawę tej drogi.



drogę w „poligon”. Kogo nie stać na rajd po dziurach, zjeżdża na chodnik. Na zdjęciu widać, że w dziurze można utknąć na dłużej...

● Mimo iż trwa szeroko zakrojona łatanina dziur w jezdniach, ekipom drogowców na pewno nie zabraknie roboty, m.in. przy wjeździe na os. Cegielniana, przy ul. Borsuczej (na zdjęciu).



ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH INTEGRACYJNYCH NR 7

30-638 Kraków, ul. Czarnogórska 14, tel. 12 655 35 04, 12 655 25 16

e-mail: zsoi7@edukonekt.pl, www.zsoi7.edukonekt.pl

Przyjazna atmosfera • Profesjonalna kadra pedagogiczna
Dbanie o bezpieczeństwo • Nowoczesne i zróżnicowane programy nauczania
Możliwość realizacji zainteresowań

Jesteśmy szkołą integracyjną, w której panuje przyjazna atmosfera. Każdy uczeń ma tu szansę ujawnić swoje mocne strony, zrealizować pasję i odnieść sukces.

Działania szkoły nastawione są na zintegrowanie wszystkich uczniów oraz włączenie dzieci z grup dyspanseryjnych w społeczność szkolną. Służy temu wiele ogólnoszkolnych imprez oraz ciekawe zajęcia pozalekcyjne.

Ilość chętnych do podjęcia nauki w ZSOI nr 7 jest co roku wyższa niż ilość miejsc, co najlepiej świadczy o walorach naszej szkoły.

Gimnazjum Integracyjne nr 75

ogłasza nabór do klas pierwszych na rok szkolny 2011/2012

Szkoła Podstawowa nr 90

ogłasza nabór do klas pierwszych na rok szkolny 2011/2012 (również do klas dla 6-latków)

Serdecznie zapraszamy!

OFERUJEMY:

- ✓ nowoczesne pracownie komputerowe i przedmiotowe,
- ✓ dobrą opiekę pedagogiczną i psychologiczną,
- ✓ mało liczne klasy,
- ✓ sale gimnastyczne,
- ✓ wyjazdy na basen,
- ✓ wymianę uczniów ze szkołami belgijskimi,
- ✓ liczne koła zainteresowań,
- ✓ naukę języków obcych: angielskiego, francuskiego, hiszpańskiego, włoskiego,
- ✓ gabinet lekarski,
- ✓ świetlicę szkolną,
- ✓ stołówkę ze smacznymi obiadami,
- ✓ harcówkę,
- ✓ sklepik szkolny.

Telefony Centrale, Telefoniczne

Sprzedaż, instalacja i serwis. Instalacje telefoniczne, telefonia VoIP.
tel: 12 397-77-82, www.silverten.com



PRZEDSZKOLE

tradycja od 16 lat
„RADOŚĆ” dom z ogrodem

ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5 - 6 LAT
OD PON. DO PT. W GODZ. 7 - 17.30

OFERUJEMY:

realizację podstawy programowej, zajęcia dodatkowe, takie jak: taniec, j. angielski, rytmika, gimnastyka rozwojowo-korekcyjna, religia, warsztaty plastyczne.

Zapraszamy również dzieci 2 - 3 letnie na zajęcia adaptacyjne 2 x w tygodniu

WOLA DUCHACKA, UL. KLONOWICA 17C
TEL. 12 68 55 223