



Udanych wakacji! Do zobaczenia we wrześniu!



PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. nakład 8 000 egz. + www.wiadomoscipodgorze.pl

WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny
Przeznaczony dla

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

Nr 7-8 (306-307) Rok XXVI

Kraków

lipiec-sierpień 2021

HORTITERAPIA cudowne właściwości ogrodnictwa

W czasie pandemii doceniliśmy, jak wartościowym miejscem jest ogród – można było w nim spędzać czas, nie martwiąc się o aktualne obostrzenia czy ryzyko zakażenia. Jednak lecznicze i relaksacyjne właściwości ogrodów znane były znacznie wcześniej, czego dowód stanowi HORTITERAPIA (terapia ogrodnicza).

Nazwa „hortiterapia” pochodzi od łacińskiego słowa „hortus”, oznaczającego po prostu „ogród”. Polega ona na wykorzystaniu do celów terapeutycznych przyrody – ogrodów, nasadzeń i innych elementów powiązanych, tak aby pobudzać, możliwie równocześnie, wszystkie pięć zmysłów, którymi dysponujemy (dotyk, wzrok, słuch, zapach i smak). Chodzi tutaj głównie o odwoływanie się do tego, co mamy zapisane w genach, gdyż człowiek, pomimo ogromnego tempa rozwoju cywilizacyjnego, wciąż lepiej odpoczywa na łonie natury niż w centrum miasta.

Pozytywne oddziaływanie przyrody zauważył już Hipokrates z Kos, żyjący na przełomie V i IV w. p. n. e.,

mówiąc „Medicus curat, natura sanat” („Lekarz leczy, natura uzdrowia”). Bardziej współcześnie temat zapoczątkował Roger Ulrich, który w 1983 roku wprowadził pojęcie „psychologii środowiska”, udowadniając przy tym, że natura może mieć na nas niebagatelny wpływ. Natomiast w 1992 roku Paula Relf podjęła się stworzenia nowej definicji ogrodnictwa, zgodnie z którą jest ono sztuką i nauką, służącą nie tylko samej uprawie i wykorzystaniu roślin, lecz również pozytywnemu oddziaływaniu na człowieka – jego stan emocjonalny, fizyczny i umysłowy.

Cd. na str. 6

WŁODZIMIERZ WOLNY kapitan AK (1921 – 2021)



fol. Piotr Wolny

Zmarł 11 lipca 2021 roku, 23 sierpnia świętowałby 100 lat.

Msza św. odbyła się w kościele parafii Zmartwychwstania Pańskiego na Woli Duchackiej przy ul. Szkolnej w piątek 16 lipca o godz. 13, pogrzeb z honorami godzinę później na cmentarzu przy ul. Wspólnej.

Odszedł wyjątkowy świadek historii, aktywny do końca, legenda Woli Duchackiej, zapisany w pamięci pokoleń. Pisaliśmy o Panu Kapitanie wielokrotnie.

R.I.P.

NIEZWYKŁY AKTOR

Nie ważne, czy masz 30, 40 czy 60 lat. Swoją pasję możesz odkryć w każdym wieku i nawet zupełnie przypadkowo zacząć swoje życie zupełnie od nowa. Tak jak Stanisław Ziółkowski, który w Klubie Głuchego Seniora, w ciągu zaledwie kilku dni stał się aktorem. I od razu został gwiazdą.

– Ludzie latami kończą studia aktorskie, a on po kilku próbach był gotowy, żeby wyjść na scenę. Nie każdy człowiek może to zrobić od razu. Nie każdy potrafi rozmawiać bez słów z publicznością. To jest talent, on ma to w środku – mówi Mikołaj Wiepriej, reżyser i aktor Teatru Nikoli.

Teatr Nikoli to teatr pantomimy, ruchu i ekspresji. Bez słów, a tylko przy pomocy gry aktorskiej i starannie dobranym rekwizytem tworzy wyjątkowe widowiska, które wciągają widzów i rozbudzają kreatywność już od pierwszej minuty. Oryginalne spektakle pozwalają się przenieść w zupełnie inną rzeczywistość. Okazuje się, że dają też niepowtarzalną szansę osobom niepełnosprawnym, które zamiast słów, szukają innych środków wyrazu.

Jak zostać aktorem 60-tce?

Stanisław Ziółkowski ma 67 lat i od dziecka jest osobą głuchoniemą. Większość swojego życia spędził w pracy jako kaletnik. Osoby niepełnosprawne często wdrażają się w jakiś praktyczny zawód, z którego będą mogły się potem utrzymać. Okazuje się jednak, że drzemia w nich także ukryte i mniej wymierne talenty, które można odkryć bez względu na wiek i okoliczności.

Pan Stanisław już na emeryturze trafił do Klubu Głuchego Seniora, a tam pierwszy raz w życiu wziął udział w warsztatach aktorskich. Teraz w sezonie ma próby nawet po kilka godzin dziennie. Musiał trochę przewartościować swoje życie, w którym teraz jest mniej czasu na oglądanie telewizji i spędzanie wolnego czasu w domu.

Cd. na str. 7



JEJ POMYSŁ NA ŻYCIE

Jest młodą, ambitną kobietą, która wie, czego chce. Nie boi się wyzwań, realizuje plany i marzenia. Mieszkająca na Kurdwanowie Dominika Waksmundzka swe życie zawodowe związała z pasjami, które jej towarzyszyły od najmłodszych lat. Jest instruktorem fitnessu, trenerem personalnym oraz właścicielką Klubu Forma na lata (przy ul. Kobierzyńskiej 198A). Jak drobna, wręcz filigranowa kobieta osiąga tak wiele przed trzydziestką?

Pokochała Zumbę

Wszystko zaczęło się w dzieciństwie. Dominika podkreśla, że od dziecka sport był częścią jej życia. W szkole podstawowej trenowała pływanie, a potem tańczyła w szkole tańca. Problemy z kręgosłupem sprawiły, że przestała ćwiczyć. Jednak gdy

sytuacja z kręgosłupem się unormowała, Dominika wróciła do sportu. W liceum wybrała zajęcia na basenie, bo lekcje wu-f-u nie spełniały jej oczekiwań, a gdy miała 16 lat, poprosiła mamę o karnet na zajęcia fitness. Wtedy odkryła Zumbę.

Cd. na str. 7

REKLAMA

EKOLOGICZNA PRALNIA • MAGIEL WODNO - CHEMICZNA

od 1988 r.

PRANIE I CZYSZCZENIE:

- Dywanów
- GARDEROBY
- Pościeli również zdrowotnej
- Sukien ślubnych i firan
- Kołder, kocy itp.
- Wyrobów skórzanych

www.seco.krakow.pl

tel. 12 650 19 00 kom. 503 020 080

USŁUGI KRAWIECKIE

USŁUGI ŚWIADCZYM DLA:

- Klientów indywidualnych
- Hotel, restauracji
- Firm i przychodni lekarskich

Nowosądecka 41A tel. 12 650 19 00

Mitery 16 tel. 503 43 03 47

Malborska 63 tel. 503 812 886

Jerzmanowskiego 14, przy pl. handlow.

Poszukujemy chętnych do współpracy, do przyjmowania i wydawania prania za określoną marżę.

Kraków, ul. Nowosądecka 41A

LATO W METCE TRWA!

POWIĘKSZONE DOSTAWY MODNEJ ODZIEŻY!

**Sukienki, spódnice, koszulki,
spodenki, tuniki, letnie akcesoria!**

www.metka-sklep.pl

DOSTAWY: 17.07, 31.07, 14.08 i 28.08

**Wola Duchacka Zachód Co 2-tygodnie
Kraków Ul. Beskidzka 30 NOWY TOWAR**



● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

PARK KOLEJOWY

Pod estakadami kolejowymi powstanie park

25 czerwca Miasto Kraków podpisało porozumienie ze spółką PKP Polskie Linie Kolejowe dotyczące dzierżawy terenów pod estakadami kolejowymi w centrum Krakowa. To przestrzeń odpowiadająca powierzchni niemal trzech boisk piłkarskich. Zgodnie z raportem z konsultacji społecznych z mieszkańcami oraz ustaleniami z PKP PLK w miejscu starych nasypów kolejowych pojawią się ciągi pieszo-rowerowe, dużo zieleni oraz miejsca wypoczynku i rekreacji dla osób w każdym wieku.

W centrum Krakowa XIX-wieczny nasyp kolejowy zastąpiły dwie estakady o łącznej długości 700 m. Zmieszcza się na nich dodatkowe tory kolejowe i nowy przystanek Kraków Grzegórzki, na którym zatrzymywać się będą pociągi aglomeracyjne. Pod torami, między filarami nowych konstrukcji, powstała nowa, wolna przestrzeń o powierzchni 20 000 m².

– Umowa dzierżawy dotyczy pierwszego odcinka tego terenu, wzdłuż ulicy Blich, od ul. Kopernika do Grzegórzeckiej. Dzięki temu będziemy go mogli zagospodarować w formie zielonego terenu rekreacyjnego, tak jak chcieli tego mieszkańcy w konsultacjach. Mamy już koncepcję zagospodarowania, teraz będziemy skupiali się na wszelkich uzgodnieniach, w tym konserwatorskich. Prace w terenie ruszą w przyszłym roku – zapowiada prezydent Krakowa Jacek Majchrowski.

To jedno z pierwszych tego typu porozumień zakładające warstwowy podział przestrzeni użytkowej. Umowa będzie obowiązywać od 1 lipca przez 10 lat. W tym czasie miasto będzie zobowiązane do urządzenia i utrzymania terenu pod obiektami kolejowymi. Kolejne jego fragmenty będą przekazywane przez PLK etapami, wraz z postępem prac budowlanych.

– Podpisana dziś umowa dowodzi, że inwestycje kolejowe to nie tylko skrócenie czasu przejazdu, większy komfort podróży i walka z wykluczeniem komunikacyjnym, ale również korzystna zmiana dla mieszkańców Krakowa, którzy zyskają atrakcyjne miejsce do spędzania wolnego czasu – podkreślił minister infrastruktury Andrzej Adamczyk

Budowa kolei aglomeracyjnej i związana z nią likwidacja nasypów kolejowych stanowiących barierę komunikacyjną oraz przestrzenną pomiędzy Starym Miastem a Grzegórkami w sposób zasadniczy zmieni relacje urbanistyczne, architektoniczne, komunikacyjne oraz społeczne Krakowa.



Projekt koncepcyjny zagospodarowania tego obszaru jest odpowiedzią na potrzeby mieszkańców dotyczącą utworzenia przyjaznej, ale zarazem wielofunkcyjnej przestrzeni publicznej w samym sercu Krakowa.

Głównym założeniem projektu jest stworzenie nowej zielonej przestrzeni publicznej – parku Kolejowego. W projekcie zapewniono ciągłość połączenia zarówno pieszo, jak i rowerowo wzdłuż inwestycji kolejowej. Zgodnie z wolą mieszkańców, wyrażoną podczas konsultacji społecznych, park podzielono na strefy funkcjonalne, zachowując przy tym maksymalny udział zieleni. Sposób zagospodarowania terenu różni się w zależności od zastanych czynników przestrzenno-architektonicznych, takich jak: wysokość filarów, szerokość estakady czy najbliższe sąsiedztwo.

Dodatkowo projekt uwzględni stworzenie ścieżki edukacyjnej dotyczącej historii rozwoju transportu kolejowego w Polsce wraz z identyfikacją graficzną, będącą jednocześnie formą uatrakcyjnienia monochromatycznej nawierzchni i betonowych elementów estakady.

W pierwszym etapie (od ul. Kopernika do ul. Grzegórzeckiej) pojawią się:

- strefa izolacyjnej zieleni
- plac zabaw w postaci miasteczka kolejowego
- ogród sensoryczny
- psia strefa

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl



W pobliżu budynków mieszkalnych wprowadzono strefy, które potencjalnie nie będą generować wysokiego natężenia hałasu, w tym: ogród sensoryczny. Zadbane też, by w niedalekiej odległości od miejsc zamieszkania znalazł się plac zabaw przybierający nietypową formę, nawiązującą do kolei.

Znajdzie się tam m.in. zabawowe urządzenie wielofunkcyjne przypominające formą pociąg wchodzący w skład taboru Kolei Małopolskich, stacje kolejowe znajdujące się na trasach Kolei Małopolskich z towarzyszącymi im charakterystycznymi elementami np. zabawowa chata bronowicka, kopiec Krakusa czy grzegórzecki plac targowy. A wszystko to w otoczeniu komponowanej zieleni wysokiej i niskiej, a także roślin miododajnych zlokalizowanych w najbardziej słonecznych miejscach tworzących ogrody sensoryczne.

W kolejnym, drugim etapie (od ul. Grzegórzeckiej do ul. Miodowej) znajdą się:

- strefa rekreacyjna
- parkingi rowerowe
- strefa wielofunkcyjna (usługowa, handlowa, kulturalna)
- strefa spotkań
- strefa sportowa (w tym: strefa koszykówki, piłki nożnej, fitness i skatepark)

W trzecim etapie (od ul. Dekerta do ul. Limanowskiego) zostaną zrealizowane:

- strefa rekreacyjna
- plac zabaw
- ogród społeczny i strefa gastronomiczna
- strefa relaksacyjna
- strefa sportowa (w tym: strefa workout, skatepark, boisko wielofunkcyjne)

Modernizacja krakowskiej linii średnicowej współfinansowana jest ze środków unijnych, w ramach instrumentu CEF „Łącząc Europę”. Koszt tej inwestycji to 1 mld zł. Zapewni ona sprawny przejazd pociągów międzynarodowych, dalekobieżnych, regionalnych i aglomeracyjnych, a rozdzielanie ruchu dalekobieżnego od aglomeracyjnego pozwoli przewoźnikom na uruchomienie większej liczby połączeń.

Źródło: portal krakow.pl/naszemiasto.pl
26 czerwca 2021

Wizualizacje Parku Kolejowego: PKP PLK SA

Pamięci profesora Bogdanowskiego

W księdze „Parki i ogrody Krakowa w obrębie Plant” prof. Janusza Bogdanowskiego znajdziemy opisy ogródków i ogrodów – każdy ilustrowany fotografiami i planami. Przez 500 stron przemierzamy ulicę po ulicy, plac za placem. Małe zieleńce, otoczone ścianami wirydarze, przedogródki i ogrody z prawdziwego zdarzenia. Kto ćwierć wieku temu tu mieszkał, znajdzie zapamiętane z dzieciństwa widoki. Dziś, żeby je odkryć, trzeba pokonać zakodowane bramy. A jeśli to się uda, może nas czekać przykra niespodzianka. Na miejscu ogrodów stoją budy garażowe, o ile nie dobudowano „deweloperki”. Zielone podwórka znikają.



Trwa trzecia fala zagęszczania. Na przełomie XIX i XX wieku typowa kamienica miała ogród, często z altaną. Pod parasolami drzew kwitły bzy i jaśminy, czarowały róże. Fala ograniczania zieleni nadeszła wraz z XX wiekiem. Kosztem ogrodów dobudowywano oficyny. Pomysł na „optymalizację” załamał się jednak, bo zniechęceni

i wściekli najemcy zmieniali adres. Deweloperzy sprzed stu lat rychło stwierdzili, że kamienica bez ogrodu traci na wartości.

Druga, zła dla miejskich ogródków fala, to lata 70.: czas „plomb” i rezygnacji z drzew wzdłuż ulic. Bogdanowski bardzo nad tym ubolewał. Nie był wrogiem zmian. Uważał tylko, że niszczenie sprawdzonych rozwiązań jest błędem. Twierdził, że krajobraz i osadzona w nim architektura budują naszą tożsamość. W tej koncepcji brzydota i niefunkcjonalność są nie tylko wadami estetycznymi ale czymś znacznie gorszym. Dobrze skonstruowana przestrzeń miejska ułatwia identyfikację człowieka ze środowiskiem, a to niesie mnóstwo korzyści indywidualnych i społecznych. Obecnie też ekonomicznych, bo tożsamość stała się wartością handlową. [coś o tym wiedzą górale]

Rewaloryzacja historycznej tkanki miasta z uwzględnieniem zieleni, utworzenie strefy ochrony w której widział również Podgórze, Salwator i Dębni, dostępność odnowionych reprezentacyjnych sieni, ochrona architektonicznej „galanterii”, czyli dzieł rzemiosła artystycznego – to wszystko, co powoli staje się w Europie norma, a u nas



przedmiotem zainteresowania r u c h ó w miejskich – Bogdanowski głosił pół wieku temu. Jego idei nie realizowano.

Dlaczego? Nie tylko z powodów finansowych, czyli presji na szybki zys i z braku środków publicznych. Główną przyczyną były krótkowzroczność oraz prostactwo sądów i gustów.

25 lat temu Bogdanowski pisał: „... zaczyna się dostrzegać w pracach nad rewaloryzacją problem ogrodów.” W praktyce szansa na to dopiero teraz się otwiera. Z inspiracji SKOZK-u władze Politechniki Krakowskiej i Akademii Sztuk Pięknych zawarły porozumienie o współpracy. Rodzi się wspólny program rewaloryzacji podwórek zabytkowych krakowskich kamienic. Cieszę się.

Na zdjęciach: ogródki w ścisłym centrum Krakowa.

źródło: Liliana Sonik, Facebook, 7 lipca 2021

Sygnaty

- W pawilonie na Beskidzkiej naprawiane są schody, jakiś czas temu też wymagały remontu.



- Mycie wiaty na przystanku na Kurdwanowie.
- Niedawno sygnalizowano na Facebooku karkołomne dziury na ul. Andricia, niedaleko Lewiatana. Spieszcie donieść, że zostały załatwione. Mała rzecz a cieszy.



- Gwałtowne ulewę z gradobiciem przeszły przez Kraków, w tym przez Podgórze. Powalone drzewa, zalane torowiska, ulice, chodniki i piwnice – to obraz zniszczeń. Klimatolodzy ostrzegają, że na tym nie koniec – lato ma być pełne takich ekstremalnych zjawisk. Musimy do nich przywyknąć.



● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

PODGÓRZE BEZ KORONY?

Mieszkańcom trudno sobie to wyobrazić, ale ten klub sportowy jest w stanie upadłości. Na razie nie wiadomo, co będzie dalej z obiektami przy ul. Kalwaryjskiej, w których skład wchodzi m.in. hala sportowa i basen. Zarząd Infrastruktury Sportowej zamierza znaleźć dla nich nowego operatora. Stowarzyszenie Korona 1919, które ma być kontynuatorem tradycji klubu będącego w likwidacji zapowiada, że będzie chciało prowadzić działalność w tym miejscu.

Na mocy postanowienia Sądu Rejonowego dla Krakowa – Śródmieścia z dnia 9 czerwca br. Klub Sportowy Korona przostaje w upadłości. Taką informację potwierdził Zarząd Infrastruktury Sportowej, który wydzierżawia klubowi gminne obiekty sportowe położone przy ul. Kalwaryjskiej 9-15.

- Doszło już do pierwszego spotkania dyrektora naczelnego ZIS z syndykiem masy upadłościowej. Aktualnie rozważane są różne warianty co do przyszłego wykorzystania obiektów przy Kalwaryjskiej w sytuacji zaprzestania działalności przez KS Korona. Intencją ZIS będzie znalezienie nowego dzierżawcy - operatora, który przejmie w posiadanie całość obiektu wraz z odpowiedzialnością za gospodarowanie mieniem gminnym - informuje Michał Sobolewski, rzecznik ZIS w Krakowie.

Zaznacza, że na razie KS Korona terminowo wywiązuje się z opłat czynszowych za dzierżawę nieruchomości. Klub jest jednak w likwidacji z powodu problemów finansowych, jakie pojawiły się tam wiele lat temu.

- Obecna sytuacja związana z upadłością klubu jest konsekwencją zadłużenia, jakie pojawiło się w latach 90. ubiegłego stulecia. W ostatnich latach podejmowaliśmy działania mające na celu spłacenie wierzycieli i uratowanie Korony przed likwidacją. Niestety pandemia koronawirusa przyczyniła się do tego, że trzeba było ogłosić upadłość - wyjaśnia Mirosław Kolarczyk, dotychczasowy prezes KS Korona.



Przyznaje, że roczny koszt utrzymania klubu to ok. 3 mln zł, a pandemia sprawiła, że dochody znacznie spadły. Władze Korony nie ujawniają, jakie jest obecnie zadłużenie.

Klub zarabiał m.in. na udostępnianiu obiektów sportowych i podnajmie pomieszczeń. Przypomnijmy, że kompleks sportowy przy ul. Kalwaryjskiej składa się m.in. z budynku administracyjnego z piętrem hotelowym, basenu i hali sportowej.

Pod koniec kwietnia KS Korona wypowiedziała umowę najmu pomieszczeń siłowni Power2Fit. - Mimo, że przez długie miesiące nie mogliśmy tam prowadzić działalności nie zrezygnowaliśmy z wynajmowania obiektów, płaciliśmy za to, a teraz otrzymaliśmy wypowiedzenie. Za własne pieniądze podnieśliśmy standard pomieszczeń, a teraz mogą zostać wynajęte komuś innemu. Uważamy, że to nie fair - usłyszeliśmy od przedstawiciela siłowni Power2Fit.

Prezes Kolarczyk wyjaśnia: - Trzymiesięczne wypowiedzenie nastąpiło zgodnie z zapisami umowy. Zrobiliśmy to teraz, bowiem nie możemy zagwarantować, że można będzie prowadzić tam działalność od września przez cały

REKLAMA

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl

sezon i sprzedawać karnety na dłuższy okres. Właściciel siłowni ma więc czas na znalezienie nowej lokalizacji.

Firma Power2Fit zwróciła się do ZIS o to, by ta miejska jednostka bezpośrednio mogła wynająć lokal przy ul. Kalwaryjskiej, aby nadal mogła funkcjonować tam siłownia. W ZIS odpowiadają, że nie planują zawierania umów na pojedyncze lokale w budynku.

Prezes Korony przyznaje, że nie ma też teraz gwarancji kontynuowania działalności w pomieszczeniach klubowych przez innych najemców. O konieczności opuszczenia wynajmowanego lokalu informują także w klubie bokserskim Bractwo Boxernia Bijące Serca Krakowa. - Jak na nasze możliwości włożyliśmy w zagospodarowanie pomieszczeń ogromne pieniądze. Nie wyobrażamy sobie, by się teraz stąd wyprowadzić. Taka decyzja rozkłada nasz klub. Chyba się tu oflagujemy - komentuje Dariusz Dębiec, prezes BBB Serca Krakowa.

Osoby związane z Koroną, mając na uwadze, że może dojść do upadku tego klubu, już w 2016 roku powołały Stowarzyszenie KS Korona 1919. Założenie jest takie, że to stowarzyszenie ma być kontynuatorem tradycji KS Korona, planuje w dalszym ciągu zarządzać obiektami przy ul. Kalwaryjskiej i nadal podnajmować pomieszczenia większości dotychczasowych najemców.

- Chcemy by w obiektach przy ulicy Kalwaryjskiej była kontynuowana obecna działalność sportowa i podgórska młodzież nie utraciła możliwości uczestnictwa w zajęciach w różnych sekcjach - mówi prezes Kolarczyk.

Zaznacza, że priorytetem będzie zachowanie ciągłości funkcjonowania basenu Korony. Obiekt ma przejść tradycyjny wakacyjny remont w sierpniu. Plan jest taki, by później był udostępniony.

Sympatycy Korony i mieszkańcy nie wyobrażają sobie, by klub z ponad stuletnią tradycją zniknął z pejzażu Podgórze. - Likwidacja Korony to byłby ogromny cios. Trudno sobie wyobrazić Podgórze bez tego klubu. To tak jakby wyrwać zęb trzonowy. O problemach finansowych Korony służyć było od dawna, ale wydawało się, że jest szansa na wyjście z kryzysowej sytuacji. Wygląda jednak na to, że o wszystkim przesądziła pandemia - komentuje Norbert Tkacz, dziennikarz, miłośnik historii Podgórze i sportu w tej dzielnicy.

Obecnie w KS Korona działają sekcje: koszykówki, gimnastyki, pływania, szachów, wspinaczki. Sportowcy mają nadzieję, że będą mogli kontynuować sportową działalność w Koronie przy ul. Kalwaryjskiej. - Ten klub ma piękną historię, sportowe sukcesy święcił już przed wojną. Sportowe budynki przy ulicy Kalwaryjskiej wybudowano w latach 50. ubiegłego wieku. Na tamten czas to były supernowoczesne obiekty, charakteryzujące się znakomitą architekturą. Wtedy Korona była sportowym konglomeratem. Problemy nastąpiły od lat 90. Mała liczba sekcji. Nie wyobrażam sobie jednak, by było ich już mniej niż obecnie i funkcjonowały nie mając w nazwie słowa Korona - dodaje Norbert Tkacz.

Przypomnijmy, że KS Korona dysponowała też stadionem piłkarskim

malowniczo położonym przy ul. Parkowej na Wzgórzu Lasoty. W 2014 r. obiekt przejęło miasto. Rok później dzierżawcą został Klub Sportowy Futbolowa Liga Szóstek. W 2018 r. ze stadionu zaczął korzystać reaktywowany klub KS Kabel.

Źródło: Gazeta Krakowska, Piotr Tymczak, 2 lipca 2021

PAMIĘĆ O ZBRODNI NA WOLANACH

1 lipca 1942 roku przy dawnym gościńcu lwowskim, jeszcze do niedawna nazywanym przez starszych mieszkańców „mytem” niemieccy okupanci powiesili jedenastu mieszkańców Woli Duchackiej. Mordu tego dokonano w odwecie za zastrzelenie w połowie czerwca policjanta Jerzego Orłowskiego.

● Lokalne Forum ●

email: wiadomosci.krakow@wp.pl



Prowadzone śledztwo nie doprowadziło do wykrycia sprawcy lub sprawców tego czynu, dlatego aresztowano ludzi, których nazwiska zapisane były w notesie Orłowskiego.

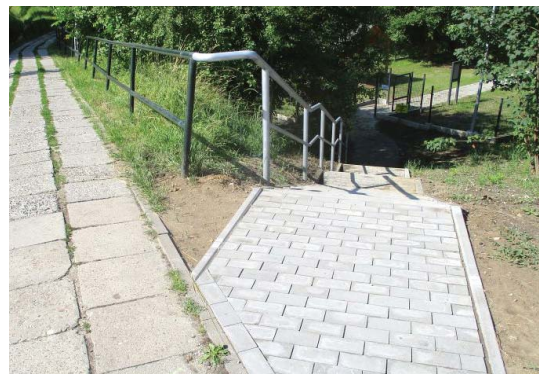
Na łożu śmierci zabójca Orłowskiego (też policjant) wyznał, że zastrzelił go, gdyż Orłowski romanował z jego żoną.

Wina osób, których nazwiska zapisane były w notesie Orłowskiego i które powieszono

1 lipca 1942 roku, polegała na tym, że naruszyły one godzinę policyjną i złapane zostały w rewirze gorliwego policjanta.

Dzisiaj w 79. rocznicę zbrodni przedstawiciele Stowarzyszenia Przyjaciół Woli Duchackiej zapalili przed pomnikiem na ul. Nowosądeckiej znicze pamięci.

Źródło: Adam Siatka na Facebooku 1 lipca 2021

PRZEJŚCIE Z DZIURAMI

Telefon od starszej pani, która potknęła się i upadła boleśnie na mostku nad potokiem kurdwanowskim, przy pętli autobusowej, łączącym os. Kurdwanów z ul. Cechową. Faktycznie płytki chodnikowe „rozjechały się” na boki, a niektóre „zniknęły” z przejścia. Tuż obok powstaje wybieg dla psów, otwarcie w sierpniu br. Może udałoby się naprawić po sąsiedzku także to uczęszczane przejście, wiadomo z innych środków, ale temat wydaje się pilny.

Tekst i fot. (KAJ)

Odpowiedź od radnej Dzielnicy XI Krystyny Gawrysiak:

Ten mostek i chodnik ciągle jest w planach Dzielnicy i przekazywane są kolejne środki. Ponieważ okazało się, że potrzebne są specjalne ekspertyzy, bo zbrocze się osuwa. Znow procedura przedłużona. Pieniądze od chybą trzech lat zabezpieczamy na przebudowę, ale wychodzą nowe problemy. Nie zapominamy o tym miejscu i bardzo chcielibyśmy, aby przebudowa została już zrealizowana. Prosimy o jeszcze trochę cierpliwości.

REKLAMA

"Tęczowa Kraina"
Prywatne Przedszkole
w Krakowie

Zaprasza dzieci w wieku 2,5 – 6 lat.
W naszym przedszkolu każda zabawa
jest nauką, a każda nauka zabawą.

Informacje i zapisy:
30-620 Kraków ul. Dobczycka 76
(os. Wola Duchacka Zachód)

tel. 12 265 71 31; 695 596 774
e-mail: teczowakraina@o2.pl
http://teczowakraina.pl

**Druk-
arnia
LEYKO**
sp. z o.o.

Sztuka dobrego druku

ulotki, plakaty,
książki, katalogi...

www.leyko.pl



NZO „Spółka Lekarska Na Kozłowie”

ul. Na Kozłowie 29, tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ:

OKULISTA, DIABETOLOG, PSYCHOLOG, LOGOPEDA

Wizyty płatne:

KARDIOLOG, DERMATOLOG, PSYCHIATRA, NEUROLOG

ul. Wielicka 76 (k. ul. Dworcowej), tel. 12 265 70 68

Porady bezpłatne, w ramach umowy z NFZ: LEKARZ RODZINNY

Wizyty płatne: DERMATOLOG, NEUROLOG, PSYCHOLOG
I PSYCHIATRA DZIECIĘCY**USG**

- jama brzuszna
- prostata
- tarczycy
- piersi • naczynia
szyjne i kręgosłupowe
- echo serca

12 658 16 11
12 658 89 01**BAJKOWO****ŻŁOBEK
PRZEDSZKOLE**Ruszymy z naborem
do przedszkola i żłobka
na rok 2021/2022Informacje i zapisy:
Kraków, ul. Prosta 35Btel. 503 190 145 / 508 563 782
www.przedszkolebajkowo.pl**Serdecznie zapraszamy!****PRALNIA DYWANÓW**

ZADZWOŃ

691 353 409**PRZYJEDZIEMY PO TWÓJ DYWAN**

WYPIERZEMY I ODWIEZIEMY CZYSTY SUCHY I PACHNĄCY ŚWIEŻOŚCIĄ

-OBSZYWANIE**-OZONOWANIE****-USUWANIE ZAPACHÓW****-PRANIE TAPICERKI MEBLOWEJ I WYKŁADZIN**

32-020 WIELICZKA TRĄBKI 366A TEL. 12 636 49 49

www.czyszczeniekrakow.pl info@czyszczeniekrakow.pl

LIDER**prawdopodobnie NAJTAŃSZE
UBEZPIECZENIA w Krakowie**Ubezpieczamy majątek, firmy,
życie i zdrowie (OC, AC, NNW, inne) !!!!!Tylko u nas ubezpieczysz najtaniej,
sprawdź nas, zadzwoń
i zamów kalkulację !!!!!**SUPER PROMOCJE !!!!!**

- Zniżki do 60 % i więcej
- Extra rabaty przy pakietach
- Załatwiamy formalności za klienta
- Dodatkowe zniżki w AC i OC

Jesteśmy w programie **CASHBACKWORLD**Wspieramy Fundację Uniwersyteckiego
Szpitala Dziecięcego w KrakowieAgencja Ubezpieczeniowa **LIDER**
ul. Adama Bochenka 12c
30-693 Krakówczynne: pn - pt w godzinach od 9 - 17
telefon: 501-533-226, 12/313-05-59
lider.ocac@gmail.com
**KĄPIELE
W DŹWIEKACH
GONGÓW,
MIS TYBETAŃSKICH
I KRYSZTAŁOWYCH:**
Grupowe sesje masażu dźwiękiem
prowadzą do głębokiego relaksu i poprawy samopoczuciaZapraszam także na:
SESJE MASAŻU MISAMI TYBETAŃSKIMI
SESJE KAMERTONÓW

Studio Wielicka - ul. Ludowa 6

tel. 500 574 013Więcej informacji na stronie www.mochita.pl**Polskie Energooszczędne Grzejniki Elektryczne
energooszczędne i pod kontrolą**

*3 razy mniejsze zużycie prądu!
3 razy szybciej nagrzewa pomieszczenie.
Posiada licznik energii i kalkulator kosztów.
3 lata gwarancji i serwis pogwarancyjny.

bezpieczne i komfortowe

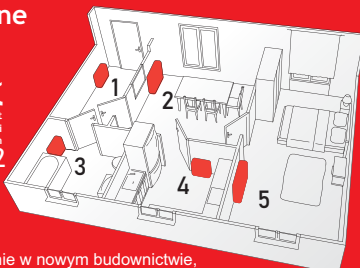
Bardzo lekkie, ciche i bezwonne.
Bezpieczne dla dzieci, alergików, osób starszych.
Obudowa nie nagrzewa się.
System bezpieczników, blokada PIN.
Rozpakuj, podłącz do gniazdka 230V i korzystaj!
Proste sterowanie temperaturą (+/-).
Fabrycznie ustawiony na 20 stopni.

wszechstronne zastosowania

moc grzejnika	max. powierzchnia	max. kubatura
2000 [W]	40 [m ²]	100 [m ³]
1500 [W]	30 [m ²]	75 [m ³]
1000 [W]	20 [m ²]	50 [m ³]
600 [W]	12 [m ²]	30 [m ³]

montaż: do powieszenia lub mobilne z kółkami
(cm) wysokość/szerokość/głębokość/(kg)

A: 48,5 x 84 x 15/ waga: 7,8 kg
B: 48,5 x 48 x 15/ waga: 5,2 kg
C: 28,5 x 84 x 15/ waga: 6,0 kg
D: 28,5 x 48 x 15/ waga: 4,0 kg
dostępne kolory: biały i grafit

tel. 503-190-145 www.powerwat.pl228 zł
średni miesięczny koszt
ogrzewania powierzchni
57 m²

Mieszkanie w nowym budownictwie,
współczynnik izolacji U=0,3; wilgotność 40-60%,
śr. temperatura wew. 20 st. C, sezon grzewczy 6 m-cy,
prawkładny montaż i eksploatacja grzejników

miesięczne koszty eksploatacji

pokój	moc grzejnika [W]	powierzchnia pokoju [m ²]	koszt ogrzania pokoju [zł]
1	600	6,25	25,00
2	1000	14,50	58,00
3	600	8,75	35,00
4	600	8,75	35,00
5	1500	18,75	75,00
suma		57,00	228,00

*3 razy mniejsze zużycie prądu w porównaniu
z ogólnodostępnymi grzejnikami elektrycznymi.

**HP Punkt zdrowia
Łukasz Zastępski****Świadczymy usługi:****Tlenoterapia w komorze
hiperbarycznej**to najlepszy sposób na
zwiększenie cyrkulacji
komórek macierzystych
w organizmie.**Presoterapia czyli drenaż
limfatyczny mechaniczny****ZŁAP
RABAT**5 zabiegów presoterapii
po 30 minut za jedyne 300 zł10 zabiegów presoterapii
po 30 minut za 550 złTel. 511 109 959 www.hppunktzdrowia.pl
www.facebook.com/hppunktzdrowia**OCAL SVOJE WSPOMNIENIA**Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD,
pendrive lub dysk zewnętrzny w jakości SD, HD i full HDPrzegrywanie kaset magnetofonowych, taśm szpulowych
na CD, MP3 i WAV. Skanowanie slajdów i negatywów.Przegrywanie starych filmów 8 mm i super 8 mm metodą
skanowania poklatkowego do plików video w jakości HD i full HD**oraz inne usługi**tel. 606 502 502 www.nagrywanie.net.pl

możliwy bezpłatny odbiór od Klienta

**AGAWA
BAZELA**telefony całonocowe:
12 276 50 80
602 834 154ul. Kazimierza Wielkiego 2
32-050 SkawinaAdministrator cmentarzy
Parafialnych i Komunalnych

-Własna chłodnia w Skawinie

-Transport krajowy i zagraniczny

-Kremacja zwłok

-Nekrologi - Kwiaty

Kompleksowe
bezpłatne usługi pogrzebowe



NPA
SKAWINA

**Boryszew S.A. Oddział
Nowoczesne Produkty Aluminiowe
Skawina**

32-050 Skawina, ul. Piłsudskiego 23
www.npa.pl e-mail: info@npa.pl

**Zatrudni:
OPERATORÓW MASZYN
PRODUKCYJNYCH**

w wydziałach produkcyjnych w ruchu ciągłym,
trzymianowym systemie pracy.

**Blizsze informacje:
tel. 12 276 08 05**

**PRYWATNE SZKOŁY
Mgra Stefana Kwietniowskiego
Wieliczka • ul. Piłsudskiego 18
z uprawnieniami szkół publicznych
Rok założenia 1997**



**Prowadzą rekrutację
na rok szkolny 2021/2022 do:**

LICEUM OGÓLNOŚCZĄCEGO 4 letniego

- na semestr pierwszy i semestry wyższe
(na podbudowie SP, Gimnazjum, Szkoły Branżowej I stopnia i ZSZ)
- w liceum prowadzone są oddziały dotychczasowego 3 letniego liceum

SZKOŁY POLICEALNEJ

- Roczne:** • asystent osoby niepełnosprawnej
- Dwuletnie:** • technik administracji
• technik informatyk
• technik ochrony fizycznej osób i mienia
• opiekun w domu pomocy społecznej

Zajęcia odbywają się przez dwa weekendy w miesiącu
w Wieliczce, ul. Piłsudskiego 18; sob. 14.00-20.30, niedz. 8.00-14.30

☎ 12 276 50 91, 604 266 151, 507 967 441

www.szkolazaocna.com.pl

Kancelaria szkolna: 32-050 Skawina, ul. Mickiewicza 29/2 - I piętro

**CITO
TEST**

**Pracownia
Analiz Lekarskich
os. Piaski Nowe
ul. Łużycka 55**

(pawilon usługowo-handlowy, I p.)
przyjmowanie materiału do badań

pn. – pt. 8.00 – 12.00

tel. 12 657 54 40

tel. 606 957 723

- **Bezbolesne
i bezstresowe
pobieranie
krwi z palca**
- **Pełny zakres badań
krwi, moczu i kału**

**ZAKŁAD
MECHANIKI
POJAZDOWEJ
I BLACHARSTWA**

*tradycja, doświadczenie,
dobra jakość!*

**Marek i Andrzej
Chlipałow**

**WULKANIZACJA
- 607 617 843**

**Piaski Wielkie
ul. Kijanki 12 a**
dojazd od ul. Gwarnej
lub Cechowej

**12 654 25 35
501 702 688**



**TELEFONIKA
Kable S.A.**

**REKRUTUJE NA STANOWISKO
PRACOWNIK PRODUKCJI**

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU Z DZIAŁEM KADR

MIEJSCE PRACY

TELEFONIKA Kable Kraków - ul. Wielicka 114
TELEFONIKA Kable Myślenice - ul. Cegielskiego 1

ZADANIA NA STANOWISKU

- praca przy bezpośredniej produkcji kabli i przewodów
- obsługa maszyn i urządzeń produkcyjnych
- kontrola jakości wytwarzanego produktu

OFERUJEMY

- praca w stabilnej firmie
- zatrudnienie bezpośrednie przez Pracodawcę na umowę o pracę
- zmianowy system pracy
- bogaty pakiet socjalny
- wynagrodzenie uzależnione od doświadczenia na stanowisku
- premiowy system wynagradzania
- podnoszenie kwalifikacji zawodowych poprzez system szkoleń

☎ 12 652 55 06

@ rekrutacja@tfkable.com

**TWÓJ AGENT NIERUCHOMOŚCI
+ 48 517 685 995**

- pomogę sprzedać lub kupić
każdą nieruchomość w Krakowie
- bezpieczeństwo transakcji, profesjonalna obsługa
i zadowolenie klienta, to moje priorytety
- cechuje mnie skuteczność, zaangażowanie i działanie
- posiadam 15-letnie doświadczenie jako
inżynier budownictwa, pomogę w ocenie
stanu technicznego nieruchomości
- serdecznie zapraszam do współpracy



**Mieszkanie
3 pokoje
Kraków
Próchnim
55 m²
445 000 zł**



**Mieszkanie
Kraków
Podgórze
Duchackie
47 m²
399 000 zł**



**Dom
Kraków
Dębinki
134 m²
1 199 999 zł**



**Mieszkanie
Kraków
Podgórze
Duchackie
61 m²
499 900 zł**

PATI Home Prestige
patrycja.wawrzyniak-czoch@indepro.pl
Kraków Swoszowice, ul. Niewodniczańskiego

**Komora Normobaryczna
Oxygeni**



JESTEŚMY DLA WAS OTWARTY:

Poniedziałek - Piątek 10:00 - 22:00
Sobota - Niedziela 12:00 - 22:00

Kraków, ul. Kamieńskiego 33

☎ 531 558 141

📧 Komora Normobaryczna - Oxygeni

biuro@komora-normobaryczna.eu www.komora-normobaryczna.eu

**Działasz lokalnie?
Reklamuj się lokalnie!**

**Kto się reklamuje,
ten Klientów zyskuje!**

REKLAMA W „WIADOMOŚCIACH”

e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl

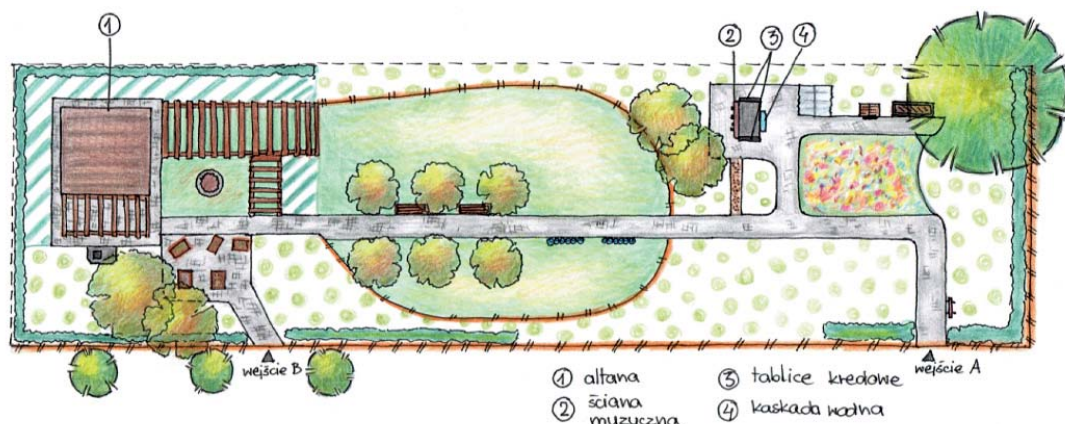
**Bieżanów, Bieżanów Nowy, Kozłówek, Kurdwanów,
Łagiewniki, os. Cegielniana, Piaski Nowe i Wielkie,
Próchnim, Próchnim Nowy, Rząka, Swoszowice,
Wola Duchacka Wschód i Zachód**

609 124 222

HORTITERAPIA

cudowne właściwości ogrodnictwa

W czasie pandemii doceniliśmy, jak wartościowym miejscem jest ogród – można było w nim spędzać czas, nie martwiąc się o aktualne obostrzenia czy ryzyko zakażenia. Jednak lecznicze i relaksacyjne właściwości ogrodów znane były znacznie wcześniej, czego dowód stanowi HORTITERAPIA (terapia ogrodnicza).



Nazwa „hortiterapia” pochodzi od łacińskiego słowa „hortus”, oznaczającego po prostu „ogród”. Polega ona na wykorzystaniu do celów terapeutycznych przyrody – ogrodów, nasadzeń i innych elementów powiązanych, tak aby pobudzać, możliwie równocześnie, wszystkie pięć zmysłów, którymi dysponujemy (dotyk, wzrok, słuch, zapach i smak). Chodzi tutaj głównie o odwoływanie się do tego, co mamy zapisane w genach, gdyż człowiek, pomimo ogromnego tempa rozwoju cywilizacyjnego, wciąż lepiej odpoczywa na łonie natury niż w centrum miasta.

Pozytywne oddziaływanie przyrody zauważył już Hipokrates z Kos, żyjący na przełomie V i IV w. p. n. e., mówiąc „Medicus curat, natura sanat” („Lekarz leczy, natura uzdrowia”). Bardziej współcześnie temat zapoczątkował Roger Ulrich, który w 1983 roku wprowadził pojęcie „psychologii środowiska”, udowadniając przy tym, że natura może mieć na nas niebagatelny wpływ. Natomiast w 1992 roku Paula Relf podjęła się stworzenia nowej definicji ogrodnictwa, zgodnie z którą jest ono sztuką i nauką, służącą nie tylko samej uprawie i wykorzy-

staniu roślin, lecz również pozytywnemu oddziaływaniu na człowieka – jego stan emocjonalny, fizyczny i umysłowy.

Tyle teorii, przejdźmy do tego, na czym konkretnie polega terapia ogrodem i jakie niesie ze sobą korzyści. Temat pomogła nam zgłębić Anna Szczepańska – właścicielka firmy ZielonaTerapia.pl.

Czynnie i biernie

Hortiterapia może przybierać dwie formy – **czynną** lub **bierną**. Jeśli idziemy na spacer do lasu albo relaksujemy się, siedząc we własnym ogrodzie, stajemy się uczestnikami **hortiterapii biernej**. Za **hortiterapię czynną** można z kolei uznać wykonywanie wszelkich prac związanych z uprawą roślin czy pielęgnacją ogrodu. Jako przykład posłużyć mogą tu chociażby rodzinne ogródki działkowe. Istnieją również specjalnie zaprojektowane przestrzenie, wykorzystywane podczas profesjonalnych procesów terapeutycznych i rehabilitacyjnych, na przykład dla osób niepełnosprawnych.

Korzyści dla każdego

Dla kogo przeznaczona jest hortiterapia? Krótko mówiąc, dla wszystkich – dzieci, młodzieży, osób starszych, chorych czy po prostu zmęczonych zbyt szybkim tempem życia. Pierwotnie traktowana była jako forma terapii dla żołnierzy powracających z pola bitwy, obecnie jej zastosowanie jest znacznie szersze.

Terapia ogrodnicza może skutkować wieloma pozytywnymi zmianami, wśród których warto wymienić takie jak:

- polepszenie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowo-manualnej,
- uregulowanie ciśnienia krwi,
- dostarczenie hormonów szczęścia, redukcja stresu, lepszy nastrój,
- wyostrzenie zmysłów,



- poprawa koncentracji i pamięci, nauka kreatywności oraz cierpliwości,
- wzrost pewności siebie, poczucia odpowiedzialności i przydatności,
- możliwość nawiązania relacji z innymi i pracy w grupie, a co za tym idzie – ćwiczenia zdolności komunikacyjnych.

Warto dodać, że hortiterapia wykorzystywana jest również w terapii osób społecznie wykluczonych – w więziennictwie, wśród osób bezdomnych oraz bezrobotnych.

Popularność „oddolna”

Niestety, w naszym kraju hortiterapia nie rozwija się jeszcze tak intensywnie jak na Zachodzie. Szczególnym zainteresowaniem cieszy się na razie jedna z jej części, jaką jest wykorzystanie florystyki w terapii zajęciowej, na przykład w domach pomocy społecznej czy podczas warsztatów.



Coraz więcej osób zaczyna jednak dostrzegać, że przestrzeń zielona ma znaczenie nie tylko w aspektach architektury krajobrazu. Powstają różne inicjatywy lokalne, grupy w mediach społecznościowych, a uczelnie zaczynają wychodzić naprzeciw kandydatom na doświadczonych hortiterapeutów (Uniwersytet Rolniczy w Krakowie proponuje im na przykład studia podyplomowe – Terapia Ogrodnicza). Nie zaszkodziłoby oczywiście nieco więcej środków na rozwój tej dziedziny w przestrzeni publicznej, ale miejmy nadzieję, że i ten problem niebawem znajdzie swoje rozwiązanie.

Tekst: BARBARA BĄCZEK
Zdjęcia: ZielonaTerapia.pl



Przykładem hortiterapii jest Ogród Sensoryczny „Synestezja” przy ul. Bochenka, na skraju os. Piaski Nowe



Fot. arch. „W”



JEJ POMYSŁ NA ŻYCIE

Cd. ze str. 1

– Pokochałam te zajęcia – przyznaje, uśmiechając się do wspomnień. I dodaje: – Miałam ulubioną instruktorkę, do której chodziłam na Zumbę codziennie. Jeździłam po całym Krakowie, żeby tylko uczestniczyć w zajęciach przez nią prowadzonych.

Gdy miała 18 lat poprosiła rodziców, aby zamiast kursu prawa jazdy wykupili jej kurs licencjonowanego instruktora Zumbby. Dominika podkreśla, że w tym czasie zrobienie takiego kursu było znacznie trudniejsze niż dzisiaj, ale z pomocą rodziców dopięła swego. I jako osiemnastolatka zaczęła zarabiać. – Po lekcjach w szkole jeździłam do różnych okolicznych wiosek, aby poprowadzić godzinę Zumbby – wspomina i przyznaje, że na początku było jej trudno odnaleźć się w roli instruktora, ale zajęcia sprawiały jej wiele satysfakcji. To właśnie wtedy pomyślała, by pójść dalej...

Zarobione w ten sposób pieniądze zainwestowała w zdobycie uprawnień Animatora Czasu Wolnego, aby pojechać na pół roku do Egiptu, do ekskluzywnego hotelu, gdzie prowadziła zajęcia dla dzieci, zajęcia sportowe, a przede wszystkim Zumbę. Stwierdza, że to był wspaniały czas nie tylko ze względu na piękne miejsce i spotkanych tam ludzi. Wylicza: – Utrwaliłam język angielski, nauczyłam się mówić po rosyjsku, zdobyłam doświadczenie nawiązywania kontaktów międzyludzkich w międzynarodowych społecznościach...

Z takim doświadczeniem Dominika wraca do Krakowa i rozpoczyna studia na UJ. – Wybrałam zarządzanie, bo zawsze mnie ciągnęło do biznesu – wyjaśnia swój wybór. I już na pierwszym roku wyznacza sobie kolejny cel – chce wyjechać na wymianę w ramach programu Erasmus. Jej marzeniem są studia we Włoszech. Po pierwszym roku wyjeżdża na rok do Mediolanu. Przyznaje, że najtrudniej było jej znaleźć pracę, a koszty utrzymania przewyższały kwotę przekazywaną studentowi w ramach programu. Opowiada: – Gdy przyjechałam na Boże Narodzenie do domu, byłam zrozpaczona. Kończyły mi się oszczędności, nie miałam za co żyć, a nie da się jeść codziennie makaronu. Ale wróciłam do Mediolanu i pomyślałam, żeby zostać nianią.

Mówi o doświadczeniach

Dzięki opiece nad dziewczynką w wieku przedszkolnym Dominika zapewniła sobie odpowiednie warunki do życia i studiowania. W czasie pobytu w Mediolanie pokochała zajęcia fitness, w których systematycznie uczestniczyła. Dziś chętnie mówi o doświadczeniach z tego okresu. Podkreśla: – Uświadomiłam sobie, że jak coś, co chcielibyśmy robić, a przez dłuższy czas nam nie wychodzi, to trzeba się zastanowić, gdzie tkwi błąd. Bo być może to my go popełniamy, a mamy pretensje do losu, że nam nie sprzyja. Tak było w moim przypadku, zamiast szukać pracy w zawodzie, w którym miałam odpowiednie kompetencje, bo przecież w Egipcie często zajmowałam się dziećmi, organizowałam im zajęcia, rzucałam się na oferty pracy jak kelnerka czy sprzedawczyni, w których nie miałam doświadczenia.

Po powrocie do Polski, do studiowania, Dominika decyduje się zrobić kurs instruktora fitness. Prowadzi zajęcia, ma swoje grupy, a to co sprawia, że kończy kurs trenera personalnego. Jest doceniana w firmie, w której codziennie prowadzi sześć, siedem godzin zajęć z kolejnymi grupami. Pojawia się refleksja, jak długo da radę tak intensywnie pracować. Dochodzi do wniosku, że powinna założyć swoją firmę. Działalność gospodarczą rejestruje 1 marca 2020 roku, a już za chwilę w Polsce rozpoczyna się pandemia i związany z nią lockdown. Wspomina: – Najpierw się załamalam, bo przestałam zara-

biać, a ZUS trzeba było płacić. Z pomocą przyszły uczestniczki zajęć fitness. – Mam fajne dziewczyny, które ze mną od lat trenują i nie wyobrażają sobie zajęć z inną instruktorką – podkreśla i dodaje: – One do mnie napisały, żebym coś zrobiła, żebym ich w tej sytuacji nie zostawiła. To mnie zmotywowało do poprowadzenia zajęć on line. W pierwszym takim treningu wzięło udział 160 osób. Zauważyłam, że wyszło dobrze, że się podobało, więc kontynuowałam te zajęcia. Potem, gdy już można było przebywać w przestrzeni publicznej, moje dziewczyny namówiły mnie, abym zorganizowała zajęcia w plenerze. I to był strzał w dziesiątkę! Niektórzy twierdzą, że takie zajęcia są w sezonie letnim zdecydowanie korzystniejsze; świeże powietrze, słońce, witamina D3, wiaterek, zieleń...

Dzięki tym formom treningu udało jej się przetrwać czas pandemii. Nie szukała nowej pracy. A niezależność w tak trudnej sytuacji dodała jej pewności siebie i odwagi, żeby... iść jeszcze dalej. Znowu posłuchała swych klientek i wymyśliła nową ofertę – trzydniowe obozy fitness, na których uczestniczki korzystają z zajęć prowadzonych na różnym poziomie zaawansowania, a ponadto z porad dietetyczki i fizjoterapeuty. Na jednym z portali społecznościowych czytamy, że: „Dominika Waksmundzka – założycielka Forma na lata, jest jedną z najbardziej cenionych trenerek, organizatorek obozów i eventów fitnessowych. Buduje społeczność #RobięFormęNaLata, która liczy obecnie ponad 1500 osób...”.

Ale to nie wszystko, bo Dominika właśnie wynajęła lokal, w którym organizuje Klub Forma na lata. Na wspomnianym portalu opisuje: „Jesteśmy trenerami, dietetykami i fizjoterapeutami, tworzącymi kompleksową usługę metamorfozy sylwetki. Naszą misją jest robienie formy na lata (...). Pomagamy kobietom i mężczyznom w rozpoczęciu lub kontynuowaniu przygody z treningiem, zadbania o swoje ciało i umysł, a także prowadzenia zdrowego stylu życia...”.

Udziela rad

Gdy pytam, jakich rad udzieliłaby osobom, które z pandemii wyniosły dodatkowe kilogramy, Dominika bez namysłu wylicza: – Po pierwsze, trzeba polubić ruch, a po drugie należy w swoim życiu znaleźć czas na aktywność fizyczną. Zauważa, że Światowa Organizacja Zdrowia przed pandemią rekomendowała przynajmniej trzykrotną aktywność fizyczną w ciągu tygodnia, a teraz zaleca, aby ćwiczyć codziennie minimum 30 min. Przekonuje też, że rodzice powinni w swych dzieci wyrobić nawyki aktywności fizycznej, potrzebę ruchu. I zauważa: – Często mamy pretensje do dzieci, że są otyłe, a popatrzymy na rodziców. Jeśli oni nic w tym kierunku nie robią, to trudno wymagać, aby ich dzieci postępowały inaczej.

Dodaje, że jest wiele powodów, byśmy polubili aktywność fizyczną, na przykład zajęcia fitness. – To poprawi nasze samopoczucie – przekonuje, zauważając, że coraz więcej osób choruje na depresję, że coraz więcej młodych popełnia samobójstwa. I dodaje: – Oczywiście, trening nie wyleczy ani z depresji, ani z innych chorób, ale pomoże ich uniknąć. To w czasie ćwiczeń nadnosi się poziom endorfin, a poza tym trening sprawia, że człowiek poznaje siebie, swoje ciało, granice jego możliwości. Zapewnia, że aktywność fizyczna wpływa na zmianę nie tylko naszej sylwetki, ale też życia.

Uśmiechając się, puentuje rozmowę: – Często mnie pytają, skąd we mnie tyle energii, nowych pomysłów, odwagi do podejmowania kolejnych wyzwań. Więc wyjaśniam, że to dzięki codziennym treningom. One motywują do działania. Są odskocznią od problemów. Dają odwagę i pewność siebie. Zauważa, że treningi, gdy już je polubimy, stają się takim pozytywnym nawykiem, co sprawia, że łatwiej o kolejne dobre przyzwyczajenia. I zapewnia: – To wszystko motywuje nas do zdrowego trybu życia z wszystkimi jego aspektami, czego w pewnym momencie już sam organizm się domaga.

MARIA FORTUNA – SUDOR

Fot. arch. Dominika Waksmundzka

NIEZWYKŁY AKTOR

Cd. ze str. 1

Próby wymagają poświęcenia i potrafią być męczące. Jak zapewnia reżyser teatru, nowy aktor nie może liczyć na żadną ulgę. Ma ćwiczyć jak wszyscy aktorzy i wykonywać wszystkie polecenia. Nawet jak już nie bardzo starcza sił i całe ciało trochę boli. – Nie przyjmuję wymówek, że czegoś nie da się zrobić – mówi Mikołaj Wiepriew.

Pan Stanisław na scenie jest gwiazdą, ale w rozmowie prywatnej przyznaje, że aktorska gra przyszła mu zupełnie naturalnie: – Wy tłumaczono mi tylko co mam robić i tak to się wszystko zaczęło – wspomina.

Do aktorstwa przekonało go to, że został tak ciepło przyjęty i od razu zrobił dobre wrażenie. Ciężkie i wielogodzinne próby wynagradza potem reakcja publiczności. – Lubię robić to, co przynosi efekt – podsumowuje.

Z klubu na scenę

Klub Głuchego Seniora, który działa w Krakowie przy ul. św. Jana, to pierwsze tego typu miejsce w Polsce. Ma pomóc w aktywizacji starszych osób i w nawiązaniu nowych relacji w środowisku niepełnosprawnych.

Jednym z pomysłów stały się właśnie warsztaty aktorskie. Wszyscy, którzy znają Pana Stanisława, mówią, że nie spodziewali się, że będzie to taki strzał w dziesiątkę. Z klubu seniora Pan Stanisław trafił do grona profesjonalnych artystów. 19 czerwca odbyła się w Krakowie Noc Teatrów i tylko jeden aktor, który tam wystąpi będzie osobą głuchoniemą. Być może jest to sygnał, żeby zwrócić większą uwagę na takie osoby, ponieważ, jak widać, mogą odnieść sukces także w dziedzinie sztuki.



Tym bardziej, że życie na scenie nieuchronnie wiąże się także ze zmianami w życiu. Dominika Jucha, aktorka Teatru Nikoli, która występuje z Panem Stanisławem, mówi jak bardzo zmienił się jego sposób myślenia, dzięki pracy nad spektaklami. – Widzę, jak się otworzył, jak wyszedł ze schematu, którego uczono go od dziecka. Jest coraz bardziej twórczy, a także ma do mnie coraz większe zaufanie – opisuje.

Praca bez słów wymaga właśnie takiego zaufania do siebie i innych aktorów na scenie. Gdy nie słychać nawet muzyki, głuchoniemy aktor rozpoznaje kolejny krok, po tym co robi jego otoczenie. To niesamowite, ale widz, który nie wie o jego niepełnosprawności, nawet nie pomyśli, że Pan Stanisław do aktorstwa przeszedł tak niezwykłą drogą.

PAULINA POLAK



19 czerwca br. na Rynku Głównym w Krakowie na przeciwko Ratusza Teatr Nikoli zagrał premierę spektaklu „Biedni ludzie” na motywach powieści F. M. Dostojewskiego. W tym spektaklu wystąpił Stanisław Ziółkowski.





Wakacje moich marzeń

Wypowiedzi nastolatków

Wakacje to mój ulubiony i najbardziej wyczekiwany okres w całym roku. Przerwa od szkoły, słoneczna pogoda, wiele czasu wolnego, wyjazdy oraz spotkania z przyjaciółmi. Jak jednak wyglądałyby moje wymarzone wakacje?

Jeśli chodzi o miejsca, które chciałabym zobaczyć, jest ich naprawdę sporo. Bardzo lubię podróżować, więc jest to nieodłączny element każdego wczasu. Najbardziej jednak interesują mnie kraje romańskie, takie jak Francja, Portugalia czy Włochy, ponieważ podobają mi się ich języki, kultura i architektura. Chętnie spędziłabym wakacje w ciepłych krajach razem z moją rodziną.

Uważam, że najważniejsze nie jest miejsce wyjazdu, a samo towarzystwo. W dobrym gronie nawet zwykłe wyjście na miasto jest przyjemne. Spędzając czas ze swoimi rówieśnikami czas upływa szybciej niż zazwyczaj, dzięki temu dobrym pomysłem są codzienne spotkania ze znajomymi.

Podczas wymarzonych wakacji chciałabym również rozwiać swoje pasje. Oprócz tych, które wykonuję w trakcie roku szkolnego, staram się szukać nowych zainteresowań.

Oprócz ciągłego wypoczynku warto stawiać sobie cele do wykonania, by nawet w wakacje się doskonalić i zmieniać.

Gdybym miała jednak wyjechać bardzo daleko to wybrałabym Meksyk. Od dziecka moim marzeniem jest podróż tam, ponieważ interesuje mnie kultura tego kraju. Posługują się tam językiem hiszpańskim. Specjalnością Meksykanów jest wyjątkowo ostra kuchnia, która nie posmakuje każdemu. Ja jednak bardzo ją lubię, co tym bardziej przekonuje mnie do tego kraju. Pogoda jest tam słoneczna, występują częste upały. Ciekawostką jest, że stolica Meksyk to jedno z największych miast na świecie. Z wielką chęcią odwiedziłabym go, jestem pewna, że w przyszłości się tam wybiorę.

Maria

Gdy ktoś się mnie pyta o moje wymarzone wakacje, pewnie spodziewa się odpowiedzi, w której opiszę mu wyjazd do jakiś egzotycznych krajów, najlepiej nad morzem, na plażę z białym piaskiem i palmami. Gdyby nie ostatnie okoliczności, pewnie takiej właśnie odpowiedzi bym udzielił. Wakacje traktuję jako czas odpoczynku od szkoły i relaksu. Jednak w tym roku nie za bardzo mam po czym odpoczywać. Przecież praktycznie cały rok przesiedziałem w domu, przed monitorem. Z tego właśnie powodu mój opis wymarzonych wakacji może się wydać niezrozumiały.

Moimi wakacjami marzeń, są takie, które mógłbym spędzić, w towarzystwie moich przyjaciół. Jest wiele możliwości. Po pierwsze mógłbym wybrać się z nimi pod namioty, rozpalic ognisko i pożartować, bądź zwyczajnie w ciszy podziwiać piękne widoki. Wystarczyłoby wtedy kawałek lasu czy szlak w górach. Przez ostatni rok upewniłem się w prze-

konaniu, że nie jest ważne tak naprawdę, gdzie spędzamy wolny czas, ale z kim. Nie brakuje mi więc egotycznych podróży, bo mam już takie za sobą, ale z przyjemnością spędzam czas z przyjaciółmi na wspólnych spacerach i spotkaniach.

Nieco inną opcją, i nie tylko na wakacje, jest całonocna wycieczka rowerowa do Tyńca, podczas której mógłbym aktywnie spędzić czas i odpocząć w malowniczej okolicy. Urokliwa trasa biegnie nad Wisłą i mały 12 kilometrów. Można wybrać się nią całą rodziną, albo z przyjaciółmi. W Tyńcu można zatrzymać się przy zabytkowym klasztorze albo skupić się na zjawiskowej przyrodzie i na chwilę zapomnieć o gorącym lecie w mieście.

Kolejnym pomysłem na wakacyjny wypadek z przyjaciółmi w Krakowie może być plaża w Kryspinowie. Jedzie się tam około 20 minut autobusem z pętli na Salwatorze. Zalew w Kryspinowie daje możliwość pływania, plażowania, odpoczynku w lesie, wizyty w parku linowym itp. A w pobliżu można też zjeść coś smacznego. Jak widać nie trzeba wyjeżdżać daleko i za duże pieniądze, żeby odpocząć nad wodą. Taka wycieczka może być zaplanowana nawet na cały dzień.

Uważam, że oprócz zwiedzania świata, każdy powinien znaleźć swoje ulubione miejsce, w których odpoczywa, gdzie niedaleko swojego domu. Jest to wygodne i wbrew pozorom można tak samo spędzić miło czas. I jest dużo większa szansa, że będą mogli wziąć w tym udział nasi znajomi, bo jest to dla wszystkich blisko. W Krakowie jest wiele takich miejsc, tylko często nie zwracamy na nie uwagi. Może w te wakacje uda się odkryć coś nowego?

Miłosz

Od redaktora

Trzy grosze

NIE ZAGADUJ. Idę z żoną alejką osiedlową po schodach, na ich końcu widzę w górze obraz na fotografii: dziewczęta siedzą, a po ich stronach stoją chłopcy, grupa zajmując całą szerokość chodnika, rozluźnieni, rozgadani, nic tylko cykając wakacyjne zdjęcie. Nie zrobię tego. Mam zwyczaj zagadywania w paru słowach, inicjowania kontaktu, wystarczają krótkie, a treściwe, tworzą klimat, poprawiają nastrój, dają wiedzę. Teraz też nie mogłem się oprzeć: - Fajnie wyglądacie. Już wakacje? - Nie, za tydzień. Ostatnia prosta. - Dacie radę. - Odchodzimy z żoną daleko do auta. - Nie zagaduj tak - skomentowała. I miała rację, czasy takie, że trzeba

REKLAMA

trzymać język za zębami, a reakcje na wodzy. Tak się na tym świecie porobiło. Agresja wisi w powietrzu, wystarczy pretekst lub moment nieuwagi. Nieufność, podejrzliwość na każdym kroku, czy to w przestrzeni publicznej czy politycznej. Inżynieria społeczna nie próżnuje, wypełnia nas swoją treścią. Decydenckie zbanki określają poprawność obyczajową i polityczną. A jednak nie żałuję mojej spontanicznej reakcji, nie zmienię się. Nie można dać się zwariować.

POGRZEB WRÓBLA. To było wydarzenie na miarę całego podwórka. Gdy ktoś znalazł martwego ptaka i niósł go w dłoni przed sobą. Najczęściej był to pisklak, który wypadł z gniazda, ale też inne nieszczęśliwe wypadki. Nie mogliśmy przejść obok tego obojętnie. Był jednym z nas. Wiosna na całego, młoda zieleń na krzewach i drzewach, radość życia. A tu śmierć na oczach. Ucichę zabawowe hałasy, trzeba było wróbla pochować. I to tak z uszanowa-

niem dla życia, aby miał święty spokój. Najważniejszy, albo najstarszy z nas brał truchło ptaka, ktoś inny kopał dołek. Dziewczyny dokładały do grobu niebko, czyli swoje czardziejkie kolorowe szkieleto. I ptaszek pochowany, po chrześcijańsku, bo na tym stawialiśmy krzyżyk z kijka. Chwilowa żałoba była na całego. Szybko o tym zapominaliśmy.

ZASIADKA. Czytam, że to metoda przydatna dla każdego, kto chce poznać życie okolicy, wtopić się w nią. Metoda bardzo prosta: zasiada się, najlepiej w ukryciu, na przykład pod samotnym drzewem pośród łąki albo pośród nadrzecznej roślinności i w miarę możliwości, nie ruszając się, nie mówiąc, nie odbierając telefonów – wtapia się w tło, jednocześnie włączając wszystkie zmysły. Nie być widzianym, a samemu widzieć, słyszeć i odczuwać. Słowem – cała jaskrawość. Polecam na wakacje 🍷

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

Vesuvius Poland w Skawinie zatrudni Pracowników Produkcji



Umowa o pracę
(podstawa: 3 620 zł na msc brutto)



Godziny nadliczbowe
płatne 100%, weekendy
płatne dodatkowo 100%



Dodatek za pracę
w nocy 20%
od stawki osobistej



Nagrody kwartalne
i jubileuszowe oraz
system wyróżnień



Karta multisport, opieka
medyczna na terenie
firmy i pakiety socjalne



Kursy i szkolenia
pozwalające podnosić
kwalifikacje (np. UDT, SEP)



Pyszny, ciepły posiłek
finansowany przez
Vesuvius



**« ZŁÓŻ
SWOJE CV!**

www.poznajmysie-vesuvius.pl
tel. 12 277 51 00

...i wiele innych benefitów



świat roślin
kreacje ogrodowe

**ul. Wielicka 115
Kraków**

Wyjątkowe odmiany róż i krzewów
Drzewka owocowe • Usługi ogrodnicze
Hortensje • Byliny • Krzewy ozdobne



sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168
www.swiat-roslin.com.pl biuro@swiat-roslin.com.pl

„WIADOMOŚCI”: tel. kom. 504 853 960, e-mail: wiadomosci.krakow@wp.pl, www.wiadomoscipodgorze.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Kajdański. **Stali współpracownicy:** Barbara Bączek, Krzysztof Duliński, Maria Fortuna-Sudor, Paulina Polak.

Redaktor techniczny: Jarosław Jagła, Wojciech Jelonek. **Reklama:** Maria Miśkiewicz tel. 609 124 222. **Dystrybucja:** Bogusław Frączek.

Wydawca: „ARGO”. **Druk:** LEYKO, Kraków, ul. Romanowicza 11, tel. 12 656 44 87. **Nakład:** 8 000 egz. bezpłatnych.

Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania tekstów i zmiany ich tytułów oraz nieponoszenia odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń. PL ISSN 1507-6105