

**Pilnujmy Niepodległości • Być asertywnym  
30 lat bieżanowskiego SRK • Zwierzęta zimą**

PL ISSN 1507-6105

tradycja od 1995 r. nakład 6 000 egz. + [www.wiadomoscipodgorze.pl](http://www.wiadomoscipodgorze.pl)

# WIADOMOŚCI

Egzemplarz bezpłatny  
Przekaz dalej!

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

Nr 11 (345) Rok XXIX

Kraków

listopad 2024

## Szkoła Językowa MAK ZIMOWISKO



**19.01 - 26.01.2025**

**Zakopane - Krzeptówki  
Pensjonat: Tatra House**

[www.mak.edu.pl](http://www.mak.edu.pl)

**kom. 790 389 615**

## NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE

Asertywność to jasne i zdecydowane komunikowanie swojego zdania. Nie ma nic wspólnego z wybuchami agresji, manipulacją czy postawą uległą, w której przepraszamy, że żyjemy i za to, że w ogóle pozwoliliśmy sobie zabrać głos. Jest to szczególnie trudne w miejscu pracy, która jest źródłem dochodu i przetrwania. Bez postawy asertywnej praca może jednak zamienić się w nasze piekło.

Umiejętność komunikowania się w sposób asertywny to podstawa tego, że czujemy się dobrze, że mamy do siebie szacunek. Daje poczucie bezpieczeństwa i udziela się naszemu otoczeniu. Gdy ktoś przekracza Twoje granice, mów "nie" bez poczucia winy. Mów tak, żeby ta osoba to zrozumiała i nie poczuła, że jest atakowana. Nie oceniaj innych, ale daj wyraz, co czujesz w tej sytuacji i zaproponuj jakiś rozwiązanie.

### Gdy praca cieszy coraz mniej

Gdy praca coraz bardziej staje się źródłem notorycznego stresu, znaczy że coś się potoczyło nie tak. Kiedy powinna nam się zapalić czerwona lampka? Kiedy nagle mamy więcej obowiązków i powoli nasza praca staje się głównym źródłem nerwów, które przenosimy do domu. Kiedy nagle jesteśmy proszeni ciągle o pomoc, gdy inni pracownicy idą spokojnie na urlop. Gdy w naszej firmie panują różne zasady, i już nie mamy pewności, co robimy dobrze, a co źle. Gdy zauważamy, że ważne decyzje w firmie, które nas bezpośrednio dotyczą, są podejmowane jakby za naszymi plecami i dowiadujemy się o nich po fakcie. Gdy jesteśmy non stop obwiniani, że czegoś nie zrobiliśmy, chociaż pracujemy na pełnych obrotach i dajemy z siebie 100 procent. To czas, żeby zrobić porządek z tym, jak postrzegamy samych siebie i jak nas widzą inni.

### Zacznij mówić

Nie przepadamy za osobami, które lubią wychodzić przed szereg i popisują się na każdym kroku. Nie chcemy być tak postrzegani, dlatego wiele osób żyje w błędnym przekonaniu, że lepiej się nie odzywać. Okazuje się, że jest to fałszywe przekonanie, które spycha nas na

Cd. na str. 8

REKLAMA

**EKOLOGICZNA PRALNIA • MAGIEL  
WODNO - CHEMICZNA** od 1988 r.

tel. 12 650 19 00 kom. 501 442 772 [www.seco.krakow.pl](http://www.seco.krakow.pl)

**PRANIE I CZYSZCZENIE**

WSZELKIE DYWANY  
GARDEROBA  
POŚCIEL  
SKÓRY • MERYNOSY  
KOCE • KOŁDRY

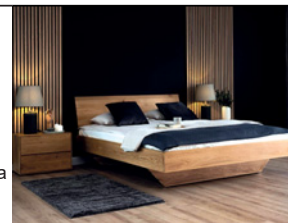
Nowosądecka 41A (za kościołem)  
tel. 503 020 080  
Młoty 16 tel. 503 43 03 47  
Szczęśliwa 2A, tel. 530 812 886  
Jerzmanowskiego 14, przy pl. handlow.  
tel. 500 050 266

Przyjmujemy osoby do pracy w pralni, również z orzeczeniem lekarskim

**PRODUCENT  
MEBLI**

Magnat

sklep@meblemagnat.pl  
Skawina, ul. Krakowska 43a  
tel. 532 458 576  
[www.meblemagnat.pl](http://www.meblemagnat.pl)



## KRYTY STOK NARCIARSKI W KRAKOWIE

Ul. Domagały 25 [www.goskiing.com.pl](http://www.goskiing.com.pl)



**TRENUJ Z NAMI!**

**tel. 500 440 750**



**10 MIN**  
DLA 1 OSOBY  
DOMAGAŁY 25  
- KRAKÓW -  
WAŻNY 60 DNI  
OD DATY WYDANIA  
GAZETY

**10 MIN**  
Z TYM BONEM  
OTRZYMUJESZ  
**10 minut**  
JAZDY NA NASZYM  
STOKU NARCIARSKIM  
**BON PROMOCYJNY**



# 30-LETNIA HISTORIA STOWARZYSZENIA RODZIN KATOLICKICH W BIEŻANOWIE

## czyli „Czy to możliwe, aby tak NIEWIELU dokonało tak WIELE?”

**26 października Bieżanów uroczystie obchodził Jubileusz 30-lecia obecności w osiedlu Stowarzyszenia Rodzin Katolickich. Stowarzyszenie działa przy Parafii Narodzenia NMP, w pełnej łączności z Kościołem poprzez asystencję, którą od września pełni ks proboszcz Leszek Uniwersał.**

Program uroczystości obejmował Mszę św. koncelebrowaną z udziałem asystentów parafialnych oraz sesję jubileuszową, w auli Centrum Kultury Podgórze Dwór Czaczków. Ks. Paweł Gałuszka, który koncelebrował Eucharystię podkreślił w homilii: Drogą Kościoła jest rodzina. Sesji okolicznościowej z panelem dyskusyjnym towarzyszyło otwarcie wystawy i poczęstunek. W godzinach popołudniowych dla przyjaciół SRK i szanownych sponsorów, w Dworze Czaczków miał miejsce recital wspaniałej artystki Doroty Helbin.

O genezie powstania kół SRK w archidiecezji Krakowskiej w laudacji wspominał reprezentujący Polską federację Stowarzyszeń Rodzin Katolickich dr nauk med. Kazimierz Kaperka. Oto jej fragmenty:

Szanowni Państwo.

Mam przyjemność i osobistą satysfakcję wygłosić laudację w tak piękną - 30 rocznicę działalności Bieżanowskiego Stowarzyszenia Rodzin Katolickich. W latach komunistycznej niewoli po wojnie, rozwiązano wszystkie katolickie organizacje społeczne. Nieformalnie powstawały nieliczne – nieformalne ruchy, skupiające się przede wszystkim wokół Kościoła, jak np. Koła Różańcowe. Była to w powojennej Polsce namiastka zorganizowanej działalności społecznej realizowana pod sztandarami grup modlitewnych. Dopiero fala przemian w latach 80-tych złagodziła stanowisko władz komunistycznych wobec oddolnych ruchów społecznych i 7 kwietnia 1989 Sejm uchwalił ustawę Prawo o stowarzyszeniach, zezwalającą na powoływanie stowarzyszeń i regulującą tryb ich rejestracji. Krótko po uchwaleniu tej ustawy, już w roku 1989,

w poszczególnych diecezjach na terenie całej Polski zaczęły powstawać **Stowarzyszenia Rodzin Katolickich**, które w roku 1993 utworzyły Polską Federację Stowarzyszeń Rodzin Katolickich. Inspiracją do tworzenia formalnych struktur zrzeszających świeckich katolików, była uroczysta promocja **Karty Praw Rodziny Stolicy Apostolskiej**. W 1994 roku w naszej parafii, za aprobatą Księdza Proboszcza Bogdana Markiewicza utworzone zostało w Bieżanowie Koło Stowarzyszenia Rodzin Katolickich. W powstaniu koła SRK w Bieżanowie uczestniczyłem, reprezentując Zarząd Główny SRK Archidiecezji Krakowskiej. Nie przypuszczałem, że grupa, wtedy młodych ludzi tak pozytywnie zaznaczy swoją obecność w środowisku, pomagając rodzinom, służąc Panu Bogu, współpracując z Parafią Narodzenia NMP. Organizacja ta nie ograniczała działalności wyłącznie do swoich członków, ale sukcesywnie inicjowała i rozwijała cele statutowe służąc ogółowi społeczności lokalnej, co stanowiło istotny wkład w budowę społeczeństwa obywatelskiego. Członkowie stowarzyszenia stawiają sobie ambitne zadania oraz skrupulatnie realizują swoją misję. Wystarczy wspomnieć obecny 2024 rok. Najpierw zimowisko z nartami dla ponad 50 dzieci w Poroninie, kolonia dla 130 dzieci w Sopocie, konkurs recytatorski o Janie Pawle II, XXIX Dni Bieżanowa, pielgrzymka do bł. Karoliny Kózkówny i Rodziny Ulmów, wystawa podróżnika Władysława Grodeckiego w Edenie, oraz sierpniowa akcja w Edenie "Lato w mieście" dla ponad 30 dzieci. Czyż nie imponująca praca wolontariatu SRK? Zaprezentowana działalność Stowarzyszenia w roku 2024 jest najlepszym potwierdzeniem słów św. Jana Pawła II przedstawionych w Adhortacji

Apostolskiej „Familiaris Consortio”, w rozdziale 72, zatytułowanym: „Stowarzyszenia rodzin dla rodzin”, ogłoszonej w 1981 roku, w uroczystość Chrystusa Króla, gdzie Papież gorąco zachęcał do tworzenia stowarzyszeń, by rodzina chrześcijańska stała się źródłem światła i zdrowym zaczątkiem dla innych rodzin. Cytując: „*Jest również wskazane, ażeby rodziny chrześcijańskie w żywym poczuciu wspólnego dobra czynnie angażowały się na każdym poziomie w inne stowarzyszenia, nie kościelne*”

Z racji szerokiego zakresu działalności Koło od wielu lat posiada osobowość prawną jako SRK EDEN. Bez tej właściwości nie byłaby możliwa organizacja kolonii, ferii i szeregu innych form pracy. Z jednej strony to umożliwia szerszą działalność, z drugiej jednak wymusza prowadzenie księgowości, stosowanie szeregu przepisów, składania sprawozdań, w tym publikowania danych finansowych przypisanych Organizacjom Pożytku Publicznego. Od wielu lat na działalność SRK pozyskuje 1.5 % podatku od osób fizycznych. Pozwólcie Państwo że wymienię najważniejsze inicjatywy i efekty 30 - letniej działalności Stowarzyszenia Rodzin Katolickich Koła 9 w Archidiecezji Krakowskiej.

Są to: pomoc finansowa dla wytypowanych rodzin, prowadzenie Katolickiego Domu Kultury EDEN, pomoc w nauce dzieciom, prelekcje i spotkania z wybitnymi osobami, ufundowanie Kamienia Pamięci w rocznicę 100 - lecia Odzyskania Niepodległości, zbiórki odzieży dla potrzebujących, wakacyjny i zimowy wypoczynek dzieci, w których wzięło dotychczas udział ponad 5 tysięcy osób, paczki mikołajowe dla dzieci, paczki świąteczne dla seniorów, ufundowanie tablicy pamiątkowej dla poległych

## WYSTAWA FOTOGRAFICZNA

Na fotografiach przypomniana jest 30 -letnia historia Stowarzyszenia Rodzin Katolickich w Bieżanowie

Fotografie obejmują niektóre z 29 edycji Dni Bieżanowa, funkcjonowanie Katolickiego Domu Kultury EDEN, spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje, kolonie i zimowiska, w których wzięło udział ponad 5 tys dzieci, pielgrzymki do sanktuariów w Polsce i Europie.

Jest obrazowa historia fundacji Kamienia Pamięci w rocznicę 100 lecia Odzyskania Niepodległości i tablicy pamiątkowej dla Karola i Henryka Czech de Lindenwald. Są fotografie konferencji z cyklu Gromadźkie Repozytorium Pamięci, pamiątki konkursów recytatorskich, wystaw o charakterze historycznym Są świadectwem pomocy charytatywnej, świątecznych paczek w tym utworzenia Centrum Pomocy Ukrainie

Działalność Stowarzyszenia Rodzin Katolickich to świadectwo nie tylko wypełniania Społecznej Nauki Kościoła, współpracy z Parafią Narodzenia NMP, samorządem Krakowa i Województwa, ale próby integracji społeczności osiedla Bieżanów wokół spraw dobrych, wokół wartości.

UROCZYSTE  
OBCHODY

30 - lecia

STOWARZYSZENIA  
RODZIN  
KATOLICKICH  
ARCHIDIECEZJI  
KRAKOWSKIEJ  
KOŁO  
BIEŻANÓW

1994 - 2024



niedziela

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

MAŁOPOLSKA




**Recital Doryty Helbin**  
**" W RYTMIE SERCA "**  
 w programie - najpiękniejsze utwory z repertuaru artystki,  
 piosenki literackie i kabaretowe,  
 akompaniament - Mateusz Dudek - akordeon guzikowy

Sobota, 26 października godzina 17.00 CK Podgórze Dwór Czczów  
**Świętuj razem z nami 30-lecie Stowarzyszenia Rodzina  
 Katolickich w Bieżanowie**  
**ZAPRASZAMY**





Karola i Henryka Czech de Lindenwald, pięć konferencji z cyklu Gromadzkie Repozytorium Pamięci, konkursy recytatorskie, organizacja kilkunastu wystaw o charakterze historycznym (między innymi: Protest Głodo- wy Bieżanów 1995, Czas walki-czas żałoby, Skrytka bieżanowska Armii Krajowej, Pamiętki Roku Jubileuszowego 2000, Dziedzictwo Twierdzy Kraków, Bieżanów historyczny), utworzenie Centrum Pomocy Ukrainie, z którego korzystało około 200 osób, (obecnie w Katolickim Domu Kultury EDEN mieszkają 2 rodziny), wspieranie rodzin w Aleppo comiesięcznymi przelewami na Caritas Polska, integracja społeczności podczas organizacji cyklu 29 Dni Bieżanowa, współpraca z samorządem Krakowa i Małopolski, reprezentowanie interesów rodzin, interwencje w urzędach Krakowa.

W 2017 roku, od Prezydenta Krakowa SRK EDEN otrzymało list gratulacyjny za dotychczasową pracę na rzecz mieszkańców Krakowa. Pomoc SRK już od sześciu lat dociera do Aleppo, gdzie członkowie z własnych składek wspomagają potrzebujące rodziny i finansują edukację szkolną dla dwóch dziewczynek. Działal-

ność jest dokumentowana w prasie, publikacjach książkowych i na stronie internetowej [srk9.diecezja-krakow.pl](http://srk9.diecezja-krakow.pl) Publikacje o organizacji w mediach lokalnych jak i ogólnokrajowych np. NIEDZIELA utwierdzają mnie w przekonaniu, że wpływ Stowarzyszenia Rodzin Katolickich na Bieżanów i Dzielnicę XII jest znaczący.

Pragnę serdecznie pogratulować Stowarzyszeniu Rodzin Katolickich w Bieżanowie dotychczasowych osiągnięć, oraz życzyć wytrwałości oraz dalszych sukcesów w realizacji wzniosłych celów tej Prorodzinnej Społecznej Organizacji.

Szczęść Boże na dalsze lata pracy dla dobra bieżanowskich rodzin.

**Dr nauk med. Kazimierz Kapera,  
 Prezydent Polskiej Federacji  
 Stowarzyszeń Rodzin Katolickich**

Miłym akcentem obchodów było samorządowe odznaczenie Województwa Małopolskiego **Polonia Minor**. Przyznawane jest za szczególne osiągnięcia w dziedzinie rozpowszechniania i popularyzacji idei samorządności oraz za działalność na rzecz Małopolski.

Gośćmi sesji byli także Ks. dr hab. Andrzej Kielian, Prorektor Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II, radna Sejmiku Małopolski Barbara Nowak. Temat sesji to „Problemy wychowania młodego pokolenia w obliczu wyzwań współczesnego świata”. Oprócz ww osób, relacjami rodzinnymi związanymi z tematem dyskusji podzielili się dwaj studenci Uniwersytetu JP II, Michał Kasperek i Antoni Rząsa.

Uroczystościom w Dworze Czczów towarzyszyła wystawa.

To była retrospekcja 30 lat działalności. Miło było dostrzec na fotografiach 16 plansz

znajome osoby, dzieci, które dzisiaj mają swoje rodziny, artystów i wiele wybitnych postaci, za przyczyną SRK goszczących w Bieżanowie.

Obecni na uroczystościach członkowie stowarzyszenie usłyszeli wiele ciepłych słów i gratulacji od obecnych na jubileuszu organizacji. Pani prezes Annie Leszczyńskiej Lenda odśpiewano 100 lat. Nie ukrywano też problemu potrzebnych zmian pokoleniowych, przekazania pałeczki młodszemu. Integracja środowiska, pomoc rodzinom, kształtowanie patriotyzmu i umiłowania także tej małej ojczyzny - te hasła są aktualne.

SRK działa dalej. W 2025 roku planuje zaprosić całą dzielnicę na XXX Dni Bieżanowa. To też Jubileusz wart specjalnej oprawy i rangi (to najstarsza uroczystość typu święta osiedla w Krakowie).

Na fotografiach wystawy przypomniana jest 30 -letnia historia Stowarzyszenia Rodzin Katolickich w Bieżanowie. Fotografie obejmują niektóre z 29 edycji Dni Bieżanowa, funkcjonowanie Katolickiego Domu Kultury EDEN, spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje, kolonie i zimowiska, w których wzięło udział ponad 5 tys dzieci, pielgrzymki do sanktuariów w Polsce i Europie. Jest obrazowa historia fundacji Kamienia Pamięci w rocznicę 100 lecia Odzyskania Niepodległości i tablicy pamiątkowej dla Karola i Henryka Czech de Lindenwald. Są fotografie konferencji z cyklu Gromadzkie Repozytorium Pamięci, pamiętki konkursów recytatorskich, wystaw o charakterze historycznym Są świadectwem pomocy charytatywnej, świątecznych paczek w tym utworzenia Centrum Pomocy Ukrainie

Działalność Stowarzyszenia Rodzin Katolickich to świadectwo nie tylko wypełniania Społecznej Nauki Kościoła, współpracy z Parafią Narodzenia NMP, samorządem Krakowa i Województwa, ale próby integracji społeczności osiedla Bieżanów wokół spraw dobrych.

**Stanisław Kumon**

**LOMBARD X**  
 Z PEWNOŚCIĄ DOBRY WYBÓR!

**OGRANICZAMY FORMALNOŚCI DO MINIMUM!  
 DBAMY O TWOJĄ WYGODĘ I CZAS!**

**PRZYJMUJEMY:**  
 BIŻUTERIĘ  
 SPRZĘT RTV I AGD  
 SAMOCHODY  
 NIERUCHOMOŚCI

**SKUPOJEMY  
 ZŁOTO I SREBRO  
 W KAŻDEJ  
 POSTACI**

**ul. Walerego Sławka 41, Kraków** **660 19 19 29**

# CITO TEST

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

(pawilon usługowo-handlowy, I p.)

przyjmowanie materiału do badań pn. – czw. 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**

## CENTRUM REHABILITACJI

ul. Wielicka 76, tel. 12 265 70 68

**REHABILITACJA DOROŚLI I DZIECI**  
PSYCHOLOG DZIECIĘCY, PSYCHIATRA DZIECIĘCY  
LOGOPEDA

**„SPÓŁKA LEKARSKA NA KOZŁÓWCE”**

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

KARDIOLOG, OKULISTA

USG: jama brzuszna, tarczycy, piersi

www.przychodnia-zdrowia.pl

tel. 12 658 16 11, 12 658 89 01

### ANGIO-OCT

najwyższej klasy aparat

- analiza siatkówki
- ocena przedniego odc. oka
- fotografia dna oka

### YAG LASER

- zaćma wtórna
- jaskra

### ECHO SERCA

HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY



**świat roślin**  
kreatywność ogrodowa

ul. Wielicka 115  
Kraków

**Sadzonki drzew i krzewów ozdobnych i owocowych.**

## Choinki.

**Usługi ogrodnicze: przycinanie drzew, krzewów,  
żywoplotów, nasadzenia, zakładanie trawników.**



sklep: 12 655 44 55 • usługi: 692 727 168  
www.swiatroslin.krakow.pl swiatroslin115@wp.pl

## OCAL SWOJE WSPOMNIENIA

Przegrywanie wszystkich typów kaset video na DVD,  
pendrive lub disk zewnętrzny w jakości SD, HD i full HD

Przegrywanie 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

## PRALNIA DYWANÓW

“PERS” 20 LAT

ZADZWOŃ

**691 016 606**

PRZYJEDZIEMY PO TWÓJ DYWAN

WYPIERZEMY I ODWIEZIEMY  
CZYSTY, SUCHY I PACHNĄCY

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

32-020 WIELICZKA TRĄBKI 366A  
www.czyszczeniekrakow.pl  
info@czyszczeniekrakow.pl

## ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ I DIAGNOSTYKI

tradycja, doświadczenie,  
dobra jakość!

**Marek i Dawid  
Chlipała**



**Piaski Wielkie  
ul. Kijanki 12 b**

dojazd od ul. Gwarnej lub Cechowej

**12 654 25 35  
501 702 688**

## AGAWA BAZELA

telefony całodobowe:  
12 276 50 80  
602 834 154

ul. Kazimierza Wielkiego 2  
32-050 Skawina

Administrator cmentarzy  
Parafialnych i Komunalnych

- Własna chłodnia w Skawinie
- Transport krajowy i zagraniczny
- Kremacja zwłok
- Nekrologi - Kwiaty



Kompleksowe  
bezpłatne usługi pogrzebowe

SPECJALISTYCZNY GABINET  
GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY  
GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY  
PRZY PRACOWNI  
MEDYCZNO-DIAGNOSTYCZNEJ

**GINEKOLOG-POŁOŻNIK  
USG, CYTOLOGIA**

Lek. med. spec. Janusz Hejnar

- OPIEKA NAD CIĘŻARNĄ  
W TYM CIĘCIA CESARSKIE
- LECZENIE ZACHOWAWCZE  
I OPERACYJNE
- ANTYKONCEPCJA



TELEFON  
**605 448 859**

GODZINY PRZYJĘĆ  
(PO REJESTRACJI TEL.)  
PN. po godz. 17  
• CZW. po godz. 15

www.mont-lup.pl

## Malowanie dachów

Lukasz Paleta

**Malowanie dachów  
Impregnacja dachówki  
Mycie**



Gołuchowice 126, Radziszów

**tel. 796 904 639**

e-mail: kontakt@mont-lup.pl  
www.facebook.com/montlup

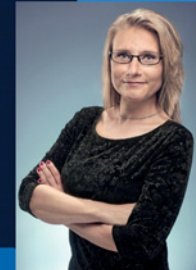
**PATRYCJA  
WAWRZYŃIAK-CZOCH**

DORADCA DS. NIERUCHOMOŚCI  
INŻ. BUDOWNICTWA

SPRZEDAŻ, ZAKUP, NAJEM  
NIERUCHOMOŚCI  
JESTEM Z PAŃSTWEM OD 20 LAT

517-685-995

wawrzyniak.patrycja@wp.pl  
PATI HOME PRESTIGE



## Udzielę korepetycji z języka polskiego

na każdym etapie edukacji  
od szkoły podstawowej  
do średniej.  
Z wykształcenia  
jestem polonistką,  
mam kilkunastoletnie do-  
świadczenie w pracy  
z dziećmi i młodzieżą.

Kontakt 500 839 547

**Sprzątanie i opieka  
nad grobami  
w Krakowie  
i okolicach**

**tel. 723 664 674**



zadbanegroby24@gmail.com

**TEGO JESZCZE NIE BYŁO!**

**Szklą progresywne już od 999 zł**

\* Szczegóły w salonie.

PROMOCJA TRWA DO KOŃCA 2024 ROKU

**OrtoOPTYK**



📍 Wrząsowice, ul. Zielona 9 📞 574 007 810

📱 @ortooptyk

**PRODUCENT ROLET, ŻALUZJI I MARKIZ**

**profesjonalne DORADZTWO**

**najwyższa JAKOŚĆ materiałów**

**SOLIDNOŚĆ wykonania SERWIS**

**7 Trade HOUSE**

**tel. 509 451 389**

[www.7tradehouse.pl](http://www.7tradehouse.pl)

[www.facebook.com/7tradehouse7](https://www.facebook.com/7tradehouse7)

**ŻALUZJE**

**PLISY**

**MARKIZY**

**MOSKTIERY**

**ORYGINALNE WZORNICTWO**

**Przebijemy KAŻDĄ WYCNĘ**

**NAJWIĘKSZY WYBÓR**

**Promocja zimowa: rabat 5% - 10% - 15%**

**Profesjonalna i skuteczna pomoc w sprzedaży mieszkań. Zaufanie, doświadczenie, pasja i obecność na każdym etapie sprzedaży.**

**Mój telefon:**

**500 839 547**




# ŚWIĄTECZNE TARGI RZECZY WYJĄTKOWYCH 2024

W weekend 30 listopada - 1 grudnia 2024 w godz. 11.00-20.00, Stowarzyszenie **PODGORZE.PL** zaprasza na Rynek Podgórski na najbardziej wyjątkowe wydarzenie w mieście - Świąteczne Targi Rzeczy Wyjątkowych! Będzie więcej stoisk, więcej atrakcji i oczywiście ta sama ponadstuletnia wiktoriańska karuzela.

Na jeden weekend Rynek Podgórski ponownie zapełni ponad 80 stoisk, głównie lokalnych artystów, rzemieślników i drobnych wytwórców z bardzo różnorodnym i starannie wybranym asortymentem. Wszyscy będą oferować piękne i wyjątkowe, prawdziwe małe dzieła sztuki. Od ceramiki, świec, przez biżuterię, ozdoby świąteczne i wiele więcej.

Nasi wystawcy mają niepowtarzalną okazję zaprezentować swoje wyroby tak szerokiej publiczności, a goście, którzy odwiedzą Rynek Podgórski mogą nabyć prezenty, oczywiście tylko te wyjątkowe. Każdy z wystawców chętnie opowie o swoim rękodziele, a niektórzy nawet zaprezentują na żywo swoje umiejętności.

Tradycyjnie jedno stoisko udostępniamy organizacji charytatywnym, tym razem ponownie naszym gościem będzie w niedzielę Fundacja Człowiek dla Zwierząt.

Nie zabraknie też stoiska Stowarzyszenia **PODGORZE.PL**, gdzie będzie można kupić wyjątkowe podgórskie upominki, takie jak skarpetki, kubki, przewodniki i pocztówki, a także dowiedzieć się o działaniach stowarzyszenia.

Największą ozdobą i atrakcją, podobnie jak w poprzednich latach będzie ponadstuletnia wiktoriańska karuzela, która zawsze cieszy się ogrom-

ną popularnością zarówno wśród dzieci jak i dorosłych. Zrekonstruowana z przypadkowo odnalezionych elementów jest niczym magiczny wehikuł, który zabiera w podróż w czasie, której trudno się oprzeć. Tak jak kiedyś wędrowała po jarmarkach Austro-Węgier, dziś nadal zachwyca.

Targi to nie tylko okazja do przedświątecznych zakupów, ale także okazja do spotkania i wspólnego biesiadowania przy aromatycznej kawie, grzonym winie czy ciepłych daniach. Jak co roku strefa gastronomiczna będzie zróżnicowana.

Podczas targów zawsze przygotowujemy szereg wydarzeń towarzyszących: warsztaty dla dzieci i dorosłych, spacer z przewodnikami, a także koncert, w tym roku będzie to występ Franciszka Makucha, króla krakowskiej operetki (1 grudnia, godz. 16.00, Kamieniołom Jana Pawła II, ul. Zamoyskiego 2)

Oczywiście na Rynku Podgórskim spotkamy też prawdziwego św. Mikołaja (1 grudnia, w godz. 15.00 - 17.00), który będzie rozdawał prezenty, oczywiście tylko tym, którzy byli grzeczni.

Zapraszamy!

**Strona wydarzenia:** [targi.podgorze.pl](http://targi.podgorze.pl)  
[www.facebook.com/madeinpodgorze](https://www.facebook.com/madeinpodgorze)

**Organizator:** Stowarzyszenie **PODGORZE.PL**

**Partnerzy:** Targ Pietruskowy, Rada Dzielnicy XIII

**Patronat medialny:** Wiadomości

**Wydarzenie jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa**

**Kraków**



**Świąteczne TARGI**

rzeczy wyjątkowych

**30 LISTOPADA - 1 GRUDNIA, godz. 11.00 - 20.00**

**Rynek Podgórski**

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

ORGANIZATOR:

**PODGORZE.PL**  
STOWARZYSZENIE

PARTNERZY:

**TARG PIETRUSKOWY**

PATRONAT MEDIALNY:

**DZIELNICA XIII**  
**PODGORZE**

**WIADOMOŚCI**

# NIEPODLEGŁOŚĆ WYSZŁA Z PODGÓRZA

Dnia 29 października 1918 r. krakowskie gazety doniosły o usunięciu władzy austriackiej w Czechach. Obszerniejsze informacje ukazały się w prasie następnego dnia. Wiadomość ta zelektryzowała porucznika Antoniego Stawarza, dowódcę plutonu ciężkich karabinów maszynowych w batalionie asystencyjnym 93. Pułku Piechoty. Udał się do legendarnego byłego dowódcy III Brygady Legionów pułkownika Bolesława Roi, od którego zażądał wydania rozkazu czynnego wystąpienia przeciwko Austriakom. Roja jednak odmówił. Można przypuszczać, że mając świadomość słabości własnej organizacji (dysponował tylko kilkoma oficerami) liczył na rozwiązanie polityczne, jakim miały być rozmowy prowadzone przez Polską Komisję Likwidacyjną z austriacką komendą miasta. W skład PKL wchodził posłowie na sejm cesarski: Wincenty Witos (ludowiec), Ignacy Daszyński (socjalista) i Aleksander Skarbek (narodowy demokrat). Upadek Austro-Węgier był właściwie przesądzony. Pułkownik Roja miał objąć dowództwo nad wojskiem polskim w Małopolsce pod nieobecność Józefa Piłsudskiego, który był w tym czasie więziony w twierdzy w Magdeburgu.

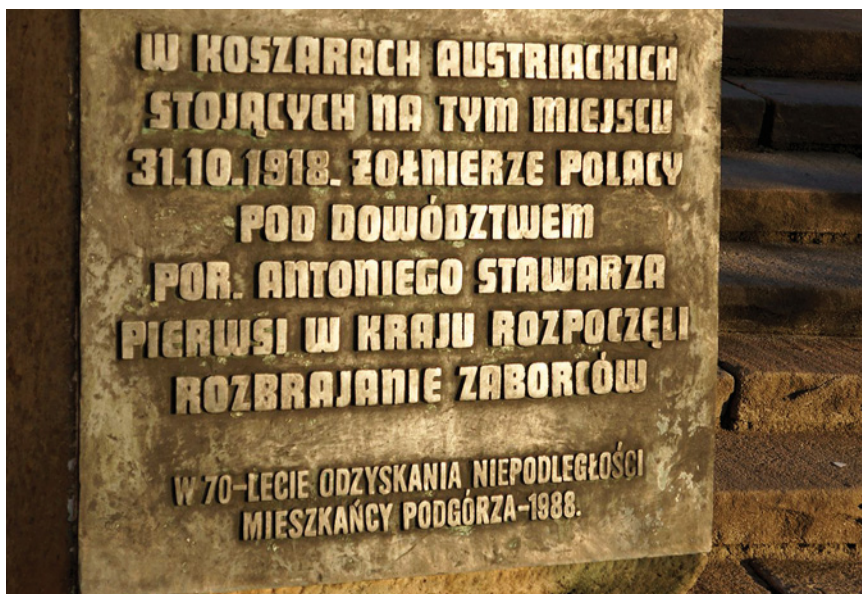
Rozmowa Stawarza z Roją skończyła się właściwie wypowiedzeniem posłuszeństwa. Porucznik oświadczył pułkownikowi, że nie jest w stanie powstrzymać swoich żołnierzy. Było koło południa 30 października.

W Krakowie działały dwie organizacje konspiracyjne: Polska Organizacja Wojskowa oraz Konspiracyjne Kadry Wojska Polskiego, złożone z oficerów służących w armii austriackiej.

W koszarach w Podgórzu przy ul. Wielickiej i Kalwaryjskiej (te drugie nie istnieją, zostały wyburzone w latach 1955 – 1965 pod obiekty KS „Korona”, obecnie znajduje się tam plac Niepodległości) - stacjonowały bataliony wojsk monarchii austro-węgierskiej, złożone z rozmaitych nacji.

Tymczasem w mieście krakowskie andry (czyli ulicznicy) zaczynają zaczepiać austriackich żołnierzy, domagając się od nich zdjęcia z czapek „bączków”, symboli cesarskiej armii. Zdarza się to nawet w tramwajach.

Po południu dwaj związani z Roją oficerowie: porucznik Karol Haller oraz podporucznik Stanisław Tęcza podejmują samodzielnie decyzję, że następnego dnia odwach pod Wieżą Ratuszową w Rynku Głównym zostanie przejęty z rąk Austriaków. W tym czasie zaplanowane były rozmowy Polskiej Komisji Likwidacyjnej z austriacką kome-



danturą miasta. Rzekomy rozkaz pułkownika Roi mają przekazać Stawarzowi dwaj podporucznicy z 13. pułku piechoty: Jan Gawron i Wilhelm Stec. Wysłannicy po drodze spotykają kolegę Stawarza, porucznika Ludwika Iwaszkę z 57. pułku. Cała trójka rusza do Podgórza, po drodze zamienili czapki z bączkami na maciejówki. Do kwatery Stawarza zaprowadza ich sierżant Koścień. Stawarz jest zaskoczony niezrozumiałym rozkazem, rzekomi wysłannicy Roi nie są w stanie udzielić szczegółowych wyjaśnień. Niemniej porucznik podejmuje wyzwanie, przygotowuje plan, który zakładała działanie z zaskoczenia oraz czynny udział ludności.

Wczesnym popołudniem 30 października Stawarz poprosił swoją gospodynię, panią Wislocką o zrobienie kokardek narodowych. Pani Wislocka za pieniądze od porucznika kupuje białe i czerwone wstążki oraz szpilki. Z pomocą córki oraz zaproszonych pań – Knausowej, Dobrowolskiej oraz Kryłowskiej z córkami Nusią i Oleńką - przygotowuje kokardy w barwach polskich. Jednocześnie drukarnia Poturalskiego rozpoczęła druk odezwy i ulotek. Zapada także decyzja, że następnego dnia Leon Tomasiak, komisarz krakowskiej policji rozda swoim podkomendnym zakupione za własne pieniądze orzełki.

Stawarz jedzie do koszar na Wielicką, zlokalizowanych w dworku-zajeździe Pod św. Benedyktem, do podporucznika Franciszka Pustelnika z asystencyjnego batalionu nr 1, jest tam też porucznik Hustak. Obaj oficerowie zgadzają się przejąć następnego dnia dowodzenie nad batalionem. Stawarz i Pustelnik ruszają dorożką do Płaszowa, gdzie podkomendni ppor. Putelnika z 56. wadowickiego Pułku Piechoty pełnili właśnie wartę. Na dworcu w Płaszowie żołnierze i kolejarze entuzjastycznie przyjmują wiadomość o likwidacji władzy austriackiej. Któryś z z funkcjonariuszy kolejowych proponuje, aby natychmiast rozesłać telegramy do wszystkich stacji na terenie Galicji i okupowanej przez Austriaków części zaboru rosyjskiego. Zostaje wysłany telegram: „Rewolucja w Krakowie. Rząd Polski objął władzę. Wstrzymać wszystkie transporty, które by chciały wyjechać poza granice kraju, skierować je na Kraków”. Jak zanotował później por. Stawarz: „Pierwszym wolnym skrawkiem ziemi polskiej był dworzec kolejowy Kraków-Płaszów, opanowany o godzinie 9 wieczór dnia 30 października 1918 r.”.

Następnie Stawarz już sam udaje się do Prokocimia. Rozmawia tam ze swoim bratem Stefanem i dyspozytorem Franciszkiem Ziębą. Uzgodniono wstrzymanie ewentualnej austriackiej odsieczy. Zięba zarządził, aby wszyscy kolejarze nie mający służby stawili się następnego dnia o godzinie 7 rano na Rynku Podgórskim. Zamówiono również orkiestrę kolejową. Konspiratorzy z Prokocimia, którym przewodził złodziej kolejowy

nazwiskiem Badzioch (złodzieje ci okradali pociągi towarowe), otrzymali od Stawarza rozkaz opanowania stacji pociągu pancernego oraz przybycia rano z bronią na Rynek Podgórski..

Porucznik Ludwik Iwaszko tak wspominał te historyczne chwile: „W oknach światła pogasły, zda się wymarły stał się Kraków. Tylko willa Wislockich, najwyższy wznoszący się domek w Podgórzu, jasno oświetlony, widnieje z dala”...

Następnego dnia o godzinie 4.30 porucznik Stawarz udaje się do koszar przy Kalwaryjskiej. Zarządza zbiórkę batalionu, rozkazuje żołnierzom podzielić się na dwie grupy: Słowian oraz Niemców i Węgrów, gdyż ma im do zakomunikowania ważne wiadomości i chce, aby wszyscy go dobrze zrozumieli, dlatego też będzie mówił do żołnierzy w ich ojczystych językach. Gdy rozkaz został wykonany, podkomendni por. Stawarza z 57. pułku dowodzeni przez ppor. Ignacego Śniadowskiego i plut. Zaparta otaczają grupę niemiecką. Stawarz wygłasza przemówienie, wyjaśnia sytuację, grupie niemieckiej obiecuje bezpieczeństwo i rychły powrót do domów. Koszary są opanowane o godzinie 6.30. Wiszącego nad bramą dwugłowego orła zerwano, zastąpiła go polska flaga.

W tym samym czasie opanowane zostały koszary drugiego batalionu asystencyjnego przy ul. Wielickiej. Dokonał tego ppor. Pustelnik, por. Hustek (z pochodzenia Słowak) i lwowianin por. Iwaszko. Podgórze jest w polskich rękach. Jest 31 października 1918 r. W Rynku Podgórskim na ulicy Kalwaryjskiej i Limanowskiego odbywa się wiec z udziałem ludności.

Do Krakowa ruszają dwie kolumny – jedna ul. Krakowską i Stradomiem, prowadzona przez por. Stawarza; druga ul. Starowiślną, prowadzona przez pod. Iwaszkę - których zadaniem jest demonstracyjne zdejmowanie bączków z czapek napotkanych wojskowych i cesarskich gołęi, a przede wszystkim zajmowanie cesarskich obiektów wojskowych.

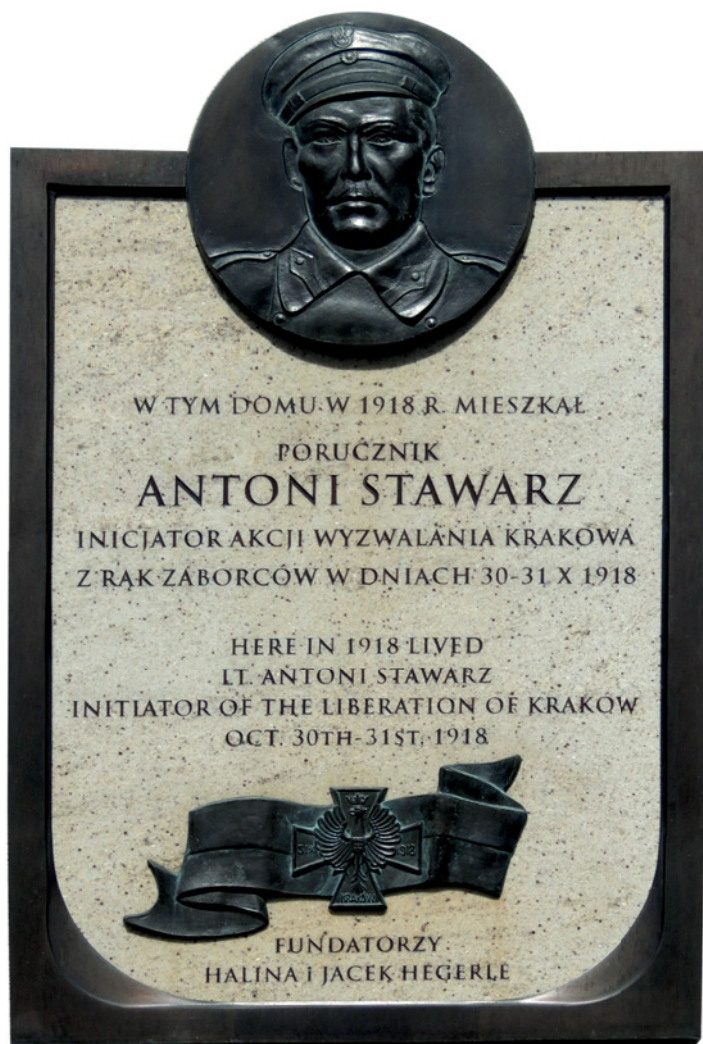
Oddział por. Iwaszki dotarł do Rynku w Krakowie, gdzie dowódca przemówił do tłumu, potem poszedł z oddziałem ulicą Floriańską pod pomnik Grunwaldzki, następnie Basztową i Karmelicką do koszar przy ul. Siemiradzkiego, gdzie zajął magazyny broni. W południe oddział por. Iwaszki bez wystrzału przejął od Austriaków służbę wartowniczą przy odwachu w Rynku Głównym. O godzinie 4 po południu został podpisany akt kapitulacji, a władze nad miastem objęła polska komenda pod dowództwem brygadiera Bolesława Roi, który ogłosił rozkaz mobilizacyjny...

O świcie 31 października 1918 r. oddział żołnierzy liczył 60 ludzi, potem było ok. 2 tys. powstańców, zQAłożonych z żołnierzy, licznych dezertersów, kolejarzy i ludności cywilnej.

W sumie 2 tys. powstańców pokonało 12 tys. załogę Austriaków.

JAROSŁAW KAJDAŃSKI

(W opracowaniu wykorzystałem publikację Michała Koziola, Marcina Orskiego, Pawła Stachnika, Stanisława Szury, Jarosława Żółciaka).  
Fot. Paweł Kubisztal, Jarosław Kajdański  
[art. ukazał się w „W” w październiku 2018 r. w 100-lecie odzyskania Niepodległości]



## Ojcowie Niepodległości

To nie tylko Józef Piłsudski i Roman Dmowski, ale także Ignacy Paderewski, Ignacy Daszyński, Wojciech Korfanty. I wielu innych.

Trzeba o tym pamiętać. Bowiem podzielony przez zaborców naród miał wielu przewodników w drodze do Niepodległości.

(KAJ)

# POMÓŻMY ZWIERZĘTOM PRZETRWAĆ ZIMĘ

Zima zbliża się wielkimi krokami, a to trudny czas nie tylko dla ludzi. Choć słowa te mogą zabrzmieć brutalnie, w wielu przypadkach życie zwierząt w tym okresie zależy od nas. Zróbmy zatem wszystko, aby w miarę możliwości im je ułatwić.

## Nie kupuj, adoptuj

To hasło coraz częściej pojawia się w mediach – i słusznie, zachęca bowiem do tego, aby dać dom bezdomnym zwierzętom. Wiele psów i kotów czeka w schroniskach oraz fundacjach, za ich przygarnięcie nie trzeba zapłacić nawet złotówki, można natomiast zyskać ogromną wdzięczność. Jeszcze nie tak dawno temu Krakowskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami prosiło o pomoc pieniężną i rzeczową, teraz apeluje przede wszystkim o adopcję, które mogą dać jego podopiecznym szansę na nowe, lepsze życie.

Proces adopcji jest bardzo prosty, a wszystkie szczegóły znaleźć można na stronie schroniska<sup>1</sup>, na pytania chętnie odpowiedzą też wolontariusze fundacji, takich jak np. MAMY KOTA<sup>2</sup>. Na stronach internetowych i w mediach społecznościowych każdego dnia „reklamuje się” mnóstwo potrzebujących psów i kotów i zwykle właśnie w ten sposób skradają one serca przyszłych opiekunów. W razie potrzeby zawsze można jednak zwrócić się do wolontariuszy, którzy pomogą dobrać najlepszego przyjaciela, chociażby pod kątem charakteru (naszego i zwierzaka), stylu życia czy warunków, jakimi dysponujemy.

## Dom tymczasowy

Kolejną opcją, bardzo poszukiwaną zwłaszcza przez fundacje, jest zostanie domem tymczasowym, czyli zapewnienie zwierzętom schronienia do momentu, aż znajdą one stałego opiekuna. Na czym dokładnie to polega? Poniżej wyjaśnienie z fundacji MAMY KOTA:

*Aby zostać domem tymczasowym, potrzeba trochę dobrego serca, trochę czasu i trochę miejsca w domu. Niektórzy oczywiście mogą sami kupować jedzonko, żwirek czy opłacać weterynarza, ale z reguły to my staramy się zapewnić wszystko, co potrzeba i służymy radą. Prosimy tylko, aby zgłaszające się osoby były odpowiedzialne, żeby przemyślały, jakim zwierzęciem (czy np. młodym rozbrykanym czy starszym śpiochem) i na jak długo mogą się zaopiekować, żeby się nie zniechęcały (jeśli np. kot jest zestresowany), żeby*

*były cierpliwe (jeśli zadajemy pytania), ale poza tym współpraca z nami jest lekka, łatwa i przyjemna 😊*



## Okienko życia

Co jednak, jeśli nie mamy możliwości stania się dla żadnego zwierzaka ani domem stałym, ani tymczasowym? Czy mimo wszystko możemy w jakiś sposób pomóc? Oczywiście, że tak! Przede wszystkim zapewnimy, aby zwierzęta wolno żyją-

ce (mowa tu głównie o kotach) miały możliwość schronienia się przed zimmem – czasem wystarczy uchylić okienko piwniczne, by uratować im życie. Coraz bardziej popularne stają się też lekkie, styropianowe budki. Żeby je przygotować, wystarczy wyciąć otwór-wejście w styropianowym pudle, gotowy domek można również kupić. Najlepiej umieścić go gdzieś wyżej i pod zadaszeniem, a do środka włożyć polar, który trzyma ciepło i nie pochłania wilgoci.

Kolejną istotną kwestią jest dokarmianie. Zdarza się, że głodne zwierzęta żywią się resztkami ze śmietników, które mogą być dla nich szkodliwe. Starajmy się zatem zadbać o to, aby mogły zjeść to, co im nie zaszkodzi – nie musi to być droga karma, ważne, żeby była bezpieczna. Zimą najlepsza jest karma sucha, ponieważ nie zamarza i nie zmienia konsystencji, jeśli tylko znajduje się pod zadaszeniem. W przypadku zwierząt przebywających w pomieszczeniu (np. piwnicy) można również bez problemu zostawić im do jedzenia karmę mokrą.

## Chleb nie dla ptaków

Na zakończenie wspomnijmy jeszcze o ptakach, czyli zwierzętach, które zimą dokarmiamy chyba najczęściej, niestety, nie zawsze we właściwy sposób. Podawanie ptakom resztek ludzkiego pożywienia, zwłaszcza białego

pieczywa, może wcale nie wyjść im na dobre, doprowadzając nawet do chorób takich jak kwasica czy tzw. zespół anielskiego skrzydła (deformacja ostatniego stawu w skrzydle).

Co zatem wrzucić do karmnika zamiast chleba?

- ziarna zbóż, np. pszenicę, owies, kukurydzę, sezam, siemię lniane,
- słonecznik – łuskany lub nie, ważne, żeby nie był solony!
- orzechy (nieprażone) – najlepiej rozdrobnione, by ułatwić ptakom jedzenie,
- owoce – np. jabłka, gruszki, banany, rodzynki.

Nie zapominajmy również o wodzie, która zimą potrzebna jest zwierzętom tak samo, jak latem. Podczas mrozów dobrze sprawdzi się woda ciepła, ale nie gorąca, gdyż dłużej pozostanie niezamarznięta.

Tekst: BARBARA BĄCZEK

<sup>1</sup> [https://www.schronisko.krakow.pl/Adopcje/PROCEDURY\\_I\\_WZORY\\_ANKIET/](https://www.schronisko.krakow.pl/Adopcje/PROCEDURY_I_WZORY_ANKIET/)

<sup>2</sup> <https://mamykota.pl/>

## TONĄ W ROZPACZY

Wyobraź sobie ich strach, bezradność i niepewność. Powódź zalała całe miejscowości w południowej Polsce niszcząc wszystko na swojej drodze. Rodziny zostały bez dachu nad głową, bez jedzenia i środków do życia. Liczba poszkodowanych rośnie z godziny na godzinę. Caritas działa na pierwszej linii frontu dostarczając pomoc.

Wesprzyj Powodźian poprzez: **przelewem tradycyjnym** na konto 77 1160 2202 0000 0000 3436 4384 z dopiskiem **POWODZ**.



REKLAMA



## Własny biznes z doświadczonym partnerem?

## Znana marka i klienci od pierwszego dnia

## Sprawdzona lokalizacja sklepu

## MASZ TO JAK... W ŻABCE!

Od 25 lat na rynku

Otwórz swój sklep

tel. 571 603 520

# NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE

Cd. ze str. 1

margines w miejscu pracy. W skrajnych przypadkach może być odebrane jako brak szacunku lub bierna agresja czy niechęć. Kiedy nigdy nie zabierasz głosu, pokazujesz swoją postawą, że zgadzasz się na wszystko, albo jest Ci wszystko jedno. Jest to także komunikat do otoczenia, że nie masz określonych swoich granic, więc można się spodziewać, że - świadomie lub nieświadomie - te granice będą przez ludzi przekraczane. To nie zapowiada powodzenia w miejscu pracy. Więc jeżeli nie chcesz budzić się w każdy dzień roboczy ze skurczem żołądka, codziennie zadbaj o swoją pozycję.

## Zacznij od schematu

Oczywiście nie dla każdego będzie to łatwe, żeby po długim milczeniu na każdym zebraniu w pracy zabrać głos spokojnie i rzeczowo, szczególnie, gdy ktoś od jakiegoś czasu przekracza nasze granice. Można zacząć od stałego schematu zadania, gdy tylko poczujesz dyskomfort. Na przykład, gdy dokładane są Ci kolejne obowiązki, z którymi będzie Ci bardzo ciężko sobie poradzić, zacznij od okre-

ślenia tego, jak się z tym czujesz, np. „Dziękuję, ale czuję się przytłoczona, gdy dokładane są mi obowiązki, na które wiem, że zabraknie mi czasu. Czy możemy jeszcze raz rozdzielić je w całym zespole?” lub „Czuję się pominięta, kiedy wszyscy już zgłosili grafik urlopów, a ja mam się dopasować. Czy możemy teraz, gdy jesteśmy wszyscy, od nowa podzielić się wolnym?”.

Takie zachowanie może wprowadzić nowe zasady w całym zespole, dzięki którym praca stanie się bardziej przyjemna, przewidywalna i skuteczna. Możesz taką postawą zapunktować także u szefa, w oczach, którego pojawi się jaka osoba dojrzała, opanowana, ważna.

## Nie zakładaj od razu złych intencji

Na koniec warto sobie uświadomić, że nie każdy kto przekracza nasze granice, robi to z premedytacją. Być może sam nie zna innych sposobów komunikacji. Być może ma trudniejszy okres w życiu i brakuje mu energii na większą empatię. Na pewno jednak, ludzie nadużywają nas, gdy im na to pozwolimy. I nie masz wpływu na to, czy kierują się wtedy swoją wygodą, czy prze-

rośniętym ego. Masz wpływ na to, jak zareagujesz na taką sytuację i jak ją przeżyjesz. Gdy opanujesz spokojne, asertywne umiejętności, powoli wszystko zacznie działać na Twoją korzyść.



PAULINA POLAK

**Asertywność to posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych. Jest to umiejętność nabyta. Oznacza m.in. umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, autentyczność, pewność siebie.**

Źródło: Wikipedia

REKLAMA

## FERIE 2025

TU ŚNIEG JEST ZAWSZE

### ZIMOWISKO NARCIARSKO - SNOWBOARDOWE

termin: 18.01.-25.01.2025  
cena: 2000 zł/osoba  
wiek uczestników: 10 - 18 lat

## MAŁE CICHE

- Grupa narciarska : jazda na nartach 2 razy dziennie
- Nawet do 40 godzin zajęć na stoku
- Video rejestracja z analizą postępów
- Wykłady o tematyce narciarskiej
- Dla chętnych: kulig, termy
- Wycieczka do Zakopanego - kręgle

Więcej szczegółów na stronie [www.lech93.pl](http://www.lech93.pl) tel. 12 422 86 62

## RODZINNE FERIE 2025

### ZE SZKOLENIEM NARCIARSKIM I ANIMACJAMI DLA DZIECI!

W TRAKCIE ZAJĘĆ DLA DZIECI RODZICE BĘDĄ MOGLI ZNALEŹĆ CZAS DLA SIEBIE!

ZADOWOLONE POCIECHY - WYPOCZĘCI RODZICE

- Nowoczesna stacja narciarska RyterSki
- Zakwaterowanie bezpośrednio przy stoku
- Lodowisko, spa, korty tenisowe

- Szkolenie narciarskie dla dzieci
- Profesjonalna kadra instruktorów
- Śnieżne gry i zabawy z animatorami
- 6 dni po 7 godzin zajęć

- Wieczne rodzinne rozgrywki
- Gry i zabawy, seanse bajkowe
- Trzy wieczory z animacjami dla dzieci

Dzieci 2-8 lat	1400 zł/os (cena bez szkolenia narciarskiego)
Dzieci 9-12 lat*	2580 zł (cena ze szkoleniem narciarskim)
Dorośli i młodzież	1550 zł (cena bez szkolenia)

Więcej szczegółów na stronie [www.lech93.pl](http://www.lech93.pl) tel. 12 422 86 62

## LUSTRA SZKŁO

PROFESJONALNA OBRÓBKA

tel. 12 265 32 00  
ul. Jastrzębia 7  
Wola Duchacka

## KUCHNIE SZAFY

NA ZAMÓWIENIE PŁYTY BLATY

OBRÓBKA CNC, Krzywoliniowa OKLEINOWANIE PCV

tel. 12 265 32 00  
ul. Jastrzębia 7  
Wola Duchacka

609 124 222

## Działasz lokalnie? reklamuj się lokalnie!

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

e-mail: [wiadomosci.krakow@wp.pl](mailto:wiadomosci.krakow@wp.pl)

WIADOMOŚCI: tel. kom. 504 853 960, e-mail: [wiadomosci.krakow@wp.pl](mailto:wiadomosci.krakow@wp.pl), [www.wiadomoscipodgorze.pl](http://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: 6 000 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