



„Wierszowanki-Rymowanki”

Pod takim sympatycznym hasłem odbyła się kolejna, już ósma, edycja konkursu recytatorskiego „Poeci dzieciom, dzieci poetom”, organizowanego przez Samorządowe Przedszkole nr 33 przy ul. Rząckiej. Luźne hasło konkursowe pozwoliło najmłodszym artystom na wybór dowolnego, ulubionego poety i wiersza.

W konkursie wzięło udział 21 uczestników z kilku krakowskich przedszkoli. Dzieci recytowały wiersze znanych polskich poetów, m.in. Juliana Tuwima, Jana Brzechwy, Doroty Gellner, Heleny Bechlerowej, a także tych mniej znanych, m.in. Katarzyny Kowalskiej.

Wszyscy uczestnicy nie tylko pięknie zaprezentowali przygotowane utwory, ale zadbali także o właściwy dobór stro-

jów i rekwizytów. Dzięki temu występy były jeszcze ciekawsze, wzbudzały bardzo żywe emocje. Wszystkich zachwyciła wspaniała interpretacja znanego wiersza Juliana Tuwima pt: „Lokomotywa” w wykonaniu Natalii z Samorządowego Przedszkola nr 179 oraz humorystyczna recytacja wiersza Katarzyny Kowalskiej pt.: „Jak to dobrze być dziewczynką” w wykonaniu Antosi z Samorządowego Przedszkola nr 33.

Gdy przyszło decydować o rozdziale nagród, jury miało trudne zadanie, gdyż poziom występów wszystkich dzieci był bardzo wysoki. W przerwie, podczas której obradowała komisja konkursowa, uczestnicy konkursu odreagowywali stres podczas wspólnej zabawy i poczęstunku.

Dokończenie na str. 10

Winda ruszyła!

Pacjenci korzystający z przychodni przy ul. Wystouchów 43 nareszcie doczekali się windy. Po wielu latach starań, pokonaniu mnóstwa urzędniczych przeszkód i „barier niemoicy”, pod koniec marca udało się zakończyć tę oczekiwaną przez wiele osób inwestycję i oddać windę do dyspozycji pacjentów.



Przy okazji przekazania windy do użytkowania należy podkreślić wielkie zasługi dla jej uruchomieniu Kazimierza Bożka, wieloletniego radnego Dzielnicy XI, który niestrudzenie walczył o jej powstanie.

Warto dodać, że także przychodnia przy ul. Białoruskiej doczeka się windy. W tym roku powstanie projekt, a w przyszłym roku mają się zakończyć prace budowlane.

Na obie windy – tę działającą już w przychodni przy ul. Wystouchów oraz tę mającą powstać w placówce przy ul. Białoruskiej, Rada Dzielnicy XI przeznaczyła znaczące środki finansowe.

K.D.

Dyżury Zarządu Dzielnicy XI

Krzysztof Sulowski

Przewodniczący Rady i Zarządu
Dzielnicy XI
Piątek w godz. 12.00 – 14.00

Kazimierz Bożek

Zastępca Przewodniczącego Rady
i Zarządu Dzielnicy XI
Poniedziałek w godz. 10.00 – 12.00

Jarosław Kajdański

Członek Zarządu Dzielnicy XI
Wtorek w godz. 10.00 – 12.00

Janusz Kostrz

Członek Zarządu Dzielnicy XI
Czwartek w godz. 18.00 – 20.00

Miłosz Mleczek

Członek Zarządu Dzielnicy XI
Środa w godz. 18.30 – 20.00

Biuro Dzielnicy XI

ul. Wystouchów 34, 30-611 Kraków
tel. 12 654 57 74, tel./fax 12 654 89 33
www.dzielnica11.krakow.pl
e-mail: dzielnica11@um.krakow.pl

Sekretariat Rady i Zarządu Dzielnicy XI czynny:

Poniedziałek w godz. 9.00 – 16.00
Wtorek – piątek w godz. 11.00 – 15.00

Dyżur redaktora „Kuriera” Dzielnicy XI
w poniedziałki w godz. 13.00 – 14.00



Szanowni Państwo!

W tym roku
przypada nie-
zwyczajnie ważna
i doniosła rocz-
nica 100-lecia
odzyskania przez

Polskę niepodległości 11 listopada 1918 r. Rada Dzielnicy XI Podgórze Duchackie zamierza czynnie włączyć się w organizację jej krakowskich obchodów. Chcemy, aby miały one także nasz lokalny, dzielnicowy wymiar i akcent.

Powstał dzielnicowy komitet organizacyjny obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości z udziałem Księży Proboszczów z parafii wchodzących w skład Dzielnicy XI, dyrektorów szkół i innych placówek oświatowych i kulturalnych, a także radnych i przedstawicieli środowisk kombatanckich.

Rada Dzielnicy przeznaczyła znaczące środki finansowe na rocznicowe obchody na terenie Podgórza Duchackiego. Planowane wydarzenia można podzielić na te o charakterze ogólnodzielnicowym, pona-

dosiedlowym (należą do nich m.in. Festiwal Kultury Szkół Dzielnicy XI, którego tematem przewodnim są słowa piosenki „Wolność kocham i rozumiem, wolności oddać nie umiem”; Turniej Podgórskich Klubów Sportowych; coroczny bieg niepodległości organizowany przez Szkołę Podstawową nr 149 przy ul. Bujaka) oraz te, które będą organizowane na terenie poszczególnych osiedli wchodzących w skład naszej dzielnicy. Ich organizatorami będą wspólnie placówki oświatowe i parafie.

Chcemy, aby te wydarzenia kulturalne, artystyczne, edukacyjne, sportowe miały charakter jak najbardziej powszechny i służyły budowaniu poczucia wspólnoty, integracji lokalnych społeczności, patriotyzmu i pogłębianiu wiedzy historycznej.

Już teraz zapraszam wszystkich Mieszkańców Podgórza Duchackiego do wspólnego świętowania odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 r. i do udziału w rocznicowych obchodach.

Krzysztof Sulowski

Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XI

Dyżur Miejskiego Rzecznika Konsumentów

Miejski Rzecznik Konsumentów zaprasza na dyżur w siedzibie Rady Dzielnicy XI przy ul. Wystouchów 34 w dniu **29 maja br. w godzinach 14.00–15.00.**

Na co dzień porad prawnych udzielają Konsumentom Pracownicy Biura Rzecznika w siedzibie Biura przy Al. Powstania Warszawskiego 10, Centrum Administracyjne, parter, box 49.

Porady udzielane są osobiście lub telefonicznie (tel. 12 616 92 31, 616 92 32)

od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.40–15.30, bez konieczności wcześniejszego umawiania się.

Rzecznik Konsumentów udziela porad prawnych osobom fizycznym w ich sporach z przedsiębiorcami na podstawie przedstawionych dokumentów. Może występować z pismami do przedsiębiorców, prowadzić postępowania mediacyjne i reprezentować wnioskodawców w sądzie.

KURIER DZIELNICY XI

Wydawca:

Urząd Miasta Krakowa
Pl. Wszystkich Świętych 3-4, Kraków

Adres redakcji:

30-611 Kraków, ul. Wystouchów 34
Tel. 12 654 57 74, 12 359 31 91
Tel./fax 12 654 89 33
www.dzielnica11.krakow.pl

Redakcja:

Krzysztof Duliński, kom. 502 659 625,
e-mail: k.dulinski@poczta.onet.pl

Skład, łamanie i druk:

Drukarnia ROMA-POL Stefan Pałka
ul. Rydlówka 5, 30-363 Kraków

Nakład: 6.000 egz. bezpłatnych

PL ISSN 1897-6867

Redakcja zastrzega sobie wszystkie przysługujące jej prawa, w tym do skracania, adiustacji tekstów, zmiany tytułów oraz innych poprawek w nadsyłanych artykułach. Nie zamówionych tekstów nie odsyłamy.

Odbiór odpadów zielonych

Przypominamy harmonogram odbioru odpadów zielonych z terenu Dzielnicy XI: **kwiecień** – 30, **maj** – 7, 14, 21, 28, **czerwiec** – 4, 11, 18, 25, **lipiec** – 2, 9, 16, 23, 30, **sierpień** – 6, 13, 20, 27, **wrzesień** – 3, 10, 17, 24, **październik** – 1, 8, 15, 22, 29, **listopad** – 5, 12, 19, 26, **grudzień** – 3.

W dniu wynikającym z harmonogramu odbioru, należy wystawić wypełniony odpadami zielonymi worek przed posesję, w widocznym z ulicy i ogólnodostępnym miejscu (pobocze, chodnik) do godziny 7:00. Dodatkowe informacje o zasadach programu można uzyskać pod numerem telefonu **801 084 084** oraz na stronie **www.mpo.krakow.pl**

Z obrad Rady Dzielnicy XI

Dodatkowe pieniądze

Rada Dzielnicy XI otrzymała do swojej dyspozycji dodatkowe środki finansowe w kwocie 178.600 zł. Podczas marcowej sesji, radni zdecydowali o ich rozdysponowaniu w następujący sposób:

- 115.000 zł – wymiana kotła gazowego i remont kotłowni w Samorządowym Przedszkolu nr 33 przy ul. Rżąckiej
- 7.000 zł – wykonanie dodatkowej barierki przy zejściu na boisko przy Szkole Podstawowej nr 149 przy ul. Bujaka;
- 18.600 zł – remonty dróg i chodników na terenie Dzielnicy XI;
- 15.000 zł – obchody stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 r. w Piaskach Wielkich (szczegóły niżej);
- 30.000 – wyjazd dla osób niepełnosprawnych z programem usprawniającym i integracją w ramach zapobiegania wykluczeniu społecznemu, dla osób poruszających się na wózkach. Kwota ta wystarczy na zorganizowanie wyjazdu w okresie wakacyjnym dla 10 osób niepełnosprawnych, wraz z opiekunami, do ośrodka w Zembrzycach.

Przypomnijmy, że wcześniej radni zdecydowali o przeznaczeniu 70.000 zł na zorganizowanie podobnego wyjazdu dla osób niepełnosprawnych, które nie poruszają się na wózkach. Weźmie w nim udział blisko 50 osób, które będą odpoczywały na przełomie lipca i sierpnia w ośrodku w Muszynie.

Rocznicowe obchody

Rada Dzielnicy XI bardzo poważnie podchodzi do tegorocznych obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Z inicjatywy grupy radnych trwają przygotowania do ustawienia w pobliżu kapliczki przy ul. Malborskiej Kamienia Pamięci. Od Rady Miasta Krakowa i urzędników zależy, czy uda się doonać jego odsłonięcia w listopadzie br.

Powołany został dzielnicowy komitet obchodów tej doniosłej rocznicy (w jego skład wchodzi samorządowcy, przedstawiciele placówek kultury i oświaty, społeczności, proboszczowie, kombatan-ci) i zdecydowano, że odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 r. będzie motywem przewodnim tegorocznego Festiwalu Kultury Szkół Dzielnicy XI.

Podczas marcowej sesji radni zdecydowali, że we wszystkich częściach

Dzielnicy XI – Kurdwanowie, Piaskach Nowych, Piaskach Wielkich i Woli Duchackiej – odbędą się lokalne wydarzenia związane z rocznicą odzyskania niepodległości. Na każde z nich przeznaczono 15.000 zł. Mają to być wydarzenia integrujące lokalne społeczności, budzące dumę i patriotyzm.

Wydarzenie w Piaskach Wielkich będzie sfinansowane z dodatkowych środków jakie zostały przyznane do dyspozycji Rady Dzielnicy XI, a w pozostałych miejscach z pieniędzy jakie zostały po wykonaniu prac związanych z budową oświetlenia ul. Sadka.

Przesunięcia środków

W związku z tym, że budowę oświetlenia ulicy Sadka udało się zakończyć w 2017 r. (z tegorocznych środków trzeba było dopłacić tylko niewielką sumę), można było pomyśleć o rozdysponowaniu pozostałej kwoty na inne cele. Zdecydowano, że będzie ona przeznaczona na remonty dróg i chodników na terenie Dzielnicy XI (135.788 zł), obchody 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości (szczegóły wyżej) oraz dofinansowanie organizacji Turnieju Podgórskich Klubów Sportowych (2.000 zł).

DUL

Dyskusja o alkoholu

Urząd Miasta Krakowa zaprasza do składania uwag i wniosków dotyczących projektów uchwał Rady Miasta Krakowa w sprawie sprzedaży alkoholu. Można to zrobić drogą papierową lub elektroniczną.

10 stycznia 2018 r. Sejm uchwalił ustawę o zmianie ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych. W związku z tym Rada Miasta Krakowa musi podjąć w terminie 6 miesięcy od wejścia w życie ustawy (stało się to 9 marca br.), nowe uchwały określające maksymalną liczbę zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych na terenie miasta oraz zasady usytuowania miejsc sprzedaży i podawania napojów alkoholowych. Na podstawie znowelizowanych przepisów, Rada Miasta Krakowa będzie mogła podjąć również uchwałę w sprawie ograniczenia w godzinach nocnych sprzedaży napojów

alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży. Przedłożenie projektów uchwał Radzie Miasta Krakowa jest planowane w maju 2018 r.

Opinie i wnioski można składać w siedzibie Wydziału Spraw Administracyjnych Urzędu Miasta Krakowa, al. Powstania Warszawskiego 10, 31-549 Kraków, wysłać pocztą papierową na adres siedziby Wydziału lub w formie elektronicznej na adres sa.umk@um.krakow.pl.

Informacja o aktualnym stanie prac, zestawienie opinii Dzielnic, mieszkańców i innych zainteresowanych osób na temat sprzedaży alkoholu oraz inne niezbędne informacje znajdują się na stronie www.bip.krakow.pl

Swoje stanowisko przedstawiło 13 Dzielnic. Rada Dzielnicy XI Podgórze Duchackie opowiedziała się za wprowadzeniem zakazu sprzedaży alkoholu w sklepach w godzinach nocnych i za odrębnym limitem zezwoleń dla danej dzielnicy.

Jeżeli chodzi o uwagi mieszkańców, to około połowa zgłaszających uwagi wnioskuje o wprowadzenie zakazu sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych. Kilkanaście zgłoszeń zawierało wniosek o zmniejszenie liczby punktów sprzedaży alkoholu w Krakowie. Pojawiło się też kilkanaście petycji, aby zwiększyć liczbę punktów sprzedaży wina i wspierać rozwój branży winiarskiej, ułatwiać tego typu działalność. Wiele zgłoszeń zawierało skargi na działalność konkretnego punktu sprzedaży, co będzie skutkowało wszczęciem postępowań o cofnięcie zezwoleń w tych lokalizacjach.

Projekty uchwał Rady Miasta Krakowa te zostały w kwietniu przedłożone do zaopiniowania Radom Dzielnic oraz Dowódcy Garnizonu Krakowskiego. Przedłożenie projektów uchwał Radzie Miasta Krakowa planowane jest na maj br. Prezydent Miasta Krakowa jest jedynie inicjatorem tego typu uchwał, natomiast ostateczna decyzja w sprawie limitów i innych przepisów dot. sprzedaży alkoholu należy wyłącznie do Rady Miasta Krakowa.

UMK

Kalejdoskop dzielnicowy

W trosce o bezpieczeństwo

Niedawne potrącenie pieszych na przejściu w pobliżu Gimnazjum nr 27 przy ul. Malborskiej wywołało ponowną dyskusję o wykonaniu tam wzbudzonej sygnalizacji świetlnej dla pieszych lub ułożeniu progów zwalniających na jezdni.

Rada Dzielnic XI wystąpiła do Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu z prośbą o wykonanie wzbudzonej sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu ulic Malborskiej – Czarnogórskiej i Szkolnej. Jednostka miejska rozważyła ten pomysł i poinformowała o braku możliwości jego realizacji. Okoliczni mieszkańcy zapowiadają dalsze interwencje w tej sprawie.

Poprawi się za to bezpieczeństwo na ul. Stojałowskiego. W okolicach zlokalizowanego tam przejścia dla pieszych kierowcy będą mieli do dyspozycji tylko po jednym pasie w każdym kierunku, co wymusi ograniczenie prędkości.

Kielbasa piaszczańska produktem regionalnym

Produkowana w Piaskach Wielkich kielbasa piaszczańska otrzymała certyfikat produktu regionalnego. Zgodnie z recepturą produkowana jest z mięsa wieprzowego, peklowana na półmoko z marynatą z wywaru ziołowego i grubo rozdrobnionej soli kamiennej, w osłonce białkowej.

Mieszkańcy Piasków Wielkich przez wielki stynęli z handlu mięsem i powstających z niego wyrobów. Dokumenty wskazują, że były one dostarczane nawet na Wawel, zachwycali się nimi władcy Polski i ich goście. Tradycje rzeźnicze przetrwały w Piaskach Wielkich do II wojny światowej, kiedy to Niemcy rozwiali cech rzeźników i wędliniarzy, zakazali uboju i surowo karali za nielegalny handel mięsem. Do ostatecznego upadku piaszczańskich rzemieślników doprowadziła władza komunistyczna.

Wspomnieniem dawnych tradycji jest właśnie receptura kielbasy piaszczańskiej oraz pochodzący z lat 30. XX w. Dom Cechowy przy ul. Cechowej 93 – dawna siedziba cechu rzeźników i wędliniarzy, poczty, miejsce spotkań lokalnej społeczności, organizacji wielu wydarzeń i przedstawień.

Dodajmy, że Kraków posiada aż trzy produkty regionalne zarejestrowane w Rejestrze Chronionych Nazw Pochodzenia i Chronionych Oznaczeń Geograficznych. Są tam też wpisane obwarzanki krakowski i chleb prądnicki.

Dlaczego lubię Kraków?

To hasło drugiej edycji konkursu plastycznego organizowanego przez Przewodniczącego Rady Miasta Krakowa. Wzięło w niej udział ponad 200 uczniów z klas I–III krakowskich szkół podstawowych. Członkowie Kapituły oceniającej nadesłane prace podkreślali, że ich poziom artystyczny był bardzo wysoki. Ich autorzy wykazali się dużą kreatywnością i ciekawą refleksją, interesującym spojrzeniem na miasto i jego tradycje.

Wśród nagrodzonych wyróżnieniami byli Filip Pytko i Maja Giza (jej praca powyżej), uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 162 przy ul. Stojałowskiego.



KD



Wiosna nad Drwinką

W tym roku Wiosna bardzo ociągała się z przyjściem do Krakowa. Niewiele pomogło przywoływanie jej przez blisko sto dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 27 przy ul. Podedworze oraz Szkoły Podstawowej nr 123 mieszczącej się na osiedlu Na Kozłowie.

Tegoroczne Powitanie Wiosny nad Drwinką ponownie odbyło się przy kropiącym deszczu (na szczęście tylko przez kilka chwil) i zimnym wietrze. Mimo to, uczniowie z zaangażowaniem sadzili kwiaty i słuchali opowieści leśników o życiu lasu i jego mieszkańców, rozpoznawali grzyby i zwierzęta, wsłuchiwali się w słowa Agnieszki Mędrak o ptakach i zwierzętach żyjących w pobliżu Drwinki oraz odpowiadali na pytania w konkursie dotyczącym Parku Rzecznego Drwinka i jego mieszkańców.

Organizatorem kolejnego wydarzenia Powitanie Wiosny nad Drwinką było Stowarzyszenie Drwinka, które w tym roku zaprosiło do współpracy Zarząd Zieleni Miejskiej oraz Nadleśnictwo Niepołomice, a także firmę sprzątającą Robot Serwis, F.U.H Hydro-com Bogdana Mazura oraz Łukasza Gibałę. Dzięki ich współpracy udało się zapewnić nie tylko wiele sadzonek wiosennych kwiatów, ale i atrakcyjne książki o tematyce przyrodniczej oraz zajęzki, kurczaczki i inne ozdoby do wielkanocnych koszyczków.

A.M.



Konkurs Pięknego Czytania

W 134 szkołach z województwa małopolskiego rozegrano w tym roku **Konkurs Pięknego Czytania**. Jedną z nich była Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 90 przy ul. Czarnogórskiej, a jej uczniowie – Lena Juszcak, Jakub Góralski oraz Izabella Jalocho, znaleźli się w gronie wyróżnionych na etapie wojewódzkim.

Uczestnicy konkursu mieli za zadanie przygotować do czytania fragment ulubionej książki. Uczniowie wybierali najczęściej książki z serii „Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai” Martina Widmarka, książki z serii przygód o Mikołajku autorstwa Rene Gosciny’ego i Jeana Sempé. Dużym powodzeniem

cieszyło się także „Magiczne Drzewo” Andrzeja Maleszki oraz „Opowieści z Narnii”, których autorem jest Clive Staples Lewis.

Starsi uczniowie chętnie czytali „Baśniobór” Brandona Mulla, książki Doroty Terakowskiej, Andrzeja Sapkowskiego oraz Stephena Kinga. Wielu było też chętnych do interpretowania „Małego Księcia” autorstwa Antoine’a de Saint-Exupéry’ego oraz książek Alfreda Szklarskiego i Małgorzaty Musierowicz.

Organizatorami XI edycji Małopolskiego Konkursu Pięknego Czytania byli Towarzystwo Nauczycieli Bibliotekarzy Szkół Polskich Oddział w Krakowie oraz Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie.

Justyna Czyż-Seidel



Elżbieta Wójcik – aktorka teatralna i filmowa, Jerzy Woźniakiewicz – dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie oraz uczniowie (od lewej): Jakub Góralski, Izabella Jalocho, Lena Juszcak

Z życia biblioteki

Biblioteka szkolna w Zespole Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 7 przy ul. Czarnogórskiej należy do największych w okolicy, działa bardzo prężnie i wciąż się w niej coś ciekawego dzieje. Przeczytajcie zresztą sami.

Nowy rok szkolny stanowił dla nas wielkie wyzwanie. Z naszą biblioteką pożegnała się bowiem przechodząca na emeryturę Teresa Stanisławczyk, która była Twórcą, Kreatorem i Dobrym Duchem tego miejsca. Pozostała Pani Justyna, która swoją pasją i zapałem potrafi obdzielić całe otoczenie. Nie brakowało więc konkursów, akcji i atrakcji.

Autografy i misie

W październiku ochotnicy wzięli udział w grupowej grze terenowej na Targach Książki, która polegała na zdobywaniu autografów Autorów i Ilustratorów, fotografowaniu się z nimi oraz



zdobyciu informacji o nowościach wydawniczych. Gra okazała się świetną i bardzo pouczającą zabawą.

Nieco później obchodziliśmy bardzo lubiany przez dzieci małe i te całkiem duże, Dzień Pluszowego Misia. Uczniowie z gimnazjum czytali z tej okazji przedszkolakom fragment „Pamiętnika Czarnego Noska” i fotografowali się z dziećmi w strojach misiów. Ogromnym zainteresowaniem cieszył się również konkurs na Najsympatyczniejszego Misia połączony z wystawą maskotek.

Zajęcia z książkami

Oczywiście nie zapominamy o książkach i innych zbiorach bibliotecznych. Co miesiąc gościmy grupy przedszkolne na zajęciach głośnego czytania. Liczymy, że dzieci zapałają chęcią poznania zaproponowanych lektur i zarażą się magią tego miejsca. Starszych czytelników zapraszamy na tematyczne zajęcia biblioteczne, które organizowane są przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną oraz Artetekę.

W naszej bibliotece uczniowie mają do dyspozycji Kącik Kogutka Ziutka, zasoby czytelnicy, w wypożyczalni wolny dostęp do półek oraz Internetowego Centrum Informacji Multimedialnej.

Dzieci z młodszych klas szkoły podstawowej chętnie uczestniczą w zajęciach czytelniczych z elementami biblioterapii, Klubie Czytających Ślimaków



oraz projekcie prowadzonym przez kolegów z gimnazjum: „Czy pierwsza pomoc może być dziecinnie prosta?”

Kadeci Maltańscy i członkowie chóru szkolnego wzięli już tradycyjnie udział w charytatywnej Kolacji Oplatka Maltańskiego, a uczniowie wszystkich klas przygotowali mikołajowe paczki wręczone dzieciom w trakcie tej uroczystości.

Największą, codzienną radość sprawia nam – nauczycielom bibliotekarzom – widok zaczytanych uczniów, zachwyconych, zaczarowanych. To dzięki nim nasza biblioteka żyje i wciąż jest Sercem Szkoły. To wspaniałe, że w dobie powszechnej komputeryzacji, wciąż tak wiele młodych osób docenia szelest tradycyjnych kart czasopism i książek.

Zwieńczeniem pierwszego okresu roku szkolnego było złożenie uroczystej przysięgi przez uczniów klas pierwszych, w czasie Pasowania na Czytelnika. Wszyscy zostali Obrońcami i Opiekunami książek w naszej szkolnej bibliotece.

Aneta Czerwińska-Janeczek

Pracowity „Krakowiak”

Dla członków Międzszkolnego Ludowego Zespołu Pieśni i Tańca „Krakowiak” nie ma znaczenia pora roku, pogoda za oknami. Zawsze są gotowi do występów, zabawy, a potem wspólnego odpoczynku. Nie inaczej było i w pierwszych miesiącach tego roku.

Na początku roku „Krakowiak” wystąpił na koncercie noworocznym w Nowohuckim Centrum Kultury. Publiczność usłyszała energiczną muzykę i zobaczyła skoczne tańce, a tym samym poczuła gorącą atmosferę karnawału. Na tym jednak nie koniec. Radosny klimat towarzyszył członkom zespołu również podczas balu karnawałowego zorganizowanego specjalnie dla nich. Wychowankom zagwarantowano moc atrakcji, m.in. gry, zabawy, konkursy... i oczywiście dużo dynamicznej muzyki!

Innym wydarzeniem związanym z początkiem roku były jasełka zorganizowane we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 149 przy ul. Bujaka. Podczas tego występu „Krakowiak” zaprezentował najpiękniejsze kolędy i pastoralki.

Skoro była zima, to były i ferie, kiedy to członkowie zespołu wyjechali na obóz artystyczno-wypoczynkowy do Krynicy-

-Zdroju. Tam ćwiczyli swoje umiejętności taneczne, wokalne i muzyczne. W chwilach przerwy zwiedzali okoliczne atrakcje turystyczne i aktywnie spędzali czas na świeżym powietrzu, jeżdżąc na nartach i sankach.



Marzec przyniósł akcenty wielokulturowości. To za sprawą wieczorku polsko-greckiego, który zorganizowano, gdyż w placówce jest kilka rodzin posiadających greckie korzenie. Dzięki nim można było się na chwilę przenieść w południowe rejony Europy. Były opowieści o pięknej Grecji i inne atrakcje. Dzięki delikatesom Athina uczestnicy wydarzenia zakosztowali tamtejszej kuchni.

Jak co roku, „Krakowiak” zorganizował we współpracy z Zespołem Pieśni i Tańca „Nowa Huta” i Zespołem Pieśni



i Tańca „Krakowiacy” akcją charytatywną „Kapele Serc”. Tym razem udało się zebrać 3.223,72 zł. Kwota zasilila konto krakowskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Za nami też Święta Wielkanocne i coroczne Targi Wielkanocne, na których nie zabrakło występu „Krakowiaka”. Publiczność zgromadzona na Rynku Głównym bardzo ciepło przyjęła występ Zespołu, nagradzając go gromkimi brawami.

Wkrótce kolejne wydarzenia, które możecie śledzić na bieżąco na stronie „Krakowiaka” www.krakowiak.edu.pl

MP

KRAKOWSKI SZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY

ZAPRASZA NA: IV RODZINNE ZAWODY PŁYWACKIE

MIEJSCE ZAWODÓW: OSR KURDWANÓW NOWY, Ul. Wystouchów 34a
12.05.2018 GODZINA 9.00

ZAPRASZAMY UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH I GIMNAZJÓW
WRAZ Z RODZICAMI I PRZYJACIÓŁMI

ZGŁOSZENIA DO 8 MAJA 2018 ROKU DROGĄ INTERNETOWĄ NA ADRES:
zawodyplywackie@ksos.pl

ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZENIA

Na każdego uczestnika czeka atrakcyjna nagroda za udział oraz regenerujący poczęstunek na pikniku z okazji 10-lecia OSR Kurdwanów Nowy

Regulamin zawodów dostępny na stronie internetowej www.ksos.pl





W maju 2018 roku, jeden z największych obiektów Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego – Ośrodek Sportowo Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” mieszczący się przy ul. Wyslouchów 34a, będzie obchodził 10-lecie działalności.

Otwarcie Ośrodka odbyło się 20 maja 2008 roku. Symboliczny klucz gospodarza obiektu Dyrektorowi Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego Zdzisławowi Traczowi wręczał Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski.

Ośrodek Sportowo Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” wchodzi w skład Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego im. Szarych Szeregów” – placówki oświatowej realizującej zajęcia pozalekcyjne z zakresu kultury fizycznej. KSOS na swoich obiektach prowadzi zajęcia programowe pływania, gimnastyki korekcyjnej i rekreacji z dziećmi i młodzieżą w grupach zorganizowanych. Poza zajęciami programowymi, obiekty KSOS-u udostępniane są społeczności lokalnej. W OSR „Kurdwanów Nowy” przez 7 dni w tygodniu można korzystać z pływalni, grotty solnej, sali gimnastycznej oraz sauny.

Wodne atrakcje

W hali pływalni znajdują się dwie nieckie basenowe, które spełniają oczekiwania nie tylko dorosłych, lecz również dzieci. Basen sportowy o głębokości 120–180 cm podzielony jest na 6 torów i wyposażony w drabinki umożliwiające bezpieczne wejście do wody także osobom niepełnosprawnym.

Basen rekreacyjny o nieregularnym kształcie i głębokości 50–120 cm pozwala najmłodszym na komfortową i bezpieczną zabawę w wodzie. Niewątpliwą atrakcją jest zjeżdżalnia typu „słoń” dla najmłodszych. Niecka basenu rekreacyj-

nego została ponadto wyposażona w dysze do masażu podwodnego i kaskadę wodną. Do atrakcji hali basenowej należą również dwie wanny jacuzzi.

Pływanie nie jest jedynie elementem zdrowego trybu życia, lecz również świetną zabawą, która rozbudza pozytywne emocje i pozwala dbać o kondycję organizmu.

Dzięki efektywnej współpracy z firmami zewnętrznymi, Ośrodek oferuje również różnego rodzaju zajęcia na pływalni – naukę i doskonalenie pływania, pływanie sportowe i rekreacyjne, aquaerobic i gimnastykę dla seniorów w wodzie. Tak bogata oferta stwarza możliwość aktywnego spędzania czasu i rekreacji nie tylko lokalnej społeczności, lecz również mieszkańcom innych części Krakowa.

Basen to nie wszystko

Basen to tylko jedna z atrakcji, jakie ma do zaoferowania OSR „Kurdwanów Nowy”.

Dużym powodzeniem cieszy się również grotta solna. To niezwykle miejsce przyciąga nie tylko wystrojem wnętrza, lecz również właściwościami zdrowotnymi. Mikroklimat grotty podczas jednego seansu pozwala zażyć taką ilość jodu, jaką zażywamy podczas trzech dni nad morzem. Grotta solna wyposażona jest również w tętnię solankową, która poprzez wytwarzany aerozol wspomaga

skuteczną inhalację, zwiększając stężenie dobroczynnych pierwiastków – jod, brom, wapń, magnez, żelazo, sód i potas – w powietrzu.

Kolorowe oświetlenie grotty i muzyka relaksacyjna w tle pozwalają na wyciszenie i pełen relaks po dniu pełnym wrażeń. Podłoga, w całości pokryta sypką solą, to z kolei wielka atrakcja dla najmłodszych. Zabawa niczym na plaży to niewątpliwie niezwykle sposób na spędzenie wolnego czasu.

Obiekt ma również w swej ofercie seanse w saunie suchej, która uruchamiana jest w okresie jesienno-zimowym. Długo można by wymieniać zalety korzystania z sauny. Najważniejsze to poprawa ukrwienia, odporności organizmu, a także relaks.

Rekreacja to również zajęcia ruchowe organizowane na sali gimnastycznej. Zajęcia jogi od wielu już lat skupiają stałych uczestników i przyciągają nowych. Gimnastykę i taniec artystyczny pokochały dzieci i młodzież. Miłośnicy pilatesu też znajdują tu ofertę dla siebie.

Ośrodek Sportowo Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” od początku swojego istnienia współpracuje z Radą Dzielnicy XI Podgórze Duchackie. Wspólnie realizowane są zadania adresowane do dzieci, osób niepełnosprawnych oraz seniorów.

OSR „Kurdwanów Nowy” jest partnerem Programu Krakowska Karta Rodzinna 3+ oraz Programu Krakowska Karta Rodziny z Niepełnosprawnym Dzieckiem.

Wychodząc naprzeciw potrzebom klientów, Ośrodek współpracuje również z firmami Benefit Systems, Fit Profit oraz O.K. System będącymi wystawcami kart uprawniających do korzystania z usług sportowych.

Lata mijają, zmieniają się gusta i upodobania, a Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny „Kurdwanów Nowy” niezmiennie cieszy się zaufaniem swoich klientów i wciąż zyskuje nowych użytkowników.

E.M.



Anonimowa pomoc wzajemna



W czerwcu 1935 r. pewien makler giełdowy z Nowego Jorku wyjechał w podróż służbową do Akron w stanie Ohio. Miał za sobą kilka miesięcy trzeźwości po wielu latach życia utopionego w alkoholu. Doświadczenie podpowiadało mu, że aby utrzymać trzeźwość musi pomagać innym alkoholikom. Zapewne nie przypuszczał wtedy, że spotkanie z towarzyszem niedoli, z zawodu chirurgiem, doprowadzi do powstania wspólnoty, która obecnie pomaga utrzymać trzeźwość ponad 2 milionom ludzi w 118.000 grup, w 150 krajach na całym świecie.

Wspólnoty

Anonimowych Alkoholików

Wspólnota AA działa głównie poprzez lokalne spotkania w grupach alkoholików – mężczyzn i kobiet. Podczas nich uczestnicy pomagają sobie nawzajem, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu z choroby alkoholowej.

Wspólnota opiera swoje działanie o kilka prostych zasad, które pozwalają jej trwać w jedności pomimo braku formalnego charakteru. Żaden alkoholik nie może zostać wykluczony ze społeczności AA – każdy sam decyduje o swoim uczestnictwie. Zamiast zarządu są służby. Każda grupa jest niezależna od pozostałych. Nie istnieją żadne obowiązkowe opłaty – grupy utrzymują się z własnych dobrowolnych składek (np. na wynajem sali), aby zachować niezależność.

Wspólnota nie prowadzi profesjonalnej terapii, nie wiąże się z żadnymi związkami wyznaniowymi, partiami politycznymi, czy inną działalnością, ani nie wchodzi w publiczne spory. Z drugiej strony, wielu lekarzy i duchownych bardzo przyjaźnie odnosi się do Wspólnoty AA i często kieruje osoby z problemem alkoholowym na mityngi.

Publiczna obecność Grup AA opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu. Członkowie starają się zachowywać osobistą anonimowość w mediach.

Do Polski ruch AA dotarł w latach 70. ubiegłego wieku. Dziś, w samym tylko Krakowie i okolicznych miejscowościach, funkcjonuje ponad 50 grup. Alkoholik szukając pomocy ma do dyspozycji nawet kilka mityngów każdego dnia. Pełny spis mityngów w naszym regionie można znaleźć w Internecie pod adresem www.aakrakow.pl

Moja historia

Moja historia jest przykładem, że nie potrzeba ani patologii w rodzinie, ani długiego okresu picia, aby stać się alkoholikiem. Wychowali mnie dobrze wykształceni, kochający rodzice. Mimo liczego rodzeństwa, w domu nie odczuwałem

wielkich braków. Jednak już od najmłodszych lat miałem spore problemy w kontaktach z rówieśnikami – pograżałem się w kompleksach, walczyłem z dominującym poczuciem niższości.

Kiedy w wieku 13 lat pierwszy raz spróbowałem alkoholu, wiedziałem, że oto znalazłem cudowne panaceum na te wszystkie uczucia, z którymi nie potrafiłem sobie radzić. Już ten pierwszy kontakt skończył się upiciem. Jednak kontrolę nad ilością spożywanego trunku i sposobem, w jaki to robiłem, traciłem niepostrzeżenie. Po szczególnie dotkliwych konsekwencjach miewałem dłuższe lub krótsze przerwy – po upijaniu się na wycieczkach szkolnych, dyscyplinarnym wyrzuceniu z liceum, czy licznych innych zawodach, które sprawiłem bliskim, szczególnie żonie i rodzicom.

Alkohol dawał mi jednak złudne poczucie kontroli nad własnym życiem. Tłumił lęki przed jutrem lub konsekwencjami wcześniejszego picia, pozwalał uciec przed dojmującym poczuciem wstydu. Mamił, że *jakoś, kiedyś* na pewno sam dam sobie radę. Bliscy, nie rozumiejąc natury choroby, powtarzali, że wystarczy odrobina silnej woli. I ja również w to wierzyłem.

Puste obietnice

Później przekonałem się, że nie jest to prawdą w odniesieniu do osoby dotkniętej chorobą alkoholową. Nic nie dawały przerwy, które zresztą z czasem przychodziły mi coraz trudniej, pisemne i ustne obietnice, zmiana alkoholu – zamiast mocniejszych trunków wybierałem wino czy piwo, próba szukania pomocy u psychologa (odrzuciłem propozycję terapii). Żona nigdy nie była pewna, co zastanie po powrocie do domu, w jakim będę stanie. Przyjaciele i współpracownicy przestawali wierzyć w obietnice, które składałem z najszczerzszymi zamiarami. A ja wciąż wierzyłem, że dam sobie radę, mimo rzeczywistości dookoła mnie, która temu przeczyła.

Po jednym ze szczególnie wstydliwych incydentów, moja żona zwróciła się o pomoc bezpośrednio do mojej ro-

dziny. Pewnego sierpniowego popołudnia 2008 r. kolega brata, który okazał się Anonimowym Alkoholikiem, zabrał mnie na mój pierwszy mityng. Mimo, iż sam zapewne nieprędko bym się tam pojawił, usłyszałem słowa i zobaczyłem ludzi, którzy sprawili, że już zostałem w AA. Od tego momentu, już od ponad dziesięciu lat, nie miałem w ustach alkoholu. Zupełnie nieoczekiwanie sposób zdrowienia AA pomógł mi, kiedy wszystkie inne metody zawiodły. Nikt mnie nie odrzucił, mimo tego, co w życiu zrobiłem.

To jest choroba

Dowiedziałem się, że nie jestem człowiekiem złym, tylko chorym. Chociaż alkoholikiem będę już do końca życia, mogę tę chorobę zatrzymać i żyć szczęśliwie i pożytecznie dla innych bez potrzeby picia. We Wspólnocie przestałem podejmować próby beznadziejnej walki z alkoholem i zdałem się na siłę większą ode mnie, która przywróciła mi zdrowe myślenie. Zrozumiałem istotę błędów, które prowadziły mnie niezmiennie do butelki, a które powierzyłem ostatecznie mojej Sile Wyższej.

Rozliczyłem się z przeszłością. Naprawiłem jak potrafiłem i byłem w stanie, błędy, cierpienia, których przysporzyłem innym ludziom. Mimo, iż moje życie nie stało się nagle łatwiejsze, dziś potrafię radzić sobie z nim bez pomocy alkoholu, nie krzywdząc przy tym innych oraz siebie.

Grupa AA „Krakus Wola”, istnieje na Woli Duchackiej od 1998 r. **Mityngi odbywają się w budynku stołówki Domu Pomocy Społecznej przy ul. Sas-Zubrzyckiego 10, dwa razy w tygodniu: w poniedziałki o godz. 17:30 i w piątki o godz. 18:00.** Zapraszamy nie tylko osoby, które przypuszczają, że mogłyby mieć problem z alkoholem, ale wszystkich, którzy szukają informacji i pomocy dla swoich bliskich lub znajomych. Grupa obsługuje telefon kontaktowy – 516 24 88 44.

Marek

Historia Anonimowych Alkoholików

W miejscowości Akron w USA 10 czerwca 1935 roku stał się cud. Spotkało się dwóch alkoholików.

Czemu było to tak nadzwyczajne spotkanie? Przecież alkoholicy spotykają się nieustannie w milionach miejsc na świecie. Ale to spotkanie miało charakter wyjątkowy: makler giełdowy Bill W. i lekarz dr Bob S. spotkali się nie po to, aby wspólnie pić alkohol, ale po to, aby nie pić! Rozmawiając wiele godzin ze sobą odkryli, że te rozmowy odbierają im obsesję picia, że świetnie się rozumieją, że towarzyszą im podobne uczucia i emocje.

Był to załazek wspólnoty, która przyjęła swoją nazwę od książki „Anonimowi Alkoholicy” wydanej w 1939 roku. Początkowo jej działania obejmowały terytorium USA i Kanady, ale z czasem Wspólnota AA swoim zasięgiem objęła praktycznie cały świat. Na pierwszej stronie książki zamieszczone jest zdanie: „Historia o tym jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu”.

Okazało się, że ogórek kiszony może trwać w dobrym stanie przez wiele lat, pod warunkiem, że będzie się znajdował w odpowiedniej zalewie. Taką odpo-



Odwiedziny dwóch pierwszych członków AA – Billa W. i dr Boba S. – u innego alkoholika, późniejszego członka nr 3 i współzałożyciela pierwszej grupy AA

wiednią zalewą, dzięki, której alkoholik może zatrzymać swoją nieuleczalną chorobę i dobrze funkcjonować przez wiele lat, jest właśnie dla wielu z nich Wspólnota Anonimowych Alkoholików.

Kim są Anonimowi Alkoholicy? Określa to najpełniej tzw. preambuła, czytana na otwarcie każdego spotkania AA:

„Anonimowi Alkoholicy są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we

Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.”

Pierwsza grupa Anonimowych Alkoholików w Polsce powstała w Poznaniu w 1974 roku. Gwałtowny rozwój wspólnoty w naszym kraju rozpoczął się w drugiej połowie lat 80. XX wieku. Obecnie spotyka się w Polsce około 2.400 grup AA.

Pierwsza grupa AA w Krakowie powstała w 1985 roku. Z czasem weszła ona w skład tzw. Regionu Galicja, gdzie zarejestrowanych jest obecnie 309 grup AA, działających w bardzo wielu miejscowościach.

Warto podkreślić, że jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.

Jest rozwiązanie problemów

Większość z nas odczuwa w życiu jakiś brak. Czasem wydaje nam się, że wiemy, o jaki brak chodzi: „gdybym tylko miał więcej pieniędzy”, „gdyby tylko ta dziewczyna mnie chciała”. Czasem wydaje nam się, że uzyskaliśmy to, czego pragnęliśmy i teraz będzie już tylko dobrze. Najczęściej właśnie tylko nam się wydaje.

Alkoholicy tym różnią się od ludzi niezależnych, że odkryli sposób, który ten brak zapełnia – alkohol. Daje im on ulgę w niepokoju i cierpieniu, poczucie wspólnoty z innymi ludźmi, akceptację siebie. Wszystko to, czego wszyscy pragniemy, świadomie lub tylko poprzez nieokreślony niepokój i tęsknotę, zawarte jest w jednym łyku alkoholu. Alkoholicy też stosunkowo szybko, a najczęściej boleśnie, odkrywają, że to oszustwo. Rozwiązanie, które miało przynieść siłę i szczęście – zabija. Zwyczaj jest to śmierć powolna. Niczym zaraza ogarnia też wszystkich z alkoholiczkiem związanych – najbliższą rodzinę, przyjaciół, pracodawców, sąsiadów.

Zwykło się mówić, że całe otoczenie alkoholika jest chore. Zabija ich wstyd, wściekłość, upokorzenie, strach. Latami.

Przyznać się przed innymi

My – Anonimowi Alkoholicy, jesteśmy ludźmi, którzy uwierzyli, że istnieje inne rozwiązanie. Wystarczy przyjść na mityng AA, przyznać się przed jego uczestnikami, że jest się alkoholikiem i zacząć realizować w życiu program 12 kroków. Z pozoru jest to rozwiązanie banalnie proste. Jednak tylko alkoholik, który tego spróbował wie, jak wielu wyrzeczeń, uporów, odwagi i wręcz desperacji te działania wymagają. O ile jeszcze słowo „alkoholik” może komuś skojarzyć się z nimbem niepokornego artysty, o tyle określenie „Alkoholik Anonimowy” najczęściej budzi skojarzenia z sektą, zależnością od innych, brakiem silnej woli. Wystarczy poczytać komentarze internautów pod jakąkolwiek dyskusją na temat alkoholizmu.

Nowe życie, wolne od uzależnienia, często wymaga rezygnacji ze swoich po-

myśłów na życie, z bardzo wielu starych przekonań i przyzwyczajęń. To konieczne, by na ich miejsce pojawiły się nowe, czasem trudne do przyjęcia, ale w efekcie dające proste i szczęśliwe życie, co najważniejsze – wolne od tego dotkliwego braku, który sprawiał, że musieliśmy pić.

Walczyć o siebie

Podobno na dziesięciu czynnych alkoholików ratuje się trzech. Pozostali umierają przedwcześnie, giną w wypadkach, popełniają samobójstwa, siedzą w więzieniach lub szpitalach psychiatrycznych. Zatem jest nas tylko garstka. Tych, którzy przyszli na mityng AA i zostali. Podjęli działanie. Przetrwali kryzysy. To wspaniałe uczucie móc być świadkiem tego, jak bardzo potrafimy się cieszyć i wzajemnie wspierać. Złoty AA są nam potrzebne, by na własne oczy zobaczyć, jak – mimo wszystko – jest nas dużo. Są też potrzebne światu – by dać świadectwo, że nie ma takiego nieszczęśliwego życia, którego nie można by odmienić i takiego pędu ku zagładzie, którego nie można by zatrzymać.

Małgorzata

Muzykoterapia dla przedszkolaków

Muzyka jest jedną z podstawowych form wyzwalania emocji przez dzieci od najmłodszych lat. Taniec, śpiew, rytmiczny ruch przy muzyce oraz gra na prostych instrumentach, pozwalają dzieciom prawidłowo się rozwijać, a przede wszystkim, uczyć się przez zabawę.

Przedszkole jest miejscem, gdzie dzieci zdobywają potrzebną wiedzę i umiejętności przygotowujące ich do podjęcia nauki w szkole. Przede wszystkim jednak to tutaj dzieci kształtują swoje umiejętności społeczne, uczą się prawidłowego i zgodnego działania w zabawie i w sytuacjach zadaniowych.

Znaczenie muzyki

Muzykoterapia, jako metoda wykorzystująca wieloraki wpływ muzyki na ustrój psychosomatyczny człowieka, stanowi cenną metodę w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Jej walorem jest możliwość pełnego dostosowania działań nauczyciela – terapeuty, do potrzeb dziecka lub grupy w danej chwili.

Od kilku lat w Samorządowym Przedszkolu 33 przy ul. Rząckiej wdrażana jest

Innowacja Pedagogiczna opierająca się na pracy z elementami muzykoterapii. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w ramach zajęć dydaktycznych w grupie starszaków. Każda jednostka zajęć składa się ze stałych elementów takich jak ćwiczenia na odreagowanie (w ich trakcie wykorzystywane są zabawy z klaskaniem, tupaniem, kontrolowanym krzykiem) mające na celu zmniejszenie napięcia psychicznego; ćwiczeń na zrytmizowanie, np. krótkie ćwiczenia muzyczno-ruchowe lub zadania z udziałem instrumentów perkusyjnych; ćwiczenia uwrażliwiające, np. zabawy z elementami pantomimy, psychodramy muzycznej; ćwiczenia relaksujące (tu są wykorzystywane ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej, np. masażyki relaksacyjne, opowiadania, napinanie i rozluźnianie mięśni mające na celu pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego); ćwiczenia aktywizujące polegające na wysłuchaniu utworu o żywszym tempie, miłym nastroju, ewentualnie krótkie ćwiczenia ruchowe, w celu przywrócenia naturalnej aktywności życiowej i motywacji do działania. Każda faza ćwiczeń zakończona jest krótkimi ćwiczeniami oddechowymi.

Wyrażanie emocji

W czasie zajęć dzieci wspólnie muzykują (wykorzystując instrumenty perkusyjne, ale również wydobywając dźwięki i szmery z przedmiotów takich jak liście, kasztany, woreczki), ćwiczą orientację ciała, koordynację wzrokowo-ruchową. Ćwiczenia muzykoterapeutyczne stały się także doskonałym sposobem na okazywanie własnych emocji oraz źródłem radości z wspólne wykonywanych zadań. Pozwoliły na pokonanie bariery związanej z publicznym wyrażaniem siebie, budowanie pozytywnego wizerunku swojej osoby, a także wpłynęły na pozytywne relacje między rówieśnikami.

Wieloletnie doświadczenie w pracy pedagogiczno-wychowawczej nauczyciela oraz dostosowanie form i wykorzystywanych różnorodnych metod pracy (między innymi elementy metod Batii Strauss, Carla Orffa, Rudolfa Labana, Weroniki Sherborne, Paula Dennisona, Johannes Schultza) pozwoliły osiągnąć założone cele innowacji.

Tekst i zdjęcia Magdalena Wierdak

Nauczyciel

Samorządowego Przedszkola nr 33



„Wierszowanki-Rymowanki”

Dokończenie ze str. 1

Jury, obradujące w składzie: Marzena Pilch-Skurowska, Agnieszka Lebiest, Małgorzata Syпка, po trudnej debacie wyłoniło następujących laureatów:

Dzieci 3–4 letnie:

- I miejsce – Anna Widera z Samorządowego Przedszkola nr 32
- II miejsce – Julia Zbela z Samorządowego Przedszkola nr 33

III miejsce – Milena Jurzak z Samorządowego Przedszkola nr 154

Dzieci 5–6 letnie:

- I miejsce – Natalia Potoczek z Samorządowego Przedszkola nr 179
- II miejsce – Antonina Vanevska z Samorządowego Przedszkola nr 33
- III miejsce – Helena Kopydłowska z Publicznego Przedszkola Sióstr Nazaretanek

Wyróżnienia – Zofia Zienkiewicz z Samorządowego Przedszkola nr 6 i Aleksandra Zajac z Samorządowego Przedszkola nr 150

Wszyscy laureaci oraz uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy i nagrody. Bardzo dziękujemy wszystkim za udział w konkursie i zapraszamy za rok.

Tekst i zdjęcie:

Marta Jędrzejczyk, Anna Nowak, Anna Pogorzelska

Konkurs na palmę wielkanocną



Świetlica przy Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 162 w Krakowie przy ul. Stojałowskiego zorganizowała konkurs na Palmę Wielkanocną. Skierowany on był do wychowanków świetlic szkolnych, z klas 0–IV. Celem był rozwój zdolności plastycznych oraz popularyzacja tradycji związanych ze Świętami Wielkanocnymi.

Uczniowie mieli wykonać indywidualnie pracę przestrzenną przedstawiającą palmę wielkanocną. Do udziału zaproszono szkolne świetlice z Krakowa i okolic.

Wśród nadesłanych prac były palmy małe i duże, palmy inspirowane tradycją, jak i nowoczesne, wykonane techniką orgiami, powstałe z użyciem surowców naturalnych (np. bukszpanu, traw, suszonych kwiatów, piór, bazi, gałązek), wykorzystywano również kolorowe bibuły, sznurek, papier, dodatki pasmanteryjne, wstążeczki, itp. Prace zachwycały kolorami ale również pomysłowością.

Jedno z dwóch pierwszych miejsc zajęła praca uczennicy ze Skawiny inspirowana setną rocznicą odzyskania niepodległości przez Polskę. Palma była w kolorach bieli i czerwieni, połączona z bukszpanem, ozdobiona chorągiew-



kami 1918 i 2018. Nie sposób było nie docenić pomysłu, zwłaszcza w obliczu tej ważnej dla nas rocznicy. Laureatom serdecznie gratulujemy, a wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział.

Tekst i zdjęcia Renata Pulikowska

Wyniki

I miejsce – Maria Kociotek (SP 26 Kraków) i Helena Król (SP 2 Skawina)

II miejsce – Marcin Polak (SP 26 Kraków)

III miejsce – Mikołaj Brykman (SP 40 Kraków) i Barbara Niemiec (SP 65 Kraków)

Wyróżnienia: Roksana Jancik (SP 111 Kraków), Iga Barańska (SP 25 Kraków), Kalina Konopačka (SP 25 Kraków), Alicja Bagazja (SP 65 Kraków), Lena Król (SP 65 Kraków), Karolina Radłowska (SP 2 Skawina), Paulina Kapońska (SP 2 Skawina), Szymon Kaczówka (SP 40 Kraków), Emilia Kochana (SP 40 Kraków)

Płać podatki w Krakowie

Trwa kolejna kampania informacyjna zachęcająca mieszkańców w Krakowie, ale nie płacących w naszym mieście podatku dochodowego, do złożenia formularza aktualizacyjnego ZAP-3 i wskazania (dla celów podatkowych) krakowskiego adresu zamieszkania i krakowskiego urzędu skarbowego.

Na dochody każdej gminy, w tym i Krakowa, składają się między innymi dotacje, subwencje, wpływy z podatków i opłat lokalnych, spadki, darowizny, ale także część podatku dochodowego od osób fizycznych. Z tego ostatniego tytułu do budżetu Krakowa wpływa około **1 miliard złotych**. Stanowi to ok. **25 proc.** wszystkich dochodów miasta.

Kwota, jaka wpływa do miejskiego budżetu w związku z rozliczaniem się przez jedną osobę z podatku PIT na terenie Krakowa, to ok. **2.250 zł**. Dlatego **im więcej osób płaci podatki w Krakowie, tym więcej środków trafia do miejskiej kasy**.

Zgodnie z prawem (w przypadku podatku PIT) miejscem rozliczania się osoby fizycznej jest właściwy urząd

skarbowy według miejsca zamieszkania podatnika w ostatnim dniu roku podatkowego. Oznacza to, że, **aby płacić podatki w Krakowie wcale nie trzeba być tutaj zameldowanym – wystarczy mieszkać w Krakowie**.

W lutym radni podjęli uchwałę o Karcie Krakowskiej, która zacznie funkcjonować od lipca br. Osoby zameldowane w Krakowie lub płacące tu podatki otrzymają szereg zniżek, w tym 20-procentową ulgę na przejazdy tramwajami i autobusami, zniżki przy zakupie biletów do miejskich instytucji kultury. W przyszłości, na mocy porozumień z prywatnymi przedsiębiorcami, rabaty mają przysługiwać w obiektach sportowych, placówkach ochrony zdrowia, w gastronomii i sklepach.

Z podatku PIT jednej osoby można np.:

- wyremontować 9,6 m² chodnika
- ustawić sześć stojaków rowerowych
- zamontować trzy lustra drogowe
- urządzić 173 m² trawnika
- posadzić 81 sztuk krzewów
- kupić i zamontować 11 sztuk ławek z oparciem

- kupić i zamontować trzy kosze na śmieci o pojemności 50 litrów.

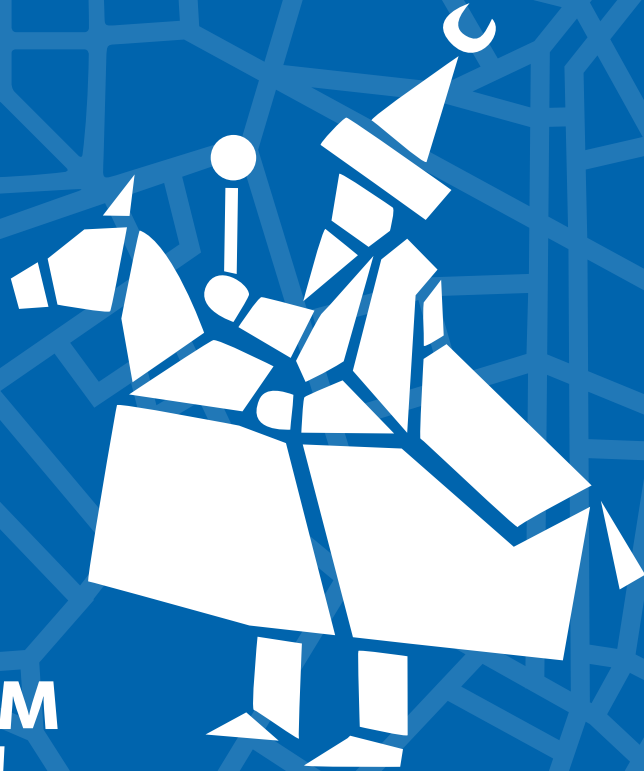
Z podatku PIT większej liczby osób można np.:

- kupić wagon nowoczesnego tramwaju = 3 636 podatników
- zainstalować punkt monitoringu miejskiego = 36 podatników
- zbudować plac zabaw dla dzieci = 113 podatników

Jak dokonać zmiany urzędu skarbowego?

Zmiana urzędu skarbowego jest bardzo prosta. W okresie rozliczeń podatkowych wystarczy **podać w formularzu PIT krakowski adres zamieszkania** oraz wskazać dane właściwego miejscowo urzędu skarbowego.

W każdej chwili można wypełnić jednostronicowy **formularz ZAP-3**, który jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Finansów lub w każdym urzędzie skarbowym. Wypełnienie formularza jest proste – wystarczy podać imię i nazwisko, numer PESEL, adres zamieszkania oraz numer rachunku bankowego, na który będą wpływać np. zwroty podatku. Wypełniony formularz ZAP-3 można złożyć osobiście lub wysłać pocztą do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania urzędu skarbowego.

 **Kraków**

**BĄDŹ
BOHATEREM
KRAKOWA!**

**PŁAĆ PODATKI
W NASZYM MIEŚCIE**

**ODBIERZ KARTĘ
KRAKOWSKĄ
I KORZYSTAJ ZE ZNIŻEK**



www.krakow.pl/podatki