



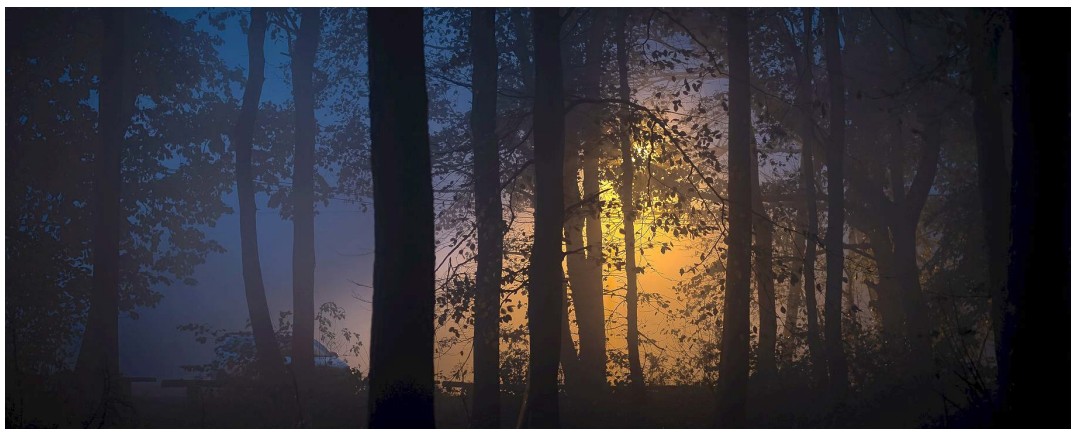
GAZETA GMINY

ISSN 1641-297X

MICHAŁOWICE

Nr 123/2/2024

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



PIKNIK Z OKAZJI DNIA DZIECKA

26 MAJA 2024, GODZ. 14.00-20.00

PLAC JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO, MICHAŁOWICE

POKAZY ARTYSTYCZNE UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ CKIP | **POKAZ CAPOEIRA** | POKAZ TAEKWONDO
MAŁA WIENIAWA | POKAZ CHEERLEADERS - AKADEMIA TAŃCA ATIGA Z KRAKOWA | **MINI DISCO**
KONCERT - ZNANE I LUBIANE PRZEBOJE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z MUZYKĄ NA ŻYWO
POKAZY TANECZNE - STUDIO TAŃCA FLOW | **ZABAWY Z ANIMATORAMI** | POKAZ GIMNASTYKI
ARTYSTYCZNEJ Z KRAKOWSKIEJ SZKOŁY GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ
CHÓR BEZ BATUTY Z MICHAŁOWIC | POKAZ SZERMIERKI | **ZUMBA Z KAMILEM NOWAKIEM**
LOTERIA FANTOWA | **STOISKA Z ŁAKOCIAMI** | DMUCHAŃCE



CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH

WWW.WMICHALOWICACH.PL

TEL. 535 029 009



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JP II W MICHAŁOWICACH



RADA RODZICÓW - SP MICHAŁOWICE

SPIS TREŚCI

URZĄD GMINY

Wyniki wyborów samorządowych.....	2
Wójt podziękował radnym i sołtysom.....	3
Linie gminne z dofinansowaniem.....	3
Inwestycje drogowe w naszej gminie.....	4
Zmiany w programie „Czyste powietrze”.....	6
OZE – poradnik dla kupującego.....	7

KULTURA, EDUKACJA, SPORT

Recital Zbigniewa Zamachowskiego.....	10
Tydzień bibliotek.....	10
Otwarcie filii w Raciborowicach.....	12
Siła kobiet w sercu Michałowic.....	14
Spotkanie autorskie z Joanną Sykat.....	15
Wspieramy lokalnych przedsiębiorców.....	17
Zawody biegowe Młyn Kids.....	17
Eliminacje do konkursu recytatorskiego.....	18
Uczniowie w Urzędzie Marszałkowskim.....	19
Konkurs grantowy dla szkół rozstrzygnięty..	19
Migawki ze szkolnej ławki.....	20
Razem przeciw depresji.....	22
O depresji nastolatka – wywiad.....	23

INICJATYWY SPOŁECZNE

Spotkania w Młodziejowicach.....	29
650-lecie Wilczkowic.....	29
Dzieci nie chcą FAS.....	30
Michałowice w XIII i XIV wieku.....	35
Wyróżnieni znakiem jakości.....	39
VII edycja Działaj Lokalnie.....	40

WYDAWCA I REDAKCJA DWUMIESIĘCZNIKA GAZETA GMINY MICHAŁOWICE

Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach
Plac Józefa Piłsudskiego 2, 32-091 Michałowice
tel.: 535 029 009, e-mail: redakcja@ckip.com.pl
Druk: Drukarnia Leyko w Krakowie | Nakład: 4 700 egz.
Za treść ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania artykułów,
korespondencji i zmiany tytułów. Tekstów niezamówionych
nie zwracamy.

WAŻNE TELEFONY

Urząd Gminy Michałowice

12 388 57 40, 12 388 50 03, Fax: 12 388 50 35
sekretariat@michalowice.malopolska.pl,
www.e-michalowice.pl

Urząd Stanu Cywilnego

12 388 50 44

Centrum Kultury i Promocji

12 388 50 71, 535 029 009,
www.wMichalowicach.pl

Filia CKIP Więctawice

535 029 009

Biblioteka Publiczna w Michałowicach

12 388 50 37, www.wMichalowicach.pl

Filia Biblioteki Publicznej w Raciborowicach

12 387 70 37

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

12 388 87 70

Wodociągi Michałowice

12 388 87 71

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazowe 992

Komisariat Policji w Zielonkach z siedzibą w Krakowie, ul. Łokietka 205

47 832 11 50

NZOZ „Medea” w Michałowicach

12 388 51 99

NZOZ Batowice

12 285 94 17

Spółdzielnia Kótek Rolniczych

12 388 50 31

Straż Gminna w Michałowicach

518 567 501


Redaguje zespół: Sylwia Senisson – redaktorka naczelna,
Mirosław Warchołek, Adrianna Siudek-Kura,
Karolina Majchrzak-Ścibor, Justyna Cieślak-Siwiek

Reklama i ogłoszenia: Karolina Majchrzak-Ścibor,
tel.: 535-029-009, karolina@ckip.com.pl

Skład i projekt graficzny: Jakub Ciośniński
Numery archiwalne dostępne na www.wMichalowicach.pl

**Autorzy zdjęć na okładce to uczestnicy konkursu
„Cztery Pory Roku w gminie Michałowice”:**

Rafał Debrzak i Beata Harasimowicz.



WYNIKI WYBORÓW SAMORZĄDOWYCH W GMINIE MICHAŁOWICE

7 kwietnia mieszkańcy głosowali w wyborach na Wójta Gminy Michałowice oraz do Rady Gminy, Rady Powiatu i Sejmiku Województwa Małopolskiego. Frekwencja w naszej gminie wyniosła około 59,79 %.

Nowym Wójtem Gminy Michałowice został **Daniel Gajoch**, który uzyskał 2683 głosy, co oznacza 50,72% poparcia. Antoni Rumian uzyskał 1714 głosów (32,4%), a Aneta Szydłowska 893 głosy (16,88%).

W wyborach do Rady Gminy Michałowice w poszczególnych okręgach wygrali:

1. Daniel Gajoch
2. Bartosz Tochowicz
3. Katarzyna Dyląg
4. Aleksandra Szewczyk
5. Radosław Żemto
6. Elżbieta Cielecka
7. Eleonora Dyląg
8. Beata Basoń-Nowak
9. Marek Kozłowski
10. Aneta Szydłowska
11. Ewa Krawczyk
12. Maciej Podymkiewicz
13. Grażyna Kozioł
14. Adam Jurek
15. Beata Skorupa

Szczegółowe wyniki można sprawdzić na stronie **www.wybory.gov.pl**

LINIE GMINNE Z ZEWNĘTRZNYM DOFINANSOWANIEM



WÓJT ANTONI RUMIAN PODZIĘKOWAŁ RADNYM I SOŁTYSYM

Podczas marcowej sesji Rady Gminy wójt Antoni Rumian wręczył radnym podziękowania za wysiłek włożony na rzecz rozwoju społeczności lokalnej oraz gminy Michałowice w trakcie tej najdłuższej w historii samorządu kadencji trwającej od 2018 do 2024.

Wójt podziękował za udzielane mu pełne poparcie w postaci corocznego wotum zaufania, szczególnie wyróżniając radnych Ewę Krawczyk i Marka Kozłowskiego, którzy takiego wotum udzielali mu przez 20 lat. Z Radą Gminy pożegnała się radna Zofia Puchalska-Wilk, podkreślając, że praca w samorządzie, której poświęciła całe lata, dawała jej mnóstwo satysfakcji.

Redakcja



Wicewójt Jarosław Sadowski, który był przedstawicielem gmin całej Metropolii Krakowskiej podczas 2 lat pracy nad Biletem Metropolitalnym, podpisał umowę na dofinansowanie naszych linii gminnych M1, M2, M3 i M4. Umowa podpisana w obecności wojewody małopolskiego Krzysztofa Jana Kłęczara, dotycząca linii M1 i M2 obejmuje 3 lata, a linii M3 i M4 – 1 rok.

Dotacja pochodzi z Państwowego Funduszu Autobusowego i to dzięki niej gmina mogła uruchomić własne linie transportu publicznego. Wcześniej konieczne było dopłacanie do nierentownych linii prywatnych. Obecnie gminne linie realizują 42 kursy dziennie w kierunku Krakowa. Najpopularniejsza M2 przewozi 1500 pasażerów miesięcznie. Jesteśmy też pierwszą gminą większą z liniami w aplikacji iMKA. Obecnie za 169 zł (bilet ulgowy – 84,50 zł) miesięcznie można jeździć naszymi liniami gminnymi, liniami miejskimi oraz koleją aglomeracyjną.

Redakcja





INWESTYCJE DROGOWE W NASZEJ GMINIE

Zostały podjęte kolejne kroki w celu realizacji zaplanowanych inwestycji. Zyskają Kończyce, Zdzięstawice, Więćławice i Pielgrzymowice.

PRZEBUDOWA DRÓG

Wójt Antoni Rumian oraz skarbnik Agata Krzyżak-Szota podpisali umowę na dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Zdobyte fundusze w wysokości 1 302 747 zł są przeznaczone na przebudowę ul. św. Izydora i fragmentu ul. Zgody do ul. Na Szczepowej w Więćławicach Starych i Zdzięstawicach.

W ramach inwestycji zostaną wykonane: chodnik wraz z przebudową jezdni, odwodnienie, kanalizacja deszczowa, wycinka zieleni oraz umocnienie skarp na odcinku. Życzę wszystkim sprawnej realizacji inwestycji, aby mieszkańcy już w najbliższym czasie mogli z nich korzystać – mówił wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar. Oprócz nas umowy podpisało jeszcze 13 samorządów.

PODPISANA UMOWA NA DOKUMENTACJĘ PRZEPUSTU W KOŃCZYCACH

Gmina podpisała umowę na wykonanie dokumentacji projektowej na przebudowę przepustu pod drogą powiatową w centrum Kończy. Dzięki współpracy z powiatem wkład gminy wyniesie 50% kosztów realizacji zadania.

Istniejące odwodnienie w obrębie układu drogowego ma zostać zmodernizowane, a przepust pod drogą gminną – ul. Onufrego Zagłoby – zostanie przebudowany. Jest to zadanie powierzone naszej gminie przez Powiat Krakowski i realizowane w ramach Inicjatyw Samorządowych. Umowa opiewa na kwotę 60 tys. zł.

Został również rozstrzygnięty przetarg na opracowanie dokumentacji projektowej rozbiórki starego i budowy nowego mostu w Kończycach w ciągu ul. Jana Skrzetuskiego. Najkorzystniejsza oferta gwarantuje realizację przedsięwzięcia za kwotę 65 tys. zł.

MODERNIZACJA DRÓG ROLNYCH

Gmina otrzymała 330 000 zł na modernizację i budowę dróg dojazdowych do gruntów rolnych z budżetu Województwa Małopolskiego. W ramach tej dotacji będzie możliwa realizacja dwóch odcinków gminnych w Kończycach i w Zdzięstawicach.

Kryteria pozyskania dofinansowania na drogi w pobliżu gruntów rolnych są bardzo ścisłe. Fundusze te nie mogą być przyznane na drogi innego rodzaju.

PRZEBUDOWA DROGI W PIELGRZYMOWICACH

Powiat krakowski pozyskał dotację unijną ze środków PROW na inwestycję „Przebudowa drogi powiatowej nr 2157K w m. Pielgrzymowice wraz z budową chodnika i odwodnieniem – ul. Centralna (750 mb) – odcinek od ul. Wierzbowej do ul. Rodzinnej”. Realizacja inwestycji przewidziana jest w formule dwuletniej, tj. 2024-2025 r. Szacunkowy koszt całkowity zadania to kwota 7,65 mln zł.

Redakcja

PRALNIA - MAGIEL

Masłomiąca, ul. Jurajska 7

- pranie wodne
- pranie chemiczne
- czyszczenie dywanów
- wypożyczalnia obrusów

**WYSOKA
JAKOŚĆ**

**NISKIE
CENY**

MOŻLIWY ODBIÓR I DOWÓZ PRANIA NA TELEFON!
TEL. 505 083 534 LUB 12 270 43 78

Zapraszamy również do punktu przyjęć w GALERII PRZEDMIEŚCIE BOLEŃ

KOMINIARSTWO

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo.



ŚWIADCZY USŁUGI W ZAKRESIE:

- przeglądy techniczne przewodów kominowych
- czyszczenie przewodów kominowych
- zaświadczenia do gazowni, sanepidu
- opinie kominiarskie
- odbiory końcowe domów
- próby szczelności gazu

ŁUKASZ STAŃDO
mistrz kominiarski

664 395 848

OD KWIETNIA ZMIANY W PROGRAMIE „CZYSTE POWIETRZE”

Wprowadzenie obowiązku wyboru pomp ciepła oraz kotłów zgasowujących drewno i kotłów na pellet tylko z tych wpisanych na listę zielonych urządzeń i materiałów (lista ZUM), a także możliwość uzyskania najwyższego poziomu dofinansowania tylko na jeden budynek mieszkalny jednorodzinny albo jeden lokal mieszkalny w takim budynku – to zmiany w „Czystym Powietrzu”, które zaczną obowiązywać od kwietnia 2024 r.

Zgodnie z zapowiedziami Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW) z początku tego roku, parametry pomp ciepła, które będą kwalifikowały się do programu „Czyste Powietrze” mają być potwierdzane badaniami wykonanymi w akredytowanym laboratorium. Przewiduje się okres przejściowy, który zakończy się w czerwcu. To jeden ze sposobów uchronienia beneficjentów przed zakupem i montażem urządzeń, które nie spełniają parametrów deklarowanych w karcie produktu i etykiecie energetycznej.

Podobne rozwiązanie dotyczy kotłów zgasowujących drewno oraz kotłów na pellet drzewny, przy czym tutaj nie planuje się zmiany wymogów w programie „Czyste Powietrze”, a jedynie obowiązkowy wybór tych urządzeń z listy ZUM. Dodatkowe wymogi dotyczące tej listy poddane zostały konsultacjom z przedstawicielami branży producentów i dystrybutorów pomp ciepła oraz stroną społeczną.

Kolejną ważną zmianą w programie „Czyste Powietrze” będzie ograniczenie możliwości dofinansowania w części trzeciej programu. Beneficjent, który raz skorzysta z najwyższego poziomu dofinansowania (część 3), będzie mógł wnioskować o dofinansowanie na kolejne budynki tylko w ramach części pierwszej programu (podstawowy poziom dofinansowania).

Ważne terminy dla beneficjentów programu „Czyste Powietrze”:

- Wejście w życie programu ze zmianami:
22 kwietnia 2024 r.
- Zakończenie okresu przejściowego:
13 czerwca 2024 r.

SPRAWDŹ, co wprowadza uchwała antysmogowa

dla województwa małopolskiego:

2024
Do 30 kwietnia
należy wymienić:

kotły pozaklasowe
i kotły poniżej 3. klasy

oraz kominki,
które nie spełniają
wymagań ekoprojektu lub
nie posiadają sprawności
cieplnej na poziomie
co najmniej 80%.

2026
Do 31 grudnia
należy wymienić:

kotły 3. i 4. klasy

**BUDUJESZ DOM
LUB WYMIENIASZ STARY PIEC?**
Możesz zamontować
kocioł grzewczy na węgiel
lub drewno spełniający normy
ekoprojektu z automatycznym
podajnikiem (wyjątkiem
są kotły zgasowujące paliwo).

Spalanie węgla niskiej jakości (muły,
floty, drobny miął) oraz drewna
i biomasy **O WILGOTNOŚCI POWYŻEJ
20% JEST ZABRONIONE.**

MONTUJESZ NOWY KOMINEK?
Pamiętaj, że musi spełniać
wymagania ekoprojektu.

**SKORZYSTAJ
Z PROGRAMÓW I MOŻLIWOŚCI
DOFINANSOWANIA**

Więcej informacji uzyskasz u Ekodoradcy
lub w punkcie obsługi
Programu Czyste Powietrze
w Urzędzie Gminy

- PROGRAM CZYSTE POWIETRZE
- ULGA TERMOMODERNIZACYJNA
- PROGRAM CIEPŁE MIESZKANIE
- PROGRAM MÓJ PRĄD
- PROGRAM MOJE CIEPŁO

www.powietrze.małopolska.pl

MAŁOPOLSKA
W ZDROWEJ ATMOSFERZE



WFOŚiGW

Sprawdź oferty
i nie podpisuj od razu!



Pamiętaj!
wymiana kopciucha +
termomodernizacja (na podstawie
audytu energetycznego)
= niższe rachunki, komfortowy dom,
zdrowie i czyste powietrze

Ktoś proponuje Ci pompę ciepła „za darmo”?
Zapytaj w swojej gminie zanim się zgodzisz
i coś podpiszesz.
Zapytaj o sprawdzonego wykonawcę, rodzinę
i znajomych. **Nie podpisuj pełnomocnictwa
bez zapoznania się z treścią umowy.**
Dotacja jest dla Ciebie, nie dla Wykonawcy.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska
NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARSTWA WODNEJ
czyste powietrze zdrowy wybór
czystepowietrze.gov.pl

OZE PRAKTYCZNY PORADNIK DLA KUPUJĄCEGO

Liczne programy dotacyjne zwiększają zainteresowanie społeczeństwa tematyką odnawialnych źródeł energii. Stają się one modą, sposobem na inwestycje, oszczędności, a także prowadzą do ograniczenia zużycia energii ze źródeł konwencjonalnych.

Technologie pozyskania energii stają się nowocześniejsze, jednak jej źródłem zawsze jest natura, która dostarcza człowiekowi surowców zarówno tych odnawialnych, jak i nieodnawialnych, a także daje energię wiatru, wody, czy słońca. Stąd blisko 150 lat od momentu, w którym elektryczność zawitała do górnictwa i hutnictwa, znów pragniemy wrócić do natury i czerpać z niej to, co odnawialne i nieskończone.

Projekt Odnawialni => Niezniszczalni ma za zadanie przedstawić jego odbiorcom alternatywy dla konwencjonalnych źródeł energii, ale też przekazać elementararz praktycznych porad, jak efektywnie dokonać owej inwestycji. Poniżej przedstawiono kilka czynników, o które warto zapytać doradców i sprzedawców, zanim zachwyceni byciem EKO podejmiemy się inwestycji.

BILANS ENERGETYCZNY

W przedsięwzięciu tym istotne jest wykonanie rzetelnego bilansu zapotrzebowania na energię, który powinien uwzględniać m.in.: planowane zmiany jak wzrost/spadek liczebności mieszkańców, termomodernizację budynku, zużycie energii na funkcjonowanie urządzeń OZE. Często inwestorzy zapominają, że pompa ciepła jest urządzeniem, które w efektywny sposób dostarczy nam ciepłej wody użytkowej, ogrzeje kaloryfery, ale w zamian zużyje energię elektryczną. Dlatego projekt instalacji OZE dla domu powinien uwzględniać kompleksowość stosowania urządzeń OZE, z których jedno (np. panele fotowoltaiczne) są źródłem wytwarzania energii, a inne (np. pompa ciepła) są źródłem ją zużywającym.

EFEKTYWNOŚĆ ENERGETYCZNA

Różni badacze podają, że maksymalna moc wytwórcza jednego metra kwadratowego obecnie oferowanych na rynku paneli fotowoltaicznych wynosi w Polsce 1000-1150 kWh rocznie (źródło: Peptowska Monika, Olczak Piotr, *Problematyka doboru kąta*

posadowienia paneli fotowoltaicznych z uwzględnieniem profilu zapotrzebowania na energię). Zaznaczyć należy, że jest to wartość maksymalna zakładająca słoneczne dni i optymalnie usytuowany panel. Stąd wszelkie oferty i wyliczenia, które podają wyższe wartości, powinny wzbudzać wątpliwości wobec rzetelności oferenta. Dodatkowo, wskaźniki te dotyczą stanu idealnego bez strat na przesyłe.

Jacek Pietrzyk

Zeskanuj kod i obejrzyj ciekawe filmy edukacyjne na temat energii elektrycznej oraz źródeł OZE.



Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej z Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej.

Wartość całkowita zadania 199 088 zł. Dotacja NFOŚiGW – 140 000 zł. Wsparcie w zapewnieniu wkładu własnego częściowo gwarantują gminy: Zielonki, Wielka Wieś, Michałowice, Igołomia-Wawrzeńczyce oraz Carbon Footprint Foundation. Nieocenione jest także Państwa wsparcie w ramach darowizn i odpisów 1,5% podatku na rzecz Stowarzyszenia Rozwoju Gminy Zielonki KRS 0000048345 z dopiskiem edukacja ekologiczna.



BEZPIECZNY SENIOR

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej zaprasza na konferencję „Bezpieczny Senior” - więcej informacji: tel.: 12 388 87 70, 512 076 652.

OGŁOSZENIE

Naprawa, serwisowanie sprzętu ogrodniczego (kosiarki, traktorki, pilarki) oraz motocykli i quadów. Telefon kontaktowy: 607 703 360

"BEZ WOLNOŚCI TRUDNO NAM ŻYĆ"

CYKL KONCERTÓW PATRIOTYCZNEGO SPIEWANIA

1863

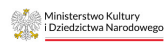
STOWARZYSZENIE KORONA PÓŁNOCNEGO KRAKOWA WRAZ Z CENTRUM KULTURY I PROMOCJI W MICHAŁOWICACH ZAPRASZAJĄ NA KONCERT PIĘŚNI PATRIOTYCZNYCH

5 MAJA 2024

GODZ. 18.00

CENTRUM KULTURY I PROMOCJI W MICHAŁOWICACH
PL. PIŁSUDSKIEGO 1, 32-091 MICHAŁOWICE

Dofinansowano ze środków Biura „Niepodległa” w ramach Programu Dotacyjnego „Powstanie Styczniowe 1863-1864”





- Torty
- Chleb na zakwasie
- Wyroby garmazeryjne
- Ciepły bufet
- Słodki bufet
- Ciasta i ciasteczka

Cukiernia



Pizzeria Gaweda

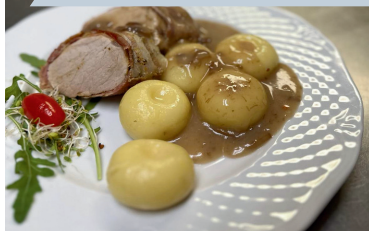
📍 Masłomiąca, Długa 83 a
☎ 12 388 81 23



- Imprezy okolicznościowe
- Catering
- Pyszna pizza
- Domowe dania



Restauracja



BIBLIOTEKA PUBLICZNA ZAPRASZA NA TYDZIEŃ BIBLIOTEK

W ramach ogólnopolskiej akcji biblioteka zaprasza na literackie i tematyczne spotkania oraz ciekawe warsztaty dla dzieci i młodzieży. W tym roku wydarzenia te odbywają się pod hasłem „Biblioteka to miejsce na czasie”.

8 maja o godz. 17.30 w sali widowiskowej na I piętrze w budynku Biblioteki Publicznej w Michałowicach odbędzie się spotkanie z psychodietetyczką i autorką książek **Katarzyną Błażejewską-Stuhr**, zatytułowane „O tym, co jest ważne w żywieniu”. Wstęp tylko za okazaniem wejściówek, które można odebrać bezpłatnie w bibliotece głównej i filiach od 22 kwietnia.



9 maja o godzinie 18.00 w ramach Klubu Podróżnika **Wojciech Czekalski** opowie o słynnej, znanej wszystkim pielgrzymom drodze – „Moje Camino de Santiago”. Na spotkanie wstęp wolny (bez wejściówek). Wydarzenie zainteresuje wszystkich tych, którzy chcą się dowiedzieć, dlaczego droga pielgrzymkowa Camino fascynuje nie tylko osoby zainteresowane religią, a także posłuchać o niecierpliwych przygotowaniach, radości, słabościach i niespodziankach, trudzie i euforii, filozofii i codziennej refleksji. Opowieść wzbogacona będzie pięknymi zdjęciami i wspomnieniami z podróży, którą Wojciech Czekalski odbył w 2022 roku.



BPGM



RECITAL ZBIGNIEWA ZAMACHOWSKIEGO. NIE TYLKO O MIŁOŚCI.

**7 CZERWCA 2024,
GODZ. 18.00**

Zbigniew Zamachowski to aktor teatralny i filmowy, którego talent muzyczny wraz z perfekcyjną techniką i kulturą wokalną sprawiają, że wykonywane piosenki na długo zostają w pamięci.

W koncercie znajdują się utwory autor-
skie Zbigniewa Zamachowskiego (mię-
dzy innymi „Credo życiowe”, „W małym
miasteczku”) oraz oryginalne inter-
pretacje piosenek znanych twórców: Jerze-
go Wasowskiego, Jeremiego Przybory,
Wojciecha Młynarskiego, Włodzimierza
Korcza, Jaromira Nohavicy, Krzesimi-
ra Dębskiego, Jerzego Satanowskiego,
Edwarda Stachury, Piotra Bukartyka
i wielu innych.

Wykonawca śpiewa również utwory po-
chodzące z przedstawienia Teatru Syre-
na – „Zamach na MoCarta”, a więc przede
wszystkim przebój radiowej „Trójki”
– „Kobiety jak te kwiaty”. Zbigniewowi
Zamachowskiemu towarzyszy w progra-
mie pianista, kompozytor i aranżer – Ro-
man Hudaszek.

WIĘCEJ INFORMACJI: Centrum
Kultury i Promocji w Michałowicach,
tel. 535 029 009
BILETY: 50 PLN
SPRZEDAŻ BILETÓW: MAJ 2024

 CENTRUM KULTURY I PROMOCJI
W MICHAŁOWICACH

XXV Małopolski Festiwal Orkiestr Dętych



9 czerwca 2024 r. w Więclawicach Starych

Niepubliczne Europejskie Przedszkola Językowe **Be Happy**

**Szczęśliwe dzieci,
to szczęśliwi dorośli**

**be
Happy!**

MICHAŁOWICE
ul. Krakowska 152 A
KRAKÓW
aleja 3 Maja 9

+48 720 800 263
sekretariat@przedszkole-behappy.pl
www.przedszkole-behappy.pl



WIĘCEJ KULTURY! OTWARCIE FILII W RACIBOROWICACH

Nowe miejsce na kulturalnej mapie naszej gminy stało się faktem. Na początku marca została oddana do użytkowania nowa filia w Raciborowicach.

Najpierw otwarcia dokonali Czytelnicy: mamy z dziećmi buszowały w Czytelnii dla Dzieci, seniorzy przy pysznej kawie korzystali z Czytelni Prasy, a prawdziwe mole książkowe z bogatego księgozbioru. Od samego początku widać było, że będzie to miejsce tętniące życiem, na które wszyscy czekali.



Tydzień później, w asyście przybyłych gości, Wójt Gminy Michałowice Antoni Rumiński przeciął wstęgę, oficjalnie rozpoczynając działalność filii bibliotecznej przy ul. św. Małgorzaty 6.

Podczas inauguracji wszyscy zgodnie podkreślili, jak ważna jest rola biblioteki w życiu człowieka. Dyrektor Anna Boczkowska podziękowała tym, którzy przyczynili

się do powstania tego wspaniałego, klimatycznego budynku i wyraziła nadzieję, że będzie on ulubionym miejscem wszystkich mieszkańców. Potem kolejno głos zabrali: wójt Antoni Rumian, przewodniczący Rady Gminy Daniel Gajoch, niezastąpiona Doro- ta Furman – dyrektorka Powiatowej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Jerzmanowicach oraz radny powiatu krakowskiego Jarosław Rażny. W imieniu dyrektora ds. organizacyjnych Instytutu Książki gratulacje przekazały pracownice instytutu.

Po części oficjalnej przyszedł czas na rozmowy między regałami, wśród książek, jak na prawdziwą bibliotekę przysła- ło. Przy filiżance kawy toczyły się ciekawe dyskusje, wymiana doświadczeń i snucie planów na przyszłość.

Drodzy Czytelnicy, jesteście wspania- li! Dziękujemy Wam za wszystkie miłe słowa, które do nas kierujecie. To doda- je nam odwagi i napędza do działania.

Judyta Janeczek-Łysoń
Elżbieta Bednarczyk
BPGM



46. Święto Kwitnącej Jabłoni
18 maja 2024, godz. 16.00
Boisko sportowe za Remizą OSP Zagórzycze

W programie m.in.:
Orkiestra Dęta **HEJNAŁ** z Więclawic
Zespół ludowy **PAWIE PIÓRA** z Michałowic
Zespół śpiewaczy **KOZIEROWIANIE**
Zespół wokalny - **CKIP MICHAŁOWICE**
Zespół folk-rockowy **SŁOWIANY**
Zespół muzyczny **MAMY TO!**

ORGANIZATORZY:
Stowarzyszenie KGW
POD KWITNĄCĄ JABŁONIĄ
OSP ZAGÓRZYCZE
SOŁECTWO ZAGÓRZYCZE



CENTRUM STOMATOLOGII

BIBICE

- projektowanie uśmiechu
- stomatologia estetyczna
- stomatologia zachowawcza
- endodoncja mikroskopowa – leczenie kanałowe
- protetyka korony / mosty / protezy / licówki
- periodontologia – leczenie chorób przyzębia
- chirurgia stomatologiczna
- implantologia
- ortodoncja
- wybielanie zębów
- pracownia rentgenowska



REJESTRACJA: 535 421 321

UL. GRANICZNA 131/1, 32-087 BIBICE

www.stomatologiabibice.pl

SIŁA KOBIET W SERCU MICHAŁOWIC

„Biblioteka pełna piękna” to spotkania w gronie cudownych kobiet. Świątowanie w babskim składzie na stałe już wpisało się w nasz kalendarz, nic więc dziwnego, że nasze czytelniczki z wyprzedzeniem pytają o kolejne wydarzenia.

W tym roku Dzień Kobiet trwał aż dwa dni, podczas których udowodniałyśmy wszystkim zabiegającym paniom, jak ważne jest znalezienie choć chwili dla siebie w tym pędzącym świecie. Podczas spotkań z Elżbietą Hetmańczyk (aromaterapia) oraz Aldoną Malarz (gabinet kosmetyczny „Imbir”)



Fotografia Joanna Fijałek



Fotografia Joanna Fijałek



Fotografia Joanna Fijałek

rozmawiałyśmy o życiu codziennym, zdrowiu i urodzie. Nasze prelegentki przekazały solidną i rzetelną dawkę wiedzy (i praktyki) w doskonałym wydaniu.

Biblioteka jest nie tylko miejscem, gdzie wypożyczamy i czytamy książki, ale może również stać się sceną do klimatycznych zdjęć. Nasze Czytelniczki mogły poczuć się jak prawdziwe gwiazdy dzięki uprzejmości Joasi z „Fotografia Joanna Fijałek”, która wykonała wspianą sesję zdjęciową z ich udziałem.

Judyta Janeczek-Łysoń
BPGM



SPOTKANIE AUTORSKIE Z JOANNĄ SYKAT

Spotkania autorskie są doskonałą okazją do zagłębienia się w osobliwy świat pisarza, a jeśli jest to pisarz, który połowę swojego dnia spędza wśród lokalnej społeczności, to rozmowa staje się jeszcze bardziej niesamowita i interesująca, pełna zaskoczeń i nieoczywistych faktów.

„ZAWSZE MUSZE PRZEDEPTAĆ ŚCIEŻKI MIEJSC, O KTÓRYCH PISZĘ”

Rozmowę z Joanną Sykat, a właściwie Asią Zakrzewską, autorką (na razie!) 13 powieści, przeprowadziła w czytelnicy biblioteki w Michałowicach Marzena Durbacz – koleżanka po fachu, sąsiadka z biblioteki obok. Warto wspomnieć, że biblioteka szkolna i nasza filia biblioteczna w Więclawicach ściśle ze sobą współpracują, tworząc wspaniałe miejsce dla całej społeczności szkolnej. Było to niezwykle miłe spotkanie, bo Asia jest bardzo pogodną, konkretną i rozgadaną osobą. Łatwo nawiązuje nowe znajomości, nie tworzy barier i sprawia, że rozmowa z nią po prostu sama się toczy.

Podczas wieczoru autorskiego opowiadała nam o swojej nowej książce „Niebo nad Śnieżką”, która stanowi kontynuację powieści „Niebo pod Śnieżką”. Akcja obu książek toczy się w Kowarach, które autorka doskonale zna, gdyż jak sama mówi, zawsze musi przedeptać ścieżki swoich książ-

kowych bohaterów i poznać miejsca, o których pisze, aby móc zaczerpnąć z nich w pełni.

Serdecznie gratulujemy Joannie Sykat oraz dziękujemy jej za wspaniałe spotkanie i literaturę, prawdziwą beletrystykę, na wyciągnięcie ręki... dosłownie. Książki znaleźć można w naszych bibliotekach, do których serdecznie zapraszamy.

Elżbieta Bednarczyk
BPGM





LOGOPEDA PSYCHOLOG PEDAGOG

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE:

- DIAGNOZY I TERAPII LOGOPEDYCZNEJ
- DIAGNOZY I TERAPII DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI SZKOLNYMI
- POMOCY DZIECIOM Z ZABURZENIAMI ROZWOJOWYMI
- WCZEŚNEJ INTERWENCJI, STYMULACJI ROZWOJOWEJ
- WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY
- POMOCY RODZINIE W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW WYCHOWAWCZYCH

☎ Rejestracja: 883 941 726

📍 Na Gródek 1, Michałowice
(I piętro)

🌐 www.logopedastopinska.pl



Od **01.08** do **31.09** promocja na parę szkieł z antyrefleksem dla **uczniów i studentów**.

Szklą z antyrefleksem do szkoły
za **49.90 zł**

Maciejowice 178 | +48 884 004 950

Kancelaria Radcy Prawnego Monika Jakubas zaprasza do biura w Michałowicach



Kancelaria Radcy Prawnego
Monika Jakubas
www.jakubaskancelaria.pl

Telefon: 533096464
ul. Krakowska 152
32-091 Michałowice
monika@jakubaskancelaria.pl

Kancelaria specjalizuje się w szczególności w sprawach z zakresu:

- prawa administracyjnego
- prawa budowlanego
- prawa ochrony środowiska
- prawa pracy i ubezpieczeń społecznych
- prawa rolnego
- prawa nieruchomości
- prawa cywilnego
- prawa gospodarczego
- prawa spółek handlowych
- prawa spadkowego



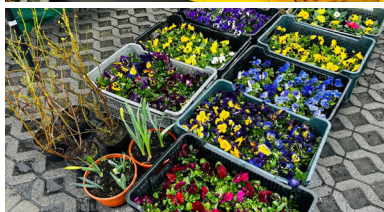
KRAJOWA IZBA
RADCÓW PRAWNYCH

WSPIERAMY LOKALNYCH PRZEDSIĘBIORCÓW

24 marca w Niedzielę Palmową odbył się tradycyjny Jarmark Wielkanocny. Plac Piłsudskiego przed Urzędem Gminy wypełnił się pięknymi stoiskami, na których wystawcy oferowali kompozycje kwiatowe, świąteczne dekoracje oraz przysmaki. Zgłosiło się do nas około 40 wystawców, w tym twórców rękodzieła i lokalnych producentów. Dzięki takim wydarzeniom gmina wspiera lokalnych przedsiębiorców i twórców.

Na stoisku Urzędu Gminy Michałowice można było otrzymać album „Cztery Pory Roku” ze zdjęciami gminy nadesłanymi przez mieszkańców, a dzieci mogły wziąć udział w warsztatach plastycznych. Podczas jarmarku mieszkańcy mogli przyłączyć się do akcji charytatywnej „Dzień Dawcy Szpiku” przygotowanej przez sołtyski i radne we współpracy z Fundacją DKMS.

Redakcja



ZAWODY BIEGOWE MŁYN KIDS



Zapraszamy dzieci do udziału w zawodach biegowych 29 lipca. Zadaniem uczestników będzie pokonanie pętli wokół boiska Michałowianki. Na torze przygotowane będą dodatkowo niewielkie przeszkody. Dzieci w wieku 4-7 lat pokonają jedną pętlę, dzieci starsze 8-12 lat – dwie pętle. Rozgrzewka dla dzieci przewidziana jest na godz. 11.45-11.50, natomiast start na godz. 12.00.

W zawodach dziecięcych wszyscy są zwycięzcami. Każdy uczestnik otrzyma medal.

Organizatorami wydarzenia są Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach, GOAT Team Michałowice, Stowarzyszenie Muzyczno-Sportowe „ECHO”.

Zapisy: www.mlyntrail.pl



ELIMINACJE GMINNE DO 69. OGÓLNOPOLSKIEGO

KONKURSU RECYTATORSKIEGO

27 marca zorganizowaliśmy eliminacje gminne do 69. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. W konkursie wzięło udział 20 uczestników ze szkół w Michałowicach i Więclawicach Starych. Uczestnicy zaprezentowali w tym roku bardzo wysoki poziom oraz wyjątkową wrażliwość artystyczną.

Utalentowani młodzi ludzie pokazali, że kultura słowa jest dla nich cenną wartością, która liczy się w życiu i warto inwestować w jej rozwój swoją energią i czas. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom, rodzicom oraz nauczycielom za wysiłek włożony w przygotowanie poruszających prezentacji.

Prezentacje oceniało jury w składzie: Grzegorz Juras, Michał Orzytowski oraz Sebastian Szydło. Jurorzy złożyli podziękowania uczestnikom eliminacji oraz nauczycielom, którzy wspierali ich w wyborze repertuaru i przygotowaniach do konkursu. Komisja oceniała prezentacje w trzech kategoriach wiekowych. Nagrody książkowe ufundowało Centrum Kultury i Promocji.

CKiP

W KATEGORII KLAS I-III:

I miejsce – ex aequo Wojciech Dyto, Jan Ucherek

II miejsce – ex aequo Liliana Gałaś, Hanna Miś

III miejsce – nie przyznano

Wyróżnienie – Alicja Hybińska

W KATEGORII KLAS IV-VI:

I miejsce – Julia Janas

II miejsce – Amelia Marszałek

III miejsce – Liliana Zemlik

Wyróżnienie – David Rosta

W KATEGORII KLAS VII-VIII:

I miejsce – Kacper Chwała

II miejsce – Lena Sołtysik

III miejsce – Róża Dziewic

Wyróżnienie – Jakub Bartuś

W eliminacjach powiatowych w Skawinie naszą gminę reprezentowali laureaci I, II i III miejsc we wszystkich kategoriach.

NAGRODZENI ZOSTALI:

Róża Dziewic - I miejsce w kategorii klas VII-VIII;

Kacper Chwała - II miejsce w kategorii klas VII-VIII;

Julia Janas - wyróżnienie za „odwagę interpretacyjną” w kategorii klas IV-VI;

Jan Ucherek - III miejsce w kategorii klas I-III;

Liliana Gałaś - wyróżnienie w kategorii klas I-III.

UCZNIOWIE SP W MICHAŁOWICACH Z WIZYTĄ W URZĘDZIE MARSZAŁKOWSKIM



4 marca klasy 7A i 7C otrzymały zaproszenie od Zastępcy Dyrektora Departamentu Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej Katarzyny Kosik-Gajewskiej do Urzędu Marszałkowskiego na warsztaty dotyczące bezpieczeństwa w sieci.

Warsztaty poprowadził podinsp. Wojciech Chechelski z Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. Nasi uczniowie zasiedli w sali Sejmiku Województwa Małopolskiego. Intensywne trzygodzinne szkolenie zakończyło się quizem z nagrodami, a w trakcie przerwy na uczestników czekały smaczne przekąski.

Nauczyciele SP w Michałowicach

KONKURS GRANTOWY DLA SZKÓŁ W III EDYCJI PROJEKTU „TO (DZIAŁA) MY!” ROZSTRZYGNIĘTY

Z nadesłanych 159 projektów komisja konkursowa wybrała 13 szkół, które zostaną nagrodzone grantem. Wśród laureatów znalazła się też Szkoła Podstawowa w Michałowicach z projektem English Drama Club.

Projekt zakłada stworzenie koła językowo-teatralnego dla uczniów klas starszych i wystawienie w ramach jego działania skróconej wersji sztuki Williama Shakespeare'a *A Midsummer Night's Dream*. W trakcie zajęć i przygotowań do spektaklu uczniowie rozwijać będą zdolności aktorskie, poszerzą umiejętności językowe i zgłębią kulturę anglojęzyczną. Ponadto będzie to doskonała okazja do rozwijania umiejętności pracy w zespole i zdolności plastycznych przy projektowaniu scenografii i kostiumów.

„TO(działa)MY!” to projekt edukacyjno-społeczny realizowany przez Fundację Santander we współpracy z UNICEF Polska. Na realizację naszego celu Fundacja Santander prześle szkole 2000 zł.

Nauczyciele SP
w Michałowicach



Nasza szkoła bierze udział
w projekcie TO(działa)MY!

PROJEKT EDUKACYJNO-SPOŁECZNY REALIZOWANY PRZEZ

unicef
dla każdego dziecka

Santander
Fundacja



MIGAWKI ZE SZKOLNEJ ŁAWKI



AKTYWNA PRZERWA

W naszej szkole, oprócz wiedzy ujętej w jednostki lekcyjne, staramy się dostarczać i takiej na poziomie nieformalnym, podanej w atrakcyjny sposób. Podczas przerwy można na przykład odwiedzić rodzinny Luwr; na korytarzach wiszą tu prace przyszłych Malczewskich, Matejków i Kossaków. „Sprowadzamy” też najśtywniejsze obrazy do naszej szkoły i prezentujemy je uczniom w ramach cyklu „Gadał dziad do obrazu”. Po korytarzach przechadzają się też znani naukowcy, podróżnicy i ludzie sztuki, którzy pokazują uczniom, jak pisać kreatywnie CV. Dodatkowo, niczym lekarz, zapisujemy strawne dawki łaciny na receptach, żeby ten wymarły język stawał się choć trochę mniej terra incognita. Nasi uczniowie mogą też „rozerwać się” po królewsku w kąciku szachowym albo... po prostu pograć w tzw. chłopa. A to wszystko dzieje się u nas właśnie podczas przerw!

NANOWAGARY

Pierwszego dnia wiosny uczniowie klas 6-8 wzięli udział w dniach otwartych Uniwersytetu Rolniczego – Wydział technologii Żywności w Krakowie. Spotkanie z naukowcami zainaugurował wykład dra hab. inż. Wiktora Berskiego, prof. URK pt. „Żywność na przestrzeni wieków – jak pozyskiwano żywność?”. Następnie

uczniowie uczestniczyli w inspirujących warsztatach: „Cukierniczy design”, „Kuchnia molekularna”, „Nanotechnologia – jak zamknąć substancje czynne w mikrokapsułkach?”. Dzięki tym zajęciom uczniowie mieli możliwość przekonać się, że znajomość podstaw chemii wykorzystywana może być nawet podczas komponowania zdrowych potraw i kosmetyków, czego namacalnym faktem stały się przygotowane w czasie warsztatów ciasteczka i pięknie pachnące kremy.

ŻYCIE I ZDROWIE – WARTOŚCI NAJCENNIJSZE

Z końcem marca gościliśmy w naszym przedszkolu wyjątkowego gościa – komendanta Macieja Podymkiewicza ze Straży Pożarnej z Więclawic Starych. Nasze przedszkolaki uczestniczyły w warsztatach o bezpieczeństwie, podczas których otrzymały cenne wskazówki na temat pierwszej pomocy. Pokazał, jak ułożyć osobę w bezpiecznej pozycji i co robić w przypadku zadławienia. Przedszkolaki uczyły się również, jak zachować bezpieczeństwo w obecności psów i jakie są ważne numery alarmowe.

To była nie tylko świetna zabawa, ale także ważna lekcja, która może uratować życie. Dziękujemy panu Maciejowi za poświęcony czas.

POD BERŁEM MATEMATYKI

13 marca świętowaliśmy Dzień Matematyki oraz Liczby Pi. Cały dzień poświęcony był niezwykłym fenomenom matematycznym i sprawił, że nauka stała się przyjemnością, a zabawa szła w parze ze wzbogacaniem wiedzy.

Na szkolnych korytarzach uczniowie mogli natknąć się

na różnorodne gazetki, zawierające interesujące ciekawostki matematyczne czy informacje o sławnych matematykach. Tablice korkowe były wypełnione zagadkami i łamigłówkami, pojawiły się także stacje zadaniowe. Dla młodszych uczniów przygotowano matematyczne kolorowanki, które rozwijały ich umiejętności liczenia, rozpoznawania kształtów oraz kreatywność. Starsi uczniowie wzięli udział w quizie multimedialnym na temat finansów, co pozwoliło im poszerzyć swoją wiedzę z zakresu matematyki stosowanej.

Żeby nie było tak „ciężko”, podczas przerwy uczniowie mogli złapać oddech przy stanowiskach z matematycznymi grami planszowymi. I na koniec, żeby ośwoić matematykę w sposób humanistyczny, można było wziąć zakładkę do książek z wierszykiem, który pozwalał zapamiętać liczbę Pi.

POZYTYWNE ZNACZY LEPIEJ

W szkole wdramy też podstawy psychologii pozytywnej. Nasze dzieci dorastają w trudnych czasach, dlatego tak ważne jest wspieranie ich rozwoju, także emocjonalnego i psychicznego. Pojawiają się u nas warsztaty profilaktyczne, prowadzone przez kadrę psychologiczno-pedagogiczną oraz bibliotekarza, które dotyczą,

najogólniej mówiąc, dbania o swój dobrostan. Są piękne inicjatywy, jak na przykład lustro, które pojawiło się na Dzień Kobiet, a w którym mogła przejrzeć się każda uczennica i zrozumieć, że jest wyjątkowa. Wreszcie, ze ścian korytarzy wchodzi w oczy i serce ważne lekcje, dotyczące życzliwości, wdzięczności oraz inspirujące cytaty.

Mamy nadzieję, że wiedza, do której my, dorośli, dochodziliśmy sami przez długie lata, u naszych uczniów pojawi się wcześniej i że stanie się dla nich przepustką do szczęśliwego, świadomego życia.

Zespół nauczycieli ze Szkoły Podstawowej w Więclawicach Starych

Opracowała: Joanna Zakrzewska, nauczyciel bibliotekarz

sushi taxi
zielonki

Zamów **SUSHI** z dostawą już teraz!

Atrakcyjne rabaty z kartą stałego klienta • Wszystkie zamówienia realizujemy na bieżąco



Bibice, ul. Spacerowa 70

Zapraszamy pn-czw 14-22, pt-sb 12-22



RAZEM PRZECIW DEPRESJI W GMINIE MICHAŁOWICE

W marcu Gmina Michałowice przystąpiła do ogólnopolskiej i edukacyjnej kampanii społecznej Radia Eska skierowanej do dzieci, młodzieży, nauczycieli oraz rodziców pod hasłem *#razem przeciw depresji*. Realizatorem akcji jest Centrum Kultury i Promocji w Michałowicach. W tych działaniach zwracamy uwagę na problem depresji coraz bardziej powszechny wśród młodych ludzi oraz informujemy, gdzie szukać pomocy.



Kiedy pojawia się niechęć do życia, zmęczenie, apatia, kiedy młody człowiek odczuwa ciągły smutek i nie widzi sensu życia, może rozwijać się u niego depresja. Ważne, by nie ignorować tych objawów, ale uczyć się sobie z nimi radzić, szukać wsparcia najbliższych oraz, jeśli widzimy taką potrzebę, umieć zwrócić się po pomoc do specjalistów. Nieleczona depresja może rozwijać się latami, niszcząco wpływać na kolejne obszary codziennego funkcjonowania, takie jak nauka, relacje rodzinne i społeczne, a także mieć konsekwencje w dorosłym życiu. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży to dziś temat numer jeden. Działania naszej gminy w trosce o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży to współpraca jednostek, takich jak GOPS, szkoły oraz CKiP.

W ramach akcji zapraszamy młodzież ze szkół podstawowych do obejrzenia filmu interaktywnego i pokierowania losami jego bohaterki, zmagającej się z depresją, a także publikujemy materiały edukacyjne na temat depresji. Film i artykuły dostępne są na stronie: www.wmichalowicach.pl/ckip/razem-przeciw-depresji

Gdzie szukać pomocy?

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Michałowicach: 12 388 87 70;
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116-111.

O DEPRESJI NASTOLATKA

ROZMOWA Z PSYCHOTERAPEUTKĄ MONIKĄ ŁOPATOWSKĄ

O tym, jak przejawia się depresja u młodych ludzi, rozmawiamy z Moniką Łopatowską – Dyrektorem Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach. Nasza rozmówczyni w pomocy społecznej pracuje od 17 lat, wspierając ludzi znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej czy w kryzysach życiowych. Z wykształcenia jest pedagogiem, specjalistą pracy socjalnej. Jest także psychoterapeutką w trakcie całościowego Kursu Psychoterapii Psychodynamicznej organizowanego przez Krakowskie Centrum Psychodynamiczne.

GGM: Jak najczęściej objawia się depresja u nastolatków?

Monika Łopatowska: Symptomy mogą być bardzo różne. Zazwyczaj dziecko wykazuje niechęć i ogromny brak motywacji do czegokolwiek, zamyka się w sobie, nie chce rozmawiać, przesuwają mu się pora chodzenia spać, ciężko mu wstać do szkoły i zmotywować się do podstawowych rzeczy, takich jak dbanie o siebie. Widzimy, że dziecko jest apatyczne. Mogą pojawić się zaburzenia odżywiania, nadmierny apetyt, objadanie się niezdrowymi produktami lub niechęć do jedzenia. Często współwystępują uzależnienia behawioralne od telefonu, komputera czy gier i cały świat tego dziecka zamyka się w świecie internetowym. Są też objawy mniej popularne, które mogą wskazywać na depresję, a wtedy mamy do czynienia najczęściej z agresją. Może być tak, że dziecko staje się agresywne wobec najbliższych, rówieśników, pojawiają się niekontrolowane ataki złości, niszczenie rzeczy. Czasem taki nastolatek jest w domu nie do opanowania. Depresja ma różne oblicza i odcienie, inaczej wygląda u młodzieży, inaczej u dorosłych.

GGM: Złość pojawia się częściej niż u dorosłych?

MŁ: Dokładnie. Mogą się też pojawiać zachowania autoagresywne, co wymaga dobrej diagnostyki. Autoagresja jest równie niebezpieczna, bo jest to dziś temat

bardzo powszechny, a dziś co drugie czy trzecie dziecko miało z tym do czynienia w szkole. To też może być objaw depresji, która gdzieś sobie po cichu niszczy nastolatka.

GGM: Czy łatwo uznać objawy depresji za typowy bunt nastolatka i przez to zignorować problem?

MŁ: Dla rodziców okres dorastania jest bardzo trudny, bo dziecko się zmienia, jest buntownicze, sprzeciwia się rodzicom, ma inne zdanie, pojawiają się wahania nastroju, które są naturalne w tym okresie i można powiedzieć, że to jest taki etap. Rodzice często sobie tłumaczą, że to taki przejściowy okres. Czasem jednak dziecko zaczyna przekraczać mocno pewne granice, dochodzi do przemocowych sytuacji wobec bliskich lub wobec siebie, zamyka się w sobie, zaniedbuje różne obszary życia, są sygnały, że to idzie w kierunku jakichś używek. Na pewno nie powinniśmy sami stawiać diagnozy, tylko zostawić ją specjalistom psychologom, którzy potrafią określić, czy mamy do czynienia z depresją. To nie jest tak, że dziecko przez krótki okres czasu nie chce wstawać do szkoły, więc od razu mówimy o depresji. To zbyt pochopne. Jeśli jed-



nak to trwa kilka miesięcy lub nawet krócej, ale z tego powodu pojawiają się spore, widoczne konsekwencje, czyli na przykład widać, że dziecko zaniedbuje szkołę totalnie, że nagle coś się zmieniło u niego w sposób dra-

styczny, że na przykład chudnie w przeciągu dwóch miesięcy i że te zmiany zaburzają mu codzienne funkcjonowanie, to uważność rodziców powinna być tutaj bardzo duża. Każdy rodzic jest specjalistą od swego dziecka, a łatwo jest przegapić taki

moment, w którym coś się dzieje, zwłaszcza że ten nastolatek nas uspokaja albo odwraca naszą uwagę, bo dzieci w tym wieku potrafią i starają się robić wiele rzeczy, żeby rodzice się od nich odczepili.

GGM: Nastolatek ma swój świat, to normalne.

MŁ: Z jednej strony dziecko koncentruje się na równiśnikach, na swoich sprawach i potrzebuje więcej autonomii, ale to jest też czas, w którym nastolatkiw bardzo potrzebują rodziców, co na zewnątrz wydaje się niedorzeczne, bo pozornie się od nich odsuwają i chcą mieć swoje życie. To właśnie wtedy nastolatek potrzebuje dobrej relacji z rodzicami, chce wiedzieć, że rodzic się nim interesuje, nie tylko ocenami, wynikami, ale jak się czuje w relacjach, jak radzi sobie sam ze sobą czy ze swoim zmieniającym się ciałem, ze swoją płciowością. Tu jest duża rola rodzica, żeby był otwarty, uważny na dziecko.

GGM: Rodzic, szanując prywatność nastolatka, musi jednocześnie podejmować próby dotarcia do jego świata. Takie balansowanie na pewno nie jest łatwe.

MŁ: Zgadza się. Wydaje mi się, że ten okres życia młodego człowieka jest dla rodzica nauką balansowania, łapania równowagi w zmieniających się warunkach. Za dzieckiem trzeba podążać, ale my jako rodzice też musimy dać dzieciom prawo do własnej przestrzeni i zainteresowań, które czasem mogą wydawać się dziwne czy nieodpowiednie, ale są ważne. Istotne jest, by młody człowiek miał swój obszar i mógł tworzyć siebie, swoją osobę. Rodzice powinni mieć szacunek do tego, że nastolatek ma już własne sprawy, jednak brak komunikacji, stany depresyjne czy niechęć i stany lękowe, na które szczególnie cierpią młode osoby, to sygnały alarmujące.

GGM: Zdarza się, że depresję sygnalizują objawy somatyczne, płynące ze strony ciała.

MŁ: Młody człowiek może w sobie wyszukiwać objawy chorobowe, narzekać, że coś boli, na coś choruje. Jeśli obserwujemy stany lękowe na tle zdrowotnym, warto iść do lekarza i to sprawdzić. Mogą to być objawy towarzyszące depresji i często właśnie lekarz kieruje nastolatka do psychologa. Stany lękowe często dotyczą obszarów społecznych, związane są z obawą przed poznawaniem nowych osób, przebywaniem wśród ludzi. Fobia społeczna często towarzyszy depresji.

GGM: Jakie wskazówki możemy podsunąć rodzicom?

MŁ: Najlepiej rozmawiać i proponować pomoc wtedy, kiedy emocje opadną i nie koncentrować się na rzeczach wrażliwych dla dziecka. Rodzice sami wiedzą, jakie tematy są konfliktowe. Jeśli to temat ocen lub obowiązków domowych, nie zaczynajmy od nich rozmowy. Rodzice muszą wykazać się cierpliwością, ale też mają swój limit. Bywa, że rodzic jako jedyny prawdziwie może pomóc swojemu dziecku, zachęcić do wizyty u specjalisty. Nie warto straszyć dzieci: „Jak będziesz dalej się tak zachowywał, to wyślę cię do psychiatry”, bo poczują się napiętnowane i nie będą w przyszłości szukać fachowej pomocy. Nie jesteśmy w stanie stworzyć dziecku idealnych warunków, bo takich nie ma, ale możemy się starać stworzyć najlepsze warunki, jakie jesteśmy w stanie. Jeśli jako rodzice czujemy, że nas to przerasta, warto samemu skorzystać z porady specjalisty, udać się po wsparcie, żeby uspokoić emocje i uświadomić sobie, co się z nami dzieje, zanim udamy się tam z dzieckiem.

**NAJLEPSZYM BUFOREM
BEZPIECZEŃSTWA JEST
RODZINA, NAWIĄZYWA-
NIE DOBRYCH, BLISKICH
RELACJI.**

**GGM: Wiemy już, że nieleczo-
na depresja prowadzi do samobójstw.**

Mł: To jest ważny temat. Zdarzają się próby samobójcze u młodych ludzi, czasem niestety skuteczne, a mówimy o dzieciakach od 11 roku życia, bo ten próg się przesuwa i coraz młodsze dzieci chcą sobie zrobić krzywdę. Problem jest coraz bardziej rozpowszechniony, również na naszym terenie. Trzeba być uważnym i jako rodzic wprowadzać do relacji jak najwięcej ciepłości, otwartości, spokoju. W okresie dorastania mamy do czynienia z burzą hormonalną, wahaniami nastroju uwarunkowanymi biologicznie, które sprzyjają myśłom samobójczym. Jeśli dziecko mówi o tym, że chce zrobić sobie krzywdę, to zawsze trzeba się temu przyjrzeć, nie można tego lekceważyć. Bywa dużo takich sytuacji, że dzieci pod wpływem emocji coś sobie robią. Dochodzi do kłótni, awantury i do samobójstw w afekcie. To są niebezpieczne sytuacje tym bardziej, że w internecie tematyka samobójstw i samoszkodzeń stała się niestety trochę modna. Zachowania autodestrukcyjne nie zawsze idą w parze z zagrożeniem samobójstwem, ale są bardzo niebezpieczne, bo mówią o tym, że dziecko tak bardzo nie radzi sobie z emocjami i ma tak nieprzyjemne doznania wewnętrzne, że musi się ranić i zadawać sobie fizyczny ból, żeby nie odczuwać tego, co się w nim dzieje. To jest taka czerwona lampka, która się powinna zapalić, że coś jest nie tak, że dziecko sobie z czymś nie radzi i coś go przerasta.

GGM: Czy nastolatki chętnie udają się po pomoc do psychologa? Co, jeśli dziecko nie chce z takiej pomocy skorzystać?

Mł: Nastolatki już mają tę świadomość, że pomoc psychologiczna jest dla nich dobra. Sięganie po takie wsparcie staje się dziś popularne i modne. Nastolatek może się spotkać indywidualnie z psychologiem czy z psychoterapeutą, a w razie potrzeby prowadzone są osobno spotkania z rodzicami lub wspólnie z nastolatkiem i rodzicem. Czasem zdarza się, że nastolatki same zgłaszają się na terapię, dzwonią i dopiero dowiadują się, że musi być zgoda rodziców, że tak do końca samemu się jeszcze nie da. Podejście rodziców jest różne, ale coraz bardziej się otwierają, choć na początku byli sceptyczni. Jeśli jednak nastolatek jest zamknięty w sobie, to nie wyobraża sobie rozmowy z kimś obcym i rodzicom jest trudniej. Wtedy rodzic może spróbować sam udać się do psychologa/psychoterapeuty po poradę, jak tę relację pogłębić. Nie jesteśmy w stanie pomóc drugiej osobie, jeśli sami o siebie nie zadamy, bo jeśli rodzic sam ma stany depresyjne, lękowe, wpada w złość i nie jest w stanie się kontrolować, to ciężko jest pomóc drugiej osobie i swojemu dziecku. Jako rodzice wychowujemy dzieci różnymi metodami, próbujemy im wklepać różne wartości, ale prawda jest taka, że wychowujemy ich sobą, tym, jakimi jesteśmy ludźmi. Czy potrafimy poprosić o pomoc w chwilach słabości? Jeśli dziecko widzi to w rodzicu, będzie miało najlepszy przykład, jak samemu sobie radzić w różnych sytuacjach. Pomaganie trzeba zaczynać od siebie. Trzeba o siebie zadbać, mieć równowagę w życiu i nie bać się iść do specjalisty poprosić o wsparcie. Ważna jest rozmowa, interesowanie się sobą wzajemnie w rodzinie.

GGM: Te dobre relacje z dzieckiem musimy wypracować wcześniej, zanim stanie się ono nastolatkiem.

Mł: Największy wpływ na ukształtowanie się dziecka mamy gdzieś tak do 11-12 roku życia. To jest ten wiek, kiedy jesteśmy w stanie wytłumaczyć na spokojnie, wpłynąć, jeszcze jesteśmy autorytetem. Ale to wszystko się zmienia i dorastanie zaczyna się coraz wcześniej, 10-11-latkowie już dość mocno w ten okres wchodzi i zaczyna się burza hormonalna, a wtedy jest naprawdę bardzo trudno. Trzeba mieć dużo otwartości na dziecko, spokoju i uważności. I trzeba zawsze pamiętać, że to minie. Co nie oznacza, że można ten czas przeczekać, bo może temu towarzyszyć zaniedbanie. Tę parę lat trudnego okresu

**NA PEWNO NIE
POWINNIŚMY
SAMI STAWIĄC
DIAGNOZY,
TYLKO ZOSTAWIĆ
JĄ SPECJALISTOM
PSYCHOLOGOM,
KTÓRZY POTRAFIĄ
OKREŚLIĆ, CZY
MAMY DO
CZYNNIENIA
Z DEPRESJĄ.**

dorastania minie, ale od rodziców zależy, czy dziecko przejdzie przez ten okres bezpiecznie, czy będzie on dla niego destrukcyjny. Osoby dorosłe, które trafiają do gabinetów, mówią, że przyczyny trudności, z którymi się mierzą, tkwią w zaburzonych relacjach z domu rodzinnego mających początek w okresie dzieciństwa czy dorastania, kiedy dziecko było niewysłuchane, niedowartościowane, czy w jakiś sposób zaniedbane.

GGM: Każdy z nas ma czasem gorszy nastrój, stany melancholijne, które skłaniają do przemyśleń, refleksji.

MŁ: Stany depresyjne mogą się przydarzać każdemu. Nie jest powiedziane, że osoba zdrowa i dobrze funkcjonująca nie może mieć gorszego samopoczucia, które można określić stanem depresyjnym. Wszystko zależy od nasilenia. Jeśli to jest lekki stan depresyjny, który zdarza się w związku z jakąś sytuacją życiową, jest to naturalne. Inna sytuacja jest wtedy, gdy ten stan przybiera na sile, przeciąga się w czasie, zaburza funkcjonowanie różnych obszarów życia i pojawiają się negatywne konsekwencje.

GGM: Czy depresja zawsze ma jakąś konkretną przyczynę, której należy szukać?

MŁ: Czasem może być tak, że nie ma obiektywnego powodu, dla którego dziecko jest w tak złym stanie. Jeśli rodzice zauważają u swoich dzieci stany depresyjne, to ważne, żeby nie wchodzili w koło samoobwiniania się. Zdarza się, że rodzic zaczyna rozstrząsać, szukać przyczyn i źle się czuje sam ze sobą, a jest to duża strata energii. Przyczyny mogą być nieuchwytnie. Nie chodzi o to, żeby szukać winy w sobie czy dziecku, bo to jest niekonstruktywne, opóźnia proces szukania pomocy i przedłuża okres leczenia. Chodzi o to, by bardziej otworzyć się na dziecko, starać się być uważnym.

GGM: Możemy coś zrobić, żeby zapobiegać depresji?

MŁ: Najlepszym buforem bezpieczeństwa jest rodzina, nawiązywanie dobrych, bliskich relacji. Wiadomo, że organizacja zajęć dodatkowych jest ważna, mniej elektroniki, więcej świeżego powietrza, kontaktu z naturą, ale to przede wszystkim rodzina jest bazą. Oczywiście w rodzinach bywa różnie, ludzie się rozwodzą, jeden rodzic jest bardziej wydolny wychowawczo, drugi mniej, ale ważne, żeby w tej rodzinie był dla dziecka ktoś, kogo można nazwać bezpiecznym, z kim może porozmawiać o różnych sytuacjach życiowych. Przyjacielskie relacje też są istotne później w życiu, ale dla dziecka i nastolatka najważniejsza jest jednak rodzina, relacje, w których może się otworzyć, położyć i wie, że z tego powodu nie zostanie wyrzucony z domu, że rodzic to cierpliwie wytrzyma, a potem przyjdzie i rozmawia o zasadach, jakie są w domu. Stany emocjonalne to jedno, ale rodzic musi stać na straży zasad, wyznaczać granice. Rodzic ma być strażnikiem zasad, w domu, w szkole, w społeczeństwie, bo wprowadza dziecko do świata tych zasad, które dają mu bezpieczeństwo.

RODZICE POWINNI MIEĆ SZACUNEK DO TEGO, ŻE NASTOLATEK MA JUŻ WŁASNE SPRAWY, JEDNAK BRAK KOMUNIKACJI, STANY DEPRESYJNE CZY NIECIECHĘ I STANY LĘKOWE, NA KTÓRE SZCZEGÓLNIIE CIERPIĄ MŁODE OSOBY, TO SYGNAŁY ALARMUJĄCE.

GGM: Gdzie szukać wsparcia na terenie gminy?

MŁ: Dla mieszkańców mamy punkt wsparcia rodziny, który działa przy ośrodku pomocy społecznej w Michałowicach. Mamy możliwość udzielania wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego, jest terapeuta ds. uzależnień. Tę ofertę cały czas poszerzamy, można bezpłatnie skorzystać z poradnictwa, dla klientów GOPS-u jest też możliwość skorzystania z bezpłatnej psychoterapii. Dodatkowo pracownicy mogą polecić bezpłatne miejsca na terenie Krakowa czy Miechowa.

Rozmawiała Sylwia Senisson

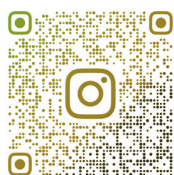
PMU & COSMETOLOGY
HOLY BODY
KATARZYNA CISZEWSKA

PIĘKNO NA ZAWSZE

Michałowice ul. Leśna 110

508 051 991

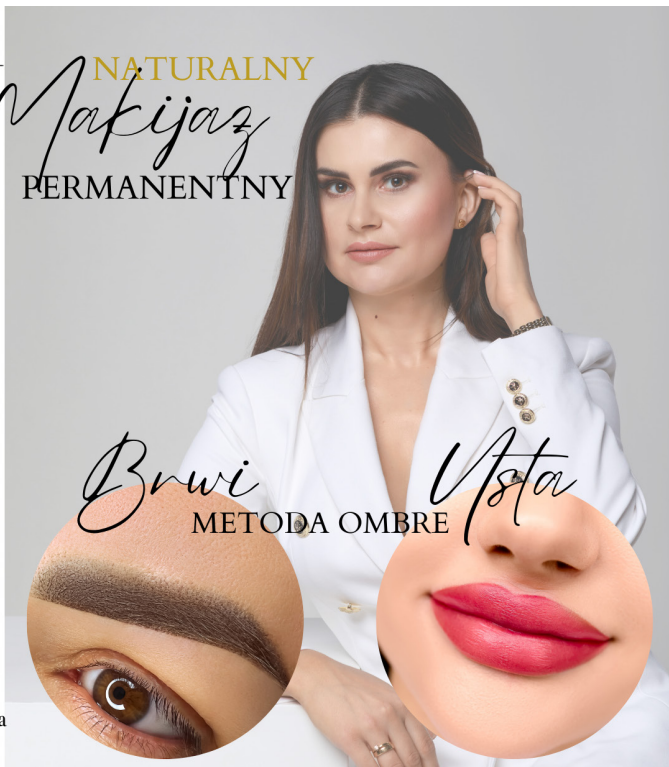
SPRAWDŹ PORTFOLIO:



@KATARZYNA.CISZEWSKA.PMU

HOLY BODY Katarzyna Ciszewska

NATURALNY
Makijaz
PERMANENTNY



Browi

METODA OMBRE

Wstawa



ŁUCCY
PODKRAKOWSKIE
CENTRUM OGRODNICZE

Mastomiąca, ul. Choinkowa 44
tel. 12 285 84 44

więcej na: www.luccy.pl oraz facebook

UMÓW SIĘ NA **DARMOWY** POMIAR I WYCENĘ

ROLETY PLISY ŻALUZJE MOSKITIERY



603 323 364



ROLL DESIGN KRAKÓW



ROLL DESIGN KRAKÓW



WWW.ROLLDESIGN.PL

Niepubliczne
Przedszkole



OFERUJEMY

- Realizację podstawy programowej wychowania przedszkolnego
- Zajęcia dydaktyczne wzbogacone o nowoczesne metody edukacyjne
- Język angielski
- Gimnastykę ogólnorozwojową
- Taniec z elementami zumbi
- Piłkę nożną
- Zajęcia plastyczne
- Rytmikę
- Bajkoterapię
- Warsztaty kulinarne
- Warsztaty tematyczne
- Spotkania z ciekawymi ludźmi
- Badania logopedyczne
- Opiekę psychologa w godzinach od 6³⁰ - 17¹⁵
- Wsparcie specjalisty w zakresie terapii pedagogicznej

ZAPEWNIAMY

- Opiekę w godzinach od 6:30-17:30
- Wykwalifikowaną i troskliwą kadrę pedagogiczną
- Indywidualizowane podejście do Dzieci
- Całodzienne smaczne i zdrowe wyżywienie
- Jasne i przestronne sale dydaktyczne
- Salę widowiskowo-gimnastyczną
- Własny, niezależny plac zabaw
- Dostępny parking
- Wysoki standard bezpieczeństwa
- Organizację wycieczek
- Życzliwą atmosferę

Dziekanowice

Szmaragdowa 47

ZAPRASZAMY!



600 900 739

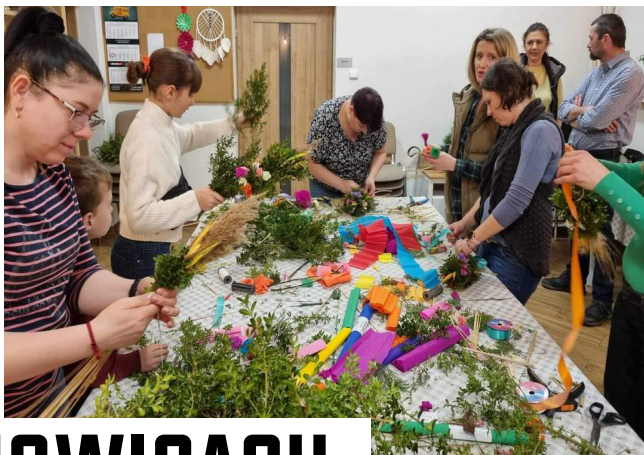
www.przedszkole-enedue.pl

biuro@przedszkole-enedue.pl

znajdź nas na:



zapraszamy dzieci
w wieku od
2,5 do 6 lat



SPOTKANIA W MŁODZIEJOWICACH

W marcu w świetlicy wiejskiej w Młodziejowicach, w Klubie Seniora, odbył się Dzień Kobiet, którego organizatorem było Koło Gospodyń Wiejskich we współpracy z sołtysiem Karolem Chwałą oraz Radą Sołectką. Członkinie Klubu Seniora oraz KGW przygotowały poczęstunek, a wszystkie panie otrzymały kwiaty. Gościem honorowym był wicemarszałek Łukasz Smółka.

23 marca pod nadzorem Agnieszki Nowak-Duniec – członkini KGW i Rady Sołectkiej – odbyły się warsztaty tworzenia palm wielkanocnych. Panie z KGW przygotowały przekąski, a uczestnicy własne wyjątkowe palmy. Po warsztatach był jeszcze czas na grę w tenisa stołowego. Rozgrywki cieszyły się takim zainteresowaniem, że organizatorzy planują cykliczne spotkania.

Redakcja

650-LECIE WILCZKOWIC

W tym roku Wilczkowice świętują Jubileusz 650-lecia istnienia swojej miejscowości. 29 czerwca odbędzie się wydarzenie jubileuszowe. Rozpocznie się ono mszą, po której nastąpi odsłonięcie tablicy pamiątkowej. Prof. dr hab. Jerzy Rajman z Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej opowie o historii Wilczkowic. Część rozrywkową rozpoczyna występ artystyczny zespołów CKiP. Zagra Orkiestra „Hejnał” z Więctawic. Lokalne koła gospodyń wiejskich oraz lokalni producenci zaproszą na swoje stoiska z produktami spożywczymi i rękodziełem. Organizatorzy przewidzieli również wiele atrakcji dla dzieci. Uroczystości odbędą się na boisku w Wilczkowicach.

Redakcja



DZIECI NIE CHCĄ FAS

LAMPKA WINA A CAŁE ŻYCIE

Nie tylko kobiety uzależnione od alkoholu rodzą dzieci z FAS. Czasem zaważy jedna symboliczna „lampka wina”. Co zaskakujące, zdarzają się przypadki, że ta właśnie jedna lampka, wypita w czasie ciąży, sprawi, że dziecko będzie miało pełnoobjawowy płodowy zespół alkoholowy (FAS – Fetal Alcohol Syndrome). W czasie konferencji „Dzieci nie chcą FAS”, która odbyła się w Michałowicach w listopadzie ubiegłego roku, uczestnicy rozmawiali o trudnościach dzieci dotkniętych tym problemem, które przez całe życie zmagają się z jego konsekwencjami. Wciąż zbyt mało się o tym mówi – ta myśl przyświecała organizatorom wydarzenia.

Organizatorami konferencji były Stowarzyszenie Wspólnie dla Gminy Michałowice oraz Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Krakowie w partnerstwie z FASmisją Małgorzaty Korolczuk. Patronat honorowy objęli Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka oraz Urząd Gminy Michałowice. Konferencję otworzyli wicemarszałek Łukasz Smółka, Prezes Stowarzyszenia Wspólnie dla Gminy Michałowice Katarzyna Dyląg, Przewodniczący Rady Gminy Michałowice Daniel Gajoch oraz dr n.med. Ewa Wiercińska – Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie.

Uczestnicy konferencji wysłuchali prezentacji o PSSE w Krakowie na rzecz promocji zdrowia, a także o uwarunkowaniach FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder – zespół zaburzeń będących skutkiem FAS, czyli płodowego zespołu alkoholowego zdiagnozowanego u dzieci matek spożywających alkohol w czasie ciąży), o których opowiedział dr n.med. Marek Banach z Instytutu Nauk Społecznych i Zdrowia Publicznego z UKEN w Krakowie. Rozmawiano również o trudnych aspektach pracy nauczycieli z dzieckiem dotkniętym FASD, a także o popularyzacji wiedzy na temat tego zaburzenia wśród nauczycieli. Na koniec Małgorzata Korolczuk, założycielka FASmisji i matka adopcyjna dwójki dzieci z FAS, opowiedziała o swoich próbach poszukiwania rozwiązań w codziennym radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z tego zaburzenia.

Kiedyś nie wiedziano o szkodliwości picia alkoholu czy palenia papierosów w ciąży. Tymczasem papierosy powodują m.in. alergie i wpływają szkodliwie na rozwój układu oddechowego dziecka, natomiast z niektórych badań wynika, że alkohol wypity w ciąży szkodzi dziecku bardziej niż narkotyki!

CZYM JEST FAS?

Jest to statyczna encefalopatia, czyli takie uszkodzenie mózgu, które nie postępuje, nie rozwija się, ale też się nie cofa. Jedyną przyczyną FAS jest alkohol wypity w ciąży. Jedyny sposób, aby mu zapobiec – całkowita abstinencja.

Dlaczego alkohol jest tak niebezpieczny dla rozwijającego się w łonie matki dziecka?

Płód, połączony z organizmem matki, nie wydala samodzielnie żadnych składników i nie ma możliwości rozkładania alkoholu, lecz czerpie z wszystkiego, co otrzymuje, wykorzystując to dla własnego rozwoju. Składniki, które dostaje, odżywcze czy szkodliwe, w tym przypadku alkohol, wchłania w siebie jak gąbka.

JAK ALKOHOL DZIAŁA NA ROZWÓJ PŁODU?

Każdy tydzień życia w łonie matki to rozwój określonych funkcji układu nerwowego i konkretnych narządów. Alkohol przenika przez łożysko, a według badań wystarczy 40 minut, aby jego stężenie we krwi płodu było prawie identyczne, jak we krwi matki. Alkohol oddziałujący na płód uszkadza właśnie te narządy, które w danym momencie się kształtują. Każdy z momentów jest ważny, bo malutki rozwijający się organizm ciężko pracuje na swój rozwój, aby jak najlepiej wykorzystać własny potencjał. Alkohol zdecydowanie mu w tym przeszkadza, odbiera szanse. To olbrzymi wróg, z którym mały organizm nie ma żadnych szans, a koszty uszkodzeń, na które nie miał wpływu, ponosi do końca swoich dni, bo nie ma leków, które go ulecą lub te uszkodzenia cofną.

Serce płodu w łonie matki bije już w 6 tygodniu, a jego formowanie zaczyna się dużo wcześniej. W 18 tygodniu wyraźniej kształtują się rysy twarzy, a jeszcze wcześniej potrafi otwierać i zamykać usta, czy marszczyć czoło, natomiast ręce i nogi w 15 tygodniu są już w pełnym kształcie. W zależności od tygodnia rozwoju alkohol uszkadza mózg, serce, narządy zmysłów czy narządy wewnętrzne, jak płuca czy nerki. Bardzo często, choć nie w każdym przypadku, występują deformacje twarzy, dlatego nie zawsze rozpoznamy to zaburzenie u dziecka na pierwszy rzut oka. Dzieci z FAS rodzą się mniejsze, a ich mózg ma mniej komórek nerwowych, co więcej, w trakcie budowy układu nerwowego pod wpływem alkoholu komórki nerwowe przemieszczają się w inne rejony mózgu lub tworzą się nieodpowiednie połączenia między neuronami, co sprawia, że w głowie dziecka powstaje chaos. W czasie karmienia pier-

sią również nie wolno pić alkoholu, zwłaszcza że mózg dziecka rozwija się wtedy najintensywniej i każda ilość mu szkodzi.

Najbardziej narażone na uszkodzenia są płaty czołowe. Dr Marek Banach podkreślał, że ich uszkodzenie powoduje impulsywność i chwiejność emocjonalną, ograniczenia w samokontroli, trudności w podejmowaniu decyzji, kontrolowaniu zachowania i emocji. W trakcie swojego wykładu mówił także o tym, że dzieci te przejawiają często nadmierną ufność, wręcz lekkość emocjonalną, co może okazać się dla nich ryzykowne, a także mają problemy w myśleniu abstrakcyjnym, a więc rozumieniu wartości pieniądza czy pojęcia czasu. Zwrócił uwagę na fakt, że w późniejszym życiu na bazie tych podstawowych zaburzeń wykształcają się zaburzenia wtórne, takie jak: depresja, zmęczenie, izolacja, wyuczona bezradność, agresja idąca w parze z niską samooceną czy alkoholizm. Zaznaczył, że najlepiej diagnozę postawić do 2 r.ż., gdyż im wcześniej podejmiemy działania terapeutyczne, tym lepiej. Dr Marek Banach podzielił się swoją obserwacją, że często najlepszym wsparciem



jest poświęcony czas, uwaga i zabawa, jednak często rodzice biologiczni nie dopuszczają do siebie myśli o tym zaburzeniu, podczas gdy rodzice zastępczy i adopcyjni robią wszystko, by pomóc i z poświęceniem szukają rozwiązań.

CO Z ROZWOJEM RUCHOWYM?

Alkohol wypity w danym tygodniu ciąży może uszkodzić określone części mózgu, jak na przykład hipokamp odpowiedzialny za pamięć, a w tym przypadku brak zapamiętywania własnych doświadczeń skutkuje niemożnością uczenia się na błędach i trudnościami w uczeniu się w ogóle. Ważną częścią mózgowia odpowiedzialną za funkcje ruchowe, równowagę i koordynację ruchową, jest mózdzek, którego uszkodzenie powoduje problemy ruchowe, trudności w utrzymaniu równowagi,

czy we wchodzeniu po schodach. Obie półkule mózgu łączą tzw. ciało modzelowate, a jego uszkodzenie skutkuje brakiem współpracy półkul w przekazywaniu i integrowaniu informacji.

Funkcje ulegające uszkodzeniu w życiu płodowym nie rozwijają się w wystarczającym stopniu. Dla osób zdrowych pewne funkcje, działania, uczenie się, ruch czy koordynacja wzrokowo-ruchowa są

oczywiste i nawet trudno sobie wyobrazić, jak ich brak może wpłynąć na codzienne funkcjonowanie i z jakimi trudnościami zmagają się przy najprostszych czynnościach dzieci z FAS.

A co z przystępową lampką wina dla zdrowia?

Dr Marek Banach mówi zdecydowanie – to mit. Jaka ilość alkoholu w ciąży jest niebezpieczna dla zdrowia dziecka? Każda! Szkodliwe przeświadczenie, że lampka wina w ciąży jest dobra dla zdrowia czy poprawia krążenie, jeszcze do niedawna, zupełnie błędnie, promowali lekarze. Co więcej, najnowsze badania z zakresu neurologii wskazują na fakt, że nawet u osób nie będących w ciąży, alkohol wpływa negatywnie na układ nerwowy (polecamy lekturę książki „Jak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie” dr Asi Podgórskiej). Z badań wynika również, że kobiety potrzebują mniej czasu, żeby się uzależnić, a alkohol bardziej im szkodzi.

JAK RADZA SOBIE MALUSZKI I STARSZAKI Z FAS?

U małych dzieci z FAS w wieku 0-3 lat występują problemy ze ssaniem, ze snem, z podstawowymi funkcjami. Są nerwowe, często płaczą, krótko skupiają uwagę, trudniej im wykształcić rytm dnia, a dzieci te jak żadne inne potrzebują porządku i stałości. Dzieci w wieku szkolnym mają problemy z pamięcią, uczą się bardzo powoli i brakuje im motywacji do nauki, trudniej im zrozumieć zasady społeczne, czasem muszą się uczyć kolejny raz rzeczy ważnych w życiu codziennym, zwłaszcza jeśli miały przerwę w ich wykonywaniu. Często wymagają pomocy logopedycznej ze względu na opóźniony rozwój mowy, pomocy w zakresie integracji sensorycznej, a także specjalistów takich jak psycholog, fizjoterapeuta czy choćby okulista. Jak wiadomo, usługi specjalistów kosztują dziś niemało i niełatwo się do nich dostać.

Podczas konferencji zwrócono uwagę na fakt, że FAS pełnoobjawowy diagnozuje się częściej niż zespół Downa, a przecież można by tego zupełnie uniknąć. Dlaczego? Bo zespół Downa dostrzeżemy szybciej – FAS niekoniecznie. A najbardziej trafna pomoc rozpoczyna się po diagnozie – dopiero wtedy wiadomo, w jakim kierunku działać. Objawy często błędnie mylone są z ADHD, a jak mówi Małgorzata Korolczuk – matka adopcyjna dwójki dzieci z FAS – objawy ADHD występują, ale w stopniu o wiele bardziej nasilonym. Najlepiej diagnostykę wykonać do 2 r.ż., bo wtedy jak najszybciej można wdrożyć rozwiązania i wsparcie, które przyniesie efekty, ale nie zawsze jest to możliwe, bo objawy są mylone z innymi zaburzeniami.

LAMPKA WINA DLA ZDROWIA TO MIT!

JAK WYGLĄDA CODZIENNOŚĆ Z FAS Z PUNKTU WIDZENIA MATKI ADOPCYJNEJ?

Małgorzata Korolczuk, występując na konferencji, pomogła zrozumieć to zaburzenie z praktycznego punktu widzenia. Swoje wystąpienie zatytułowała „Cud do odkrycia, a nie problem do naprawienia – cała prawda o dzieciach z FASD/FAS”.

Opowiedziała, jak ważne są małe kroki i cierpliwość, a także o tym, jak pomóc dzieciom zrozumieć i uporządkować ich myślenie o codzienności życia rodzinnego czy szkoły, żeby mogły w tym świecie funkcjonować: *Mój syn, mając 14 lat, ciągle zapomina o myciu zębów, dlatego musimy mu o tym nieustannie przypominać, podczas gdy córce Hani wystarcza obrazek pokazujący tę czynność wywieszony w łazience. Oboje mają trudności z poczuciem czasu i myślą im się pory dnia – kiedy śniadanie, a kiedy obiad, kiedy rano, a kiedy wieczór. Trudnością jest również nieumiejętność nazywania emocji i opisywania potrzeb. Na przykład kiedy moim dzieciom jest zimno, nie potrafią mi tego powiedzieć, tylko komunikują to zachowaniem – zazwyczaj postrzeganym przez otoczenie jako niegrzeczne.*

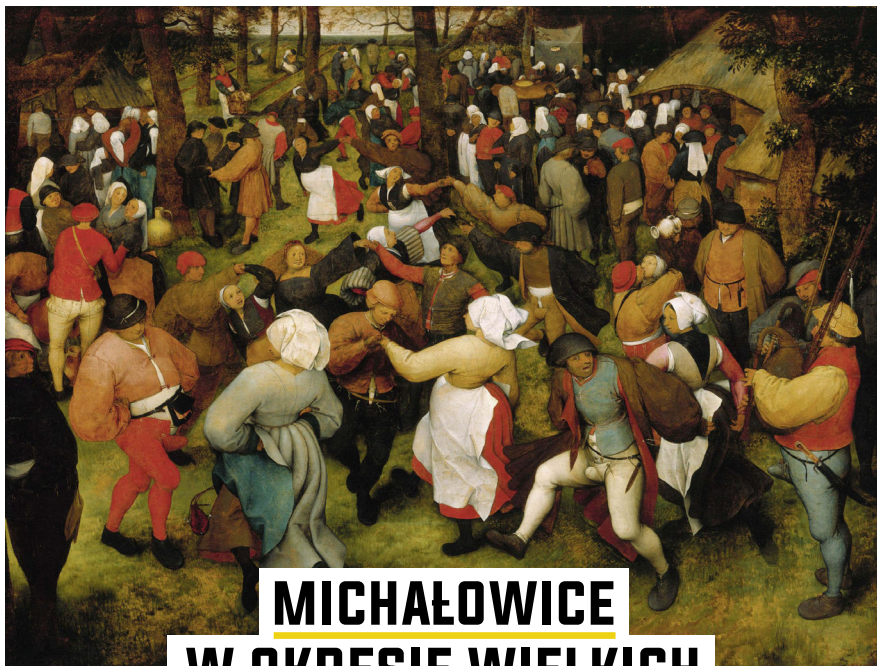


**W CZASIE KARMIEŃIA
PIERSIĄ RÓWNIEŻ NIE
WOLNO PIĆ ALKOHOŁU,
ZWŁASZCZA ŻE MÓZG
DZIECKA ROZWIJA SIĘ
WTEDY NAJINTENSYW-
NIEJ I KAŻDA ILOŚĆ MU
SZKODZI.**



Zapytaliśmy Małgorzatę Korolczuk, z czego wraz z mężem są najbardziej dumni jako rodzice i co udało się wspólnie wypracować poprzez wieloletnie wysiłki w zakresie rozwoju ich dzieci, funkcjonowania w szkole, w społeczności, czy w relacjach w życiu rodzinnym. Założycielka FASmisji odpowiada: *Jesteśmy dumni, że nasze dzieci ogólnie cieszą się z drobnych rzeczy i cieszą się życiem. W domu i z nami, rodzicami, czują się bezpiecznie. Lubimy wspólne wycieczki. My dziś już wiemy, kiedy nasz syn jest szczęśliwy: wtedy, kiedy buzia mu się nie zamyka. Dumni jesteśmy, że potrafią, chcą i dobrze opiekują się zwierzętami: psem, kotem i królikiem. I z tego, że każdego dnia potrafią wstawać wczesnym rankiem, by już po godz. 6 dojechać do szkoły czy przedszkola. Jesteśmy dumni z tego, że widać, iż mimo swoich ograniczeń są dobrymi ludźmi i zawsze potrafią nas rozśmieszyć.*

Opracowanie: Sylwia Senisson
Redaktorka naczelna GGM



MICHAŁOWICE W OKRESIE WIELKICH PRZEMIAN XIII I XIV W.

Zasadniczym elementem wielkiego procesu przebudowy Polski w XIII w. było ukształtowanie się sieci parafialnej i wytyczenie okręgów parafialnych. Niezależnie od tego przebiegał proces lokacji na prawie niemieckim.

Dla mieszkańców Michałowic faktem o olbrzymim, trwającym wieki, znaczeniu była decyzja biskupa krakowskiego o erygowaniu parafii św. Jakuba Apostoła w Więclawicach Starych. Parafia ta wzmiankowana jest po raz pierwszy w 1326 r., ale powstała, jak wskazują najnowsze badania, w pierwszej połowie XIII w. (nie wyklucza to wcześniejszego istnienia kościoła). Źródłem, które dokumentuje przynależność parafialną Michałowic, jest księga dochodów diecezji krakowskiej z lat 1470-80. Opracował ją Jan Długosz na podstawie nieistniejących już dzisiaj wcześniejszych ksiąg majątkowych diecezji oraz innych relacji. In-

teresowały go głównie dochody poszczególnych kościołów, więc konieczne było opisanie okręgów parafialnych. Przy tej okazji wymienił w dwu różnych miejscach Michałowice jako wieś w parafii św. Jakuba, opisując przy tym dziesięciny, czynsze i darmowe prace na rzecz Kościoła, którymi byli obciążeni chłopi z Michałowic.

W XIII w. rozpoczął się w Małopolsce proces lokacji na prawie niemieckim, którego istotą było oddanie sądownictwa nad ludnością lokowanych miast i wsi w ręce wójtów i sołtysów. Ważnym elementem tego procesu była komasacja i nowe rozmierzenie pól uprawnych z zastosowaniem jednostki powierzchni zwanej *łanem*. Dla Małopolski można przyjąć, że równy był ok. 20 hektarom. Podział pól na łany w Michałowicach, tożsamy z rozpoczęciem lokacji, datuje się na około 1295 r., a czytamy o nim w dokumencie z 29 stycznia tego roku. Wówczas to Henryk, prepozyt klasztoru miechowskiego, podczas osobistej wizyty w Krakowie nadał mieszczaninowi krakow-

skiemu Piotrowi 2 łany w miejscu *Swebodzyno* (obecnie Ślebodzin) jako dziedziczne i wolne od opłat. Potwierdził mu także posiadanie w miejscu *Turek* dwóch innych łanów, z których Piotr ma ponosić opłaty jak inni mieszkańcy. Dokument ten ujawnia zaawansowany już zapewne

PODZIAŁ PÓL NA ŁANY W MICHAŁOWICACH, TOŻSAMY Z ROZPO- CZĘCIEM LOKACJI, DATUJĘ SIĘ NA OKOŁO 1295 R.

proces powstawania gospodarstw kmieci gospodarujących dziedzicznie i nieusuwalnie na przydzielonych im łanach roli, obciążonych określonym czynszem na rzecz właściciela wsi. W tym miejscu również przejawia się jeden z ważnych elementów reformy, stąd nieraz mówi się o lokacjach na prawie czynszowym. W dokumencie z 1295 r. nie wymieniono nazwy wsi, a *Swebodzyno* i *Turek* pojawiają się jako *miejsca w tej wsi*. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że dokument dotyczy Michałowic, ale z jakiegoś powodu, zapewne przez przeoczenie, nazwy tej nie wymieniono. O mieszczańinie Piotrze prepozyt wypowiada się, że wyświadczył on klasztorowi liczne usługi, ale nie podaje jakie. Można twierdzić, że podjął się on lokacji wsi, której efektem było powstanie pól podzielonych na łany. Za swoje zasługi otrzymał wolne od czynszu 2 łany w miejscu *Ślebodzin* oraz 2 łany oczynszowane w miejscu *Turek*. Ten czterołanowy (ok. 80 hektarów!) dziedziczny majątek w Michałowicach był pierwszą posiadłością mieszczan krakowskich w naszej wsi.

Wkrótce po Piotrze pojawił się w Michałowicach kolejny mieszczanin krakowski, a mianowicie lekarz-magister Marcin, syn rajcy krakowskiego Rejnolda. Z nim zawarł w 1300 r. prepozyt Henryk kontrakt na dziedziczne sołectwo. Dokument ten powiada, że między prepozytem a magistrem Marcinem została zawarta ugoda w sprawie sołectwa, które zostało lokowane na prawie średzkim (wersja prawa niemieckiego, nazwa pochodzi od Środy Śląskiej). Sugeruje to, że wcześniej był jakiś spór, ale nic bliższego nam nie wiadomo. W dokumencie jest mowa o jakimś *panu* Robercie właścicielu młyna w *górnym biegu* rzeki Dłubni. Prepozyt zastrzegł, że dopiero po śmierci tegoż Roberta magister Marcin będzie mógł wybudować własny młyn, przynależny do sołectwa i będzie posiadał połowę młyna Roberta (druga połowa ma

należać do klasztoru). Wspomniany magister Marcin otrzymał od prepozyta dziedziczne sołectwo w Michałowicach. Jego uposażenie to 2 łany oraz co szósty łan z wszystkich, które jeszcze powstała. Wzmiankowane są 2 łany *po drugiej stronie rzeki*, które klasztor rezerwuje dla siebie. Wytyczanie pól po obu stronach Dłubni było zatem w toku. Prepozyt przyznał sołtysowi także 1/6 czynszów z już osiadłych łanów oraz tyle samo z tych, które w przyszłości powstaną oraz 1/3 z kar sądowych. Do sołtysa miała należeć także połowa karczm, jakie w Michałowicach powstaną i połowa ogrodów. Został zobowiązany także do wybudowania młyna i miał sprawować sądownictwo we wsi.

Na podstawie powyższych informacji można stwierdzić, że wymierzanie łanów podjęto w Michałowicach przed 1295 r. Przeprowadzał to mieszcza- nin krakowski Piotr, który w zamian uzyskał 2 łany wolne od czynszów i 2 oczynszowane. Chcąc zapewne zintensyfikować zagospodarowywanie wsi, klasztor zlecił budowę młyna mieszczańinowi krakowskiemu Robertowi. Z tego okresu znamy tylko jednego mieszczańina Roberta, a mianowicie syna Marka, mincerza książęcego. To również postać z kręgu ówczesnej elity miasta. Należy podkreślić, że Piotra dokument z 1295 r. nie tytułuje sołtysiem, natomiast sołectwo dziedziczne otrzymał, po jakimś sporze, w 1300 r. mieszczańin magister Marcin.

Pod koniec XIII w. pojawiło się zatem aż trzech mieszczan krakowskich (Piotr, Robert, Marcin), którzy posia-

**KLASZTOR ZWRÓCIŁ SIĘ
O POMOC DO KRÓLA
KAZIMIERZA, KTÓRY
W 1364 R. OBIĘCAŁ, ŻE
WYKUPI Z RĄK ŚMIĘŁA
I INNYCH LUDZI SOŁECTWO
W MICHAŁOWICACH.**

dali jakieś udziały w naszej wsi. Ta mnogość inwestorów związana była zapewne z jakimiś nieznany nam bliżej trudnościami w lokacji, a skutkowała ona przez cały wiek XIV pretensjami różnych mieszczan, spadkobierców tej trójki, do części w Michałowicach, w tym zwłaszcza do dochodowego dziedzicznego sołectwa. Z tego powodu w księgach miejskich Krakowa pojawiają się stosunkowo liczne zapiski o osobach określanych jako *de Michalowicze*, czyli tak, jakby byli szlachtą. Z całą pewnością chodzi jednak o mieszczan krakowskich. Informacje o nich są jednak fragmentaryczne i z trudem dają się ułożyć w jakieś hipotetyczne wyjaśnienia, kto był kim i dlaczego miał część w Michałowicach. W dwóch zapiskach, z 1313 i 1327 r., w księgach miejskich, występuje mieszczanin Teodoryk (Dietrich) z *Michalowic*, jako posiadacz parcel przy ulicy św. Floriana. Teodoryk musiał uzyskać posiadłość w Michałowicach już przed 1313 r., ale niestety w otoczeniu Piotra, Roberta i magistra Marcina żaden Teodoryk-Dietrich nie występuje. W 1338 r. poświadczony jest Mikołaj z *Michalowic*, któremu król Kazimierz odstąpił grunt koło kościoła św. Andrzeja w Krakowie. Są dwie możliwości identyfikacji oparte na poszukiwaniu Mikołaja w otoczeniu wymienionych wyżej osób, które miały udziały w Michałowicach. Synów o imieniu Mikołaj mieli Teodoryk, wójt Wodzisławia, ale i mieszczanin krakowski, jak również Robert. Nie rozwijając tego bliżej, opowiem się za identyfikacją z synem Roberta jako bardziej prawdopodobną.

Nieco łatwiej prześledzić jest losy posiadłości dziedziczonych po Piotrze (1295) i magistrze Marcinie (1300). Z zapiski krakowskiej z 1319 r. wiadomo, że córką magistra lekarza Marcina była Elżbieta, posiadaczka parceli przy Rynku. W 20 lat później odnotowano, że posiadłość w Michałowicach należy do Elżbiety, żony postrzygacza krakowskiego Waltera. Przyjąć można, że jest to córka Marcina, która dziedziczyła tę część po swoim ojcu. W 1318 r. wzmiankowany jest mieszczanin krakowski Piotr Gagno, zapewne tożsamy z Piotrem

posiadającym w 1295 r. 4 łany w Michałowicach. W latach 70-tych XIV w. poświadczony jest Piotr Gagnowicz piszący się z *Michalowic*, potomek w prostej linii pierwszego Piotra. Nie wiem natomiast, dlaczego toczył się długotrwały spór o sołectwo michałowickie między nieznanym nam bliżej Michałem, sołtysem Raclawic, a Janem, synem mieszczanina krakowskiego Hermana Habenichta. Herman występuje w źródłach krakowskich od 1316 r. W sporze tym uczestniczyła także Agnieszka, żona tegoż Jana, co oznacza, że wspólnie posiadali prawa do sołectwa michałowickiego. Spór wygrał Michał, sołtys Raclawic, któremu sąd przyznał w 1337 r. prawa do sołectwa w Michałowicach, oddalając pretensje Jana i Agnieszki. Ta gmatwanina wzmianek o osobach piszących się z *Michalowic* bądź roszcujących pretensje do sołectwa ma swój początek w potrójnej mieszczaniejskiej własności poświadczanej przez źródła z końca XIII w. Na tym jednak zawitości się nie kończą.

Niezwykle ciekawą transakcję odnoszącą się do Michałowic opisano w księgach krakowskich pod 1339 r. Stronami były dwie kobiety, zapewne siostry. Elżbieta żona Waltera postrzygacza krakowskiego miała posiadłość w Michałowicach, ale zamieniła ją z Katarzyną, żoną kasztelana sandomierskiego Piotra Nosala, herbu Topór, na parcele w Krakowie. Chodzi tu niewątpliwie o Elżbietę – córkę magistra Marcina, która po nim odziedziczyła prawa do sołectwa i drogą tej zamiany sołectwo (lub jego część) znalazło się w rękach możnowładczej rodziny Toporów.

Można zapytać, a co na to klasztor miechowski, właściciel wsi? Losy tej części Michałowic, do której prawa pozostały przy bożogrobcach, toczyły się niezależnie od losów sołectwa. W bliżej nieznanym momencie klasztor dał Michałowice w zastaw Spytkowi z Melsztyna, wojewodzie krakowskiemu, ale w 1324 r. je odzyskał, dając z kolei w zastaw wieś Targowisko nad Rabą. Przy tej zamianie podkreślano, że Michałowice są wsią dobrze zagospodarowaną. Z 1349 r. pochodzi pierwsza wzmianka o włodarzu klasztornym w Michałowicach,

**DO SOŁTYSA MIAŁA
NALEŻEĆ TAKŻE
POŁOWA KARCZM,
JAKIE W MICHAŁOWI-
CACH POWSTANA
I POŁOWA OGRODÓW.
ZOSTAŁ ZOBOWIĄZANY
TAKŻE DO WYBUDO-
WANIA MŁYNA I MIAŁ
SPRAWOWAĆ SĄDOW-
NICTWO WE WSI.**

niejakim Szczepanie. Wskazuje to na prowadzenie przez klasztor gospodarki własnej, na części wsi nienależącej ani do sołectwa ani do kmieci. Chyba nie stała ona wysoko, skoro Szczepan zeznał, że dochody nie są większe niż 6 grzywien rocznie.

Utworzenie wódarstwa michałowickiego wskazuje na podjęcie próby reorganizacji tego, co jeszcze klasztorowi pozostało. W 1358 r. pojawia się w źródłach Paszek (Paweł), sołtys w Michałowicach, a zarazem ławnik sądu prawa niemieckiego na zamku krakowskim. Przypuszczam, że pilne było sprawowanie sądownictwa i powołał go klasztor, próbując zaradzić postępującemu procesowi dzielenia sołectwa dziedzicznego. Klasztor zwrócił się o pomoc do króla Kazimierza, który w 1364 r. obiecał, że wykupi z rąk Śmiła i innych ludzi sołectwo w Michałowicach. W dokumencie królewskim Michałowice zostały określone jako wieś klasztorna, co każe, z kolei, powątpiewać w informację Długosza, jakoby w latach 1360-70 wieś była w posiadaniu króla, przeznaczona na uposażenie szpitala św. Jadwigi.

Najgroźniejsze dla klasztoru miechowskiego było przejście sołectwa w ręce rodu Toporów. W posiadaniu tego rodu stopniowo w XIV w. znalazła się także sąsiadująca z Michałowicami Masłomiąca, a do sołectwa zostały dołączone zakupione w tej wsi pola. Stanowiło to realną dla klasztoru groźbę alienacji tych dóbr. Król nie dotrzymał obietnicy wykupienia sołectwa, toteż klasztor podjął próbę uporządkowania spraw własnymi sposobami. Mieszczanin krakowski Piotr Gagnowicz w 1372 r. uzyskał od prepozyta miechowskiego potwierdzenie przywileju, który w 1295 r. uzyskał od klasztoru jego ojciec Piotr. W 1385 r. klasztor wykupił za 36 grzywien część należącą do mieszczanina Piotra Gangnowicza. Sołectwo dziedziczne znajdowało się w rękach szlachcica Zygmunta Śmiłowica (syna Śmiła). Z 1398 r. znany jest spór sądowy, bowiem prepozyt Michał oskarżał Zygmunta Śmiłowica o zabór czynszów z Michałowic. Pod koniec tego roku Zygmunt sprzedał klasztorowi sołectwo w Michałowicach za 500 grzywien. Aby wykupić dziedzicznych właścicieli klasztor musiał wyłożyć 536 grzywien. Za tę kwotę można było wówczas kupić kamienicę w Krakowie. Transakcja jednak dla gospodarki klasztornej była opłacalna. Klasztor przejął na własność duży i świetnie zagospodarowany majątek ziemski, Został on przekształcony

W DOKUMENCIE KRÓLEWSKIM MICHAŁOWICE ZOSTAŁY OKREŚLONE JAKO WIEŚ KLASZTORNA, CO KAŻE, Z KOLEI, POWĄTPIEWAĆ W INFORMACJĘ DŁUGOSZA, JAKOBY W LATACH 1360-70 WIEŚ BYŁA W POSIADANIU KRÓLA, PRZEZNACZONA NA UPOSAŻENIE SZPITALA ŚW. JADWIGI.

w folwark zarządzany przez wódarza, którego wyznaczał prepozyt. Siedziba wódarza znajdowała się na wzgórzu, na którym jest dzisiaj dwór. Koniec XIV w. przyniósł zatem definitywny kres sołectwa dziedzicznego. W miejsce dawnego sołtysa dziedzicznego pojawił się wójt sądowy (poświadczony w 1407 r.), który odtąd sprawował sądownictwo nad mieszkańcami Michałowic. Był on powoływany przez władze klasztorne spośród cieszących się największym zaufaniem kmieci. Poza pełnieniem funkcji sędziego nie miał z sołtysiem dziedzicznym nic wspólnego.

Michałowice po lokacji podjętej około 1295 r. stały się wsią zasadniczo różniącą się od Michałowic wczesnego średniowiecza. Skutkiem lokacji było powstanie gospodarstw kmiecych, gdzie każda rodzina (teoretycznie) dysponowała 1 łanem roli. Długosz odnotował, że w Michałowicach były 24 łany kmieci i 7 zagród, dwa młyny, dwie karczmy i folwark klasztorny. Stosując pewne przeliczniki, można oszacować stan zaludnienia na około 450 osób. Areał pól kmiecych sytuował Michałowice na pierwszym miejscu nie tylko w parafii więctawickiej (na drugim miejscu była Wola Więctawska z 15 łanami), ale wśród największych średniowiecznych wsi pod Krakowem.

prof. Jerzy Rajman
Instytut Historii i Archiwistyki
UKEN w Krakowie



WYRÓŻNIENI ZNAKIEM JAKOŚCI

7 grudnia ubiegłego roku odbyło się spotkanie podsumowujące VI edycję programu Działaj Lokalnie, organizowane przez Ośrodek Działaj Lokalnie Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa przy współpracy z Akademią Rozwoju i Filantropii w Polsce, podczas którego wręczono statuetki oraz podpisano umowy licencyjne z czterema podmiotami wyróżnionymi Znakem Jakości Marki Lokalnej Spichlerz Koronny.



Ten rok, jak wszystkie poprzednie, był bardzo wyjątkowy. Każdy wnioskodawca włożył mnóstwo serca i pracy w swoje projekty. Jesteśmy zdumieni pomysłami, jakie przyszło nam realizować podczas tej edycji. Różnorodność zadań, począwszy od aktywności fizycznych na świeżym powietrzu, jak i wewnątrz, lepienia pierogów, upiększania swoich okolic, zwiedzania ciekawych miejsc, można było wziąć udział również w warsztatach olejarskich, szydełkowych, czy zagrać w gry podwórkowe z dawnych lat. Spotkania integracyjne i występy teatralne sprawiły, że mieszkańcy stali się bardziej aktywni i w większym stopniu utożsamiają się ze swoim miejscem zamieszkania.

Wraz z uroczystością związaną z Działaj Lokalnie już po raz piąty przedstawiciele Stowarzyszenia Korona Północnego Krakowa: Wiceprezes Zarządu Barbara Kawa oraz Prezes Zarządu Piotr Adamczuk mieli przyjemność wręczyć statuetki oraz podpisać umowy licencyjne z czterema wyróżnionymi podmiotami Znak Jakości Spichlerz Koronny.

Cieszymy się, iż grono wyróżnionych znakiem jakości Spichlerz Koronny Beneficjentów systematycznie się powiększa i zyskuje coraz większy zasięg oraz popularność wśród lokalnej społeczności.

Do grona laureatów kolejnej edycji „Spichlerza Koronnego” dołączyli: Farma Dyniowa - za lokalne wydarzenie edukacyjne, kulturalne i promocyjne „Farma Dyniowa”; Gospodarstwo Rolne Dagmara Bebak-Haręślak – za produkt spożywczy Żywy Ocet Jabłkowy; Olejarnia Łoś Rafał Łoś – za produkt spożywczy Olej Rzepakowy tłoczony na zimno; F.H.U. Jakub Orzechowski – za produkty spożywcze: chleb pszenno-żytni, drożdżówka z serem, pączek z różą.

Serdecznie zachęcamy do wypróbowania wyróżnionych certyfikatem jakości lokalnych produktów i przysmaków oraz odwiedzenia niezwykle malowniczej Farmy Dyniowej w Szycach i Modnicy. Serdecznie gratulujemy i zachęcamy do wzięcia udziału w kolejnych edycjach.

Stowarzyszenie Korona
Północnego Krakowa



VII EDYCJA DZIAŁAJ LOKALNIE 2024 JUŻ W MAJU

Dla naszego Ośrodka Działaj Lokalnie Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa jest to czas bardzo intensywny. Przed nami nowe wyzwania i wyznaczenie kolejnych działań przed naborem w ramach programu Działaj Lokalnie.

Z wielką przyjemnością pragniemy poinformować, że zbliżamy się do tego momentu. W kwietniu zaprosiliśmy Państwa na szkolenie związane z naborem i programem Działaj Lokalnie, a od 1 do 31 maja będzie trwał nabór projektów. Czerwiec będzie miesiącem podpisania umów, a od lipca do końca grudnia trwać będzie realizacja projektów wybranych przez komisję.

W ramach konkursu wsparte będą projekty, które:

- zakładają współdziałanie mieszkańców, dzięki któremu możliwe jest osiągnięcie celów o charakterze dobra wspólnego i wynikają z konkretnych potrzeb danej społeczności;
- mają jasno określony cel, dobrze zaplanowane działania, mierzalne rezultaty i rozsądne koszty realizacji;
- przewidują takie działania, które będą kierowane do określonej grupy odbiorców, a jednocześnie będą służyć całej społeczności;
- będą realizowane wspólnymi siłami mieszkańców i instytucji życia lokalnego – samorządów, przedsiębiorców i organizacji społecznych;
- będą umiejętnie i w sposób przemyślany angażowały zasoby lokalne – naturalne, społeczne, ludzkie i finansowe.

Zapraszamy do aplikowania organizacje pozarządowe posiadające osobowość prawną, fundacje, stowarzyszenia i inne organizacje prospołeczne, w tym grupy nieformalne, mające siedzibę na terenie 6 gmin w obszarze działania naszego Ośrodka Działaj Lokalnie: Igołomia-Wawrzeńczyce, Kocmyrzów-Luborzyca, Michałowice, Słomniki, Wielka Wieś oraz Zielonki.

W ramach programu będzie można ubiegać się o dofinansowanie w kwocie maksymalnej do 6 000 zł. Dodatkowo obowiązkowy będzie wkład własny w wysokości minimum 25% wartości wnioskowanej dotacji, z czego minimum 5% w postaci finansowej, pozostała część w postaci wkładu usługowego, rzeczowego lub pracy wolontariuszy.

Osobą do kontaktu w ramach programu Działaj Lokalnie jest Agnieszka Bednarczyk.

Kontakt: **539 961 799, 664 067 821**
e-mail: **info@koronakrakowa.pl**

Ośrodek Działaj Lokalnie
Stowarzyszenie Korona
Północnego Krakowa



„Dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z ODL Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa”

**Chcesz sprzedać działkę lub dom
w Michałowicach i okolicach,
ale nie wiesz od czego zacząć?**

Umów się na bezpłatną konsultację!



515-120-344

GEO CONSULTING - lokalne biuro nieruchomości
Specjalizacja: gminy Zielonki, Wielka Wieś, Zabierzów, Michałowice

GEO
CONSULTING

MERCATINO

tutto italiano

ORYGINALNE WŁOSKIE PRODUKTY PREMIUM,
POCHODZĄCE BEZPOŚREDNIO OD LOKALNYCH
PRODUCENTÓW. WINNIC I GOSPODARSTW M.IN.:

- wino z różnych regionów Włoch
- oliwa z oliwek
- sery i wędliny
- ekologiczne owoce i warzywa
- przetwory, konfitury, miody
- makarony, pesta, sosy
- czekolady, ciasteczka, grissini
- zestawy upominkowe (również na fv)
- deski serów i wędlin

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY STACJONARNE I ONLINE

WWW.MERCATINO.COM.PL

ul. JAKUBOWY SZLAK 6, 32-091 ZDZIĘSŁAWICE
tel. 606 960 952 / 726 787 011

FB: mercatinocompl IG: mercatino.com.pl





LA SYMÉTRIE

— Centrum Zdrowia i Urody —



Medycyna

Chirurg — usuwanie zmian skórnych

Medycyna estetyczna

Dermatolog — leczenie chorób skóry, włosów, paznokci, łysienia

Pediatra

Podologia

Odciski

Grzybice

Leczenie chorób stóp i paznokci

Pękające pięty

Wrastające paznokcie

Masaże

Relaksacyjne

Lecznicze

Kobido

Fizjoterapia

Diagnostyka i dobór terapii

Terapia manualna, powięziowa

Ćwiczenia indywidualne

Fala uderzeniowa

Diagnostyka stóp w oparciu o badanie dynamiczne, statyczne i posturalne

Kosmetologia

Zabiegi pielęgnacyjne

Terapie trądziku


Termolifting twarzy, szyi, dekoltu

Laserowe usuwanie owłosienia

Laserowa redukcja przebarwień, rumienia

Redukcja cellulitu

+48 690 197 000  repcja@lasymetrie.pl

 32-87 Bibice, ul. Warszawska 178



www.lasymetrie.pl