



Witaj Wiosno!

Tegoroczna Wiosna nadeszła po cichu i nieśmiało. W dniu jej przyścia było chłodno i raczej pochmurno. Witającym Ją młodszym i starszym wcale to nie przeszkadzało. Głośno krzyčili „Wiosno przyjdź” albo „Witaj Wiosno” i dokonali symbolicznego utopienia Marzanny. Symbolicznego, bo z braku większej rzeki w naszej okolicy, zanurzono włosy Marzanny w Drwince lub po prostu oblano ją wodą w przedszkolnej piaskownicy.

Kwiaty nad Drwinką

Do powstania Parku Rzecznego Drwinka jeszcze długa i daleka droga. Walczący o jego



powstanie społeczności nie ustają jednak w trosce o jego teren. W środku numeru piszemy o kolejnym sprzątnięciu doliny potoku Drwinka, a w tym miejscu odnotujemy powitanie wiosny nad Drwinką.

Świętowano w pobliżu stojącej od niedawna specjalnej tablicy, która informuje o urokach

doliny, rosnących tu roślinach i żyjących zwierzętach. Postanowiono, by już teraz, nie czekając na wykupienie wszystkich działek z rąk prywatnych właścicieli, posadzić przy wejściu do doliny wiosenne kwiaty i liczne krzewy, tworząc różnobarwny klomb.

Spotkanie miało ze wszechmiar integracyjny charakter. Wzięli w nim bowiem udział młodzi i starsi mieszkańcy Dzielnicy XI i Dzielnicy XII, których granica przebiega właśnie wzdłuż potoku Drwinka. Naszą stronę reprezentowali

m.in. uczestnicy zajęć w Młodzieżowym Domu Kultury im. K.I. Gałczyńskiego przy ul. Beskidzkiej, a Dzielnicę XII klasa I A ze Szkoły Podstawowej nr 23 pod opieką Marii Miki. Byli też radni z obu dzielnic.

Po posadzeniu roślin, głośnym przywołaniu Wiosny, która gdzieś się schroniła przed przenikliwym wiatrem, rozbawione towarzystwo ruszyło nad brzeg potoku, by utopić symbol Zimy – Marzannę. Po drodze chwailono efekty sprzątnięcia doliny sprzed kilku dni oraz zastanawiano się, czy zawieszono wcześniej liczne budki lęgowe spodobać się ptakom, czy przybędzie skrzydlatych mieszkańców nad Drwinką.

Utopić Marzannę się nie udało, bo potok jest zbyt płytki. Złej Zimie zanurzono jedynie włosy w lodowatej wodzie i stanowczo nakazano odejść na wiele, wiele miesięcy.

Tekst i zdjęcia KD

Powitanie przez przedszkolaków

Krokusy, przebiśniegi, kotki na wierzbie, pierwsze ciepłe promienie słońca..., każdy z utęsknieniem wypatrywał pierwszych

c.d. na str. 6



Dyżury Zarządu Dzielnicy XI

Krzysztof Sułowski

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. Wysłouchów 34, 30 – 611 Kraków

tel. 12 654 57 74, tel./fax 12 654 89 33

www.dzielnica11.krakow.pl

e-mail: rada@dzielnica11.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

KURIER DZIELNICY XI

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

Adres redakcji:

30 – 611 Kraków, ul. Wysłouchów 34

tel. 12 654 5774, 12 359 3191,

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: Digital Art Studio

www.digitalartstudio.pl

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.



Szanowni Państwo!

Ostatniego marca upłynął termin składania wniosków (projektów) w ramach procedury budżetu obywatelskiego Dzielnicy XI Podgórze Duchackie. Teraz, do końca maja, trwa weryfikacja formalno-prawna złożonych projektów. Dokonują jej pracownicy jednostek miejskich, które później ewentualnie będą realizowały projekty, np. Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu, Zarządu Zieleni Miejskiej, Zarządu Infrastruktury Sportowej, przy udziale radnych z Komisji ds. Budżetu Obywatelskiego (tylko na pierwszym etapie, oceny formalnej).

Warto zwrócić uwagę, że w tym roku, pomimo stosunkowo niskiej frekwencji podczas spotkań konsultacyjnych organizowanych przez Radę Dzielnicy XI, mieszkańcy zgłoszyli 19 projektów zadań, co stanowi znaczący wzrost w stosunku do roku poprzedniego.

W tym roku można już chwalić się zrealizowanymi zadaniami, które były zgłoszone i wybrane przez mieszkańców Dzielnicy XI w ramach budżetu obywatelskiego w latach poprzednich. Są to:

skwer w centrum Piasków Wielkich, siłownia na wolnym powietrzu w Parku Kurdwanowskim, dofinansowanie zakupu nowości i modernizacji biblioteki publicznej, zakup instrumentów dla dzieci grających w Międzyszkolnym Ludowym Zespole Pieśni i Tańca „Krakowiak”.

Po raz kolejny zachęcam Państwa do korzystania z możliwości jakie daje dzielnicowy budżet obywatelski, w ramach którego sami mieszkańcy w sposób bezpośredni decydują o wydatkowaniu części środków znajdujących się w dyspozycji Rady Dzielnicy.

W tym roku mam też dobrą informację dotyczącą głosowania. Władze Miasta Krakowa przychyliły się do wniosku Dzielnic XI i IX, Podgórskiego Koła Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, wspartego podpisanymi kilkudziesięciu radnych także z innych dzielnic podgórskich i została przywrócona możliwość tzw. tradycyjnego głosowania przy pomocy kart papierowych w ramach procedury Budżetu Obywatelskiego. Sądzę, że ta wiadomość ucieszy zwłaszcza środowisko naszych seniorów.

Krzysztof Sułowski
Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XI

Centrum Informacji Wypadkowej

Z usług Miejskiego Centrum Informacji Wypadkowej mogą bezpłatnie korzystać osoby pokrzywdzone w zdarzeniach komunikacyjnych, albo wypadkach w pracy lub w rolnictwie, podczas przestępstwa lub wykroczenia, wskutek błędu medycznego, podczas klęski żywiołowej czy innego nieszczęśliwego zdarzenia wywołującego szkodę – a więc każda osoba fizyczna, która poniosła szkodę majątkową lub osobową w wyniku zaistnienia wspomnianych okoliczności.

Pomoc jest udzielana w siedzibie MCIW, przy al. Beliny Prażmowskiego 49a/2, a także przez telefon oraz e-maila, w każdy dzień roboczy od 9.00 do 15.00.

Konsultacji udzielają prawnicy Fundacji Pomocy Poszkodowanym „Razem” i osoby z nią współpracujące w zakresie psychologii, wiedzy rzeczoznawczej, poprawy bezpieczeństwa.

Poradnictwo ma komplementarny i całościowy charakter i obejmuje różne aspekty ży-

cia poszkodowanego. Celem działania Centrum jest, aby osoba poszkodowana jak najszybciej „stała na własnych nogach” i wróciła do pełnej aktywności życiowej.

Miejskie Centrum Informacji Wypadkowej skupia się na następujących działaniach:

1. poradnictwo prawne bezpośrednie (dyżury prawne),
2. poradnictwo specjalistyczne inne niż prawne, ale pomocne osobom poszkodowanym (rzecznik majątkowy, psycholog, rehabilitant),
3. poradnictwo prawne online,
4. szkolenia i edukacja prawna,
5. profilaktyczne akcje antywypadkowe.

Więcej informacji:

Fundacja Pomocy Poszkodowanym „Razem”
al. Beliny-Prażmowskiego 49A/2, 31-514 Kraków
Tel. 12 413 22 32, 603 128 370, 604 518 865

e-mail: cymer@post.pl

www.razemfundacja.pl

Z obrad Rady Dzielnicy

Przesunięcia środków

Po rozstrzygnięciu otwartego konkursu ofert na rok 2017 w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej – zadanie „Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych w okresie letnim - otwarty konkurs” pozostała kwota 29.000 zł. Podczas marcowej sesji Rady Dzielnicy XI zdecydowano, że pieniądze te zostaną przeznaczone na II etap konkursu. Uznano bowiem, że należy zapewnić dzieciom i młodzieży jak najszerszą, jak najatrakcyjniejszą ofertę wakacyjnego wypoczynku w naszej okolicy.

W tej samej uchwale radni zdecydowali o zmianie zakresu niektórych zadań remontowych w placówkach oświatowych, co pozwoli na wykonanie szerszego zakresu prac za te same pieniądze. Sytuacja taka dotyczy Żłobka nr 31 przy ul. Sanockiej i Przedszkola nr 163 przy ul. Podedworze.

Postanowiono także o zwiększeniu środków na piknik rodzinny organizowany przez Klub Kultury „Piaskownicy” na terenie osiedla Piaski Nowe (w tym roku będzie on miał szczególny charakter w związku z rocznicą erygowania tutejszej parafii), na imprezę Ludowe Echa Kurdwanowa, która odbędzie się na terenie Parku Kurdwanowskiego oraz na piknik rodzinny organizowany przez Szkołę Podstawową nr 27 przy ul. Podedworze.

Remont dróg i chodników

W tym roku Dzielnicza XI ma do dyspozycji 799.800 zł na remonty dróg i chodników na naszym terenie

Radni zdecydowali, że pieniądze zostaną wydane na następujące prace:

- ul. Wystouchów – remont chodników
- ul. Heila – remont drogi i chodników
- ul. Błotna – remont drogi
- ul. Zimna – remont drogi
- ul. Halszki – remont chodnika (ok. 60 m. przy nr 24)
- ul. Bujaka – remont chodnika przy Gimnazjum nr 28
- ul. Stojalowskiego – sięgacz – remont schodów
- ul. Górska – remont drogi
- ul. Urwana – remont drogi
- remonty wg wskazań Dzielnicy.

Z pierwotnego wykazu usunięto remont ul. Malborskiej, gdyż jej remont zostanie sfinansowany z budżetu Miasta Krakowa

Dodatkowe pieniądze

Dobra kondycja finansów Krakowa sprawiła, że dzielnice pomocnicze otrzymały do swojej dyspozycji dodatkowe środki.

Nazwa dziedziny/lista zadań	Kwota (zł)	Jednostka realizująca
Prace remontowe szkół podstawowych, gimnazjów, przedszkoli oraz żłobków	80 000	
Przedszkole nr 33, ul. Rzącka 1 - wymiana urządzeń zabawowych	32.000	ZEO
Przedszkole nr 51, ul. Estońska 2 - remont tarasu	15.000	ZEO
Przedszkole 179, ul. Sanocka 4 - adaptacja mieszkania służbowego - kontynuacja	23.000	ZEO
Gimnazjum nr 28, ul. Bujaka 15 - wymiana płytek PCV	10.000	ZEO
Budowa, modernizacja, prace remontowe: ogródków jordanowskich, zieleni, skwerów	45.000	
Wymiana ławek przy muszli koncertowej w Parku Kurdwanowskim	30.000	ZZM
Wykonanie barier zabezpieczających zjazd z górki saneczkowej	15.000	ZZM
Budowa, modernizacja, prace remontowe: miejskiej infrastruktury drogowej	34.798	
Remonty dróg i chodników na terenie Dzielnicy XI Podgórze Duchackie	34.798	ZIKiT
Dzielnicowy program wspierania osób niepełnosprawnych	8.884	
Winda dla osób niepełnosprawnych - przychodnia przy ul. Wystouchów 43	8.884	ZBK
Dzielnicowy program wspierania działalności miejskich placówek: oświaty, kultury, sportu, pomocy społecznej i zdrowia	9.000	
KS „Orzeł” Piaski Wielkie - dofinansowanie oleju opałowego	7.000	ZIS
Konkurs Szopek Krakowskich	2.000	MDK im. K. I. Gałczyńskiego
Razem	177.682	

Uchwała Rady Dzielnicy XI podjęta na marcowej sesji określiła, na co będą one przeznaczone (szczegóły w tabeli powyżej).

Przywrócić autobusy na Malborską

Zmiana tras linii autobusowych numer 184 i 107, które nie kursują obecnie ul. Malborską, a pojawiła się tam linia numer 169, wywołała duże niezadowolenie mieszkańców. Blisko 500 osób podpisało się pod pismem do Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu, by dokonać korekty wprowadzonej zmiany.

Do pisma dołączono obszernie uzasadnienie, które po części jest też uzasadnieniem uchwały Rady Dzielnicy XI, wnioskującej do ZIKiT-u o przywrócenie tras linii autobusowych 184 i 107 przez ul. Malborską.

Od 4 marca 2017 r. zostały wprowadzone zmiany w komunikacji autobusowej, w wyniku których zlikwidowano kursowanie linii autobusowych 184 oraz 107 przez ul. Malborską. Przy tej głównej trasie komunikacyjnej osiedla Wola Duchacka – Wschód znajduje się szkoła, a obok kościół parafialny.

Mieszkańcy, którzy masowo korzystają z wszystkich trzech przystanków: „Wola Duchacka”, „Malborska Szkoła” oraz „Sułkowskiego”, na skutek dokonanych zmian nie mają obecnie

połączenia autobusowego z tramwajami kursującymi ul. Wielicką. Takie połączenie gwarantowała linia 107, która została przekierowana do „Zajezdni Wola Duchacka”. Poprzez przywrócenie linii 107, przynajmniej do Dworca w Płaszowie, mieszkańcy Woli Duchackiej – Wschód uzyskają możliwość bezpośredniej przesiadki do tramwaju.

Likwidacja przebiegu linii 184 ulicą Malborską oznacza, że mieszkańcy Woli Duchackiej – Wschód utracili połączenie z kluczowymi węzłami komunikacyjnymi miasta, m.in. z Rondem Grzegórzeckim, Rondem Mogiłskim, Rondem Młyńskim oraz bezpośrednie połączenie z Cmentarzem Batowickim.

Rekompensata w postaci linii 169 jest niewystarczająca dla mieszkańców. Dokonane zmiany pogorszyły mieszkańcom dostęp do komunikacji miejskiej.

Podczas sesji radni podkreślali, że nie mają nic przeciwko zwiększeniu częstotliwości kursowania wspomnianych linii i skierowaniu części kursów do Swoszowic. Uważają jednak, że trzeba zważyć na argumenty społeczności Woli Duchackiej, zwłaszcza na brak możliwości szybkiego dotarcia do linii tramwajowych.

Zabawne recytacje

Samorządowe Przedszkole nr 33 przy ul. Rząckiej po raz kolejny zorganizowało konkurs recytatorski „Poeci dzieciom – dzieci poetom”. W tym roku wzięła w nim udział rekordowa liczba uczestników – 35 – z samorządowych i prywatnych przedszkoli z terenu Krakowa.

Konkurs był oczywiście najważniejszym wydarzeniem dnia, ale gospodarze zadbali też o rozluźnienie atmosfery na początku (o stresie pozwolił zapomnieć występ tancerek z grupy „Biedronek” tutejszego przedszkola) oraz po konkursowych zmaganiach (był słodki poczęstunek i integracyjne zabawy ruchowe).

Przedszkolaki recytowały znane i lubiane przez najmłodszych utwory Juliana Tuwima i Jana Brzechwy. Opiekunowie, niekiedy nie mniej zestresowani niż ich podopieczni, podkreślali, że wiersze tych twórców to proste do nauczenia wiersze, które bawią i uczą dzieci, w zabawny sposób mówią im o zasadach dobre-

go wychowania, poszanowaniu bliźnich i innych ważnych w procesie wychowania zasadach.

Młodzi artyści bardzo starannie przygotowali się do występów. Wielu z nich przybyło w specjalnych strojach, inni przynieśli ze sobą rekwizyty. Wszystko po to, by oczarować jury, które oceniało nie tylko stopień opanowania tekstu i jego interpretację, ale i walory „teatralne” prezentacji, w tym właśnie stosowny strój i rekwizyty.

Zsumowanie punktów przyznanych przez każdego z czterech jurorów w każdej z kategorii, pozwoliło wyłonić zwycięzców. Otrzymali

c. d. na str. 7



Nagrody rozdane, można się rozluźnić i porozmawiać o upominkach i wrażeniach



Maciej Jurczak z niezwykłą werwą i dojrzałością zaprezentował co robi prawdziwy leń

Odbiór odpadów zielonych

Także w tym roku w Krakowie prowadzony jest odbiór odpadów zielonych, tj. trawy, liści, rozdrobnionych gałęzi, ściętych zielonych części roślin. Udział w programie nie wiąże się z dodatkową opłatą.

W ostatnich dwóch latach MPO odebrało od krakowian prawie 40 tys. ton odpadów zielonych. Środowisko zyskało podwójnie – odpady nie zostały spalone, dzięki czemu szkodliwe substancje nie przedostały się do powietrza, ale przetworzono je na kompost i wykorzystano do zasilenia krakowskich roślin.

W wynikającym z harmonogramu dniu odbioru należy wystawić wypełniony odpadami zielonymi worek przed posesją, w widocznym z ulicy i ogólnodostępnym miejscu (pobocze jezdni, chodnik) do godziny 7:00 rano. Odpady

zielone będą odbierane w dostarczonych właścicielom nieruchomości specjalnie oznaczonych workach, ale można też stosować inne, własne worki foliowe. Do worków nie wolno wrzucać innego rodzaju odpadów.

Terminy odbioru w poszczególnych dzielnicach Krakowa dostępne są na stronie internetowej www.mpo.krakow.pl oraz w siedzibach Rad Dzielnic. Na terenie Dzielnicy XI odpady zielone będą odbierane w poniedziałki (wyjątki od reguły wynikające z dnia świątecznego przypadającego w poniedziałek, zaznaczyliśmy pogrubioną czcionką), czyli w następujących terminach:

Kwiecień - 3, 10, **18**, 24

Maj - **2**, 8, 15, 22, 29

Czerwiec - 5, 12, 19, 26

Lipiec - 3, 10, 17, 24, 31

Sierpień - 7, 14, 21, 28

Wrzesień - 4, 11, 18, 25

Październik - 2, 9, 16, 23, 30

Listopad - 6, 13, 20, 27

Grudzień - 4

Worki na odpady zielone można odbierać w dni robocze w siedzibach Rad Dzielnic (w godzinach urzędowania) oraz w siedzibie MPO w Krakowie przy ul. Nowohuckiej 1 (dyspozytornia oraz pokój nr 17 w godzinach od 7 do 15). Informacje są dostępne również pod numerem telefonu 801 084 084.

Przypominamy, że odpady zielone nie powinny być przechowywane w workach przez zbyt długi czas. Ponadto nie należy ich wystawiać na działanie promieni słonecznych.

Warto też wiedzieć, że oprócz odpadów zielonych **można w sposób selektywny oddawać także porażone rośliny**. Do tej pory zalecano jak najszybsze spalanie takich roślin, by choroba nie zaatakowała całej flory. Teraz w siedzibie MPO można bez dodatkowych opłat pobrać specjalnie oznaczone brązowe worki przeznaczone wyłącznie na porażone rośliny. Brązowe worki należy wystawiać wraz z workami na odpady zielone według zasad programu.

MPO

W sile wieku

Pod takim tytułem Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie realizuje projekt skierowany do mieszkańców Krakowa, którzy ze względu na podeszły wiek (60+), stan zdrowia lub niepełnosprawność, wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego. Projekt skierowany jest także do opiekunów faktycznych takich osób i finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Dla uczestniczek i uczestników przewidziano utworzenie na terenie Gminy Miejskiej Kraków 5 nowych placówek – klubów samopomocy (100 nowych miejsc) zapewniających dzienną aktywność seniorów. W ramach projektu zaplanowano realizację usług:

- opiekuńczo–pielęgnacyjnych: dwa posiłki dziennie (w przypadku osób niesamodzielnych zapewniona będzie pomoc w spożywaniu posiłków), pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, opieka higieniczna a dla wybranych uczestników dowóz z miejsca zamieszkania do i z klubu samopomocy,

- aktywizująco–usprawniających: organizacja czasu wolnego, terapie zajęciowe podnoszące sprawność i aktywizację seniorów; imprezy integracyjne, wyjazdy rekreacyjno-turystyczne,

- wspomagających: możliwość uzyskania wsparcia w postaci informacji, edukacji i poradnictwa poprzez bezpośredni kontakt pracownika socjalnego z uczestnikiem projektu a także poprzez wsparcie świadczone dla opiekunów faktycznych (poradnictwo indywidualne, wsparcie psychologiczne, warsztaty tematyczne).

Pierwszy Klub Samopomocy – specjalistyczny, dla 20 mieszkańców Krakowa po 60 roku życia, po przebytych udarach mózgu, cierpiących

na chorobę Alzheimera lub inne choroby otępienne, rozpoczął działalność w marcu br. w lokalu na os. Krakowiaków 2.

Pozostałe kluby samopomocy – aktywizacyjne, uruchomione będą w najbliższym czasie.

Chcąc zostać uczestnikiem klubu samopomocy w ramach projektu „W sile wieku”, należy złożyć wniosek zamieszczony na stronie internetowej Ośrodka, wraz z zaświadczeniem lekarskim, bezpośrednio w siedzibie MOPS w Krakowie przy ul. Józefińskiej 14, w klubach samopomocy, w lokalach Filii MOPS lub za pośrednictwem poczty, albo też pracownika socjalnego.

Bliższych informacji można zasięgnąć u Moniki Łojek w godz. 7.30 – 15.30 pod numer telefonu stacjonarnego 12 616 53 30 lub telefonu komórkowego 660 637 756.

Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Serdecznie zapraszamy.

MOPS

Płać podatki w Krakowie!

„Bądź bohaterem Krakowa! Płać podatki w naszym mieście” – to hasło tegorocznej kampanii zachęcającej osoby studiujące, pracujące i żyjące w Krakowie do rozliczania podatku dochodowego od osób fizycznych (PIT) na terenie naszego miasta. Z podatku PIT jednej osoby można np. zbudować 5,5 m. kw. chodnika, posadzić 63 krzewy, wyremontować 38 m. kw. drogi poprzez wykonanie nakładki asfaltowej czy obsadzić 47 m. kw. łąki kwiatami. Płać podatki w Krakowie – naprawdę warto!

Zgodnie z prawem, miejscem rozliczania się osoby fizycznej z podatku dochodowego 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.

Warto wiedzieć, że ok. 25 proc. wszystkich dochodów Krakowa stanowią wpływy finansowe z tytułu podatku dochodowego od osób fizycznych. Każda osoba wskazująca w zeznaniu podatkowym nasze miasto to ok. 2.000 zł wpływające do miejskiej kasy. Dlatego, im więcej osób płaci podatki w Krakowie, tym więcej środków trafia do naszego wspólnego budżetu. Każdego roku jest to kwota ok. 1 mld zł.

W ostatnich latach z podatku PIT Kraków uzyskał następujące kwoty:

- **2012:** 919.723.500 zł;
- **2013:** 957.700.055 zł;
- **2014:** 1.038.224.915 zł;
- **2015:** 1.115.677.727 zł;
- **2016:** 1.224.442.711 zł.

Na początku kwietnia ruszyła duża kampania promocyjna pod hasłem „Bądź bohaterem Krakowa! Płać podatki w naszym mieście”. W ramach działań promocyjnych przed Magistratem rozdawane były sadzonki drzew oznaczone hasłem kampanii. Przy okazji można było uzyskać informacje na temat możliwości, jakie Miasto posiada dzięki wpływom do budżetu z podatku dochodowego od osób fizycznych.

Ponadto w tym roku, tak jak w poprzednim, został przygotowany specjalny program służący rozliczaniu podatku PIT na terenie Krakowa. Program jest dostępny w wersji elektronicznej na stronie www.krakow.pl/podatki (wersja instalacyjna oraz on-line).

Działania promocyjne obejmują również reklamę w mediach lokalnych, internecie oraz przestrzeni miejskiej a także w mediach społecznościowych. Informacje o kampanii podatkowej pojawiają się w komunikacji miejskiej oraz na ekranach automatów Krakowskiej Karty Miejskiej.

Z podatku PIT jednej osoby można, przykładowo:

- ustawić 7,6 stojaka rowerowego;
- wykonać 5,8 m. kw. trasy spacerowej;
- wyremontować 5,5 m. kw. schodów;
- zakupić 5 tablic z nazwą ulicy lub 4 znaki drogowe;
- odmalować 57,5 m. kw. pasów;
- zakupić 4 kosze na psie odchody i zamontować je;
- wymiana 9 m. kw. chodnika na kostkę brukową.



Witaj Wiosno!

c. d. ze str. 1

oznak wiosny. Również i dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 179 nie mogły się doczekać tej kolorowej, radosnej pory roku.

21 marca - dokładnie w pierwszy dzień kalendarzowej wiosny, powitaliśmy ją kolorowym i dźwięcznym korowodem. Dzieci głośno oznajmiły światu, że Wiosna zawitała do naszego przedszkola. Na czele korowodu niesiono Marzannę, którą wedle tradycji dzieci pożegnały



topiąc ją w wodzie, odpędzając tym samym Zimę. Nasza Marzanna miała wielce zdziwioną minę z powodu tego, jak ją potraktowaliśmy zimną wodą w przedszkolnej piaskownicy.

W samym przedszkolu pojawiły się barwne prace grupowe, które przedstawiały symbole wiosny: motyla, pszczołę, bociana, biedronkę, krokusa i żabę. Wszystko po to, by z jeszcze większą radością powitać Pierwszy Dzień Wiosny. Dodatkowo dzieci przebrały się za ogrodników, kolorowe kwiaty, wiosenne owady. Wszystkim dopisywały humory a zewsząd słychać było wiosenne piosenki. Po takim powitaniu wiosna gwarantowana!

Renata Bilik, Mariola Markowska

Zdjęcia: Mariola Markowska



Zabawne recytacje

c. d. ze str. 4

oni okazały nagrody, a wszyscy uczestnicy konkursu zostali uhonorowani okolicznościowymi dyplomami i drobnymi upominkami.

Oto lista laureatów:

Dzieci 3- i 4-letnie:

I. Piotr Skowronek, Przedszkole nr 33, wiersz pt.: „Okulary”

II. Antonina Vanevska, Przedszkole nr 33, wiersz pt.: „Abecadło”

III. Lena Zelek, Przedszkole nr 6, wiersz pt.: „Pomidor”

Dzieci 5- i 6-letnie

I. Maciej Jurczak, Przedszkole nr 163, wiersz pt.: „Leń”

II. Amelia Kurpiel, Przedszkole nr 176, wiersz pt.: „Słoń Trąbalski”

III. Liliana Wyzina, Przedszkole nr 23, wiersz pt.: „Samochwała”

Tekst i zdjęcie Krzysztof Duliński



Uczestnicy konkursu, wraz z jurorami i gospodarzami spotkania

Wiosenne brzmienia „Krakowiaka”

Zima szybko minęła członkom Międzyszkolnego Ludowego Zespołu Pieśni i Tańca „Krakowiak”. W Zespole wiele się działo i nikt nie miał czasu na nudę.

Na przełomie roku odbył się Wojewódzki Konkurs Kolęd i Pastorałek, który od lat cieszy

się niesłabnącą popularnością. Był też Rodziny Weekend z MLZPiT „Krakowiak”, tym razem w Krakowskim Teatrze Variete na spektaklu Baletu Dworskiego „Cracovia Danza” zatytułowanym „Śpiąca królewna”. Kolejny raz odbył się obóz artystyczno-wypoczynkowy w Zakopanem.



W „Krakowiaku” zawsze dzieje się coś ciekawego, zespół uczestniczy w wielu ważnych wydarzeniach. Nadejście wiosny dodało członkom „Krakowiaka” dodatkowej energii i zapału i Zespół ruszył po raz kolejny na podbój scen muzycznych. Swoimi występami wypełnionymi skoczną muzyką, barwnymi strojami i atmosferą radości pragnie bawić publiczność. O tym, że Zespół jest naprawdę dobry w tym co robi i, że warto przychodzić na jego koncerty, świadczy choćby ostatnia nagroda, którą udało mu się zdobyć na IX Podkarpackim Przeglądzie Dziecięcych i Młodzieżowych Zespołów Tanecznych w Dębicy. III Grupa Tańca Ludowego, prezentując tańce żywieckie oraz krakowiaka, wywalczyła tam „Brazowy Gryf”.

Bieżące wydarzenia w MLZPiT „Krakowiak” można śledzić na stronie Zespołu www.krakowiak.edu.pl a także zaglądając na profil na Facebooku.

MP

Akt lokacyjny wsi Wola Janowa

Wgłębiając się w starodawne dzieje dzisiejszej Woli Duchackiej, trafimy w średniowieczu na „podwójny” początek tej niegdyś wsi, a dziś części Dzielnicy XI Królewskiego Stołecznego Miasta Krakowa. Na historyczną wieś Wola Duchacka składają się bowiem dwie wsie: Wola Rymkowa i Wola Janowa (obydwie założone przez Melsztyńskich).

Władanie Melsztyńskich

Nazwa Wola Duchacka pojawiła się w XV wieku i jest związana z zakonem Duchaków, posiadających okoliczne tereny aż do XVIII w. Jednak wcześniej, przed Duchakami, dobra te należały do znanego rodu Melsztyńskich. W poprzednim numerze „Kuriera” (1/2017) opublikowany został akt lokacyjny (z 1364 r.) Remigiusza Melsztyńskiego, zwanego Rymkiem z Woli (Rymkiem Wolskim), od którego imienia wieś pierwotnie, aż do XV w., zwała się Wolą Rymkową.

Jednak nie należy zapominać, że w skład dóbr Melsztyńskich wchodziły wtedy **dwie** różne **wsie: Wola Rymkowa i Wola Janowa**, które później stały się jedną wsią o nazwie Wola (Duchacka). Dlatego niniejszy tekst poświęcony jest drugiemu aktowi lokacyjnemu – temu z 1370 r., który to dokument królewski dotyczył Jana Melsztyńskiego (Jana z Melsztyna), czyli ojca Remigiusza (Rymka) Melsztyńskiego. Tak się złożyło, że Melsztyńscy władali tymi okolicami niepodzielnie, ojciec posiadał wieś Wolę Janową, a jego syn – Wolę Rymkową.

Na pamiątkę tych dwóch aktów lokacji, wolań do dziś wspominają swoje początki dwukrotnie: dnia 3 kwietnia (data aktu lokacji Woli Rymkowej z 1364 r.) i w dzień św. Marii Magdaleny – 22 lipca (data aktu lokacji Woli Janowej z 1370 r.).

Początki Woli Janowej

Jak podaje znany zmartwychwstaniec, teolog, polonista, tłumacz i zasłużony historyk, przez wiele lat mieszkający i piszący na Woli Duchackiej, o. dr Bolesław Micewski CR, autor książki pt. *Sześćset trzydzieści lat Woli Duchackiej* (Kraków 1994), dzieje Woli Janowej rozpoczęły się od zapobiegliwości ówczesnego kasztelana krakowskiego – Jana Melsztyńskiego, który – pragnąc powiększyć stan posiadania swojego syna Remigiusza (Rymka) – „uzyskał od króla Kazimierza Wielkiego nowy pergamin, pozwa-

lający na zasiedlenie i zagospodarowanie dzikich nieużytków i zarośli między nowymi murami Kazimierza a wzgórzem Lasota. Był to obszar zajmowany teraz przez koryto Wisły i dużą część [późniejszego] Podgórze, gdyż ujście rzeki Bodnarki zajmowała już wcześniej powstała wieś Zabłocie. Ten nowy dokument przygotował na Wawelu kanclerz królewski Janusz z Krakowa i znany z naszych dziejów ojczystych autor »Kroniki«[...] podkanclerzy Janko z Czarnkowa, korzystający z pióra notariusza Alberta Klemensiewicza[...] dnia 22 lipca 1370 r. w języku łacińskim” (Micewski, j.w., s. 6-7).

Jak widać, ówczesne północno-zachodnie i północne granice wsi Wola Janowa (części późniejszej Woli Duchackiej) obejmowały dość rozległy obszar, aż po obecne bulwary Wisły po stronie Kazimierza (tak!). Dla przypomnienia – wówczas, w XIV wieku, rzeka Wisła płynęła swoim głównym korytem obecną aleją Dietla i obecną ul. Grzegórzecką, natomiast jej obecne koryto wraz z przyległymi okolicami wtedy, w XIV w. pozostawało w zasadzie suche (z wyjątkiem np. rzeczki Cisowej i szuwarów przy niej oraz stawu królewskiego za Kazimierzem), stanowiąc nieużytki poza wschodnimi murami ówczesnego, królewskiego miasta Kazimierz „Górny” (tak!). Częścią Woli w XIV wieku były, określając to współczesnymi nazwami, dla lepszej orientacji Czytelnika, obecne okolice Ronda Antoniego Matecznego, obecne główne koryto Wisły od Ludwinowa aż prawie po skraj Zabłocia (ale bez niego), okolice ulic Kalwaryjskiej, Limanowskiego i Wielickiej, aż po obecną linię kolejową w Płaszowie.

Tak, tak, nie ma tu pomyłki, te wszystkie tereny naprawdę stanowiły niegdyś Wolę (Janową). Miasto Podgórze (Josefstadt) powstało dopiero pod koniec XVIII wieku, już po pierwszym rozbiórce Polski (1772). Założył je zaborca (Austriacy) jako konkurencję dla wtedy nadal polskiego Krakowa. Na terenie Podgórze mieścił się też austriacki garnizon wojskowy.

Dzisiejsza Dzielnica XIII „Podgórze” to tereny w dużej mierze dawnej wsi Wola Janowa i wydaje się, że właściwszą nazwą niż „Podgórze” byłoby dla tej dzielnicy dookreślenie Dzielnica XIII „Wola Janowa”, sięgając patriotycznie do pierwotnych, polskich korzeni średniowiecznego osadnictwa na tym terenie, a nie do tradycji zaborcy.

W tym świetle także ładnie brzmiąca nazwa obecnej Dzielnicy XI „Podgórze Duchackie” jest zupełnie ahisteryczna, ponieważ austriackie miasto Podgórze powstało już po faktycznym zaborze i likwidacji dóbr zakonu Duchaków po prawej stronie Wisły przez zaborcę austriackiego w XVIII w. Duchacy nigdy swoich dóbr w austriackim Podgórzu nie posiadali, lecz posiadali je na Woli – Janowej i Rymkowej (późniejszej – Duchackiej, obejmującej także rozległe tereny obecnego Kurdwanowa i Piasków Wielkich, według dawnych źródeł), ale to zupełnie inna historia.

Trzeba mieć świadomość, że opisywane tereny Woli Janowej zostały utracone przez Wolę (jej właścicieli), choć pierwotnie stanowiły jej integralną część. Należy wciąż przypominać pradawną, wolską tradycję i nie dać o niej zapomnieć, bo kiedyś Wola była naprawdę wielka i niezwykle rozległa. Wspomniane w dokumentach Wzgórze Lasota, oczywiście wraz z Kopcem Krakusa oraz Krzemionkami – wchodziło w średniowieczu w skład Woli Janowej.

Poniżej publikujemy treść dokumentu z 22 lipca 1370 r. wydanego przez króla Kazimierza Wielkiego. Dokument dotyczy kasztelana Jana Melsztyńskiego, który stał się zasadźcą wsi Wola Janowa, czyli był tym, który „zasadzał” (tzn. osadzał) tam wolnych chłopów (tzw. kmieci). Tekst tego mało znanego, oryginalnego dokumentu w przekładzie polskim z łaciny podaje za o. Bolesławem Micewskim CR (j.w., s. 7-8).

Dokument Kazimierza Wielkiego

Kazimierz Wielki, ostatni władca z dynastii Piastów, zwrócił się we wspomnianym pergaminie nie tylko, jak sam wyraźnie zaznaczył, do swoich współczesnych, ale i do „potomnych, do których dotrze ten dokument”, a więc także i do nas, mieszkańców Woli, czytających ten tekst w XXI wieku, a także poniekąd i do wszystkich P.T. Czytelników „Kuriera”, poruszając naszą wyobraźnię i emocje.

Przed lekturą konieczne jest małe wyjaśnienie. W dokumencie pojawia się kwestia podatków od wsi Wola (danina 11 groszy oraz

dodatkowo podatek 16 groszy rocznie) płaconych zawsze 11 listopada przez mieszkańców wsi Woli Janowej królowi polskiemu. Dla uzmysłowienia sobie, jaka to była duża suma, trzeba przypomnieć, że Kazimierz Wielki, wystawca dokumentu, jako reformator polskiego systemu monetarnego, wprowadził w 1367 r. do obiegu tzw. „grosze krakowskie”.

Grosz krakowski, ważący ok. 3,117-3,272 grama, bity ze względów prestiżowych w latach 1367-1370 przez królewską mennicę ze stopu srebra (2,76 gramów srebra w jednym groszu, próba 0,843), był wtedy obiegowym środkiem płatniczym i jednostką obrachunkową, usiłującą konkurować z popularnym, dominującym wówczas u nas groszem praskim (czeskim) i dorównać mu wartością. Na awersie polskiej monety znajdowała korona oraz napis w podwójnym otoku o treści: „KAZIMIRVS PRIMVS DEI GRATIA REX POLONIAE (Kazimierz Pierwszy, z Woli Bożej Król Polski). Rewers ozdobiono orłem otoczonym napisem GROSSI CRACOVIENSESS (grosz krakowski).

Jeden grosz krakowski miał wówczas wartość szesnastu denarów, albo inaczej trzydziestu dwóch oboli. Ile więc posiadacz Woli Janowej jako tzw. królewsczyzny, musiał zapłacić podatku królowi polskiemu? Oto orientacyjne ceny z 1377 r. podawane w groszach praskich – świnią – 8 groszy, wieprz – 19 groszy, cielę – 4 grosze, krowa – 14 groszy, koń – 48 groszy, topór – 4,5 grosza, koło do wozu – 12 groszy, piec z cegieł – 5 groszy, para butów – 6 - 18 groszy.

Z dokumentu nie wynika jasno, czy chodziło o tzw. pogłównie (tj. podatek od każdej „głowy”), czyli podatek od każdego mieszkańca Woli Janowej, liczony osobno, czy też o podatek liczony od wszystkich mieszkańców Woli Janowej razem wziętych (podatek łącznie od całej wsi Wola Janowa, płacony przez właściciela, czyli imiennie przez dziedzica tej wsi). Należy jednak milcząco założyć, że chodzi o to drugie rozwiązanie.

Akt lokacyjny Woli Janowej z 1370 r.

„W imię Pana – amen. Co wspomniały majestat królów rozstrzygnie, powinno pozostać ważne i trwałe. Dlatego my[,] Kazimierz, z łaski Bożej – król Polski – to jest pan i dziedzic ziem krakowskich, sandomierskich, sieradzkich, łęczyckich, kujawskich, pomorskich i ruskich – ogłaszamy tak współczesnym, jak i potomnym, do których i naszym wiernym mieszczanom z Kazimierza, że miły nam pan Jan [Melsztyński], którego darzymy szczególnym poparciem, dokładnie nam przed-

stawił, jak to osoby pragnące znacznie powiększyć dochód naszego skarbu przez zasiedlenie pustych przestrzeni, nie przynoszących dotąd dla nas żadnego pożytku, mogą zagospodarować pewne przestrzenie, przylegające do miasta jako wolne, zamieniając je na osadę, którą chcemy swojsko nazwać Wolą Janową – na gruntach za szuwarami nad rzeczką Cisową, przy wzgórzu Lasota i przy naszym stawie za Kazimierzem. – Dajemy im wszelkie prawa do tego zasiedlenia.

Dajemy, darujemy, określamy i nadajemy wspomnianemu Janowi [Melsztyńskiemu] i jego prawnym spadkobiercom jedną posiadłość w tej osadzie, czyli Woli, zwolnioną i wyłączoną całkowicie od wszelkich naszych królewskich uprawnień, z możliwością trzymania, używania, posiadania, darowania, sprzedawania, zamiany – według jego woli i chęci prawych spadkobierców – ale za naszą zgodą. – Tak jednak, że sam Jan [Melsztyński], jak cała reszta mieszkająca w tej osadzie, zachowa całkowicie nienaruszone wszystkie prawa – będzie się ich trzymać, wypełniać i przestrzegać. Po upływie zaś czasu zwolnienia od świadczeń, mieszkańcy tej wsi są zobowiązani do daniny i podatku dla nas i naszych następców każdego roku w dniu św. Marcina Wyznawcy [=11 listopada – dop. M.M.T.] – na wszelkie nasze królewskie potrzeby jedenaście groszy, które uiszczą się imiennie oraz na wszystkie inne przysługi, za które należy wpłacić 16 groszy.

Aby zaś ta nasza wieś szybciej się zaludniła, zwalniamy i wywołamy zasiedlających to pustkowie od wszelkich władz i sądów wszystkich wo-

jewodów, kasztelanów, sędziów, podsędków oraz różnych ich pomocników w ten sposób, by przed nimi samymi, tak w dużych sprawach, jak i w małych (jak kradzieże, okrwawienia, zwykłe zabójstwa, zranienia, złamania kończyn i wszelkie inne podobnego rodzaju sprawy), przedstawiwszy pismo potwierdzone naszą pieczęcią, w razie skarg na nich nie będą sądzeni przez nich. Kmiecie tej osady będą odpowiadać przed rajcami miejskimi, czyli naszymi kazimierzowskimi obywatelami; oni zaś przed naszym głównym sądem, według niemieckiego prawa magdeburckiego. – W sprawach zaś zbrodniczych i głównych dajemy i przekazujemy uprawnienia wyżej wspomnianym naszym obywatelom do sądzenia, skazywania, karania i piętnowania w teje osadzie, jak nakazuje w swych paragrafach prawo magdeburskie. Na świadectwo tego rozstrzygnięcia sprawy zawiesiliśmy na tym pergaminie naszą pieczęć.

Działo się to w Krakowie, w roku Pańskim 1370, w dniu św. Magdaleny, w obecności panów wojewodów – sandomierskiego [-] Piotra i krakowskiego [-] Dobysława, kasztelanów – krakowskiego [-] Jana [z Melsztyna (Melsztyńskiego)] i sandomierskiego [-] Piotra, podsędka Andrzeja i podkomorzego Piotra z Krakowa oraz wielu innych[,] godnych zaufania”.

(Privilegia et alia scripta ad civitatem Casimiriam spectantia, [=Przywileje oraz inne pisma (dokumenty pisane) dla miasta Kazimierz], rękopis Biblioteki Jagiellońskiej, sygnatura Rkps B. J. 136, karty 21-22).

Marek Mariusz Tytko

Rada Dzielnicy XI Podgórze Duchackie Młodzieżowy Dom Kultury im. K.I. Gałczyńskiego ogłaszają konkurs „Ogrody Podgórze Duchackiego”

W konkursie mogą brać udział mieszkańcy Dzielnicy XI oraz placówki i instytucje działające na jej terenie, będące kreatorami przestrzeni publicznej Dzielnicy, dla których ważny jest wygląd najbliższego otoczenia.

KATEGORIE KONKURSOWE:

Kategoria I – dla osób indywidualnych uprawiających ogródki wokół bloków, na osiedlach, wzdłuż drogi itp.

Kategoria II – dla placówek i instytucji działających i mających swoje siedziby na terenie Dzielnicy XI. Zgłoszenie, które zawiera kartę zgłoszenia i zdjęcia ogrodów (maksymalnie 5 szt. w formacie 15x21 lub w wersji elektronicznej - e-mail, płyta CD) należy składać: osobiście, pisemnie lub pocztą elektroniczną do **31 maja 2017 r.**

Zgłoszenia są przyjmowane w biurze Dzielnicy XI Podgórze Duchackie, ul. Wystouchów 34, tel. 12 654 57 74, e-mail: rada@dzielnica11.krakow.pl oraz w sekretariacie Młodzieżowego Domu Kultury im. K.I. Gałczyńskiego, ul. Beskidzka 30, tel. 12 655 07 19, e-mail: sekretariat@mdk.internetdsl.pl
Komisja Konkursowa odwiedzi Uczestników konkursu, by obejrzyć zgłoszone przez nich ogrody, **w czerwcu i wrześniu**. Harmonogram wizyt będzie ustalany z uczestnikami indywidualnie.

Wielka wanna

Na oczyszczenie basenu po skażeniu i ponowne przygotowanie go do eksploatacji potrzeba kilku dni. Oznacza to ogromne koszty (opłata za wodę, koszt środków czyszczących, brak wpływów za bilety) i dlatego tak ważne jest przestrzeganie przez użytkowników podstawowych zasad higieny.

Basen to ogromna wanna. Na jej opróżnienie, dezynfekcję, ponowne napełnienie i podgrzanie wody potrzeba kilku dni. Stąd wciąż udoskonalane są technologie pozwalające na filtrowanie zanieczyszczeń w trakcie eksploatacji, uzdatnianie wody, itp. Mimo to, największym „zagrożeniem” bakteriologicznym dla pływających są nadal... oni sami! Wszystkie badania i analizy dobitnie wskazują, że głównym źródłem zakażenia wody w basenach jest człowiek. Wynika to z faktu, że nasza skóra oraz błona śluzowa zawierają ogromne ilości skolonizowanych bakterii oraz substancji organicznych stanowiących pożywkę dla ich rozwoju.



Dlatego ogromnie ważne jest, by odwiedzający basen przestrzegali podstawowych zasad higieny – umyli się pod natryskami przed wejściem do niecki basenowej, dbali o czystość i właściwy stan kostiumu kąpielowego, nie wchodzili do hali basenowej w obuwiu zewnętrznym.

Zastosowanie się do tych zasad pozwoli ograniczyć i skrócić przerwy technologiczne niezbędne do utrzymania basenu we właściwym stanie sanitarnym, a przede wszystkim uchroni wszystkich użytkowników basenu przed zakażeniami. Wszak pływanie ma być rekreacją, przyjemnością, a nie sportem ekstremalnym, podczas którego ryzykuje się chorobę.

Basen dla seniorów

Rada Dzielnicy XI zaprasza seniorów (emerytów, rencistów) będących mieszkańcami Dzielnicy XI Podgórze Duchackie na pływanie rekreacyjne w Ośrodku Sportowo-Rekreacyjnym „Kurdwanów Nowy” przy ul. Wysłouchów 34A. Wejścia w każdą niedzielę o godzinie 9:00 i 10:00. Czas pobytu 70 minut, w tym 10 minut na skorzystanie z szatni i kąpiel przed pływaniem.

Chcąc skorzystać z oferty bezpłatnego wejścia na basen, należy okazać dokument potwierdzający fakt zameldowania na terenie Dzielnicy XI oraz legitymację emeryta lub rencisty. Każdy senior jednorazowo może skorzystać tylko z jednej godziny basenu.

Osoby, które chcą pozostać na basenie kolejną godzinę, muszą ją opłacić zgodnie z obowiązującym na basenie cennikiem.

Wiosenny czas w SP 55

Do tej pory wiosna większości uczniom kojarzyła się tylko i wyłącznie z czekającymi ich testami i egzaminami. W tym roku chociaż szóstkłasiści mogą odetchnąć pełną piersią wraz z nadejściem wiosny.

Pierwszy dzień wiosny w SP nr 55 tradycyjnie był świętowany w zielonych strojach. Uczniowie i nauczyciele wspólnie pozowali do zdjęć robionych przez przedstawicieli samorządu uczniowskiego. Dzień ten był okazją do świetnej zabawy.



Wraz z nadejściem wiosny w naszej szkole wiele się działo. Przez dwa tygodnie odwiedzali ją nauczyciele i uczniowie - laureaci różnych konkursów ze szkół na terenie Dzielnicy XI. Powodem tych odwiedzin były przesłuchania międzyszkolne w ramach XVI Festiwalu Kultury Szkół naszej dzielnicy. Jurorzy mieli pełne ręce roboty, kiedy przyszło im wyłonić najlepszych spośród uczniów prezentujących swoje talenty wokalne, literackie, recytatorskie, aktorskie, plastyczne, fotograficzne i taneczne. Rywalizacja była zacięta. Jej laureaci wystąpią niebawem na uroczystej gali kończącej ów festiwal.

Uczniowie zachęceni coraz lepszą pogodą częściej chcą spędzać czas na świeżym powietrzu. Okazją do tego są ciekawe wycieczki, m.in. do muzeów, na warsztaty tematyczne, do teatru czy kina, albo do... siedziby telewizji TVN. Wyjście do tego ostatniego miejsca było nie lada atrakcją dla uczniów klasy 6 C, którzy mogli zobaczyć studio telewizyjne od środka i poznać tajniki pracy filmowców. Ponadto osobiście poznali aktorów z ulubionych seriali, zrobili sobie zdjęcia na planie filmowym i przez chwilę poczuli się jak prawdziwi aktorzy, wcielając się w role swoich nastoletnich idoli. Było to dla nich wielkie wydarzenie.

KSOS pomaga, gdy u dziecka nadwaga!

Instytuty badawcze alarmują – otyłość wśród dzieci przybiera postać epidemii. Szacuje się, że w roku 2020, w niektórych krajach świata nawet 65 proc. dzieci będzie miało nadwagę lub wręcz będzie otyłe. Polska niestety zajmuje jedno z czołowych miejsc wśród krajów borykających się z tym problemem.

Straszne statystyki

Instytut Żywności i Żywienia opublikował w 2015 r. najnowsze badania dotyczące otyłości i nadwagi u polskich dzieci. Jest bardzo źle. Już ponad 22 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadmierną masę ciała. Do czynników, które przyczyniają się do otyłości należą:

- Naganne nawyki żywieniowe (duża zawartość cukrów, tłuszczów, modyfikowana żywność)
- Niedostateczna aktywność ruchowa (znacznie mniejsza niż w latach ubiegłych)
- Przewaga siedzącego trybu życia (komputery, telewizja, telefony)
- Niehigieniczny tryb życia (brak śniadań, późne kolacje, nieregularne posiłki)
- Przyczyny genetyczne

Zasada racjonalnego sposobu żywienia mówi, że aby utrzymać prawidłową masę ciała, powinno się na bieżąco zużywać energię pochodzącą z przyjmowanego posiłku. Jeśli organizm przyjmuje więcej kalorii z pożywienia niż jest mu potrzebne, to wtedy mamy klasyczny model magazynowania niewykorzystanej energii pod postacią odkładającego się tłuszczu. Kiedy postępujemy w ten sposób regularnie, to gromadzenie tłuszczu odbywa się systematycz-

nie, prowadząc w określonym czasie nieuchronnie do otyłości. Nie bez znaczenia są również zmiany społeczne zachodzące w ostatnich latach:

- Ogólny spadek cen żywności
- Wysokoenergetyczne pożywienie i napoje są łatwo dostępne
- Większość pożywienia jest przygotowywana poza domem
- Wzrosła promocja i marketing wysokokalorycznych produktów
- Wzrosło wykorzystanie samochodów
- Wydłużył się czas przeznaczony na obowiązki szkolne, a skrócił czas aktywności fizycznej.

Ruch to zdrowie!

Niestety, wszystko to odbija się na zdrowiu młodego pokolenia. Coraz częściej zapada ono na takie choroby cywilizacyjne jak cukrzyca, problemy ortopedyczne (wady postawy, przeciążenia stawów, dysfunkcje narządów ruchu), choroby układu krążeniowo-oddechowego. Pojawiają się też problemy natury psychologicznej. Dzieci z nadwagą mają zaniżoną samoocenę, poczucie dyskryminacji, osamotnienia i odrzucenia.

O ile nie mamy wpływu na geny, to styl życia, a w tym dieta i aktywność ruchowa, zależy tylko od nas. Te dwa elementy są współcześnie podstawą do zachowania zdrowia. Poprzez ćwiczenia fizyczne możemy mieć wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej, kostnej, czynności układu nerwowego, krążeniowego, oddechowego, mięśniowego, poziomy hormonów,

skład krwi, a nawet sferę psychiczną. Zakres i rodzaj zmian w organizmie zależą od czasu trwania wysiłku, jego intensywności, rodzaju skurczów mięśni i wielkości grup mięśniowych zaangażowanych w pracę.

Korzyści wynikające z ruchu są wszechstronne i nieocenione. Ważny jest każdy rodzaj aktywności, zarówno jazda na rowerze, spacer czy wchodzenie po schodach, jak również zaplanowane ćwiczenia fizyczne na sali, pływalni, siłowni. Istotne, żeby wysiłek był regularny, umiejętnie wkomponowany w rozkład dnia, najlepiej by trwał 30-45 minut. Odpowiednio zaplanowany i dobrany trening fizyczny jest integralną częścią skutecznego odchudzania.

Nowa piramida

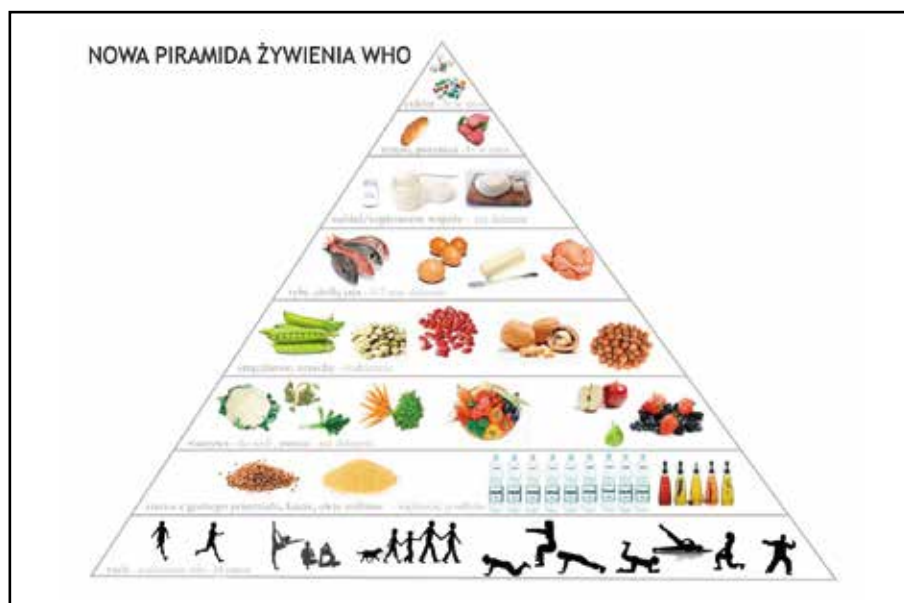
Sposobem na to, aby wprowadzić do swojego życia właściwą dietę, jest stosowanie zasad tzw. zdrowego żywienia. Nowa wersja „piramidy żywienia” jest zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). U jej podstawy znajdują się różne formy aktywności fizycznej, a nie jak dotąd konkretne produkty spożywcze. Poza tym, warzywa zajęły pierwszą pozycję wśród produktów spożywczych, a mięso i tłuszcz znalazły się na szarym końcu tej układanki.

Wielu rodziców otyłych dzieci niepokoi się ich stanem zdrowia i zwraca się o pomoc do specjalistów. Leczenie otyłości jest procesem trudnym, długotrwałym, wymagającym często radykalnych zmian w trybie życia całej rodziny. Opiekunowie powinni motywować dzieci do osiągnięcia równowagi zdrowotnej i prawidłowej masy ciała. W grupie wsparcia nie może też zabraknąć lekarzy specjalistów oraz dietetyków. Wychodząc naprzeciw potrzebom rodziców i ich dzieci, Dział Gimnastyki Korekcyjnej w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym, prowadzi **program „Uwaga nadwaga”**. Jest on adresowany do dzieci w wieku 9-12 lat.

W ramach kompleksowej opieki oferujemy:

- Opiekę lekarza rehabilitacji ruchowej
- Porady dietetyka
- Masaże odchudzające
- Zajęcia ruchowe na sali
- Zajęcia na pływalni

Blisze informacje oraz zapisy na zajęcia na stronie www.ksos.pl



Sprzątanie Drwinki

Miłośnicy Drwinki po raz kolejny wyruszyli na teren powstającego Parku Rzecznego Drwinka, by oczyścić go z zalegających tam śmieci. Nie sprzyjała pogoda, a wiele odpadów trzeba było wręcz wrywać z podłoża, z którym bardzo mocno się „zrosły”. Do wygrzebywania śmieci i wywożenia ich w uzgodnione miejsca, skąd zabrały je służby miejskie, bardzo przydały się narzędzia użyczone przez firmę Robot Service, która aktywnie wspiera miłośników Drwinki w ich działaniach.

Przebieg wiosennego sprzątania najlepiej prześledzić na zdjęciach wykonanych przez Agnieszkę Mędręk, Bożenę Izabellę Kiedach oraz Michała Ciechowskiego.



Wieje i pada, ale my nie uciekniemy. Zaraz ruszamy na poszukiwanie „skarbów”



Tak wyglądało wiele zakątków Doliny Drwinki przed wkroczeniem ekipy sprzątającej



Ten telewizor wygląda na całkiem dobry...



... może przydadzą się znalezione przez nas kable?



Czy tu doszło do jakiejś katastrofy? Tyle opon i jeszcze ten spalony fotelik samochodowy...



... może nie, może to tylko pozostałości po biwaku grupy znajomych



Już po sprzątanu. To tylko część znalezionych śmieci