bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy

gwarek małopolski

LISTOPAD 2021
Nr 11/2021 (168)
ISSN 2392-2052

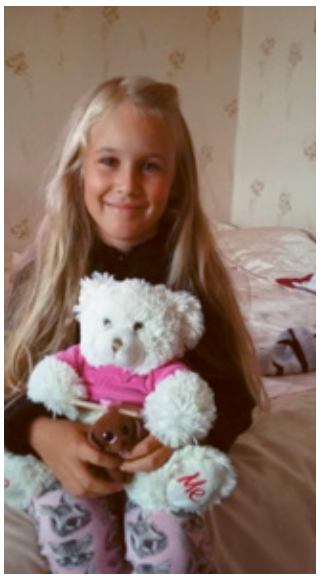
Wersja online gazety na:
www.gwarek-malopolski.pl
redakcja@gwarek-malopolski.pl
reklama@gwarek-malopolski.pl

tel. 696 595 118
796 351 499

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), **Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas** (Gmina Krzeszowice), **Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice** (Gmina Liszki), **Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie** (Gmina Wielka Wieś), **Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków** (Gmina Zabierzów)

Pomóżmy Lence!

Lena Malatyńska mieszka w Krzeszowicach, jest śliczną i pogodną 12-latką. Patrząc na jej twarz trudno uwierzyć, że zmaga się z niepełnosprawnością, a ból towarzyszy jej na co dzień. Lenka urodziła się z wadami wrodzonymi prawej nogi: skróconą kością udową i niewykształconą kością strzałkową. Nigdy nie zaznała beztroskiego dzieciństwa, od urodzenia przeszła już kilkanaście operacji ortopedycznych i niezliczonych rehabilitacji.



Pomimo ograniczeń fizycznych, częstych pobytów w różnych szpitalach i cierpienia jakiego zaznaje, Lenka nie traci pogody ducha. Doskonale rozwija się pod względem poznawczym, społecznym i emocjonalnym. Uwielbia kontakty z koleżankami i kolegami i wszelkiego rodzaju aktywności i podróże. Jej największym marzeniem jest samodzielność ruchowa, chciałaby funkcjonować bez pomocy kul, wózka inwalidzkiego czy asysty innych.

Niestety, w obecnej chwili to nie jest możliwe. Jej prawa noga jest krótsza aż o 14 cm, ponadto Lenka zmaga się z problemami stawów, rotacją w kolanie i zwichniętym biodrem.

W 2021 roku pojawiła się nadzieja na odzyskanie przez Lenę wymarzonej sprawności. Została zakwalifikowana do serii operacji ortopedycznych, które mają być przeprowadzone przez światowej sławy, kanadyjskiego chirurga ortopedę – dr Paley'a, w jego prywatnej klinice w Warszawie. Dr

czytaj dalej na str. 2

SALON MEBLOWY
1000 m² ekspozycji

BLACK RED WHITE
Nawojowa Góra
ul. Krakowska 109
(przy trasie 79)

Zapraszamy:
pn. - pt. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
sob. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

☎ 504 855 100

SPRZEDAŻ RATALNA

- meble
- materace
- łóżka
- sofy
- wypoczynki
- narożniki
- krzesła
- stoły
- dekoracje

EMI SERWIS
Skutery • Motocykle • Quady
Sprzedaż - Serwis od 1991
Autoryzowany dealer:
Romet • Zipp • Junak
☎ 530 781 146
- specjalizacja: pojazdy z Chin
- możliwość transportu pojazdu do serwisu
- autoryzowane naprawy gwarancyjne i pogwarancyjne

RATY!

Krzeszowice
Sklep: ul. Legionów Polskich 8
Serwis: ul. Krakowska 22

DO SPRZEDANIA
część domu plus dwa garaże,
w Nowej Górze k. Krzeszowic,
Cena: 170 tys. PLN.
tel. 696 595 118

WYCINKA DRZEW
tel. 535-013-523

ŻABKA
ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra
żabka

DO SPRZEDANIA
dom w Paczółtowicach
o pow. ok. **120 m kw** w zabudowie bliźniaczej
wraz ze stodołą ok. 60 m kw
na działce 10 a.
Cena: 225 tys. PLN.
tel. 696 595 118

PODOLSKI
Firma transportowo-usługowa
z Brzezia koło Zabierzowa
przyjmie do pracy:
1] **monterów kontenerów budowlanych**
2] **kierowców samochodów ciężarowych**
C+E (mile widziane HDS)
Praca na miejscu, pełny etat,
umowa o pracę, atrakcyjne wynagrodzenie.
Kontakt:
602-711-205 • biuro@podolski.com.pl

Rencistka pragnie
WYNAJĄĆ mieszkanie
w Krzeszowicach
OSOBIE TOWARZYSZĄCEJ
- Pani - NA OKRES ZIMY
- ZA CENĘ
POŁOWY RACHUNKÓW.
tel. 516 162 664

DO SPRZEDANIA
klimatyczny dom z osobnym garażem
w Miękini k. Krzeszowic,
Cena: 290 tys. PLN.
tel. 696 595 118

SKUP AUT
SZYBKI DOJAZD
GOTÓWKA OD RĘKI
do 10.000 zł
Kontakt: 604 896 756

Liszki 552
Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl
CENTRUM DOCIEPLEŃ
MATERIAŁÓWKA.pl
DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ
BOLIX WOOD EFFECT PANEL
NOWOŚĆ! EFEKT DREWNA NA ELEWACJI Z GOTOWYMI PANELAMI BOLIX WOOD
BOLIX KREISEL KNAUF AUSTROTHERM siniat isover
MIESZALNIE FARB I TYNKÓW BOLIX oraz KREISEL
#CzystePowietrze
Z NAMI UZYSKASZ DOFINANSOWANIE NA TERMOMODERNIZACJĘ. PRZYJDŹ I SPRAWDŹ JAK ZAPISAĆ SIĘ DO PROGRAMU!
Dewax
- Systemy posadzkowe
- Hybrydowe farby ścienne, elewacyjne i posadzkowe
otwarte: pn - pt 6⁰⁰ - 18⁰⁰ Sobota 6³⁰ - 13⁰⁰
Profile, płyty gipsowe i OSB, kleje, fugi, zaprawy, gipsy, wełna, styropian, tynki, farby, lakiery, artykuły elektryczne

CIĄG DALSZY ZE STR. 1

POMÓŻMY LENCE!

Paley stosuje nowoczesne i nowatorskie metody leczenia, niewykonywane w naszym kraju w ramach NFZ. Łącznie wykonane mają być trzy zabiegi operacyjne oraz kilka cykli rehabilitacyjnych. Najtrudniejszy ma być pierwszy zabieg, następne mają już tylko umożliwiać wydłużanie kości. Niestety operacje te są płatne, całkowity koszt leczenia Leny w klinice dr Paley'a szacowany jest na ok. 600 tys. zł, co wykracza poza możliwości finansowe rodziny. Przyjaciele i znajomi Lenki zaangażowali się w organizację różnego rodzaju akcji charytatywnych mających na celu zbiórkę funduszy na operacje Leny, które umożliwią jej uzyskanie upragnionej i wymarzonej sprawności. Uczniowie i nauczyciele ze szkoły podstawowej nr 1 w Krzeszowicach, do której chodzi Lena, zorganizowali kiermasz ciast i ciasteczek, na Facebooku działa grupa „Licytacje dla Leny Malatyńskiej", w której można wylicytować coś unikatowego dla siebie. Całkowity zysk z aukcji przekazywany jest na konto Lenki na „zrzutce". Planowane są też inne akcje, m. in. kiermasze, koncerty, zbiórki, o których będziemy informować na grupie z Licytacjami na FB. Aktualne zbiórki - patrz plakat.

Zbliża się okres świąt Bożego narodzenia, czas rodzinny i magiczny, czas cudów. Pamiętajmy w tych dniach o Lence. Każda, nawet niewielka kwota ma znaczenie! Razem możemy spełnić jej największe marzenie - dzięki nam ta śliczna dziewczynka może odzyskać pełnię sprawności.

❤️ W JAKI SPOSÓB MOŻESZ POMÓC ? ❤️

✓ wpłacając na https://zrzutka.pl/2fgxrn
✓ wpłacając bezpośrednio na konto fundacji:
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994
Tytułem: 38207 Malatyńska Lena- darowizna na pomoc i ochronę życia
✓ wpłacając 1% podatku na nr:
KRS 0000037904
✓ www.siepomaga.pl/lena-malatynska

❤️ DODATKOWE AKCJE ❤️:

✓ Licytacje dla Leny Malatyńskiej
- grupa na FB
https://www.facebook.com/groups/420974286067108/?ref=share
✓ zakręcona akcja- nakrętki plastikowe:
• zbiórka w SP1 Krzeszowice
• DanceArt Szkoła Tańca Krzeszowice
✓ 30.11.2021 od 13.00 do 17.00
Plac Targowiska w Krzeszowicach
- zbiórka odzieży używanej, którą odbierze sam Michał Wiśniewski !

Od Tenczynka po Wawel... muzyczne odcienie patriotyzmu – VIVA POLONIA 2021!

Już po raz trzeci mogliśmy wyśpiewać najpiękniejsze dzieła polskich kompozytorów dla tak licznie zebranej publiczności. Zanim jednak o całej inicjatywie, nie sposób nie wspomnieć o wyróżnieniu działalności Stowarzyszenia nagrodą Starostwa Powiatowego w Krakowie, za działalność w 2020 roku oraz Krzysztofa Aureliusza Łuczyńskiego nagrodą indywidualną za wkład w rozwój lokalnej kultury.

Tegoroczna, trzecia już edycja koncertów VIVA POLONIA miała miejsce w wyjątkowych dla nas miejscach. W Alwerni koncert VIVA POLONIA powoli staje się już naszą tradycją, gdyż dzięki otwartości Gospodarzy mieliśmy przyjemność śpiewać tam podczas każdej dotychczasowej edycji wydarzenia. Nawiązana podczas Festiwalu im. Moniki Swarowskiej – Walawskiej współpraca z portalem chórtownia.pl oraz chórem KLASTER zaowocowała koncertem w Zabrzu, natomiast współpraca z dyrygentką – Małgorzatą Langer - Król, koncertem w Kościele o. Karmelitów w Krakowie wraz z zespołem gościnnym DOMINANTA z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Chęć wspierania rokujących głosów dołączających do naszego zespołu zaowocowała dodatkowym wydarzeniem – koncertem kameralnym w Centrum Kultury Podgórza. Mieliśmy przyjemność wykonać również koncert w Kościele w Woli Duchackiej, który to koncert relacjonowany był w Kronice Krakowskiej. Bardzo ważnym i bliskim naszym sercom był koncert w Tenczynku, czyli miejscu, w którym projekt się narodził. Z Tenczynka pochodzi część obecnego zespołu wokalnego a także sam inicjator – Krzysztof Aureliusz Łuczyński. Po raz drugi mieliśmy też przyjemność wykonać koncert w Morawicy. Niezwykłym wydarzeniem tegorocznej edycji VIVA POLONIA był dodatkowy koncert, w przeddzień Dnia Niepodległości, który to odbył się podczas obchodów Tygodnia patriotycznego oraz akcji krwiodawstwa na Zamku Królewskim na Wawelu. Dzieła polskich kompozytorów w tak zacnym miejscu rozświetlonym promieniami listopadowego słońca brzmiały niezwykle i co nas cieszy koncert ten, zyskał niesamowicie ciepły odbiór wśród licznie zgromadzonej publiczności.

Koncerty VIVA POLONIA są ważnym przykładem patriotyzmu dla zgromadzającej się na nich publiczności, a także ukojeniem dla stęsknionej za krajem Polonii przebywającej za granicami kraju, mającej możliwość w tym roku uczestniczyć w transmisjach koncertów. Warto przypomnieć, że wszelkie inicjatywy ŚPIEWANIA BEZ GRANIC, organizowane są w ścisłej współpracy polsko-norweskiej dwóch stowarzyszeń – Stowarzyszenia Scena Kultury Wokalnej ŚPIEWANIE BEZ GRANIC oraz Polsk-Norsk Kulturforening SAMHOLD.
Poza zespołami gościnnymi zaśpiewał oczywiście Międzynarodowy Zespół Integracji Wokalnych ŚPIEWANIE BEZ GRANIC, jak i soliści: Ewa Banasiak, Marcin Gruba, Magdalena Halaba, Katarzyna Haras, Natalia Hydz, Jakub Kołodziej, Anna Konik, Małgorzata Langer - Król, Krzysztof Aureliusz Łuczyński, Adela Łukjan, Rafał Majzner, Mateusz Burczyk, Łukasz Mirek, Maria Molczyk, Hanna Szostak, Monika Świostek, Karin Wiktor – Kałucka, Tomasz Wnuk, Mariusz Zarzycki. Akompaniowali: Katarzyna Starzycka oraz Mateusz Lasatowicz wraz z zespołem instrumentalnym koordynowanym przez Mieczysława Smydę. Na szczególne wyróżnienie zasługuje tu oboista – Emil Trepka, mistrzowsko prezentujący temat Nella Fanstasia. W repertuarze koncertów nie zabrakło dzieł sakralnych, takich jak Kyrie Moniuszki z Mszy Es-dur, Requiem – Pucciniego czy dzieł patriotycznych takich jak: O mój rozmarynie, Legiony, Modlitwa Obozowa czy O ziemio Polska. Koncerty przeplatane były przepięknymi interpretacjami solowymi w wykonaniu śpiewaków scen operowych. Mogliśmy usłyszeć m.in. dzieła kompozytorów takich jak: Chopin, Nowowiejski, Niewiadomski, Lorenc, Żeleński, Karłowicz, Moniuszko, Łuciuk, Borkowski, Pomarański, Raczyński, Maklakiewicz czy Pałłasz. Aspekt promowania polskiego dziedzictwa muzycznego był dla nas wiodący co i uwidoczniło się w doborze repertuarowym. Nie zabrakło również akcentu norweskiego, w postaci dzieła Ola Gjeilo.

Koncerty odbyły się w partnerstwie z Urzędem Województwa Małopolskiego, pod patronatem honorowym: Marszałka Województwa Małopolskiego – Witolda Kozłowskiego, Wicemarszałka – Łukasza Smółki, Burmistrza Gminy Krzeszowice – Wacława Gregorczyka oraz Burmistrz Gminy Alwernia – Beaty Nadziei-Szpili. Koncerty zostały objęte patronatem medialnym: TVP KULTURA, TVP POLONIA, TVP 3 KRAKÓW, TVP ŁÓDŹ, RADIO KRAKÓW, Gwarka Małopolskiego, Magazynu Krzeszowickiego, Życia Gminy Alwernia, portalu chórtownia.pl.

Jeśli CHCIAŁBYŚ NAS WESPRZEĆ, MASZ PYTANIE LUB CHCIAŁBYŚ DOŁĄCZYĆ DO ZESPOŁU – PISZ DO NAS!
kontakt: spiewaniebezgranic@gmail.com

❖ tekst: Justyna Skowronek zdjęcia: Małgorzata Winiarska

BAZA
POTRZEBUJĄCYCH RODZIN
SZLACHETNEJ PACZKI
ZOSTAŁA OTWARTA

Lubię ludzi

www.szlachetnapaczka.pl

Możesz pomóc tym, którzy najbardziej tego potrzebują!
Wejdź na www.szlachetnapaczka.pl i wybierz Rodzinę, dla której przygotujesz PACZKĘ!

Społeczna Szkoła Zarządzania i Handlu

PROJEKT SKIEROWANY DO OSÓB:

- W wieku od 18 do 29 lat, które utraciły zatrudnienie po 1 marca 2020 roku w wyniku pandemii COVID-19.
- Zamieszkałych lub uczących się na terenie powiatów: bocheńskim, krakowskim, miechowskim, myślenickim, proszowickim, wielickim, lub na terenie miasta Kraków.
- Pozostających bez pracy – osoby bierne zawodowo lub bezrobotne niezarejestrowane w urzędzie pracy.
- Zainteresowanych założeniem działalności gospodarczej.

W RAMACH PROJEKTU OFERUJEMY:

- Szkolenia z zakresu zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej.
- Wsparcie eksperta przed rozpoczęciem działalności.
- Dotacja na rozpoczęcie działalności – **23 050,00 zł.**
- Wsparcie pomostowe finansowe dla nowych przedsiębiorców – **1200,00 zł** przez maks. **6 mies.**

Społeczna Szkoła Zarządzania i Handlu
ul. Stanisławy Leszczyńskiej 7, 32-600 Oświęcim
tel. 33 847 54 75 • przedsiębiorcazpowerem@szih.pl • www.pzp.szih.pl

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój · Rzeczpospolita Polska · Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

POSZUKUJEMY PILNIE DLA ZDECYDOWANYCH KLIENTÓW:

- zadbanego domu położnego w odległości do 25 km od Krakowa, w cenie do 1 mln PLN
- domu w cenie do 350 tys. PLN (może być do remontu) w Gminie Liszki lub Gminie Krzeszowice lub w gminach sąsiednich
- mieszkania w Krzeszowicach, Trzebini lub Zabierzowie
- widokowej działki budowlanej w Gminie Krzeszowice lub Gminie Jerzmanowice-Przeginia

KONTAKT I INFORMACJE POD NUMERAMI:
696 595 118 lub 796 351 499.

OKNO Projekt

Firma Okno-Projekt
w związku z prężnym rozwojem
poszukuje pracownika na stanowisko

montażysta stolarki okiennej i drzwiowej

Wymagane prawo jazdy kategorii B.

Poszukujemy również **ekipy montażowej do stałej współpracy** na montaż stolarki okiennej i drzwi.

Chętnych zapraszamy
do kontaktu pod
numerem telefonu
793 313 226

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów

EKTRANS
STACJA DIAGNOSTYCZNA

- „4x4" inteligentny system rozpoznania napędu
- Badania wszystkich typów pojazdów
- Geometria zawieszenia
- Naprawa pojazdów
- Wkrótce serwis tachografów cyfrowych
- Wkrótce do wynajęcia powierzchnia reklamowa na telebimie.

www.ektrans.pl

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów KOCHANÓW
ul. Lubomirskich 18, DK 79 • tel. 725 612 555 • e-mail: oskp@ektrans.pl
Godziny otwarcia: Pn - Pt: 7:00 - 21:00 • Sb: 7:00 - 14:00

CYKL: Z BAŚNIĄ I LEGENDĄ
WĘDRÓWKI PO ZIEMI KRZESZOWICKIEJ

LEGENDA O JANKU I LWIE

Pewnego dnia Janek szedł na pasterkę do kościoła w Zalasiu drogą na skróty i napotkał jaskinię. Postanowił zajrzeć do środka. W jaskini było jasno, to zdziwiło Janka. Pośrodku stał lew, spoglądał na Janka, po chwili powiedział ludzkim głosem:

- Co cię tu sprowadza?

Janek opowiedział jak znalazł jaskinię. Lew zaprowadził Janka do niewielkiej groty i poprosił Janka o przyozdobienie groty. Janek się zgodził. Na następny dzień grota była śliczna, lew wynagrodził Janka skrzynią pełną klejnotów i złota.

Janek nie był chciwy, więc zabrał tylko jedną monetę. Gdy wrócił do domu na monecie pojawiła się głowa lwa. Janek wrzucił ją do drewnianej szkatułki. Od tamtej pory gdy Janek jest w potrzebie szkatułka napełnia się złotem.

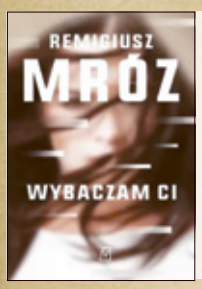
❖ Anna Szostak, kl. III
Szkoła Podstawowa w Zalasiu
rok szk. 2017/2018

❖ Ilustracja: Iga Szklarczyk

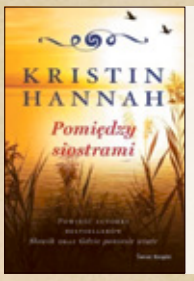
OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI, PRACE DOMOWE
Ciepła, sympatyczna Pani,
pochodząca z Ukrainy, z doświadczeniem
w opiece nad ludźmi w podeszłym wieku
ZAOPIEKUJE SIĘ STARSZĄ OSOBĄ,
UGOTUJE, POSPRZĄTA, ZROBI ZAKUPY.
Tel. 662 313 940

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYNKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. Dan-Ew

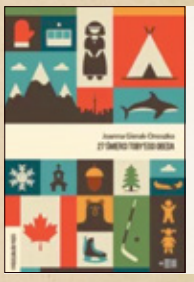


Mróz R. : Wybaczam ci
Ina Kobryn prowadzi spokojne, uporządkowane życie. Spełnia się w pracy, wraz z mężem stara się o dziecko i właściwie nie ma powodów do zmartwień. Wszystko zmienia się, gdy pewnej nocy siada przed laptopem i dostrzega, że mąż nie wylogował się ze swojego konta na Facebooku. Jej wzrok pada na krótką wiadomość o treści „wybaczam ci", pochodzącą od nieznajomej dziewczyny.

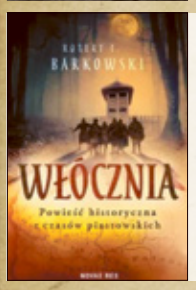


Hannah K. : Pomiędzy siostrami
Dramatyczne losy dwóch sióstr, które po latach odnajdują łączącą je niegdyś więź, są jeszcze jednym tego przykładem. Claire kocha i jest kochana; Meghann boi się bliskości, nie pozwala, by jej życiem rządziły emocje. Claire żyje skromnie, otoczona rodziną i przyjaciółmi; Meghann zajmuje luksusowy apartament, ale czuje się w nim obco i samotnie.

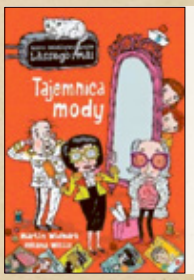
Puzyńska K. : Martwiec t.13
Niewielki lokalny autobus wyrusza swoją standardową trasą, ale nie dociera do celu. Po kierowcy i pasażerach nie pozostaje żaden ślad. Po jakimś czasie jedna z podróżnych wraca. Nic nie pamięta i nie umie powiedzieć, co się wydarzyło. Kiedy w końcu zaczyna przypominać sobie fragmenty zdarzeń, zostaje zamordowana.



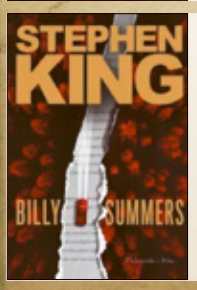
Gierak-Onoszko J. : 27 śmierci Toby'ego Obeda
To opowieść o Innuickich dzieciach, siłą odbieranych kochającym je rodzinom i wcielanych do pozornie kontrolowanych przez państwo katolickich internatów. Dzieciach, które na siłę były indoktrynowane, gdzie zabraniano im posługiwać się własnym językiem. Dzieciach, które były gwałcone, bite, upokarzane. Dzieciach, które umierały, które ginęły w niewyjaśnionych okolicznościach. Dzieciach, za którymi nikt nigdy się nie wstawił.



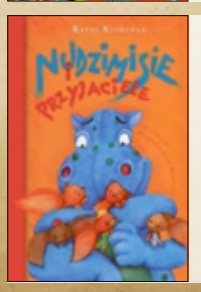
Barkowski R.F. : Włócznia
Robert F. Barkowski zabiera nas w wir konfliktu między Bolesławem Chrobrym a cesarzem Henrykiem II. Na tym tle osadzona jest opowieść o losach czwórki śmiałków, którzy zostają uwikłani w niezwykłe wydarzenia.



Widmark M. : Tajemnica mody
Światowej sławy kreator mody odwiedza Valleby, żeby wyłonić w konkursie najlepiej ubranych mieszkańców. Nagrodą jest wyjazd do Paryża. Kiedy ukochana kotka projektanta znika w niewyjaśnionych okolicznościach, a on sam otrzymuje list, w którym porywacz żąda okupu w postaci teczki z planowaną kolekcją mody, Lasse i Maja muszą wkroczyć do akcji!



King S. : Billy Summers
Główny bohater — czterdziestokilkuletni Billy Summers to płatny zabójca, który chce przejść na emeryturę. Jednak nawet w przestępczych kuluarach jest tajemnicą poliszynela, że Billy nie bierze wszystkich zleceń. Interesują go tylko te, w których cel jest, oględnie mówiąc, złym człowiekiem.



Klimczak R. : Nudzimisie i przyjaciele
Dobra zabawa i wyobraźnia – dzięki nim nudzimisie pokonają nawet najnudniejszą nudę. W ich bajkowej krainie nie ma przemocy, każdy problem można jakoś rozwiązać, bo wesołe stworki przyjaźnią się i wzajemnie sobie pomagają. Okazuje się, że świat nudzimisiów ma wiele wspólnego z pewnym przedszkolem i tajemniczymi zdarzeniami...

Noc Bibliotek 2021 w Filipowicach, pod hasłem „Czytanie Wzmacnia" - już za nami...

W piątek 8 października, obchodziliśmy kolejną ogólnopolską akcję promującą moc literatury i siłę lokalnej społeczności. To kolejne już wydarzenie zorganizowane we współpracy dwóch bibliotek – Biblioteki Publicznej w Filipowicach i Biblioteki Publicznej w Nawojowej Górze.

Równo z wybiciem godziny 17:00 spotkaliśmy się z dziećmi i młodzieżą w filipowickiej bibliotece. Po przedstawieniu programu wieczoru Nocy Bibliotek i wstępnej integracji przybyłych uczestników, przyszedł czas na oczekiwaną projekcję filmu „Operacja Człowiek w Czerni". Ten kryminał familijny o parze młodych detektywów, to ekranizacja popularnej serii książek dla dzieci „Biuro detektywistyczne nr 2". Projekcja wzbudziła ogromne emocje wśród uczestników.

Na podstawie scenariusza zabaw „Seria Operacja", przygotowanego przez organizatorów i niezastąpione wolontariuszki ze Szkoły Podstawowej w Filipowicach, dzieci odkrywały w sobie detektywa i utożsamiły się z Tiril i Oliverem - głównymi bohaterami filmu.

„Operacja Kalambury Książkowe", „Operacja Zmysły", „Operacja Wąż Książkowy", „Operacja Legitymacja Detektywa"…, to kolejne atrakcje, które towarzyszyły nam w tę cudowną i niezapomnianą noc, pełną dobrej zabawy gwaru i śmiechu.

Detektyw powinien mieć bardzo dobrze rozwinięte zmysły. Dzieci sprawdziły swoją wiedzę w tej dziedzinie i spisały się na medal!!! Można wspomnieć, że istnieją osoby, które posiadają tzw. SZÓSTY ZMYSŁ. To są ludzie obdarzeni niezwykłą intuicją, przeczuciem, wrażliwością i umiejętnością przewidywania sytuacji - to właśnie jesteśmy MY :)

Wszystkim uczestnikom wręczono specjalnie w tym celu przygotowane Legitymacje Detektywa oraz mnóstwo gadżetów i łakoci.

Wyróżniono i nagrodzono brawami Lilę Woźniak – uczennicę klasy 4 - najlepszą czytelniczkę biblioteki w Filipowicach.

W podzięce za niespotykaną hojność dla naszych młodych amatorów Nocy Bibliotek, pragniemy uczcić Panią Monikę Stojak honorowym tytułem"SERCA SERC" za okazane bezinteresowne wsparcie. W imieniu własnym, a także uczestników dziękujemy SERDECZNIE!!!! :)

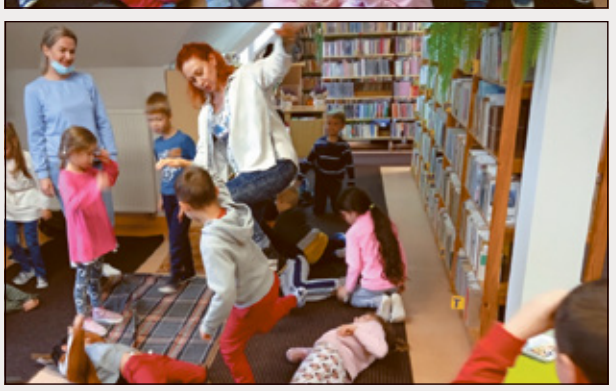
Dziękujemy także wszystkim uczestnikom - to dzięki Wam to święto bibliotek ma taką niesamowitą atmosferę :)

Do zobaczenia za rok :)

❖ Pracownicy bibliotek,
Ewa Lis i Joanna Hrabia

WARSZTATY TEATRALNE W TENCZYŃSKIEJ BIBLIOTECE

W naszej bibliotece w październiku 2021 roku odbyły się trzy spotkania teatralne dla najmłodszych. Odwiedziły nas trzy grupy - sześciolatków, pięciolatków : „Skrzaty", „Leśne Duszki", „Wiewióreczki" oraz najmłodsze trzyletnie „Muchomorki". Dzieci zapoznały się z metodami pracy aktora, uczyły się dykcji, ruchu scenicznego, dowiedziały się ,iż aktor wyraża emocje poprzez całe ciało, że tak samo w teatrze ważne jest słowo, jak i cisza.



Wiersz Juliana Tuwima „Abecadło" był bazą naszych zabaw na wyobraźnię, która jest tak ważna w rozwoju młodego człowieka.

Najmłodsza grupa dzieci trzyletnie „Muchomorki" pierwszy raz były oprowadzane przez panią bibliotekarkę po dla nich nowym, nieznanym miejscu. Słuchały zaciekawione gdzie leżą książki dla dzieci, kto może je wypożyczać i na jakich zasadach, jak mają się zachowywać w bibliotece, a także w jaki sposób o wypożyczoną książkę należy dbać i ją szanować, by inne dzieci również mogły ją przeczytać. Z bajek o „Kici Koci", które były im czytane, dowiedziały się ważnych informacji o byciu uprzejmym dla innych, dobrym wychowaniu, a także jak być samodzielnym w porannym wyruszaniu do przedszkola.

Dzieci otrzymały mały słodki upominek i zakładki do książek, a panie nauczycielki wypożyczyły książki do głośnego czytania w przedszkolu. Jesienne spotkania teatralne, które prowadziła pisząca te słowa aktorka Jolanta Kasprzyk będą kontynuowane. Dziękuję wszystkim dzieciom za twórczy udział, dobrą zabawę, za stworzenie w murach Biblioteki Publicznej w Tenczynku atmosfery tajemnicy, skupienia, radości, uśmiechu, za wyczarowanie niezapomnianego dziecięcego teatru.

Do miłego zobaczenia na kolejnych warsztatach teatralnych

❖ Jolanta Kasprzyk, aktorka
Panie bibliotekarki: Danuta Nowak i Ewa Łydek
Biblioteka Publiczna w Tenczynku

Elf Medica Instytut Urody

Instytut Urody Elf
Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1

Gabinet Podologiczno-Szkoleniowy Elf
Krzeszowice, ul. Targowa 47

tel. 668-990-679

www.instytutelf.pl

MEZOTERAPIA IGŁOWA – ZABIEG ODMŁADZAJĄCY

Mezoterapia igłowa jest miejscowym, niechirurgicznym zabiegiem pielęgnacyjnym. Za pomocą strzykawki z bardzo cienką igłą, poprzez niewielkie nakłucia na powierzchni skóry, zostają wprowadzone w głąb skóry właściwej substancje odżywcze oraz rewitalizujące zawarte w gotowych ampułkach do mezoterapii lub koktajlach.

Mezoterapia igłowa to technika znana w medycynie od ponad 50 lat. Po raz pierwszy zabieg mezoterapii igłowej został wykonany w 1952 roku przez francuskiego lekarza Michaela Pistora. Technikę śródskórnego wstrzykiwania niewielkich ilości substancji aktywnych o działaniu leczniczych Pistor wykorzystywał m. in. w leczeniu migreny oraz przewlekłych zespołów bólowych żylaków kończyn dolnych. Od lat sześćdziesiątych XX w. metoda ta zaczęła zyskiwać wielbicieli wśród lekarzy dermatologów w leczeniu takich dermatoz jak: łysienie plackowate, świerzbiączka guzowata, a nawet łuszczyca zwykła. Nie była to jednak metoda popularna.

W ostatnich latach mezoterapia igłowa zaczęła zdobywać wielu zwolenników, jest coraz częściej wykorzystywana w terapiach rewitalizujących. Oferowana jest przez liczne gabinety medycyny estetycznej i kosmetologii. Dzięki mezoterapii igłowej możliwe jest podawanie substancji biologicznie aktywnej bezpośrednio w głąb skóry właściwej za pomocą niewielkich, bezbolesnych nakłuć. Wpływa to na znaczną efektywność zabiegową. Efekty zabiegów zauważalne są w o wiele krótszym czasie niż w tradycyjnych metodach. Dodatkową zaletą jest mała ilość przeciwwskazań oraz działań niepożądanych.

Mezoterapię igłową stosuje się najczęściej w następujących obszarach:
- twarz
- szyja
- dekolt
- dłonie
- pośladki
- uda
- brzuch
- owłosiona skóra głowa

Wskazania do mezoterapii igłowej:
- biorewitalizacja
- lifting
- ujędrnienie
- nawilżenie odżywianie skóry
- profilaktyka starzenia się skóry
- profilaktyka wypadania włosów
- wzmocnienie włosów
- zwalczanie łupieżu
- miejscowe zwalczanie fałd tłuszczowych np. podwójny podbródek, fałda na brzuchu
- zwalczanie objawów towarzyszących otyłości takich jak: utrata napięcia skóry i rozstępy

Zalety zabiegów mezoterapii igłowej:
- metoda naturalna, bez ingerencji chirurgicznej
- zapewnia długotrwały rezultat
- efekty widoczne już po jednym zabiegu
- opóźnienie procesów starzenia
- skóra głęboko nawilżona i odżywiona
- zmarszczki wypłycone i wygładzone

**Zapraszamy na zabiegi odmładzające.
Iniekcje wykonywane są wysoko-stężonym kwasem hialuronowym.Efekty widoczne są natychmiast!**

Zapraszają kosmetolodzy z Instytutu Urody Elf.

2017 Firma Godna Zaufania GOLD
GOLD FIRMA GODNA ZAUFANIA 2017
GOLD FIRMA GODNA ZAUFANIA 2021
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Stylowo w każdej sytuacji – „kawa z mlekiem” w jesiennych stylizacjach

Moda na ubrania i dodatki utrzymane w beżach oraz czerni od dawna ma rzeszę wiernych fanów. Widać to zarówno w sieci, gdzie prym wiodą influencerki, jak i w ofercie sklepów odzieżowych oraz na ulicach. Nic dziwnego, to jedno z najbardziej uniwersalnych połączeń kolorystycznych, które po prostu nie może się nie udać!

Beżowy trencz i szpilki, klasyczne czarne spodnie czy marynarka należą do najczęściej wymienianych „basiców”, czyli podstawowych elementów garderoby, które stanowią – tak jak dobrze dobrane jeansy w połączeniu z białą koszulą czy t-shirtem – uniwersalną bazę. Ale moda na skandynawskie klimaty i minimalizm zaprowadziła nas o krok dalej.

– Dziś wiele kobiet decyduje się na całą garderobę w tych dwóch kolorach, czasem dodając do tego ubrania i dodatki w białym, brązowym czy szarym kolorze. Taka stonowana kolorystyka zdecydowanie ułatwia zakupy, ale też tworzenie bezpiecznych, a przy tym ciekawych stylizacji – zauważa stylistka związana z marką KiK.

Co ciekawe, beże i czerń pasują każdemu, niezależnie od figury albo koloru cery czy włosów (choć w przypadku beżowych ubrań warto sprawdzić różne odcienie i znaleźć ten najlepszy dla siebie). Dzięki temu, że są stonowane, będą odpowiednie na każdą okazję. Dosłownie: sprawdzą się i na co dzień, i na wielkie wyjścia.

W jakich proporcjach?

Najprostszą, a przy tym nieprzesadzoną odpowiedzią będzie – dowolnych. Możemy zdecydować się na całą szafę w tych dwóch kolorach, kilka elementów garderoby albo tylko na dodatki. Jeśli chcemy wykorzystać do maksimum możliwości, które daje nam to połączenie kolorystyczne, warto pamiętać o prostej zasadzie – czarny optycznie wysmukla i „ukrywa”, a beżowy, jako jasny kolor, przyciąga wzrok i uwypukla.

Stylistka związana z marką KiK radzi również, by dla najlepszych efektów wziąć pod uwagę kolor naszych włosów i karnację:

– Czarna „góra” pasuje zwłaszcza brunetkom i jasnym blondynkom. Osoby o bardziej stonowanym naturalnym odcieniu włosów mogą mieć wrażenie, że nieco je przytłacza. Do tego czerń wyostrza rysy, jeśli więc chcemy odwrócić uwagę od jakichkolwiek niedoskonałości cery czy zmęczenia, lepiej postawić na jasny odcień przy twarzy. To można jednak łatwo obejść, dodając do stylizacji apaszkę, chustę, szal, komin czy supermodny ostatnio wiązany pod szyją kołnierz – radzi ekspertka marki KiK.

Z czym je łączyć?

Tu także mamy pole do popisu. Możemy postawić na jednokolorowe total looki w tym samym albo różnych odcieniach czerni lub beżu i ożywić je (lub nie) kontrastowymi dodatkami, np. czarną sukienkę, płaszcz, rajstopy i buty zestawić z dużym beżowym szalem i torebką.

Bardziej praktycznym pomysłem może się jednak okazać outfit, który łączy czerń i beż z jednym, dwiema lub trzema innymi barwami. Jakimi? **– Tu obowiązuje pełna dowolność, choć nie bez powodu mnóstwo kobiet – w tym modelki czy influencerki – lubi zestawiać te dwa kolory z niebieskim jeansem i/lub czerwonymi dodatkami: szalikiem czy torebką** – podpowiada stylistka marki KiK.

Beż i czerń znakomicie współgrają też z brązem. Jeśli nie chcemy się ubrać zbyt jasno (całkowicie w beż) albo zbyt ciemno (czerń), a także, gdy zależy nam na złagodzeniu kontrastu, jeden lub kilka brązowych elementów – np. buty, pasek, torebka, kapelusz lub czapka – sprawdzą się w tej roli idealnie. Jeśli mowa o dodatkach, pamiętajmy, że chcąc uzyskać efekt wow, do beżowo-czarnego zestawu możemy dobrać złotą biżuterię i czerwone lub bordowe usta oraz paznokcie. Dzięki temu nie tylko dopełnimy stylizację, ale i dodamy jej charakteru.

Połączenie czerni i beżu może przywodzić na myśl kawę z mlekiem, czyli duet ponadczasowy i bardzo dobrze zgrany. Nawet jeśli na co dzień raczej wolimy espresso albo w ogóle unikamy kofeiny, nie obawiajmy się tego połączenia w jesiennych stylizacjach – beż i czerń to gwarancja udanej jesiennej stylizacji. Warto się o tym przekonać!

kik

Ania, Zuzia i Zosia (czas do 8 grudnia)

Ania. Zuzia. Zosia. Patrzą Ci tutaj głęboko w oczy. Tak głęboko, jak tylko mała krowa może w oczy popatrzeć. Chciałabym, abyś za 3 minuty, gdy skończysz czytać ten tekst, nadal o nich pamiętał.

Mała wioska. Sąsiad obok sąsiada, a zwierzęta nic nie warte. W samym jej centrum rozgrywa się tragedia. Nie moje, nie Twoja. Ale 3 krówek. Są małe, są cielakami. I jeszcze „są". Otwierając jedno z pomieszczeń zabudowań gospodarskich ujrzysz trzy wielkie, mokre nosy. Wejdź tu za mną, spójrz. Stoją skulone, przyklejone do siebie, przerażone. Każdym spojrzenie człowieka powoduje w nich drżenie. Drżenie ciała, drżenie o bat, który niesie potworny ból. Drżenie o cienką skórę, którą ten bat rozcina. No i o życie. Bo zwierzęta czują więcej, niż nam się wydaje.

Maluchy spuszczają głowę na każdy łomot otwieranych wrót i mocno wtulają się w siebie. Pewnie wolałyby w matkę, ale chwilę temu je od niej zabrano. Tak, to na nikim nie robi wrażenia. To tylko cielaki. Praktycznie żywe mięso. Nie to co psy i koty, ktoś by powiedział. Ale nie ma się cieszyć. Schroniska też pękają w szwach. Wracając zaś do meritum, to skąd pomysł, że rozłączenie dzieci z matką jest w porządku. Przecież, nie licząc różnic gatunkowych, to zwyczajnie przerażające i niesprawiedliwe.

Małe ciasne pomieszczenie, szaro tu i buro. Nie docierają tu media, manifestacje. Nawet wiatr tu zawraca. Chcesz wyjść. Z kiepską wentylacją. A wewnątrz tylko one. Oddzielone od matek, które były ich całym światem. Ania, Zuzia i Zosia. Ciasny kojec. Samotność. Głód. Śmierć czai się wszędzie.

Kiedy dostaliśmy telefon, o przeznaczonych na ubój cielakach, nie wahaliśmy się ani chwili. Nie wybieramy komu pomagamy. Chociaż czasem jest trudno, nie działamy wybiórczo. Człowiek walczy o konie. Lituje się nad bezdomnym psem czy kotem. Ale często obojętnie mija zwierzęta gospodarskie, jakby nie miało znaczenia, że one też mają prawo żyć. Wydaje się nam, że to tylko zwierzę, które można wyeksploatować. Że na nim da się zarobić, a ostatecznie sprzedać do ubojni. To co dla Was jest żywym zwierzęciem, dla innych tylko fabryką mleka i cielęciny.

Są na świecie miejsca, w których czci się krowy, a wszystko, co od nich pochodzi uważane jest za magiczne, uzdrawiające i święte. Ale to tysiące kilometrów od nas. U nas krowa to kotlet. Tylko ten kotlet przestaje być tylko mięsem, gdy widzisz oczy wypełnione lękiem, gdy głaszczesz po wielkim, ciepłym, wilgotnym nosie i dotykasz mięciutkiej, krótkiej sierści. I nagle wiesz, że byś jej nie zjadł..

„Skąd to wie, że to idzie pod nóż? Takie to mądre? Przecież to głupie jak but, cielęcina nie ma mózgu Pani, to kotlet jest, co Pani tak patrzy na mnie" – mówi śmiejąc się gospodarz. Nie pytamy o nic więcej. Patrzymy tej cielęcinie w przerażone oczy. Bo cielęcina czuje. Ma mózg, wbrew podejrzeniom gospodarza.

Pamiętam, dawno temu, był taki reportaż o zwierzętach gospodarskich przeznaczanych na ubój. Materiał zbierano w małych miejscowościach zagłębia mięsnego. Na wschód od Warszawy. To było dawno. Będzie z osiem lat. Miałam wtedy nieco ponad osiemnaście. Niewiele rozumiałam na temat tego procederu. Ale pamiętam, jak czytałam „to ubój po polsku. Krówki idą spokojnie. Najgorzej z cielakami, bo płaczą. Normalne łzy im lecą". Pamiętam to do dzisiaj.

I teraz, pisząc do Was prośbę o ratunek dla tych trzech cielaków myślę, czy coś się zmieniło? Przecież tyle lat minęło. Tyle już od tamtego czasu zdołaliśmy się nauczyć. Tyle dowiedzieć. A te słowa wciąż jakby aktualne. Mam ciarki na całym ciele. Co jest z tym światem nie tak? Wciąż próbujemy go zmienić. Co rusz próbujemy edukować. Ale czasem wydaje się, że jakby bez skutku… Niektórym się wydaje, że nie ma po co ratować cielaków. Ta beznamiętność wobec śmierci trzody wciąż mnie przeraża. Tak było wtedy, tak jest dzisiaj.

Cielaki słabną i potrzebują Waszej pomocy.
Na ich wykup i transport potrzeba 8200 zł.

Mamy czas do 8 grudnia. Zapamiętaj tę datę. Będziemy powoli przygotowywać się do zimy. Może spadnie śnieg. Może będzie nam doskwierał mróz. A one? Bedą się wtedy przygotowywać na śmierć. Wejdą o świcie na trap ciężarówki, by zawiozła je tam skąd nie ma powrotu. I polecą im ostatnie, prawdziwe łzy..

Fundacja Centaurus
ul. Wałbrzyska 6-8, 52-314Wrocław
PKO BP 15 1020 5226 0000 6002 0220 0350

Dla wpłat zza granicy
Swift/Bic: BPKOPLPW
IBAN: PL15102052260000600202200350

Adres banku:
PKO BP Odział I we Wrocławiu
ul. Wita Stwosza 33/35, 50-901 Wrocław

Konto Eko Klubu Fundacji Centaurus
13 1020 5226 0000 6302 0398 3293

FUNDACJA CENTAURUS

POGROMCY JESIENI

Z jednej strony czarująca feerią kolorów, z drugiej – nieprzewidywalna i smagająca chłodem, wiatrem i wilgocią. Taka już jest nasza jesień – czasem „złota polska", a częściej – chmurna i dżdżysta. Dlatego ubrania, w których można stawić czoła jesiennym pracom na dworze, powinny odpowiadać specyficznym warunkom tej wyjątkowej pory roku. Podpowiadamy, jakie elementy garderoby sprostają temu zadaniu.

Gdy kontakt z jesienną aurą ogranicza się do krótkich podróży między domem i pracą oraz spokojnych spacerów, ubranie ma zapewniać podstawowy komfort, najczęściej obejmujący ochronę przed chłodem i wiatrem. Do tego obowiązkowa parasolka w torbie lub plecaku – i można bez obaw opuścić na chwilę ciepłe domowe pielesze.

Jeśli jednak w grę wchodzi praca na zewnątrz, czasem trwająca wiele godzin, kryteria wyboru stroju ulegają zaostrzeniu. Od prac w przydomowym ogrodzie po fachowe – instalacyjne, remontowe czy budowlane – ubranie staje się jednym z narzędzi kluczowych dla sprawnego, wygodnego i bezpiecznego wykonywania zadań. To swego rodzaju zbroja, która jednak nie ma obecnie nic wspólnego ze średniowiecznymi, blaszanymi „puszkami", ale raczej nowoczesną, wszechstronną zbroją Iron Mana.

Kurtki i koszule hybrydowe: efektywny miks

Cenionym i stale zyskującym na popularności rozwiązaniem są kurtki i bluzy hybrydowe. Wykorzystują połączenia materiałów, które mają różną specyfikę, ale odpowiednio umiejscowione, znacząco podnoszą komfort użytkowania stroju. – Z reguły chodzi o to, by sekcja zakrywająca tors, plecy i ramiona była maksymalnie docieplona i wiatroodporna, podczas gdy dla rąk, które mają mniejszą powierzchnię i przez to traci się przez nie mniej ciepła, kluczowa jest swoboda ruchów. Stąd przód i tył takich ubrań podszywa się cienkim materiałem termicznym, a rękawy wykonuje z miękkiego i elastycznego materiału, chociażby takiego jak softshell – wyjaśnia Grzegorz Marcinkowski z Blaklader Workwear.

Odzież hybrydowa sprawdza się najlepiej w przypadku użytkowników intensywnie wykorzystujących w pracy ręce, na przykład noszących paczki lub inne cięższe przedmioty, czy też posługujących się narzędziami wymagającymi ciągłego podnoszenia i opuszczania rąk, chociażby podczas malowania wałkiem na kiju teleskopowym.

Softshell – jesienny must have

Wśród osób pracujących na dworze szczególną popularnością w okresie jesiennym cieszą się elementy garderoby wykonane z materiału softshell. Składa się on z dwóch lub trzech warstw, zapewniających razem miękkość i komfort termiczny od wewnątrz, a na zewnątrz – odporność na wiatr i ewentualnie deszcz, połączoną z wysoką elastycznością.

– To nowoczesna propozycja wykorzystująca klasyczną zasadę ubierania się „na cebulkę", ale w lżejszym i przez to praktyczniejszym wydaniu – zauważa Grzegorz Marcinkowski. **– Przyjemny w dotyku i rozciągliwy, a jednocześnie odporny na zabrudzenia softshell może służyć przez długie lata, zapewniając komfort podczas wysiłku fizycznego, bo bardzo skutecznie odprowadza wydzielające się w trakcie pracy ciepło.**

Z deszczu pod... ponczo

Ubrania wykonane z softshellu są często pokrywane warstwą hydrofobowej powłoki DWR, zapobiegającej wsiąkaniu w materiał wody. Jednak, aby być w pełni przygotowanym na pracę na zewnątrz podczas intensywniejszych jesiennych opadów, warto uzupełnić garderobę o przeciwdeszczowe ponczo. Wykonane z wiatroszczelnego i nieprzemakalnego, a jednocześnie oddychającego materiału zapewni podczas pracy ochronę przed deszczem, nie krępując ruchów. Nie zajmie też wiele miejsca w torbie lub plecaku, z którego może być sprawnie wyjęte w razie potrzeby, a następnie szybko wysuszone i schowane po ustaniu opadu.

Niezależnie więc od tego, z jakim obliczem jesieni przyjdzie zmagać się podczas prac na dworze, warto wyposażyć roboczą garderobę we wspomniane elementy ubioru. Wtedy nawet jeśli spędzony w jesiennym chłodzie czas nie będzie okraszony urokami „złotej polskiej", z dużym prawdopodobieństwem pozostanie czasem dobrej roboty.

BLÅKLÄDER WORKWEAR

RADOSNY TENCZYNEK

Radosny Tenczynek szykuje się do zimy

Jesień z perspektywy Fundacji Z Miłości Do Zwierząt to piękne kolory, otaczających stajnie lasów, ale także deszcze, chłód, błoto i nieuchronna wizja nadchodzącej zimy. Dlatego już we wrześniu ruszyły przygotowania do tej najtrudniejszej, dla zwierząt i ich opiekunów, pory roku.

- Jesteśmy ogromnie wdzięczni, zarówno wolontariuszom Fundacji, jak i osobom, które przyłączyły się do naszej akcji zbiórkowej pod hasłem „Pomóż zwierzakom przetrwać zimę". Zbiórki prowadzone są w przedszkolach i szkołach. Plakat zachęcający do przyłączenia się do akcji można wydrukować samodzielnie (link w poście na facebooku @fundacjatenczynek) lub odebrać w Radosnym Tenczynku – zachęca Anna Pachla, założycielka i dobra dusza Fundacji.

Przygotowania na chłodne dni wciąż trwają. Wolontariusze Fundacji dzielnie pracują, poświęcając swój wolny czas by zapewnić bezpieczeństwo zwierzętom w chłodne dni. Powstaje oświetlenie placu treningowego, ocieplane są boksy, reperowane wiaty, by konie mogły schronić się przed chłodem.

Gromadzone jest siano i słoma, by zabezpieczyć zwierzęta w śnieżne dni, kiedy utrudnione może być dotarcie do stajni ze względu na nieprzejezdność dróg.

- Praca wre, lecz nie widać jej końca. Dlatego nieustannie zachęcamy wszystkie osoby, które dysponują czasem i umiejętnościami budowlanymi, aby pomogły nam w tworzeniu tego miejsca, pełnego miłości do zwierząt – apeluje Anna Pachla.

Przykłady tej miłości możemy mnożyć. Jeden z nich opisała Agata Tynka, mama Zuzi, obrazując to uczucie za pomocą zdjęć. W jej wpisie można przeczytać: „Te zdjęcia to historia pewnej miłości. Miłości niełatwej, jak to zwykle z ciekawymi historiami bywa. Piękna to klacz uratowana przez Fundację Z Miłości Do Zwierząt z rąk handlarza, który jej wartość wycenił na kilogramy. Po tym, jak udało się ją wykupić, znalazła swój dom w Radosnym Tenczynku. Tutaj okazało się, że jej przeszłość daje o sobie znać. Jest nieufna i zestresowana, a stres w połączeniu z astmą fatalnie wpływa na jej stan zdrowia. Zapadła więc decyzja, że Piękna nie będzie przystosowywana do siodła. Biorąc pod uwagę urodę i łagodny charakter klaczy były plany zaangażowania jej do sesji zdjęciowych. Ten pomysł, ze względu na dobro konia, także odpuściliśmy. Piękna w międzyczasie znalazła końską rodzinę i stała się "ciocią" dla syna swojej najlepszej przyjaciółki Rosy. Brakowało jednak człowieka, który pokocha ją całym sercem. W trakcie wakacji Zuza miała okazję lepiej poznać Piękną i tak zaczęło się powolne oswajanie konia i przekonywanie Pani Ani i rodziców, żeby dać im szansę. Jestem ogromnie wdzięczna ludziom Fundacji za stworzenie miejsca, w którym miłość do zwierząt jest stawiana ponad rozsądek. I za to, że swoimi wartościami zarażają innych, dzieci i dorosłych".

W Radosnym Tenczynku swoje miejsce na ziemi znalazły też inne niechciane konie. Na swojego człowieka wciąż czekają: Brandon, Łania, Galop, Doda i Nutka. Można o nich przeczytać na facebookowym profilu Radosnego Tenczynka.

Pomagać podopiecznym Fundacji można na różne sposoby. Można wspierać je finansowo (nawet drobnymi kwotami, a regularnie). Można także poświęcać im swój czas, okazując empatię i troskę - wolontariusze Fundacji pomogą w przełamaniu lodów.

- Zachęcamy społeczności, przedszkola i szkoły do wirtualnej adopcji jednego z naszych podopiecznych oraz nawiązania współpracy z naszą Fundacją oraz ostoją Radosny Tenczynek. Jeżeli chcesz o coś zapytać, skontaktuj się z nami: 4miloscidozwierzat@gmail.com, lub telefonicznie: 792 977 009. Liczymy na Wasze wielkie, gorące serca w te zimowe dni! – mówi z uśmiechem Anna Pachla.

Przed nami grudzień, Mikołajki i Święta Bożego Narodzenia.

O czym marzą konie? O ciepłej wodoodpornej derce, o nowym kantarze, o smacznej i zdrowej lizawce. Osoby, które chcą być dla koników Mikołajami zapraszamy do przynoszenia prezentów osobiście do Fundacji lub wysłania na adres: Fundacja z Miłości do Zwierząt, Ul. Podgórki 1, 32-067 Tenczynek.

18 grudnia w Radosnym Tenczynku planowane jest przyjęcie świąteczne z udziałem wszystkich wolontariuszy i osób, które pomagały i pomagają tworzyć to miejsce. Będzie to dzień szczególny, już od samego rana cały teren stajni zamieni się w świąteczną krainę. Zapraszamy wszystkich do wspólnego dekorowania Radosnego Tenczynka. Przynieście ze sobą dekoracje, najlepiej wykonane samodzielnie. Mogą zawierać elementy związane z końmi, kotami, psami i kozami, czyli mieszkańcami naszej ostoi. Zapraszamy serdecznie do wspólnej zabawy!

Pamiętaj, że „Pomagając innym, zmieniasz swoje życie", i że wszystko co robimy i czego nie robimy MA ZNACZENIE!

JESIENNY KONKURS FOTOGRAFICZNY W PRZEDSZKOLU W TENCZYNKU

Jesienny Przedszkolny Konkurs Fotograficzny "RODZINNY SPACER W POSZUKIWANIU POLSKIEJ, ZŁOTEJ JESIENI" adresowany do rodziców i dzieci Przedszkola Samorządowego w Tenczynku został rozstrzygnięty. Głównym celem konkursu było promowanie wspólnego, rodzinnego spędzania czasu na łonie jesiennej przyrody i dostrzeganie jej piękna.

Komisja w składzie: Przewodnicząca Rady Rodziców Iwona Baran, Członek Rady Rodziców Paulina Wojtas oraz dyrektor przedszkola Marzena Kubin spośród 22 zdjęć przesłanych on-line przez rodziców dokonała wyboru. Choć nie był on łatwy, Komisja była prawie zgodna co do laureatów, biorąc pod uwagę nadrzędne cele konkursu.

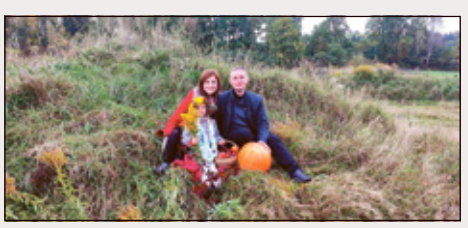
Laureaci Konkursu: miejsce I – Jakub Grodecki lat 4 , miejsce II - Gabrysia Sęk lat 5, miejsce III – Alicja Indyka lat 5. Wyróżnienia: Julia Bator, Karol Tataruch, Natalia i Julita Maj, Oskar Kawala.

Wszyscy laureaci otrzymali dyplomy i atrakcyjne nagrody książkowe. Także wszyscy pozostali uczestnicy otrzymali drobne upominki i pamiątkowe dyplomy za udział.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i serdecznie gratulujemy laureatom.

Po wcześniejszym konkursie wiosennym, obecnym jesiennym, już zapraszamy do udziału w konkursie zimowym.

❖ Marzena Kubin – dyr. Przedszkola w Tenczynku



PROJEKT "HALO DOPŁACAMY" - PRACE INTERWENCYJNE

Starosta Krakowski wraz z Urzędem Pracy Powiatu Krakowskiego zapraszają do wzięcia udziału w projekcie „HALO, DOPŁACAMY" w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego, 8 Oś Priorytetowa – Rynek Pracy, Działanie 8.2 – Aktywizacja zawodowa. Projekt jest realizowany od dnia 1 czerwca 2021 roku do dnia 31 grudnia 2022 roku.

Celem projektu jest zwiększenie możliwości trwałego zatrudnienia 290 osób bezrobotnych powyżej 30 roku życia mieszkańców powiatu krakowskiego.

W ramach projektu wszyscy uczestnicy będą objęci usługami pośrednictwa pracy oraz indywidualnie dedykowanymi usługami poradnictwa zawodowego.

Założone w projekcie działania skierowane są przede wszystkim na uzyskanie trwałego zatrudnienia poprzez subsydiowane zatrudnienie (prace interwencyjne wraz ze zwrotem kosztów dojazdu). Ponadto zostanie wykorzystany potencjał osób w wieku powyżej 30 roku życia do rozwoju lokalnej przedsiębiorczości i aktywizacji zawodowej.

Wartością dodaną projektu będzie wsparcie małopolskich przedsiębiorców w odbudowie małopolskiego rynku pracy poprzez organizację subsydiowanego zatrudnienia (prac interwencyjnych) i możliwość otrzymywania refundacji przez pierwsze 6 m-cy zatrudnienia w wysokości ok. 1400 zł miesięcznie. Wartość pozyskanych środków w trybie konkursowym wynosi 3 539 470,00 PLN (w tym dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej 3 329 470,00 zł).

Szczegółowe informacje na temat projektu wraz z drukami do pobrania znajdują się na naszej stronie internetowej Urzędu Pracy Powiatu Krakowskiego pod bezpośrednim linkiem https://uppkrakow.praca.gov.pl/-/15692915-halo--doplacamy .

W przypadku chęci udziału w projekcie prosimy o kontakt z naszym Biurem telefonicznie pod nr tel. 500 126 064 lub 12 299 74 86, emailem: hd@uppkrakow.praca.gov.pl bądź osobiście w Biurze Projektu (ul. Mazowiecka 21, 30-019 Kraków, VIII p., pok. 801).

W przypadku zgłaszania wniosku bez kandydata własnego, proszę o uzupełnienie załącznika: WNIOSEK O UDZIELENIE USŁUG DORADCZYCH PRACODAWCOM.

czyste powietrze
zdrowy wybór

GMINNY PUNKT
KONSULTACYJNO-INFORMACYJNY
PROGRAMU „CZYSTE POWIETRZE"
URZĄD MIEJSKI W KRZESZOWICACH PL. F. KULCZYCKIEGO 1, SEGMENT B, POKÓJ NR 2B
ZAPISY POD NR TEL. (12) 252 08 05
www.czystepowietrze.gov.pl
www.wfos.krakow.pl
Ministerstwo Klimatu i Środowiska
Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
wfośgw

BOZBI
POLSKA HURTOWNIA CZESKIEGO PIWA
SKLEP FIRMOWY **HURTOWNI BOZBI**
Ponad 150 pozycji piw czeskich oraz polskich regionalnych i rzemieślniczych w hurtowych cenach.
Zawsze dwa rodzaje piwa lanego na wynos.
Wielka Wieś, ul. Wieszczy Dół 11
pon - czw 10.00 - 19.00 • pt - sob 10.00 - 20.00
nr telefonu: **+48 519 305 746**
www.facebook.com/BOZBICzeskiePiwoSklep
www.Hurtownia-Bozbi.pl

KĄCIK KULINARNY

Brownie – zdrowe, smaczne i do tego fit

Brownie – och, to słowo zawiera w sobie to co kochamy - czekoladę, miękkość, kremowość, rozpływający się smak na języku. I to wszystko może być fit. Tak, tak uwierz mi - to wykonalne. Trzeba tylko zrobić odpowiednie zakupy, zmienić myślenie, że w cieście musi być cukier, mąka. A to nieprawda, bo wystarczy czerwona fasola w puszce :) Czerwona fasola robi za podstawę tego ciasta, nie czuć jej w smaku. Słodkość zapewniają daktyle, czekolada wiadomo - mówi sama za siebie.

Brownie

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 8 daktyli
- 2 kostki czekolady 95%
- 3 łyżki kakao
- 2 jajka
- łyżeczka proszku do pieczenia

Piekarnik rozgrzej do 180 C .

Fasolę z puszki przełóż na sitko, dokładnie wypłucz i przełóż do blendera, dodaj połamaną czekoladę, daktyle (możesz pokroić) i pozostałe składniki. Wszystko dokładnie zblenduj na jednolitą masę.

Foremkę (u mnie szklana) wyłóż papierem do pieczenia, wylej do niej ciasto. Ciasto wstaw do rozgrzanego piekarnika na 35 minut. Po tym czasie je wyjmij (u mnie było widać, że nie jest do końca upieczone, ale po chwili zastygło, a środek był pyszny i miękki jak winno być w brownie).

Może je zjeść samo, albo np. z jogurtem, owocami... tu wybór należy do Ciebie.

Pieczemy w temp. 180 C przez ok. 40-50 min do tzw. suchego patyczka.

Smacznego!!

Ulla Pałka
Te i więcej przepisów na stronie: www.kuchnianawzgorzu.pl
oraz na profilu na facebooku: www.facebook.com/kuchnianawzgorzu

Sprzątanie bez chemii. Jak zrobić domowe detergenty?

Każdy ma w domu „gospodarczą szafkę". Co się w niej znajduje? Najczęściej szereg detergentów i środków czystości – płyny do podłóg, czyszczenia dywanów i okien, proszki do prania czy odkamieniacze. Są niczym żołnierze gotowi do walki o czystość naszego domu. Warto jednak zastanowić się, czy naprawdę potrzebujemy całej tej armii? W końcu alternatywa jest tańsza i bardziej przyjazna środowisku.

Można powiedzieć, że w dziedzinie środków czystości wymyślono już wszystko – sklepowe półki uginają się od kolorowych butelek i pojemników, które nęcą obietnicą okien bez smug i lśniących podłóg. Właśnie dlatego sięgamy po kolejne produkty, a zapas specyfików rośnie – w końcu każdy się przyda. Jednak lista korzyści drastycznie się skraca, jeśli sprawdzimy, jaką „bombę" chemiczną trzymamy pod zlewem i ile za nią zapłaciliśmy.

Powrót do korzeni

Rozwiązanie jest prostsze niż się wydaje – domowe detergenty. Ekologiczne i bezpieczne, z prostym składem, łatwe do wykonania. Takie, z których korzystano wtedy, gdy w sklepach królowały puste półki.

– Zaradność domowych gospodyń zawsze szła w parze z ekologią. Współczesne less waste przypomina dawne gospodarowanie produktem i gotowanie z resztek. Nie inaczej jest z dbaniem o czystość w domu, co niegdyś oznaczało sięganie do produktów, które miały swoje stałe miejsce w kuchni czy spiżarni i odkrywanie ich właściwości na nowo. Wystarczy wspomnieć np. kwasek cytrynowy, który nie tylko wzmacnia smak potraw, ale ma także działanie wybielające oraz przeciwbakteryjne. Soda oczyszczona – zwykle wykorzystywana jako środek spulchniający do wypieków – świetnie sprawdzi się do usuwania plam i czyszczenia różnych powierzchni. Wreszcie niepozorny ocet spirytusowy, którego używamy do marynat, dressingów czy surówek, okaże się świetnym pomocnikiem przy dezynfekowaniu czy usuwaniu nalotów z kamienia. Warto po nie sięgnąć, aby w ekologiczny sposób zatroszczyć się o czystość domu – mówi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

Może się wydawać, że samodzielne wykonanie detergentów to wiedza tajemna, której zdobycie wymaga nie lada zaangażowania i czasu. Nic bardziej mylnego – domowe środki czyszczące mają to do siebie, że są zazwyczaj kilkuskładnikowe, łatwe do wykonania i tanie!

Przepisy na domowe mikstury czyszczące:

- Domowy odkamieniacz do czajnika – wystarczy połączyć ocet spirytusowy z wodą w proporcji 1:1, a następnie go zagotować i wylać. Pamiętajmy o ponownym zagotowaniu czystej wody, aby pozbyć się cierpkiego zapachu.
- Pasta do czyszczenia przypalonych blach – wymieszajmy 10 łyżek sody oczyszczonej z 4 łyżkami gorącej wody, stopniowo dodając 3 łyżki octu. Powstałą pastę wetrzyjmy w przypalone miejsca i pozostawmy na kilka godzin, po czym usuńmy pozostałości za pomocą gąbki.
- Domowe tabletki do zmywarki – potrzebna będzie soda kalcynowana, którą można zrobić samodzielnie. 2 szklanki sody oczyszczonej zapieczmy w piekarniku nagrzanym do 200°C. Kiedy ostygnie, połączmy ją ze szklanka soli oraz kwaskiem cytrynowym (pół szklanki), stopniowo dolewając do niej 250 ml wody. Powstałą masą wypełnijmy foremki do lodu i pozostawmy do wyschnięcia na kilka godzin.
- Płyn do czyszczenia kafli, armatury łazienkowej i blatów kuchennych – pół szklanki octu połączmy z wodą w tych samych proporcjach, dodając kilka kropel dowolnego olejku eterycznego. Po wymieszaniu składników, przelejmy miksturę do buteleczki z atomizerem.

W ekologicznym pakiecie

Stosując domowe detergenty, nie zapominajmy o ściereczkach, zmywakach czy szczotkach, które ułatwią nam sprzątanie. Chcąc stworzyć przyjazne środowisku zestawy, możemy wybrać produkty z proekologicznym rodowodem.

– Matka natura dostarcza najlepszych surowców – właśnie taka dewiza przyświecała nam, tworząc artykuły gospodarstwa domowego z linii Paclan For Nature. Nie trzeba wiele, aby zadbać o planetę, np. sprzątając. Dlatego użyliśmy materiałów naturalnego pochodzenia – kukurydzy, agawy czy wiskozy – do produkcji celulozowych zmywaków czy ściereczek. Stawiamy także na recykling i odzyskujemy to, co się da – w ten sposób powstała ściereczka z mikrofibry z butelek PET – tłumaczy Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan i dodaje – zmiana podejścia do detergentów i akcesoriów do sprzątania to nie tylko oszczędności w portfelu i mniej chemii na co dzień, ale przede wszystkim mały–wielki krok do bardziej świadomego życia. Takie podejście polecam każdemu!

GIMNASTYKA DLA WOJOWNIKA - NINIA WARRIOR – NOWOŚĆ W KRZESZOWICACH

W DanceArt Szkoła Tańca w Krzeszowicach stworzyliśmy zajęcia inspirowane popularnym programem telewizyjnym Ninja Warrior. Park linowy, tor przeszkód o różnym poziomie trudności – to pierwsze skojarzenie, które pojawia się na myśl o naszych zajęciach. Tak, z całą pewnością są one właściwe. Dla kogo? Dla dzieci już od piątego roku życia :)

Czeka na Was blisko 20 przeszkód, na specjalistycznej konstrukcji, wykonanej specjalnie dla nas. Zajęcia Ninja Warrior to doskonałe rozwiązanie zarówno dla najmłodszych wojowników jak i tych starszych, są doskonałe do sprawdzenia swoich umiejętności, jak również pole treningowe do ich nabycia.

Ninja Warrior łączy w sobie elementy gimnastyki, akrobatyki i parkuru. To propozycja zajęć rozwijająca zdolności motoryczne: siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność, skoczność i zręczność.

Możliwość dowolnej konfiguracji przeszkód zgodnie z poziomem i wiekiem grupy. Tutaj każdy znajdzie swój challenge. Niemniej jednak każda grupa zaczyna od zapoznania się z przeszkodami, zaprzyjaźnia się z nimi :) , zatem zaczynamy od najłatwiejszego poziomu trudności, stopniowo zwiększając go. Ninja Warrior ma już wielu sympatyków, dzieciaki pokonują coraz wyższe poziomy trudności przeszkód.

Zapraszamy serdecznie na zajęcia - to bezpieczna i ogólnorozwojowa forma aktywności. Podejmij z nami wyzwanie NINJA WOJOWNIKA :)

❖ DanceArt Szkoła Tańca
Krzeszowice, ul. Floriana 1
https://pl-pl.facebook.com/danceart.szkola.tanca/

DanceArt Szkoła Tańca

BOGINI

Przyszła na konsultację nienagannie ubrana. Zresztą – wygląd też miała idealny. Szczupła, wysoka; długie, piękne włosy; przystojna, umalowana twarz. Świetne wykształcenie i zawód pozwalający zarabiać naprawdę dużo. A co za tym idzie – wakacje w egzotycznych krajach, piękne mieszkanie i drogi samochód, a ostatnio nawet motor.

Po co zatem przyszła? Nie rozumiała tego, ale kiedy była w związku, zdradzała swojego partnera. Było to dla nie o tyle trudne, że niezgodne z jej moralnością. Chciała związku wiernego i nie mogła pogodzić się z tym, że to ona sama nie umiała się powstrzymać od niewierności. Te zdrady były pojedynczymi incydentami bez większego zaangażowania emocjonalnego, co tym bardziej martwiło p. Elwirę (nazwijmy ją tak dla potrzeb tego artykułu). Oczywiście z powodu tych kontaktów z obcymi mężczyznami jej związek się rozpadł. Co ciekawe, to ona sama powiedziała o nich swojemu partnerowi, wiedząc, że on nie będzie chciał ratować ich związku.

Na kursie z seksuologii nauczono mnie, że większość problemów natury seksualnej dotyczy emocji, a chęć zdrady (i wprowadzania tego w czyn) bardzo często dotyczy lęku przed bliskością. Im bliżej z kimś jesteśmy, tym większe napięcie w nas rośnie i chcemy je rozładować na różne sposoby – najłatwiejszym może być zwykła sprzeczka, trudniej, jeśli jest to właśnie zdrada.

Prowadzimy z mężem wiele warsztatów dla małżeństw i zawsze zaskakuje nas, jak ludzie (nie) rozumieją bliskości, a jeszcze bardziej jak się jej boją.

Bliskość z drugim człowiekiem jest czymś potrzebnym nam do przeżycia. Małe dziecko bez bliskości dorosłego (najczęściej matki) nie przeżyje. W tej relacji uczy cię zależności, zaufania drugiemu, ale także dbania o siebie i stawiania granic. Jeśli matka przeżywała jakieś trudności (wewnątrz siebie lub w świecie zewnętrznym) niestety może dojść do zaburzenia. Wówczas boimy się zaufać, obawiamy się zależności, otwartości i szczerości wobec drugiego – a bez tego nie da się stworzyć udanego związku.

Moja Bogini z gabinetu długo nie mogła nauczyć się bliskości. Budowała ją powoli ze mną, a już w trakcie terapii pojawił się w jej życiu kolejny mężczyzna. Im ten związek stawał się głębszy, tym ona bardziej miała ochotę na zdradę. Pracowałyśmy, by nauczyła się powstrzymać swoją chęć odreagowania, a uczyła się bycia w relacji – powierzenia się komuś, rezygnacji ze swojej racji, utraty lęku, że się będzie pochłoniętym w związku. To był długi proces, podczas którego na pewnym etapie do terapii został dołączony partner Elwiry (na osobnej terapii pary u innego terapeuty). Finał jest szczęśliwy – para zdecydowała się na ślub, a niedawno doczekali się pierwszego dziecka. I teraz Bogini uczy się relacji z małym człowiekiem.

❖ Magdalena Poprawa – pedagog, psychoterapeuta. Prowadzi „Przystań" Ośrodek Psychoterapii, w której prowadzona jest terapia indywidualna, rodzinna, par i dzieci.
32-060 Liszki 554
tel. 608 38 15 99

ORIFLAME
SWEDEN

WYGLĄDAJ ŚWIETNIE, ZARABIAJ PIENIĄDZE I BAW SIĘ DOSKONALE!

Tak brzmi motto ORIFLAME. Do tej pory polecałam Wam różne produkty, a dzisiaj postanowiłam Was zaprosić do mojego zespołu. W moim zespole jest już kilku dyrektorów i menagerów. Ja już od 25 lat korzystam z produktów Oriflame i wszystkich możliwości jakie daje mi firma. Wyjeżdżam na konferencje zagraniczne, jeżdżę Volvo i biorę udział w różnych iventach organizowanych przez firmę.

W tej chwili mamy już 4 kategorie:

- do pielęgnacji ciała i kategoria premium do pielęgnacji cery NovAge,
- suplementy diety Wellness,
- olejki eteryczne mind&mond,
- biżuteria z kamieniami półszlachetnymi Norrsken.

Mamy 3 możliwości zarobkowe:

- zamawiamy dla siebie i rodziny bez marży,
- pokazujemy katalog znajomym i rodzinie i zarabiamy z marży,
- budujemy swój zespół i wtedy mamy nieograniczone możliwości.

Wszystko zależy od naszego zaangażowania i czasu, który poświęcimy. Jeśli chcesz zmienić coś w swoim życiu, masz marzenia, chcesz być niezależna/y, chcesz dorobić przed świętami, a może chcesz zwiększyć swoje kieszonkowe, już dzisiaj umów się na spotkanie. Jeszcze przed świętami możesz zamówić taniej prezenty dla rodziny i bliskich i odebrać wspaniałe nagrody na powitanie.

Zapraszam też do bezpiecznych zakupów w sklepie internetowym, z dostawą prosto do domu lub paczkomatu:
http://beautystore.oriflame.pl/842930

KRZESZOWICE, UL. WALKOWSKIEGO 2 - I p.

• Poniedziałek i Sobota 10^{00} - 13^{00} • Wtorek i Czwartek 12^{00} - 18^{00} • Piątek 15^{00}- 17^{00} •
(odbiór kosmetyków zamówionych z odbiorem do BR w OLKUSZ-1)

Biuro Regionalne w Olkuszu, ul. K. K. Wielkiego 57

Poniedziałek 15^{00} - 18^{00} • Środa 12^{00}- 18^{00} (dostawa kosmetyków) • Piątek 12^{00} - 18^{00}

Kontakt: **Małgorzata Poznańska** tel. **696-052-702**

Możesz zarejestrować się na https://tiny.pl/7k3vf i mieć dostęp do dodatkowych promocji oraz zakupów bez marży.
Będziesz mieć też możliwość dodatkowych zarobków.

W naszych biurach pomagamy też Emilce Włosek zbierając zakrętki. Jest to córka naszej byłej konsultantki, która zmarła. Ty także możesz wspomóc rehabilitację Emilki, przynosząc zakrętki do nas.

Sukces młodych łuczniczek z „GROT” Zabierzów

Z sukcesem startowały w Halowych Mistrzostwach Polski Młodzików w Nowej Rudzie młode łuczniczki Uczniowskiego Ludowego Klubu Sportowego „GROT” Zabierzów. W dniach 13-14 listopad 2021 roku.

Indywidualnie Kornelia KĘPA - złoty medal i tytuł Mistrzyni Polski w kategorii młodzik. Zespół w składzie Kornelia Kępa, Emilia Peszkowska, Wiktoria Czuber i Pola Paczyńska zwyciężył w klasyfikacji zespołowej zdobywając zloty medal i tytuł Mistrzyń Polski.

Tuż za podium, na czwartym miejscu znalazła się Emilia Peszkowska. Opiekę w trakcie zawodów sprawowała mama Korneli, zarazem trener Agnieszka Kępa.

❖ Tekst i zdjęcie: ULKS Grot Zabierzów

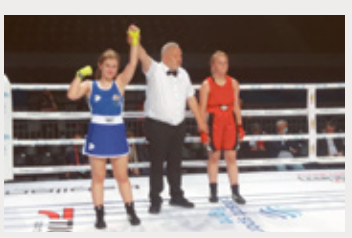
❖ www.zabierzow.org.pl

Zwycięskie walki pięściarzy z BOKSERSKIEGO KLUBU SMOK ZABIERZÓW

Pracowity weekend naszych pięściarzy z BKS SMOK ZABIERZÓW, którzy w dniach 30-31 października 2021 brali udział w dwóch turniejach pięściarskich w Jaworznie oraz Rybniku.

Nasza młodziczka Michalina Kotyza zajęła pierwsze miejsce w II Turnieju Nadziei Olimpijskich im. Janusza Gortata , który odbył się w Jaworznie w dniach 30-31 października. W finałowej walce w kategorii wagowej 64kg nasza zawodniczka pokonała jednogłośnie na punkty zawodniczkę Emilię Chochorowską z Tarnowskiego Klubu Bokserskiego.

Drugi nasz zawodnik Serhii Kishko wygrał Turniej o Puchar Dyrektora MOSIR im. Józefa Cyrana w Rybniku. Serhii w walce z Dawidem Posiłkiem z Klubu MOSM Tychy zdecydowanie wygrał na punkty w kategorii wagowej 60 kg seniorów.



Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów w boksie olimpijskim.

Dziękujemy za wsparcie naszym sponsorom: Makaron Wielicki, Pasta Sana.

Tekst i zdjęcie: Grzegorz Zbroja – BKS SMOK ZABIERZÓW

❖ www.boks-zabierzow.pl

❖ www.zabierzow.org.pl

Hotel dla kotów i małych zwierząt

Kocie Sprawki to kameralny hotel dla kotów i małych zwierząt jak: fretki, króliki i świnki morskie, który położony jest w zielonej dzielnicy Kraków Bielany.

Oferujemy pięć przytulnych pokoików – każdy z gości ma jeden do swojej wyłącznej dyspozycji. Pokoje wyposażone są w półeczki, mostki, budki, leżaczki i zabawki mające umilić Twojemu pupilowi pobyt u nas, a także kuwety i miseczki. Wszystkie pokoje wyposażone są w duże przeszklone okna przez które nasi goście widzą się nawzajem, ale nie mają możliwości spotkania.

Nasi goście mogą skorzystać również z hotelowego transportu. Cena za transport ustalana jest indywidualnie; w tym celu prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny.

Lokalizacja hotelu powyżej znajdującego się w tym samym budynku gabinetu weterynaryjnego, zapewnia wszystkim naszym gościom, w razie potrzeby, szybką i fachową pomoc lekarską. Staramy się również zapewnić każdemu z naszych gości indywidualną dawkę pieszczot i zabawy.

Więcej szczegółów i cennik na: **www.kocie-sprawki.pl**

Hotel dla kotów i małych zwierząt domowych Kocie Sprawki
ul. Zakręt 3/1, 30-245 Kraków - Bielany
tel. **728 413 789** • e-mail: **kociesprawki@melwet.pl**

Godziny otwarcia: **Całą dobę**
Oddawanie i odbiór zwierząt:
pon.–pt. w godz. 10:00–19:45 • sob. w godz. 9:00–15:45

Znajdź nas na Facebooku: **KocieSprawki**

LISTOPAD

Połowa listopada, my tymczasem porządkujemy auta po ostatniej dwudniowej imprezie i szykujemy na kolejną niedzielę. Złota Polska jesień, trochę słońca, trochę wiatru, trochę mrozu, mało deszczu, to powoduje, że szlaki widokowe są piękne i malownicze, ale mocno wysuszone i mało wyzywające. Dlatego regularnie i z wielką radością trzeba zjeżdżać w dolinki, które praktycznie nigdy nie wysychają, gwarantując każdemu oczekującemu 16 Kilo Błota lub więcej..

Tak też było w długi weekend. Gościliśmy grupę globtroterów z różnych zakątków Polski, najwytrwalsi pokonali blisko 500 km, by dotrzeć na Jurę! Święto Niepodległości od rana do wieczora spędziliśmy, przemierzając Wyżynę Olkuską w wielu kierunkach. Trasa była turystyczna, ale i tak udało się zakopać kilka pojazdów w błocie i użycie wyciągarek, trapów i lin było konieczne. Pokonaliśmy wiele stromych wzgórz, które z racji wspomnianego wysuszenia terenu nie stanowiły problemu. Drobne rysy, drobne awarie, ale wszyscy dotarli do końca. Drugi etap wyprawy z naszymi globtroterami to nocna jazda z piątku na sobotę. Tutaj założenia od początku były jasne – jak najwięcej wyzwań. Wyzwanie dla pojazdu prowadzącego rzuciła pogoda - gęsta mgła w ciemną noc w lasach, gdzie wszystkie drogi przykryte są grubą warstwą liści. Wymagało to skupienia, jednak wszędzie udało się dotrzeć. Nocna trasa podzielona była na dwa etapy – pokonywanie naprawdę stromych leśnych wzgórz i trawersów pomiędzy gęstymi drzewami oraz to, co chyba wszyscy lubią najbardziej – głębokie błoto i obstawianie komu uda się przejechać samemu do końca To były niezapomniane dwa dni!

CZYSTA JURA

MUDness 21.11.2021

Tymczasem listopad jeszcze się nie skończył. Już w niedzielę 21.11.2021 wracamy w najgłębsze błota i na najstromsze podjazdy, aby przetestować możliwości kierowców i pojazdów Do zobaczenia!

Szczegóły na naszym FB: https: //www.facebook.com/16kiloblota

tel 515 390 883 • sova@16kiloblota.pl

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

DLACZEGO WARTO POWIERZYĆ NAM SPRZEDAŻ SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI LUB KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ ZA NASZYM POŚREDNICTWEM?

NASZE ATUTY TO:

- Wykształcenie prawnicze właścicielki Biura, poparte wieloletnią praktyką w zakresie stosowania prawa
- Doświadczenie zawodowe dotyczące rynku nieruchomości oraz działań marketingowych i reklamy
- Stałe poszerzanie wiedzy, m.in. poprzez udział w szkoleniach tematycznych
- Rzetelne sprawdzanie stanu nieruchomości od strony prawnej i faktycznej
- Załatwianie wszystkich dokumentów, niezbędnych do zakupu/sprzedaży nieruchomości (Uwaga! Dotyczy to nie tylko nieruchomości będących w ofercie naszego Biura)
- Współpraca ze sprawdzonymi i rzetelnymi notariuszami
- Możliwość polecenia Klientom zaufanych specjalistów, m.in. geodety, architekta, agenta ubezpieczeniowego, firm remontowo-budowlanych
- Załatwianie kredytów hipotecznych (lub gotówkowych) na sfinansowanie zakupu/budowy/remontu nieruchomości (Uwaga! dotyczy to nie tylko nieruchomości będących w ofercie naszego Biura)
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach gazety „Gwarek Małopolski", ukazującej się na obszarze pięciu gmin, a także wybranych ofert na łamach „Gwarka Olkuskiego" i „Gwarka Zawierciańskiego"
- Stałe zamieszczanie ofert Klientów na łamach płatnych oraz bezpłatnych branżowych portali internetowych
- Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnoprawnej
- Działanie z polecenia – nasi Klienci polecają nas kolejnym, co stanowi najlepszą dla nas rekomendację
- „Twoja satysfakcja naszym sukcesem" - to dewiza, którą faktycznie wprowadzamy w życie

Pośredniczymy w sprzedaży, kupnie oraz najmie domów, mieszkań, lokali użytkowych, obiektów komercyjnych i działek.
Zapraszamy do kontaktu:

Tel. **796 351 499 • 696 595 118**
e-mail: **biuro@gwarek-nieruchomosci.pl**

maar Turbo

REGENERACJA TURBOSPRĘŻAREK
NAPRAWA KOMPRESORÓW KLIMATYZACJI

Montujemy fabrycznie nowe CHRA (korasy, rdzenie) angielskiej firmy MELETT.
Regenerujemy turbosprężarki i naprawiamy kompresowsy klimatyzacji do wszystkich modeli samochodów osobowych, ciężarowych, pojazdów budowlanych i rolniczych.

ul. Szafrańska 11, 31-587 Kraków
wjazd od ul. Ciepłowniczej obok Elektrociepłowni
tel. 607 37 37 36, 603 52 02 83
biuro@maarturbo.pl, www.maarturbo.pl

KRON

Zapraszamy pod nowy adres:
KRON Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Pachońskiego 1, 31-223 Kraków
tel.: **694 435 170**
e-mail: **kron@oknopalst.com.pl**

OKNOPLAST | Partner Handlowy

ALGLAS
toram
perfecta
STOLARNIA ADAM
NITUS® BRAMY OKNA DRZWI

OFERUJEMY:

- **OKNA PVC**
  DREWNIANE I ALUMINIOWE
- **DRZWI**
  WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
- **BRAMY GARAŻOWE**
- **PARAPETY WEWNĘTRZNE**
  PVC, MDF, KONGLOMERAT MARMUROWY
- **PARAPETY ZEWNĘTRZNE**
  STALOWE I ALUMINIOWE
- **ROLETY ZEWNĘTRZNE**
  STEROWANIE RĘCZNE I AUTOMATYCZNE
- **ROLETKI MATERIAŁOWE**
- **ŻALUZJE PLISOWANE**
- **OGRODY ZIMOWE**
- **MOSKITIERY**

Mniej aerozoli w powietrzu dzięki farbie do ścian

Klimat panujący we wnętrzach wpływa w istotny sposób na nasze zdrowie. Choć wiele osób zaskoczy ta informacja, to fakty mówią same za siebie – powietrze na ulicy może być czystsze od tego w naszym salonie! A jeśli uświadomimy sobie, jak wiele czasu spędzamy w budynkach, sytuacja robi się poważna. I choć nie wyeliminujemy przebywania w zamkniętych pomieszczeniach, to możemy zadbać o to, by powietrze w nich było czystsze, a co za tym idzie – zdrowsze.

Przebywając w budynkach jesteśmy narażeni m.in. na wdychanie kurzu i pyłków roślin. Do tego codzienne domowe czynności, takie jak pranie, gotowanie czy kąpiele, generują duże ilości wilgoci w postaci pary wodnej, tworząc nierzadko idealne warunki do rozwoju grzybów, w tym pleśni. Jest coś jeszcze, o czym często zapominamy, mówiąc w kontekście jakości powietrza w pomieszczeniach – aerozole. Co to takiego, w jaki sposób nam zagrażają i jak się przed nimi ochronić? Już wyjaśniamy.

Czym są aerozole?

Nazywamy nimi mieszaniny cząstek stałych lub ciekłych (cząstek zawieszonych), rozproszone w gazie lub mieszaninie gazów (np. powietrzu). Cząsteczki aerozolu osiągają rozmiar maksymalnie 20 mikrometrów i mogą być rozprowadzane w pomieszczeniu podczas mówienia czy oddychania, stanowiąc środek transmisji wirusów i innych szkodliwych substancji.

Najmniej zagrażają nam krople emitowane na skutek kaszlu czy kichania. Ich masa sprawia, że szybko opadają na podłoże. Przed zakażeniem zabezpiecza wówczas odpowiedni dystans. Bardziej problematyczne są natomiast mniejsze cząsteczki cieczy (kropelki osiągające maksymalny rozmiar 5 mikrometrów), które w naturalny sposób unoszą się w wydychanym powietrzu i pozostają w nim nawet przez 12 godzin. Przenoszone tą drogą wirusy mogą przenikać do naszych dróg oddechowych i prowadzić do zakażenia. Dodajmy przy tym, że do większości infekcji dochodzi właśnie wewnątrz pomieszczeń.

Pogromca zanieczyszczeń

Aby uchronić się przed skutkami wdychania zanieczyszczonego powietrza w domu, warto zainwestować w zdrowy mikroklimat wnętrz, zwracając przy tym szczególną uwagę na materiały wykończeniowe, które mogą wpływać na jakość powietrza w pomieszczeniach. Sięgając po odpowiednie rozwiązania, możemy stworzyć solidne fundamenty pod zdrową przestrzeń życiową. Na płyty gipsowo-kartonowe czy ściany betonowe warto zastosować system Baumit Ionit, który oczyszcza powietrze z zanieczyszczeń i reguluje wilgotność w pomieszczeniach.

Innowacyjna farba Baumit IonitColor aktywnie zwiększa ilość jonów w powietrzu, które działają na zanieczyszczenia jak naturalne magnesy. Im więcej jonów w powietrzu, tym więcej substancji szkodliwych może zostać związanych, by dzięki większemu ciężarowi opaść na podłogę. Co ważne – efekt jonizacji jest trwały i niesłabnący w czasie.

Potwierdzone naukowo

Oczyszczające działanie Baumit IonitColor potwierdziły niezależne jednostki naukowo-badawcze, przeprowadzając szereg testów. Jedno z przeprowadzonych doświadczeń wykazało, że produkt firmy Baumit przyczynia się do znacznego ograniczenia pyłków i drobnego kurzu we wdychanym powietrzu – nawet o 90% w ciągu godziny. Sprawdzono również, jak przebiega redukcja cząsteczek wydychanych przez człowieka w trakcie konwersacji czy oddychania. W pomieszczeniu, w którym ściany pomalowano farbą Baumit IonitColor zaobserwowano, że w ciągu 90 minut stężenie aerozoli zmniejszyło się aż o 60%, zwiększając znacznie czystość powietrza. W obu przypadkach bazę porównawczą stanowiło identyczne pomieszczenie, w którym użyto zwykłej farby ściennej, bez aktywnych składników. W praktyce oznacza to mniejsze ryzyko infekcji i możliwość oddychania w pomieszczeniach czystszym powietrzem, co docenią nie tylko alergicy, seniorzy czy dzieci, lecz każdy, kto chce oddychać pełną piersią!

Wilgotność jest ważna

Najwyższe stężenia jonów można spotkać w przyrodzie – w lasach, w górach, w jaskiniach, nad morzem, a zwłaszcza w pobliżu wodospadów – to duża zasługa odpowiednio wysokiej wilgotności, jaka występuje w tych miejscach. Aby we wnętrzach stworzyć warunki najbardziej sprzyjające produkcji dobroczynnych jonów, warto zastosować farbę Baumit IonitColor w systemie z masami szpachlowymi Baumit IonitFinish i Baumit IonitFino. Zwiększają one liczbę cząsteczek wody w powietrzu, utrzymując ją na odpowiednim poziomie – mieszczącym się w przedziale 40-60% – który jest także najzdrowszy dla mieszkańców.

W związku z tym, że nawet 90 proc. czasu przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach, powinniśmy przywiązywać większą wagę do zdrowego stylu mieszkania. Wybierając odpowiednie technologie oraz materiały wykończeniowe możemy stworzyć przestrzeń, która będzie wspierała dobre samopoczucie i przełoży się na lepszą jakość naszego życia! Badania naukowe przeprowadzone w największym europejskim parku badawczym materiałów budowlanych Baumit VIVA nie pozostawiają wątpliwości – regulujące mikroklimat wykończenie ścian wewnętrznych to jeden z najważniejszych warunków do spełnienia w kontekście zdrowego mieszkania.

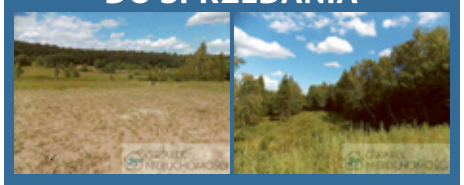
❖ www.baumit.com
www.facebook.com/BaumitPolska
www.instagram.com/baumit.polska

GWAREK NIERUCHOMOŚCI

tel.: 796 351 499
biuro@gwarek-nieruchomosci.pl
www.gwarek-nieruchomosci.pl

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY BIURA:
KRZESZOWICE, UL. WYKI 2

DO SPRZEDANIA

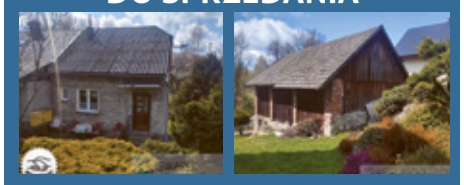


niesamowicie usytuowana, widokowa działka budowlana ok. 20 a w Balicach gm. Zabierzów. Dojazd do działki drogą gminną utwardzoną, kamienistą. Do sprzedania również graniczącą z nią działka ok. 20 a.
Cena: 280 tys. PLN

DO SPRZEDANIA

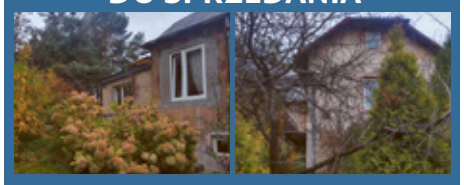
część domu w Nowej Górze, z garażem i pomieszczeniami gospodarczymi.
Cena: 170 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA

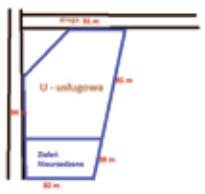


dom w zabudowie bliźniaczej plus stodoła w Paczółtowicach, działka 10 a.
Cena: 225 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



dom ok. 90 m kw plus osoby garaż, w Miękini k. Krzeszowic, działka 5,5 a.
Cena: 290 tys. PLN.

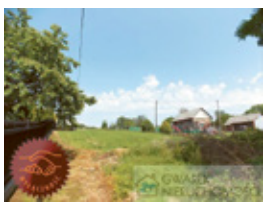


DO SPRZEDANIA
działka usługowa 50 a, w Siedlcu, gm. Krzeszowice..
Cena: 580 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana o powierzchni 17,5 a w Tenczynku. Ładne,spokojne miejsce.
Cena: 192,5 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
dom 300 m kw. w Krzeszowicach, do wykończenia, działka 3,5 a.
Cena: 250 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
kamienica 300 m kw. w Krakowie, ul. Królowej Jadwigi - 3 kondygnacje po 2 mieszkania, plus powierzchnia biurowa i 1 pomieszczenie na półpiętrze (do ew. adaptacji).
Nowa cena: 2.610 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
działka budowlana o pow. 32 a w Filipowicach, gm. Krzeszowice. Wszystkie media na działce i w drodze gminnej przy działce.
Cena: 99 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA
działka budowlana w zacisznym miejscu o pow. 26 a w Brodłach, gm. Alewrnia.
Cena: 139 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ

1. Dom 90 m kw w Miękini, działka 5,5 a. Cena: 290 tys. PLN.
2. Dom 300 m kw w Krzeszowicach, działka 3, 5. Cena: 250 tys. PLN.
3. Mieszkanie 90 m kw w domu w Nowej Górze. Cena: 170 tys. PLN.
4. Dom 120 m kw w Paczółtowicach, działka 10 a. Cena: 225 tys. PLN
5. Dom w Radwanowicach z przeznaczeniem do wyburzenia lub totalnego remontu na działce budowlano-usługowej M1U, o pow. 16 a. Cena: 200 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

6. Działka 32 a, o przeznaczeniu M1U (ok. 27 a) oraz ZL (ok. 5 a), przy ul. Śląskiej w Zabierzowie. Nowa cena: 635 tys. PLN.
7. Działka budowlana 43 a w Rudnie. Cena: 236 tys. PLN.
8. Działka 32 a w Filipowicach. Cena: 99 tys. PLN.
9. Działka budowlana 17,5 a w Tenczynku. Cena: 161 tys. PLN.
10. Działka budowlana 25 a w Tenczynku. Cena: 192,5 tys. PLN.
11. Działka budowlana ok. 17 a w Nowej Górze. Cena: 129 tys. PLN. Jest możliwość zakupu działki ze stodołą, która może w przyszłości pełnić rolę garażu oraz dodatkowymi 3 a działki.
12. Działka budowlana 12 w Nowej Górze. Cena: 120 tys. PLN.
13. Działka budowlana 10 a w Nieporazie Cena: 75 tys. PLN.
14. Działka budowlana o 26 a, w Brodłach, gm. Alwernia. Cena: 139 tys zł.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

15. Budynek w stanie surowym w Krzeszowicach, trzy kondygnacje, każda po ok. 220-240 m kw. Działka 13 a. Cena: 580 tys. PLN.
16. Kamienica 300 m kw. w Krakowie - 3 kondygnacje po 2 mieszkania, plus powierzchnia biurowa i 1 pomieszczenie na półpiętrze (do ew. adaptacji). Nowa cena: 2.610 tys. PLN.

DZIAŁKI KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

17. Działka usługowa 50 a, w Siedlcu, gm. Krzeszowice. Cena: 580 tys zł.
18. Ogrodzona działka 4200 m kw. w Balicach, pod usługi, zakład produkcyjny. W pobliżu autostrady A4. Dojazd dla TIR. Cena: 1.378 tys. PLN
19. Działka budowlano-usługowa M1U, o pow. 16 a w Radwanowicach. Na działce dom ok 140 m kw do wyburzenia lub remontu. Cena: 200 tys. PLN.
20. Działka usł - bud, 7,5 a. w Kochanowie Cena: 158 tys. PLN.
21. Działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu. Cena: 870 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

22. Pokój na I piętrze w domu wolnostojącym w Bolechowicach gm. Zabierzów. Cena za pokój ok. 25 m kw, dwuosobowy - 1100 PLN / m-c z mediami i ogrzewaniem. 1 os. - 600 PLN / m-c. Wspólna kuchnia i łazienka. Miejsca parkingowe, duży ogród do dyspozycji. Kaucja w wysokości jednomiesięcznego czynszu.
23. Dwa pokoje w domu (maksymlanie po 4 osoby w pokoju, w sumie 8 osób), w Krzeszowicach centrum. Do dwóch pokoi przynależy kuchnia, łazienka, pokój dzienny, 2-3 miejsca parkingowe, ogródek. Podana cena dotyczy lokum dla 4 osób. Cena: 1400 PLN / m-c.
24. 3-osobowy pokój w domu w Krzeszowicach. Cena dot. 3 osób - 1200 PLN / m-c.
25. Pokój 2-osobowy w Krzeszowicach. Cena: 800 PLN.

Powyższe ogłoszenia nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego, a dane w nich zawarte mają charakter wyłącznie informacyjny.

Prosto, praktycznie, przytulnie – 3 sposoby na jesienną aranżację wnętrz

Złota polska jesień często jest taka tylko na obrazku. Ciemno, zimno, wietrznie i do tego mokro… To nie są warunki zachęcające do opuszczania domu! Zwłaszcza, kiedy postaramy się, by nabrał przytulnego jesiennego klimatu. Jak go osiągnąć? Przedstawiamy 3 sposoby!

Możliwości jesiennych aranżacji są przeróżne. Możemy na przykład ograbić – dosłownie i w przenośni – okolicę z kolorowych liści i kasztanów albo pobiec do marketu budowlanego po farbę w pięknym rudym odcieniu i przemalować sypialnię czy salon. Możemy też jednak to zadanie potraktować mniej dosłownie – podkręcając domowy jesienny klimat za pomocą jasnych kolorów i światła, typowo jesiennych dekoracji czy miękkich, ciepłych tekstyliów. Albo spróbować wszystkiego naraz – liczy się pomysł i efekt, jaki chcemy osiągnąć.

Żeby było jasne

Jesień najbardziej kojarzy się z ciepłymi nasyconymi żółciami, pomarańczami i czerwieniami oraz brązami. Dodają wnętrzom ciepła, ale też je optycznie przyciemniają, a przecież kiedy już około godziny 16-stej zaczyna się robić ciemno, to światło staje się najbardziej pożądane.

– Dlatego w wielu jesiennych aranżacjach podstawowym elementem są świece i lampki oraz dekoracje w jasnych odcieniach. Te pierwsze można rozstawić na stolikach, półkach i komodach. Świetnie prezentują się obok ramek na zdjęcia i luster w błyszczących, odbijających światło oprawach. A jeśli zaś chodzi o wspomniane „dekoracje w jasnych odcieniach", tu sprawa też jest prosta. Zasłony, narzuta, a nawet drobne meble (stolik, taboret czy półka) albo ozdobne pojemniki, wazony lub doniczki w białym, kremowym i beżowym kolorze sprawiają, że wnętrze staje się mniej ponure, „świeższe" i rozjaśnione – tłumaczy dekoratorka wnętrz, związana z marką KiK

Oczywista sprawa

Biały stolik i kremowy wazon to nieoczywisty sposób na wytworzenie w domu jesiennego klimatu. Dla osób, które wolą bardziej klasyczne podejście, też jest rozwiązanie.

– Jeśli należymy do osób, dla których jesień to jednak kasztany, jeżyki i kolorowe liście, ale nie chcemy urządzać w swoim domu wystawy rodem ze szkolnej biblioteki, jest na to sposób – przekonuje ekspertka marki KiK. Jaki to sposób?

– Wystarczy, że te symboliczne elementy zastąpimy innymi w tym samym typie. Co mam na myśli? Np. delikatne, wysuszone gałązki gipsówki, trawy pampasowej albo tzw. jesiennego eukaliptusa zamiast bukietów z klonowych liści, niewielkie dynie o nieregularnych kształtach zamiast kasztanów, z którymi nie wiadomo co później zrobić. I wreszcie klasyczne figurki zwierzątek, ale dla odmiany np. jeleni czy szopów albo lisków zamiast nieco dziecinnych języków czy wiewiórek – podpowiada ekspertka KiK.

Jasne (i ciepłe) jak słońce

Nie wierzcie pokazom na sezon jesień-zima! Najczęściej wybieranymi ubraniami w tym czasie nie są skórzane kozaki i wymyślne płaszcze, tylko ciepłe skarpetki i miękkie swetry. A kiedy w grę wchodzi leniuchowanie na kanapie w długie jesienne wieczory, taki outfit wymaga dopełnienia kubkiem czegoś parującego i pysznego oraz kocykiem, spod którego wygonią nas dopiero pierwsze oznaki wiosny.

– Miękkie koce, poduszki czy pościel to jesienią wręcz inwestycja – w dobry nastrój i samopoczucie (w końcu kto lubi, gdy mu zimno?). Do tego są praktyczne i naprawdę się przydają, dodając przy tym każdemu wnętrzu przytulnego klimatu. A o to właśnie jesienią chodzi, by stworzyć w swoich czterech ścianach bezpieczną, przyjazną przystań, do której chętnie wracamy i w której z przyjemnością się zaszywamy na długie godziny – podsumowuje dekoratorka wnętrz związana z KiK-iem.

Doprecyzujmy

Wystarczy wprowadzić kilka z wymienionych wyżej elementów wystroju, by nasz dom nabrał jesiennego klimatu. Są one na tyle nieskomplikowane, że wszystkie dobrze komponują się z innymi. Nie musimy się więc ograniczać do jednego ze sposobów aranżacji. A jeśli chcemy postawić kropkę nad „i", zadbajmy też o zapach w domu. Słodkie, korzenne i owocowe nuty uzyskane dzięki zapachowym świecom, patyczkom czy olejkom sprawdzą się idealnie o tej porze roku. Chyba że możemy upiec ciasto albo chleb – nic nie może się z nimi równać z tymi aromatami, jeśli chodzi o stworzenie przytulnej atmosfery!

WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

JERZMANOWICE-PRZEGINIA

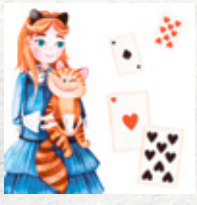
KIERMASZ ŚWIĄTECZNY W GMINIE JERZMANOWICE-PRZEGINIA

W przedświąteczny weekend, 17-19 grudnia 2021 r. w godzinach popołudniowych, tuż obok żywej szopki, pojawi się Kiermasz Świąteczny zorganizowany przez Gminę Jerzmanowice-Przeginia. Usytuowany będzie na parkingu przy remizie OSP w Jerzmanowicach. Zapraszamy naszych lokalnych przedsiębiorców doudziału w nim i składania deklaracji współpracy. Mile widziany będzie asortyment świąteczny, zwłaszcza rękodzieło i produkty lokalne, również gastronomiczne. Liczba miejsc ograniczona!

Więcej informacji na: www.jerzmanowice-przeginia.pl

WIELKA WIEŚ

CHRZANÓW



ALICJA W KRAINIE CZARÓW – SPEKTAKL MUZYCZNY

5 grudnia o godz. 17:00 zapraszamy na premierę magicznego spektaklu musicalowego „Alicja w krainie czarów".

Widz będzie miał okazję zanurzyć się w świat fantazji i własnej wyobraźni. Wraz z główną bohaterką będziemy mogli uciec od otaczającej nas rzeczywistości i przeżyć niezapomniane chwile wspólnej zabawy. W świat Alicji przeniosą nas uczestnicy zajęć artystycznych prowadzonych w Miejskim Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Chrzanowie. Bilety: 10 zł (do nabycia w Informacji/kasie kina Sztuka. Bilet rodzinny 40 zł (dla 5 osób).

KRZESZOWICE

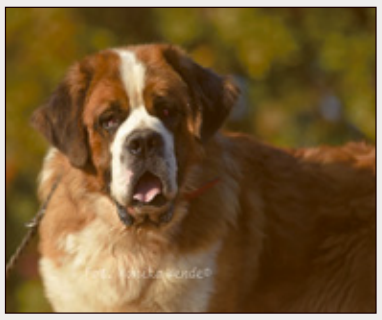
TRZEBINIA

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

FARCIK

W styczniu 2020 r. poproszono nas o pomoc dla znalezionego starszego psa w miejscu oddalonym od nas o prawie 180 km. Historia trochę zawiła... Dwa razy znaleziony przez tę samą osobę. Pierwszy raz zabezpieczony i przekazany pod opiekę gminy, znaleziony powtórnie po 5 dniach w innej miejscowości należącej do innej gminy. Jak to się stało, że starszy, ślepy, kulawy pies i będący już wcześniej pod opieką gminy pojawił się w innym miejscu oddalonym kilka kilometrów? Wersja gminy jest taka, że niby został przekazany do nowego domu... Z którego uciekł? Został wypuszczony? Jaka jest prawda...? Nie jesteśmy w stanie jej dociec. Wyjaśnienia gminy nie do końca nas przekonują. Póki co, dziadziuś Farcik nadal przebywa pod naszą opieką i cały czas czeka na dom. Czy się w końcu doczeka...? Czasu coraz mniej niestety... Tel. 783553197.



BENITO

Trafił pod naszą opiekę dwa miesiące temu (https://www.facebook.com/fundacjaczlowiekdlazwierzat/videos/820515595294611/) Mocno zaniedbany, wychudzony, z zanikami mięśni. Wyglądał na starszego psa, ale jest całkiem młody. Po odkarmieniu i nabraniu sił okazało się, że to pies torpeda (delikatnie mówiąc). Mało kiedy siedzi, nie mówiąc o leżeniu. Ciekawski i gdyby nie gabaryty wszedłby pewnie w każdą dziurę. Idzie jak taran, nie patrząc na przeszkody. Człowieka zalizałby na śmierć i nie ma znaczenia, czy to jest znajomy czy obcy. Gorzej z psami. Nie przepada za innymi samcami. Jeśli miałby zamieszkać z drugim psem , to raczej z dużą, pewną siebie suką, która nie pozwoli mu wejść sobie na głowę. Kocha jeść i mając na uwadze skręt żołądka, trzeba uważać i pilnować by po jedzeniu nie biegał (a ciężko jest). Potrzebuje opiekuna pewnego siebie, stanowczego, który wyznaczy mu granice. Reasumując to fajny pies tylko jeszcze ma fiu, fiu w głowie. Benito ma około 3 lata, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja za kilka dni). Czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.

MIŚKA

Trafiła do nas prosto z parkingu pod Ośrodkiem Zdrowia w małej miejscowości w woj. świętokrzyskim. Kiedy Pani Joanna będąc tam przejazdem zatrzymała się, suczka weszła pod samochód i położyła się. Była smutna, bardzo słaba i niechętna do ruchu. Okazało się, że suczka jest bezdomna. Pani Joanna poprosiła nas o pomoc. Po przyjeździe i badaniach okazało się, że suczka ma anaplazmozę i boreliozę. Bardzo dobrze zareagowała na leczenie, przytyła i nabrała siły. Miska została przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, sterylizacja) i w tej chwili zaczynamy szukać dla niej nowego domu. To radosna, pełna życia i energii sunia. Miła, łagodna, serdeczna do ludzi i innych psów. Jest bardzo łowna i trudno powiedzieć jak zachowa się w stosunku do kota. Miśka ma około 3 lata, waży 18 kg. Czeka na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa).
Tel. 783553197.

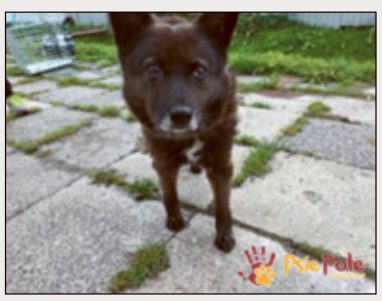
JEŚLI NIE MOŻESZ DAĆ ZWIERZAKOM DOMU, WSPOMÓŻ FINANSOWO ICH UTRZYMANIE.
BANK SPÓŁDZIELCZY W SŁOMNIKACH 78 86140001 0010 0147 5971 0001. KONTO PAYPAL CZLOWIEKDLAZWIERZAT@GMAIL.COM
W TYTULE MOŻNA WPISAĆ OPIEKA WIRTUALNA I PODAĆ IMIĘ WYBRANEGO ZWIERZAKA.

NA WŁASNY, KOCHAJĄCY DOM CZEKAJĄ TAKŻE ZWIERZAKI ZE SCHRONISKA PSIE POLE

Zapraszamy na nową stronę internetową schroniska: www.schroniskopsiepole.pl

AVANGARDA

Przedstawiamy suczkę o imieniu Avangarda - wesołą pogodną, miłą owczarkę. Sunia długo się błąkała, niestety pomimo poszukiwań właściciela nikt się po nią nie zgłosił i Avangarda trafiła do nas. Suczka jest dorosła, dojrzała, obecnie ma minimum 12 lat, waży około 27- 28 kg, mogłaby trochę więcej. Suczka jest radosna i pogodna i jak na swój wiek całkiem aktywna, chętnie się przytula, jest otwarta do ludzi. Avangarda potrafi chodzić na smyczy, zwraca uwagę na opiekunów, jest pogodną psinką. Suczka ma komplet szczepień, jest ogólnie zdrowa. Została odrobaczona i odpchlona. Jest zaczipowana i po wykonaniu niezbędnych badań zostanie wysterylizowana. Prosimy o dobry i troskliwy dom dla naszej dziewczynki. Tel. 793993779.



RAJMUNDA (RAMI)

Przedstawiamy Rajmundę, nazywaną też przez nas Rami – starszą, doświadczoną życiem suczkę. Nie znamy przeszłości Rami, ale z wiadomości, które do nas dotarły wiemy, że przez lata rodziła szczenięta tkwiąc na łańcuchu, a potem stała się "problematyczna" i zbędna. Obecnie Rami jest u nas, jest bezpieczna i szukamy dla niej nowej rodziny. Rajmusia to sunia, którą przedstawiano jako agresywną. Do nas, do opiekunów zachowuje się w porządku. Nikogo dotychczas nie próbowała ugryźć czy uszczypnąć. Prawdopodobnie sunia potrzebuje trochę czasu na adaptację, ale wierzymy, że wkrótce przekona się do ludzi na tyle, by cieszyć się i radośnie merdać ogonkiem na widok swoich ludzi. Sunia ma około 9-10 lat, waży 13-14 kg. Została odrobaczona i odpchlona. Jest zaczipowana i wysterylizowana. Suczka ma komplet szczepień, jest ogólnie zdrowa. Bardzo prosimy o dobry i cierpliwy dom dla Rajmundzi. Tel. 793993779.

KOTEK FERRUŚ

Przedstawiamy kotka Ferrusia, dzielnego buraska, który w ciężkim stanie trafił pod nasza opiekę. Dlaczego Ferruś? Od pierwszych chwil, gdy kotek trafił do nas widzieliśmy w nim ogromną wolę walki. Jak nazwać kotka, który w wyniku spotkania z samochodem stracił oko i połowę zębów, a mimo to walczył o życie i chciał wrócić do zdrowia? Ferruś, pomimo, iż jest starszym kotkiem, miał żelazną wolę życia i przetrwał. Osoby, które zabezpieczyły kotka, przez wiele godzin szukały dla niego wsparcia, a on dzielnie walczył czekając, aż pomoc nadejdzie. Patrząc na stan oka Ferrusia w chwili, gdy trafił do naszej kliniki, mieliśmy wiele wątpliwości. Baliśmy się, że nie da rady. Obecnie jest w dobrej formie, wrócił do zdrowia, je za dwóch i z każdym dniem wygląda pięknie.Kotek, mimo tego wszystkiego, co go spotkało, jest bardzo dzielny i super przyjazny wobec opiekunów, a także innych kotków. Pozwala na wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych, jest posłusznym pacjentem. Ferruś jest starszy, ma minimum 7-8 lat, waży 5 kg, powinien około 6 kg. Jest dużym burasem. Kotek jest już na finiszu leczenia. Został zaszczepiony, odrobaczony i odpchlony. Jest zaczipowany i został wykastrowany. Kotek ma usunięte 1 oko i część zębów, ale może przyjmować pokarm – stały i mokry. Ferruś najbardziej lubi jeść, spać i... PRZYTULAĆ SIĘ DO NAS. To wspaniały koci przyjaciel człowieka. Szukamy kochającego domu. Tel. 793993779.

UWAGA!

Zapraszamy do naszego schroniska. Jeśli znajdą Państwo zwierzaka, który skradnie Państwa serce, pomożemy z transportem do nowego domu na rozsądną odległość. Schronisko znajduje się w Racławicach koło Miechowa w woj. małopolskim (około 40 km od Krakowa). Wszystkie zwierzęta z naszego schroniska są przed adopcją sterylizowane lub kastrowane i poza względami medycznymi nie ma od tego odstępstwa. W sprawie adopcji prosimy o kontakt telefoniczny pomiędzy 8.00-20.00. Chętnie odpowiemy na Państwa pytania. Tel: 793 993 779. Smsów nie otrzymujemy

www.schroniskopsiepole.pl

STAROCIE, BIBELOTY, PORCELANA, KSIĄŻKI
• SPRZEDAŻ • SKUP •
tel. 662 660 373

TRANSPORT OSÓB
Wynajem busa z kierowcą do przewozu osób.
Pojazdy różnej wielkości dostosowujemy do potrzeb klienta.
• busy - 9 osobowe • średnie - 20 - 24 osobowe • • autokary - 50 osobowe •
Tel. 515 999 414

AUTO POMOC
• Transport • Holowanie •
• Pomoc drogowa 24h •
Oferuję transport samochodów, maszyn, sprzętu rolniczego i inne.
tel. 515 999 414

KRUK

FIRMA POGRZEBOWA
KWIACIARNIA
32-085 MODLNICZKA
UL. KASZTANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska – Brzezie na trasie Kraków – Zabierzów)
OBSŁUGA KLIENTÓW
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-20.00
SOBOTA 8.00-16.00
OBSŁUGUJEMY POGRZEBY NA WSZYSTKICH CMENTARZACH KOMUNALNYCH I PARAFIALNYCH W KRAKOWIE ORAZ POZA MIASTEM
INFORMACJA CAŁODOBOWA
tel. 12-637-88-76
tel. 12-285-42-13
PRACOWNIK DYŻURNY
info@kruk90.eu
www.krukpogrzeby.pl
www.kwiaciarniakruk.com.pl

KAMIENIARSTWO
32-080 ZABIERZÓW
UL. CMENTARNA 22
(obok cmentarza parafialnego)
GODZINY OTWARCIA
(KWIECIEŃ - PAŹDZIERNIK)
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-17.00
SOBOTA 8.00-12.00
(LISTOPAD - MARZEC)
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8.00-15.00
SOBOTA NIECZYNNE
• NAGROBKI, GROBOWCE, PIWNICE
• LITERNICTWO, ZDJĘCIA
• SCHODY, PARAPETY, BLATY
• NIETYPOWE ZAMÓWIENIA
KONTAKT
tel. 12-257-79-59
tel. 693-756-023
kamkruk@op.pl
www.kamieniarstwokruk.pl

bezpłatny miesięcznik informacyjno-reklamowy gwarek małopolski

Wydawca:
"Gwarek" Media & Nieruchomości Sylwia Mossakowska
Biuro redakcji:
32-065 Krzeszowice, ul. Wyki 2
tel. 696 595 118, 796 351 499
Redaktor naczelna: **Sylwia Mossakowska**
Skład i łamanie: **Krzysztof Kurdyła**
Druk: **Agora Poligrafia Sp. z o.o.**

"Gwarek Małopolski" jest kolportowany na obszarze gmin: Jerzmanowice-Przeginia, Krzeszowice, Liszki, Wielka Wieś i Zabierzów. W miejscowościach: Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przeginia, Racławice, Sąspów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przeginia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowice, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas, (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Cholerzyn, Chrosna, Czułów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bębło, Będkowice, Biały Kościół, Czajowice, Giebułtów, Modlnica, Modlniczka, Szyce, Tomaszowice, Wielka Wieś, Wierzchowie (Gmina Wielka Wieś), Aleksandrowice, Balice, Bolechowice, Brzezie, Brzezinka, Brzoskwinia, Burów, Karniowice, Kleszczów, Kobylany, Kochanów, Niegoszowice, Nielepice, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więckowice, Zabierzów, Zelków (Gmina Zabierzów) - w instytucjach użyteczności publicznej, firmach oraz sklepach.

"Gwarek Małopolski" ściśle współpracuje z "Gwarkiem Olkuskim", bezpłatnym dwutygodnikiem informacyjno-reklamowym, kolportowanym w Powiecie Olkuskim na obszarze miast i gmin: Bukowno, Bolesław, Klucze, Olkusz, Trzyciąż i Wolbromoraz „Gwarkiem Zawierciańskim" - bezpłatnym miesięcznikiem informacyjno-reklamowym kolportowanym w Powiecie Zawierciańskim na obszarze miast i gmin: Irządze, Kroczyce, Łazy, Ogrodzieniec, Pilica, Poręba, Szczekociny, Włodowice, Zawiercie oraz Żarnowiec.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń. Redakcja nie zawsze zgadza się z poglądami wyrażanymi na łamach "Gwarka Małopolskiego". Redakcja odmówi opublikowania ogłoszeń lub reklam sprzecznych z prawem lub zasadami współżycia społecznego (dobrymi obyczajami). Redakcja zastrzega sobie prawo odmówienia zamieszczenia ogłoszenia lub reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem tytułu. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów oraz zmian ich tytułów. Opracowanie graficzne ogłoszeń jest własnością Wydawcy i nie może być powielane oraz wykorzystywane w całości lub w części bez jego zgody.

ALIOR BANK

POŻYCZKA STABILNA

GWARANCJA STAŁEJ RATY

przez 5 LAT

- pożyczka do 70 tys. zł
- okres spłaty do 5 lat

Zapraszamy:

Krzeszowice, **ul. K. Wyki 3**
☎ 12 258 98 13
Pon. - pt.: 9.00 - 17.00

RRSO 10,85%

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) Pożyczki Stabilnej wynosi 10,85%; całkowita kwota pożyczki (bez kredytowanych kosztów): 10 838 zł; całkowita kwota do zapłaty: 13 440,89 zł; oprocentowanie stałe: 7%; całkowity koszt pożyczki: 2602,89 zł, w tym prowizja: 758,66 zł (7%), odsetki: 1844,23 zł; 51 miesięcznych rat, w tym 50 równych rat w wysokości 263,55 zł, ostatnia rata: 263,39 zł. Kalkulacja została dokonana na 15.09.2021 r. na reprezentatywnym przykładzie. Maksymalna kwota pożyczki wraz z kredytowanymi kosztami wynosi 70 000 zł. Okres kredytowania: od 3 miesięcy do 5 lat. Ostateczne warunki kredytowania zależą od zdolności kredytowej klienta, kwoty pożyczki, daty wypłaty pożyczki oraz daty płatności pierwszej raty. Szczegóły oferty oraz Taryfa opłat i prowizji dla Klientów Indywidualnych w placówkach Alior Banku SA i na www.aliorbank.pl.

Lilac NATURAL COSMETICS

Producent Naturalnych Kosmetyków

W ofercie naturalne, ręcznie wykonane kosmetyki do pielęgnacji skóry twarzy i ciała:

- ***świeże kremy*** *do różnych rodzajów cery*
- ***sera*** *anti age,* ***hydrolaty***
- ***mydła*** *naturalne rzemieślnicze w kostce i w paście*
- ***masła i balsamy*** *do ciała oraz* ***peelingi.***

Produkcja, sprzedaż, konsultacje
Wola Filipowska, ul. Chrzanowska 11
(budynek biblioteki gminnej)

Masz problemy skórne,
lubisz naturalne kosmetyki?
Napisz, zadzwoń, a postaramy się
zadbać o Twoją cerę.
Wizyta po wcześniejszym
ustaleniu terminu.

LilacNaturalneKosmetyki
lilac@post.pl
tel: **514 612 354**

EKO wap

Wieloletni producent granulowanych nawozów wapiennych dla rolnictwa

SPRZEDAŻ WAPNA
Zadzwoń:
600 086 884
(41) 242 12 78

USŁUGI ROZSIEWU
pylistych i granulowanych
nawozów wapiennych
TEL: 606 322 291

KASJO-PUR
OCIEPLANIE PIANKĄ PUR

OCIEPLENIE NATRYSKOWĄ PIANKĄ POLIURETANOWĄ

Natryskowa pianka PUR wypiera dotychczas stosowane materiały izolacyjne, ponieważ swoimi dobrymi właściwościami znacznie je przewyższa. Bez klejenia, wiercenia, kołkowania, pylenia czy wiązania!

Izolacja pianką PUR gwarantuje:

- krótszy czas wykonywania prac
- brak mostków termicznych!
- jednolita płaszczyzna - pianka wypełnia wszelkie luki, przerwy, dziury i ubytki
- ciągłość izolacji w czasie - pianka PUR nie opada, nie roluje się, nie zbija
- jest bezpieczna dla alergików i obojętna fizjologicznie
- zabezpieczenie konstrukcji metalowych przed rdzą, a drewnianych przed grzybami i pleśnią
- pianka zamknięto-komórkowa to niższy współczynnik przewodzenia ciepła, który wynosi jedyne 0,022 oraz powyżej 95% komórek zamkniętych i odporność na mycie detergentami oraz myjką pod wysokim ciśnieniem
- pianka otwarto-komórkowa to świetne ocieplenie poddasza (lambda 0,035-0,038), ale też jednocześnie świetna izolacja akustyczna!

JEDNA APLIKACJA GOTOWA IZOLACJA!

Izolujemy m.in.:
poddasza, stropodachy,
stropy, fundamenty,
kurniki, przechowalnie
owoców i warzyw,
dachy płaskie,
baseny, garaże,
hale wielko-
i małometrażowe
i wiele, wiele innych.

Bezpłatna wycena prac!
Tel. 506 231 071

Zapraszamy na naszą stronę internetową
www.kasjo-pur.pl