

Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przegonia, Ractawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czerna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostrężnica, Paczółtowiec, Rudno, Sanka, Siedlec, Tenczynek, Wola Filipowska, Zalas (Gmina Krzeszowice), Baczyn, Budzyń, Choleryn, Chrosna, Czutów, Jeziorzany, Kaszów, Kryspinów, Liszki, Mników, Morawica, Piekary, Rączna, Ściejowice (Gmina Liszki), Bębło, Będkowiec, 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, Zeków (Gmina Zabierzów)

IKEA Kraków ma już 25 lat. Pamiętacie, jak robiło się zakupy w 1998 roku?



W 1998 roku w Krakowie otwarto pierwszy w południowej Polsce Dom Meblowy IKEA. Wydarzenie budziło olbrzymie emocje. Klienci rozbijali namioty przed sklepem, a kolejka do wejścia zaczęła ustawiać się już o 4:00 w nocy. Z okazji 25. urodzin IKEA Kraków pokazała archiwalne zdjęcia z pierwszych miesięcy funkcjonowania. Czy przez ćwierć wieku aż tak wiele się zmieniło? Oceńcie sami!

Pod koniec lat 90-tych w domach wciąż królowały jeszcze masywne i ciemne meble oraz rozłożyste komplety wypoczynkowe. Nowoczesne i funkcjonalne rozwiązania oraz barwne dodatki proponowane przez IKEA wzbudzały więc żywe zainteresowanie. Na otwarciu IKEA do

czytaj dalej na str. 2

SALON MEBLOWY

1000 m² ekspozycji

BLACK RED WHITE

Nawojowa Góra
ul. Krakowska 109
(przy trasie 79)

Zapraszamy:

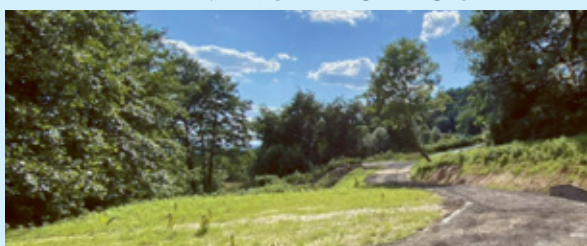
pn. - pt. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
sob. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

☎ 504 855 100

**SPRZEDAŻ
RATALNA**

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

GWAREK NIERUCHOMOŚCI



DO SPRZEDANIA WIDOKOWE DZIAŁKI BUDOWLANE w MIĘKINI:

- 12 a. Cena: 129 tys. PLN,
- 7,3 a. Cena: 63 tys. PLN.

Wszelkie szczegóły
pod numerem telefonu: 796 351 499.



Claudii BUTIK

Zapraszamy do butiku internetowego.

Możesz nas znaleźć na
Facebooku „Claudii Butik”

Modna odzież damska

Przystępne ceny, szybka wysyłka.

Dla Pań, które lubią poczuć się
wyjątkowo każdego dnia.

tel. 513 644 443 • Claudiibutik@interia.pl

LEROY MERLIN

MODLNICZKA
Prof. Rożańskiego 34

GWAREK NIERUCHOMOŚCI



DO SPRZEDANIA DOMY W ZABIERZOWIE w zabudowie bliźniaczej o podwyższonym standardzie

o pow. użytkowej 122,5 m kw., pow. całkowitej 169 m kw.
plus zadaszone miejsca postojowe. Odrębne działki ewidencyjne
o pow. od 258 do 443 m kw. plus udział w drodze.

Standard wykonania: pustak ceramiczny 25 cm,

dachówka ceramiczna, ocieplenie dachu 30 cm.

Wyposażenie: instalacja elektryczna, instalacja fotowoltaiczna,
pompa ciepła, zbiornik na wodę opadową.

Zaprojektowano: ogrzewanie podłogowe, instalację
wentylacyjną, mechaniczną z rekuperatorem, instalację odgromową.

Dla wszystkich nabywców segmentów, przewidziana
jest służebność przejścia do Lasu Zabierzowskiego.

Dwa segmenty są już gotowe
(wykończenie do stanu sprzedaży -
ok. 3 miesiące od momentu rezerwacji).

Developer posiada rachunek powierniczy w banku
(zabezpieczenie środków nabywcy).

Kolejne segmenty są w trakcie budowy.

Ceny: od 975 tys. PLN do 990 tys. PLN.

Wszelkie informacje
pod numerem telefonu: 796 351 499.

Jesteśmy wyłącznym biurem sprzedaży tych nieruchomości.

OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYM, 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

**ŻABKA, ul. Krakowska 16a
Nawojowa Góra**

żabka

Liszki 552

Tel. 12 280 60 90, 660 797 805 biuro@materialowka.pl

**CENTRUM DOCIEPLEŃ
MATERIAŁÓWKA.pl**
DYSTRYBUTOR SYSTEMÓW DOCIEPLEŃ

BOLIX
AUSTROTHERM

KREISEL
siniat
Shaping the way people build

KNAUF
ISOVER

**MIESZALNIE FARB I TYNKÓW
BOLIX oraz KREISEL**

#CzystePowietrze
Z NAMI UZYSKASZ DOFINANSOWANIE
NA TERMOMODERNIZACJĘ. PRZYJDŹ I SPRAWDŹ
JAK ZAPISAĆ SIĘ DO PROGRAMU!

otwarte: pn - pt 6⁰⁰ - 18⁰⁰ Sobota 6³⁰ - 13⁰⁰

Profile, płyty gipsowe i OSB, kleje, fugi, zaprawy, gipsy, wełna, styropian, tynki, farby, lakiery, artykuły elektryczne



NOWOŚĆ! EFEKT DREWNA NA ELEWACJI
Z GOTOWYMI PANELAMI BOLIX WOOD



- Systemy posadzkowe
- Hybrydowe farby ścienne,
elewacyjne i posadzkowe



CIĄG DALSZY ZE STR. 1

IKEA Kraków ma już 25 lat. Pamiętacie, jak robiło się zakupy w 1998 roku?

Krakowa zjechały tłumy klientów z ówczesnych województw krakowskiego, tarnowskiego, nowosądeckiego, a nawet rzeszowskiego czy kieleckiego. Warto przypomnieć, że rok 1998 był ostatnim, w którym obowiązywał podział administracyjny Polski na 49 województw.

- Przygotowaliśmy wiele atrakcji. Największym hitem okazała się jednak darmowa sofa dla pierwszego klienta. Niektórzy, aby nie przegapić okazji, już 3 dni wcześniej rozbili przed sklepem namioty. Przez cały okres oczekiwania serwowaliśmy im darmowe posiłki z zamkniętej jeszcze restauracji – wspomina Magdalena Gorecka-Przepolska, Specjalista ds. Marketingu, IKEA Kraków (pracuje w sklepie od 1998 roku).

Szał na ręczniki i akcesoria

Dzisiaj IKEA Kraków ma 27 397 mkw. i oferuje ponad 11 tys. produktów. W 1998 roku sklep był jednak o wiele mniejszy. Na powierzchni 11 tys. mkw. dostępnych było zaledwie 6 tys. artykułów. Jednak, jak na tamte czasy, oferta była imponująca. Ludzie byli ciekawi skandynawskich rozwiązań i otwarci na odrobinę szwedz-

kiego designu w swoich domach. Słowo „odrobina” nie zostało tu użyte przypadkowo. W 1998 roku większość klientów wpadała do IKEA raczej pooglądać niż kupić meble. Z półek błyskawicznie zniknęły za to akcesoria, takie jak garnki, sztuczce oraz charakterystyczne masywne szklanki i kubki, które do dziś goszczą w wielu barach mlecznych. Ogromną popularnością cieszyły się też ręczniki sprzedawane na wagę i kultowe już dzisiaj (i cały czas produkowane w Polsce) stoliki LACK.

IKEA Kraków świętuje 25 lat

IKEA otworzyła swój sklep w Krakowie dokładnie 19 sierpnia 1998 roku. 25 lat obecności w naszym mieście marka postanowiła świętować jednak nieco później. Urodzinowe atrakcje i oferty dostępne są przez cały październik 2023 r. Akcją towarzyszy hasło „My mamy urodziny, ale to Ty dostajesz prezenty”. Odwiedzający IKEA Kraków już przy wejściu zabierani są w sentymentalną podróż w czasie. Przy ruchomych schodach powstało wnętrze stylizowane na pokój dzienny z końca lat 90-tych.



Nazwa marki IKEA to akronim – skrót utworzony kolejno z pierwszych liter imienia i nazwiska założyciela firmy oraz nazw farmy i parafii, skąd pochodzi (Ingvar Kamprad Elmtaryd Agunnaryd).

Wizją IKEA jest tworzenie lepszego codziennego życia dla wielu ludzi. Oferujemy funkcjonalne i dobrze zaprojektowane artykuły wyposażenia domu, które łączą jakość i przystępną cenę. Działamy w zgodzie ze zrównoważonym rozwojem, realizując strategię People & Planet Positive.

Grupa Ingka* w Polsce posiada obecnie 11 sklepów IKEA, 69 Punktów Odbioru Zamówień (łącznie z Punktami Mobilnymi), 9 Studiów planowania i zamówień i Punkt Planowania IKEA, które zarządzane są przez IKEA Retail. Jest również właścicielem pięciu centrów handlowych zarządzanych przez Ingka Centres Polska oraz zlokalizowanego w Jarostach k. Piotrkowa Trybunalskiego Centrum Dystrybucji zaopatrującego 35 sklepów IKEA w Europie Środkowej i Wschodniej. Do Grupy Ingka należy również sześć farm wiatrowych w Polsce, które wytwarzają więcej energii odnawialnej, niż roczne zużycie energii związane z działalnością IKEA na polskim rynku.

*Grupa Ingka, dawniej znana jako Grupa IKEA, jest największym franczyzobiorcą IKEA. Na całym świecie zarządza blisko 400 sklepami w 32 krajach. Nazwa Ingka powstała od nazwiska założyciela IKEA – Ingvara Kamprada.

Uroczyste otwarcie sali gimnastycznej przy Liceum Ogólnokształcącym im. T. Kościuszki w Krzeszowicach

18 września 2023 r. odbyło otwarcie sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Krzeszowicach. Na uroczystość przybyli liczni goście - minister infrastruktury Andrzej Adamczyk, wicemarszałek województwa Łukasz Smółka, starosta krakowski Wojciech Pałka, burmistrz Krzeszowic Wacław Gregorczyk, dyrektorzy szkół i lokalnych instytucji, przedstawiciele firmy budowlanej, a także nauczyciele, rodzice oraz uczniowie.

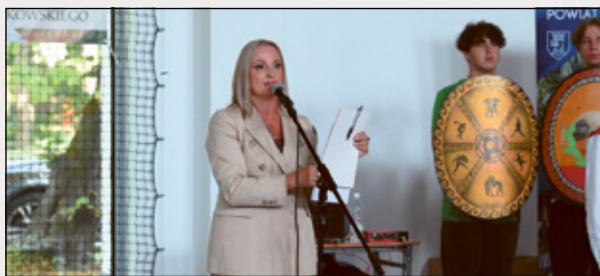
Uroczystość poprowadzili nauczyciele szkoły: Mirosława Wiczorek oraz Marcin Kliś. Jako pierwsza, głos zabrała Dyrektor Liceum Alicja Milczarek, która przypomniała, jak długo szkoła czekała na salę gimnastyczną i jak nauczyciele wychowania fizycznego musieli radzić sobie z jej brakiem.

Po przemówieniach zacnych gości, którzy wskazywali na wyjątkowość tego wydarzenia, nastąpiła część artystyczna. Uczniowie liceum przedstawili między innymi: układ akrobatyczny, taniec break dance, baletowy układ neoeklasyczny oraz śpiew. Po oficjalnej części odbył się mecz piłki siatkowej pomiędzy uczniami Liceum Ogólnokształcącego i Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Krzeszowicach.

A jak wyglądają statystyki dotyczące nowego obiektu? Szkoła na salę gimnastyczną czekała aż... 78 lat. Koszt budowy wyniósł 11 milionów złotych. 6,3 mln przeznaczono z Funduszu Inwestycji Lokalnych, 2 mln z budżetu powiatu krakowskiego, 2 mln z Funduszu Rozwoju Kultury i Rehabilitacji. Sala ma 1100 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Dzięki zamontowanym kurtynom można prowadzić kilka zajęć jednocześnie. W budynku znajdują się: sala fitness, szatnie, toalety, prysznic i winda.

Po ponad miesiącu użytkowania uczniowie i nauczyciele są zachwyceni nową salą gimnastyczną. Duża przestrzeń to nie tylko zajęcia wychowania fizycznego, ale również możliwość organizowania zawodów sportowych, uroczystości szkolnych i międzyszkolnych oraz różnorodnych imprez.

❖ Aldona Danielak
Zdjęcia: Marcin Drożdż



Nowa łazienka, kuchnia?

TAK! To proste

**od projektu
aż po montaż**



**Projekt
za 1 grosz***

Przy zakupach do projektu za min. 2000 zł.



**30-dniowa
gwarancja cen
w kosztorysach i zamówieniach***



Montaż

*Regulaminie dostępny w Punkcie Zwrotów / Reklamacji.

MODLNICZKA, ul. Rożańskiego 34

LEROYMERLIN

XX Międzynarodowy Festiwal Zaduszki Organowe im. prof. Jana Jargonia, 28 października - 9 listopada 2023 r., Kraków

Organizatorom wydarzenia przyświeca cel przybliżenia znakomitej postaci profesora, krakowianina z wyboru, który szczególne zasługi odniósł jako wybitny wykonawca muzyki organowej w kraju i za granicą. Bardzo ważnym nurtem jego dokonań było także budownictwo organowe. Jego działalność na tym polu generalnie polepszyła stan instrumentarium na terenie Krakowa i całej Polski.

Program wydarzeń:

- 28 października 2023 (sobota), godz. 19.30
Bazylika Mariacka, pl. Mariacki 5
Koncert inauguracyjny Dariusz Bąkowski-Kois - organy (Kraków), Marek Mleczko - obój (Kraków)
- 2 listopada 2023 (czwartek), godz. 19.00
Bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa OO. Jezuitów, ul. Kopernika 26
Maryna Tokarenko (Kijów/Ukraina//Kraków)
- 3 listopada 2023 (piątek), godz. 20.00
Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa OO. Paulinów „Na Skalce”, ul. Skaleczna 15
Sebastian Freitag (Drezno/Niemcy)
- 4 listopada 2023 (sobota), godz. 19.00
Bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa OO. Jezuitów, ul. Kopernika 26
Jan Mroczek (Częstochowa)
- 5 listopada 2023 (niedziela), godz. 18.30
Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa OO. Paulinów „Na Skalce”, ul. Skaleczna 15
Małgorzata Trzaskalik-Wyrwa (Warszawa)
- 6 listopada 2023 (poniedziałek), godz. 19.00
Kościół Świętego Krzyża, ul. Świętego Krzyża 23
- 7 listopada 2023 (wtorek), godz. 10.00
Akademia Muzyczna im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie, ul. Św. Tomasza 43, sala 404
Międzynarodowa sesja naukowa With the anniversaries of Lemmens and Reger: the influence of greatest Romantic music masters for the next generations of organ composers referaty: Ton van Eck, Martin Bambauer, Marcin Kucharczyk, Dariusz Bąkowski-Kois, Petra Veenswijk
- 7 listopada 2023 (wtorek), godz. 20.00
Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa OO. Paulinów „Na Skalce”, ul. Skaleczna 15
Ton van Eck (Haarlem/Holandia)
- 8 listopada 2023 (środa), godz. 19.00
Bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa OO. Jezuitów, ul. Kopernika 26
Koncert improwizacji organowych Filip Presseisen (Kraków)
- 9 listopada 2023 (czwartek), godz. 19.00,
Bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa OO. Jezuitów, ul. Kopernika 26
Recital finałowy Petra Veenswijk (Delft/Holandia)



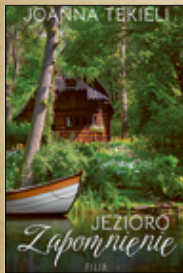
BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TENCZYŃKU POLECA "NOWINY Z BIBLIOTECZNEJ WITRYNY"

Oprac. Dan-Ew



Bonda K.: Mitość pokonuje śmierć t. 3

W niewielkiej miejscowości znika lokalny przedsiębiorca. Mijają tygodnie, a po mężczyźnie nie ma śladu. Przełom następuje w upalne sierpniowe popołudnie. W oddalonym o kilkaset kilometrów lesie znaleziono zawinięte w błękitny worek ciało mężczyzny... Kto najwięcej zyskał na śmierci milionera? Jak jego zwłoki znalazły się na drugim końcu Polski? Dlaczego żona ofiary nie chce stawić się na przesłuchaniu? Rodzina Skowronów skrywa wiele brudnych tajemnic...



Tekieli J.: Jeziro Zapomnienie

Daniel mieszka samotnie w małej wiosce Zapomna, w domu położonym z dala od innych zabudowań. Nie przeszkadza mu odosobnienie. Pewnego dnia na jego drodze staje liga – przebojowa kobieta, która na pierwszy rzut oka zupełnie do niego nie pasuje, a na drugi rzut oka... pasuje jeszcze mniej. A jednak to właśnie ona oraz najlepszy przyjaciel Daniela staną się jego sojusznikami w walce o zachowanie przed ludzką chciwością uroczego zakątka nad jeziorem Zapomnienie. Wspólna walka zbliża ich do siebie, ale czy dadzą radę ochronić ten piękny skrawek ziemi?



Sinicka A.: Florystki

Helena Bardo – talentowana florystka i właścicielka kwaciarni znika bez śladu. Ostatnim znakiem jej obecności są krople krwi byszczące na nozycach i szpalach wstążek. Przyjaciółka Heleny – Sonia – wraz z policją rozpoczyna desperackie poszukiwania florystki. Z każdym dniem utwierdza się jednak w przekonaniu, że nikomu nie może ufać, nawet mężowi swojej zaginionej przyjaciółki.



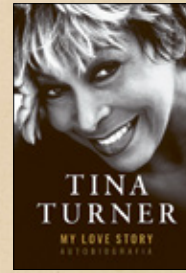
Balicka J.: Co wyszeptał nam deszcz

Rain i Olivia wychowywali się razem, mimo że nie łączyły ich więzy krwi. Ale połączyło ich coś znacznie silniejszego: uczucia, przagnienia i plany, a także obietnica, że będą przyjaciółmi aż do śmierci. Życie jednak zweryfikowało naiwne marzenia. Rain wyjechał, używki omal go nie zabiły. W tym czasie życie Olivii wywróciło się do góry nogami, bo lekarze przekazali jej brutalną prawdę o chorobie. Gdy po latach spotyka na swojej drodze Raina, szybko dociera do niej, że po chłopaku, z którym składali sobie obietnice, nie ma już śladu.



Nawara E.: Randkowa katastrofa

Weronika, odbywa sesję terapeutyczną, której towarzyszą nożyczki, wino i przyjaciółki. Kobieta postanawia się zabawić i na nowo poczuć atrakcyjnie, więc za namową koleżanki zakłada konto na Tinderze. Nie ma pojęcia, że w ten sposób uruchomi lawinę małych randkowych katastrof. Na drodze Weroniki pojawia się on... przystojny i utalentowany. Czy jednak w pogoni za „Panem Idealnym” zauważy swoją szansę na szczęście i prawdziwą miłość?



Turner T.: My love story

Tina Turner to jedyna prawdziwa królowa rock'n'rolla. Przez ponad 60 lat tworzyła piosenki, które rozbrzmiewają w stacjach radiowych na całym świecie. Nieśmiertelna sława, pierwsze miejsca na światowych listach przebojów, tłum szalejących fanów... Tak w skrócie wyglądała kariera jednej z najściszej gwiazd muzyki rozrywkowej. Zawodowy sukces okupiła cierpieniem w życiu prywatnym.



Hartwell K.: 11 papierowych serc

Rok temu: Życie Elli było idealne. Miała cudownych przyjaciół i niesamowitego chłopaka. Wszystko się zmieniło w momencie wypadku samochodowego. Teraz: Ella zaczyna otrzymywać papierowe serca od tajemniczego wielbiciela. Ten wie o niej zadziwiająco dużo. Serca zawierają wskazówki mające pomóc dziewczynie przypomnieć sobie życie przed wypadkiem. Czy znajdzie odpowiedź na dręczące ją pytania?



Stanecka Z.: Basia i przegrywanie

Basia, Dziadkowie i kuzynka Lula jadą nad jezioro. Kiedy zaczyna padać deszcz, rodzina decyduje, że najlepszym sposobem na nudę będzie wspólne granie. Niestety szybko okazuje się, że każdy bardzo chce wygrać, a pogodzenie się z porażką może być sporym wyzwaniem. Jak to jest, gdy się przegrywa? Czy potrafimy się cieszyć z cudzej wygranej? A jak na porażkę reagują dorośli?

Galeria Bronowice jedną ze scen Festiwalu Conrada. Jest... epicko!

Gra miejska z elementami krzyżówki wymagająca sprytu i dedukcji, nauka kryptografii oraz tworzenie sensorycznych książeczek – te kreatywne atrakcje, organizowane w ramach Festiwalu Conrada, czekają na uczestników w zupełnie nowej lokalizacji. Jedną ze scen piętnastej edycji wydarzenia jest Galeria Bronowice, gdzie słowo i literatura spotyka się z rozrywką i zabawą dla całej rodziny. Kolejne aktywności zaplanowano na 27 i 28 października.

Festiwal Conrada, organizowany przez Krakowskie Biuro Festiwalowe, jest największym międzynarodowym wydarzeniem literackim w Polsce i jednym z największych w Europie.

Program tegorocznej edycji obfituje w kreatywne warsztaty, seanse filmowe oraz interesujące spotkania i rozmowy z pisarzami, dziennikarzami czy ekspertami w dziedzinie sztuki i literatury.

Wiele z tych wydarzeń skierowanych jest do najmłodszej grupy odbiorców – dzieci, które poprzez zabawę mają okazję zapoznać się ze światem kultury i nie tylko!

Wśród partnerów tegorocznej edycji Festiwalu Conrada znalazła się Galeria Bronowice, kilkakrotnie odznaczona tytułem „Miejsca Przyjaznego Rodzinom z Dziećmi” przez

Gminę Miejską Kraków. 21 października rozegrana została tu gra miejska – „Blżej Festiwalu Conrada”. Zadaniami uczestników było rozwiązanie nietypowej krzyżówki. Hasła miały formę zagadek i zostały rozmieszczone w różnych miejscach na terenie centrum handlowego. Na najszybszych i najbardziej efektywnych czekały wyjątkowe upominki związane z literaturą.

To jednak nie koniec zabawy słowem w Galerii Bronowice! W piątek, 27 października, na najmłodszych oraz ich opiekunów czekać będą niesamowicie ciekawe warsztaty pt. „Tajemniczy Monogram”.

Biorący udział stworzą tajemniczy monogram, bazując na alfabetach z całego świata. Nowopowstałym rodzajem pisma zaszyfrowane zostaną imiona początkujących kryp-

tologów, którzy być może okażą się skuteczniejsi od znanej Enigmy.

Słowa można wypowiadać, pisać, sztyfować, ale jak się okazuje – także dotykać. Właśnie tego będą dotyczyły warsztaty „Słowa na miękko i twardo”, które zaplanowano na sobotę, 28 października.

Dzieci powyżej 4 roku życia oraz ich rodzice będą mieli okazję stworzyć słowa do dotykania i patrzenia w formie mini książeczek leporello. Wykorzystają do tego różne, niespodziewane przedmioty, takie jak kolorowe kasze, mięciutka wata, barwne fasolki, drewniane patyczki i wiele, wiele więcej.

Tylko od uczestników zależy jaką formę przybiorą słowa, a jedyne co może ich ograniczać to własna wyobraźnia.



Noc Bibliotek 2023 w Filipowicach

Hasłem przewodnim tegorocznej edycji było „Absurd nie czytać”. Biblioteki w całym kraju uczestniczyły w wydarzeniu, które miało zachęcić do korzystania z ich zasobów, pokazać księżnice jako miejsca otwarte i dostępne z ofertą dla osób w każdym wieku, stanowiące lokalne centra żywej kultury i edukacji. Kreatywność i brak ograniczeń w okazywaniu swoich emocji, zawsze gwarantuje świetną zabawę! – I tak było też u Nas :)

O godzinie 17:00 po wstępnej prezentacji i integracji uczestników, przyszedł czas na projekcję filmu przygotowanego przez organizatorów o jakże absurdalnym tytule „Moja mama gorylica”.

Po jego obejrzeniu z dużą kreatywnością w wypowiedzianiu swoich emocji, stworzyliśmy „Mapę Myśli” i omówiliśmy relacje głównych bohaterów: Gorylicy i Jonny.

By iść dalej za hasłem Nocy Bibliotek, przygotowaliśmy absurdalną skrzynię z jakże absurdalnymi książkami.

Omawiając absurdalne tytuły, wyciągniętych ze skrzyni książek, mieliśmy absurdalnie, mega, przednią zabawę. Ale absurdów było Nam ciągle mało...” Zielony Kapturek” – to absurdalne opowiadanie, po przeczytaniu którego śmiechu i radości nie było końca....

Zakładki do książek, gry, zabawy, smakołyki, nagrody dla najaktywniejszych czytelników biblioteki, to kolejne niespodzianki jakie towarzyszyły nam podczas tej wyjątkowej Nocy.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i osobom zaangażowanym w to wyjątkowe wydarzenie – to dzięki Wam to święto bibliotek ma taką niesamowitą atmosferę :)

Do zobaczenia za rok :)

❖ Pracownik biblioteki
Ewa Lis

Warsztaty w Galerii Bronowice są bezpłatne.

Nie wymagają wcześniejszych zapisów i można do nich dotrzeć w każdej chwili:

27 października (piątek) – warsztat „Tajemniczy Monogram” 16:00-18:00

28 października (sobota) – warsztat „Słowa na miękko i twardo”, 12:00-14:00



Instytut Urody Elf
 Krzeszowice, ul. Daszyńskiego 1
**Gabinet Podologiczno-
 Szkoleniowy Elf**
 Krzeszowice, ul. Targowa 47
 tel. 668-990-679

Specjalna
 oferta cenowa dla
 czytelników
 gazety Gwarek:
RABAT 25%
 (oferta ważna w
 miesiącu październik 2023 r.)
 Więcej informacji:
 668 990 679



www.instytutelf.pl

MASAŻ KOBIDO W ELFIE

Kobido - co to takiego? Kobido (jak podają źródła) to najstarsza i najbardziej zaawansowana technika masażu twarzy, wywodząca się z Japonii. Kobido to naturalny lifting twarzy zgodny z fizjologią i anatomią twarzy. Technika opierająca się na harmonii pomiędzy zdrowiem fizycznym, emocjonalnym i duchowym, wpływająca w ten sposób na tzw. samoleczenie.

Masaż Kobido znany był już w XV wieku i wykorzystywany na dworach cesarskich, jako sposób zachowania i przywracania młodości. Członkowie rodziny cesarskiej oraz szlachetni i bogaci Japończycy stosowali Kobido, aby uzyskać wygładzenie i piękne rysy twarzy.

Z masażu korzystali również samurajowie, aby uzyskać tym sposobem wewnętrzny spokój i harmonię umysłu, ponieważ metoda wiąże sztukę masażu z pełnym rytuałem.

Wskazania do masażu Kobido:

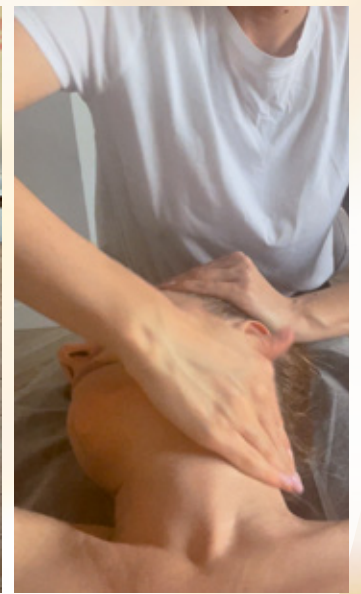
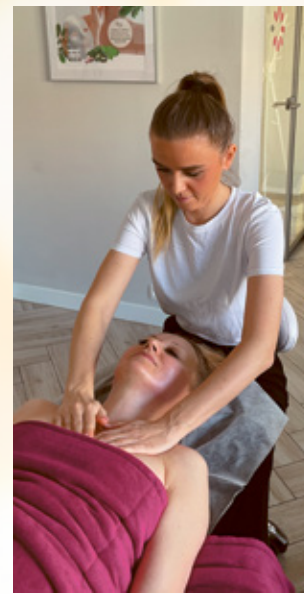
- Skóra dojrzała z widocznymi oznakami starzenia
- Zmarszczki na twarzy i szyi
- Opadający owal twarzy
- Skóra wiotka
- Opadające powieki
- Mała jędrność skóry
- Obrzęki i zastoje limfatyczne
- Bruksizm
- Migreny

Efekty masażu Kobido:

- Silnie odmładza
- Zatrzymuje procesy starzenia
- Wygładza zmarszczki
- Poprawia owal
- Poprawia napięcie twarzy
- Poprawia jędrność i metabolizm komórkowy
- Pobudza produkcję kolagenu i elastyny

- Oczyszcza i usuwa toksyny
- Łagodzi zmęczenie i stres
- Dotlenia i odpręża
- Łagodzi migreny i bóle głowy
- Niweluje niezdrowe napięcie twarzy
- Oczyszcza i usuwa toksyny ze skóry

**Zapraszam na masaż Kobido
 do Instytut Urody Elf - mgr Angelika Korbiel
 Kosmetolog UJ Collegium Medicum
 Certyfikowany wykonawca masażu Kobido**



Jesienna moda na 3 sposoby

Nadeszła jesień, a wraz z nią pożegnaliśmy letnie, żywe i neonowe kolory na rzecz tych stonowanych. Beż, butelkowa zieleń, khaki, brąz przeżywają swój najlepszy czas, triumfując na sklepowych wieszakach. W co warto wyposażyć swoją szafę, aby nasze stylizacje były wygodne i ciepłe, a do tego modne? Sprawdź nasze propozycje!

W październiku, gdy temperatura zaczyna się obniżać, trudno zdecydować, co na siebie włożyć – szczególnie rano, kiedy na zewnątrz jest dosyć chłodno. Na cienki kardigan może być za zimno, a na kurtkę zimową za gorąco. Co zatem wybrać? Postawić na warstwy, które w razie zmiany pogody możemy ściągnąć i czuć się komfortowo. Dodatkowo warstwowe stylizacje wyglądają bardzo efektownie. Kierując się tą zasadą, stworzymy kilka przykładowych outfitów.

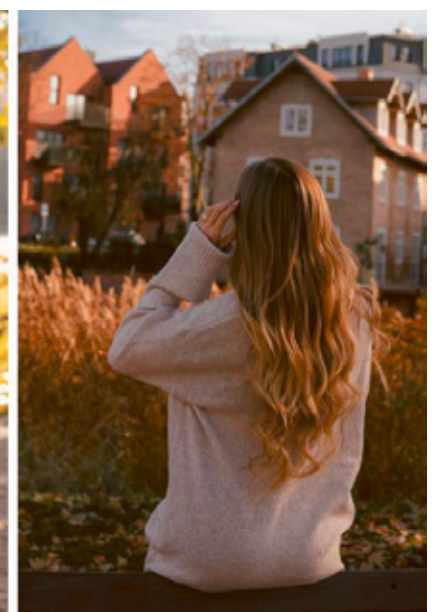
Ciepły sweter i ramoneska

To jesienny klasyk, który tylko na pozór wydaje się nudny. Ciepły sweter w wersji z golfem lub klasycznym dekoltem można ograć na kilka sposobów.

- Wszystko zależy od tego, jak wygląda nasz sweter. Sweterki z dzianiny, przylegające do ciała będą dobrze wyglądały w zestawieniu z jeansami. Jeśli mamy większy, nieco oversizowy sweter, np. z golfem, możemy połączyć go z dłuższą spódnicą midi albo włożyć pod spód wiosenną sukienkę w drobną łączkę, do kolan. W ten sposób luźniejsza góra zrównoważy delikatność dołu. Nie bez znaczenia są także kolory zestawianej odzieży – starajmy się wybierać barwy z tej samej palety – np. różne kombinacje kolorów ziemi – lub kolory przeciwstawne, kontrastowe – np. żółty z butelkową zielenią czy burgundem – podpowiada stylistka marki KiK i dodaje – ale to nie koniec opcji ze swetrem w roli głównej. Jeśli w naszej szafie królują modele dłuższe, które sięgają niemal kolan, śmiało możemy założyć grubsze rajstopy i potraktować górę jako sukienkę lub tunikę. Do tego załóżmy cieplejsze buty czy kolorowe sneakersy i mamy zestaw idealny! W przypadku cieplejszych swetrów, w których można się niemal schować katana zarzucona na plecy czy klasyczna ramoneska będą dobrym wyborem na jesienne, poranne chłody. Warto zwrócić uwagę także na ciepłe ponczo, które możemy założyć na cieńszą bluzkę czy sukienkę.

Kamizelka i bluza/sweter

Kamizelka niegdyś kojarzyła nam się z eleganckim dodatkiem do stroju na oficjalne wydarzenia – galę w szkole czy spotkanie biznesowe. Jednak moda nie znosi nudy i od jakiegoś czasu bardzo popularne stały się pikowane kamizelki – krótsze, sięgające niemal kolan, z kapturem czy nawet futerkiem. Ten element garderoby świetnie sprawdzi się na co dzień albo na wyjazdy, kiedy chcemy czuć się wygodnie i komfortowo.



- Kamizelka, szczególnie pikowana, grubsza to świetny materiał do zbudowania ciekawej stylizacji na różne okazje. Przede wszystkim z łatwością stworzymy wersję na sportowo – na zakupy w weekend, spacer po parku czy wyjazd za miasto. Wystarczy na bluzę nałożyć kamizelkę, dorzucić do tego legginsy albo dresowe spodnie czy jeansy i uzupełnić całość trampkami czy adidasami. Czapka z daszkiem na głowie czy klasyczna, jeśli jest chłodniej będzie kropką nad i. Przewagą kamizelki w takim outfitcie jest to, że w razie podwyższenia temperatury możemy ją szybko ściągnąć bez straty dla stylizacji. Kamizelkę możemy ograć także w bardziej eleganckiej wersji – krótszy bezrękawnik możesz połączyć z elegancką koszulą czy swetrem, ale ta opcja jest dla odważniejszych kobiet – mówi stylistka KiK.

Opaska i szalik

To duet idealny nie tylko na zimę! Dodatki chroniące naszą głowę i ciało przed wyziębieniem są nie tylko praktyczne, ale często bardzo

stylowe i możemy je wykorzystać już jesienią. Dlatego zapatrzmy się w kapelusz do stylizacji boho, sportową opaskę czy szal, który dodatkowo ochroni nas przed wiatrem, kiedy cienki trenz okaże się niewystarczający.

Jesienna moda jest bardzo hojna – każdy znajdzie dla siebie ulubiony krój ciepłego swetra, miękką kamizelkę, która będzie pasowała do sportowej odzieży czy dzianinową sukienkę. Tworząc zestawy odzieży pamiętajmy o systemie warstwowym, który ochroni nas przed październikowymi temperaturami.



5 kroków do zorganizowanej przestrzeni

„Gdzie są nożyczki?”, „Nie mogę znaleźć kluczy!” – te problemy dnia codziennego dotyczą wielu z nas. Na szczęście nie trzeba być urodzoną perfekcjonistką, by stać się mistrzynią organizacji domowej przestrzeni. Wystarczy trzymać się kilku prostych zasad i zrobić małe zakupy. Efekty odczujesz i zobaczysz natychmiast!

- Dobra organizacja przestrzeni w domu to ogromne ułatwienie w codziennym zabieganiu. Pierwsza i żelazna zasada to: wszystko musi mieć swoje stałe miejsce. Jeśli klucze odkładamy gdzie popadnie, zamiast np. na szafce przy drzwiach wejściowych albo do torebki, nie dziwne, że ciągle musimy ich szukać. To samo dotyczy wszystkich innych drobiazgów czy większych przedmiotów. Sypialnia zawsze będzie zabałaganiona, jeśli mamy więcej ubrań niż pomieści nasza szafa. To oznacza, że albo części z nich powinnyśmy się pozbyć, albo znaleźć dla nich inne miejsce – podkreśla stylistka związana z siecią sklepów KiK.

Krok pierwszy: porządk

Organizowanie przestrzeni w domu warto więc zacząć od porządków i ewentualnego pozbycia się rzeczy, które się zużyły lub pospuły (to dotyczy zwłaszcza przeterminowanych produktów spożywczych!) albo z innego powodu już nam nie służą.

- To może wymagać trochę pracy, ale naprawdę warto! Jeśli nie czujemy się na siłach, by uporządkować cały dom za jednym razem, możemy się skupić na jednym pomieszczeniu, a nawet jednej szafce, półce czy szufladzie – podpowiada ekspertka i motywuje: dzięki temu, że wszystko ma swoje stałe miejsce, nie musimy tracić czasu (i nerwów!) na szukanie potrzebnej rzeczy, a porządek utrzymuje się właściwie sam.

Krok drugi: przydzielanie miejsca

- Gdy już pozbedziemy się tego, co niepotrzebnie zagraca mieszkanie, ale wciąż nie wiemy, gdzie odłożyć część przedmiotów, musimy się zastanowić, gdzie je umieścić. Najczęściej niezagospodarowaną przestrzenią jest ta pod łóżkiem, na spodzie szafy i na niej. Dzięki odpowiednim pojemnikom możemy zyskać naprawdę dużo miejsca na przechowywanie dużych rzeczy, jak zapasowa pościel, sezonowa garderoba czy buty – wylicza stylistka KiK.

Krok trzeci: zakupy



cieszyć się „nową”, wygodną i uporządkowaną przestrzenią! – mówi stylistka.

Garść porad ułatwiających organizowanie domowej przestrzeni

1. Drobiazgi i małe przedmioty – np. kosmetyki do makijażu czy biżuterię lub ozdoby do włosów – powkładajmy do pudełek z przegródkami, w których wszystko będzie przejrzyste i posegregowane. Jeszcze drobniejsze rzeczy, jak gumki do włosów, guziki czy zapasowe baterie wygodnie jest przechowywać w zamykanych pudełeczkach czy słoiczkach, dzięki czemu z nich nie wypadną i nie zrobią bałaganu.
2. Duże i sezonowe tekstylia lub pościel możemy przechowywać w próżniowych workach w szafie, szufladach łóżka lub w pojemnikach pod nim. Ważne, by były szczelnie zamknięte, by się nie kurzyły.
3. Dodawanie przestrzeni do przechowywania – nie wszystko musi być schowane, czasem nie mamy na to miejsca lub po prostu chcemy mieć rzeczy pod ręką. W takiej sytuacji możemy zainwestować np. w stół lub puf z funkcją schowka, w których możemy trzymać np. koce, a nawet laptop czy tablet z ładowarką. W kuchni i łazience, a także pomieszczeniach gospodarczych świetnie sprawdza się organizer na kółkach. Zmieścimy na nim mnóstwo kosmetyków czy środków czystości albo przyprawy czy pojemniki z pykami produktami. W pokoju dziennym lub sypialni możemy też trzymać na nich kwiaty doniczkowe, książki czy np. kolekcję wazoników. Innym rozwiązaniem są ozdobne pudełka lub pojemniki, które możemy umieścić obok siebie na komodzie, półce czy regale – ważne, by były dekoracyjne i takie same lub wykonane z pasujących do siebie materiałów. To sprawi, że przestrzeń będzie spójna i estetyczna.

Dobrze zorganizowana przestrzeń nie tylko podnosi komfort codziennego życia, ale jest również bardziej estetyczna. Dlatego warto proces „odgracania” zainicjować podczas jesiennych porządków.



- Najgorsze za nami! Wiedząc już, gdzie i co chcemy przechowywać i czego nam w związku z tym brakuje, możemy ruszyć na zakupy po różnego rodzaju pojemniki i organizery. Mogą być czysto praktyczne, wykonane z trwałego, lekkiego i niedrogiego tworzywa, jeśli będą ukryte – np. w szufladach czy pod łóżkiem, albo ozdobne – kiedy zamierzamy je wyeksponować – np. na komodzie czy regale. Wybór w sklepach jest ogromny, z łatwością znajdziemy pojemniki w najróżniejszych kształtach i rozmiarach nie tylko z tworzywa, ale też naturalnych materiałów: kartonu, słomy, trawy morskiej, wikliny, drewna, szkła, ceramiki, a nawet tkaniny – wymienia ekspertka związana z marką KiK i dodaje: pamiętajmy tylko, by przed zakupami zmierzyć przestrzeń. To dotyczy zwłaszcza zamykanych szafek i szuflad, ale też produktów spożywczych – najpiękniejsze pojemniki na makaron czy cukier będą frustrujące, jeśli nie zmieści się do nich całe opakowanie produktu.

Krok czwarty: organizacja

- Tu sprawa jest już bardzo prosta i przyjemna. Wypełniamy nasze pojemniki rzeczami, odkładamy je na miejsce i możemy

WARTO PRZECZYTAĆ

WYDAWNICTWO
POZNAŃSKIE

„RYTUAŁY. POZORNIE BEZSENSOWNE CZYNNOŚCI, KTÓRE NADAJĄ ŻYCIU SENS”

Z tej książki dowiesz się:

- Czym walc wiedeński różni się od tańca godowego flamingów?
- Czy naprawdę starzejemy się dopiero podczas przyjęcia urodzinowego?
- Co łączy rytuały z zachowaniami obsesyjno-kompulsyjnymi?

Rytuały – najstarsze i zarazem najbardziej zagadkowe zachowania w dziejach ludzkiej kultury. W dodatku pełne paradoksów! Ludzie przywiązują do nich ogromną wagę, ale nie potrafią wyjaśnić, dlaczego są takie ważne. Kłątwy, zaklęcia, tajemnicze gesty i znaki – te pozornie bezsensowne zachowania przenikają historię właściwie każdej społeczności. Zanim ludzie zaczęli uprawiać ziemię, gromadzili się, by odprawiać skomplikowane ceremonie. Rytuały w niezmięnionej postaci przetrwały przez stulecia, ale ich logika pozostaje tajemniczą – aż do teraz. Dowiedz się, czemu mają służyć te wszystkie dziwactwa! Autor prowadzi nas po mrocznym królestwie ludzkich zachowań i ujawnia mechanizmy wspólne dla ludzi nawet z najbliższych zakątków świata.

O Autorze:

Dimítris Mygalatas – antropolog i kognitywista, fotograf amator i kompulsywny podróżnik. Wykłada antropologię i nauki psychologiczne na Uniwersytecie Connecticut, gdzie kieruje również Laboratorium Antropologii Eksperymentalnej. W pracy naukowej interesują go powiązania między procesami poznawczymi a kulturą. Bada takie zjawiska jak rytuały, muzyka, sport i inne zachowania, które pozwalają ludziom dbać o dobrostan i tworzyć wspólnotę. Łączy przy tym metody eksperymentalne z etnograficznymi badaniami terenowymi. Spędził kilka lat, prowadząc badania w Europie Południowej i na Mauritiusie. Zanim został pełnoetatowym pracownikiem naukowym, miał się różnych zajęć – był tłumaczem, fotografem i redaktorem książek (i oczywiście kelnerem).

„PRZYJĘCIE”

Dorastaj podczas recesji. Bądź uprzejma dla swoich wrogów. Idź na Oxford lub Cambridge, zdobądź wykształcenie, pójdz do pracy, rób karierę. Rób wszystko, co należy. Kup mieszkanie. Kup dzieła sztuki. Kup sobie jakiś rodzaj szczęścia. Ale przede wszystkim: nie wychylaj się. Siedź cicho. I rób, co masz robić. Narratorka Przyjście to młoda czarna Brytyjka, która od zawsze była pouczana, jak powinno wyglądać jej życie. Ma wziąć udział w wystawnej imprezie w rodzinnej posiadłości swojego chłopaka na angielskiej wsi. Jadąc na przyjęcie, zastanawia się nad tym, kim się stała, i analizuje drogę, jaką przeszła. Czas mija, przyszłość wzywa, a ona wciąż zadaje sobie pytanie: czy nie pora rozmontować tę konstrukcję?

Przyjście to opowieść o opowieściach, które nas otaczają: o kolorze skóry i klasie społecznej, bezpieczeństwie i wolności, zwycięstwach i przegranych. I o kobiecie, która postanawia przejąć kontrolę nad swoją opowieścią – nawet za cenę życia.

O Autorce:

Natasha Brown – jest brytyjską pisarką. W 2019 roku otrzymała nagrodę London Writers Award, a w 2022 roku została stypendystką programu Burgess Fellow na Uniwersytecie w Manchesterze. Jej debiutancka powieść Przyjście była na krótkiej liście książek nominowanych m.in. do Folio Prize, Goldsmiths Prize i Orwell Prize for Fiction.

„WYSZCZEKANE PODRÓŻE. JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE I PSA NA WYPRAWĘ?”

Jak zacząć bezpiecznie i komfortowo podróżować z psem? Co zrobić, aby czerpać pełnymi garściami (i łapami) ze wspólnej wycieczki? Czy pies też potrzebuje paszportu, żeby przekroczyć granicę?

Wyjazdy z psami wielu osobom wydają się kłopotliwe, kosztowne i stresujące. A wcale tak nie musi być! Piotr („Podróże z Pazurem”) i Magda („Dziękuję w Sercu”) dzielą się swoimi doświadczeniami i udowadniają, że z psami można podróżować właściwie wszędzie i wszystkimi środkami transportu: na lądzie, morzu i w powietrzu. Piotr i Magda pokazali swoim psom kawał świata – lasy, góry, jeziora, pustynie, a nawet ocean. Teraz pokazują innym ludziom, że granice takiego podróżowania tkwią przede wszystkim w nich samych. Dzięki tej książce będziesz w stanie przygotować się na każdy wyjazd – zarówno gdzieś blisko, jak i daleko – a podróże z psami staną się niezwykłą przygodą i przyjemnością, pozwolą zobaczyć świat z nowej perspektywy.

O Autorach:

Magdalena Wilczewska – autorka bloga dzikoscwsercu.pl oraz opiekunka Fibi i Krakera. Zwykła mawiać, że „pokazuje pieskom świat”. Wraz z nimi pokonała łącznie ponad 2 tysiące kilometrów europejskich szlaków górskich i ponad 40 tysięcy kilometrów przeróżnymi środkami transportu. W podróżowaniu ceni sobie odkrywanie potęg między kiedyś a dziś. Od 2018 roku doświadczeniem dzieli się na blogu, udowadniając opiekunom psów, że przygody leżą w zasięgu ich rąk i łap.

Piotr Miklaszewski – magister dziennikarstwa UW, który na skutek adopcji psa zamienił się z kanapowca, materialisty i redaktora w miłośnika natury, przygód i wyznawcę antykonsumpcjonizmu. Po przemierzeniu z żoną i psem ponad 60 tysięcy kilometrów (głównie autostopem) oraz 3,5 tysiąca mil morskich jachtostopem, 37 krajów na 5 kontynentach został autorem komiksów przygodowo-edukacyjnych i edukatorem z zakresu ekologii, zmian klimatycznych i niesprawiedliwości społecznych. Z żoną Izabellą oraz psami Snupek i Lawą prowadzą swoje działania pod nazwą Podróże z Pazurem.

KOMPRA
BIURO RACHUNKOWE

tel. 32 754 56 70

Ponad 22 lata
doświadczenia

SKUP AUT SZYBKI DOJAZD
GOTÓWKA OD RĘKI

do 10.000 zł



Kontakt: 604 896 756

BOZBI
POLSKA IMPORTOWNIA 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. Wieszcy 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



RADOSNY TENCZYNEK

Bella odnalazła nadzieję



W małej miejscowości Tenczynek, ukrytej wśród malowniczych polskich krajobrazów, istnieje miejsce, gdzie miłość do zwierząt przekształca się w konkretne działania. W Fundacji z Miłości do Zwierząt troszczymy się o potrzebujące zwierzęta, a naszym najnowszym podopiecznym jest Bella - uroczą klacz, której los wydał się być na przegranej pozycji.

Bella trafiła do Fundacji w lipcu tego roku. Początkowo nikt nie wiedział, co jej dolega, ani dlaczego ktoś zdecydował się oddać tak świetnie jeżdżącego konia do handlarza. Sądziliśmy, że to z powodu problemów z widzeniem na jedno oko lub z powodu jej wieku. Jednak po dokładnych badaniach okazało się, że Bella cierpi na nawracające infekcje ropne macicy, co tłumaczyłoby dlaczego została oddana.

Dzięki zaangażowaniu fundacji i opiece świetnego weterynarza - profesora Okólskiego, stan zdrowia Belli poprawił się znacząco. Wróciła do lekkich treningów i jazdy, ale aby dać jej szansę na pełne wyleczenie, niezbędna jest operacja. Niestety, operacja ta jest kosztowna, a fundacja potrzebuje wsparcia.

Koszt operacji dla klaczy to około 20 000 złotych, co jest dla fundacji ogromnym wyzwaniem. Dlatego też zwracamy się do Was, drodzy Czytelnicy, z gorącym wezwaniem do pomocy. Każda wpłata na konto Fundacji z Miłości do Zwierząt w Tenczyńku lub do zrzutki online jest krokiem w kierunku wyleczenia Belli i zapewnienia jej zdrowej i pełnej życiowej energii przyszłości.

Bella to nie tylko konik. To przyjaciel, towarzysz i istota, która zasługuje na naszą troskę. Pomóżmy jej razem wrócić do zdrowia i cieszyć się życiem. Każda złotówka, każda gest dobroci, przyczyni się do tego celu. Dajmy jej nadzieję na pełne wyleczenie i długie, szczęśliwe życie.

♥♥ Nr konta Fundacji z Miłości do Zwierząt: BNP 23 1600 1462 1893 6523 9000 0001

♥♥ Link do zrzutki online: <https://zrutka.pl/gsfegt>



Dziękujemy za Waszą hojność i wsparcie! Bella i Fundacja liczą na Waszą pomoc. Niech dobroć i miłość do zwierząt zawsze zwyciężają!

Jak jeszcze możesz pomóc naszym podopiecznym?

Adopcja na miejscu i na odległość - Konie potrzebują troski i bliskości! Jeśli chcesz zbudować więź z jednym z naszych podopiecznych, zapewnić mu miłość i opiekę, pomyśl o adopcji na miejscu. Jeśli jesteś z daleka, zaadoptuj wirtualnie - regularną wpłatą zapewnij spokój i dobrobyt wybranemu koniowi.

Wykonaj zadanie - Zbuduj boks, wiatę lub padok, oczyść las, rozwiń plakaty, posprzątaj ujeżdżalnię, pomóż w budowie ścieżki edukacyjnej - zapytaj, jak możesz się zaangażować. Pomagamy zwierzętom i rozwijamy się dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności i firm!

Podaruj swój talent - Jesteś fundraiserem, pielęgniarką, stolarzem, grafikiem, copywriterem, fotografem, social - media geekiem...? To są właśnie umiejętności, których szukamy!

Wszystkich wrażliwych na potrzeby zwierząt zapraszamy do współpracy. Podziel się swoim czasem i talentem. Razem zrealizujemy więcej!

Zostań wolontariuszem - Pomagaj w karmieniu, sprowadzaniu koni z pastwiska i regularnej opiece - wystarczy bardzo niewiele, by wycesać końską grzywę i oczyścić kopyta. Przekonaj się, jakie to proste i jak bardzo cieszy! Zdobywaj kolejne umiejętności. Wszystkiego Cię nauczymy.

Nie tylko ty pomagasz zwierzętom... Jeśli czujesz, że utknąłeś, konie nauczą Cię zorientowania na cel, pewności siebie, uważności i odwagi. Mamy wieloletnie doświadczenie i wiemy jak stworzyć prawdziwą więź z końmi od zera. Zbudowaną na mądrym przewodnictwie i zaufaniu.

Zadzwoń 792 977 009

lub napisz 4miloscidozwierzat@gmail.com i zmień życie swoje i innych istot na lepsze!



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 pokoi - 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 pieczyoty 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: [f KocieSprawki](https://www.facebook.com/KocieSprawki)



Fundacja Ostoja Cztery Łapy
Fundacja Dla Zwierząt Bezdomnych
ul. Zakręt 3, 32-245 Kraków - Bielany
tel. 12 312 04 24, 884 865 978
e-mail: ostoja4lapy@gmail.com
[facebook.com/Ostoj4Lapy/](https://www.facebook.com/Ostoj4Lapy/)

PODARUJ CZAS POTRZEBUJĄCYM PSIAKOM, A PRZY OKAZJI UZYSKAJ ZAŚWIADCZENIE O WOLONTARIACIE, DAJĄCE M.IN. DODATKOWE PUNKTY NA STUDIA
Zapraszamy chętnych wolontariuszy na spacer z naszymi podopiecznymi.

Czesanie, mizianie i zabawy od pon. do pt. w godz. 14.00 - 18.30, w sob. 9.00 - 13.30. Telefoniczna zapowiedź przyjazdu nie jest konieczna. Młodzież i dzieci poniżej 12 r.ż. zapraszamy w towarzystwie pełnoletnich opiekunów. Osoby niepełnoletnie proszone są o przyniesienie zgody opiekuna na udział w wolontariacie.

Zaświadczenia o wolontariacie wydajemy osobom, które uczestniczyły aktywnie min. 120 h w roku. Zapraszamy!

JAK JESZCZE MOŻESZ POMÓC?

Przed Fundacją wciąż nowe wyzwania. Pracownicy i wolontariusze nie potrafią odmówić pomocy (także zwierzętom z ogarniętej wojny Ukrainy), więc mimo że w założeniu psów i kotów pod opieką miało być kilkanaście, jest ich obecnie kilkadziesiąt...

Możesz pomóc na kilka sposobów:

- **adoptuj zwierzę i zyskaj wspaniałego przyjaciela na całe życie**
- podaruj karmę dla podopiecznych Fundacji
- wspomóż Fundację finansowo: **Fundacja Ostoja Cztery Łapy** tytułem „pomoc na cele statutowe”
Bank Millenium nr konta 07 1160 2202 0000 0003 4647 4396
PayPal: ostoja4lapy@gmail.com



- udostępniaj posty Fundacji
- powiedz znajomym o fundacyjnych podopiecznych!
- przekaż 1,5% na **KRS 0000 215 720** **koniecznie dopisując cel szczegółowy: OSTOJA i zaznaczając pole „wyrażam zgodę” X.**



ZBILANSOWANA.PL
DIETETYK ULA RÓŻALSKA



KONSULTACJE DIETETYCZNE
W GABINECIE ON-LINE

- konsultacje dietetyczne
- indywidualne zbilansowane jadłospisy
- dieta wegetariańska oraz wegańska
- dietoterapia nadwagi, otyłości i niedowagi
- wsparcie żywieniowe kobiet w ciąży oraz karmiących
- profilaktyka żywieniowa dzieci i młodzieży
- żywienie w profilaktyce i leczeniu chorób
- analiza składu ciała metodą BIA
- edukacja żywieniowa

ul. Słoneczna 65, 32-098 Czajowice

dietetyk@zbilansowana.pl | tel. 575 505 720

KĄCIK KULINARNY

CIASTO MARCHEWKOWE - PROSTY PRZEPIS NA JESIENNE CIASTO



W niedzielny bardzo wczesny poranek obudził mnie nasz najmłodszy kot, wstałam, poszłam do kuchni, zrobiłam sobie herbatę i mój wzrok padł na marchewkę. Marchewkę piękną, pomarańczową i tak pomyślałam, że jednak zrobię ciasto i zobaczymy co moja rodzina na to :) Przeglądniętam internetowe strony i tak powstał ten przepis.

Ciasto marchewkowe

- 50 dkg marchewki
- 5 jajek
- 1 szklanka mąki
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 20 dkg posiekanych orzechów włoskich
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1,5 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki dżemu z gorzkich pomarańczy

Nagrzewamy piekarnik do 180 C. Spód okrągłej formy wykładamy papierem do pieczenia, a boki smarujemy masłem.

Marchewkę obieramy i ścieramy na tarce na grubych oczkach (ja użyłam malaksera).



Do miski od miksera wbijamy jajka i ubijamy z cukrem. Ubijamy około 5-7 minut, potem dodajemy pozostałe składniki po kolei i mieszamy (oprócz dżemu).

Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika, pieczemy przez 45 minut. Po ostygnięciu smarujemy wierzch ciasta dżemem.

Smacznego!

Ulla Pałka

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

Ostatnia szansa na mrożenie jesiennych smaków – sprawdź, czy wiesz, jak to zrobić!

Kiedy na zewnątrz będzie zimno, szaro, a na drzewach próżno będzie szukać choćby listka, to ze smakiem sięgniemy po ciasto śliwkowe, pierogi z grzybami, zupę kalafiorową albo kompot gruszkowy. By móc to zrobić, warto zamrozić lub wysuszyć sezonowe produkty. Sprawdź, czy na pewno wiesz, jak to zrobić, bo to już ostatni moment na zatrzymanie smaków jesieni!

Choć gotowe mrożone owoce czy warzywa możemy kupić w sklepie, to najlepiej smakują te zebrane własnoręcznie lub otrzymane od lokalnego dostawcy. Wtedy mamy pewność co do jakości samych składników, a także większą satysfakcję z przygotowanych mrożonek.

Co z jesiennych zbiorów nadaje się do mrożenia?

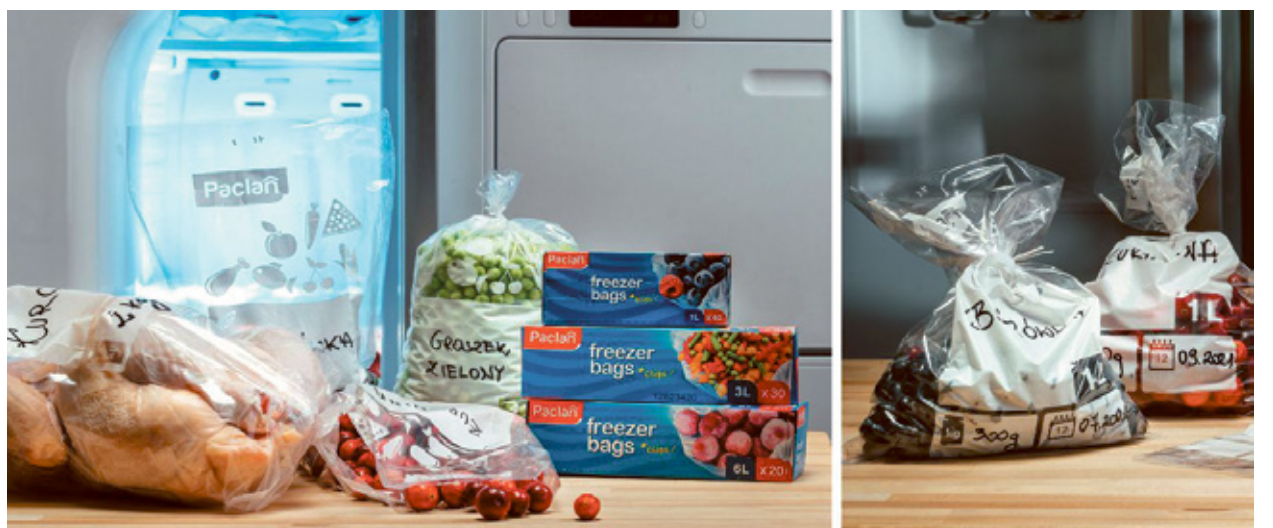
Przede wszystkim to koperek, natka pietruszki, liście selera i szpinaku, które świetnie podkreślą smak zup, sosów czy dipów przygotowywanych zimą. W mrożonej formie sprawdzą się także różyczki kalafiora, brukselka czy fasolka szparagowa po wcześniejszym zblanszowaniu. Zanurzmy je na 1-2 minuty we wrzątku, a następnie przelejmy zimną wodą. Dzięki temu zachowają swoją strukturę i naturalny kolor.

Jeśli chodzi o owoce, to śmiało możemy zamrozić jesiennie zbiory żurawiny, jeżyn czy borówek – będą pysznym dodatkiem do ciast, deserów, owsianek i zimowej herbaty. Gruszki, śliwki i jabłka często przerabiamy na musy, dżemy czy konfitury, jednak owoce w całości również można zamrozić. Podobnie wygląda kwestia grzybów.

Odpowiednia selekcja

Zanim umieścimy owoce w woreczkach do mrożenia, poświęćmy chwilę na ich dokładne przebranie – tylko zdrowe i świeże okazy nadają się do mrożenia. Absolutnie nie wkładajmy do woreczka nadpsutych owoców czy tych z odkrojoną pleśnią, ponieważ ta wnikała już w strukturę zdrowo wyglądającego kawałka.

– Odpowiednia selekcja to podstawa, dlatego podczas przygotowywania produktów do mrożenia warto zaopatrzyć się też w kompostowalne worki na bioodpady, do których wrzucimy te owoce, które nie nadają się do dalszej obróbki. Dużo kontrowersji wzbudza mrożenie owoców, szczególnie śliwek, z pestką – co prawda nie ma co do tego żadnych przeciwwskazań, ale będziemy sobie wdzięczni, kiedy wyciążniemy z zamrażarki wypestkowane, gotowe do użycia, owoce – tłumaczy Marta Krokowicz, związana z marką Paclan i dodaje: w przypadku drobnych owoców warto zastosować mrożenie wstępne. Wystarczy, że ułożymy je na tacce z folią aluminiową i wstawimy na około godzinę do zamrażarki, zanim przełożymy je do docelowych woreczków. Folia aluminiowa sprawi, że bez problemu oderwiemy owoce od tacki, a sam proces mrożenia wstępnego zapobiegnie połączeniu się owoców w jedną, zwartą bryłę, którą trzeba będzie rozłupywać przed użyciem.



Jak mrozić grzyby?

Krokiety, pierogi czy zupy z dodatkiem grzybów zimową porą smakują znakomicie, dlatego po grzybobraniu warto zostawić część zbiorów do mrożenia lub suszenia. Wybierajmy zdrowe, nierobaczywe i świeże okazy. Niestety nie wszystkie gatunki grzybów nadają się do mrożenia, tylko te o zwartym miąższu: borowiki, podgrzybki czy maślaki. Blaszkowe odmiany – jak kurki czy rydze – po wcześniejszym oczyszczeniu, musimy wstępnie obgotować i dopiero po ostudzeniu zamrażać. W przeciwnym wypadku będą gorzkie. Przed mrożeniem wszystkich grzybów ważne jest solidne ich oczyszczenie z igieł i piasku.

Ważne! Mroząc grzyby lub inne smaki jesieni warto dopasować wielkość porcji do naszych potrzeb, wybierając opakowania do mrożenia o różnych pojemnościach.

– Nie możemy zamrozić owoców, warzyw czy grzybów ponownie, więc zamiast skazywać się na konieczność wykorzystania całej porcji na raz, lepiej podzielić je od razu na mniejsze porcje. Z myślą o takich sytuacjach projektowaliśmy woreczki do mrożenia, dostępne w naszej ofercie. To aż trzy różne pojemności – 1, 3 lub 6 litrów, więc

możemy przygotować zarówno dużą ilość grzybów na Święta, jak i kilka pojedynczych porcji śliwek do ciasta. Człemuś zamrażarki potrafią skrywać zbiory bardzo długo, dlatego lepiej opisać woreczek – nazwą produktu i datą przygotowania (wystarczy miesiąc i rok). Opcjonalnie można dodać informację o wadze produktów w woreczku, by móc szybko ocenić, czy właśnie takiej ilości potrzebujemy – podpowiada Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

Domowe mrożonki z jesiennych zbiorów to sposób na smaczne i urozmaicone posiłki. Pamiętajmy o zasadach mrożenia i pilnujmy terminów przydatności do spożycia – w ten sposób będziemy przez długi czas cieszyli się sezonowymi smakami. Do dzieła!

❖ www.paclan.pl
www.facebook.com/paclanpl/
www.instagram.com/paclanpl/?hl=pl

Paclan

ORIFLAME

— SWEDEN —

ALL OR NOTHING AMPLIFIED

Nowe perfumy Oriflame ALL OR NOTHING AMPLIFIED to bursztynowo-kwiatowy zapach, który emanuje pewnością siebie i przyciąga uwagę zmysłowymi nutami tuberozy wzmocnionymi odważnymi akcentami czerwonego imbiru otulonego ciepłem bogatej bazy. Perfumy te zapewniają ekskluzywny efekt wypełnienia pomieszczenia - zostały tak zaprojektowane, aby wypełnić pomieszczenie, do którego wchodzisz, byś na długo pozostawiła niezapomniane wrażenie. Udowodniona 10-godzinna trwałość sprawia, że jest to najdłużej utrzymujący się zapach w Oriflame.

Perfumy posiadają znak Orpur™, który jest przyznawany tylko najlepszym, najbardziej ekskluzywnym składnikom jako świadectwo ich wyjątkowego piękna i bogactwa zapachowego. Potwierdza, że zostały dokładnie sprawdzone i wybrane przez najznakomitszych perfumiarzy, co stanowi gwarancję najwyższej jakości.



Zamawiając perfumy w gratisie wybierasz 2 produkty: pomadkę, lakier do paznokci lub tusz do kresek.

Zapraszam też do bezpiecznych zakupów w sklepie internetowym, z dostawą prosto do domu lub paczkomatu:
<https://tiny.pl/7k3vf>

KRZESZOWICE, UL. WALKOWSKIEGO 2 - 1 p.

• Poniedziałek i Sobota 10⁰⁰ - 13⁰⁰ • Wtorek i Czwartek 12⁰⁰ - 18⁰⁰ • Piątek 15⁰⁰ - 17⁰⁰ • (odbior kosmetyków zamówionych z odbiorem do BR w OLKUSZ-1)

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

Poniedziałek 15⁰⁰ - 18⁰⁰ • Środa 12⁰⁰ - 18⁰⁰ (dostawa kosmetyków) • Piątek 12⁰⁰ - 18⁰⁰

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.

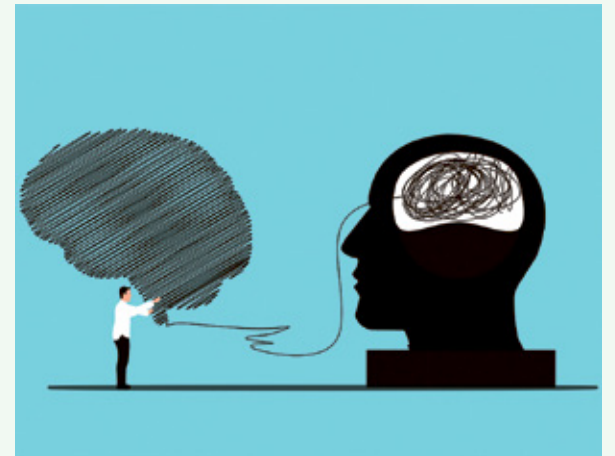
Dzień zdrowia psychicznego

W październiku obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Na szczęście już coraz częściej obchody tego dnia związane są z konferencjami, wystąpieniami, audycjami, artykułami poświęconymi właśnie zdrowiu psychicznemu. Ale jeszcze nie tak dawno był o nim mówiono, trochę zgodnie z myśleniem, że osób, których dotyczy problem choroby psychicznej przecież jest mało.

A prawda jest taka, że co czwarta osoba w Polsce ma jakąś trudność psychiczną i co piąty pracownik ma emocjonalne problemy z pracą (np. wypalenie zawodowe). Do tego trzeba jeszcze dołożyć rodziny, bliskich tych osób, które również cierpią. Gyby wszystkie te osoby zliczyć, okazałoby się, że wielu Polaków boryka się z problemami psychicznymi.

Zastanawiam się, skąd się to bierze? Pierwsza myśl, jaka mi przychodzi do głowy, to, że wiele osób nie ma nawet podstawowej wiedzy odnośnie funkcjonowania psychicznego.

Jako przykład mogę podać rodzaje emocji, ich funkcję i sposoby na radzenie sobie z nimi. Idealnie by było, gdybyśmy z taką wiedzą wychodzili z domu rodzinnego, ale jeśli nasi rodzice nie mieli kontaktu ze sobą, nie potrafili nazywać i rozpoznawać swoich emocji, to nie nauczyli tego również nas. To oczywiste. Oczekiwałabym tego od szkoły. I być może w ramach edukacji zdarzają się jakieś pogadanki na taki temat, ale to stanowczo za mało. Konieczne by było



ich powtarzanie, utrwalanie i ćwiczenia rozumienia samego siebie.

Również wiedza na temat tego, jak w ogóle dbać o dobrostan psychiczny (odpowiedni sen, dieta, kontakty towarzyskie, pozytywne myślenie o sobie, granice w relacjach, które mi nie służą itp.) powinna być stale przerabiana. I ważne, by faktycznie była to wiedza (choćby najbardziej podstawowa), ale poparta nauką. Zbyt wiele dzisiaj jest na rynku ofert tzw. pop-psychologii.

Myślę o swoich pacjentach, że wielu z nich, gdyby wcześniej

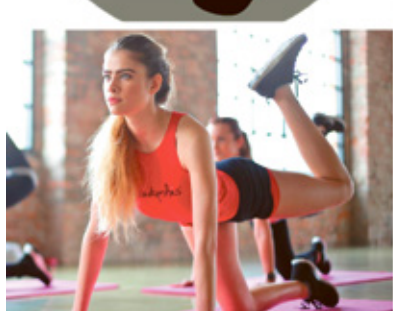
miało odpowiednią wiedzę, być może nie trafiliby na długą, kosztowną terapię. Łatwiej by im się żyło, nie wpadliby w błędne koło swoich przekonań i konfliktów, które zniszczyły ich życie.

❖ 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

DanceArt Szkoła Tańca



5
1
0
-
0
2
6
-
0
4
0



PODRÓŻE Z WYDAWNICTWEM POZNAŃSKIM

Bułgaria. Złoto i rakija. Magdalena Genow

W naszych "Podróżach z Wydawnictwem Poznańskim" zachęcamy do podróży - tych "w realu" - bliższych i dalszych, ale także tych odbywanych w marzeniach, w zaciszu domowym, w wygodnym fotelu z filiżanką pysznej herbaty w dłoniach... Jak piszą autorzy wydawniczego cyklu: "... stworzyliśmy serię podróżniczą, w której dzielimy się osobistymi opowieściami o miejscach bliskich i dalekich.

Wydajemy książki pełne lokalnych smaków i niezapomnianych zapachów. Przybliżamy kulturę, język i historię danego kraju. Poruszamy tematy zaangażowane społecznie i politycznie, a jednocześnie pokazujemy codzienne życie mieszkańców oraz niezwykle miejsca, których nie znajdziecie w przewodnikach. Chcemy pokazać Wam świat i pomóc odkryć jego fascynującą różnorodność. Dzięki naszym książkom każdy dzień jest podróżą."

W tym numerze rekomendujemy książkę „**Bułgaria. Złoto i rakija**”, z której dowiemy się w szczególności:

Dlaczego rakii nie pije się na raz? Czy to prawda, że Bułgaria jest rajem dla archeologów i że przeciwny Bułgar lubi rozmawiać o ziołach? Dlaczego ostatni car Bułgarii wrócił do władzy? I w końcu, jak to się stało, że ten czarnomorski kraj zasłużył sobie na miano „Róży Europy”?

Bułgaria kojarzy nam się przede wszystkim z wczasami w PRL-u.

Na wakacjach w Złotych Piaskach popijano pomarańczowy schweppes, a na pamiątkę każdy pakował do torby koniak Słynczew Briag. Kwitł nie tylko handel wymienny, ale także nawiązywały się wieloletnie przyjaźnie. A jaka jest współczesna Bułgaria? Autorka przedstawia nieznaną oblicze jednego z najciekawszych krajów Europy. Prowadzi nas mało uczęszczanymi szlakami, mierzy się z mitami, uwodzi znajomością miejsca i kultury.

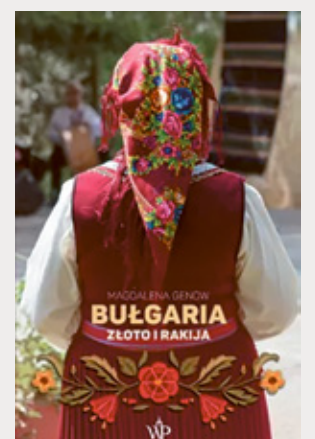
"Ta erudycyjna i pełna humoru książka to także moja Bułgaria. Dawno nie czytałem niczego, co przeniosłoby mnie tak wiernie w czasy i miejsca dzieciństwa. Bo niekiedy miejsca, które pozornie doskonale znamy, zasługują na ponowne odkrycie. Takim odkryciem jest „Bułgaria” Magdaleny Genow".

Hubert Urbański

"Pełna smaków, zapachów i wrażeń książka o Bułgarii i Bułgarach. Autorka ciepło i z nostalgią, bez cienia senty-

O AUTORCE

Magdalena Genow: Rocznik '88, filolożka bułgarystka, politolożka, wydawczyni książek. Urodzona w Bułgarii, wychowana w Polsce. W wolnych chwilach przemierza bezdroża, nie tylko polskie i bułgarskie, na rowerze lub pieszo. Mama Grzesia, Kalinki oraz dwóch kotów: Markeza i Popowa.



mentalizmu, pisze o kraju lat dziecińczych, zapamiętanych obrazach, wyprawach w różne rejony Bułgarii, babci, która odeszła, i tańczących niedźwiedziach. Bardzo polecam".

Ałbena Grabowska autorka wielu powieści, w tym ekranizowanej sagi „Stulecie winnych” i non-fiction o Bułgarii „Tam, gdzie urodził się Orfeusz”.

JEZIORO ŁABĘDZIE

23 listopada 2023 roku o godz. 19.00 w sali teatralnej MOKSiR odbędzie się spektakl "Jezioro Łabędzie" w wykonaniu Royal Ukrainian Ballet z Charkowa. Bilety do kupienia w kasie kina Sztuka/Informacji MOKSiR oraz online (kupbilecik.pl, biletyna.pl).

"Jezioro Łabędzie" to spektakl baletowy, który nieustannie cieszy się ogromną popularnością wśród publiczności na całym świecie.

Historia miłości księcia i księżniczki zaklętej w łabędzia wzbudza wielkie emocje i choć wszyscy znają jej zakończenie, z przyjemnością powracają do niej raz za razem. Bowiem oglądanie sztuki baletowej połączonej z przepiękną muzyką pozwala przenieść się w zupełnie inną, bajkową rzeczywistość, jakże inną od tej, która nas otacza.

ROYAL UKRAINIAN BALLETT z Charkowa to zespół, z którym Agencja Artystyczna Pro Musica współpracuje już od ponad 10 lat. Został on założony w 2007 roku. Nad jego stałym rozwojem czuwa manager, tancerz i choreograf Anatolij Kazatskiy.

Ich spektakle zachwycają nie tylko wysokim poziomem artystycznym, ale również przepięknymi kostiumami i bajeczną scenografią. Zespół wielokrotnie gościł nie tylko w krajach Europy, ale również Azji, Ameryki Północnej i Południowej.



Spektakl jest częścią ogólnopolskiej trasy organizowanej zespołowi działającemu obecnie na uchodźstwie i jest formą realnego wsparcia dla artystów.

BURMISTRZ GMINY KRZESZOWICE
i MIEJSKA RADA SENIORÓW
WRAZ Z PARTNERAMI

zapraszają
na

KRZESZOWICKI
MIESIĄC
SENIORA



Krzeszowice
ŁĄCZYMY POZIOMIENIA



11, 18 i 25 października, godz. 7.15 – 9.30

LABORATORIUM KRZESZOWICKIEGO CENTRUM ZDROWIA,
UL. LEGIONÓW POLSKICH 30

Wszyscy seniorzy 65+ (wzrostu urodzenia) będą mieli możliwość, bez skierowania wykonać bezpłatne badania morfologii krwi (jedynym kryterium oprócz wieku jest miejsce zamieszkania na terenie Gminy Krzeszowice wg oświadczenia). Badania będą realizowane w godzinach pobrania (tj. 7.15 – 9.30), wg kolejności zgłoszeń wszystkich pacjentów. Prosimy zabrać ze sobą dokument tożsamości.

13 i 20 października,

KOPALNIA TALENTÓW,
UL. ŚW. FLORIANA 3 W KRZESZOWICACH

Pokaz ćwiczeń usprawniających dla seniorów, do wykonywania w domu (bez ograniczenia wiekowego, możliwość krótkich konsultacji z fizjoterapeutą z Krzeszowickiego Centrum Zdrowia).

Zajęcia będą odbywać się w dwóch grupach, jedna grupa o godz. 16.00 i druga grupa o godz. 17.00. Ilość miejsc w grupach ograniczona. Zachęcamy do zabrania wygodnego stroju.

Możliwość wykonania pomiaru ciśnienia krwi oraz saturacji.

14 października, godz. 11.00

MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
W KRZESZOWICACH

Senior Cinema - Kino dla Seniora

ZAPISY możliwe w bibliotece lub przez stronę w zakładce Wydarzenia
- <https://bibliotekakrzeszowice.pl/kalendarz/>

17 października, godz. 10.00

SALA HERBOWA UM

Wykład:
I część: „Pacjent w systemie opieki zdrowotnej, czyli jakie są zasady realizacji świadczeń w zakresie POZ i AOS - informacje praktyczne” - Michał Matysik, dyrektor Krzeszowickiego Centrum Zdrowia

II część: „Udogodnienia dla seniorów w Krzeszowickim Centrum Zdrowia” - Emilia Miłka, koordynator dostępności w KCZ
Po wykładzie będzie możliwość wykonania pomiaru ciśnienia krwi oraz saturacji.

19 października, godz. 10.00

CENTRUM KULTURY I SPORTU W KRZESZOWICACH

Rola zdrowego snu. Techniki relaksacyjne - trening Jacobsena - Centrum Zdrowia Psychicznego w Krzeszowicach

24 października, godz. 11.00 – 13.00

SALON KOSMETYCZNY ZJAWISKOWO,
UL. ŚW. FLORIANA 3 W KRZESZOWICACH

Pielęgnacja dojrzałej skóry twarzy w warunkach domowych i w gabinecie kosmetycznym - bezpłatne konsultacje kosmetyczne i prezentacja zabiegów. Liczba miejsc ograniczona. Informacje i zgłoszenia do 20 października pod numerem telefonu 517 899 229

26 października, godz. 11.00 – 14.00

CENTRUM KULTURY I SPORTU W KRZESZOWICACH

Bezpłatne badania słuchu wykonywane przez GEERS Dobry Słuch

27 października, godz. 10.00 – 12.00

GABINET MOC DOTYKU,
UL. ZBIČKA 204 W KRZESZOWICACH

Naturalne wzmacnianie odporności z wykorzystaniem olejków eterycznych. Access Bars jako jedna z metod radzenia sobie ze stresem - bezpłatne konsultacje i prezentacja zabiegów. Informacje i zgłoszenia pod numerem telefonu 502 211 861

PARTNERZY:
Zespół Przyrodniczy i Diagnostyki Zdrowia Krzeszowickiego Centrum Zdrowia,
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzeszowicach,
Centrum Kultury i Sportu w Krzeszowicach,
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna, Salon Kosmetyczny ZJAWISKOWO,
GEERS Dobry Słuch, Gabinet Moc Dotyku,
Centrum Zdrowia Psychicznego w Krzeszowicach



Galeria Sztuk Wizualnych Vauxhall w Krzeszowicach zaprasza na wystawę Marka Kucharczyka „WIELOŚWIATY”

Wernisaż wystawy odbędzie się 27 października o godz. 19.00. „Wielościwiaty” to cykl prac, w którym rozważam przenikanie, przepłatanie, interferencję i inne formy wzajemnej relacji światów. Światów rozumianych szeroko - od skali kosmicznej po nasz wewnętrzny. I tak, kosmologowie rozważają istnienie wielu wszechświatów, które możliwe, że przenikają się z naszym. Możemy, choć jest to trudne, wyobrazić sobie inne geometrie przeplatające się z naszą codzienną, prostą do zrozumienia euklidesową przestrzenią. Żyjemy w sferze przyrody, która jest wypierana czy przekształcana przez antroposferę. Bez tej pierwszej nie możemy funkcjonować, ona bez nas - tak.

Świat ludzi składa się z odrębnych bytów – każdy z nas jest odrębnym światem wypełnionym instynktami, emocjami i myślami. Co za tym idzie, relacje międzyludzkie także można rozpatrywać jako przenikanie się światów.

I wreszcie mój własny, introwertyczny świat. Nie otwieram go na oścież, ale uznałem, że warto spróbować nieco go odsłonić fotograficznie.

Mark Kucharczyk

„Wielościwiat – hipotetyczny zbiór wszelkich możliwych wszechświatów, zawierający w sobie wszystko inne (w tym wszystkie możliwe, potencjalne – niezależnie od rozważanych czasoprzestrzeni lub wymiarów, w których się znajdują – wszechświaty; w tym także tak zwane wszechświaty równoległe)” - tyle Wikipedia.

Dzisiaj już wiemy, że w świecie fizyki kwantowej nie ma ostrych granic i jednoznacznych relacji. Stany są opisywane przez równania prawdopodobieństwa, a materia i energia nieustannie transformują. Wiadomo też, że sama tylko obecność obserwatora - czyli świadomości - wpływa na przebieg zdarzeń.

Gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że świat odbieramy za pomocą naszych zmysłów, a następnie konstruujemy jego obraz w naszym umyśle, nasuwają się pytania...

Gdzie leży granica między tym, co realne, a tym co wyobrażone? Co dzieje się, gdy nasza świadomość przenika przez tę granicę? A może granicy w ogóle nie ma i wszystko, co istnieje jest wytworem naszego umysłu, który mniej lub bardziej intencjonalnie bawi się różnymi wariantami gry pod tytułem „Życie”?

Robert Pranagal, ZPAF

Niezwykłość wystawy "Wielościwiaty" wynika przede wszystkim z tematyki jakiej dotyka oraz sposobu jej przekazania. Jest coś niesamowicie poruszającego, a jednocześnie obnażającego w tych fotografiach. Przed oczami widza ukazuje się świat dojrzałego mężczyzny, ukazany z perspektywy przeżytych lat. Analizując każdy z obrazów mamy nieodparte wrażenie, że autor rozlicza się z własnego życia.

Ośmieliłabym się wręcz porównać ten wyjątkowy zbiór do spowiedzi człowieka dojrzałego, patrzącego na życie ze spokojem i dystansem. Ze zrozumieniem i czułością. Z niebywałym intelektem, ale również wrażliwością skierowaną na estetyczny aspekt fotografii.

Cykl „Wielościwiaty” skłania do głębokiej analizy ludzkiej egzystencji. Porusza trudne tematy odejścia, przemiany, straty, ale także szczęścia, miłości i pożądania. Odnosi się do tego co materialne, a także do tego co duchowe. Dopracowany pod każdym względem. Budzi silne emocje. Ujawnia to, co zwykle jest głęboko skrywane i kamuflowane przed ludźmi oraz przede wszystkim.... skłania do pytań o własne życie i sens istnienia.

Urszula Sawiuk, malarka

Mark Kucharczyk – rocznik '58, mieszka w Lublinie. Członek rzeczywisty Związku Polskich Artystów Fotografików (Okręg Lubelski). Biolog środowiskowy, nauczyciel akademicki, pracujący na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (profesor uczelni). Wykorzystuje fotografię w badaniach naukowych jako główny materiał badawczy, w celach dokumentacyjnych i w pracy dydaktycznej. W latach 1980–2000 dorobek artystyczny obejmował przede wszystkim fotografię przyrody: roślin i krajobrazu. Lata dwutysięczne to poszukiwanie dróg wyrażania głębokich emocji, czy to poprzez wierny zapis rzeczywistości filtrowany przez osobisty punkt widzenia, czy też balansowanie między przedstawieniem a abstrakcją. Jest autorem 17 wystaw indywidualnych, brał także udział w kilkunastu wystawach zbiorowych. Jego prace znajdują się w zbiorach muzealnych i prywatnych. Doświadczenie warsztatowe oraz zdobytą wiedzę wykorzystuje w pracy dydaktycznej ze studentami, prowadząc od ponad 25 lat zajęcia z fotografii oraz pełniąc rolę tutora dla studentów pragnących poszerzać swoje umiejętności i kreatywność. Za działalność twórczą i dydaktyczną nagrodzony Medalem Polskiego Towarzystwa Botanicznego im. Profesora Bolesława Hryniewieckiego (2007) oraz medalem „Zasłużony dla miasta Lublina” (2020 r.).



Organizator / miejsce wystawy: Galeria Sztuk Wizualnych Vauxhall w Krzeszowicach, ul. dr. J. Walkowskiego 1,
Patronat medialny: Związek Polskich Artystów Fotografików
Wernisaż: 27 października 2023, godz. 19.00
Wystawa czynna do: 1 grudnia 2023

MUDNESS, CZYLI BŁOTNE SZALEŃSTWO 15.10.2023



Dokładnie w połowie października odbył się kolejny wyjazd z cyklu MUDness, podsumowując w dwóch słowach - było konkretnie! Pomimo opadów poprzedzających wyjazd wiele miejsc okazało się zaskakująco wysuszonych. Ale dzięki temu szybciej dotarliśmy w miejsca które zaskoczyły nas w drugą stronę :-). Teraz chronologicznie: rano zaczęliśmy na spokojnie od ataku na wzgórze, gdzie ostatnimi czasy przetarliśmy nowe szlaki.

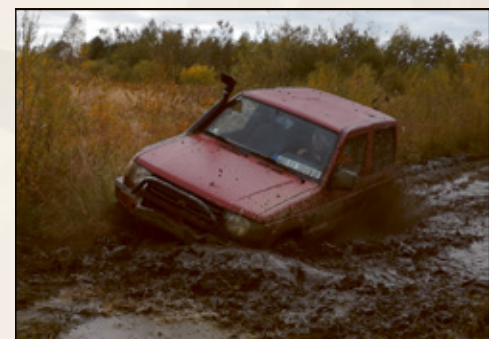
Po deszczach poprzedzających dzień wyjazdu spodziewaliśmy się ślizgawki na skałach, jednak było zaskakująco sucho i spokojnie. Zachowując minimum ostrożności i czujności wszystkie małe i duże pojazdy bez problemów pokonywały kręte trasy lawirując między skałami i drzewami. Zatem po objechaniu dwóch pętli i pokonaniu technicznych podjazdów ruszyliśmy w dalszą drogę - jurajskimi trasami w kierunku błota. Po drodze przejechaliśmy kilka bardzo malowniczych wąwozów i przewyższeń, a także pomęczyliśmy samochody w wodzie i piasku.

Natomiast już pierwsze napotkane błotne przeszkody uwięziły niektórych uczestników. Potem było już tylko lepiej! Grupa była naprawdę ambitna i bardzo pomocna. Ambitna, bo wielu podejmowało regularnie wyzwania, by przejechać miejsca, które uwięziły innych. Pomocna, bo natychmiast z każdej strony zjawiali się uczestnicy z linami, gdy ktoś siadł na mostach. Po pierwszej godzinie zmagania w błocie wzmocniliśmy siły przy ognisku i w drogę ku kolejnym rozlewiskom. Chyba każdego udało się gdzieś wkleić, rekordem była Toyota, którą z trudem udało się wytargać z błota dopiero na trzy wyciągarki - w sumie cztery, licząc kolejny wóz, który robił za kotwicę.

Wart odnotowania jest także zawzięty kierowca Pajero, który po efektownym locie prawie położył auto na bok w głębokim rowie - naprawdę niewiele brakowało. Uszkodzenia były, ale można powiedzieć że jak na taki wyjazd i determinację uczestników, to niewielkie. Najgorsza strata to rozbita szyba czołowa (zapinać pasy w terenie trzeba nawet na krótkich odcinkach!), zerwany wydech, potłuczony klosz lampy, błotnik wyrwany z mocowań, takie tam :-)

Odwiedziliśmy dawno nie odwiedzane rejony, okazało się że roślinność w formie wysokich krzaków miejscami wyrosła na 2 metry, całkowicie pochłaniając drogę. Jazda prowadzącego miejscami praktycznie na ślepo lub na wyczucie zakończyła się efektownym wjazdem do głębokiego rowu. Ponadto błotne rejony przejęły bobry i budując zapory całkowicie zmieniły charakter niektórych odcinków. Działalność tychże borów skutecznie zatrzymała nas na odcinkach, które zawsze były suche, a zamieniły się w wodno-błotne rozlewiska. Reasumując - było wystrzałowo :-)

Do następnego! Informacje o kolejnych wyjazdach niebawem na naszym profilu FB.



tel. 515 390 883 - sova@16kiloblota.pl

Szanowni Państwo,

Jesteśmy Fundacją, która powstała w 2013 roku z mojej inicjatywy - jestem fundatorem, założycielem, prezesem, a przede wszystkim matką chorej na cukrzycę Typu I - Blanki.

Nikt tak jak, nie zrozumie chorych na cukrzycę TYPU I!

Nasza Fundacja głównie zajmuje się dziećmi chorującymi na cukrzycę typu I. Ale wśród naszych podopiecznych są również dzieci z innymi jednostkami chorobowymi, jak również osoby dorosłe.

Pod naszymi skrzydłami jest dokładnie 186 podopiecznych.

Każdy z nich objęty jest naszą opieką i troską, chcemy aby każdy Nasz Słodziak - był traktowany jak NAJLEPSZY PRZYJACIEL. Ze wszystkimi rozmawiamy, radzimy i pomagamy jak potrafimy.

Obecnie organizujemy akcję „TEST NA POMOCNIKA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA”

Chcemy podarować naszym podopiecznym drobne prezenty z okazji Dnia św. Mikołaja - dlatego też zwracamy się do Państwa z ogromną prośbą o wsparcie naszej Fundacji.

Abyśmy mogli sprawić radość naszym podopiecznym prosimy o: zabawki, gry planszowe, maskotki, art. szkolne, art. sportowe, wszystkie rzeczy, które mogą stać się idealnym prezentem dla dzieci w wieku od kilku miesięcy do nastolatków, wsparcie finansowe - musimy opłacić paczki pocztowe, mamy podopiecznych z całej Polski, dlatego też ciężko będzie nam odwiedzić każdego z osobna.

Zachęcamy serdecznie do wsparcia naszej Fundacji. Można zrobić to na kilka sposobów:

1. przekazać różnego rodzaju gry planszowe, maskotki, artykuły szkolne, wszystko to co możemy podarować naszym podopiecznym z okazji dnia św. Mikołaja, wysyłając na adres Fundacji:
MAXIMA DZIECIOM
ul. Kilińskiego 49
42-200 Częstochowa
 2. przekazać darowiznę z dopiskiem TEST NA ŚW. MIKOŁAJA
NUMER KONTA PKO BP
64 1020 1664 0000 3202 0457 9449
 3. podpisać umowę barterową - w zamian za reklamę obdarować naszych podopiecznych.
- PROSIMY - POMÓŻ NAM NIEŚĆ UŚMIECH!**

Z pozdrowieniami

Elwira Pidzik

tel. 728 808 949

MAXIMA DZIECIOM

adres siedziby fundacji: 42-200 Częstochowa, ul. Kilińskiego 49

KRS 0000484571, NIP 5732847359

TEST NA POMOCNIKA ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

- 1) Naciągnij skarpetki i pokręć kolanami
- 2) Włóż buty i potup nogami
- 3) Owiń szyję szalikiem i nią pokręć
- 4) Nałóż czapkę na głowę i złap się za uszy

Jeżeli udało Ci się wykonać co najmniej 3 zadania

TWÓJ TEST JEST POZYTYWNY !!!



Co teraz?

- 1) Zapakuj do worka słodycze, gry, puzzle, zabawki, art. szkolne
- 2) Przekaż je do fundacji MAXIMA DZIECIOM osobiście, pocztą, kurierem na ul. Kilińskiego 49
- 3) Zbiórka trwa do 15.11.2023
- 4) Czekaj na zdjęcia uśmiechniętych podopiecznych Fundacji

maxima
dzieci m

KRON

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
STRAŻAKOWI BRAMA I STYMI

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**

3 kroki do zdrowego mieszkania

Eksperti szacują, że nawet 90% czasu spędzamy wewnątrz budynków, z czego większość w naszych domach i mieszkaniach. Dlatego tak ważny dla zdrowia jest mikroklimat w nich panujący. Dobra wiadomość jest taka, że mamy na niego wpływ. Wystarczy, że będziemy wiedzieli, co – poza walorem estetycznym – wpływa na komfort przebywania we wnętrzach i pamiętali o kilku zasadach.

Pojęcie klimatu wewnętrznego opisuje interakcje różnych czynników, oddziałujących w pomieszczeniach, mogących wpływać na jakość i komfort życia, a w rezultacie także na nasze zdrowie. Wszystko to przekłada się na sprawność umysłową i fizyczną a także wydajność i skuteczność naszych codziennych działań.

Czynniki na wagę dobrego samopoczucia

1. Temperatura

To czy jest nam ciepło, czy zimno w danym pomieszczeniu jest uzależnione od temperatury odczuwalnej, o której decydują dwa czynniki: temperatura powietrza oraz powierzchni (promieniowanie ciepłe). Każdy z nas ma indywidualne preferencje dotyczące temperatur panujących w otoczeniu. Eksperti zalecają, aby w salonie, pokoju dziecięcym czy pomieszczeniu, w którym pracujemy wynosiła ona 20-22 st. C, w kuchni 18 st. C, w łazience – nawet 23 st. C. W sypialni za optymalną uważa się temperaturę 17-18 st. C – takie warunki to gwarancja głębszego snu, a co za tym idzie – efektywniejszego odpoczynku.

2. Wilgotność powietrza

Jeśli chcemy czuć się komfortowo w pomieszczeniu, oprócz właściwej temperatury pokojowej potrzebujemy odpowiedniego poziomu wilgotności powietrza. Względna wilgotność, mieszcząca się w zakresie 40-60% jest odczuwana jako przyjemna. Natomiast zgodnie z normą PN-78/B-03421 za prawidłową uznaje się wartości od 30% do 65%.

3. Grzyby-pleśń

Zbyt wysoka wilgotność sprzyja szybszemu rozwojowi szkodliwych mikroorganizmów, takich jak bakterie, wirusy, roztocza, grzyby itp. W szczególności w pomieszczeniach takich jak kuchnia czy łazienka, może dochodzić do gwałtownego wzrostu wilgotności, co powoduje większe ryzyko rozwoju mikroorganizmów. Jeśli nie są widoczne, są trudne do wykrycia. Tymczasem unosząc się w powietrzu, którym oddychamy, powodują większe ryzyko infekcji i chorób układu oddechowego, mogą być też przyczyną alergii. Z kolei zbyt niska wilgotność powietrza może wysuszać błony śluzowe nosa i powodować nieprzyjemne odczucie suchości oczu. W takich warunkach również gromadzi się więcej kurzu.

4. Hałas

Obciążenie hałasem powoduje obniżenie komfortu życia. Poddani jego nieustannemu działaniu, jesteśmy zmęczeni i drażliwi. Uważa się nawet, że jest to jeden z najsilniejszych środowiskowych czynników stresogennych, który może negatywnie wpływać na samopoczucie i zdolność regeneracji.

5. Emisja zanieczyszczeń

Powietrze w pomieszczeniach zawiera zwykle większe, niekiedy nawet pięciokrotnie wyższe, stężenie substancji zanieczyszczających niż to na zewnątrz. Wiele źródeł może być przyczyną ich emisji we wnętrzach. Należą do nich m.in. materiały budowlane, meble oraz inne elementy wyposażenia, które mogą stale wydzielają lotne związki organiczne (LZO).



6. Zapach

Niechciane zapachy wydzielane przez materiały budowlane są nie tylko nieprzyjemne, lecz także mogą prowadzić do takich dolegliwości jak ból głowy, zmęczenie czy objawy podrażnienia.

7. Oświetlenie

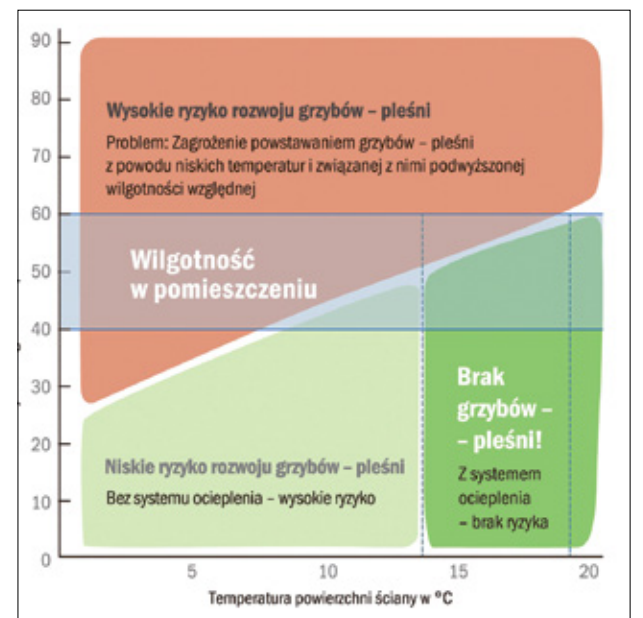
Jasne i dobrze oświetlone pomieszczenia są niezwykle ważne dla zdrowia oraz dobrego nastawienia. Pomagają zwalczać bakterie i wspierają przemianę materii, a także pomagają w stanach obniżonego nastroju oraz zwiększają motywację do działania. Dlatego tak istotne jest, by zapewnić jak najlepszy dostęp do naturalnego światła w naszych domach czy miejscach pracy.

3 kroki do zdrowego mieszkania

Teraz gdy wiemy już jakie czynniki wpływają na klimat w pomieszczeniach, warto poświęcić im więcej uwagi, planując budowę lub remont domu. Wystarczy, że będziemy pamiętać o trzech podstawowych zasadach zdrowego mieszkania, sformułowanych na podstawie wielu lat badań w największym w Europie parku badawczym materiałów budowlanych Baumit Viva. Przestrzegając ich, możemy stworzyć przyjazną przestrzeń mieszkalną, wspierającą zdrowie i dobre samopoczucie – nasze i bliskich nam osób.

Podstawa to wysokiej jakości, prawidłowo wykonane ocieplenie ścian zewnętrznych. W połączeniu z solidną, mурowaną konstrukcją zapewnia ono całoroczny komfort cieplny – zapobiega wychłodzeniu wnętrza w okresach niskich temperatur oraz ich przegrzaniu w czasie upałów, obniżając przy tym rachunki za ogrzewanie i klimatyzację. Dodatkowo chroni budynki przed rozwojem grzybów-pleśni czy glonów. Nie zapominajmy o lepszej ochronie przed hałasem pochodzącym z zewnątrz. Co ważne, wybierając rozwiązanie systemowe z płytą termoizolacyjną o niskim współczynniku przenikania ciepła, możemy zastosować cieńszą warstwę ocieplenia, zachowując te same parametry termoizolacyjności. W ten sposób nie zaciemnimy okna, a co za tym idzie wpuścimy do wnętrza więcej naturalnego światła.

Kolejna istotna kwestia, to sposób wykończenia ścian wewnętrznych. Przy zastosowaniu odpowiednich materiałów mogą one regulować klimat w po-



mieszczeniach. Dobry system z tynkiem mineralnym, jak np. Baumit Klima, może pełnić funkcję bufora, ograniczającego skoki wilgotności poprzez wchłanianie w swoją strukturę nadmiaru wilgoci i uwalnianie jej w momencie, gdy jest jej w powietrzu zbyt mało. Warto pamiętać także o materiałach przeznaczonych do wykonywania podłóg, które również przewodzą ciepło. Wysokiej jakości podkład podłogowy, np. Baumit Alpha, zapewni ochronę termiczną i wysoki komfort akustyczny. Produkt cechuje się wysokim współczynnikiem przewodzenia ciepła – $\approx 1,6 \text{ W/mK}$, co przekłada się na ekonomiczne i szybkie nagrzewanie.

Wykańczając elewację czy wnętrza często koncentrujemy się na efekcie dekoracyjnym. I choć to bardzo ważna kwestia, to nie powinniśmy zapominać o komforcie oraz zdrowiu domowników. Dlatego planując budowę lub remont domu warto stawiać na technologie i wybierać takie rozwiązania, które pomogą nam je wspierać.

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

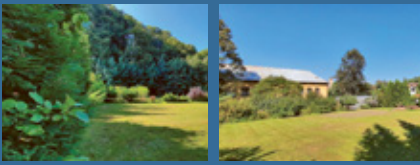




tel.: 796 351 499, 696 595 118
 biuro@gwarek-nieruchomosci.pl
 www.gwarek-nieruchomosci.pl

KRZESZOWICE,
 UL. WYKI 2

DO SPRZEDANIA



unikatowa, pięknie zagospodarowana działka o pow. ok. 19,5 a w Młoszowej, obok zabudowy pałacowo-parkowej oraz lasu.

Cena: 259 tys. PLN.

DO SPRZEDANIA



dwurodzinny dom o pow. 210 m kw. plus budynek gospodarcze w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a.

Cena: 690 tys. PLN.

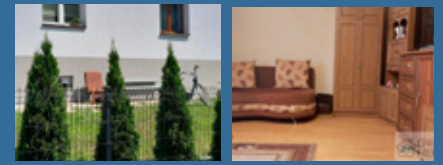
DO WYNAJĘCIA



widokowa posesja z domem drewnianym z bali, o pow. ok. 150 m kw. w Młoszowej.

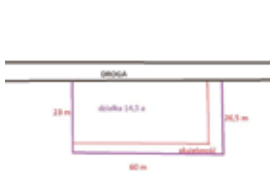
Cena: 4800 PLN / m-c.

DO SPRZEDANIA



mieszkanie o pow. 36 m kw. w centrum Chrzanowa.

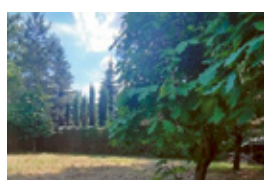
Cena: 215 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 14,5 a w Tenczynku.
Cena: 180 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 31 a w Kotowicach, gm. Żarki, piękne, spokojne miejsce.
Cena: 315 tys. PLN.



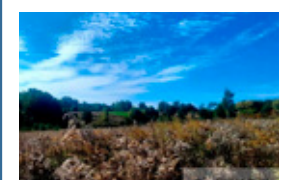
DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), w wyjątkowej lokalizacji, ok. 400 m od Zalewu Pogoria IV.
Cena: 500 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 działka budowlana o pow. 40 a w Paczółtowicach, z pięknym widokiem na okolicę.
Cena: 349 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 dom drewniany o pow. ok. 150 m kw. plus garaż na pięknej działce o pow. 12 a, w spokojnej, zielonej części Dąbrowy Górniczej.
Cena: 630 tys. PLN.



DO SPRZEDANIA
 piękna działka 48 a w Wierzchowie przy Rezerwacie Przyrody Doliny Kluczwydy.
Cena: 110 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ

- Dom 169 m kw. w Zabierzowie. Cena: 975 tys. PLN.
- Dom 300 m kw. w Porębie Żegoty, gm. Alwernia, działka 11 a. Cena: 420 tys. PLN.
- Dom 210 m kw. w Sarnowie, pow. będziński, działka 9 a. Cena: 730 tys. PLN.
- Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej. Cena: 630 tys. PLN.
- Dom w Pińczycach, pow. myszkowski, działka 84 a. Cena: 420 tys. PLN.
- Dom 40 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 70 a. Cena: 73 tys. PLN.
- Dom 80 m kw. w Winownie, pow. myszkowski, działka 17,5 a. Cena: 199 tys. PLN.
- Dom 200 m kw. w Dobieszowicach, pow. będziński, działka 3,5 a. Cena: 349 tys. PLN.
- Dom 210 m kw. w Ciągowicach, pow. zawierciański, działka 33 a. Cena: 690 tys. PLN.
- Dom 150 m kw. w Dąbrowie Górniczej. Cena: 630 tys. PLN.
- Mieszkanie 36 m kw. w Chrzanowie. Cena: 215 tys. PLN.
- Mieszkanie 39 m kw. w Będzinie. Cena: 159,9 tys. PLN.
- Mieszkanie 51 m kw. w Porębie, pow. zawierciański. Cena: 270 tys. PLN.

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

- Działka budowlana 7,3 a w Miękinii, gm. Krzeszowice. Cena: 63 tys. PLN.
- Działka budowlana 12 a w Miękinii, gm. Krzeszowice. Cena: 129 tys. PLN.
- Działka budowlana 10 a w Rącznej, gm. Liszki. (Obok do zakupu działka o tej samej pow.). Cena: 280 tys. PLN.
- Działka z WZ 19,5 a w Młoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 259 tys. PLN.
- Działka budowlana 40 a w Paczółtowicach. Cena: 349 tys. PLN.
- Działka 21 a, Zalas, gm. Krzeszowice. Cena: 119 tys. PLN.

- Działka budowlana 14,5 a w Tenczynku. Cena: 180 tys. PLN.
- Działka 48 a w Wierzchowie. Cena: 110 tys. PLN.
- Działka budowlana 31 a w Kotowicach, gm. Żarki. Cena: 315 tys. PLN.
- Działka budowlana-rolna (gospodarstwo rolne) o pow. 2,2 ha w Wilkowicach, gm. Zbrostawice. Cena: 230 tys. PLN.
- Działka 7 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 130 tys. PLN.
- Działka 25 a w Nowej Wsi, pow. będziński. Cena: 450 tys. PLN.
- Działka budowlana 5,5 a w Rzeniszowie, gm. Koziegłowy. Cena: 73 tys. PLN.
- Działka budowlano-usług. (plus w części - rolna) 84 a w Dąbrowie Zielonej, pow. częstochowski. Cena: 129 tys. PLN.
- Działka budowlano-usług. 21 a w Dobieszowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
- Działka budowlana 21 a w Siemoni, gm. Bobrowniki. Cena: 189 tys. PLN.
- Działka budowlana 35 a w Bobrownikach. Cena: 350 tys. PLN.
- Działka budowlana 14 a w Bobrownikach. Cena: 129 tys. PLN.
- Działka budowlana 9 a w Twardowicach, gm. Bobrowniki. Cena: 133 tys. PLN.
- Działka budowlana 8,2 a w Twardowicach gm. Bobrowniki. Cena: 150 tys. PLN.
- Działka budowlana 7,2 a w Antoniowie (dzielnica Dąbrowy Górniczej), k. zalewu Pogoria IV. Cena: 500 tys. PLN.

BUDYNKI / LOKALE KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

- Budynek w stanie surowym w Krzeszowicach, trzy kondygnacje, każda po ok. 220-240 m kw. Działka 13 a. Cena: 580 tys. PLN.

DZIAŁKI KOMERCYJNE NA SPRZEDAŻ

- Działka usługowo-przemysłowa (U/P) 58 a w Grojcu. Cena: 870 tys. PLN.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

- Dom 300 m kw. lub połowa domu w gm. Krzeszowice. Cena uzależniona od liczby najemców.
- Dom 150 m kw. w Młoszowej, gm. Trzebinia. Cena: 4800 PLN/m-c.
- Mieszkanie 36 m kw. w Sosnowcu. 2 pokoje. Kaucja 1600 PLN. Cena: 1150 PLN/m-c.
- Mieszkanie w domu w Preczowie, pow. będziński. 3 pokoje, łazienka, kuchnia. Cena 2700 PLN/m-c z mediami dla 3-osobowej rodziny (w okresie grzewczym plus 500 zł/m-c - ogrzewanie).
- Mieszkanie 70 m kw. w domu w Siedlcu k. Krzeszowic. Oddzielne wejście. 3 pokoje, kuchnia, 2 x łazienka. Dla 2-6 osób. Pokoje umeblowane. Cena: 2200 PLN/m-c.

DOMY / MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

- Lokal o łącznej pow. 170 m kw. przy Rynku w Krzeszowicach (l p. w budynku Banku Pekao). Cena: 7000 PLN netto/m-c.
- Lokal użytkowy 14 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1150 zł netto/m-c.
- Stanowisko handlowe 19 m kw. w Galerii Centrum w Krzeszowicach. Cena: 1050 zł netto/m-c.
- Stanowisko handlowe 65 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 1450 zł netto/m-c.
- Lokal użytkowy 24 m kw. w Domu Handlowym w Tenczynku. Cena: 800 zł netto/m-c.
- Lokal użytkowy 38 m kw. w Nowej Górze, w budynku Delikatesses Extra. Cena: 1000 zł netto/m-c.

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

Fasada Roku 2023: zagłosuj, wesprzyj małopolskie budynki

Blisko 300 budynków z całej Polski znalazło się na liście uczestników tegorocznej edycji konkursu Fasada Roku, którego stawką jest nie tylko prestiżowy tytuł czy nagroda w wysokości 10 000 zł, lecz także przepustka do rywalizacji na poziomie kontynentalnym. Są wśród nich także reprezentanci małopolskich miejscowości. Zanim dowiemy się, które polskie realizacje powalczą na scenie międzynarodowej, poznamy rozstrzygnięcie plebiscytu, w ramach którego każdy może wcielić się w rolę jurora i ocenić kandydatów. Głosy zbierane są do 31 października.

Konkurs Fasada Roku 2023 wystartował 1 kwietnia br., po raz kolejny przypominając nam o ważnej roli elewacji w kształtowaniu estetyki otoczenia, w którym na co dzień funkcjonujemy. Jego „uczestnicy” to budynki z całej Polski, na elewacji których zastosowano kompletną technologię Baumit – system ocieplenia, system tynkowy lub program produktów renowacyjnych z wykończeniem. Rywalizacja toczy się w 5 kategoriach: budynek jednorodzinny nowy, budynek wielorodzinny nowy, budynek po termomodernizacji, budynek niemieszkalny nowy oraz budynek historyczny po renowacji.

Małopolskie budynki w grze

Każda kolejna odsłona konkursu gromadzi na starcie imponującą liczbę uczestników. W tym roku trend ten został utrzymany – do tegorocznej edycji zmagani o tytuł Fasady Roku architekci, inwestorzy i wykonawcy zgłosili łącznie 261 budynków z najróżniejszych zakątków Polski – od największych, miejskich aglomeracji poczynając, przez duże i mniejsze miejscowości, na wsiach kończąc. Swoją reprezentację w konkursie ma także nasz region. Na liście uczestników są realizacje m.in. z Krakowa, Nowego Targu, Wieliczki, Trzebini, Maszkwic czy Kolonii (gm. Bolesław).

Już z racji licznej obsady, wybór zwycięzców poszczególnych kategorii nie będzie łatwym zadaniem dla jury – nawet tak

profesjonalnego, bo tworzonego przez doświadczonych architektów, ekspertów budownictwa i przedstawicieli uznanych mediów branżowych. Dlatego najpierw w drodze głosowania online kapituła wytypuje obiekty ze średnią notą min. 2.0, by dokonać ich ponownej oceny podczas stacjonarnych obrad zaplanowanych w listopadzie br.

Odpowiedzialność spoczywająca na barkach jurorów będzie ogromna, bo stawką w każdej kategorii jest nie tylko prestiżowy tytuł Fasada Roku 2023 i 10 000 zł, lecz także pewne miejsce w gronie najlepszych europejskich fasad, które w pierwszej połowie 2024 roku będą walczyć o zwycięstwo w ramach kolejnej edycji Baumit Life Challenge.

Poczuj się jak juror – zagłosuj!

Fasada Roku 2023 powoli wchodzi w etap rozstrzygnięcia. Pierwsze z nich poznamy już za kilka tygodni. Październik to ostatni miesiąc trwania internetowego plebiscytu, w ramach którego każdy może wejść w rolę jurora i wyrazić swoją opinię o kandydatach. Wystarczy wejść na stronę www.baumit.com/fasadaroku i zagłosować. W każdej kategorii można ocenić dowolną ilość obiektów, przyznając im punkty – od 1 do 5 gwiazdek – w zależności o tego, na ile dana realizacja przypadła nam do gustu. W ten sposób internauci stworzą własny ranking fasad. Głosowanie trwa do 31.10.2023, a projekty z najwyższą notą w swojej kategorii otrzymają specjalny tytuł „Wyróżnienie Internautów”.

W każdym momencie głosowania można podejrzeć, które obiekty plasują się na miejscach od 1 do 10. Po oddaniu głosu na dany projekt, można zobaczyć, którą pozycję zajmuje aktualnie w klasyfikacji. To szczególnie ważna informacja dla osób chcących mocniej wesprzeć swoich faworytów lub budynki ze swojej okolicy.

Internauci i eksperci tworzą swoje odrębne, niezależne rankingi fasad. Czy ich wybory będą zbieżne, a może zupełnie odmienne? O tym przekonamy się już wkrótce.

Wspierana idea

Konkurs Fasada Roku już od 2007 roku nagradza budynki, które poprzez swoją architekturę i sposób wykończenia elewacji korzystnie wpływają na otaczający nas krajobraz. Patronat honorowy nad aktualną edycją wydarzenia sprawują: Izba Architektów Rzeczypospolitej Polskiej (IARP) oraz Stowarzyszenie Architektów Polskich (SARP). Medialnie wspierają ją redakcje takich periodyków jak: Architektura & Biznes, „Architektura Murator”, „Budujemy Dom”, „Dom z ogrodem”, „ekspertbudowlany”, „Izolacje”, „Murator”, „Renowacje i Zabytki”, „TerazDom”, „Zawód: Architekt” oraz portali internetowych: architekturadzisiaj.pl, budnet.pl, chemiabudowlana.info, infoarchitekta.pl, obud.pl, sztuka-architektury.pl i terazdom.pl.



WYDARZENIA KULTURALNE, IMPREZY, SPOTKANIA

ZABIERZÓW

SAMORZĄDOWE CENTRUM KULTURY I PROMOCJI GMINY ZABIERZÓW - FILIA W KOCHANOWIE
ZAPRASZA NA

ZADUSZKI JAZZOWE

4 LISTOPADA 2023
GODZINA 18.00

WILLA LUBOMIRSKICH W KOCHANOWIE
UL. LUBOMIRSKICH 125, KOCHANÓW

MIŁOSZ BAZARNIK QUINTET



KRZYSZTOF MATEJSKI - SAKSOFON TENOROWY
SZYMON KOZIKOWSKI - GITARA ELEKTRYCZNA
MIŁOSZ BAZARNIK - FORTEPIAN
MIKOŁAJ SIKORA - KONTRABAS
ŁUKASZ GIERGIEL - PERKUSJA



BILETY W CENIE 30 ZŁ DO NABYCIA PRZED KONKERTEM
TELEFONICZNA REZERWACJA BILETÓW 883 669 123

Wystawa prac artystów z Doliny Słońca

26 września przypadła okrągła, dwudziesta rocznica istnienia Fundacji „Mimo Wszystko”, którą założyła aktorka Anna Dymna. Organizacja wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Willa Lubomirskich w Kochanowie filia SCKiPGZ Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko” zapraszają na wystawę prac artystów z Doliny Słońca". Wystawa będzie dostępna dla zwiedzających od wtorku do piątku w godzinach 10.00 - 19.00 do 7 listopada. Zapraszamy!



CHRZANÓW

RUBINOWE GODY

28 października 2023 roku o godz. 16.00 w sali teatralnej MOKSiR Chrzanów widzowie będą mieli okazję zobaczyć spektakl „Rubinowe gody”. Bilety do nabycia online (www.kupbilecik.pl) oraz www.biletyna.pl).

Czy czterdziesta rocznica ślubu małżeństwa z prowincji może stać się mimowolną okazją do udziału w intrydze na szczytach władzy? Grażyna i Marian po raz pierwszy w życiu wyjeżdżają razem do luksusowego hotelu, by czterdziestą rocznicę ślubu uczcić inaczej, niż wszystkie poprzednie. I z pewnością wspólny weekend datoby się jakoś przecierpieć, gdyby nie tajemniczy gość spod łóżka, oraz portier, który zależność pomiędzy państwem z- i spod łóżka definiuje jako erotyczny trójkąt, będący odskocznią od szarej, małżeńskiej codzienności. Czy naszych bohaterów czeka polityczny skandal na szczytach władzy? I kto wyjdzie obronną ręką z sytuacji, która dla wszystkich stron jest niekomfortowa? „Rubinowe gody” to opowieść o tym, jak jeden wieczór może zmienić nasze życie poprzez splót zupełnie niespodziewanych zdarzeń, ale również mądra lekcja: że na miłość i namiętność nigdy nie jest za późno.

Wystawy malarstwa Małgorzaty Góry-Dereszowskiej

Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Chrzanowie Serdecznie zaprasza na wernisaż wystawy malarstwa Małgorzaty Góry-Dereszowskiej pt. „Jestem w drodze...”, który odbędzie się 17 listopada 2023 r. o godz. 18.00 w Galerii Sztuki Na Styku w MOKSiR Chrzanów (ul. Broniewskiego 4). Wystawę można oglądać do 31 grudnia 2023 roku. Małgorzata Góra-Dereszowska – urodzona w 1976 roku w Chrzanowie. Ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Krakowie. Studiowała w krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych na Wydziale Malarstwa u prof. Sławomira Karpowicza (1997-1998), a kolejne dwa lata w pracowni malarstwa rektora prof. Stanisława Rodzińskiego. W 2001 roku otrzymała dyplom z wyróżnieniem. Jej obrazy znajdują się w zbiorze Muzeum Tatrzańskiego im. Dra Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem oraz w prywatnych kolekcjach w kraju i za granicą Brała udział w ponad 40 wystawach zbiorowych i indywidualnych w Polsce oraz za granicą. Od 2003 roku prowadzi wraz z mężem Galerię Art Deco w Chrzanowie.

KRZESZOWICE

Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Zygmunta Noskowskiego w Krzeszowicach,
Stowarzyszenie „Pokočajmy Muzykę”

XI Festiwal Muzyki Improwizowanej

Harmonogram 2023:

PAŹDZIERNIK 2023

Recital fortepianowy
Kamil Sereńko
13.10.2023 r. 18:00

Warsztaty orkiestrowe
18.10.2023 r. 18:00
Wykładowca: Jerzy Suruko

Wykład międzypokoleniowy,
Ilustrowany muzyką na żywo
„Dziwny jest ten świat”
20.10.2023 r. 17:00
Wykładowcy: Arieta Wołos & Wojciech Wachalka

Warsztaty wokalne
24.10.2023 r. 15:00
Wykładowca: Magdalena Suruko

Warsztaty instrumentów klawiszowych
27.10.2023 r. 16:00
Wykładowca: Piotr Kalicki

LISTOPAD 2023

Warsztaty orkiestrowe
08.11.2023 r. 18:00
Wykładowca: Jerzy Suruko

Warsztaty perkusyjne
14.11.2023 r. 16:00
Wykładowca: Ryszard Pałka

Warsztaty gitarowe
15.11.2023 r. 14:00
Wykładowca: Piotr Domagała

Koncert Galowy z udziałem
instruktorów i uczestników warsztatów
15.11.2023 r. 18:30

Konsultacje masterclass dla zaawansowanych
24.11.2023 Trzebinia, ul. Kościuszki 74
Leszek Nowotarski - saksofon
Maciej Fortuna - trąbka

Koncert Big-Bandu „Skala Pasji”

24.11.2023 r. 19:00 - Trzebinia, ul. Kościuszki 74
Zakończenie XI Festiwalu Muzyki Improwizowanej

Miejsce warsztatów: PSM Krzeszowice, ul. Ogrodowa 7 | Wstęp wolny



Wszelkie informacje i arkusz wpisowy znajdują się na stronie www.festiwal-muzyki.pl

TRZEBINIA

Trzebinia

KLUBISTYZM
MELATE
TRZEBINIA
JAKOŚCIAN
JAZZOWY
PAPRZASTA

Koncert w ramach
68. Krakowskich Zaduszek Jazzowych 2023

Andrzej Jagodziński Trio

w składzie
Andrzej Jagodziński - fortepian
Adam Cegielski - kontrabas
Czesław Bartkowski - perkusja

27 października 2023
godzina 19:00

Dwór Zielenińskich w Trzebini
ul. Marszałka Piłsudskiego 47 a

Bilety: 70 zł
do nabycia w Dworze Zielenińskich tel. 32 6122 368,
w Domu Kultury „Sokół” tel 32 6110 621 lub na kupbilecik.pl



koncert
Pieśni
neapolitańskich

25 listopada 2023
godz. 17:00

Bilety:
50 zł

Faceci W Bieli

Dom Kultury „Sokół” w Trzebini, ul. Kościuszki 74
zakup biletów:
Dom Kultury „Sokół” tel. 32 6110 621
lub na kupbilecik.pl

PODOPIECZNI FUNDACJI CZŁOWIEK DLA ZWIERZĄT WCIĄŻ SZUKAJĄ DOMU

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



DOLI

Pamiętacie sunię w typie jamnika złapaną na klatkę-tapkę? Doszła w miarę psychicznie do siebie, została przygotowana do adopcji i powoli rozgląda się za domem. Jest bardzo wrażliwa, delikatna i nie ma co ukrywać - lękowa. Z trudem przyjmuje zmiany. Boi się nowych sytuacji i obcych ludzi. Szukamy domu z ogrodem, dobrze zabezpieczonym ogrodzeniem, najlepiej z drugim psem, w którym znajdzie oparcie i ludzi, którzy dadzą jej zrozumienie i cierpliwość. U nas w przytulisku nie stwarza żadnych problemów i w tej chwili zachowuje się wobec nas jak typowy jamnik. Potrzebowała tylko tygodnia, by się do nas przekonać, ale już świat zewnętrzny wzbudza w niej ogromną niepewność. Doli ma około 3 lata. Czeką na dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.



MARCYSIA

Kto pokocha taką kruszynę? Mała, ale bardzo skoczna. Wulkan energii, wszędzie jej pełno, ciekawska, a jak się uprze... np. żeby wyjść z boksu, to wyjdzie, przeciskając się pomiędzy szczebelkami. Jest aktywnym psem. Idealna dla osób lubiących długie spacerunki i wycieczki. Nie ma problemu w kontaktach z innymi psami, reakcji na koty nie znamy. Marcysia ma około 2-3 lata, waży 7 kg, jest przygotowana do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeką na odpowiedzialny dom w naszym fundacyjnym przytulisku w Łętkowicach Kolonii (okolice Krakowa). Tel. 783553197.



ACHU

Achu trafił do nas prosto z ulicy. Od szczeniaka był sam jak palec na działce z altanką. Działka została sprzedana i nowy właściciel zażądał zabrania psa. Pies zniknął z działki, by po dwóch tygodniach pojawić się w tej samej miejscowości. Chodził po ulicach. Z opiekunem nie można było nawiązać kontaktu. Achu to świetny pies. Na to jak się zachowywał w początkowym okresie pobytu, bardzo szybko nabrał ogłady. Mądry, pewny siebie, serdeczny w stosunku do ludzi i lubi z nimi kontakt. W stadzie stabilnych psów też nie ma problemu. Achu szuka rodziny! Ludzi, którzy dadzą mu poczucie bezpieczeństwa i ciepła, którego bardzo potrzebuje. Ludzi, którzy będą mieli na względzie specyfikę rasy i jej potrzeby. Achu ma niespełna 3 lata, jest przygotowany do adopcji (szczepienia, chip, kastracja). Czeką 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 CZŁOWIEKDLAZWIERZAT@GMAIL.COM
W TYTULE MOŻNA WPISAĆ OPIEKA WIRTUALNA I Podać imię wybranego zwierzaka.

NA WŁASNY, KOCHAJĄCY DOM WCIĄŻ CZEKAJĄ TEŻ ZWIERZAKI Z FUNDACJI OSTOJA CZTERY ŁAPY

ZNAJDŹ FUNDACJĘ NA FB I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



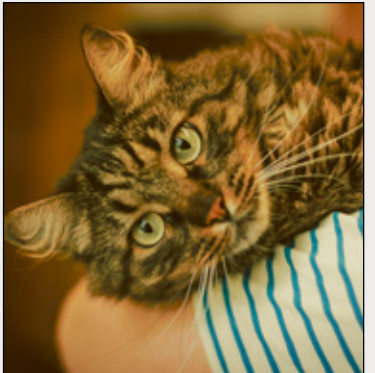
ŁATEK

Piesek w typie jack russel terriera, ok. 1,5 roczny. Znaleziony na podhalańskiej wsi przez letników, przeganiany przez mieszkańców kamieniami. Był w bardzo złym stanie, wychudzony, załęczniony. Musiał kiedyś mieszkać w domu, bo bezbłędnie utrzymuje czystość, sygnalizuje swoje potrzeby. Jest wykastrowany, zaszczepiony, odrobaczony i zaczipowany. Bardzo lubi ludzi, bezproblemowy do innych psów, toleruje koty. Nie zostanie wydany do budy, kojca, na łańcuch. Może zamieszkać w bloku. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com



BELLA

Suczka w typie owczarka szkockiego Collie, ok. 3-letnia, uratowana ze schroniska w Chersoniu (Ukraina). Bardzo przyjazna, posłuszna, chętna do zabawy na spacerach i spokojna w domu. Utrzymuje czystość w domu. Lubi inne psy, koty, kocha ludzi. Jest wysterylizowana, odrobaczona, zaczipowana i zaszczepiona. Nie zostanie wyadoptowana na łańcuch, do kojca, do budy. Może zamieszkać w domu, w bloku. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com



BARON

Bardzo prołużki kocurek z dłuższym włosiem i krótkim ogonkiem (nie wiemy czy taki się urodził, czy stracił go na ukraińskiej ulicy, gdzie został w Charkowie znaleziony). Około 3-letni, kastrowany, testy FIV/FelV negatywne, szczepiony, odrobaczony, zaczipowany. Uwielbia towarzystwo człowieka i innych zwierząt, jest gadatliwy, sympatyczny, lubi się tulić i głaskać. Nie może być kotem wychodzącym. Obowiązuje procedura adopcyjna. Kontakt w sprawie adopcji: 728 413 789 lub ostoja4lapy@gmail.com

BENEK MEBLE www.MEBLEbenek.pl

MEBLE NA WYMIAR

- Kuchenne • Szafy i garderoby • Łazienkowe • Biurowe • Pokojowe
- Stoły • Krzesła • Ławy • Komody • RTV

MEBLE DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB

Wolbrom, ul. Krakowska 20a
Tel.: 511 840 445

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

STAROCIE, BIBELOTY, PORCELANA, KSIĄŻKI

- SPRZEDAŻ • SKUP •

tel. 662 660 373

KRUK

FIRMA POGRZEBOWA

KWIACIARNIA

32-085 MODLNICZKA UL. KASZTANOWA 14
(skrzyżowanie Rząska - Brzezie na trasie Kraków - Zabierzów)

OBŚLUGA KLIENTÓW

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK	8.00-20.00
SOBOTA	8.00-16.00

OBŚLUGUJEMY 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	NIECZYNNIE

- 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



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-Przegonia, Krzeszowice, Liszki, Wielka Wieś i Zabierzów. W miejscowościach: Czubrowice, Gotkowice, Jerzmanowice, Przegonia, Raclawice, Sąsów, Szklary (Gmina Jerzmanowice-Przegonia), Czarna, Dubie, Filipowice, Frywałd, Krzeszowice, Miękinia, Nowa Góra, Nawojowa Góra, Ostreżnica, Paczółtowiec, 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), Bęblo, 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, Nielepcie, Pisary, Radwanowice, Rudawa, Rząska, Szczyglice, Ujazd, Więtkowice, Zabierzów, Żelków (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 Wolbrom oraz "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 Żarnowice.

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.



GWAREK NIERUCHOMOŚCI

Klientom poszukującym atrakcyjnych lokalizacji dla swoich działalności polecamy do wynajęcia:

1. lokal użytkowy o pow. 14 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, I piętro, czynsz najmu: 1150 zł/m-c
2. lokal użytkowy o pow. 55 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, II piętro, czynsz najmu: 3000 zł/m-c
3. lokal użytkowy o pow. 19 m kw., Krzeszowice, Galeria Centrum, II piętro, czynsz najmu: 1050 zł/m-c
4. lokal użytkowy o łącznej pow. 170 m kw., Krzeszowice, Rynek (I piętro, budynek siedziby Banku PKO SA), czynsz najmu: 7000 zł/m-c
5. lokal użytkowy o pow. 24 m kw., Tenczynek, Dom Handlowy, I piętro, czynsz najmu: 800 zł/m-c
6. lokal użytkowy o pow. 65 m kw., Tenczynek, Dom Handlowy, I piętro, czynsz najmu: 1450 zł/m-c
7. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum), czynsz najmu: 1000 zł/m-c
8. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum) czynsz najmu: 1000 zł/m-c
9. lokal użytkowy o pow. 38 m kw., Nowa Góra, ul. Krakowska (budynek sklepu Delikatesy Centrum), czynsz najmu: 1000 zł/m-c

Wskazane ceny najmu są cenami netto.

Lokale dostępne od zaraz.

Szczegóły pod numerami 796 351 499 lub 696 595 118.



gwarek AGENCJA REKLAMOWA

Projekty

Graficzne



Zadbamy o kompleksowy design dla Twojego biznesu

- Projekt i lifting logo
- Grafika pod Social Media
- Grafiki na strony internetowe
- Roll-up'y, billboardy...
- Reklamy prasowe
- Katalogi, ulotki, wizytówki...

Wizerunek ma ogromne znaczenie w sprzedaży

Zadzwoń i dowiedz się więcej

510 190 038

gwarekagencjareklamowa@wp.pl



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, kotkowania, 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 otwarcio-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



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

