



DWUTYGODNIK MIEJSKI

KRAKÓW.PL

Nr 5 (341), 20 marca 2024

egzemplarz bezpłatny, ISSN 1898-9039

TEMAT NUMERU

Zadbaj o zdrowie dzieci

**Spod zgrabnej formy
wyzierają strachy**

Rozmowa z aktorką Katarzyną Chlebny

**Tradycyjne Święto Rękawki
na kopcu Krakusa**

Zapraszamy już 2 kwietnia!

 **Kraków**

NADAJ BARW SWOJEMU MIASTU. PŁAĆ PODATKI W KRAKOWIE



Miasto w liczbach

4.

Takie miejsce zajęł Kraków w rankingu Europejskich Miast i Regionów Przyszłości przygotowanym przez fDi Intelligence, magazyn należący do grupy The Financial Times.

13

Tyle nowych fotoradarów pojawi się w tym roku przy krakowskich drogach. Urządzenia zakupi Miasto we współpracy z Głównym Inspektoratem Transportu Drogowego.

23

Tego dnia marca odbędzie się „Godzina dla Ziemi WWF”, w którą włącza się Miasto Kraków. O 20.30 zgaśnie oświetlenie w budynkach użyteczności publicznej.

143

Tyle miejskich rowerów Park-e-Bike wróciło po zimowej przerwie na parkingi P+R (Czerwone Maki, Kurdwanów, Mały Płaszów, Nowy Bieżanów), z których można je bezpłatnie wypożyczyć.



fol. Bogusław Świerkowski

Witaj, wiosno!

Sprawdzam właśnie długoterminową prognozę pogody – wiadomo, felieton piszę wcześniej, a chcę wiedzieć, jak to będzie w dniu ukazania się numeru. Na razie zapowiada się nie najgorzej – stójce i kilka stopni na plusie – choć zawsze mogłoby być lepiej. Zwłaszcza że zamierzam zachęcić Państwa do spacerów, rekreacji, może postanowień wiosennych... bo tak naprawdę nadejście wiosny bardziej sprzyja ich realizacji niż np. początek roku z krótkimi dniami i niskimi temperaturami.

Marzec rozpoczął się zresztą bardzo energetycznie – za sprawą kobiet, krakowianek (pisaliśmy o wydarzeniach Miesiąca Krakowianek w poprzednim wydaniu), które licznie stawiały się, by biegać, ćwiczyć, ale także rozmawiać i zawierać nowe znajomości. Kto trafił pod TAURON Arenę w drugi marcowy weekend, mógł się przekonać, jak krakowskie dziewczyny i kobiety poważnie

podeszły do tematu! Teraz z pomocą przychodzi nam kampania „Kraków w Formie”, która jak zawsze, wraz z rozpoczęciem wiosny, pomoże wrócić do formy po trudnych zimowych miesiącach. Koniecznie śledźcie aktualności, bo będzie się sporo działo!

W jednej z weekendowych rozmów, poświęconej komunikacji społecznej, poruszono temat docierania z informacją do krakowian. Kanałów komunikacyjnych Kraków ma całkiem sporo (portal, gazeta, telewizja czy media społecznościowe), natomiast jako duże miasto cierpimy na swoistą „klęskę urodzaju”. Tutaj naprawdę dzieje się bardzo dużo, i nawet jeśli wszystkie informacje gromadzone są w jednym miejscu, i tak trudno je czasem wychwycić. Sama wiem, jak sporej selekcji musimy dokonywać podczas przygotowywania gazety, bo mamy do dyspozycji tylko 28 stron. Dlatego właśnie bohaterem niniejszego wydania został Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy, o którym wielu krakowian po prostu nie wie. Przyznam się tutaj, że choć sama tę nazwę kojarzyłam, nie miałam pojęcia, jak szeroką i wartościową działalność ten Ośrodek prowadzi. Może dzięki naszej publikacji trafią tam kolejni rodzice troszczący się o zdrowie swoich pociech? Taką mam nadzieję!

Polecając zatem lekturę najnowszego numeru, życzę Państwu w imieniu całej redakcji pogodnych, spokojnych i rodzinnych Świąt Wielkanocnych!

Beata Klebuk-Goździalska

 **Kraków**



WYJĄTKOWA JEST
MOJA WIELKANOC TEGO ROKU.
SKŁADAM ŚWIĄTECZNE ŻYCZENIA
PO RAZ OSTATNI JAKO PREZYDENT KRAKOWA.

SKŁADAM JE WSZYSTKIM, Z KTÓRYMI
ŁĄCZY MNIE TO WSPANIAŁE KRÓLEWSKIE MIASTO
I Z SERCA ZA WSZYSTKO DZIĘKUJĘ.

NIECH WASZA WIELKANOC
TAKŻE BĘDZIE WYJĄTKOWA,
ALE WYŁĄCZNIE Z WASZYCH
WYMARZONYCH POWODÓW.

Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta
Krakowa

Spis treści

5. W skrócie

SPORT

8. Zadbaj o zdrowie dzieci
11. Postawa jest ważna! – rozmowa z Krzysztofem Augustynem, dyrektorem KSOS
12. RozpocznijMY wiosnę na sportowo!

MIASTO

13. Szkoła Miejskich Ogrodników po raz szósty!
14. Portal ułatwi kontakt z urzędem
15. Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa
15. Obrazy przepływającego świata
16. **KRAKÓW.PL dla dzieci**

ZDROWIE

18. Implanty szyte na miarę
19. Warto pomagać innym – rozmowa z Karolem Wierzbickim, Michałem Kaletą i Grzegorzem Wasilewskim – członkami zespołu transplantacyjnego w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym

KULTURA

21. Tradycyjne Święto Rękawki na kopcu Krakusa
22. Spod zgrabnej formy wyzierają strachy – rozmowa z aktorką Katarzyną Chlebny
23. Nie tylko dla fanów komiksów
24. Widziane z Krzysztoforów – felieton Ryszarda Kozika
25. Zbudować na nowo markę Bunkra Sztuki – rozmowa z dr Delfiną Jałowik
26. Warto gotować dla Hoovera!

DLA SENIORÓW

27. Rozmaitości dla seniorów

HISTORIA

28. Ciche kłopoty i gładkie harmidery – felieton Michała Kozioła
29. Kalendarium krakowskie

ZAPROSZENIA

30. O co chodzi z tą Nową Hutą?



str. 8



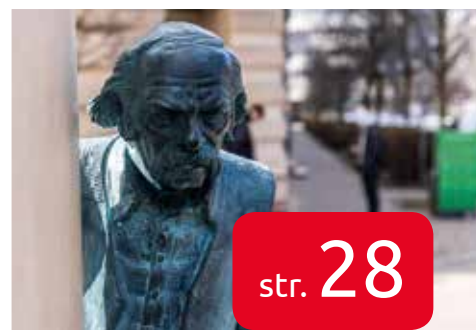
str. 12



str. 25



str. 21



str. 28



Wydawca: Urząd Miasta Krakowa, Wydział Komunikacji Społecznej, 31-004 Kraków, pl. Wszystkich Świętych 3-4
Adres redakcji: pl. Wszystkich Świętych 3-4, pok. 341, tel. 12 616-13-86, e-mail: redakcja@um.krakow.pl
Redaktor naczelna: Beata Klejbuk-Goździalska
Zastępca red. naczelnej: Joanna Korta
Sekretarz redakcji: Agata Włodarczyk
Współpracownicy: Michał Kozioł, Tadeusz Mordarski, Paweł Waluś, Beata Sabatowicz, Ryszard Kozik, Aleksandra Mikolaszek, Iwona Gazda, Jan Machowski
Zdjęcia: Bogustaw Świerzowski, Jan Graczyński, Piotr Wojnarowski
Okładka: archiwum KSOS
Projekt graficzny: Pro Art Studio
Korekta: Magdalena Kędzierska-Zaporowska
Skład i taniowanie: Pro Art Studio
Druk: Drukarnia Leyko Sp. z o.o.
Nakład: 32 tys. egz. ISSN 1898-9039

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i wprowadzania zmian do następujących tekstów. Nadesłanie tekstu nie jest równoznaczne z jego opublikowaniem.

Sposób dystrybucji dwutygodnika miejskiego KRAKÓW.PL:

Dwutygodnik KRAKÓW.PL można otrzymać w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy pl. Wszystkich Świętych 3-4, ul. Grunwaldzkiej 8, ul. Lubelskiej 27, w Rynku Podgórkim 1 i 2, na os. Zgody 2, przy ul. Stachowicza 18, al. Powstania Warszawskiego 10, ul. Dekerta 24, ul. Wielickiej 28a, ul. Sarego 4, w punktach sprzedaży biletów MPK oraz w krakowskich szpitalach, Centrum Handlowym M1, Galerii Bronowice, CH Serenada i siedzibach jednostek miejskich, a także w salonikach prasowych sieci KOLPORTER.

W dniu ukazania się numeru, w godzinach porannych, dwutygodnik rozdawany jest na rondach Grunwaldzkim, Mogiłskim, Matecznego, Kocmyrzowskim, na skrzyżowaniach Kobierzyńska / Grota-Roweckiego, Królewska / al. Mickiewicza, al. Słowackiego / Prądnicka oraz pod Teatrem Bagatela i – w godzinach popołudniowych – na pętłach: Borek Fatęcki i Krowodrza Górka.

Kolejny numer KRAKOWA.PL ukaze się: 3 kwietnia 2024 r.



Budynek kina Światowid zmienia się nie do poznania / wizualizacja: archiwum Muzeum Krakowa

Muzeum Nowej Huty z dofinansowaniem

Ponad 76 mln zł przyznało Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego na modernizację i rozbudowę oraz realizację wystawy w Muzeum Nowej Huty, które mieści się w dawnym kinie Światowid. Drogę po finansowe wsparcie dla instytucji otworzyły zapisy o utworzeniu na terenie dzielnicy parku kulturowego oraz ubiegłoroczne wpisanie przez prezydenta RP zespołu architektonicznego i urbanistycznego Nowej Huty na listę Pomników Historii.

W ramach projektu przewidziano przebudowę, rozbudowę i zmianę sposobu użytkowania budynku kina Światowid na potrzeby muzeum. Obecnie powierzchnia użytkowa to 1575 m kw., po zakończeniu wyniesie prawie 4400 m kw. Powstaną:

nowoczesna wystawa stała oraz przestrzenie na wystawy czasowe, sale edukacyjne czy spotkania mieszkańców. Projekt zakłada także osobne wejście do nadbudowy, w której będzie taras widokowy i kino letnie. Kompleksowa rewitalizacja budynku obejmie także fasadę z rekonstrukcją neonu oraz najbliższą okolicę. Zlikwidowane zostaną też bariery architektoniczne, powstanie ścieżka zwiedzania dla osób z niepełnosprawnością wzroku oraz aplikacja z audiodeskrypcją.

Zadanie przewidziane jest na lata 2024–2028. Muzeum posiada prawomocne pozwolenie budowlane oraz scenariusz wystawy stałej, projekty budowlane oraz aranżacyjne. Całkowita wartość projektu szacowana jest na 99 mln zł. (red.)



Grad wniosków do BO

Krakowianki i krakowianie mają aż 1100 pomysłów, jak wydać 46 mln zł w tegorocznej edycji budżetu obywatelskiego. Etap składania wniosków został zamknięty, teraz do 14 czerwca potrwa ich ocena pod kątem merytoryczno-formalnym.

872 wnioski dotyczą zadań w dzielnicach, natomiast 228 to projekty ogólnomiejskie. Z całej puli środków przeznaczonych w tym roku na BO na projekty dzielnicowe do dyspozycji jest 36,8 mln zł, a na zadania ogólnomiejskie – 9,2 mln zł.

Lista projektów, które zostaną poddane pod głosowanie, będzie ogłoszona do 16 lipca. Głosowanie potrwa od 13 do 26 września. (red.)

Trwa nabór do programu

Jeszcze tylko do 29 marca można składać wnioski o udzielenie dotacji na wymianę starych, ponad 10-letnich urządzeń grzewczych, na ogrzewanie niskoemisyjne oraz na termomodernizację budynku w ramach programu „Stop smog”.

Z programu mogą skorzystać osoby, których dochód miesięczny:

- w gospodarstwie jednoosobowym nie przekracza kwoty 3116,68 zł netto/miesiąc na jednego członka gospodarstwa

domowego (co stanowi 175 proc. kwoty najniższej emerytury);

- w gospodarstwie wieloosobowym nie przekracza kwoty 2226,20 zł netto/miesiąc na jednego członka gospodarstwa domowego (co stanowi 125 proc. kwoty najniższej emerytury).

Wnioski wraz z wymaganymi załącznikami można składać w Punktach Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Krakowa albo przysyłać na adres Wydziału ds. Jakości Powietrza, Rynek Podgórski 2, 30-533 Kraków. (red.)



W krainie Króla Lwa



Cudowna lampa Aladyna



Dr Dolittle i jego zwierzęta

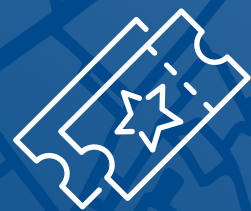


DZIKA FIZYKA

MAGICZNA PODRÓŻ
DO
ŚWIATA RADOŚCI

Dzieje się w Krakowie

DZIEJE SIĘ



21 marca

O zdrowiu w ARTzonie

Rozmowa z Agą Szuścik o profilaktyce nowotworowej. Wstęp wolny. Wydarzenie odbywa się w ramach Miesiąca Krakowianek i jest dofinansowane ze środków Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta.

21 marca

Rozśpiewane spotkania w Dworku!

W przyjacielskiej atmosferze będziemy wykonywać utwory muzyki popularnej, a spotkania poprowadzi ukraiński muzyk Daniil Karpov.

22 marca

W kręgu kobiet: ciało i umysł

W Klubie Mirage spotkanie poświęcone budowaniu świadomości ciała oraz kształceniu nawyku poprawnej postawy i oddechu. Liczba miejsc ograniczona, zapisy mailowe.

22 marca

Zachody w ramach Miesiąca Krakowianek

ARTzona Ośrodka Kultury Norwida zaprasza na wernisaż wystawy Kingi Łopot-Dzierwy. Wstęp wolny. Wydarzenie towarzyszące Festiwalowi Kobiet. Heoina. Bohaterka 2024.

22–24 marca

Krakowski Festiwal Komiksu

- Wydarzenie dla fanów komiksu, ilustracji, animacji. W programie spotkania autorskie, panele dyskusyjne, wykłady, warsztaty, pokazy cosplay i wystawy.

22–24 marca

Wesele Figara

Teatr Bagatela zaprasza na znakomitą komedię kostiumową w reżyserii Mikołaja Grabowskiego. Dworskich intryg nie będzie końca. Ku uciesze widzów!

26 marca

Koncert pasyjny

W Sanktuarium Najświętszej Rodziny w Krakowie-Nowym Bieżanowie zabrzmiały kompozycje Samuela Barbera, Giovanniego Battisty Pergolesiego oraz Johanna Sebastiana Bacha. Wstęp wolny.

27 marca

Siesta w drodze

W NCK Marcin Kydryński opowie o Pedro Moutinho, który pochodzi ze słynnej rodziny mistrzów Fado. W 2003 r. wydał pierwszy album, na którym tradycyjne pieśni przeplatał ze współczesnymi i śpiewał utwory brazylijskich bardów.

4 kwietnia

Natalia Przybysz w NCK

Jeden z najciekawszych kobiecych głosów na rodzimej scenie muzycznej, ale także kompozytorka i autorka tekstów. „Tam” to opowieść o wyjątkowych podróżach – dalekich i tych w głąb siebie.




Nadchodząca wiosna będzie sprzyjać rowerowym dojazdom do pracy / fot. archiwum UMK

Z domu do pracy **na rowerze**

Wraz z początkiem marca Wydział Gospodarki Komunalnej i Klimatu Urzędu Miasta Krakowa uruchomił 8. edycję rowerowej akcji dla krakowskich pracowników. Na pokładzie kilkumiesięcznej kampanii „Rowerem do pracy, czyli dom, rower, praca... i tak w kółko” od pierwszych dni działa ponad 160 podmiotów i ponad 2500 rowerzystów, ale w perspektywie nadchodzącej wiosny liczby te będą tylko rosnąć.

Organizatorzy namawiają uczestników akcji do jak najczęstszego korzystania z rowerów

podczas podróży do i z pracy, ale przede wszystkim chodzi im o rezygnację z samochodów na rzecz ekologicznych jednośladów. Cieszy fakt, że zdecydowana większość uczestników deklaruje, iż wybiera rower także w celach niezwiązanych z pracą lub dojeżdża do pracy na rowerze nawet po zakończeniu akcji.


Zachęcamy do śledzenia informacji na temat tego i innych rowerowych działań Miasta poprzez stronę: roweremdo pracy.um.krakow.pl/ (JM) 

Wiosna z Tomkiem Sawyerem

Wiosna w Teatrze Bagatela upłynie w towarzystwie jednego z najbardziej uroczych łobuziaków, jakich stworzyła literatura. Mowa tu o Tomku Sawyerze, którego do życia powołał Mark Twain. I choć od tego momentu minęło prawie 150 lat, to Tomek Sawyer się nie starzeje!

Zawsze ma naście lat, otwartą głowę, złote serce, poza tym jest ancymonem nad ancymonami. Oddany, lojalny i sprawiedliwy. wraz z najlepszym przyjacielem Huckiem Finnem przeżywają fascynujące przygody, które codzienność zamieniają w barwne, ciekawe wyzwania.

W Bagateli – na podstawie teatralnej adaptacji autorstwa Jerzego Jana Połońskiego tej amerykańskiej powieści – wieloobsadowe przedstawienie reżyseruje Krzysztof Materna. Barwny, roztańczony, rozśpiewany, pełen humoru i wartkiej akcji spektakl jest propozycją nie tylko dla młodych widzów. Przecież „Przygody Tomka Sawyerza” wychowały i rozpałały wyobraźnię całych pokoleń.

Premiera 20 kwietnia. Zapraszamy na spektakle: 19.04 o godz. 18.00; 21.04 o godz. 17.00 oraz 23–25.04 o godz. 11.00. 

Konkurs

Tym razem propozycja muzyczna. 6 kwietnia w Teatrze VARIÉTÉ o godz. 19.00 rozpocznie się koncert zespołu Voo Voo! Mamy do rozdania zaproszenia na to wydarzenie.

Aby wziąć udział w konkursie, należy odpowiedzieć na pytanie: Jaki jest tytuł albumu wydanego przez zespół Voo Voo w 1993 r.?

Odpowiedzi prosimy wysłać do 25 marca na adres: redakcja@um.krakow.pl, wraz z informacją: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby konkursu”.

 Kraków



Szkola Miejskich Ogrodników

bezpłatne warsztaty

WIĘCEJ INFORMACJI:



ZM.KRAKOW.PL



Zadbaj o zdrowie dzieci



Nawet 500 uczniów rocznie korzysta z bezpłatnych wyjazdów na tzw. zieloną szkołę w obiekcie KSOS – Bazie Szkoleniowo-Wypoczynkowej „Lubogoszcz” w Kasince Małej / fot. archiwum KSOS

Tadeusz Mordarski

Nowoczesne obiekty sportowe zlokalizowane w kilku częściach miasta, a w nich bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży – to oferta Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego. Uczniowie krakowskich szkół mogą tam m.in. nauczyć się pływać, grać w tenisa, jeździć na rolkach czy skorygować wady postawy. A wszystko to pod okiem wykwalifikowanej kadry nauczycielskiej, fizjoterapeutów i dietetyków.

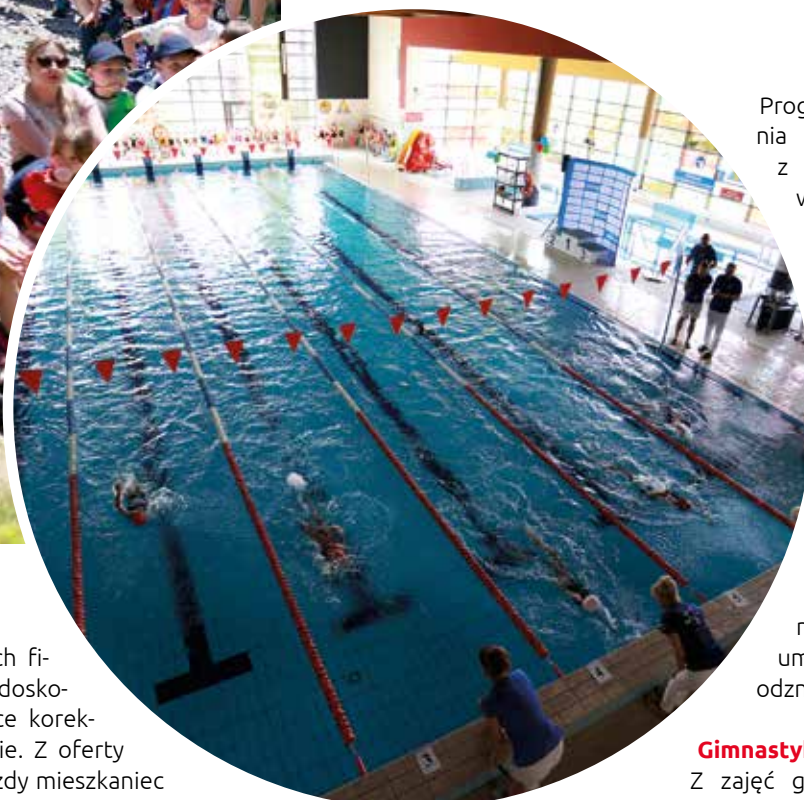
Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy jest jednostką, która nie zajmuje się sportem wyczynowym, ale wychowaniem do sportu. – Naszą najważniejszą misją jest to, by sport był powszechny. Stawiamy więc na rekreację, nie wyczyn. Nasza placówka uzupełnia ofertę edukacyjną dla uczniów szkół podstawowych oraz po-

nadpodstawowych. U nas dzieci i młodzież mogą, być może po raz pierwszy w życiu, spotkać się ze sportem i złapać bakcyła, co później zaowocuje w wyczynowych klubach sportowych – podkreśla dyrektor KSOS Krzysztof Augustyn. [cały wywiad na stronie 11]. – KSOS jest jednym z ośrodków realizujących politykę Miasta w za-

kresie upowszechniania sportu niewyczynowego. Zawsze uważałem, że rolą Gminy nie jest tożenie na sport zawodowy, bo tym powinny zajmować się profesjonalne kluby sportowe. Jako Gmina mocno wspieramy rekreacyjne uprawianie sportu, głównie dzieci i młodzieży – tłumaczy prezydent Jacek Majchrowski.



Rokrocznie w KSOS ok. 6 tys. dzieci zdobywa umiejętność pływania oraz wiedzę, jak bezpiecznie, zdrowo i przyjemnie spędzić czas nad wodą. – Pracujemy na opracowanych przez KSOS autorskich programach nauczania pływania. Dziecko, które we wrześniu ma zerowe umiejętności, na koniec roku szkolnego jest świetnie oswojone z wodą i potrafi swobodnie pływać dwoma stylami (stylem grzbietowym i kraulem na piersiach).



KSOS opiera się na trzech filarach działalności: nauce i doskonaleniu pływania, gimnastyce korekcyjnej oraz rekreacji i sporcie. Z oferty ośrodka może skorzystać każdy mieszkaniec Krakowa.

Nauka pływania

Rokrocznie w KSOS ok. 6 tys. dzieci zdobywa umiejętność pływania oraz wiedzę, jak bezpiecznie, zdrowo i przyjemnie spędzić czas nad wodą. – Pracujemy na opracowanych przez KSOS autorskich programach nauczania pływania. Dziecko, które we wrześniu ma zerowe umiejętności, na koniec roku szkolnego jest świetnie oswojone z wodą i potrafi swobodnie pływać dwoma stylami (stylem grzbietowym i kraulem na piersiach). Na zajęciach nauczyciele przekazują również wiedzę, jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą oraz jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia – mówi Agata Kubas, nauczyciel prowadzący zajęcia z pływania.

KSOS stosuje autorskie programy nauczania pływania / Fot. archiwum KSOS

Program zajęć nauki i doskonalenia pływania umożliwia dzieciom z krakowskich szkół podstawowych uczestnictwo w dodatkowej formie zajęć ruchowych, dostosowanych do ich wieku i możliwości. Zajęcia na pływaniu odbywają się w cyklu rocznym, jeden raz w tygodniu (łącznie w roku szkolnym przewidziano ok. 33–35 jednostek lekcyjnych). Realizacja programu zakłada adaptację do środowiska wodnego oraz naukę i doskonalenie pływania podstawowymi stylami pływackimi. Cały kurs kończy sprawdzian umożliwiający dzieciom zdobycie odznaki „Już pływam”.

Gimnastyka korekcyjna

Z zajęć gimnastyki korekcyjnej oferowanych przez KSOS każdego roku korzysta aż 2,5 tys. dzieci! – W klasie mojej Basi chyba wszyscy mają jakąś wadę postawy – przyznaje pani Izabela, którą spotkaliśmy przed salą gimnastyczną, gdy czekała na swoją córkę. – Posyłam ją na zajęcia, bo chcę, by się poruszała, by była po prostu sprawniejsza i zdrowsza – dodaje. Statystyki rzeczywiście są przerażające. Nawet 90 proc. uczniów ma jakąś dysproporcję lub asymetrię w budowie ciała, których zaniedbanie może w przyszłości wywołać poważne problemy narządu kostno-stawowego. – Przyczyny wad postawy to głównie: zbyt mała aktywność ruchowa, nadmierne korzystanie z nowoczesnych technologii, złe nawyki higieniczne i żywieniowe. Wadami postawy najbardziej zagrożone są dzieci w wieku wczesnoszkolnym i okresie dojrzewania. ▶



KSOS dysponuje kilkoma obiektami, główny znajduje się przy al. Powstania Warszawskiego 6 / fot. archiwum KSOS

► W badaniu oglądowym najczęściej stwierdzamy asymetrię w budowie ciała, boczne skrzywienia kręgosłupa oraz wady kończyn dolnych. Powszechnym problemem są też zaburzenia integracji sensorycznej, równowagi mięśniowej i koordynacji nerwowo-mięśniowej – wylicza Katarzyna Lasiewicz, nauczyciel specjalizujący się w gimnastyce korekcyjnej.

Warto podkreślić, że Ośrodek oferuje nie tylko samą gimnastykę, ale także konsultacje lekarskie i dietetyczne.

Rekreacja i sport


W tej dziedzinie największym zainteresowaniem cieszy się obecnie jazda na rolkach. Jest na to prawdziwy boom. Na zajęciach brakuje miejsc, a dzieci umieszczane są na listach rezerwowych. Ale ośrodek oferuje też zajęcia z badmintona, tenisa ziemnego i stołowego, tańca towarzyskiego, szachów, lekkoatletyki czy cross kid. – Nieczęsto można pograć w tenisa zupełnie za darmo na profesjonalnych kortach – mówi pani Anna, której syn w tym roku zaczął chodzić na zajęcia tenisowe. – Fajne jest też to, że mogłam zapisać dziecko na kilka różnych dyscyplin, aby

samo zdecydowało, co mu się najbardziej podoba – dodaje.


– Dzieciaki uprawiają u nas sport rekreacyjnie, ale współpracujemy także ze Szkołami Mistrzostwa Sportowego i klubami, które wyławiają od nas największe peretki i dalej szlifują te talenty już w kierunku sportu wyczynowego. Sami także organizujemy wydarzenia, które wprowadzają elementy rywalizacji i współzawodnictwa – mówi Kamila Kałużna-Turcza, instruktorka szachowa. To właśnie w tej dyscyplinie KSOS co roku współorganizuje słynny Międzynarodowy Festiwal Szachowy „Cracovia”, który odbywa się na przełomie grudnia i stycznia i jest jednym z największych tego typu wydarzeń w Polsce.


Obiekty

KSOS dysponuje kilkoma obiektami rozszanymi w różnych częściach miasta. Główny znajduje się przy al. Powstania Warszawskiego 6, a kolejne na Kurdwanowie, w Nowej Hucie i w Śródmieściu. Uczestnicy zajęć mają do dyspozycji: pływalnię (lokalizacja: al. Powstania Warszawskiego 6, ul. F. Nullo 23, ul. Wyśłouchów 34a oraz os. Kolorowe 29b),

 **Zielona szkoła**

Nawet 500 uczniów rocznie korzysta z bezpłatnych wyjazdów na tzw. zieloną szkołę w obiekcie KSOS – Bazie Szkoleniowo-Wypoczynkowej „Lubogoszcz” w Kasince Małej, w sercu Beskidu Wyspowego. Baza znajduje się 50 km od Krakowa, w otoczeniu 6 ha lasu bukowego i jest odseparowany od zgiełku, zanieczyszczeń oraz... technologii. – Bardzo często nie ma tu nawet zasięgu – mówią nauczyciele. Wyjazd trwa od poniedziałku do piątku, a podczas niego uczniowie mają zwyczajne lekcje oraz warsztaty przyrodnicze, kulturalne, związane z bezpiecznym wędrowaniem po górach oraz zajęcia sportowe. – Projekt finansowany jest w 100 proc. z budżetu Miasta i żaden uczeń nie płaci za wyjazd – podkreśla dyrektor KSOS Krzysztof Augustyn.

sauny, nowoczesne korty tenisowe, mniejsze i większe sale gimnastyczne, siłownię, a nawet kręgielnię! Ze wszystkich tych miejsc, już odpłatnie, mogą korzystać także dorośli krakowianie. – Regularnie wynajmujemy z kolegą kort tenisowy z akrylową nawierzchnią, gdzie naprawdę można poczuć prędkość piłki – mówi pan Michał. Swojemu synowi zorganizował także imprezę urodzinową w nowo powstałej kręgielni w KSOS. Do dyspozycji są dwa tory i stylowe pufy. Zyski z komercyjnego wynajmu obiektów ośrodek przeznacza na ciągły rozwój i zakup wyposażenia. A plany na przyszłość są bogate. Dyrektor ośrodka chce wybudować kryte lodowisko! To ma być zlokalizowane przy ul. Powstania Warszawskiego 6. Ślizgawka byłaby czynna od jesieni do wiosny. Latem można byłoby uprawiać tam sporty halowe. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, obiekt będzie gotowy w 2026 r. 

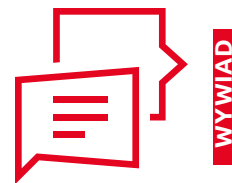
 **Krakowscy uczniowie ratują życie**

23 tys. uczniów z krakowskich szkół weźmie udział do końca tego roku szkolnego w pionierskim programie z zakresu pierwszej pomocy, organizowanym przez KSOS. Uczestnicy szkolenia z klas IV, VI i VIII uczą się, jak prawidłowo udzielać pierwszej pomocy, zadbać o własne bezpieczeństwo, a także jak efektywnie reagować i wzywać pomoc w sytuacji zagrożenia. – Szkolenia odbywają się w 90-minutowych blokach w podziale na część teoretyczną i praktyczną, co zdecydowanie przekłada się na efektywność. Uczniowie korzystają z wysokiej klasy sprzętu, m.in. zintegrowanych z aplikacją fantomów, a wybrane elementy szkolenia realizowane są przy użyciu jednorazowych środków medycznych, co pozwala wiernie odwzorować sytuację zagrożenia życia lub zdrowia – opisuje koordynatorka programu Iwona Nowicka. Dodaje, że osoby szkolące to zespół wykwalifikowanych ratowników medycznych i pielęgniarek, którzy na co dzień pracują w jednostkach Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego i mają doświadczenie w realizacji szkoleń z pierwszej pomocy dla dzieci i młodzieży. Finał i podsumowanie projektu przewidziano na 8 czerwca.



Krzysztof Augustyn

dyrektor Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego, doktor nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel i trener klasy mistrzowskiej lekkoatletyki. Organizator wielu imprez sportowych, w tym dyrektor sportowy Igrzysk Europejskich 2023



Postawa jest ważna!

– Gdy dziecko ma 14–15 lat, może być już za późno, by odwrócić niektóre zwyrodnienia, a to będzie mieć negatywne konsekwencje do końca życia – twierdzi Krzysztof Augustyn, dyrektor Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego. W rozmowie z Tadeuszem Mordarskim mówi, kiedy, po co i w jaki sposób zadbać o kondycję fizyczną dziecka.

Czym się różni KSOS od profesjonalnego klubu sportowego?

Krzysztof Augustyn: U nas zajęcia są bezpłatne i prowadzą je nauczyciele, którzy mają ukończone studia magisterskie wychowania fizycznego, czyli nie zwykli instruktorzy, lecz pedagodzy z kwalifikacjami instruktorskimi. Mają szerokie spektrum wiedzy, dzięki któremu ukierunkowują prawidłowy rozwój dziecka. I to jest największa wartość KSOS – ludzie w nim pracujący.

Niektórzy rodzice uważają, że ważniejsze od wychowania fizycznego są matematyka czy geografia. Często wręcz odwołują dziecko od uprawiania sportu, przymuszając je do ślęczenia nad książkami.

KA: Nauka matematyki, geografii czy biologii jest oczywiście bardzo ważna, ale w żadnym wypadku nie wyklucza uprawiania sportu. Wręcz przeciwnie, oferta KSOS doskonale uzupełnia to, czego dziecko uczy się w szkole w czasie lekcji. Później uczeń ma czas właśnie na sport i rekreację. Proszę pamiętać, że dobrostan fizyczny bardzo mocno rzutuje na to, jak przyswajamy wiedzę. Dobrym przykładem są sportowcy, którzy – osiągając znakomite sukcesy w sporcie wyczynowym – jednocześnie kończą studia czy piszą doktorat. Robert Korzeniowski zdobył cztery złote medale igrzysk olimpijskich, a na studiach wiódł prym w zaliczaniu kolokwium i egzaminów. Justyna Kowalczyk zrobiła doktorat na krakowskiej AWF. Wiem, że u części rodziców pokutuje przekonanie, że siedzenie z podręcznikiem to najważniejsza część edukacji, ale brak ruchu może spowodować, że ich dzieci, już jako osoby dorosłe, będą spędzały mnóstwo czasu w rozmaitych poradniach czy przychodniach lekarskich i wydawały sporo pieniędzy na leczenie czy rehabilitację. W naszym życiu mamy dwa tzw. złote okresy, jeśli chodzi o rozwój motoryczny. Pierwszy, w wieku 5–6 lat, bo wtedy jest już dobrze rozwinięta koordynacja ruchowo-nerwowa. Drugi, gdy mamy 11–12 lat, bo właśnie wtedy na całe życie zapamiętujemy wyuczone wzorce ruchowe przedstawiane nam przez instruktorów podczas zajęć. Nie można więc przegapić tych dwóch etapów. Niestety, nie wszyscy rodzice są tego świadomi. Gdy dziecko ma 14–15 lat, może być już za późno, by odwrócić niektóre zwyrodnienia, a to będzie mieć negatywne konsekwencje do końca życia.

W jaki sposób?

KA: Będziemy mieć większe ryzyko schorzeń cywilizacyjnych, tj. ukrycia czy zawału serca. Będziemy mniej skoordynowani, co może objawiać się w bardzo zwyczajnych sytuacjach. Osoba, która unikata wuefu, z większym prawdopodobieństwem przewróci się na chodniku i złamie sobie rękę. Bo jeżeli dziecko jest usportowione, to wie chociażby, jak upaść. Ma też mocniejsze mięśnie i kości, dzięki czemu dochodzi do mniejszych urazów. Nasi specjaliści wyłapują też wady postawy u dzieci i pracują w sposób skoordynowany. Sam jestem ojcem trójki dzieci i wiem, że my, rodzice, nie mamy dziś za dużo czasu, dlatego pewne rzeczy przerzucamy niejako na nauczycieli, pedagodów.

W Ośrodku mamy znakomitych profesjonalistów, którzy pomagają prawidłowo ukształtować młodzież: uczy my, wychowujemy i opiekujemy się nimi. A naszą perelką są zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, podczas których pedagodzy i magistrzy fizjoterapii mają czas, by podejść do każdego dziecka i zdiagnozować jego wady podstawy. Rodzice mogą mieć

pewność, że te wady zostaną wyłapane i skorygowane.

**Zajęcia są bezpłatne
i prowadzą je nauczyciele,
którzy mają ukończone studia
magisterskie wychowania
fizycznego, czyli nie
zwykli instruktorzy, lecz
pedagodzy z kwalifikacjami
instruktorskimi.**

W którym momencie rodzic powinien postać dziecko na gimnastykę korekcyjną?

KA: Właśnie w tym momencie, gdy czyta te słowa. Dziecko nie musi mieć żadnych objawów, niedoborów. Wystarczy, że rodzic chce, by jego pociecha miło spędziła czas, bezpłatnie korzystając z wielu aktywności fizycznych. Obligatoryjnie jednak rodzic powinien postać dziecko na gimnastykę korekcyjną, gdy widzi, że dziecko ma jakieś problemy: krzywo stawia stopy, kolana mu „uciekają” do środka, ma płaskostopie, okrągłe plecy, garbi się, ma skrzywienie boczne kręgosłupa. Dzieci i młodzież mają coraz więcej wad postawy. W ostatnim czasie rozwija się u nich nawet zwyrodnienie kciuków, co ma swoją przyczynę w bezustannym korzystaniu ze smartfonów. Cierpi na tym także kark, odcinek szyjny kręgosłupa, bo korzystając ze smartfonu, pochylamy się do przodu. Ma to fatalny wpływ na naszą całą postawę. Gimnastyka korekcyjna i w ogóle aktywność fizyczna jest świetnym „lekarstwem” na tego typu problemy.

RozpocznijMY wiosnę na sportowo!

Anna Wawruch

Astrologiczna wiosna tuż-tuż, a to doskonały czas na dokonanie zmian w codziennej rutynie i podjęcie nowych wyzwań. My proponujemy powrót do regularnego uprawiania sportu z kampanią rekreacyjną „Kraków w formie”. Chodźmy razem na pole!

Ruch, aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia znów stawiamy na pierwszym miejscu. Przed nami bardzo sportowy czas. To już czwarty rok trwania miejskiej akcji. Ogromne zainteresowanie organizowanymi wydarzeniami sprawiło, że działania są kontynuowane. W tegorocznej edycji za nami już 7. Bieg Walentynkowy i całonocne sportowe Święto Kobiet w TAURON Arenie Kraków, podczas którego odnotowaliśmy rekordową frekwencję zarówno na zajęciach sportowych, jak i warsztatach przygotowanych specjalnie dla kobiet. Kampania oczywiście nie zwalnia tempa – już 27 kwietnia III Wielki Maraton Fitness, do udziału w którym regularnie będziemy zapraszać wszystkich zainteresowanych, rozdając bezpłatne wejściówki – koniecznie zaglądnijcie na stronę:



fot. photozumba.poland

krakow.pl! Będziemy tam również na bieżąco informować o pozostałych aktywnościach.

Atrakcji do końca września z pewnością nie zabraknie. W tym roku zaprosimy krakowian do udziału m.in. w:

- III Maratonie Fitness w TAURON Arenie Kraków,
- spacerach nordic walking w krakowskich parkach,
- zajęciach na SUP-ach po Bagrach,
- zajęciach w skate parkach (rolki, hulajnogi, bmx, deskorolki),
- zawodach Aquathlon dla dzieci,
- bieganiu,
- nocnych przejazdach rolkarskich, a także w warsztatach doskonalenia umiejętności hamowania na rolkach.



„Kraków w formie” to miejska kampania sportowo-rekreacyjna realizowana przez Wydział Komunikacji Społecznej UMK we współpracy z innymi wydziałami, jednostkami i partnerami zewnętrznymi.

Kraków

BIEG NOCNY

KRAKÓW

10 KM - 13.04.24

21 CRACOVIA MARATON

WWW.BIEGNOCNY.PL

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



SPONSOR TECHNICZNY



SPONSOR



Szkoła Miejskich Ogrodników **po raz szósty!**

Łukasz Szydłak

Nadeszła upragniona wiosna, a wraz z nią już szósta edycja Szkoły Miejskich Ogrodników. Od 2018 r. Zespół „Kraków w Zieleni” ZYM wspiera mieszkańców stawiających swoje pierwsze kroki w miejskim ogrodnictwie.

W sezonie 2024 przygotowaliśmy pięć wyjątkowych warsztatów, podczas których będzie można poznać ekspertów i pasjonatów uprawy roślin jadalnych. W Krakowie, mieście o wielowiekowej tradycji, nie mogliśmy nie zacząć od przypomnienia jego dziedzictwa ogrodniczego, dlatego pierwsze spotkanie odbyło się we współpracy z Muzeum Etnograficznym, gdzie zeszłej jesieni wspólnymi siłami mieszkańców, Muzeum, ZYM-u i Rady Dzielnicy I powstał ogródek przy Domu Esterki (ul. Krakowska 46). Tematem spotkania było „Przedwiośnie” – dla naszych przodków wyjątkowo trudny okres głodu, z którym radzono sobie, sięgając po dziś nieoczywiste rośliny jadalne. To właśnie one i dawne jadtospisy krakowian budziły zainteresowanie podczas marcowego warsztatu.

Pospolite, czyli cenne – ogrodnicza różnorodność

Na drugie zajęcia (6 kwietnia) przeniesiemy się do Lasu Wolskiego, gdzie dzięki Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” poznamy las jako ogród peten smakotyków ukrytych na różnych jego piętrach. Dowiemy się nie tylko, co zbierać, lecz także, jak zbierać i z czym można pomylić nawet te pospolite rośliny jadalne. Na koniec, jeśli pogoda będzie nam sprzyjała, zasiądziemy przy wspólnym ogniu, by upiec podplomyki z jedną z najbardziej prozdrowotnych roślin – pokrzywą zwyczajną. Jeszcze w kwietniu (27 kwietnia) będziemy gościć w ogrodzie społecznym Piaski Nowe, powstałym w ramach inicjatywy lokalnej. Jak taki ogród założyć, opowiedzą zaangażowani w niego mieszkańcy, którzy podzielą się także swoją wiedzą w kwestii łatwych w uprawie roślin i „chwastów” podnoszących odporność naszych organizmów. Poszukamy w najbliższym otoczeniu zielonych źródeł witamin i minerałów. Nauczymy



Wszystkie zajęcia w ramach Szkoły Miejskich Ogrodników są bezpłatne / fot. archiwum ZYM



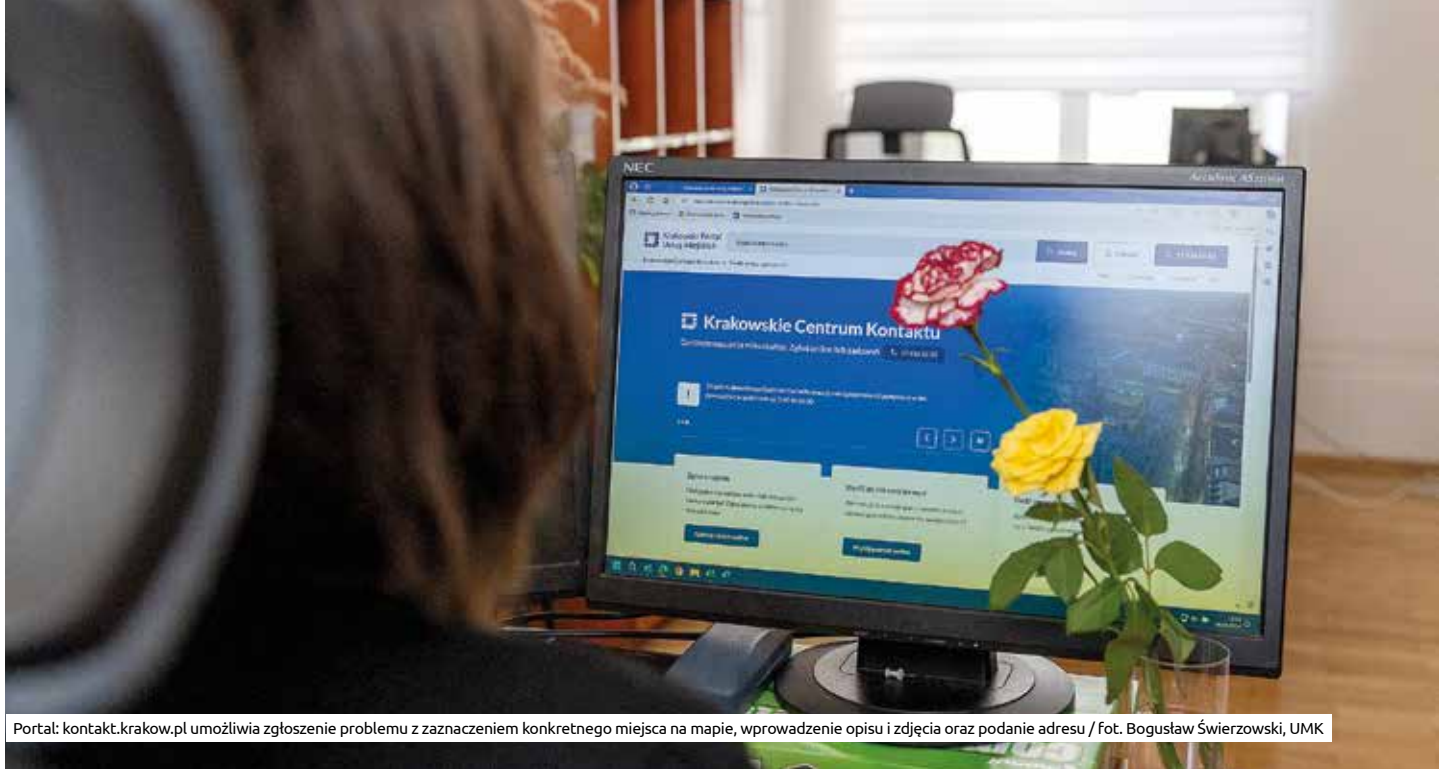
Najbliższe zajęcia zaplanowano na 6 kwietnia w Lesie Wolskim / fot. archiwum ZYM

się rozpoznawać kilka najczęściej spotykanych roślin, które warto mieć w domowej apteczce, i dowiemy się, jak wydobyć z nich dobroczynne składniki.

Majowe spotkania i Jadalny Kraków Fest

Maj to czas święta wyjątkowego dla miejskiego ogrodnictwa, czyli Jadalny Kraków Fest, któremu w tym roku przyświeca hasło „Wspólny stół”. Podczas mocy atrakcji, przygotowanych przez Zarząd Zieleni Miejskiej i partnerów projektu, nie zabraknie i Szkoły Miejskich Ogrodników. 18 maja odbędzie się kosmiczne spotkanie z Grupą Roboczą na terenie Apteki Designu. W jego trakcie puścimy wodze fantazji i spróbujemy wyobrazić sobie, jak mogą wyglądać rośliny w innych zakątkach wszechświata. Jak mogą smakować ich owoce? Jak długo może trwać ich okres wegetacji? Jakiego, wreszcie, koloru mogą być ich liście? W trakcie warsztatów poznamy podstawy fizjologii roślin i działanie ekosystemów, by na tej bazie samodzielnie zaprojektować własne gatunki z obcych światów. Ostatnie warsztaty, zamykające tegoroczną edycję, odbędą się w Gmachu Głównym Muzeum Narodowego 25 maja. Zaczniemy je od zwiedzenia wystawy „Złote runo. Sztuka Gruzji”, która przeniesie nas w świat kolorów, smaków i zapachów tej górzystej krainy. Spróbujemy zrozumieć, co mają wspólnego rośliny jadalne i sztuka. Na koniec posadzimy warzywa typowe dla pełnej aromatów i stońca gruzińskiej kuchni – nie zabraknie wśród nich soczystych pomidorów, bakłażanów, papryk czy wonnych ziół.

Wszystkie zajęcia w ramach Szkoły Miejskich Ogrodników są bezpłatne, ale obowiązują zapisy na stronie: krakowwzieleni.pl. O zapisach na poszczególne warsztaty będziemy informować na stronie i w mediach społecznościowych Zarządu Zieleni Miejskiej.



Portal: kontakt.krakow.pl umożliwił zgłoszenie problemu z zaznaczeniem konkretnego miejsca na mapie, wprowadzenie opisu i zdjęcia oraz podanie adresu / fot. Bogusław Świerzowski, UMK

Portal ułatwi kontakt z urzędem

Dorota Brańka

Zauważyłeś w swojej okolicy dziurę w jezdni, porzucone auto albo nielegalne wysypisko? Zgłoś problem i miejsce, którego to dotyczy poprzez nowe narzędzie, jakim jest Krakowski Portal Usług Miejskich, dostępny pod adresem: kontakt.krakow.pl. To nowy portal internetowy uruchomionego na początku 2023 r. Krakowskiego Centrum Kontakt.

Konsultanci miejskiej infolinii działającej pod numerem 12 616-55-55 odebrali w ubiegłym roku łącznie 157 393 połączenia telefoniczne, z czego 992 dotyczyły zgłoszeń problemów oraz innowacyjnych pomysłów. Udzielili odpowiedzi na 73 proc. zapytań, a tylko 5 proc. przypadków, ze względu na skomplikowaną tematykę, zostało przekazanych do właściwych merytorycznie wydziałów UMK i miejskich jednostek organizacyjnych. Pozostałe 22 proc. telefonów dotyczyło indywidualnych spraw prowadzonych w urzędzie, a więc wymagających zagłębienia w akta. – Ostateczna ocena pracy KCK należy do mieszkańców Krakowa, jednak moim zdaniem wypadliśmy celująco! Ta infolinia była potrzebna – mówi Bogusław Kośmider, zastępca prezydenta Krakowa ds. kontaktów z mieszkańcami.

W trosce o jeszcze lepszą współpracę z mieszkańcami oraz ułatwienie kontaktu z urzędem na początku marca br. został udostępniony nowy portal – kontakt.krakow.pl, który umożliwi zgłoszenie problemu z zaznaczeniem konkretnego miejsca na mapie, wprowadzenie opisu, zdjęcia oraz podanie adresu. – Służby miejskie wyjaśniają sprawę i zajmują się jej rozwiązaniem. Jeśli z jakiegoś powodu się to nie uda, mieszkaniec również zostanie o tym poinformowany – zapewnia prezydent Kośmider.

Z czym dzwonią mieszkańcy?

Mieszkańcy najczęściej zgłaszają uszkodzenie chodnika, zalegające śmieci, połamane drzewa czy pozostawione wraki

samochodów. Ale nie samymi problemami Kraków żyje! Do KCK wpływają również interesujące pomysły związane z poprawą warunków życia w naszym mieście, dotyczące np. zmiany organizacji ruchu drogowego, nasadzenia drzew, postawienia dodatkowego kosza na śmieci czy też potrzeby zwiększenia liczby obiektów sportowych. Ważne i cenne są również wszelkie sugestie dotyczące estetyki najbliższego otoczenia. Jest to świetna forma wspólnego dbania o naszą przestrzeń publiczną.

Plany na przyszłość

Uruchomienie portalu i towarzysząca temu kampania informacyjna zwiększą liczbę zgłoszeń, dlatego jeszcze w tym roku ma się pojawić kolejne narzędzie informatyczne – aplikacja mobilna. – Stawiamy na innowacyjne rozwiązania, które pozwolą zaoszczędzić mieszkańcom czas poprzez ograniczenie konieczności osobistego kontaktu z Urzędem, a Miastu umożliwią zarządzanie jakością świadczonych usług – mówi wiceprezydent, zapraszając mieszkańców do aktywnego uczestnictwa w życiu Krakowa i nawiązaniu współpracy. – Każdy problem pomożemy rozwiązać,

a ciekawy pomysł może być dla nas inspirujący. Miasto funkcjonuje jako zbiorowość. Niechże ta zbiorowość okaże się twórcza dla wspólnego dobra. Pamiętajmy, że portal jest niezwykle wygodną formą komunikacji, dostępną 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu! – przekonuje zastępca prezydenta.



Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa

5 marca

- Spotkanie pożegnalne z pracownikami Urzędu Miasta Krakowa, (ul. Kasprówicza oraz ul. Grunwaldzka)
- Uroczyste spotkanie z profesorami krakowskich uczelni i placówek naukowych, którzy otrzymali akty nominacyjne w 2023 r., Muzeum Krakowa Podziemia Rynku



fol. archiwum UMK

7 marca

- Spotkanie pożegnalne z pracownikami Urzędu Miasta Krakowa (ul. Stachowicza, pl. Na Stawach oraz ul. Bracka)

8 marca

- Gala nagród kulturalnych Onet i Miasta Kraków O!łśnienia 2023, Teatr Łażnia Nowa, os. Szkolne

11 marca

- Wizyta Bartłomieja Guzika, nowego dyrektora 5. Wojkowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ

14 marca

- Spotkanie pożegnalne z pracownikami Urzędu Miasta Krakowa (ul. Mogilska), Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego (ul. Wielicka) oraz Zarządu Cmentarzy Komunalnych (ul. Powstańców)

Obrazy przepływowającego świata

Paweł Waluś

Do 5 maja w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha” zobaczyć można wystawę poświęconą Utagawie Hiroshigemu – jednemu z najbardziej znanych japońskich artystów, twórców ukiyo-e.

Ukiyo-e, co możemy przetłumaczyć jako „obrazy przepływowającego świata”, to rodzaj malarstwa oraz drzeworytu japońskiego, który funkcjonował w okresie Edo (XVII–XIX w.). Jednak wpływ tego nurtu, jak i samej twórczości Hiroshigiego, obserwujemy w kulturze do dziś, również w Polsce. Inspirację jego dziełami możemy zobaczyć chociażby w twórczości Jana Stanisławskiego, Juliana Fałata oraz Ferdynanda Ruszczyca. Dzieła Hiroshigiego miały również wpływ na to, jak dzisiaj wyglądają komiksy oraz filmy animowane.

Pokaźna kolekcja

Z kolei w kolekcji Feliksa „Mangghi” Jasińskiego znajdują się blisko dwa tysiące drzeworytów japońskiego artysty. Na wystawie możemy obejrzeć trzy dominujące tematy w twórczości Hiroshigiego: Naturę, Drogę oraz Miejsca. – Wystawa cieszy się olbrzymim zainteresowaniem – przyznaje Anna Król, jej kuratorka. – Widzowie bardzo uważnie oglądają drzeworyty i czytają komentarze na ich temat. Jednych interesuje natura:

ptaki i kwiaty uchwycone w ruchu, zatrzymane w kadrze, a drugich gra cieni, kompozycje niczym ze współczesnego komiksu. Coś dla siebie znajdują także zafascynowani światem samurajów (zbroje, miecze, grafiki ukazujące walczących wojowników). Ja polecam zwrócić uwagę na dynamiczne scenki rodzajowe, ukazujące życie codzienne Japończyków w pierwszej połowie XIX w. Warto też przyjrzeć się, jak artysta przedstawia cień, deszcz czy śnieg, a także wyczuć jego specyficzne poczucie humoru.

Plany na przyszłość

Muzeum Manggha planuje jeszcze trzy wystawy prezentujące dawną sztukę japońską. Od 16 marca, w ramach serii: Z japońskiej kolekcji Feliksa „Mangghi” Jasińskiego, prezentowana jest „Opowieść o księciu Genjim”, czyli najważniejsze dzieło kultury japońskiej. Trzecia część odsłony kolekcji planowana jest na wrzesień wraz z wielką, jubileuszową wystawą poświęconą patronowi muzeum oraz innym kolekcjom sztuki Dalekiego Wschodu.



Zbroja japońskiego wojownika / fot. Beata Klejbuk-Goździalska

Więcej informacji na temat tej oraz innych wystaw znaleźć można na stronie: manggha.pl.



CZEŚĆ! HI! BUENOS DIAS! BONJOUR! CIAO! AHOJ!

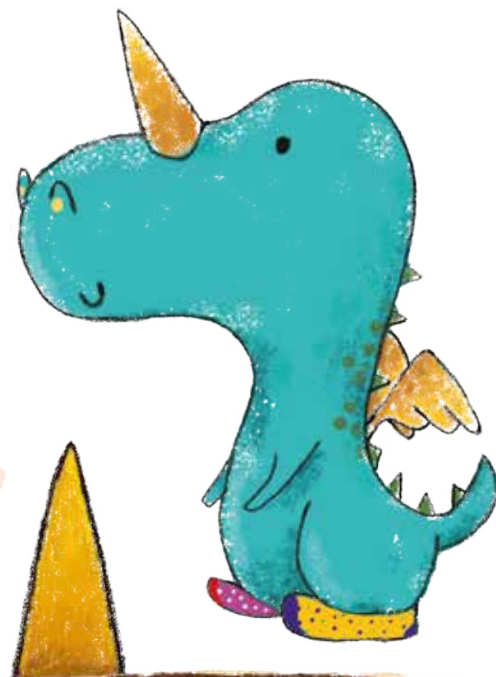
Nie mogłem doczekać się przebudzenia moich przyjaciół z zimowego snu! Już widzieliśmy się z jeżem Stasiem i z żabką Felicją, ale czekamy na resztę zwierzątek z naszej krakowskiej drużyny. Powoli miasto budzi się z zimowego snu i wystarczy tylko bacznie obserwować świat wokół, by dostrzec pierwsze oznaki ulubionej pory roku Smoka Wawelskiego. Już jutro pierwszy dzień wiosny, ale również niezwykle święto. Niektórzy nazywają je Dniem Kolorowej Skarpetki, ale jest to Światowy Dzień Zespołu Downa. Smocza ciocia wytłumaczyła mi, że jest to zaburzenie genetyczne – zespół cech, które są wynikiem obecności dodatkowego chromosomu 21 w komórkach ciała. Wiem, że to trudne do zrozumienia. By nieco więcej się dowiedzieć, przeczytajcie bajkę, którą wam polecam w dzisiejszym wydaniu.

Mam na jutro przygotowane kolorowe skarpetki, bo organizatorzy Światowego Dnia Zespołu Downa zachęcają do zakładania różnych skarpetek – w kropki, paski, ciapki, najlepiej w wesołych barwach. Nie zdziwcie się więc, jak zobaczycie jutro wielu ludzi w niepasujących do siebie skarpetach!

WYKREŚLANKA

Znajdźcie w wykreślance 6 zwierzątek, które budzą się wraz z wiosną.

T	I	G	H	N	A	K	F	Ś	N	I	S	U
O	D	U	N	I	E	D	Ż	W	I	E	D	Ż
B	K	C	J	E	N	O	T	I	W	C	O	T
A	Ż	R	F	U	B	O	R	S	U	K	A	I
W	A	N	P	J	G	A	Y	T	P	U	B	R
A	B	O	D	T	I	H	N	A	B	S	O	C
J	A	S	Z	C	Z	U	R	K	A	T	D	O



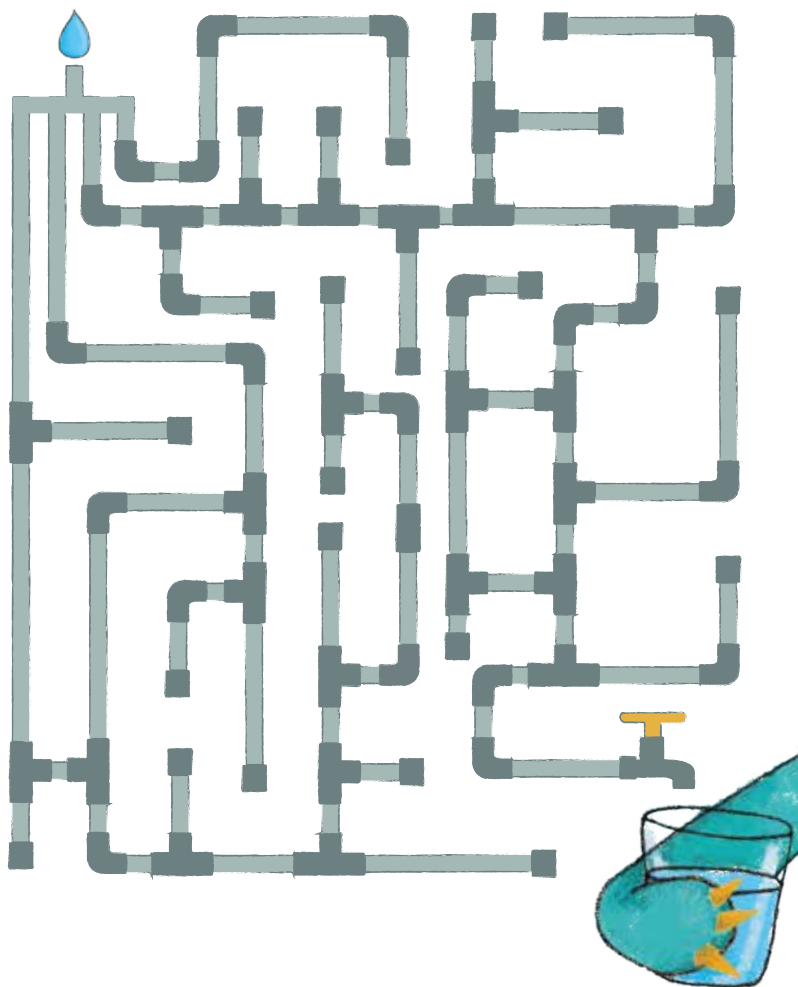
JUŻ WIEM!

Jak ten czas szybko mija! Przed nami kolejny World Water Day, czyli Światowy Dzień Wody. Ma on przypominać nam wszystkim, że Błękitna Planeta jest naszym domem i powinniśmy o nią dbać. Bardzo ważne jest, byśmy pamiętali, że woda to życie, a niestety badania mówią o wielu milionach ludzi na świecie, którzy nie mają dostępu do czystej wody pitnej. Oszczędzanie jej to nie tylko zakręcanie kranu, gdy szczotkujemy zęby, czy podlewanie roślin deszczówką, ale również mądre zakupy! Okazuje się, że produkcja na przykład jednego T-shirta wymaga użycia około 2500 litrów wody. To bardzo dużo! A każdy produkt ma swój „ślad wodny”, więc dobrze byłoby, żebyśmy dokonywali mądrych wyborów podczas zakupów. Pomyślcie o tym i porozmawiajcie z rodzicami, jak możecie zmniejszać „ślad wodny” waszej rodziny.

Opracowanie: Anna Machacz
Projekt graficzny i ilustracje: Elżbieta Dias Wituła

PODZIEMNY LABIRYNT

Smok Wawelski i ja pijamy oczywiście kranowiankę! Doprowadźcie ją do kranu w smoczej jamie.



ZACZYTANY KRAKÓW



Chciałbym polecić wam bajkę, która powstała kilka lat temu i została napisana na Światowy Dzień Zespołu Downa. Nosi ona tytuł „Wielkie odliczanie” i możecie ją od razu przeczytać! Zdradzę wam, że ilustracje do bajki stworzyła młoda artystka Emilka Małysa.

- Uważaj, jak idziesz!
- Gdzie się pchasz!
- Nie ma tu dla Ciebie miejsca!

Chromeczek szukał dla siebie miejsca, ale wszyscy maszerowali już w parach, a on jeden nie. Wiedział, że za chwilę zorientują się, że jest tu nielegalnie i zostanie wyrzucony z Komórki. Nagle pani Naczelnik krzyknęła:

- Ustawcie się w dwuszeregu! Czas na odliczanie.

Jeśli chcecie przeczytać, co wydarzyło się dalej, zapraszam was na stronę:

<https://wrazlive.pl/bajka-na-swiatowy-dzien-zespołu-downa/>

Anna Machacz, „Wielkie odliczanie”, Wydawnictwo Wrażliwe, Kraków 2021



WRAZLIVE

POPATRZCIE UWAŻNIE

Znajdźcie 6 elementów, którymi różnią się te obrazki.



Implanty szyte na miarę

Joanna Korta

W lutym zespół lekarzy i pielęgniarek pod kierunkiem dr. n. med. Tomasza Sorysza, kierownika Oddziału Urazowo-Ortopedycznego w Szpitalu Specjalistycznym im. G. Narutowicza w Krakowie, wykonał pierwsze w tej placówce – i pierwsze na południu Polski – operacje założenia nowych implantów stawów kolanowych z zastosowaniem spersonalizowanych endoprotez powierzchniowych, używanych w przypadku lokalnych uszkodzeń pełnej grubości chrząstki stawowej.

Z ograniczonym uszkodzeniem chrząstki stawowej przy zachowanych w dobrym stanie pozostałych struktur stawu zmagają się przede wszystkim młodzi biologicznie pacjenci. – Trudno stawiać jednoznaczne granice wieku, jednak z upływem czasu dochodzi do postępującego zużycia stawów, stąd też konieczne jest wykonanie rezonansu magnetycznego, aby precyzyjnie ustalić wskazania do operacji – wyjaśnia dr n. med. Tomasz Sorysz.

Rezonans to podstawa

Samo przygotowanie pacjenta do zabiegu trwa od 4 do 6 tygodni i składa się z pięciu etapów. W pierwszym dokonywana jest wstępna ocena chirurga ortopedy na podstawie badania lekarskiego, wywiadu i badań dodatkowych. Kolejny krok to wykonanie badania rezonansu magnetycznego stawu w szczególnym protokole – parametry wykonania takiego badania różnią się od standardowego badania rezonansu magnetycznego. W trzecim etapie wykonywany jest wirtualny projekt implantu i przymiary przygotowane przez inżynierów, które ocenia i w razie potrzeby koryguje lekarz ortopeda. Później produkowane są implant, przymiary i narzędzia przeznaczone dla danego pacjenta. Ostatni krok to operacja, po której natychmiast rozpoczynana jest rehabilitacja. Pacjent może w pełni obciążać operowaną kończynę, co nie jest możliwe w przypadku innych metod leczenia.

– Innowacyjność metody polega na przygotowaniu implantu, koniecznych przymiarów i narzędzi na podstawie obrazu rezonansu magnetycznego stawu danego pacjenta. Dzięki temu powstaje precyzyjnie dobrany i wykonany implant, zgodnie z budową anatomiczną konkretnego pacjenta – tłumaczy ordynator.



Implant stawu kolanowego / Fot. Tomasz Sorysz



Andrzej Kulig, zastępca prezydenta Krakowa

Cieszę się, że po raz kolejny miejski szpital potwierdza, że oferuje usługi najwyższej jakości. Nowatorskie metody leczenia schorzeń – tym razem z zakresu ortopedii – świadczone przez personel oddziału to przede wszystkim dobra wiadomość dla pacjentów, którzy w poszukiwaniu fachowej pomocy nie muszą wyjeżdżać z Krakowa, ale również dumą dla Miasta, które od lat systematycznie i kompleksowo inwestuje w obydwie miejskie placówki.

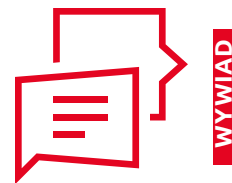
Nowa jakość życia

Do tej pory lekarze stosowali różne metody leczenia operacyjnego: pobudzania organizmu do gojenia np. metoda mikrozłamania (naktuwania kości w miejscu uszkodzenia), przeszczepiania własnej chrząstki pacjenta z miejsc stawu o „mniejszym znaczeniu” np. plastyka mozaikowa; pobierania i namnażania komórek chrząstki stawowej w warunkach laboratoryjnych i ponownego wszczepiania w miejsce ubytku, czy też – ostatnio najczęściej wykonywane – wypełniania ubytków tzw. membranami kolagenowymi. – Nowa metoda nie eliminuje tradycyjnych, dotychczasowych sposobów leczenia ubytków chrząstki stawowej, ale jest pomostem – brakującym ogniwem między procedurami biologicznymi a endoprotezoplastyką stawów – tłumaczy dr Sorysz i dodaje, że żadna wcześniej stosowana metoda nie jest idealna. W przypadku braku efektów leczenia zachowawczego lub niepowodzenia tych metod operacyjnych pacjent był skazany na długotrwałe, często mało efektywne leczenie przeciwbólowe. W niektórych przypadkach uciążliwego bólu był kierowany do klasycznej endoprotezoplastyki kolana, jednoprzedałowej lub całkowitej. Stały ból lub konieczność zastosowania endoprotezy nie pozwalały na kontynuowanie aktywności sportowych lub pracy fizycznej. Nową jakość życia po operacji mają dać pacjentom właśnie innowacyjne implanty.

Zarówno sama metoda, jak i implanty są refundowane przez NFZ. Nie ma szczególnych ograniczeń liczby procedur wykonanych w ciągu roku. – Oczywiście sam proces przygotowania implantu oraz istniejący już kalendarz innych zabiegów operacyjnych stanowi pewne ograniczenia, ale każdy pacjent kwalifikujący się do tej metody leczenia znajdzie profesjonalną pomoc w naszym szpitalu – zapewnia ordynator.

Jakie są nasze/pacjentów największe grzechy przeciwko dobrej kondycji naszych stawów kolanowych? Doktor Sorysz wymienia jednym tchem: nadwaga, brak ruchu i skrajne przeciążenia oraz błędy w programach treningowych. – Umiarkowany, dostosowany indywidualnie do każdego ruch utrzyma nasze stawy w dobrej kondycji, zmniejszy ryzyko urazów i szybszego ich zużywania się. Nadal aktualna jest maksyma: życie to ruch, ruch to życie – przestrzega.

Warto pomagać innym



Transplantacja to metoda ratowania życia ludzkiego. Potencjalnym dawcą może być każdy. Na temat tej idei oraz umocowania prawnego dawstwa po śmierci z Zespołem Transplantacyjnym w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Jana Pawła II w ramach kampanii społecznej „Transplantacja to dar życia” rozmawia Katarzyna Gwiżdż.

Dlaczego warto rozmawiać o transplantologii?



Karol Wierzbicki*: Transplantologia to takie dziwne słowo, które jeszcze do niedawna kojarzyło się ludziom z czymś bardzo odległym, czymś, co gdzieś tam się wykonuje. Wielu ludzi wciąż nie traktuje transplantologii jako skutecznej i popularnej metody leczenia skrajnej niewydolności narządów. Myślę, że rozmawianie o tym zmniejsza obawy przed byciem dawcą

i zwiększa świadomość, że każdy z nas może być zarówno dawcą, jak i biorcą organów.

Kto może zostać dawcą? Czy wiek lub stan zdrowia mają znaczenie?



Michał Kaleta**: Myślę, że nikt nie zastanawia się, czy jest wystarczająco zdrowy lub młody, aby zostać dawcą. Najważniejsza jest sama wola pomagania – wola oddania swoich narządów po śmierci oraz – w przypadku rodziny zmarłego – zaakceptowanie takiej możliwości pomagania. Zadaniem specjalistów jest ocena, czy dany narząd będzie się nadawał do trans-

plantacji, czy nie.

KW: Najważniejsze jest przekonanie ludzi, że to wszystko odbywa się po śmierci, a nie w stanie agonalnym. Nie pobiera się narządów od osoby żyjącej, nawet jeśli nie ma już dla niej ratunku. Procedura transplantacji rozpoczyna się dopiero po wypisaniu aktu zgonu, gdy śmierć została potwierdzona komisyjnie. Podkreśliśmy, że transplantacja to pobranie narządu po śmierci człowieka, ze zwłok. Świadomość tego ucina wiele pytań, domniemań czy pogłosek.

MK: Z perspektywy społecznej należałoby się skupić na samej chęci zostania dawcą. Transplantacja to nie odbieranie życia. Powtórzę, że możliwość pobierania narządów pojawia się dopiero w momencie, gdy potencjalny dawca umrze.

Czy prawo w Polsce sprzyja dawstwu organów?

MK: Prawo sprzyja transplantologii, bo zgodnie z ustawą funkcjonuje tzw. zgoda domniemana. Wyłącznie sprzeciw, który został zgłoszony do ministerialnego Centralnego Rejestru Sprzeciwów, uniemożliwia pobranie narządów. Rozmawiając o dawstwie, nie możemy jednak zapomnieć o tym, jak drażliwa to kwestia. Często spotykamy się z wątpliwościami rodziny, mimo że w rejestrze nie ma sprzeciwu wyrażonego przez zmarłego. Prowadzimy z członkami rodzin nietatwe rozmowy w trudnych dla nich okolicznościach śmierci kogoś najbliższego. Musimy działać bardzo delikatnie, żeby uszanować zarówno wolę zmarłego, jak i zdanie rodziny.



Grzegorz Wasilewski***: Chociaż według przepisów rodzina nie wyraża swojego zdania, lecz co najważniej przedstawia wolę zmarłego. My nie pytamy o opinie rodziny. Pytamy, czy rodzina kiedykolwiek rozmawiała z potencjalnym dawcą na temat dawstwa. Próbujemy dowiedzieć się, jakie było zdanie danej osoby na temat transplantacji. Mimo że rodzina nie

może formalnie sprzeciwić się pobraniu narządów, jej zdanie zawsze jest szanowane. Nikt nie postępuje wbrew woli najbliższych zmarłego.

W którym momencie rodzina może się spodziewać takiej rozmowy?

MK: W chwili śmierci pacjenta i dopełnienia procedury stwierdzenia zgonu personel medyczny ocenia, czy zmarła osoba może być dawcą. Na tym etapie sprawdzamy też, czy zmarły nie zgłosił swojego sprzeciwu – to pierwszy krok.

KW: Po stwierdzeniu zgonu dochodzi do rozmowy z rodziną. To dobra praktyka, która stwarza warunki do bardziej szczegółowej oceny, czy przeszczep w ogóle wchodzi w grę. Wtedy właśnie pytamy członków rodziny, czy kiedykolwiek słyszały, że zmarły za życia sprzeciwiał się dawstwu. Jeśli tak było, dwie osoby z rodziny powinny pisemnie to poświadczyć.

Co się dzieje dalej, gdy nie ma sprzeciwu?

KW: Wtedy, jeśli nie stwierdzamy przeciwwskazań do pobrania narządów, przystępujemy do dalszych procedur. Wszystkie dane dawców są umieszczone w Ustawowych Rejestrach Transplantacyjnych – to platforma informacyjna, gdzie są na bieżąco wpisywane dane wszystkich biorców i dawców. Wszystko jest transparentne, każdy ośrodek zajmujący się transplantologią ma dostęp do tych danych. Na tej platformie umieszczone są kolejne wyniki badań, niektóre badania robione są na prośbę ośrodka, który planuje pobrać dany narząd. Dane są cały czas aktualizowane.

Jak formalnie zgłosić sprzeciw?

MK: Sprzeciw musi mieć formę oficjalną, na odpowiednim formularzu. Na stronie Ministerstwa Zdrowia czy Centrum Organizacyjno-Koordinacyjnego do spraw Transplantacji „Poltransplant”, które odpowiada za wszystkie transplantacje w Polsce, jest przedstawiona cała ścieżka postępowania.

Jakie są największe wyzwania w Państwa pracy?

GW: Czekanie. Nasza praca w dużej mierze polega na czekaniu. To nie tylko metafora – my dostownie z zakwalifikowanymi pacjentami czekamy na przeszczep. Tygodniami, czasem miesiącami, rok...

MK: Codziennie rozmawiamy z naszymi pacjentami i powtarzamy, że czekamy... A gdy już dostaniemy sygnał – czasem w środku nocy, w święta, kiedy przebywamy ze swoimi rodzinami – wszystko trzeba porzucić i przestawić się na tryb intensywnej pracy, nawet przez kilkadziesiąt godzin. To wymaga dużej mobilizacji.

KW: Wyzwaniem jest też transport narządów. Jeśli szpital, który będzie wykonywał przeszczep, jest oddalony od dawcy o więcej niż 200 km, na pewno trzeba skorzystać z transportu lotniczego. Niezwykle ważny jest czas. W przypadku serca od momentu pobrania narządu do chwili jego uruchomienia u biorcy nie mogą minąć więcej niż cztery godziny. W tym czasie trzeba więc przeprowadzić dwie operacje: pobrania serca i jego wszczepienia, oraz przewieźć organ np. z Gdańska do Krakowa, czyli 600 km. Społeczeństwo nie ma świadomości, że robimy to w tak krótkim czasie. Na co dzień żyjemy problemami dawstwa, dawców, biorców, korelowania tego wszystkiego.

Jakie są osiągnięcia Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego w dziedzinie kardiologii i transplantologii?


KW: Praktycznie od pierwszego przeszczepu serca na świecie, do którego doszło w 1967 r. – czyli 57 lat temu – nie dysponujemy bardziej skuteczną metodą leczenia pacjentów ze skrajną niewydolnością serca. Przeszczep serca daje możliwość naprawdę bardzo długiego życia. W naszym szpitalu mamy w tej chwili w obserwacji pacjentów, którzy żyją z przeszczepionym sercem 20, a nawet 30 lat. Natomiast w przypadku pacjentów oczekujących na przeszczep lub z jakichś powodów pozbawionych takiej możliwości

ryzyko zgonu w ciągu roku sięga nawet 70 proc. Transplantacja jest ogromną szansą dla pacjenta, dlatego pomimo trudności organizacyjnych warto do niej dążyć.

Słowo na koniec...

KW: O transplantologii trzeba myśleć jako o czymś, co ratuje moje życie.

MK: Warto pomagać innym, bo to już nie krzywdzi dawcy, a może pomóc nawet wielu osobom.

GW: Wszystkie pobrania narządów odbywają się z ogromnym poszanowaniem zmarłego człowieka. Wszystko jest maksymalnie profesjonalnie, nie ma w tym żadnego przypadku. 

*dr hab. n. med. Karol Wierzbicki

prof. UJ – kardiochirurg, transplantolog kliniczny, kierownik Odcinka Transplantologii i Mechanicznego Wspomagania Krążenia, kierownik Zespołu Transplantacji Serca

**dr n. med. Grzegorz Wasilewski

kardiochirurg, transplantolog kliniczny; zastępca Kierownika Odcinka Transplantologii i Mechanicznego Wspomagania Krążenia, I zastępca kierownika Zespołu Transplantacji Serca

***rat. med. Michał Kaleta

koordynator Transplantologii i VAD (Mechanicznego Wspomagania Krążenia), koordynator pobierania i przeszczepiania komórek, tkanek i narządów, II zastępca kierownika Zespołu Transplantacji Serca

 Kraków

Wraz ze Świętami Wielkanocnymi
przychodzi odrodzenie, słońce i wiosna.

Wszystkim Krakowianom i każdemu z osobna życzę,
by ten piękny czas przyniósł ze sobą radość,
ciepło i życzliwość. Wszystkiego wiosennego!

W imieniu Radnych Miasta Krakowa

Artur Buszek
Wiceprzewodniczący Rady Miasta Krakowa



Tradycyjne Święto Rękawki na kopcu Krakusa / fot. Piotr Malec, archiwum Centrum Kultury Podgórze

Tradycyjne Święto Rękawki na kopcu Krakusa

Joanna Pieczonka

Dumnie góruje nad miastem, oferując wszystkim, którzy wejdą na jego szczyt, wspaniałą panoramę. Przyciąga też łowców bajecznych wschodów słońca i unikatowych, fotograficznych kadrów. Jednak prawdziwy urok kopca Krakusa i jego wyjątkową historię można odkryć tylko raz w roku – w pierwszy wtorek po Wielkanocy – podczas Tradycyjnego Święta Rękawki. Tegoroczna edycja wydarzenia odbędzie się 2 kwietnia w godz. 11.30–18.00. Tym razem jako motyw przewodni towarzyszyć nam będzie bojowy okrzyk: „Wojna!”.

Uczestnicy będą mogli nie tylko zobaczyć rekonstrukcje wczesnośredniowiecznych zwyczajów Słowian, związanych z wiosennym świętem zmarłych, obejrzeć z bliska starcie dwóch wielkich armii czy zajrzeć do słowiańskiej osady, ale też kibicować uczestnikom turniejowych pojedynków. Przekonają się również, z kim i dlaczego zawierał sojusze książę Wiślan oraz jaką rolę we wczesnośredniowiecznych zmaganiach wojennych odgrywały drużyny kobiece. Wstęp na wydarzenie jest wolny.

Święto Rękawki rozpocznie obrzęd rozpalenia ognia (godz. 12.00), a tuż po nim odbędzie się zwyczajowy bieg wojów (w pełnym uzbrojeniu) wokół Kopca (godz. 12.30). Po zakończeniu biegu wszystkie drużyny (ok. 30) zaprezentują się publiczności. Nie zabraknie także tradycyjnej wróżby pomyślności dla grodu Krakowa (godz. 14.00).

Następnie, ze świątyni (Gontyny) do poszczególnych obozów zostaną rozestane wici (pęki łożyny) nawołujące do przygotowań i stawienia się na wojnę. Uroczyście wyprowadzona zostanie również stanica – sztandar bojowy. Będzie też okazja do zobaczenia rzeźbiarzy szykujących uzbrojenie dla wojów oraz zawarcia sojuszu pomiędzy wysłannikami słowiańskiego księcia a koczownikami (inscenizacja „Zawieranie sojuszy przez księcia Wiślan”, godz. 13.30). W planie jest również turniej, w czasie którego w szranki stawać będą najdzielniejsi z dzielnych (godz. 14.45). Równoległe do turnieju będzie też można obserwować inscenizację, w której zbuntowane niewiasty, niemogące patrzeć na brak decyzyjności swoich mężów, postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce i formują zbrojny oddział („Własta zbiera drużynę”, godz. 14.45). Punktem kulminacyjnym imprezy – jak co roku – będzie wielka bitwa wojów, w której Wiślanie zmierzą się z najeźdźcami (godz. 16.00).

Rękawce towarzyszyć będą również jarmark sztuki, rękodzieła i potraw tradycyjnych. Szczegóły na: ckpodgorza.pl.



**Anna Grabowska,
dyrektor Centrum Kultury
Podgórze:**

Duch czasów zaklęty w zabytkowych obiektach i budynkach, które wrosły w tkaninę Krakowa, stanowi wartość nie do przecenienia. Warto jednak pamiętać także o niematerialnej spuściźnie pozostawionej nam przez przodków – wyjątkowych tradycjach i obyczajach, które tworzą tożsamość naszego miasta i nas, krakowian.

Jednym z elementów tego niematerialnego dziedzictwa jest Tradycyjne Święto Rękawki na kopcu Krakusa – nawiązujące do wczesnosłowiańskich, wiosennych obrzędów odprawianych ku czci zmarłych, których początki sięgają VIII w. W 2001 r. – z inicjatywy Centrum Kultury Podgórze i drużyny Wojów Wiślańskich KRAK – udało się powrócić do historycznych korzeni tego święta i przygotować rekonstrukcję wydarzeń sprzed wieków. Od tamtej pory, co roku – w pierwszy wtorek po Wielkanocy – pod kopcem Krakusa można przeżyć w czasie i zobaczyć, jak wyglądało życie we wczesnośredniowiecznych osadach, przyjrzeć się zbrojnym potyczkom wojów oraz poznać tradycyjne obrzędy związane z kultem zmarłych. Wszystkich, którzy chcą stanąć oko w oko z historią i stać się jej częścią, zapraszam serdecznie na tegoroczną edycję Rękawki: spotkajmy się 2 kwietnia pod kopcem Krakusa.



Katarzyna Chlebny

aktorka, reżyserka, scenarzystka, pedagog wokalny. Można ją zobaczyć na deskach Teatru Nowego Proxima, Teatru Bagatela i Teatru KTO



Spod zgrabnej formy wyzierają strachy

O pierwszej w tym roku premierze w Teatrze KTO, swoim perfekcjonizmie i o trwającej zawodowej dobrej passie mówi aktorka Katarzyna Chlebny. Rozmawia Joanna Korta.

Rozmawiamy chwilę przed premierą sztuki „Jak spieprzyliśmy wszystko” zaplanowaną na 22 i 23 marca. To Pani drugi raz w Teatrze KTO i drugi raz w spektaklu w reżyserii Pawła Szumca. Wygląda na to, że lubi Pani zarówno scenę przy Zamoyskiego, jak i pracę z tym reżyserem...

Katarzyna Chlebny: Lubię to miejsce i atmosferę, która tam panuje. Z radością przyjąłam zaproszenie Pawła do kolejnego spektaklu (po „Byłam żoną Boba Marleya” – przyp. autor). Z chęcią poddaję się i ulegam wyobraźni tego reżysera. Odkrywam uroki współpracy z Grzegorzem Łukawskim – fantastycznym aktorem, z którym po raz pierwszy spotykam się w pracy. To piękna przygoda. Jest lekko i dosyć beztrudno w formie, śpiewamy dużo „raczej ładnych piosenek” w aranżacjach Olka Brzezińskiego, z muzycznymi „Towarzyszami Broni”: Damianem Mielcem i Jakubem Nieciem. Jest „cudownie i czysto”, ale spod tej zgrabnej, dość lekkiej formy wyzierają strachy, które pokazują ludzkość w fatalnym świecie.

O czym dla Pani jest ta opowieść? I co najbardziej spieprzyliśmy jako ludzie?

KCh: Jako jednostki pewnie mamy mniejsze bądź większe poczucie „zawalania na najróżniejszych frontach”, ale jeśli przyjrzymy się historii ludzkości, to przeraża powtarzalność ideologii niszczących zarówno pojedyncze osoby, jak i grupy społeczne czy narody. Przerażają także coraz słabsze relacje, puste gesty, frazesy, krótkowzroczność decyzji czy brak dialogu. Nie zajmujemy się bezpośrednio naszym rodzimym podwórkiem ani tym, co za oknem czy w telewizji. Raczej historią świata na różnych jego krańcach i w różnych epokach. Refleksja jest dość gorzka i mnie osobiście napawa lękiem... „Dokąd to prowadzi...?”

Kora, Rita Marley, Ewa Demarczyk – przyzwyczyła nas Pani do ról silnych kobiet. Jaka jest najnowsza bohaterka?

KCh: Na pewno inna niż dotychczasowe i bardzo mnie to cieszy. Jest umownym wizerunkiem kobiety, która przyjmuje różne role. To pozwala mi na poszukanie wielu kolorów i granie pewnego rodzaju formą, dość zmienną. To ciekawe wyzwanie. Zmagania sceniczne dzieł z Grzeskiem Łukawskim, który buduje bardzo silną przeciwwagę dla

mojej bohaterki. I podobnie jak ona jest zmienny. Obydwoje grają ze sobą w grę... Czy potrafią grać uczciwie? Być ze sobą prawdziwie? Z tymi pytaniami próbujemy się zmierzyć podczas prób.

Co Pani zdaniem będzie najmocniejszą stroną tego spektaklu?

KCh: Pewnie dla każdego coś innego: muzyka i ekspresja z niej wynikająca, humor, bo gęsto tu od niego. Dla mnie najciekawszy jest walor intelektualny. Tekst jest dość trudny, odsyła do wielu źródeł – historycznych, społecznych, kulturowych. Inspiruje do pogłębiania wiedzy w wielu dziedzinach.

Czy Pani także zdarzyło się spieprzyć wszystko?

KCh: Przy moim natręctwie i neurotycznym perfekcjonizmie mam wrażenie, że co chwilę wszystko zawalam! Rozliczam się z każdej głoski, a jeśli nie zrobię czegoś na 120 proc., jestem przekonana, że zrobiłam to fatalnie! I nie mam do siebie za grosz cierpliwości! Jako aktorka mam poczucie, że „wszystko spieprzyłam” kilka razy dziennie. Ale gdy wyrosną na chwilę ponad swój egocentryzm, to zadaję sobie pytanie: Co spieprzyłam nie w kontekście „ja – ja”, ale w kontekście: „ja – drugi człowiek”, „ja –

świat”. I to już są takie osobiste refleksje, z którymi dobrze jest chwilę pozostać w ciszy.

Pytam o to także dlatego, że ostatnie lata to dobra passa Katarzyny Chlebny – wyprzedane spektakle, pozytywne recenzje, stawa... To uzależniające, ale chyba także stresujące...

KCh: Ostatnie lata to dla mnie rzeczywiście wyjątkowy czas. Bardzo dużo spektakli i stresu wynikającego zapewne ze swego rodzaju wewnętrznej presji – żeby było jak najlepiej, żeby każda rola była prawdziwa, a każdy spektakl stawał się dla widzów i dla mnie wyjątkowym przeżyciem. Żeby w tym wszystkim nie zgubić siebie, swoich wartości, ale też przede wszystkim swojej rodziny, przyjaciół. W tym biegu udało mi się spotkać wspaniałych ludzi, z którymi współpraca pomaga mi w jakiś sposób zachować równowagę pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym. Mówię też o widzach! To piękni ludzie, którzy uskrzydlają, kibicują i wspierają! I jestem im wdzięczna.



Fot. archiwum Fankomiksu

Nie tylko dla fanów komiksów

Paweł Waluś

Kiedy mówimy o antykwariatach, na myśl przychodzi nam głównie stare książki. Jest jednak takie miejsce, w którym znajdą coś dla siebie również fani komiksów, mang oraz gier planszowych. Chodzi o ulokowany przy ul. Batorego 2 Fankomiks.

Można powiedzieć, że Fankomiks to księgarnia i antykwariat specjalistyczny. Specjalizujemy się w komiksach – od polskich klasyków, poprzez dzieła europejskie, pozycje amerykańskie, mangę, tytuły dla dzieci – wlicza Wojciech Głuszek, właściciel sklepu. – Krótko mówiąc, można u nas znaleźć wszystko, co się ukazuje lub ukazało w komiksowym świecie, ponieważ mamy też spory antykwariat z archiwalnymi Żbikami, Tytusami, Kapitanem Klossem, komiksami z TM-Semic i wieloma innymi. Jako uzupełnienie oferty posiadamy także gry planszowe.

Świat komiksu

Niewątpliwie świat komiksu zyskał w ostatnim czasie na popularności dzięki kinowym hitom produkcji Marvela oraz DC Comics. Jest to jednak zaledwie część dostępnej oferty. – Obecnie rynek jest bardzo szeroki, ukazują się setki tytułów rocznie, prawdziwa kłęska urodzaju. Każdy znajdzie coś dla siebie – twierdzi Wojciech Głuszek. – Dlatego rynek nieco się podzielił, już niewiele jest takich, którzy kupują wszystko, a kiedyś tak było. Teraz nastąpiła pewna specjalizacja – są fani preferujący komiks europejski, są miłośnicy tytułów superbohaterskich, sporo jest szukających archiwalnych pozycji, oryginalnych wydań z PRL-u czy pierwszych polskich wydań komiksów amerykańskich z wydawnictwa TM-Semic. Do tego jest też oczywiście manga, od lat bardzo lubiana i jej popularność wcale nie słabnie. Warto też zwrócić uwagę na bardzo szeroką ofertę tytułów skierowanych do dzieci i młodzieży.

Niewątpliwie więc fani komiksów nie będą mieli problemu ze znalezieniem dla siebie interesujących pozycji w Fankomiksie. Z propozycji antykwarycznych można zdobyć chociażby „Pilota Śmigłowca”,


do którego scenariusz pisał Witold Jarkowski, a rysunki wykonywali Grzegorz Rosiński, Mirosław Kurzawa, Marek Szyszko i Bogusław Polch. Jest też „Podziemny front” autorstwa Mieczysława Wiśniewskiego oraz Jerzego Wróblewskiego, a także „Relax”, czyli magazyn opowieści rysunkowych. Najmłodszych mogą zainteresować przygody Kajko i Kokosza, Smerfów czy Asteriksa, a fani mang na pewno docenią takie pozycje jak Naruto, One Piece lub Dragon Ball. Poza tym można nabyć jeszcze przeróżne gadżety oraz wspomniane już gry planszowe.

Spotkania i warsztaty

„Fankomiks” jest także miejscem spotkań autorskich, warsztatów z rysowania komiksów czy Dyskusyjnych Klubów Czytelniczych. Zainteresowanych wydarzeniami zachęcamy do wizyty na fanpage’u na Facebooku „Fankomiks”.

W ramach warsztatów uczestnicy mieli już okazję uczyć się od rysowników komiksów takich jak Rafał Szłapa, Nikodem Cabała czy Jan Lorek. Odbyło się także spotkanie z braćmi Bartoszem i Tomaszem Minkiewiczami, którzy odpowiadają za serię komiksów „Wilg – Superbohater”. Natomiast w ramach Nocy Księgarń czytelnicy mogli porozmawiać z Robertem J. Szmidtem, pisarzem science fiction oraz fantasy. – Warto podkreślić, że dzięki uczestnictwu w programie „Certyfikat dla małej księgarni” warsztaty były bezpłatne

i cieszyły się dużym zainteresowaniem – dodaje właściciel.

Nie bez powodu Fankomiks był regularnie nominowany w plebiscycie „Wybieramy Księgarnie Roku” i nie tylko fani czytania komiksów znajdą tutaj coś dla siebie, chociaż to przede wszystkim oni powinni odwiedzić to miejsce. Warto zajrzeć na ul. Batorego 2! 

„Fankomiks” jest także miejscem spotkań autorskich, warsztatów z rysowania komiksów czy Dyskusyjnych Klubów Czytelniczych. Zainteresowanych wydarzeniami zachęcamy do wizyty na fanpage’u na Facebooku „Fankomiks”.



Ryszard Kozik
pracownik Muzeum Krakowa

foto: Jan Graczyński

Widziane z Krzysztoforów

Remont Światowida, sukces Muzeum Nowej Huty!

Nareszcie! Czekaliśmy na to blisko 10 lat, a przecież kiedy zaczynałem pracę w ówczesnym Muzeum PRL-u, wydawało się, że remont dawnego kina Światowid to kwestia najbliższych dwóch, trzech lat. Rzeczywistość zweryfikowała te plany boleśnie, ale dziś wszyscy zaangażowani w ten projekt mają powody do dumy! Obecna siedziba odzyska swój dawny blask i nikt już nie powinien mieć wątpliwości, że zespół Muzeum Nowej Huty wykonuje kawał naprawdę dobrej roboty.

Poszukiwanie funduszy

Piszę o tym, bo z takimi głosami mieszkańców też się spotykałem. A czy to w ogóle działa? A coś się tam dzieje? A czemu ten budynek taki zaniedbany? Każda pracująca w nowohuckim oddziale Muzeum Krakowa osoba wielokrotnie musiała odpowiadać na takie pytania. I tłumaczyć się z tego, na co nie miała żadnego wpływu, że projekt odnowy i rozbudowy dawnego kina jest gotowy i czeka...

Na co? Oczywiście na pieniądze.

A tych nie było. Najpierw, bo z umowy o współfinansowaniu Muzeum PRL-u (a zatem i inwestycji) wycofał się ówczesny Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Potem, bo przyszły pandemia i kryzys, który dotknął boleśnie zarówno Gminę Kraków, jak i Muzeum Krakowa.

Nie traciliśmy jednak nadziei i cały czas szukaliśmy środków zewnętrznych na realizację projektu, którego koszty urosły dwukrotnie (inflacja). Aż wreszcie stało się! Zdobyliśmy dofinansowanie w wysokości 76 466 590,90 zł z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę w ramach programu FEnIKS (Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko). Całkowita wartość projektu to 99 639 661,46 zł netto. Jego realizacja ruszy jeszcze w tym roku i potrwa do 2028 r.

Przestrzeń sąsiedzka też będzie!

Budynek, na który powróci neon z nazwą kina, zostanie odnowiony pod nadzorem konserwatorskim, a dzięki podziemnej rozbudowie

przeznaczona na działania kulturalne powierzchnia wzrośnie trzykrotnie. Wystawa stała, która znajdzie się w nowej przestrzeni pod placem przed budynkiem, będzie opowiadała historię Nowej Huty i jej mieszkańców, ze szczególnym uwzględnieniem czasów PRL-u. Dopowiadały ją będą wystawy czasowe, zlokalizowane w części dawnej dużej sali kinowej. Będzie też zaprojektowana z myślą o mieszkańcach Nowej Huty „przestrzeń sąsiedzka”.

Na wszystko to przyszło nam długo czekać, zwłaszcza że zabiegi o utworzenie muzeum podejmowano o wiele wcześniej, a oddział Dzieje Nowej Huty Muzeum Krakowa (który po połączeniu z Muzeum PRL-u zamienił się w 2019 r. w Muzeum Nowej Huty) działał od roku 2005.

Przypominam o tym wszystkim, bo z pozoru wydaje się, że nie ma nic prostszego, niż przygotować projekt remontu, plan działalności i już.

Pamiętam jeden z naszych pierwszych wyjazdów naukowych do Europejskiego Centrum Solidarności,

w trakcie którego padło zdanie, że od pomysłu do powstania tej instytucji minęło 10 lat. Byłem wtedy przekonany, że nam pójdzie zdecydowanie szybciej...

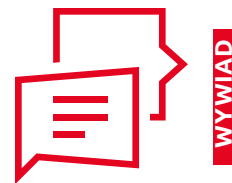
Doświadczenia minionych lat nie idą jednak na marne. Muzeum Nowej Huty cały czas działa intensywnie, organizując wystawy (w sumie – licząc dorobek obu instytucji, które go stworzyły – ma ich na koncie ponad 20, zarówno tych skoncentrowanych na Nowej Hucie, jak i traktujących nieco szerzej, o PRL-u, a ubiegłoroczną – „Trzepak, Reksio, Atari” obejrzało w sumie blisko 40 tys. osób), lekcje, wydarzenia edukacyjne, spacerki. Jego zespół zdobyte doświadczenia będzie mógł teraz (a właściwie za nieco ponad trzy lata) wykorzystać w odnowionym, nowoczesnym budynku.

To moment ważny też dla całej Nowej Huty, która zastępuje na muzeum z prawdziwego zdarzenia. Jako nowohucianin nie tylko z urodzenia, ale i z wyboru, mam więc kolejny powód do radości i dumy. 🇵🇱



dr Delfina Jałowik

Historyczka sztuki i kuratorka, kustoszka dyplomowana, kierowała Działem Sztuki w Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOC AK, prowadzi autorski podcast o sztuce współczesnej „Odgłosy sztuki”, zrealizowała 55 wystaw, jest autorką ponad 70 artykułów. Od 1 marca kieruje Galerią Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki



Zbudować na nowo markę Bunkra Sztuki

– Jestem przekonana, że tylko poprzez otwartość oraz aktywny program wydarzeń jesteśmy w stanie przekonać mieszkańców do odwiedzania nas i pokazać im, że w sztuce współczesnej też mogą znaleźć coś dla siebie – przekonuje w rozmowie z Ryszardem Kozikiem nowa dyrektorka instytucji dr Delfina Jałowik.

Jak Pani wrażenia po pierwszych dniach kierowania Galerią Sztuki Współczesnej „Bunkier Sztuki”?

Delfina Jałowik: Bardzo pozytywne. Za mną kilka spotkań z całym zespołem i z poszczególnymi osobami. Przede wszystkim dyskutujemy nad tym, jak najefektywniej i najszybciej domknąć inwestycję, która cały czas się toczy, bo remont budynku nie został jeszcze zakończony. Skupiamy się też na programie towarzyszącym nowo otwartej wystawie.

Czuje Pani szczególną presję związaną z walką, jaką stoczyli krakowscy artyści o niezależność Bunkra od MOC AK-u?

DJ: Presja jest, to oczywiste. Sama zresztą od początku byłam po stronie artystów. Uważam, że w Krakowie, gdzie mieszka i tworzy tak wiele artystek i artystów, powinna istnieć w pełni niezależna instytucja, która reaguje szybko, a jej program jest otwarty i elastyczny, co jest trudniejsze w przypadku muzeum.

Kluczowe jest dla mnie zbudowanie na nowo marki Bunkra Sztuki jako jednej z najważniejszych galerii sztuki współczesnej w Polsce, a mam nadzieję, że także w Europie.

Pod Pani kierownictwem Bunkier Sztuki wystartował wystawą daru Teresy i Andrzeja Starmachów „Daj mi wszystko”, przygotowaną jeszcze przez Marię Annę Potocką.

DJ: Objęłam kierownictwo Bunkra 1 marca, a dzień wcześniej otwarto wystawę, za której przygotowanie jest odpowiedzialna ustępująca pani dyrektor. Podobnie ma się sytuacja z wydarzeniami wcześniej planowanymi, np. z jesienną wystawą fotografa Konrada Pustoły. Będąca naszym partnerem Fundacja Sztuk Wizualnych uzyskała na ten cel grant z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Nie było powodu, by z tej ekspozycji zrezygnować. Moje plany repertuarowe pojawią się tak naprawdę w przyszłym roku. Czekam zwłaszcza na wystawy artystek związanych z krakowską ASP: Marty Antoniak i Justyny Smoleń.

Chce Pani, aby Bunkier stał się miejscem spotkań, przyjaznym także rodzinom z dziećmi...

DJ: To dla mnie bardzo ważne. Nasza instytucja w dużej mierze w ramach programu towarzyszącego skupi się na wydarzeniach związanych z edukacją – od warsztatów dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym aż po... silent disco (23 marca), które przyćmią zapewne głównie studentów. Chodzi o zaproszenie jak

najszerszej grupy gości, żeby zobaczyli, jak wygląda nowy Bunkier, oraz o podkreślenie naszej otwartości.

Uważam, że edukacja do sztuki współczesnej nie powinna dotyczyć tylko dorosłych, ale także dzieci, które przyciągają ze sobą dorosłych i równocześnie oswiają się ze sztuką i instytucją, w której jest ona prezentowana. Na Zachodzie to dziś powszechna praktyka. Z myślą o odbiorcach rodzinnych tworzymy otwartą przestrzeń na poziomie plus jeden, gdzie rodzice z dziećmi będą mogli odpocząć w trakcie zwiedzania. Będzie tam bogaty wybór książek – od przeznaczonych dla niemowląt aż po takie dla wczesnych nastolatków, będą też pufy, hamaki, stoliki, w przyszłości także zabawki sensoryczne...

Możemy tam przyjść całą rodziną. Jeżeli mamy małe dzieci, jeden z rodziców zostaje z dzieckiem w tej przestrzeni i ma możliwość spędzenia z nim wartościowego czasu, a drugi rodzic może wtedy zwiedzić aktualne wystawy w galerii. Potem mogą się wymienić albo razem z dzieckiem pójść na wystawę i wrócić do tej przestrzeni.

Jestem przekonana, że tylko poprzez otwartość oraz aktywny program wydarzeń będziemy w stanie przekonać mieszkańców do odwiedzania nas i pokazać im, że w sztuce współczesnej też mogą znaleźć coś dla siebie, bo jest ona krytycznym komentarzem dotyczącym rzeczywistości. Nie musi się nam wszystko podobać, ale chodząc po wystawie, możemy szukać punktów, które nas zainteresują, i na nich się skupić.



Weekend otwarcia

„Bunkier dla krakowian(ek)” – tym hasłem Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki komunikuje ponowne otwarcie swojej siedziby na pl. Szczepańskim. Po gruntownej renowacji i modernizacji Galeria zaprasza na Wiosenny Weekend Otwarcia (22–24 marca).

Bunkier Sztuki to nowoczesna instytucja kultury, która ma być dostępna dla wszystkich. Podczas trzech dni Wiosennego Weekendu Otwarcia będzie można uczestniczyć w rodzinnych warsztatach dla dzieci i młodzieży oraz otwartych wprowadzaniach z tłumaczeniem w PJM oraz z elementami audio-deskrypcji.

Nie zabraknie także działań odwołujących się do bardziej awangardowego oblicza Galerii – 23 marca zapraszamy na silent disco – nocną alternatywę dla „wyjścia w miasto”. Szczegóły programu wydarzenia na stronie: bunkier.art.pl. (MU)



Uczestnicy, darczyńcy i partnerzy 5. edycji projektu Hoover Table / fot. Piotr Wojnarowski, UMK

Warto gotować dla Hoovera!

Kinga Stoszek

Dobiegła końca 5. edycja projektu edukacyjno-charytatywnego Hoover Table. Organizatorzy – Urząd Miasta Krakowa, Konsulat Generalny Stanów Zjednoczonych w Krakowie i Amerykańska Izba Handlowa – zaprosili darczyńców, partnerów, przyjaciół akcji i przede wszystkim tegorocznych bohaterów – wychowanków Zespołu Placówek Resocjalizacyjno-Socjoterapeutycznych przy ul. Górka Narodowa.

W tej edycji 47 chłopców w wieku od 12 do 18 lat wzięło udział w konkursie kulinarnym pod okiem szefów kuchni restauracji: Bianca, Boccanera, Fiorentina oraz hoteli: Holiday Inn Krakow, Saski Krakow i Sheraton Grand Krakow. W gościnnych pracowniach Zespołu Szkół Gastronomicznych nr 2 przy ul. Zamoyskiego w Krakowie uczestnicy konkursu przygotowali dania inspirowane słynnym już charytatywnym Obiadem

Nieobecnego Gościa wydanym w 1920 r. w Nowym Jorku przez 31. Prezydenta USA Herberta Hoovera na rzecz polskich dzieci. Następnie gotowe dania ocenili jurorzy – pięcioro wybranych darczyńców, którymi co roku są przedstawiciele międzynarodowych i polskich środowisk biznesowych. Ich wpłaty przekazane na konto akcji prowadzone przez Fundację Pełni Kultury złożyły się w tym roku na pulę nagród o wartości 51 700 zł.

Fiorentina górą!


Najwyżej ocenione danie zaserwował zespół restauracji Fiorentina pod okiem szefa Roberta Koczwały, a jako nagrodę każdy członek zespołu otrzymał kartę upominkową na kwotę 500 zł, do wykorzystania w jednej z krakowskich galerii handlowych.

Hojność darczyńców pozwoliła też na zakup nagród dla wszystkich pozostałych uczestników konkursu – ich starania zostały nagrodzone kartami upominkowymi o nominale 300 zł. Natomiast główna nagroda, czyli 36 tys. zł, będzie przeznaczona na organizację wspólnych wyjazdów edukacyjnych i rekreacyjnych dla wszystkich wychowanków. Z rąk dyrektora Amerykańskiej Izby Handlowej AmCham Mateusza Jurczyka i prezesa Fundacji Pełni Kultury Pawła Mierniczaka symboliczny czek na tę kwotę odebrał pełniący obowiązki dyrektor ZPRS Grzegorz Rzeźnik.

Młodzieżowa Gala Hoovera

Chłopcy z dumą odebrali pamiątkowe dyplomy i upominki wręczone przez zastępcę prezydenta Krakowa Annę Korfel-Jasińską i konsul generalną USA Erin Nickerson. Przygotowali też niespodziankę – prezentację najciekawszych związanych z Polską wątków z życia Herberta Hoovera, którą brawurowo wykonali również w języku angielskim.

Młodzieżowa Gala Hoovera to okazja dla chłopców na przyjęcie gratulacji i odczucie dumy z sukcesu, jakim jest pokonywanie własnych słabości, odważne eksplorowanie nowych umiejętności i poznawanie miejsc na co dzień niedostępnych. Właśnie to poczucie dumy i przekonanie o unikatowej wartości projektu towarzyszy każdemu, kto się w niego zaangażował od pierwszej edycji w 2018 r.

Dlatego już dziś zapewniamy: rusza Hoover Table nr 6! Szczegóły wkrótce na stronie: www.hoovetable.pl, a także na profilach projektu na Facebooku i Instagramie. 



Pamiątkowe dyplomy i upominki wręczyły: Anna Korfel-Jasińska, zastępca prezydenta Krakowa, i Erin Nickerson, konsul generalna USA / fot. Piotr Wojnarowski, UMK

Wiosenny Dotyk Tanga



Zajęcia taneczne odbywać się będą od 17 maja do 3 czerwca przy ul. Daszyńskiego 5 / fot. Anna Orzyłowska, Fundacja „Zawsze Silni”

Fundacja „Zawsze Silni” działająca na rzecz ochrony i promocji zdrowia, poprawy jakości życia poprzez sztukę i działania społeczne zaprasza serdecznie miłośników tanga 60+ na bezpłatne warsztaty związane z kulturą tanga argentyńskiego. Warsztaty finansowane z miejskiego Aktywności Społecznej i Integra-

cji Osób Starszych odbywać się będą od 17 maja do 3 czerwca w siedzibie Fundacji przy ul. Dunajewskiego 5 we wtorki i czwartki. W ramach warsztatów przewidziano zajęcia taneczne, spotkania towarzyskie i prelekcje. Zgłoszenia będą przyjmowane od 18 marca do 16 kwietnia pod numerem tel. 730 685 606.

Senior w ruchu – ćwicz z Fundacją Popatrz Sercem

SPORT – SENIOR to zupełnie nowy projekt finansowany z programu PASIOS, którego celem jest zdrowie i upowszechnianie aktywności ruchowej starszych mieszkańców naszego miasta. Jego pierwsze przedsięwzięcie (zaplanowane od połowy marca do końca września) realizu-

je Fundacja Popatrz Sercem, która zaprasza m.in. na jogę, tai-chi i zajęcia na basenie Korona. Szczegółowe informacje o projekcie zamieszczone są na profilu facebookowym Fundacji, można je też uzyskać pod numerem tel.: 570 811 877 oraz mailowo: fundacja@popatrzsercem.pl.

Po raz kolejny zagrali z WOŚP

Sztab WOŚP dziękuje krakowskim seniorom za aktywne włączenie się do działań Orkiestry. Znaczna część osób skupionych w Centrach Aktywności Seniorów dyżurowała przez cały dzień w sztabie WOŚP, wykonując potrzebne zadania – przede wszystkim karmiąc kwestujących pysznymi kanapkami, ciastami i ciasteczkami przygotowanymi i sfinansowanymi przez

seniorów. Część CAS-ów przekazała wykonane przez seniorów rękodzieła, które zostały wystawione na aukcje, a niektórzy seniorzy również kwestowali! Dodając ducha radości i przyjaźni do działań WOŚP, CAS „Radosny Senior” wykonał dużą figurkę Lajkonika i przesał ją w imieniu wszystkich Centrów w prezencie Jurkowi Owsiakowi. Dalsza gra z WOŚP jest zapewniona!

84. rocznica masowych deportacji

Centrum Dokumentacji Zsyłek, Wypędzeń i Przesiedleń UKEN w Fortcie Skotniki (ul. Kozienicka 24) zaprasza 15 kwietnia na spotkanie związane z 84. rocznicą II masowej deportacji obywateli polskich w głąb ZSRS, przeznaczone dla grup seniorów, w tym Centrów Aktywności Seniorów. Dojazd na spotkanie we własnym zakresie (miejskie autobusy mają przystanek tuż przy Centrum).

W programie spotkania:

- 11.30–12.15 – zwiedzanie z przewodnikiem Fortu Skotniki – „pancernego strażnika pamięci”
- 12.15–13.00 – kuratorskie oprowadzanie po wystawie stałej pt. „Zesłani na Sybir. Losy obywateli polskich zesłanych w głąb Związku Sowieckiego w czasie II wojny światowej”
- 13.15–13.45 – projekcja filmu pt. „Śladami polskich Sybiraków. Ekspedycja Masindi 2022 r.”

Zgłoszenia udziału w sekretariacie pełnomocnika prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej: tel. 12 616-82-16.

Czysty Dom



fot. Pixabay

To nowy krakowski program, w którym seniorzy powyżej 80. roku życia oraz osoby 70+ z niepełnosprawnością mogą zamówić sprzątanie mieszkania. Usługa jest bezpłatna i będzie realizowana pilotażowo do końca roku. „Czysty Dom” adresowany jest do osób, które samodzielnie prowadzą gospodarstwo domowe lub z drugą osobą, która również ukończyła 80 lat lub jest w trudnej sytuacji życiowej. Aby skorzystać z tej usługi, należy zadzwonić w dowolny dzień powszedni pod numer 509 494 690 w godz. 9.00–17.00. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: dlaseniora.krakow.pl.

Ciche kłopoty i gładkie harmidery

Michał Koziół

Kraków jest niezwykłym miastem. Gdy pod Wawelem pojawi się jakaś, nawet najbardziej współczesna sprawa, to zaraz okazuje się, że coś podobnego działo się już przed laty. Dotyczy to zwłaszcza budowy kolejnych krakowskich pomników.

Nawet monument postaci tak wielkiej, jak Adam Mickiewicz, okazał się „kontrowersyjny”. Rozgorzała wówczas długa i to nie tylko krakowska, ale naprawdę ogólnonarodowa dyskusja. Zabrał w niej głos również Antoni Korczak-Sozański, literat i publicysta dziś zapomniany, a kiedyś uważany za autora „dziełek i broszur najczęściej dziwacznej treści”. Tytuł opublikowanej wtedy przez niego pracy brzmiał: „Ciche kłopoty i gładkie harmidery z powodu wystawić się mającego pomnika”.

Narodziny idei pomnikowej

Pomysł wzniesienia krakowskiego pomnika Wieszcza Adama narodził się prawdopodobnie jesienią 1873 r.

w środowisku akademickim. Idea uczczenia Bohdana Smolenia monumentem skonkretyzowała się w maju 2020 r., a więc w czasie niezbyt sprzyjającym wszelkiej aktywności społecznej, a to z uwagi na panującą wówczas epidemię. Niemniej właśnie wtedy z inicjatywy „JM Rektora UR prof. dr. Włodzimierza Sady i Stowarzyszenia Wychowanków Uniwersyteckich Studiów Rolniczych powstaje Komitet Organizacyjny uhonorowania Bohdana Smolenia rzeźbą – pomnikiem w przestrzeni publicznej Krakowa”.

Dlaczego właśnie ten weteran studenckiego Kabaretu „Pod Budą” został uznany godnym monumentu? Przecież przy narodzinach tego niezwykłego teatryku – wydarze-

Idea uczczenia Bohdana Smolenia monumentem skonkretyzowała się w maju 2020 r., a więc w czasie niezbyt sprzyjającym wszelkiej aktywności społecznej, a to z uwagi na panującą wówczas epidemię.

nie to miało podobno miejsce nocą z 20 na 21 marca 1969 r. – obecne, aktywne i zastępowane były także inne postacie. Do grona tego należeli bowiem (dla bezpieczeństwa wymienimy ich w kolejności alfabetycznej): Stanisław Korybut-Daszkiwicz, Aleksy Gałka, Andrzej Karwał, Zbigniew Karwał, Andrzej Pawłowski oraz Marta Stanek. Wszyscy oni pięknie wpisali się w dzieje Kabaretu „Pod Budą”, ale nikt, absolutnie nikt, kto pamięta tamte czasy, nie jest w stanie kwestionować wyjątkowości Bohdana Smolenia. Ten student zootechniki (co oczywiście absolutnie nie jest żadnym zarzutem) nie tylko wspaniale radził sobie na kabaretowej scenie, ale przede wszystkim natura obdarzyła go nieprawdopodobnym wręcz ładunkiem tego, co określamy zbitką „vis comica”. Specyficzną cechą artystycznej osobowości Bohdana Smolenia była jego plebejskość. Rzecz ciekawa, że owa swoista ludowość sprawdzała się na kabaretowej scenie zarówno przed rokiem 1989, jak i później, już w czasach wolnej Polski. Czy trzeba lepszego dowodu artystycznej szczerości?

Chwalebne dokonania

Okres 1969–1976 (w tym bowiem roku Bohdan Smoleń „przenosi się do Poznania do Kabaretu TEY”) to złote lata niezwykłego miejsca nazywanego „Pod Budą” i niezwykłego grona działających tam młodych ludzi. Spektakularnymi sukcesami były m.in. zdobycie w 1972 r. na Festiwalu Artystycznym Młodzi Akademickiej głównej nagrody, czyli „Trójzębu Neptuna” oraz dwukrotne wywalczenie „Złotych Rogów Kozicy” na przeglądzie kabaretów w Zakopanem.

Jak z powyższego wynika, podjęta wiosną 2020 r. decyzja o „uhonorowaniu Bohdana Smolenia rzeźbą – pomnikiem w przestrzeni publicznej Krakowa” była w pełni uzasadniona. Jednak również odwołanie się do wspomnianego wyżej dzieła zatytułowanego „Ciche kłopoty i gładkie harmidery z powodu wystawić się mającego pomnika” nie jest bezzasadne. Obejmujące prawie cztery lata dzieje powstawania pomnika „w przestrzeni publicznej Krakowa” obfitowały w szereg ciekawych wydarzeń.



Bohdan Smoleń podczas studiów w Krakowie mieszkał w DS Bratniak / zdjęcia: Bogusław Świerczowski, UMK

Już w połowie czerwca 2021 r. przedstawiciele Uniwersytetu Rolniczego oraz Komitetu Budowy Pomnika, z rektorem UR prof. Sylwestrem Taborem na czele, odwiedzili pracownię prof. Karola Bady, gdzie obejrzyli model przyszłego pomnika. „Jesteśmy usatysfakcjonowani postępem prac i jakże różną, od innych pomników, dowcipną formą rzeźby Smolenia spoglądającego zza rogu ul. Czapskich na swoją ławeczkę przy ścianie DS. „BRATNIAK”, w którym Boguś mieszkał i rozpoczynał swoją błyskotliwą karierę” – stwierdził wówczas prof. Tadeusz Juliszewski, przewodniczący Komitetu Budowy Pomnika.

Za i przeciw

W drugiej połowie sierpnia 2021 r. krakowska prasa donosiła: „Trwa zbiórka podpisów pod projektem rezolucji rady miasta. [...] W czerwcu inicjatorzy zwrócili się do rady miasta z prośbą o wydanie zgody na lokalizację pomnika. [...] Miasto w odpowiedzi podkreślało, że wskazana lokalizacja znajduje się w strefie ścisłej ochrony konserwatorskiej. Od 2010 r. stanowi ona tzw. strefę buforową dla obszaru wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Dlatego też każda inicjatywa związana z ingerencją w tę przestrzeń musi mieć zgodę wojewódzkiego konserwatora zabytków. Proponowana forma pomnika z ławeczką upamiętniająca postać Bohdana Smolenia, usytuowana w przestrzeni ciągów pieszych ul. Jabłonowskich i ul. Czapskich, może prowadzić do degradacji i zaburzania osi widokowych oraz układu urbanistycznego tej przestrzeni miasta [...] proponowany pomnik powinien posiadać takie wymiary i usytuowanie, aby nie ucierpeli na tym inni użytkownicy dróg, zwłaszcza piesi, oraz aby nie wiązało się to z koniecznością likwidacji miejsc parkingowych, których deficyt występuje w ścisłym centrum miasta”.

W tej sytuacji zrodził się obywatelski projekt „Rezolucji Rady Miasta Krakowa skierowanej do Prezydenta Jacka Majchrowskiego w sprawie lokalizacji rzeźby postaci Bohdana Smolenia”. Dokument ten wpłynął do Kancelarii Rady 12 stycznia 2022 r. W rezolucji – którą krakowscy radni podjęli 2 marca, czyli półtora miesiąca później – czytamy m.in.: „Naszym zdaniem Rzeźba nie naruszy dotychczasowej



przestrzeni architektonicznej, a raczej ją uatrakcyjni. Rzeźba oraz ławeczka minimalnie zmniejszą ciąg komunikacyjny chodników (będą przykręcone do ścian Domu Studenckiego). Projekt i zdjęcia rzeźby wzbudziły szeroki zachwyt na łamach mediów społecznościowych. Miasto nie poniesie żadnych kosztów, bo zbiórka prowadzona przez Stowarzyszenie Wychowanków Uniwersyteckich Studiów Rolniczych przynosi nadspodziewane efekty”.

Kwestie formalne definitywnie zamyka Rada Miasta Krakowa, podejmując 11 maja 2022 r. uchwałę „w sprawie wzniesienia pomnika Bohdana Smolenia”. W dokumencie tym czytamy: „Postanawia się wzniesić pomnik dedykowany Bohdanowi Smoleniowi w formie ławeczki. [...] Ustala się miejsce lokalizacji pomnika [...] na rogu ulic Jabłonowskich i Czapskich”.

Oficjalnie odstonięcie pomnika odbędzie się 21 marca. W zaproszeniu – przygotowanym w kręgu UR – czytamy m.in.: „Należy podkreślić, że liczba osób zaangażowanych w ten wspaniały projekt była ogromna! Podziękowania kierujemy do nich wszystkich!”.

Kalendarium krakowskie

20 marca 1945

Dyrekcja Muzeum Narodowego dziękuje najserdeczniej instytucjom i osobom prywatnym, które uratowały zabytki Muzeum.

21 marca 1989

„W kilku »ośrodkach energetycznych« – m.in. pod Ratuszem i arkadami Sukiennic – przedstawiciele Polskiego Klubu Ekologicznego dobitnie wyrazili słowami swój negatywny stosunek do elektrowni atomowych”.

22 marca 1953

„Pracownicy zarządu okr. Polskiego Związku Wędkarskiego w Krakowie podjęli – dla uczczenia pamięci Józefa Stalina – zobowiązanie dalszego podnoszenia wydajności pracy”.

24 marca 1911

„Wiosenny sezon futbolowy rozpocznie się matchem Wisty z klubem Makkabi”.

25 marca 1911

„Dzisiejszej nocy podpalili ulicznicy śmieci na Błoniach w pobliżu parku Jordana”. Gęsty dym zaalarmował straż pożarną, która wystąpiła na Błonia kilku ludzi i ogień ugasiła.

26 marca 1903

„Józef Hendiger, zasądzony na 10 lat więzienia przed tu-tejszym trybunałem przysięgłych, za zbrodnię zdrady stanu, kończy karę więzienia dnia 3 kwietnia b.r. i będzie odstawiony z Wiśnicza do Krakowa, a następnie stąd wydalony do Królestwa Polskiego”.

27 marca 1894

Biskup krakowski kard. Albin Dunajewski wydaje dekret zezwalający na utworzenie nowego jawnego Zgromadzenia Służebnic Najśw. Serca Jezusowego.

28 marca 1989

Wszystkie sklepy mięsno-wędliniarskie będą nieczynne.



Zdjęcie z 2. edycji konkursu sFOTOhutowani organizowanego przez OKKNH / fot. Jakub Milczuk

O co chodzi z tą Nową Hutą?

Kinga Kucharczyk


Co sprawia, że Nowa Huta jest wyjątkowym miejscem do życia? Czy Nowa Huta jest modna? Czy może wciąż jest postrzegana jako „ta gorsza” dzielnica Krakowa? Nad tymi zagadnieniami pochylimy się na spotkaniu w ramach cyklu PRZEMYŚLANE organizowanego przez Klub Zgody Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta.

Nowohucka tożsamość, nawet dla „przyjezdnych” jest odczuwalna w każdym skrawku tej dzielnicy. Sklepy, lokale usługowe, wydarzenia, prawie wszystko odwołuje się do NOWEJ HUTY – w nazwie, charakterze lub klimacie. Ten fenomen rezonuje daleko poza nią samą, dla wielu niezwiązanych z najmłodszą dzielnicą Krakowa staje się ciekawy, niezwykły, ale też odrobinę... dziwny. O co chodzi z tą Nową Hutą? Podczas spotkania postaramy się poddać analizie filozoficznej fenomen „nowohuckości”. Chcemy w przystępny sposób ją przedstawić, przeanalizować oraz jej doświadczyć. Spotkanie pomoże zrozumieć Nową Hutę, zarówno mieszkańcom, jak i tym, którzy dopiero ją poznają.

Wydarzenie odbędzie się w niedzielę, 24 marca o godz. 17.00 w Klubie Zgody (os. Słoneczne 16). Wstęp wolny. W programie:

- Filozofia a fenomen nowohuckości | wykład Oskara Langego
- O co chodzi z tą Nową Hutą? | rozmowa z mieszkańcami
- Relacja JA-NOWA HUTA | performance wizualno-dźwiękowy oraz warsztat

Autorzy spotkania: Oskar Lange i Filip Komajda.

PRZEMYŚLANE jest cyklem spotkań z zakresu filozofii i innych nauk humanistycznych. Cechuje go charakter nieakademicki, dzięki czemu spotkania są przystępne dla każdego. 

 Kraków



VOO VOO

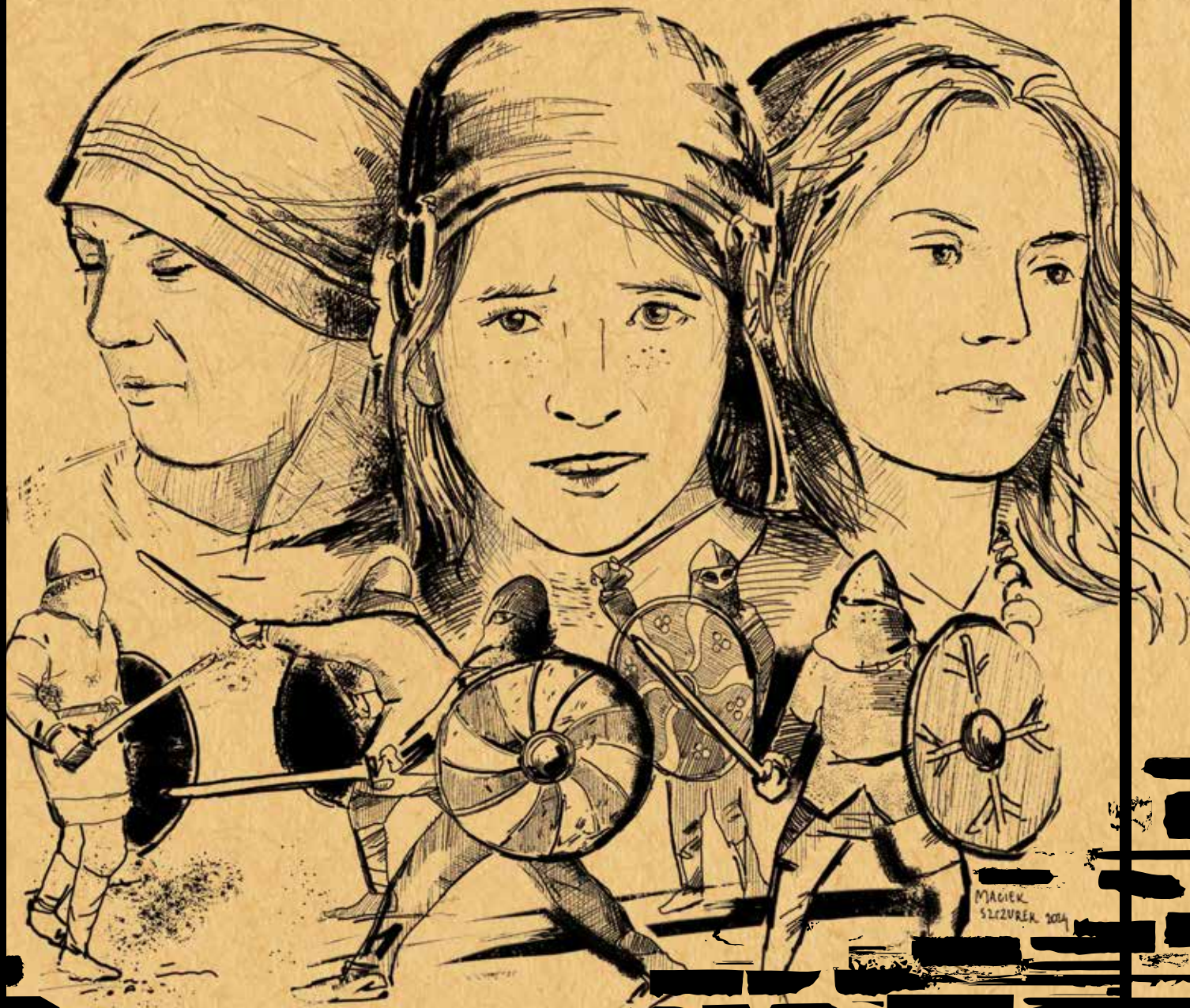
„NABROIŁO SIĘ”

6. 04. 2024 R. GODZ. 19:00

**TEATR
VARIÉTÉ**

KRAKOWSKI TEATR VARIETE - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

 **Kraków**



**CENTRUM
KULTURY
PODGORZA**

Wojna!

2 kwietnia 2024
godz. 11.30-18.00

CENTRUM KULTURY PODGÓRZA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Tradycyjne Święto Rękawki



na Kopcu
Krakusa

Organizatorzy

**CENTRUM
KULTURY
PODGORZA**



Partnerzy

Sponsor

Patroni medialni

Bryksy

Kraków Culture
KRAKÓW



**Radio
Kraków**



 **Kraków**

FORMA NA LATA® SHOW

III Maraton Fitness dla „Kraków w Formie”!

27 KWIETNIA
TAURON ARENA KRAKÓW
MAŁA HALA

**POBIERZ
BEZPŁATNY BILET**

WWW.FORMANALATA.PL

KRAKÓW
W FORMIE

 **FORMA NA LATA®**

TAURON | ARENA KRAKÓW

więcej na:
www.krakow.pl