



DWUTYGODNIK MIEJSKI

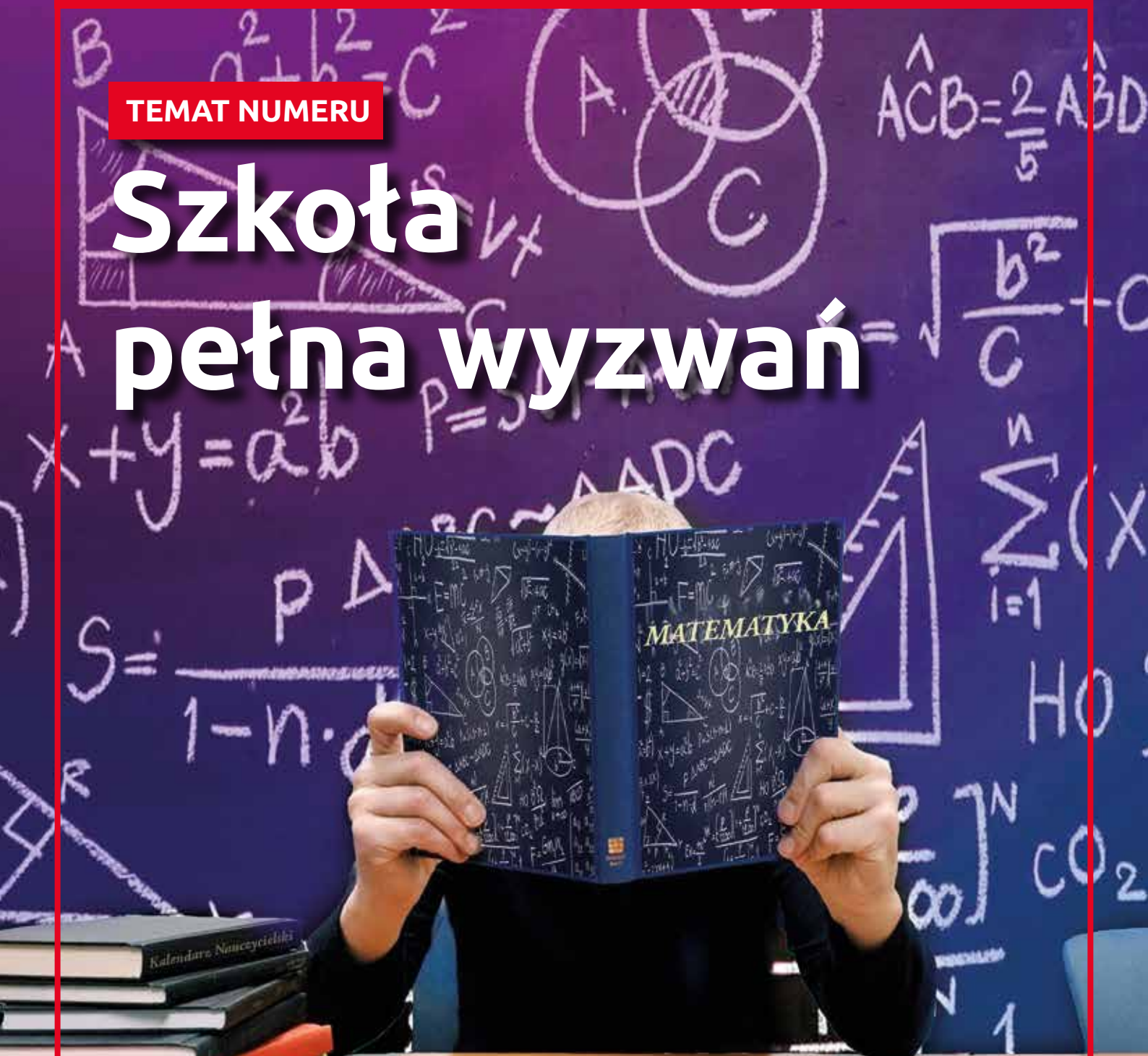
KRAKÓW.PL

Nr 14 (350), 25 września 2024

egzemplarz bezpłatny, ISSN 1898-9039

TEMAT NUMERU

Szkoła pełna wyzwań



Siedem lat z Ponurym Polonistą
Rozmowa z Wojciechem Rzehakiem,
twórcą popularnego kanału na YouTube

Przed nami zwiedzanie Podgórza
W dniach 27–29 września odbędą się
XXIII Podgórskie Dni Otwartych Drzwi



**NIE TRACĆ
szansy**

**GŁOSUJ
#BOWARTO!**



**Głosuj
13 – 27 września**

**11. edycja
Budżetu Obywatelskiego
Miasta Krakowa**

www.budzet.krakow.pl

Miasto w liczbach

3

Tyle projektów związanych z modernizacją oświetlenia ulicznego przygotowuje Zarząd Dróg Miasta Krakowa.

17

Tyle m kw. ma lokal, który czeka na najemcę w Sukiennicach, od strony wieży Ratuszowej. Aukcja odbędzie się 30 września.

31

Do tego dnia października można zgłaszać uwagi do projektów regulaminów targowisk.

6370

Tyle wykroczeń ujawnili strażnicy miejscy w okresie od 1 maja do 8 września na terenach parków Bagry Wielkie i Zakrzówek.



foto: Bogusław Świerkowski

Wielowymiarowo o edukacji

W kalendarzu ostatnie dni września, który wszystkim kojarzy się z początkiem nowego roku szkolnego. Jeśli nawet sami ten etap edukacji już dawno zamknęliśmy, to nasze dzieci czy wnuki są zwykle w trakcie nauki, co sprawia, że temat nie przestaje być nam bliski. Co roku właśnie o tej porze na naszych łamach piszemy o zmianach, jakie w wakacje zaszły w krakowskich placówkach, o realizowanych dużych inwestycjach i o tym, jakie nowości – a tych przez ostatnie lata nie brakowało – przyniosą kolejne miesiące. Tym razem będzie ciut inaczej, bo choć pod lupę znów bierzemy szkołę, to spojrzymy na nią oczyma nauczycieli. W tym zawodzie pracuje w Krakowie blisko 15 tys. osób. Jakie są największe wyzwania, przed którymi stają, i co decyduje o tym, że część z nich żegna się ze szkolnym dziennikiem, wybierając inną ścieżkę kariery? Przyjrzymy się także temu, co oferuje im Miasto, by pomóc w budowaniu nowych kompetencji nie-

zbędnych dziś do pracy z dziećmi i młodzieżą. Szczególnej Państwa uwadze polecam rozmowy z Wojciechem Rzehakiem, twórcą popularnego kanału na YouTube, oraz Grzegorzem Sudotem, olimpijczykiem – rzecz jasna także o szkole.

Edukacyjny wymiar ma też część projektów zgłoszonych w tegorocznej edycji budżetu obywatelskiego. Gorąco zachęcam jednak do zapoznania się ze wszystkimi z długiej listy tegorocznych pomysłów, by z pełnym przekonaniem zagłosować na te najciekawsze – zostało już na to niewiele czasu.

Jako Miasto i jego mieszkańcy w ostatnich dniach zdajemy też kolejny egzamin – tym razem z empatii i solidarności. Kraków uruchomił zbiórkę darów dla powodzian. Woda, żywność i środki czystości szybko zaczęły się pojawiać w magazynach zlokalizowanych w siedzibie straży miejskiej przy al. Jana Pawła II 188. W Urzędzie Miasta Krakowa została uruchomiona także infolinia (885 303 129) i adres e-mail (krakowwspiera@um.krakow.pl). Swoją przestrzeń na pomoc rzeczową udostępniły również ochotnicze straże pożarne oraz fundacje i organizacje współpracujące z Miastem, w akcję włączyły się szkoły. To budujące, jak Państwo potraficie szybko reagować, gdy innym dzieje się krzywda. Dziękujemy!

Joanna Korta

 **Kraków**

ALEKSANDER MISZALSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA

N O C
P O E
Z J I

11/12/13
PAŹDZIERNIKA
2024

www.krakowskienoce.pl

Spis treści

5. W skrócie

EDUKACJA

8. Szkoła pełna wyzwań
11. Siedem lat z Ponurym Polonistą – rozmowa z Wojciechem Rzehakiem

SPORT

12. Pozwólmy dziecku ćwiczyć – rozmowa z Grzegorzem Sudotem
13. Sportowe lato z igrzyskami w tle

MIASTO

14. Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa
15. Zielony Domek wspiera rodziców dzieci do lat trzech

16. KRAKÓW.PL dla dzieci

18. Co mają Tuwim, Niemen i Symbioza do jesieni? – felieton Dawida Maśto
19. Krakowscy uczniowie ratują życie
19. Jak rozmawiać trzeba z psem
20. Jesteś w ciąży? Nie pij!
20. Nowe centrum społecznościowe na mapie Krakowa

KULTURA

21. „Wszczęświaty mojego taty” na festiwalu Mała Boska Komedia
21. Nowy rok w Nowohuckiej Akademii Seniora
22. Widziane z Krzysztoforów – felieton Ryszarda Kozika
23. Przed nami wielkie zwiedzanie Podgórz
23. Spotkajmy się w Abecadle
24. HopeRaising Expedition. Wyprawa, która daje nadzieję
25. Festiwal Małej Literatury w Dworcu Białoprądnickim
25. Uczta dla uszu, oczu i duszy

RADA MIASTA KRAKOWA

26. Jest wiele do zrobienia – rozmowa z Iwoną Chamielec

DLA SENIORÓW

27. Nowe Centra Aktywności Seniorów

HISTORIA

28. Krakowskie lody – felieton Michała Kozioła
29. Kalendarium krakowskie

W SKRÓCIE

30. Emisja pyłów a wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia
30. Wsparcie dla pacjentów onkologicznych



str. 13



str. 15



str. 25



str. 20



str. 24



Wydawca: Urząd Miasta Krakowa, Wydział Komunikacji Społecznej, 31-004 Kraków, pl. Wszystkich Świętych 3-4
Adres redakcji: pl. Wszystkich Świętych 3-4, pok. 330, 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: Bogustaw Świerzowski
Projekt graficzny: Pro Art Studio
Korekta: Aurelia Hołubowska
Skład i tkanie: Pro Art Studio
Druk: Drukarnia Leyko Sp. z o.o.
Nakład: 32 tys. egz. ISSN 1898-9039

Redakcja zastrzeżenie 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 Podgórskim 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, Mogilskim, 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 ukaże się: 9 października 2024 r.

Harmonia w duchu Respect Krakow

Kraków od lat przyciąga odwiedzających z całego świata. Miniony rok, w którym do Krakowa zawitało ich ponad 12 mln, nasilił toczącą się dyskusję na temat zrównoważonego rozwoju turystyki. W ostatnich miesiącach, tylko od czerwca do sierpnia, do miasta przyjechało ponad 4,5 mln gości.

W odpowiedzi na rosnącą liczbę odwiedzających oraz związane z tym wyzwania Kraków od 2019 r. realizuje program „Respect Krakow”, wpisujący się w politykę zrównoważonej turystyki. Jego celem jest stworzenie harmonijnych relacji między turystami, mieszkańcami i przedsiębiorcami przy jednoczesnym zrównoważonym rozwoju turystycznym miasta. Kampania



Miejscy pomocnicy zostali przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy / fot. archiwum UMK

„Respect Krakow” przedstawia miasto jako miejsce przyjazne i słynące z bogatej oferty kulturalnej, a jednocześnie zachęca gości do przestrzegania podstawowych zasad społecznych, takich jak szanowanie ciszy nocnej, niezaśmiecanie miasta czy niespożywanie alkoholu w miejscach publicznych.

Tegoroczna odsłona realizowanej w Internecie kampanii informacyjno-promocyjnej osiągnęła blisko 10 mln odsłon. Działania w mediach społecznościowych i na portalach turystycznych trwały od czerwca do połowy września. Komunikaty były widoczne także w przestrzeni miejskiej, m.in. na miejskich nośnikach reklamowych oraz w hali odbioru bagażu krakowskiego lotniska.

Kluczową rolę w realizacji programu „Respect Krakow” odgrywali tzw. city helpers – miejscy pomocnicy. Ich zadaniem było korygowanie niewłaściwych zachowań

w zabytkowym centrum miasta, a także udzielanie informacji i promowanie lokalnych wydarzeń oraz instytucji kultury. W sumie reagowali oni blisko 7 tys. razy. Miejscy pomocnicy patrolowali zabytkowe centrum Krakowa codziennie od 15 czerwca do 31 sierpnia w godz. od 13.00 do 21.00, a w weekendy aż do 1.00 w nocy. Nowością było zaangażowanie ich w obserwację terenowe prowadzone na potrzeby działań związanych z gospodarką nocy. W przypadku trudniejszych interwencji „helpersi” współpracowali również ze Strażą Miejską. Zostali także przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Projekt „City Helpers” realizowany jest we współpracy ze Stowarzyszeniem Organizacja Turystyczna Stołeczno-Królewskiego Miasta Krakowa w ramach działań opisanych w „Polityce zrównoważonej turystyki Krakowa na lata 2021–2028”. (IK)

Artyści budują Centrum Muzyki



Choć Centrum dopiero powstaje, muzyka już gości w Cichym Kąciuku / fot. Violetta Kurska, ARMK

Centrum Muzyki w Krakowie rozpocznie swoją działalność od sezonu artystycznego 2026/2027, ale już od kilku tygodni można usłyszeć tam nie tylko dźwięki budowy.

Cyklem „Koncerty na budowie” Capella Cracoviensis zaprosiła melomanów do nowego punktu na mapie muzycznego Krakowa, na ul. Piastowską 20 w Cichym Kąciuku. W tym miejscu powstaje flagowa inwestycja Miasta, realizowana przez Agencję Rozwoju Miasta Krakowa. Centrum Muzyki będzie nowoczesnym kompleksem, siedzibą miejskich orkiestr: Capelli Cracoviensis i Sinfonietty Cracovii, ale również przestrzenią

otwartą dla wielu innych podmiotów artystycznych i edukacyjnych, które wzbogacą kulturalną ofertę Krakowa.

Po wakacyjnym cyklu kameralnych koncertów Capella Cracoviensis organizuje kolejne plenerowe wydarzenia. Tym razem pod hasłem „Fortepian na budowie” wybitni pianiści prezentują arcydzieła muzyki klasycznej, podkreślając przyszłą misję Centrum Muzyki jako dostępnego dla wszystkich miejsca obcowania ze sztuką. Koncerty odbywają się w soboty o godz. 11.00 na terenie parkingu przy powstającym obiekcie. Wstęp wolny.

Ostatnie koncerty w tym cyklu zaplanowano na 28 września (wystąpi Martyna

Zakrzewska) i 5 października (przy fortepianie zasiądzie Mateusz Zubik). Więcej informacji na stronie orkiestry: capellacracoviensis.pl.

Partnerem inwestycji jest firma Mercator Medical SA. (ARMK)

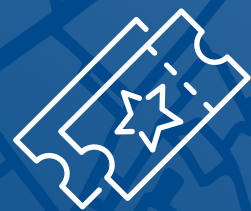


Konkurs

Escape room? A może gra miejska? Obie te atrakcje organizowane są przez Gamescape i zapewniają wspaniałą rozrywkę zarówno dorosłym, jak i dzieciom. A my mamy dla Was vouchery o wartości 200 zł do wykorzystania właśnie w Gamescape. Aby wziąć udział w konkursie, należy odpowiedzieć na następujące pytanie: w Krakowie od 1788 r. przy ul. Grodzkiej 5 funkcjonowała pewna cukiernia. Jaką nosiła nazwę? Odpowiedzi prosimy wysłać do 30 września na adres: redakcja@um.krakow.pl, wraz z informacją: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby konkursu”. Vouchery ważne będą przez trzy miesiące od momentu ich wystawienia. (PW)

Dzieje się w Krakowie

DZIEJE SIĘ



24–29 września

Mała Boska Komedia

W Teatrze Łaźnia Nowa przegład spektakli dla dzieci, młodzieży i rodzin. Na scenie wszystko, co najciekawsze, najlepsze, najbardziej zaskakujące.

25 września

Spektakl „Zambara Kabarett”

Centrum Sztuki Współczesnej Solvay zaprasza na przedstawienie w wykonaniu rumuńskiego Teatru Basca. Obowiązują bezpłatne wejściówki.

od 26 września

Siłaczki w Kamienicy Hipolitów

Muzeum Krakowa zaprasza na wystawę, która odbywa się ponad 100 lat po ogłoszeniu dekretu o prawie wyborczym dla Polek oraz uchwaleniu konstytucji marcowej, w której to prawo zostało zagwarantowane.

26 września

Taneczne pożegnanie lata

Klub Mirage (os. Bohaterów Września 26) zaprasza na wieczorek taneczny. To będzie spotkanie pełne muzyki i tańca w rytm przebojów zagranych i zaśpiewanych przez zespół muzyczny Sekret Band.

27 września

Koncert „Podgórskie tango”

W Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) wystąpi duet Piotr Foreman Foryś i Adam Drzewiecki. W programie: autorskie kompozycje w stylu urban folk i ambient.

28 września

Koncert GospelSenior

O godz. 16.00 w Klubie Akademickim Arka (ul. Klemensiewicza 3) koncert z okazji 10. rocznicy powstania jedyne w Krakowie chóru gospel, w którym śpiewają, pod dyrekcją Lei Kjeldsen, sami seniorzy. Wstęp wolny.

29 września

Espresso z Chopinem

W Willi Decjusza kameralny koncert muzyki Chopina w wykonaniu Sinfonietty Cracovii i pianistki Marioli Cieniawy.

2 października

Salvador Sobral w NCK

Salvador Sobral to wybitny portugalski wokalista, który zdobył międzynarodową sławę po zwycięstwie w Konkursie Piosenki Eurowizji w 2017 r. Jego muzyka to wyjątkowe połączenie jazzu, bossa novy i fado.

10–12 października

Festiwal Zmysły Niedocenione

W ARTzonie Ośrodka Kultury Norwida wydarzenie skierowane do rodziców, opiekunów dzieci i kadr kultury. W programie m.in. warsztaty z zakresu edukacji, kultury oraz sztuki.



Dzięki nowemu świadczeniu pobyt dziecka w żłobku będzie bezpłatny / fot. Bogusław Świerżowski

Rodzicu, złóż wniosek o nowe świadczenie!

Wszystkie samorządowe żłobki w Krakowie, a także większość prywatnych, od 1 października będą bezpłatne. Wystarczy, że rodzic, który zdecyduje się na ten rodzaj opieki nad dzieckiem do lat trzech, wypełni stosowny wniosek w ZUS.

Zmiany to efekt wchodzącej w życie ustawy o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka „Aktywny rodzic”, której elementem jest świadczenie „Aktywnie w żłobku”. W ramach tego świadczenia podmiotom prowadzącym takie placówki (w tym gminom) będzie wypłacana kwota 1500 zł miesięcznie na dziecko.

Aktualnie opłata za pobyt w żłobkach samorządowych w Krakowie wynosi 299 zł miesięcznie plus wyżywienie. Opłaty w żłobkach prywatnych są oczywiście wyższe, ale zdecydowana większość tych miejsc korzysta z miejskiej dotacji (w wysokości 735 zł miesięcznie na dziecko, a w przypadku dziecka

z niepełnosprawnością dodatkowo 1260 zł), dzięki czemu koszty te w mniejszym stopniu obciążają domowy budżet rodziców.

Decyzją Rady Miasta Krakowa opłata za samorządowe żłobki została zrównana z wysokością świadczenia. Rodzice nie będą płacić za pobyt dziecka (pozostaje jedynie kwestia wyżywienia, które nie może być pokrywane z rządowego świadczenia). Miasto zyska za to dodatkowe fundusze na budowę nowych żłobków i wypłatę dotacji obniżającej opłatę w prywatnych żłobkach. Dotacje te zostaną utrzymane, a zatem – jeśli przedsiębiorcy zachowają obecne stawki – większość tych placówek także będzie bezpłatna dla rodziców maluchów.

W Krakowie działają 33 żłobki miejskie (22 samorządowe i 11 prowadzonych na zlecenie), 245 żłobków prywatnych, 18 klubów dziecięcych oraz 71 dziennych opiekunów. Łącznie w miesiące dostępnych jest 11,9 tys. miejsc opieki. (red.)



Kraków

MIT

Rodzinne WEEKENDY

w Muzeum Inżynierii i Techniki

Spędźcie rodzinie czas w MIT. Wspólnie odkrywajcie fascynujący świat techniki na lekcjach muzealnych.

PAŹDZIERNIK

- | | |
|----|---------------------------------------------------------|
| 5 | DZWONEK DO DRZWI
SOB 14:00 → JAK TO DZIAŁA? |
| 12 | EBRU
SOB 14:00 → SEKRETY DRUKARSTWA |
| 19 | SKRZYŃNIA BIEGÓW
SOB 14:00 → MASZYNY W RUCH |

LISTOPAD

- | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|
| 9 | TELESKOP
SOB 14:00 → JAK TO DZIAŁA? |
| 17 | OPROWADZANIE RODZINNE
ND 14:00 |
| 23 | SITODRUKI TRAMWAJOWE
SOB 14:00 → SEKRETY DRUKARSTWA |
| 30 | WAGA – DŹWIGNIA
SOB 14:00 → MASZYNY W RUCH |

Program WRZESIEŃ 2024 → STYCZEŃ 2025
dostępny na mit.krakow.pl/wydarzenia

BO to już ostatni dzwonek!

Tylko do 27 września każdy krakowianin i każda krakowianka może oddać głos w tegorocznej edycji budżetu obywatelskiego i zdecydować, które ze zgłoszonych pomysłów zostaną zrealizowane.

Jak co roku głosowanie odbywa się w formie elektronicznej, za pośrednictwem strony: budzet.krakow.pl, oraz tradycyjnie, w punktach do głosowania – jest ich aż 190.

Wybierać można spośród prawie 700 propozycji. Należy wskazać trzy projekty dzielnicowe i trzy projekty miejskie, przyznając im punkty: 3, 2 lub 1 – w innym przypadku głos będzie nieważny. (red.)

Porozmawiają o rewitalizacji

Współpraca organizacji pozarządowych z samorządem odgrywa kluczową rolę w procesie rewitalizacji i aktywizacji mieszkańców. To właśnie dzięki niej możliwe jest skuteczne angażowanie społeczności w działania na rzecz poprawy jakości życia.

Podczas jednego z paneli IV Kongresu Polityki Miejskiej i Regionalnej przedstawiciele samorządów i NGO z Krakowa, Gdańska i Wrocławka porozmawiają o kluczowej roli lokalnych organizacji pozarządowych

w aktywizacji mieszkańców obszarów objętych rewitalizacją. Omówią, jak można mobilizować te osoby, jak prowadzić działania na rzecz rewitalizacji oraz jak wzmacniać lokalne społeczności poprzez współpracę na linii urząd – organizacje pozarządowe – mieszkańcy.

Tegoroczny, IV Kongres Polityki Miejskiej i Regionalnej (7–8 października) organizowany jest przez Instytut Rozwoju Miast i Regionów w ramach Obserwatorium Polityki Miejskiej i Regionalnej. Szczegóły na stronie: kongres.miasta.pl/program. (KM)



MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA
KRAKOWA

Szkoła pełna wyzwań



W Krakowie pracuje blisko 15 tys. nauczycieli / fot. Bogusław Świerzowski

Tadeusz Mordarski

Szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwi uczniowie – mówią pracownicy oświaty. We wrześniu w dwutygodniku zazwyczaj uwagę poświęcamy uczniom i ich problemom. Tym razem chcemy pokazać perspektywę tej drugiej strony i przybliżyć wyzwania, z którymi borykają się nauczyciele. A tych w Krakowie jest blisko 15 tys.

Pani Barbara ma 37 lat. Zaraz po studiach zaczęła uczyć języka angielskiego w jednej ze szkół ponadpodstawowych. Pracowała tam zaledwie pięć lat. – Początki były bardzo przyjemne. Mimo moich obaw uczniowie przyjęli mnie bardzo dobrze. Ale z miesiąca na miesiąc zaczęły się piętrzyć przeróżne problemy: i te w szkole, z koleżankami z pracy, z rodzicami uczniów, i te prywatne – opisuje pani Barbara, która ostatecznie rzuciła

pracę w edukacji. Obecnie jest zatrudniona w korporacji. Z nauczaniem angielskiego ma kontakt jedynie wtedy, gdy daje korepetycje dzieciom swoich znajomych.

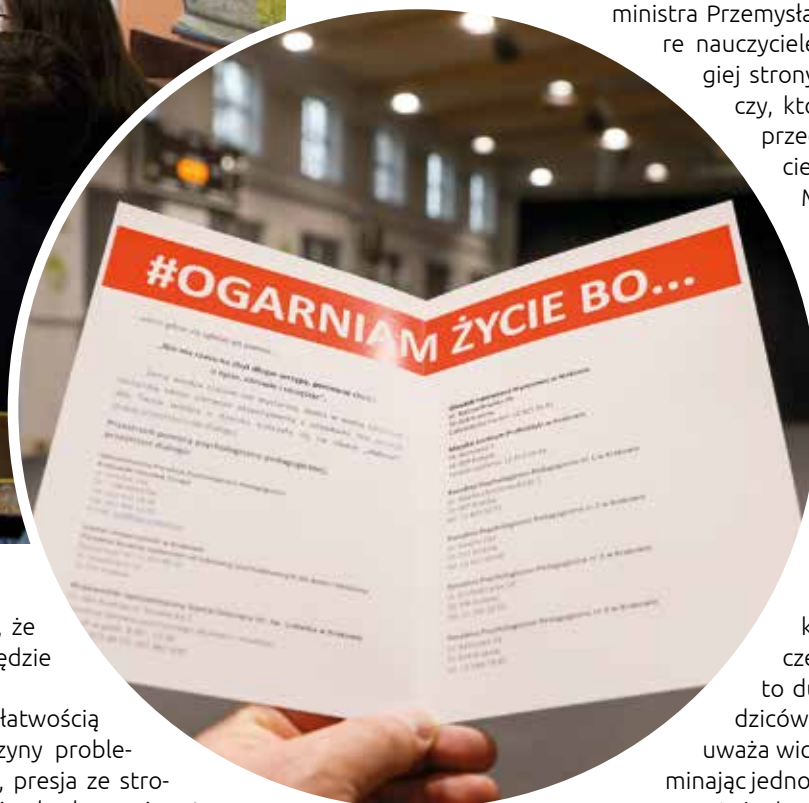
Dlaczego odchodzą?

Jedni nauczyciele, tak jak pani Barbara, odchodzą z zawodu. Inni, mimo że nadal uczą nasze dzieci, zmagają się z przeróżnymi problemami. – Dostrzegam u niektórych nauczycieli symptomy

wypalenia zawodowego. Widać to w tym, jak radzą sobie z trudnymi sytuacjami, że są wycofani, szybciej się frustrują – wylicza Grzegorz Mroczek, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 7 im. Wojska Polskiego w Krakowie. – Chciałbym powiedzieć, że taki nauczyciel wchodzi w jakiś tryb, że korzysta z już istniejącej wspomagającej procedury, ale... tak nie jest. Najczęściej taka osoba zostaje pozostawiona sama sobie, szuka wsparcia na własną rękę. I wtedy bardzo



Pracownicy oświaty z łatwością wskazują najczęstsze przyczyny problemów. Są to: liczebność klas, presja ze strony rodziców, biurokratyzacja, brak przejrzystości w przyznawaniu różnych nagród oraz działanie „po omacku”. Za tym ostatnim określeniem kryje się fakt, że uczelnie nie w pełni przygotowują absolwentów na różne sytuacje.



Program „Ogarniam życie” zrodził się z troski o bezpieczeństwo psychiczne uczniów / fot. Bogusław Świerzowski

często pojawia się refleksja, że jedynym rozwiązaniem będzie odejście z pracy – dodaje.

Pracownicy oświaty z łatwością wskazują najczęstsze przyczyny problemów. Są to: liczebność klas, presja ze strony rodziców, biurokratyzacja, brak przejrzystości w przyznawaniu różnych nagród oraz działanie „po omacku”. Za tym ostatnim określeniem kryje się fakt, że uczelnie nie w pełni przygotowują absolwentów na różne sytuacje. Co to oznacza w praktyce? – Młody nauczyciel dostaje klasę, a w niej pojawia się problem. I ten nauczyciel nie potrafi go rozwiązać, nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że nikt go do tego nie przygotował, nie zorganizował zajęć praktycznych. W związku z tym zaczyna działać tak, jak potrafi, ale najczęściej są to działania „po omacku” – wyjaśnia dyrektor Mroczek.

Na pierwszej linii frontu

Obecnie w krakowskich szkołach i placówkach samorządowych pracuje prawie 15 tys. nauczycieli. – To

grupa, która w ostatnim czasie sporo wycierpięła: rządy ministra Przemysława Czarnka czy strajki, w które nauczyciele włożyli dużo energii, z drugiej strony covid, potem kryzys uchodźczy, które postawiły nowe wyzwania przed dyrektorami szkół, nauczycielami i nami wszystkimi – mówi Maria Kłaman, zastępczyni prezydenta Krakowa. – Praca nauczycieli przez ostatnie lata była niedoceniana. Musimy odwrócić ten proces. Podwyżki dla nauczycieli są dobrym krokiem, ale warto także pochylić się nad ich dobrostanem i budowaniem prestiżu tego zawodu. Na pewno warto wspierać dialog między nauczycielami, uczniami i rodzicami. Nowe technologie, kryzys psychiczny, jaki coraz częściej dotyka dzieci i młodzież, to duże wyzwania nie tylko dla rodziców, ale także dla nauczycieli – uważa wiceprezydentka Kłaman, przypominając jednocześnie, że pracownicy oświaty muszą umieć odpowiadać na różne potrzeby dzieci i młodzieży. – Uczniowie mają coraz większy problem ze zdrowiem psychicznym i nauczyciel często jest pierwszą osobą, która dostrzega, że dzieje się coś niedobrego, i rozmawia z uczniami i uczennicami. To nie tylko jest trudne, to stanowi także nowe wyzwanie i zmusza do nabycia nowych umiejętności – mówi.

Potrzebne wsparcie

Dyrektor Mroczek uważa, że sama rozmowa o potrzebie poprawy sytuacji finansowej czy psychicznej nauczycieli już jest krokiem naprzód. – Dobrze byłoby jednak, by na słowach się nie skończyło, ale żeby za nimi szły konkretne działania. Zorganizowane, darmowe, instytucjonalne wsparcie psychologiczne byłoby świetnym ▶

► rozwiązaniem. Warto pomyśleć także o zajęciach z doradztwa zawodowego dla nauczycieli, by pokazać im, gdzie mogą pracować ze swoim doświadczeniem – podpowiada.

– Bez dobrostanu nauczycieli nie ma dobrostanu uczniów – mówi Dariusz Martynowicz, krakowski Nauczyciel Roku 2021, aktywista edukacyjny i trener. Badania pokazują, że nauczyciele znajdują się w pierwszej trójce najbardziej obciążonych zawodów w Polsce. Przed nimi są tylko policjanci i strażacy. Bycie nauczycielem polega nie tylko na przekazywaniu wiedzy, ale i na rozwiązywaniu problemów oraz podejmowaniu trudnych decyzji, czasem nawet kilkunastu w ciągu jednej godziny lekcyjnej. Nauczyciel jest też ciągle narażony na interakcje, które nieraz przeradzają się w konflikty wymagające rozwiązania. W takich warunkach emocje oraz mózg potrzebują wsparcia – uważa.

Rozwiązania

Jedną z odpowiedzi na wyzwania, jakie stoją przed osobami pracującymi z młodzieżą, jest zainaugurowany na początku września program KAPOK, czyli Krakowska Akademia Partnerstwa Organizacji i Kooperacji. Uczestnicy programu szkolą się m.in. w zakresie podstaw psychologii rozwojowej, pedagogiki oddziaływań profilaktycznych, różnorodności czy włączania perspektyw gender. – Zależy nam na tym, aby z młodymi krakowianami pracowały osoby, które rozumieją specyfikę pracy z młodzieżą (youth work)



Beata Nowakowska,

długoletni nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, a obecnie doradca zawodowy i coach kariery, pracownik Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Kariery”:

Jestem przykładem osoby, która bardzo długo pracowała w szkole. Zostałam nauczycielką, bo chciałam. Nikt mnie nie zmuszał. Wręcz przeciwnie – od dziecka bawiłam się w nauczycielkę, chciałam nią zostać. Ukończyłam studia i długo pracowałam jako nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej. No i przyszedł moment, w którym przeszłam takie totalne wypalenie zawodowe, włącznie z nerwicą i brakiem jakichkolwiek chęci do pracy... To nie jest dobre dla nikogo – ani dla osoby, która przeżywa takie rzeczy, ani dla dzieci i ich rodziców, ani dla innych nauczycieli. Jeśli nie idziemy do pracy z chęcią, to szybciej się męczymy i denerwujemy. Mniej z siebie dajemy.

Co wtedy zrobić? Najlepiej porozmawiać z osobą, która razem z nami może popatrzeć na to, co przeżywamy. Warto spotkać się choćby z doradcą kariery, który podpowie, co możemy robić, pokaże szerszą perspektywę.

Ja akurat zostałam coachem, doradcą zawodowym. Już studia i kursy uświadomiły mi, że wcale nie muszę rezygnować z pracy z młodzieżą, nadal mogę i chcę pracować w edukacji, ale w nieco inny sposób. Edukację wczesnoszkolną zostawiłam osobom, które wchodziły w ten zawód, miały więcej siły i energii niż ja, a sama pracuję z młodzieżą na warsztatach i indywidualnie w ramach doradztwa zawodowego oraz jako trener umiejętności społecznych. Dziś znowu uwielbiam swoją pracę, widzę sens w tym, co robię. Odzyskałam radość, którą miałam, gdy zaczynałam pracę z dziećmi.

Dojrzałą postawą jest więc – gdy pojawia się wypalenie zawodowe – zatrzymanie się, zastanowienie się nad tym, co chcemy robić dalej, i skorzystanie z pomocy specjalisty. Nie ma tu uniwersalnego sposobu, jednej recepty dla wszystkich, bo każdy sam czuje najlepiej, co może mu pomóc. Czasem wystarczy tylko wskazać kierunek, pokazać możliwości, wdrożyć niewielkie nawet zmiany. Oczywiście, część nauczycieli odchodzi z zawodu, ale wielu wraca do edukacji i oni też są szczęśliwi. A szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwi uczniowie.

i legitymują się odpowiednim przygotowaniem. Znajomość zagadnień z kursów KAPOK gwarantuje wspólne dla całego Krakowa, wysokie standardy. Dlatego tak

ważne jest, aby osoby pracujące z młodzieżą miały dostęp do odpowiedniego wsparcia i szkoleń – podkreśla Barbara Moś, dyrektorka Stowarzyszenia Europe4Youth, które realizuje projekt w kooperacji z Miastem. – Dzięki współpracy z ekspertami będziemy mogli lepiej dopasować modele działania do potrzeb młodych krakowianek i krakowian. Zapraszam wszystkich pracujących z młodzieżą i zajmujących się projektami skierowanymi do młodych osób do korzystania z tej możliwości – dodaje Maria Klaman. Szczegółowe informacje o tym projekcie można znaleźć na stronie: kapok.e4y.pl.

Zastępczyni prezydenta przypomina także, że od trzech lat w Krakowie działa program „Ogarniam życie”, który zrodził się z troski o kondycję i bezpieczeństwo psychiczne uczniów. Maria Klaman zapowiada, że już wkrótce zostanie on wzbogacony o kolejny komponent: dla nauczycieli. – Myślimy o superwizjach, warsztatach z dobrostanu i budowaniu podmiotowych relacji między nauczycielami, rodzicami i uczniami – mówi. – Najważniejsze to dać nauczycielom odczuć, że to, co robią, jest ogromnie istotne i że mogą liczyć na wsparcie w trudnych sytuacjach – podsumowuje Dariusz Martynowicz.

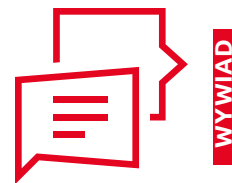


Program „Ogarniam życie” zostanie niebawem wzbogacony o komponent dla nauczycieli / fot. Bogusław Świerżowski



Wojciech Rzehak

polonista, scenarzysta, pisarz; kierownik Działu Edukacji w Teatrze im. J. Słowackiego w Krakowie, prowadzi kanał „Ponury Polonista” na YouTube; absolwent filologii polskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim, pracował jako polonista m.in. w V LO im. A. Witkowskiego w Krakowie; był wicedyrektorem jednej z krakowskich szkół niepublicznych



Siedem lat z Ponurym Polonistą

O edukacji szkolnej i pozaszkolnej, reformie oświaty, „Lamencie świętokrzyskim” i ponurym kanale na YouTube z Wojciechem Rzehakiem, kierownikiem Działu Edukacji w Teatrze im. J. Słowackiego rozmawia Beata Klejbuk-Goździalska.

Paradoksalnie chcę porozmawiać o edukacji w chwili, gdy po wielu latach pracy w szkole... zrezygnował Pan z etatu. Wciąż jednak ma Pan wiele wspólnego z edukacją.

Wojciech Rzehak: Uczyc można na wiele sposobów, również poza systemem. Myślę nawet, że edukacja prowadzona poza szkołą bywa zdecydowanie efektywniejsza – a opieram ten wniosek na własnym doświadczeniu. W Teatrze im. J. Słowackiego, gdzie kieruję działem edukacji, w ubiegłym roku udało nam się zrealizować kilka projektów – co najważniejsze – świetnie przyjętych przez młodzież. Mam wrażenie, że teraz, poza szkołą, docieram do znacznie większej grupy młodych ludzi – w ubiegłym roku mieliśmy ponad 2,5 tys. uczestników naszych przedsięwzięć edukacyjnych.

Myślę, że tę liczbę spokojnie można zwielokrotnić, jeśli weźmiemy pod uwagę popularność filmów Ponurego Polonisty na YouTube. I od razu dopowiem – filmów poświęconych analizie tekstów literackich z kanonu lektur szkolnych. Czyli czegoś, co nie należy do najbardziej atrakcyjnych rzeczy, które można znaleźć w sieci...

WRz: Do celebryty – zresztą nie lubię tego słowa – bardzo mi daleko, gdyż na YouTube 500 tys. łącznych wyświetleń filmów to raczej skromna liczba. Biorąc jednak pod uwagę specyficzny temat, to całkiem niezły wynik. Do dzisiaj na kanale Ponurego opublikowałem sto kilkadziesiąt filmów z omówieniem lektur, tematów maturalnych, informatorów CKE itp. Wszystkie materiały są bezpłatne.

W sieci można znaleźć wiele opracowań lektur, ale te w wykonaniu Ponurego Polonisty są... wyjątkowe. Dowodzą tego komentarze pod filmikami. Na przykład: „Mam nadzieję, że zdobędzie pan popularność jeśli chodzi o omawianie lektur, ponieważ oglądałam wiele różnych filmików tego typu i uważam, że żadna osoba nie potrafi tak dobrze przekazać wiedzy, bardzo miło się tego słucha...”. Każdy komentarz pod Pana filmami brzmi podobnie. A znów podkreślę, to filmiki o „Lamencie świętokrzyskim” czy „Bogurodzicy”...

WRz: Nie ukrywam, że z tych komentarzy zbudowałem sobie ścianę mocy. Bo one naprawdę dają siłę, utwierdzają w przekonaniu, że moja praca ma sens, jest potrzebna młodym ludziom i jest przez nich dobrze odbierana.

Jeszcze jeden, moim zdaniem bardzo istotny, komentarz: „Zawsze pana filmiki oglądam do końca”.

WRz: To ciekawe. Te 500 tys. wyświetleń nie robi może większego wrażenia, ale policzyłem, ile czasu spędzili odbiorcy na oglądaniu

moch materiałów. Wyszło w sumie... siedem lat! I to już robi wrażenie! Bo nie tylko ktoś zajrzał, postuchał chwilę i wyszedł, ale rzeczywiście obejrzał cały, czasem nawet kilkudziesięciminutowy materiał. Dla mnie to dowód, że zadziałało.

To samo dostrzegam tutaj, pracując w teatrze. Mamy młodego, zainteresowanego odbiorcę naszych działań. Mamy Klub Wypiańskiego, z formułą spotkań warsztatowych przed i po spektaklu: przed – z rozmową, nie wykładem, dotyczącą przedstawienia; po – kiedy spotykamy się z aktorami i również rozmawiamy. W Małopolskim Ogrodzie Sztuki przy Rajskiej 12 działa „Język polski na dwa głosy” – który prowadzę wspólnie z Darkiem Martynowiczem, Nauczycielem Roku 2021. Tegoroczna edycja rusza za moment, bo już 12 października o godz. 10.00 zapraszam na pierwsze spotkanie, poświęcone „Antygonie”.

Tak jak w ubiegłym roku szkolnym, planujemy również wielką kulminację maturalnych powtórek, czyli „Maturę ze Słowakiem”. Razem z Dariuszem poprowadzimy na Dużej Scenie ponad sześciogodzinną powtórkę przedmaturalną! Głosy, które do nas docierały po zeszłorocznej akcji, są dowodem, że warto kontynuować te przedsięwzięcia.

A co ze szkołą? Z systemem?

WRz: Polskiej szkole potrzebna jest głęboka reforma, rozpisana na mniej więcej 15 lat – bo tyle trwa edukacja młodego człowieka. Aby przeprowadzić trwałe i sensowne zmiany, musimy przygotować ludzi, którzy będą je potrafili wprowadzić. I stąd właśnie te 15 lat. Nie – rewolucja, a ewolucja.

Druga sprawa – za reformą muszą iść ogromne pieniądze. Między innymi po to, by zakończyły się czasy negatywnej selekcji do zawodu. Od razu podkreślę, że to nie tak, że nie mamy teraz świetnych nauczycieli, bo mamy ich wielu. Ale obok nich są też ci bardzo przeciętni, wynagradzani tak samo, jak ci najlepsi. Pieniądze powinny iść za świetnym fachowcem, wirtuozem zawodu.

Czy wierzy Pan, że to się uda?

WRz: Nazwałbym siebie umiarkowanym pesymistą. Zdaję sobie sprawę, że u nas dominuje myślenie o szkole w kategoriach politycznych, czyli obliczone na pięć lat. Ja mówię o trzykrotnie dłuższym okresie... Ale, aby dorzucić nieco optymizmu, widzę też dobre zmiany zachodzące w ostatnich miesiącach. W czerwcu w naszym teatrze odbyła się Wielka Debata Edukacyjna, podczas której do głosu nareszcie zostali dopuszczeni sami uczniowie. Kolejna, poświęcona ocenianiu, planowana jest na listopad. Cieszę się, że gotowi do współpracy są wszyscy, którzy zajmują się krakowską edukacją – urząd miasta, kuratorium oświaty, szkoły. Kraków jest miastem dobrych praktyk!



dr Grzegorz Sudół

trzykrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym; absolwent, a obecnie pracownik Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, gdzie kształci m.in. przyszłych nauczycieli wuefu; trener pierwszej klasy Polskiego Związku Lekkiej Atletyki; brał udział w programie Fundacji LOTTO „Kumulacja aktywności”, zachęcającym dzieci i młodzież do aktywności fizycznej poprzez treningi pod okiem utytułowanych sportowców; współpracuje z Zarządem Infrastruktury Sportowej, prowadząc treningi dla mieszkańców Krakowa; ojciec dwójki dzieci



Pozwólmy dziecku **ćwiczyć**

– Nauczyciel wychowania fizycznego powinien umieć pokazać, jak wykonać dane ćwiczenie, a nie tylko powiedzieć, jak je wykonać. Wtedy od razu zyskuje szacunek i autorytet – uważa Grzegorz Sudół, olimpijczyk, obecnie trener i wykładowca krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Tadeusz Mordarski pytał go, jak powinny wyglądać idealne lekcje wuefu, kto powinien je prowadzić oraz jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej. – Trudno to zrobić, jeśli sami siedzimy na kanapie przed telewizorem – mówi sportowiec.

Co złego jest w tym, że dziecko unika wychowania fizycznego?

Grzegorz Sudół: Przede wszystkim zaburzony zostaje jego prawidłowy rozwój. Czas między 7. a 12. rokiem życia to tzw. złoty okres motoryczności, szczególnie korzystny dla kształtowania szybkości, zwinności, mocy, koordynacji, czasu reakcji. Jeśli dziecko się tego nie nauczy, to te zaniedbania będą się za nim ciągnąć przez całe życie. Nazywam to inwestycją w emeryturę ruchową. Poza tym dziecko, które jest aktywne fizycznie, łatwiej zapamiętuje i efektywniej się uczy innych przedmiotów.

Jak Pan ocenia lekcje wuefu w krakowskich szkołach?

GS: Nie można generalizować, bo bywają rozbieżności między szkołami wynikające choćby z możliwości: dostępności sal czy sprzętu. Byłem w szkołach, gdzie hale są wyposażone fenomenalnie, ale byłem i w takich, w których trudno znaleźć pięć dobrych piłek. I zawsze pozostaje jeszcze kwestia nauczycieli. Nadal zdarzają się tacy, którzy wychodzą z „kantorka” tylko po to, by rzucić uczniom piłkę. Takie podejście bardzo rzuca na stosunek dzieci do samego wuefu. Przecież podobnie jest z innymi przedmiotami: jak nie lubimy nauczyciela matematyki, to nie przepadamy za samą matematyką.

Jaki więc powinien być idealny nauczyciel wuefu?

GS: Sprawiedliwy, wymagający i wyrozumiały. Powinien poświęcać czas słabszym ruchowo, a nie tylko najlepszym, którzy biorą udział w szkolnych zawodach. I powinien umieć pokazać, jak wykonać dane ćwiczenie, a nie tylko powiedzieć, jak to zrobić. Wtedy od razu zyskuje szacunek i autorytet. Mój nauczyciel wuefu był takim człowiekiem, do którego zawsze mogliśmy się zwrócić z różnymi problemami, choćby tymi z nauką innych przedmiotów. Wstawiał się za nami, pomagał nam, był empatyczny. Jednak nawet najlepszy nauczyciel zrobi niewiele, jeśli rodzice będą zwalniać dziecko z wuefu. A od pewnego czasu obserwuję taki paradoks, że rodzic zwalnia dziecko z lekcji w szkole, a jednocześnie opta mu zajęcia dodatkowe.

Choć nie zawsze są to treningi sportowe. Wielu młodych ludzi ma wręcz przepiętny kalendarz zajęć pozalekcyjnych. W czym taka akrobatyka jest lepsza od gry na akordeonie?

GS: Nie chcę deprecjonować gry na akordeonie. Jednak z perspektywy trenera akrobatyka to nauka trzymania poprawnej postawy ciała. Do tego dochodzi cała gama zalet: czucie ciała, budowa mięśni, lepsza stabilizacja, co z kolei ma wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, jego sylwetkę i brak urazów w przyszłości. Nigdy w życiu nie miałem skręconego stawu skokowego dzięki temu, że mój trener o to dbał. Biegaliśmy na bosaka po trawie, po piasku, bosobos chodziliśmy po skośnym wale...

Czy to nie jest jednak tak, że rodzice, mając do dyspozycji bogatą ofertę zajęć dodatkowych dla dziecka, często rezygnują właśnie z tych sportowych?

GS: Ale takie zajęcia dodatkowe nie są konieczne, jeżeli dziecko ma w szkole mądrze prowadzone lekcje wuefu. Wystarczy, że raz w tygodniu uczeń chodzi na basen, na pozostałych lekcjach efektywnie ćwiczy, a w weekend zagra jeszcze w piłkę z kolegami czy pojeździ na rowerze. Nie namawiam, by posyłać dziecko na wszystkie zajęcia dodatkowe, jakie tylko przyjdą nam do głowy, bo to dziecko będzie przebodźcowane, przemęczone, nieefektywne. Posyłajmy je tylko

na te zajęcia, które naprawdę lubi. Obserwuję, że – jako rodzice – często przerywamy na dzieci własne niezrealizowane cele i pasje. Tymczasem warto z nimi rozmawiać, nasze pociechy same powiedzą, co chcą robić. Pracując z dziećmi, które unikały wuefu, proponowałem im różne aktywności: skoki na trampolinie, łyżwy, rolki, rowery, szermierkę. Pokazywałem im około 15 dyscyplin, wierząc w to, że któraś im się spodoba. Miasto Kraków także prowadzi bezpłatne treningi różnego rodzaju nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale także dla dorosłych i seniorów. Może dobrym pomysłem będzie zabranie dziecka na wspólne zajęcia? Pokażmy, że my także jesteśmy aktywni. Trudno jest bowiem zachęcić do uprawiania sportu, jeśli sami siedzimy na kanapie przed telewizorem.

Czas między 7. a 12. rokiem życia to tzw. złoty okres motoryczności, szczególnie korzystny dla kształtowania szybkości, zwinności, mocy, koordynacji, czasu reakcji.

Sportowe lato z igrzyskami w tle

Anna Wawruch

Tegoroczne lato przebiegało pod znakiem ogromnych emocji związanych z letnimi igrzyskami olimpijskimi i paraolimpijskimi w Paryżu. Mieszkańcy Krakowa licznie kibicowali polskim sportowcom, a dodatkowo, jak co roku, mieli możliwość pocucia sportowych emocji nie tylko przed telewizorami, ale i na własnej skórze – włączając się w aktywności zaproponowane w ramach miejskiej kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”.

Wraz z wrześniem kończy się czwarta edycja miejskiej akcji sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”. W jej ramach już od wiosny każdy – bez względu na płeć i wiek – mógł znaleźć atrakcyjne propozycje aktywnego spędzania czasu. Wystarczyło jedynie zarejestrować się na zajęcia i przyjść.

Narty zimą? Dlaczego nie!

Ostatnia odsłona kampanii przyniosła kilka nowości, ale także wiele wydarzeń, które od lat cieszą się niestabnącą popularnością. Można było spróbować swoich sił m.in. na zajęciach biegowych, w nordic walkingu, wspinaczkę skalną, pływaniu na deskach SUP po Bagrach czy Wielkim Maratonie Fitness.

– Bardzo pozytywnie zaskoczyły nas organizowane pierwszy raz zajęcia doskonalenia techniki jazdy na nartach na krytym stoku. Narty zimą w Krakowie? Wydawało się, że to szalone i niemożliwe do zrealizowania, ale jednak najmłodszy licznie skorzystali z tej opcji. W strojach, kaskach i w pełnym osprzęcie narciarskim dzielnie zjeżdżali po torze, próbując utrzymać równowagę, gdy spod nóg odjeżdżała im specjalnie przygotowana wykładzina zjazdowa. Każdego roku planując kolejną edycję „Kraków w formie”, staramy się o nietuzinkowe nowości, aby zaszczepić pozytywne emocje i sportowego „bakcyła” krakowianom i ich rodzinom – podsumowuje Monika Chylaszek, dyrektor Wydziału Komunikacji Sportowej UMK.

Warto zaznaczyć, że kampania ma zachęcać mieszkańców Krakowa do aktywności sportowych i zdrowego stylu życia. Sprzyjają temu m.in. organizowane spotkania i konsultacje z trenerami i specjalistami oraz wspomniane treningi sportowe. – Chcemy, aby mieszkańcy oderwali się od problemów dnia codziennego, by przestali mówić o braku czasu czy podawać inne wymówki uzasadniające, dlaczego nie są w stanie spędzać wolnych chwil aktywnie – dodaje dyrektor Chylaszek.

Szlifowanie umiejętności pod okiem fachowców

Przypomnijmy, że wszystkie organizowane w ramach akcji wydarzenia są bezpłatne. Ze względów bezpieczeństwa i z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc wymagają jedynie wcześniejszego zapisu. Odbywają się pod okiem profesjonalnych instruktorów, trenerów czy certyfikowanych ekspertów i przeznaczone są dla konkretnych grup wiekowych. Wszystko po to, żeby od samego początku uprawiać wybrany sport poprawnie, bez złych nawyków i w pełni bezpiecznie.

Aby nieco wpisać się w olimpijski trend rozwoju nowych dyscyplin sportowych, akcja objęła wiele szkoleń w skate parkach, których w mieście jest całkiem sporo. W maju i sierpniu najmłodszy mogli doskonalić swoje umiejętności jazdy na rolkach, hulajnogach, deskorolkach i rowerach BMX, a dodatkowo kilkakrotnie uczestniczyć w nocnych przejazdach rolkarskich ulicami miasta. Mama 11-letniej Sary niepokoi się, gdy jej córka planuje z koleżankami wizytę w skate parku. Pomimo kasku, ochraniacza i świadomości, że dziecko radzi sobie na rolkach całkiem nieźle, ma obawy, że starsi, lepiej jeżdżący bywalcy tych miejsc przez

nieuwagę ją potrąca. – Jestem spokojniejsza, gdy córka jeździ z instruktorem, wiem, że nauczy się w ten sposób pewności siebie i dobrej techniki, która jest niezbędna do poruszania się na rolkach w większym skupisku ludzi, gdzie trzeba być odpowiedzialnym podwójnie. Takie zajęcia to świetna sprawa. Dzieci już jeżdżące doskonale opanowały umiejętności, a te, które dopiero chcą zacząć, mają możliwość sprawdzenia, czy na pewno ta forma ruchu będzie dla nich odpowiednia – podsumowuje pani Dorota, której córka korzystała z kursów rolkarskich.

Ruch na wiele sposobów

W ramach kampanii byliśmy obecni także na zawodach w tyżwiarstwie figurowym Walley Spring Cup 2024 na lodowisku Cracovii i podczas biegów: Walentynkowego i Swoszowickiego oraz Nowej Huty w Czterech Smakach. Braлиśmy udział w sportowym Dniu Kobiet w TAURON Arenie, III Wielkim Maratonie Fitness i BailaTON Dance Festivalu, a w także w rodzinnej wspinaczkę skałkowej w Lesie Wolskim oraz treningach nordic walking szlakiem akcji „Parkobus w zieleni”.

Warto pamiętać, że „Kraków w formie” to akcja, która od 2021 r. zachęca mieszkańców miasta do uprawiania sportu i prowadzenia zdrowego trybu życia. Pomysł, aby „wyjść na pole” i wykorzystać miejską infrastrukturę sportową, zrodził się po okresie pandemicznego lockdownu. W ramach akcji Miasto zachęca do ruchu i aktywności fizycznej, przypominając jednocześnie, że wszystkie wykonywane przez nas działania muszą być prowadzone profesjonalnie, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, a najlepiej, przynajmniej na początku, z profesjonalnym instruktorem.

Do zobaczenia, szykujemy formę na wiosnę!



Jedną z aktywności proponowanych w tym roku w ramach kampanii była wspinaczka / Fot. Jan Graczyński



Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa

6 września

- Spotkanie z ambasadorem Japonii w Polsce drem Akią Miyajimą



zdjęcia: Bogusław Świerowski, Piotr Wojnarowski / UMK

10 września

- Posiedzenie Komitetu Strategicznego Stowarzyszenia Metropolia Krakowska oraz podpisanie „Planu zrównoważonej mobilności metropolii” wspólnie z 35 wódcami gmin, marszałkiem województwa małopolskiego Łukaszem Smółką oraz starostami krakowskim i wielickim, Sala Obrad RMK



8 września

- 26. Marsz Jamników, bulwar Czerwieński



- Otwarcie parku Złocięń, pierwszego w tej części miasta, a zarazem 75. parku miejskiego, ul. Domagały



- Spotkania z mieszkańcami Dzielnicy II Grzegórzki „Spotkajmy się na ławce dialogu”, Szkoła Podstawowa nr 38, ul. F. Nullo



11 września

- Sesja Rady Miasta Krakowa, Sala Obrad RMK
- Spotkanie z minister klimatu i środowiska Pauliną Hennig-Kłoską, Ministerstwo Klimatu i Środowiska

12 września

- Uroczyste otwarcie Inkubatora Przedsiębiorczości, Klaster Zabłocie, ul. Zabłocie
- Uroczyste otwarcie Kongresu Polonii Medycznej, Opera Krakowska, ul. Lubicz

16 września

- Konferencja prasowa dot. metra, Pawilon Wyspiańskiego

17 września

- Spotkanie z ambasadorką nadzwyczajną i pełnomocniczą Republiki Azerbejdżanu w Polsce dr Nargiz Gurbanową
- Spotkanie robocze z NGO i podmiotami działającymi w Krakowie na rzecz Ukrainy, Centrum Wielokulturowe w Krakowie, ul. Zabłocie
- Konferencja prasowa zapowiadająca Festiwal KultURO

18 września

- Konwent Przewodniczących Rad Dzielnic, siedziba Rady Dzielnicy XVIII Nowa Huta, os. Centrum B

Zielony Domek wspiera rodziców dzieci do lat trzech

Przy ul. św. Marka 21a od 1 września Fundacja Promyk kontynuuje prowadzenie placówki pn. Zielony Domek, zapewniającej wsparcie dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku do lat trzech oraz dla osób oczekujących potomstwa. Jej funkcjonowanie jest w całości finansowane ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Zielony Domek jest miejscem, gdzie rodzice z dziećmi do lat trzech oraz osoby oczekujące potomstwa mogą uzyskać wsparcie psychologiczne. Jest to także jedyna placówka w Polsce, oparta na modelu francuskim i metodzie Françoise Dolto, stworzona z myślą o potrzebach psychologicznych niemowląt i dzieci do lat trzech, ich rodziców i opiekunów, a także osób spodziewających się potomstwa.

Goście Zielonego Domku, zarówno dorośli, jak i dzieci, znajdą w nim przestrzeń do swobodnej zabawy i odpoczynku, nawiązywania kontaktów i przyjaźni z innymi dziećmi oraz ich rodzicami lub opiekunami. Mogą oni także skorzystać ze wsparcia psychologicznego wykwalifikowanych specjalistów, doświadczonych w pracy z najmłodszymi dziećmi i ich rodzinami – bez stawiania diagnoz, bez psychoterapii, tylko poprzez

formułowanie pytań, rozmowę czy wspólną zabawę.

Rodzice i opiekunowie mogą liczyć także na życzliwą pomoc w wyjściu z tzw. domowej izolacji i poczucia osamotnienia, które mogą sprzyjać np. występowaniu u matek depresji poporodowej.

Ponadto dzieci i rodzice trenują w Zielonym Domku stopniowe oddalanie się od siebie, co przygotowuje do bezstresowego przejścia opieki nad dzieckiem przez żłobek czy przedszkole.

Do Zielonego Domku może przyjść każdy dorosły z dzieckiem w wieku do lat trzech lub rodzic oczekujący potomstwa, anonimowo, bez konieczności umówienia wizyty i bez wymogu opłaty.

Placówka czynna jest w poniedziałki, środy i piątki w godz. od 10.00 do 14.00 oraz we wtorki i czwartki od 15.00 do 19.00. (red.)



fol. archiwum Fundacji Promyk



Zielony Domek

ul. św. Marka 21a
tel. 537 957 333

Więcej informacji na stronie:
fundacja-promyk.org, na profilu
ZielonyDomekKraków na FB i pod
adresem:
fundacja@zielonydomek-krakow.pl

Kraków



z Krakowską
Kartą
Rodzinną 3+
**MOŻESZ
WIĘCEJ**



- masz troje lub więcej dzieci
- rozliczasz podatek na terenie Krakowa

ZŁÓŻ WNIOSEK!

szczegóły na
www.kkr.krakow.pl



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

Kolejna pora roku zawitała do mojego ukochanego miasta! Coraz więcej brązów i złocistości pojawia się w parkach i na terenach leśnych, ale zmianę czuć również w powietrzu. Wrzesień to miesiąc, w którym rozpoczyna się jesień, ale co ciekawe, jesień astronomiczna i jesień kalendarzowa nie przychodzą w tym samym czasie. Ta pierwsza w tym roku zaczęła się 22 września, a ta druga dzień później – 23 września.

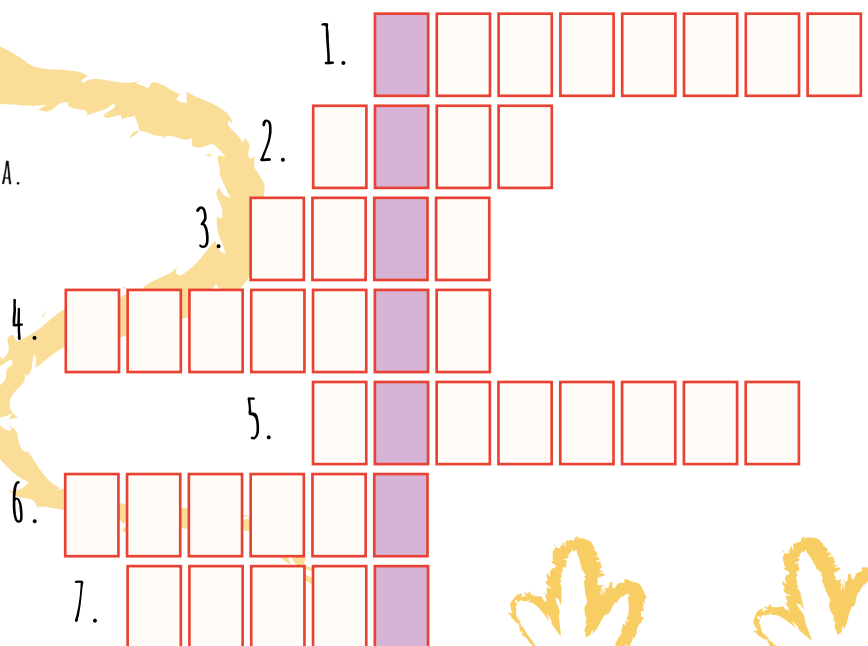
W tym miesiącu zdecydowanie się nie nudziliśmy. Nasza smocza rodzina wybrała się na wiele spektakli, koncertów i spotkań w Bibliotece Kraków. Szykowaliśmy się też do Biegu Trzech Kopców, ale Smok Wawelski nabawił się kataru i tym razem nie wystartowaliśmy. Kraków może się poszczycić tym, że jest miastem, w którym odbywa się bieg górski zaliczany do typu anglosaskiego. Oznacza to, że trasa prowadzi raz do góry, a raz w dół, natomiast w biegach alpejskich praktycznie cały czas się tylko wznosi.

Te trzy kopce w nazwie biegu to kopce Krakusa, Kościuszki i Piłsudskiego, a trasa, którą pokonują biegacze, pozwala podziwiać nie tylko zabytki miasta, ale również jego niezwykle walory przyrodnicze. I jak tu nie kochać Krakowa?

KRZYŻÓWKA

Mam dla was rodzinną krzyżówkę, której hasłem jest nazwa ulubionej krakowskiej ulicy smoczej cioci.

1. DZIELNICA KRAKOWA, KTÓRA POSIADA TRÓJKĄTNY RYNEK.
2. DZIĘKI NIEJ UMIEMY ODNALEŹĆ DROGĘ.
3. MIEJSCE PEŁNE KWIATÓW LUB... WARZYW.
4. KSIĘGA, W KTÓREJ SPISUJEMY WAŻNE WYDARZENIA W UKŁADZIE CHRONOLOGICZNYM. MOŻE BYĆ SZKOLNA.
5. OSOBA ROBIĄCA ZDJĘCIA.
6. MIASTO, W KTÓRYM MIESZKALI KRÓLOWIE POLSKI.
7. RZEKA, KTÓRA PRZEPŁYWA PRZEZ NASZE MIASTO.

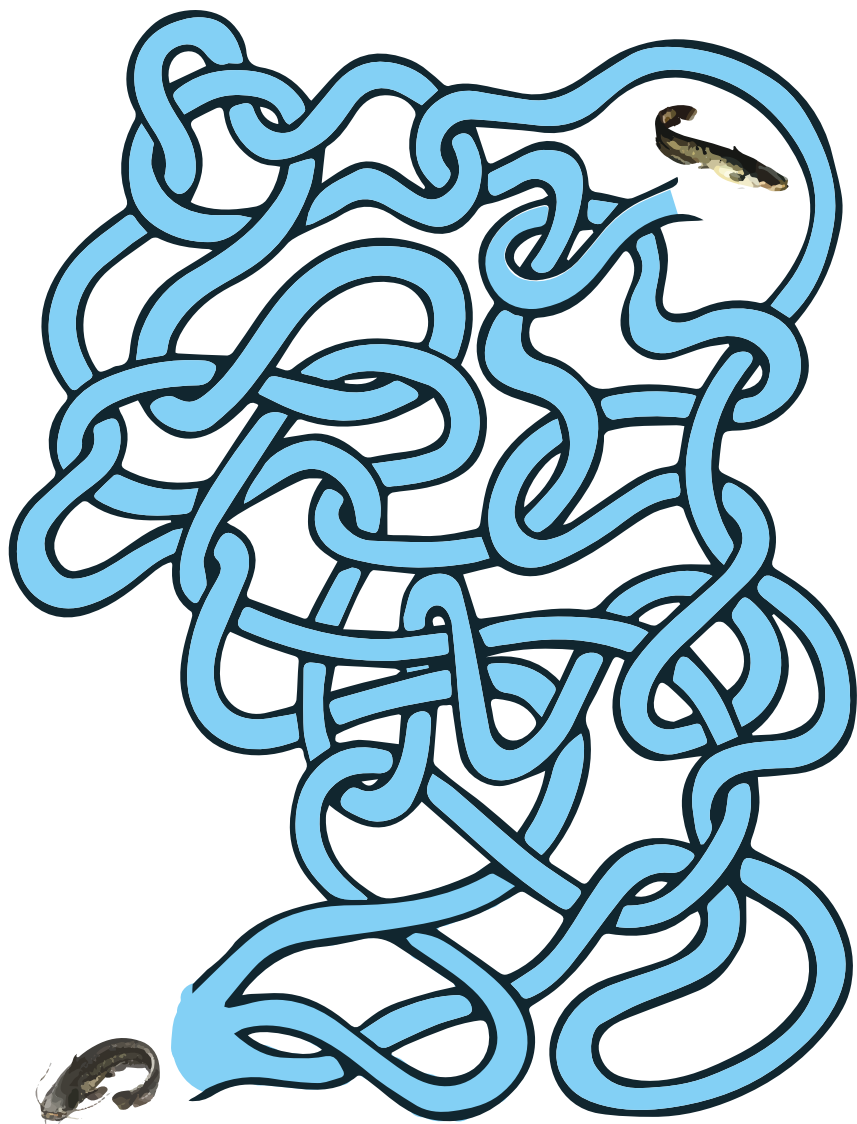


HASŁO: _____



LABIRYNT

Pomóżcie małemu sumowi dostać się do domu.



JUŻ WIEM!

Na pewno wiecie, że przez Kraków przepływa królowa polskich rzek, czyli Wisła, która ma ponad 1000 km długości, a nasze miasto leży w jej górnym biegu. Jest ona dla nas symbolem, tak jak Wełtawa dla Pragi czy Sekwana dla Paryża. We wrześniu obchodzony jest Światowy Dzień Rzek, dlatego warto z tej okazji przypomnieć, że rzeki są bardzo ważnym elementem środowiska, w którym żyjemy.

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

ZACZYTANY KRAKÓW

„Kraków. Przewodnik dla dużych i małych” to wyjątkowa pozycja na rynku przewodników turystycznych, która z powodzeniem łączy funkcję edukacyjną z przyjemnością odkrywania krakowskich zakątków. Książka wyróżnia się przystępnym językiem i barwnymi ilustracjami Przemka Liputa, które z pewnością przyciągną uwagę zarówno młodszych, jak i starszych czytelników. Autorki, Barbara Gawryluk i Łucja Malec-Kornajew, zapraszają do zwiedzania Krakowa, łącząc przeszłość z nowoczesnością i prowadząc nas przez miejsca znane i mniej oczywiste. W tej podróży po królewskim mieście odkrywamy fascynujące zabytki, ciekawostki historyczne i wskazówki dla zwiedzających.



Barbara Gawryluk, Łucja Malec-Kornajew, „Kraków. Przewodnik dla dużych i małych”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2024.



Biblioteka
Kraków

Co mają Tuwim, Niemen i Symbioza do jesieni?

Dawid Masto*

Ostatnio zastanawiałem się nad pewnymi informacjami „zaszytymi” w naszym codziennym języku pod postacią niewinnych powiedzonek. Owe powiedzonka bardzo często swoimi korzeniami sięgają głęboko w niezrozumiałe obszary. Czasem przez wzgląd na liczbę powtórzeń – warto wspomnieć, że niejednokrotnie dość namolnych – ich treść niepostrzeżenie staje się dla nas czymś oczywistym i nikt się jej szczególnie nie przygląda. Jesień jest dobrym pretekstem, aby o tym porozmawiać, bo ponoć, jak śpiewał Czestaw Niemen, ta pora roku „mimozami się zaczyna”.

Przytoczone słowa piosenki to też słowa wiersza „Wspomnienie” Juliana Tuwima. Warto się zastanowić, czy autor specjalnie wplótł do wersów mimozę, czy też mimowolnie popełnił przyrodniczą gafę? Tu wtrączę z botanicznego obowiązku kilka faktów pozwalających nieco rozjaśnić sprawę i przedstawić kontekst.

Rodzima mimoza kontra obcy przybysze

Mimoza wstydliva, nazywana także dość pieszczotliwie czułkiem, to roślina rodem z Ameryki Południowej, niewystępująca w naszym kraju naturalnie. Nie jest zbyt okazała i ma drobne kwiaty o kulistym zarysie i fioletowym zabarwieniu. Czemu wstydliva i skąd ten czulek? Przy najdrobniejszym nawet muśnięciu roślina ta bardzo szybko reaguje charakterystycznym składaniem liści. Wygląda to tak, jakby zawstydzona szybko się cofała. Jak wskazują źródła, Julian Tuwim pisząc swój wiersz, doskonale zdawał sobie z tego sprawę, a przywołując mimozę w jego pierwszym werście, miał na myśli nie egzotycznego przybysza, a najzwyczajszą nawłocę pospolitą. Zgadnijcie, jak brzmi nieoficjalny przydomek tej rośliny? Polska mimoza! Ma ona gwieździste kwiaty wyniesione na todyżce dochodzącej do całkiem słusznej wysokości jednego metra. Jej piękno możemy podziwiać do końca września, a koniec września to przecież kalendarzowa jesień – mamy więc ładny splot wydarzeń. Tu można by postawić kropkę. Jest jednak jedno ale... Świat od czasów, gdy tworzył Julian Tuwim, zmienił się diametralnie. Aktualnie obficie i na złoto kwitną zachłanne gatunki inwazyjne nawłoci: późna i amerykańska. Spotkacie je praktycznie wszędzie. Ze względu na ich powszechność podziwiamy więc bardzo groźne rośliny, a nie naszą rodzimą mimozę.

Mimoza wstydliva, nazywana także dość pieszczotliwie czułkiem, to roślina rodem z Ameryki Południowej, niewystępująca w naszym kraju naturalnie.



Nawłoc rośnie praktycznie wszędzie / fot. Pixabay

Spadające pomysły

Nie chcę, żeby złota polska jesień zaczynała się takimi mimozami. W związku z tym poszedłem do lasu, aby znaleźć dużo lepszy zwiastun tej pory roku. Nie musiałem długo myśleć, bo ledwie przestąpiłem próg zielonych kniei, pomysł sam spadł mi nieoczekiwanie na głowę. Dość dobitnie – i boleśnie – można się przekonać o nadejściu jesieni, jeśli dostanie się w czoło dorodnym żółędziem. Aż chciałem wykrzyknąć „Eureka!”. Choć nie ukrywam, od razu pomyślałem też, co by było, gdybym zamiast pod okazałym dębem znalazł się pod dorodnym kasztanowcem... Odetchnąwszy z ulgą, zdecydowałem, że bardzo uczciwym byłoby ustalenie, że jesień zaczyna się w chwili, gdy drzewa przechodzą do etapu rozsiewania nasion. Mimo zmian klimatycznych, raz szczerze, raz ascetycznie, ale zawsze w tym samym okresie roku nasiona opadają na ściółkę. Dzięki temu mieszkańcy lasu zostają z nami na zimę mogą jesienią korzystać z tych wyjątkowych darów.

Odcienie złota i brązu

Jeszcze jednym nieoczywistym, ale pewnym zwiastunem jesieni jest zmiana oferty zajęć w Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”. Teraz na warsztatach zagości bogactwo kolorów: wszystkie odcienie złota i brązów i cała paleta czerwieni. Powsta-

ną ludziki z żółędzi, bukwi i oczywiście kasztanów. Spaceruje leśne wypetniony zachwyt nad tańczącymi w porywach wiatru liśćmi i sunącymi w powietrzu srebrnymi niemi pająków. Kto wie, czy właśnie wtedy nie zanucimy im cichutko na leśnej ścieżce piosenki Czestawa Niemena w rytmie spadających z drzew żółędzi.

A skoro zacząłem ten jesienny felieton od dywagacji na temat powiedzonek, w ten sam sposób go skończę. Jak się powszechnie mówi, „śpiewać każdy może”. Do Symbiozy też przyjdź każdy może. W tym miejscu znajdzie coś dla siebie i dziecko, i cała rodzina. Osoby dorosłe i seniorzy oczywiście też!

* edukator przyrodniczy w Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”

Krakowscy uczniowie ratują życie

Kamila Kałużna-Turcza

W szkołach podstawowych ruszyła kolejna odsłona projektu „Krakowscy uczniowie ratują życie”, ułatwiającego młodzieży zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do udzielenia pierwszej pomocy.

Program skierowany jest do uczniów krakowskich szkół podstawowych i obejmuje trzy etapy: kurs wstępny dla klas czwartych, kurs przypominający dla klas szóstych oraz kurs utrwalający dla ósmoklasistów. Szkolenia odbywać się będą w szkołach, a ich terminy będą ustalane indywidualnie z placówkami.

Każde szkolenie składa się z 45 minut zajęć teoretycznych i 45 minut zajęć praktycznych. W ich trakcie uczniowie będą mieli okazję pracować na najnowocześniejszym sprzęcie szkoleniowym, w tym na fantomach zintegrowanych z aplikacją oraz treningowych defibrylatorach AED. Dzięki temu młodzież będzie mogła w sposób jak najbardziej realistyczny przećwiczyć udzielanie pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia.

Wartością programu jest także pokonywanie lęku przed podejmowaniem działań w sytuacjach kryzysowych. Dzięki temu młodzi



Krakowscy uczniowie zdobywają cenne umiejętności w zakresie pierwszej pomocy / fot. archiwum KSOS

krakowianie nie tylko zyskują umiejętności techniczne, ale również zdobędą pewność siebie, która może okazać się kluczowa w realnych sytuacjach zagrożenia.

Szkolenia poprowadzą wykwalifikowani ratownicy medyczni i pielęgniarki, którzy na co dzień pracują w jednostkach Państwowego Ratownictwa Medycznego. Każdy uczestnik kursu otrzyma imienny certyfikat potwierdzający zdobyte umiejętności.

„Krakowscy uczniowie ratują życie” to program, który nie tylko uczy, ale również inspirować młodych ludzi do aktywnej postawy obywatelskiej, pokazując, jak wiele zależy od ich wiedzy, odwagi i zaangażowania.

Projekt realizowany jest przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów. Tegoroczna edycja odbywa się pod honorowym patronatem przewodniczącego Rady Miasta Krakowa Jakuba Koska.



Jak rozmawiać trzeba z psem

Paweł Waluś

Planujecie przyjąć czworonoga pod swój dach? A może już jednego macie, ale nie do końca wiecie, o co mu chodzi? W takich przypadkach warto spotkać się ze specjalistą, który wytłumaczy, gdzie być może popełniacie błąd.

Jak to zwykle bywa, najlepszym doradcą jest... zdrowy rozsądek. – Tak naprawdę pies sam nam pokaże, czego potrzebuje – przekonuje Jacek Lewkowicz, profesjonalny instruktor oraz psi behawiorysta. – My musimy tylko pamiętać, że to jest zwierzę. Ma konkretne potrzeby, jeśli chodzi o ruch, zabawę, odżywianie. Nie musi być miły dla wszystkich dookoła, my przecież też nie lubimy każdego jednakowo.

Jak wybrać psa?

Zanim podejmiemy tę decyzję, warto skontaktować się z kimś, kto się na tym zna. Będzie on mógł podpowiedzieć, jaka rasa pasuje do naszego stylu życia oraz możliwości. Co jednak w przypadku, gdy chcemy adoptować psa ze schroniska?

– To nieco bardziej złożony problem, ponieważ nie znamy przeszłości zwierzęcia lub opieramy się na informacjach, które nie

są do końca pewne. Poza tym często ulegamy romantycznej wizji, że pies po adopcji będzie nam wdzięczny za szansę, którą otrzymał, i od razu do wszystkiego się dostosuje. Tymczasem psy też mają swoje charaktery i przyzwyczajenia, więc często musi minąć około trzech miesięcy, zanim zwierzę uzna dane miejsce za swój dom, a nie kolejną „przejściówkę”. Co nie zmienia oczywiście faktu, że przy odpowiednim podejściu zyskamy w ten sposób wiernego, kochającego przyjaciela – zapewnia Jacek Lewkowicz.

Jeśli posiadacie już czworonoga i szukacie dla niego atrakcji, to świetnym pomysłem będzie wybranie się na Psi Festiwal, który zacznie się 28 września o godz. 12.00 na Wzgórzu Lasoty, przy forcie 31 „Św. Benedykt”. Organizatorzy zapewniają m.in. konsultacje behawiorystyczne, można więc będzie się dowiedzieć, o co chodzi naszemu

czworonożnemu przyjacielowi lub jaki pies by do nas pasował. Planowane są również psie rywalizacje w trzech kategoriach, a dodatkowo w czasie festiwalu będzie prowadzona zbiórka rzeczy dla podopiecznych krakowskiego schroniska dla bezdomnych zwierząt.

Organizatorami wydarzenia są Centrum Kultury Podgórze oraz Rada Dzielnicy XIII Podgórze. Wstęp na Psi Festiwal jest bezpłatny.



fot. archiwum prywatne



O FAS dyskutowano w Krakowie 9 września / fot. Marcin Cieślak

Jesteś w ciąży? Nie pij!

Tadeusz Mordarski

Prawie 30 proc. kobiet przyznaje się do picia alkoholu w ciąży! Skutkiem może być nabyta jeszcze w brzuchu mamy nieuleczalna choroba dziecka – alkoholowy zespół płodowy (FAS). Kraków, jako pierwsze miasto w Polsce, chce wdrożyć kompleksowe rozwiązania pomagające całym rodzinom.

Filipa urodziła pijana matka. Dziecko zaraz po porodzie miało we krwi dwa promile alkoholu. Trzeźwiało przez rok. – Mając 11 miesięcy, miał rozmiar 68. To była kruszynka. Teraz ma skończone pięć lat, ma 104 cm wzrostu i waży 14 kg – opisuje pani Sylwia, adopcyjna mama chłopca. Mateusz przeszedł drogę przez mękę. Swojemu ojcu mówi, że woli się zabić, niż iść do szkoły. Monika, mimo że jest nastolatką, nie potrafi czytać, pisać i liczyć. Igor, jeszcze w podstawówce, regularnie okradał rodziców. Nie wyciągał wniosków ze swojego zachowania i nie respektował żadnych granic. A Hania do tej pory daje upust emocjom, uderzając głową w cokolwiek: drzwi, ścianę, podłogę. Wszystkie te historie? Przede wszystkim te dzieci w nich nie zawiniły. To ich matki, pijąc w ciąży, już na starcie „wyposażyły” je w FAS. A wraz z nim w całe spektrum poważnych problemów, nie tylko zdrowotnych. W Polsce z tą chorobą rodzi się 2 na 1000 dzieci. To więcej niż z autyzmem czy zespołem Downa.

Kompleksowe wsparcie

– Cieszę się, że ten temat jest poruszany w Krakowie, bo Kraków to miasto wrażliwe i otwarte. Miasto, które nie stygmatyzuje, tak jak robią to niektórzy politycy mówiący, że „kobiety nie mają dzieci, bo dają w sztyję” – stwierdziła podczas konferencji „FAS ponad podziałami” Maria Klamana, zastępczyni prezydenta Krakowa. Spotkanie pedagogów, nauczycieli, rodziców, psychologów i lekarzy odbyło się 9 września (Światowy Dzień FAS) o godz. 9.09. Dziewiątka w dacie i godzinie rozpoczęcia konferencji jest nieprzypadkowa, bo symbolizuje dziewięć

miesięcy ciąży. – FAS to choroba nieodwracalna, nie da się jej wyleczyć, można jedynie łagodzić jej skutki. Ale jest to też choroba, której można zapobiec, zachowując całkowitą abstynencję od alkoholu – mówi dr Katarzyna Kutek-Sładek, pedagog specjalny, zastępca dyrektora Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Kariery” (KOK).


Podczas konferencji eksperci dyskutowali, w jaki sposób ułatwić życie dzieciom z FAS. – Już w pierwszym kwartale przyszłego roku, razem ze Szpitalem Dziecięcym św. Ludwika, chcemy stworzyć centrum diagnostyczno-rehabilitacyjne, w którym krakowskie rodziny adopcyjne i biologiczne będą mogły skorzystać z kompleksowego wsparcia: od diagnozy po dobór właściwych metod terapii indywidualnej i grupowej – zapowiada Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK.

Dotrzeć do kobiet

Specjaliści zgodnie podkreślają, że FAS to nie tylko problem dziecka urodzonego

z tą chorobą, ale i jego rodziców (najczęściej adopcyjnych), nauczycieli i całego otoczenia, w którym to dziecko i jego rodzina się obracają. Dlatego potrzebne jest wprowadzenie systemowych rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie całego społeczeństwa. – Kiedyś mieliśmy w Krakowie problem, który wydawał się nie do rozwiązania: smog. Ten smog, podobnie jak alkohol, zabija. Dziś o smogu pamięta już niewiele osób, a nasze miasto jest pionierem w jego zwalczaniu. Jeśli chodzi o FAS, też mamy wypracowane pewne rozwiązania, które należy wdrożyć. I wierzę, że Kraków zrobi to jako pierwsze miasto w Polsce – mówi Marcin Jurczenko, dyrektor KOK. Twierdzi, że koszty profilaktyki są zdecydowanie niższe niż późniejsza redukcja szkód. – Ważne jest, by docierać do młodych dziewcząt, edukować i przypominać, jak ważne jest całkowite powstrzymanie się od spożywania alkoholu od pierwszego dnia ciąży – dodaje Maria Klamana.

FAS w „dobrym” domu


Zdaniem lekarzy nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu w ciąży. Nawet jeden kieliszek wina może spowodować, że dziecko urodzi się z powikłaniami. – Jeśli kobieta wie, że jest w ciąży, z automatu powinno to wykluczyć picie przez nią jakiegokolwiek alkoholu – mówi Ewa Dereszak-Kozaneczka, psychiatra. Alkohol najbardziej szkodzi dziecku na początku ciąży. Często wtedy, gdy kobieta nawet jeszcze nie wie, że doszło do zapłodnienia. Dlatego też aktywna seksualnie kobieta niestosująca środków antykoncepcyjnych powinna całkowicie zrezygnować z picia alkoholu. – Zajmując się diagnozowaniem FAS, wiem, że krytyczne momenty w roku to Boże Narodzenie, sylwester i karnawał. To właśnie wtedy ludzie najczęściej świętują, piją alkohol, a kobiety mają utrudniony dostęp do testów ciążowych lub ginekologa. Zdarzało się więc, że i w „dobrych” domach, po wypiciu kilku toastów przez kobietę nieświadomą, że jest w ciąży, rodziły się dzieci z FAS – przestrzega Mariusz Kozik, internista, psychoterapeuta i seksuolog. 

Nowe centrum społecznościone na mapie Krakowa

Już niebawem Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK ogłosi otwarty konkurs ofert na prowadzenie Miejsca Aktywności Mieszkańców na os. Kabel. Będzie to drugi taki punkt na mapie Krakowa. Pierwszy MAM, na os. Na Kozłowie, właśnie świętował swoje trzecie urodziny.

Przyjazna przestrzeń przy ul. Wielickiej 79 powstanie m.in. dzięki porozumieniu ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Kabel”, która

nieodpłatnie udostępni wyremontowany lokal o powierzchni ponad 100 m kw. – to początek wielosektorowej współpracy na rzecz społeczności lokalnej.

MAM jako centrum społecznościone będzie przestrzenią, w której mieszkańcy Krakowa będą mogli ciekawie spędzić czas, zaangażować się w życie społeczności lokalnej, poznać swoich sąsiadów i sąsiadki, rozwijać pasje i zainteresowania. (EF) 

„Wszechświaty mojego taty” na festiwalu Mała Boska Komedia

„Wszechświaty mojego taty” to spektakl Teatru Groteska, który krakowska publiczność będzie mogła zobaczyć podczas festiwalu Mała Boska Komedia.

Mała Boska Komedia to przegląd najlepszych, najgłośniejszych i najciekawszych spektakli z całej Polski przeznaczonych dla dzieci, młodzieży i rodzin. Tegoroczna edycja festiwalu, trwająca od 24 do 29 września, jest – jak informują organizatorzy – okazją do przyjrzenia się zmianom tendencji na polskiej mapie teatru dla młodej widowni.

„Wszechświaty mojego taty” to historia opowiadająca o relacji ojca i córki – o tym, jak ona go widzi, kim jest dla niej, co oboje przeżywają. Lila to dziewczynka, która uważa, że jej tata wie wszystko i wszystko potrafi. Tata ma tysiące twarzy, ale wszystkie lubią się do Lili uśmiechać i się z nią wygłupiać. Z jednej strony dzieci bardzo często postrzegają ojców jako superbohaterów, którzy potrafią wszystko. A wiemy przecież, że to nierealne. Z drugiej strony spektakl kieruje uwagę widza na koszt, jaki ponosi ojciec, chcąc utrzymać ten idealny wizerunek.

Reżyserka Gosia Dębska podkreśla, że to spektakl bardzo osobisty. – Z niezwykłym sentymentem wracamy do „Wszechświatów”.



Spektakl to historia o relacji ojca i córki / fot. Anna Kaczmarsz

Pracując nad nimi z pozostałymi realizatorkami, rozmawialiśmy o naszym dzieciństwie i wyobrażeniach, a także o teraźniejszych doświadczeniach. Każde to spotkanie w sali teatralnej jest jak powrót do domu, jak przytulenie swojego wewnętrznego dziecka. Z tego, co wiem, aktorzy podobnie odbierają ten spektakl, dlatego bardzo zachęcam widzów, żeby wraz z nami wybrali się w tę podróż po światach Lili. Bardzo się cieszę, że na Festiwalu z tak bogatą tradycją, który kieruje swój głos do dzieci, to „Wszechświaty mojego taty” będą reprezentować Groteskę.

„Wszechświaty mojego taty” gramy w Teatrze Groteska 28 i 29 września. Serdecznie zapraszamy! (materiały prasowe Teatru Groteska)



Nowy rok w Nowohuckiej Akademii Seniora

Katarzyna Gorgoń-Bozik

Dużo ruchu, coś dla artystycznych dusz i miłośników języków obcych – zbliża się nowy rok akademicki w Nowohuckiej Akademii Seniora (NAS). Oferta zajęć jest już gotowa, plany rozpisane, czekamy na studentów!

Już wkrótce zabrmi uroczyste „Gaudemus igitur”, czyli „radujmy się”, i to właśnie mamy zamiar robić przez cały nadchodzący rok akademicki w Nowohuckiej Akademii Seniora!

W nowej ofercie zajęć będzie dużo ruchu: gimnastyka, joga, zumba, pilates i coś dobrego dla kręgosłupa. Nie zabraknie propozycji dla wielbicieli działań artystycznych, będą oni mogli wykazać się na zajęciach



W ofercie na nowy rok akademicki nie zabraknie wspólnych spacerów / fot. archiwum Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta

z rękodzieła, a chętni do nauki języków – na lektoratach z angielskiego i niemieckiego.

Ćwiczenia, zajęcia językowe i artystyczne odbywać się będą w kilku klubach Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, który od lat jest wyłącznym organizatorem Akademii. Będą to kluby: Zgody, Jędrus i Werśalik.

Ofertę Nowohuckiej Akademii Seniora uzupełnią wykłady o zróżnicowanej tematyce prowadzone przez ludzi pełnych pasji, specjalistów w swoich dziedzinach. Nie zabraknie też wspólnych wyjść do teatrów, muzeów i innych instytucji kultury.

Uroczysta inauguracja nowego roku akademickiego odbędzie się 30 września o godz. 13.30 w Klubie Jędrus OKKNH.

Dołączyć do Akademii można w każdej chwili – zapisy prowadzone są w biurze NAS na os. Centrum A 6a od poniedziałku do czwartku w godz. od 9.00 do 12.00. Opłata wpisowa na rok akademicki 2024/25 wynosi 40 zł. Płatności na miejscu można dokonać gotówką lub kartą.

Nowohucka Akademia Seniora powstała dzięki wspólnej inicjatywie Stowarzyszenia Przyjaciół Nowej Huty oraz Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta – to najstarszy uniwersytet trzeciego wieku w Nowej Hucie. Swoją działalność rozpoczęła w lutym 2010 r. Od roku akademickiego 2021/22 prowadzącym NAS i jedynym organizatorem zajęć jest Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta.





Ryszard Kozik
pracownik Muzeum Krakowa

Widziane z Krzysztoforów

FELIETON



Książki, kartony i... szafa

Będziemy się niedługo przeprowadzali. Nie wiemy jeszcze co prawda gdzie, ale intensywnie się do tego przygotowujemy. Będzie to dla mnie już siódme nowohuckie – co do tego nie mamy wątpliwości – mieszkanie. Jak widzicie, lokalnym patriotą jestem nie tylko na łamach KRAKOWA.PL, ale i na co dzień.

Czytelnicze wyrzuty sumienia

Największy, ale też bardzo miły problem mamy z książkami. Oczywiście daleko nam do legendarnych krakowskich bibliotek, np. wypełnionego od podłogi aż po sufit książkami mieszkania prof. Henryka Markiewicza czy imponującego gabinetu Macieja Stomczyńskiego, które miałem przed laty przyjemność odwiedzić, no ale kilkanaście (póki co bliżej 10 niż 20) regatów mamy, co przełoży się, jak szacujemy, na 70–80 kartonów.

Pakujemy więc książki i staje się to okazją do gruntownego przejścia biblioteki, przypomnienia sobie o lekturach dawno przeczytanych i tych, które wciąż czekają na swoją kolej. Czasem też do podjęcia decyzji zawsze bolesnych (ale, gdy robi się to po raz kolejny, już nie aż tak bardzo) o pożegnaniu się z tą czy inną książką albo nawet autorem.

A czytelnicze wyrzuty sumienia rosną!

Nowości i „starości”

Paradoks, o czym wiedzą wszyscy miłośnicy książek, polega na tym, że choć je porządkujemy, segregujemy, odsiewamy i pakujemy, to ciągle ich przybywa.

Gdy wspomniany wcześniej prof. Henryk Markiewicz sprzedał swoją bibliotekę Książnicy Pomorskiej (nie chciał, aby po jego śmierci zbiór został rozproszony), zapytano go, na co wyda uzyskane pieniądze. – Na książki – odparł. I tak to już jest z czytelnikami.

Tajemniczymi kanałami napływają więc nowości, którym nie potrafimy się oprzeć, i nagle okazuje się, że np. jakąś serię spakowaliśmy za wcześniej i trzeba ją będzie upchnąć z innymi książkami, a już w nowym mieszkaniu przeprowadzić akcję łączenia książkowych rodzin.

Napływają też „starości”, co zawdzięczamy przede wszystkim szafie w parku Ratuszowym.

Miejsce, które tętni życiem

Stała tam kilka lat temu i choć często sprawia wrażenie miejsca recyklingu totalnego, bo okoliczni mieszkańcy zostawiają w niej także m.in. ubrania, to jednak królują książki.

Zaglądam do szafy regularnie, np. odprowadzając córeczkę do szkoły lub na zbiórkę harcerską. Z przyjemnością obserwuję też, jak zatrzymują się przy niej kolejne osoby, w wieku bardzo zróżnicowanym. Poszperają chwilę w środku, bywa też, że podczytają. Czasem wybiorą jeden–dwa tytuły, czasem zgarną większość, bywa też, że odchodzą zawiedzeni.

To miejsce naprawdę przyciąga ludzi, a książki otrzymują tu drugie, a nawet trzecie czy czwarte życie.

W szafie najwięcej jest starszych, peerelowskich wydań. Widać, że nowi właściciele porządkują mieszkania i biblioteki. Fajnie, że książek nie wyrzucają, a chcą podzielić się nimi z innymi. Zdarzają się też wydania współczesne, sam podrzucam tam regularnie egzemplarze recenzyjne. Z czystym sumieniem więc też książki z szafy zabieram, m.in. kryminały z serii z kluczem lub jamnikiem czy starsze wydania klasyki. Ostatnio nie potrafiłem się oprzeć np. dwutomowemu „Dekameronowi” Boccaccia z 1975 r.

Mam cichą nadzieję, że część tych książek trafi na przygotowywaną wystawę stałą w Muzeum Nowej Huty.

Poszukajcie swojej szafy!

Najbliższa ciątu koszula, jest jednak oczywiście takich miejsc w Krakowie o wiele więcej, mam tu na myśli np. Książkodzielnię. Często organizowane są też wymianki, a książki stają się w wielu kawiarniach i restauracjach czymś więcej niż tylko przyjaznym elementem wystroju.

Rozejrzyjcie się więc uważnie dookoła. Z pewnością znajdziecie swoją „szafę” i odkryjecie w niej niejedną ciekawą lekturę! Czego i Wam, i sobie życzę.



Kraków

Miasto z najciekawszej strony  **Kraków.pl**

Instagram Facebook YouTube

Przed nami wielkie zwiedzanie Podgórza

Paweł Kubisztal

Po raz 23. Stowarzyszenie PODGORZE.PL otwiera drzwi do historycznego dziedzictwa prawobrzeżnego Krakowa. W dniach 27–29 września zapraszamy na XXIII Podgórskie Dni Otwartych Drzwi w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa. Tegoroczne hasło wydarzenia brzmi „Szlaki. Sieci. Połączenia”.

Tradycyjnie rozpoczynamy – w piątek 27 września o godz. 17.30 – spotkaniem na Rynku Podgórskim, skąd wyruszymy „Szlakiem podgórskiego Herkulesa”. Zanim początkowo zagadkowa postać z podgórskiego herbu stała się Herkulesem, była uważana za wędrowca, podróżnika, może nawet kupca zdążającego na podgórski brzeg Wisły. Odpoczywając na lewym brzegu rzeki, a spoglądając na prawy, sieciował na niewielkiej powierzchni miejskiego herbu historię obu brzegów Wisły. Łączył w ten sposób dzieje obu miast, Podgórza i Krakowa, niemal zapowiadając ich rzeczywiste połączenie w 1915 r. Herb z jego wizerunkiem nie był pierwszym podgórskim herbem. Co mieli na myśli jego autorzy? Skąd wiadomo, że nagi wędrowiec to Herkules? Gdzie dziś znajdziemy ślady podgórskiej miejscowości, gdzie znajdują się herby? Tego dowiemy się podczas inauguracyjnego spaceru, który zakończy się niespodzianką w Muzeum Podgórze.

W sobotę zaprosimy do odwiedzenia ponad 30 historycznych obiektów: fortoń, szkół, pracowni artystycznych i wielu

innych. Jak zwykle zajrzemy w miejsca znane z ubiegłych lat, ale także otworzymy kilkoro nowych drzwi. Po przerwie wrócimy do zwiedzania budynku dawnego sądu miasta Podgórze przy ul. Czarnieckiego, po raz pierwszy w nowej odsłonie – jako siedziby Instytutu Pamięci Narodowej.

W niedzielę wyruszymy na spacer m.in. podgórskim camino i śladami przemysłu. Zapraszamy na pierwszy podgórski benchmark hunting, czyli polowanie na niezwykle znaki

geodezyjne, oraz podążymy szlakiem życia kulturalnego w Podgórzu z okazji 40-lecia Centrum Kultury Podgórze. Odwiedzimy również kamieniołom Liban i KL Płaszów, Łągiwniki oraz Ruczaj.

Do poznania uroków Podgórze będziemy też zachęcać społeczność ukraińską podczas specjalnego spaceru prowadzonego w tym języku.

Szczegółowy program wydarzenia znajduje się na stronie: podgorze.pl. Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny i w zdecydowanej większości nie wymaga rezerwacji (wejściówki do kilku miejsc są dostępne w Muzeum Podgórze). Partnerami wydarzenia są: Rada Dzielnicy XIII, Centrum Kultury Podgórze, Muzeum Podgórze. Wydarzenie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Instytutu Dziedzictwa „Wspólnie dla dziedzictwa” oraz ze środków Rady Dzielnicy XIII.



Jak co roku organizatorzy zadbali o ciekawy program / fot. Paweł Kubisztal

Spotkajmy się w Abecadle

Paweł Waluś

W Antykwariacie Abecadło nie można się nudzić. Przy ul. Kościuszki 18 nie tylko znajdziemy wspaniałe książki, ale też spotkamy się z innymi wielbicielami literatury i nie tylko!

26 września o godz. 18.00 w książkowo-aptecznym cyklu Antykwariatu Abecadło gościącą będzie Georgina Gryboś, dziennikarka Radia Kraków i twórczyni bloga: literackakavka.pl. Spotkanie z nią to doskonała okazja, by porozmawiać o kondycji nie tylko współczesnego rynku książki i literatury w ogóle – a szczególnie o funkcjonowaniu książki w Polsce i Krakowie – ale także o lekturach, które zrobiły na niej wrażenie, które ją ukształtowały, do których chętnie powraca i za którymi bardzo tęskni. Spotkanie w Abecadle poprowadzi Marcin Wilk, publicysta, literaturoznawca, autor książek non-fiction, w tym wydanego ostatnio tytułu „Lepszy gatunek. Psio-ludzkie historie”.

W Antykwariacie Abecadło toczą się też rozmowy o klasyce, organizowane w ramach Dyskusyjnego Klubu Czytelniczego (obecnie

trwa już 9. edycja tego programu!) prowadzone również przez Marcina Wilka. Wstęp na te spotkania jest wolny, wystarczy tylko znać omawianą książkę lub jej fragment. Rozmowy odbywają się w poniedziałki o godz. 18.00, najbliższa – 30 września – poświęcona będzie „Przedwiośniu” Stefana Żeromskiego.



Ulica Kościuszki 18 – ten adres znają wszyscy miłośnicy książek / fot. Jan Graczyński



11 września ekspedycja HopeRaising dotarła do Kijowa / fot. Kijowska Miejska Administracja Państwowa

HopeRaising Expedition

Wyprawa, która daje nadzieję

Julia Żylina-Chudzik

Cztery tygodnie wyczerpującej jazdy na rowerze, aby pokonać 900 km dzielących Kraków i Kijów, odwiedzić kilkanaście miast, porozmawiać z dziesiątkami niepełnosprawnych i zebrać 100 tys. dolarów na protezy i szkolenia dla lekarzy z Ukrainy. Tyle liczby. Ale projekt HopeRaising Expedition to przede wszystkim ludzie i ich pasja, która daje nadzieję.

Jakob Kepka, nazywany przez przyjaciół Kubą, nie jest typowym superbohaterem. Ale właśnie sprawił, że potrzebna stała się redefinicja tego terminu. Kuba ma 67 lat. Jest Kanadyjczykiem o polskich korzeniach, byłym wojskowym. Ma amputowaną nogę. O pomysł, aby zaangażować się w projekt HopeRaising Expedition, mówi skromnie, że zrodził się on z jego „tchórzostwa”. – Dwa lata temu, pracując na granicy, pojechałem na weekend do Lwowa. Chodziłem po centrum w krótkich spodenkach z moją protezą nogi i zobaczyłem młodego człowieka, który niedawno stracił nogę powyżej kolana. Szedł przez rynek z rodzicami, opierał się na kulach i patrzył na moją protezę, która jest bardzo unikalna (to mikroprocesor bioniczny) i nie widziałem niczego poza strachem w jego oczach. Nie zatrzymałem się wtedy. Po prostu przeszedłem obok niego. I to mnie dręczyło przez długi czas – opowiadał Kuba w wywiadzie zapowiadającym jego ambitny plan.

Niepełnosprawność to nie przeszkoda

We współpracy z przyjaciółmi z krakowskich fundacji – Freedom Space oraz For Heroes – Jakob Kepka postanowił zorganizować przejazd rowerowy z Krakowa do Kijowa połączony ze zbiórką funduszy na zakup protez i szkolenia dla ukraińskich lekarzy. Odwiedzając miasta i miasteczka Ukrainy, Kuba chciał rozmawiać z ludźmi, dzielić się z nimi swoim życiowym doświadczeniem i dawać nadzieję. – Celem przejazdu jest

też to, aby dotrzeć do jak największej liczby moich braci i sióstr, którzy stracili kończyny w tej wojnie, i powiedzieć im, że życie się nie kończy. Niepełnosprawność to właściwie okazja, aby zacząć nowe, pełne przegód życie, służąc innym – rozwija Kuba. Sam przyznaje, że do wytrzymałościowego kolarstwa dojrzał dopiero po amputacji. Nie będąc typem mówcy, traktuje swój rower i swoje ciało jako środki komunikacji. Dzięki wyprawom kolarskim może pokazać innym osobom po amputacjach, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w realizacji ambitnych zadań czy marzeń. Że życie z niepełnosprawnością jest pełnowartościowe

i pełne sensu, o ile wypełnimy je np. poprzez sport, zaangażowanie społeczne czy pomoc potrzebującym. – Wszystko jest możliwe! Twoja myśl wyciągnie twoje ciało! – podsumowuje Kuba.

Doceniona inicjatywa

Projekt HopeRaising Expedition został zainaugurowany w Krakowie 11 sierpnia. Honorowy patronat nad inicjatywą objęli prezydent Aleksander Miszański oraz merowie Lwowa i Kijowa – Andrij Sadowyj i Witalij Kłyuczko. W pokonaniu pierwszego odcinka trasy – z krakowskiego Rynku Głównego do Nowej Huty – wziął udział konsul generalny Ukrainy w Krakowie Wiczesław Wojnarowski. Zastępca prezydenta Krakowa Łukasz Sęk spotkał się z Kubą nad Zalewem Nowohuckim, gdzie odbył się festywny promujący wydarzenie. Do Lwowa ekspedycja HopeRaising dotarła 21 sierpnia. Powitany przez wicemera Andrija Moskalenkę Jakob Kepka spotkał się z leczonymi we Lwowie żołnierzami i wziął udział w lokalnych obchodach Święta Niepodległości Ukrainy. W budynku Kijowskiej Miejskiej Administracji Państwowej członkowie ekspedycji zameldowali się – zgodnie z planem – 11 września o godz. 11.00 lokalnego czasu. – Takie inicjatywy to kolejne przypomnienie światu, że w Ukrainie wciąż toczy się wojna, ale także szansa na rehabilitację dla naszych wojskowych i weteranów dzięki zaangażowaniu w sport. Dziękujemy! – mówiła w imieniu władz stolicy Ukrainy Olena Govorova, zastępczyni mera Kijowa i pełnomocniczka ds. sportu, a w przeszłości – utytułowana lekkoatletka, olimpijka.

Zbiórka na cele projektu HopeRaising Expedition trwa do końca roku na stronie: zrzutka.pl/z/hoperising. Zainspiruj się historią Kubę – odkryj w sobie bohatera – wesprzyj!



Kubę witała Olena Govorova, zastępczyni mera Kijowa / fot. Kijowska Miejska Administracja Państwowa

Festiwal Małej Literatury w Dworcu Białostradnickim

Monika Szostek

Niezwykłe spotkanie literatury dziecięcej ze sztuką powraca po raz czwarty. Tym razem zabierze odbiorców w podróż w cztery strony świata poprzez kartki książek, słowa opowieści i niczym nieskrępowaną wyobraźnię.

Cyfra 4 będzie stanowiła wyjątkową inspirację dla wszystkich festiwalowych działań: słuchacze zakręcą się na czterech skrzydłach wiatraka, zajrzą w cztery kąty i poznają tajemnice czterech żywiołów. Wśród zaproszonych gości znajdują się znani autorzy i autorki, m.in. Anna Skowrońska, Monika Utnik oraz Łukasz Wierzbicki. Na zainteresowanych czekają także dodatkowe aktywności, jak choćby międzypokoleniowa gra terenowa czy specjalne spotkanie „Poczytaj mi, Tato” z Przemysławem Wechterowiczem, a grupy szkolne będą miały okazję poznać twórczość Katarzyny Ryrich i Gabrieli Rzepeckiej-Weiss.

Wydarzeniami towarzyszącymi będą m.in. warsztaty z „muzycznymi” książkami Pomelody, koncert Krakowskiego Chóru Dziecięcego, artystyczne zajęcia na podstawie książki „Jak smakuje czekolada na Ewreście?” czy warsztaty sensoryczne „Bajka w ciemno”, które przybliżą dzieciom świat osób z niepełnosprawnością wzroku,



Jak zwykle podczas festiwalu atrakcji nie zabraknie/ fot. archiwum organizatora

będące efektem współpracy Wydawnictwa Wrażliwe z Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI. Wspomniane wydawnictwo jest także patronem bloku „Literatura wrażliwa”, który wprowadzi młodych i dorosłych czytelników w tematykę wrażliwości i niepełnosprawności oraz przybliży terapeutyczną funkcję książek. Gościem specjalnym tej sekcji będzie Katarzyna Kucewicz i jej seria „Marcelinka” (Wydawnictwo Frajda).

Festiwal Małej Literatury organizowany jest przy wsparciu finansowym Dzielnicy IV Prądnik Biały w dniach 4–12 października. Dofinansowany został także ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Więcej informacji o wydarzeniu można znaleźć na stronach: dworek.eu oraz fml.dworek.eu.



Uczta dla uszu, oczu i duszy

Krzysztof Siwoń

Nowy sezon zapowiada się w repertuarze Sinfonietty Cracovii niezwykle intensywnie: występy kameralne, festiwale, symfoniczne koncerty z gwiazdami europejskiej muzyki klasycznej, a także fuzje ze światem jazzu i odkrywanie horyzontów muzyki nowej. Jednym z najważniejszych, a jednocześnie najbardziej inspirujących wydarzeń tej jesieni będzie koncert Sinfonietty Cracovii z norweską skrzypaczką Mari Samuelsen, który odbędzie się 7 października w Centrum Kongresowym ICE Kraków.

Mari Samuelsen to zjawiskowa skrzypaczka kreująca jedyną w swoim rodzaju muzyczną i sceniczną aurę, nazywaną często muzą Maxa Richtera. Artystka słynąca z pełnych pasji wykonań muzyki klasycznej i współczesnej wystąpi tym razem w dialogu z Sinfoniettą Cracovią pod batutą pierwszej dyrygentki i dyrektorki artystycznej Sinfonietty Cracovii Katarzyny Tomali-Jedynak.

Sercem programu będzie muzyka współczesnych mistrzów: Arvo Pärta, Maxa Richtera, twórców muzyki filmowej: Jóhanna Jóhannssona, Hildur Guðnadóttir czy Wojciecha Kilara, a nawet artystów wykraczających poza ramy muzyki klasycznej: Hani Rani oraz Nilsa Frahma. Usłyszemy muzykę z takich produkcji jak „Dracula”, „Teoria wszystkiego” czy serial „Pozostawieni”, ale też medytacyjną kompozycję „Fratres” na skrzypce, orkiestrę smyczkową i perkusję.

To jednak nie wszystko, co czeka nas 7 października w największej sali Krakowa. Koncertowi będzie towarzyszyć oprawa wizualna inspirowana programem koncertu i przyrodą Północy. Artysta Maciej Malinowski ze słuchawkami na uszach zrealizował we wrześniu tego roku na Islandii serię nagrań specjalnie na potrzeby najnowszych rozwiązań scenicznych. Tak powstały muzyczno-wizualny spektakl z pewnością pozwoli oddać się muzyce i w pełni się zrelaksować.

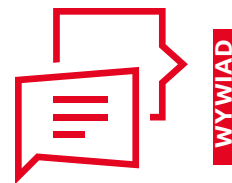


fot. Jonathan Vivaas Kise



Iwona Chamielec

wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa, radna klubu Koalicja Obywatelska, pracuje w komisjach Rady Miasta Krakowa: Głównej, Kultury i Ochrony Zabytków, Promocji i Turystyki, Polityki Społecznej i Senioralnej oraz Zdrowia i Uzdrawiskowej



Jest wiele do zrobienia

O życiu w biegu oraz o wielkich (i nie tylko) wyzwaniach stojących przed Krakowem w rozmowie z Ryszardem Kozikiem opowiada Iwona Chamielec.

Wiceprzewodniczenie Radzie Miasta Krakowa to zaszczyt, ale i duże wyzwanie. Jak udaje się Pani łączyć dotychczasowe obowiązki z nowymi?

Iwona Chamielec: Jestem przyzwyczajona do życia w biegu i – paradoksalnie – daje mi to poczucie bezpieczeństwa. Pracuję etatowo, gram w teatrze (jestem teraz w trakcie przygotowań do premiery), prowadzę wydarzenia artystyczne. Scena pozwala mi naładować akumulatory, stamtąd czerpię energię. Do tego dochodzi działalność samorządowa: reprezentowanie Rady Miasta Krakowa podczas mnóstwa wydarzeń, spotkania z mieszkańcami, dyżury w RMK. Mam wrażenie, że mój kalendarz utkany jest z elastycznej materii i wiele potrafi pomieścić, ale otrzymuję również ogromne wsparcie z Kancelarii Rady.

Radni bywają czasem... niesforni. Stanowczość czy spokój – jakie cechy są Pani zdaniem ważniejsze u osoby prowadzącej obrady?

Ich: O tak – ciężko nas czasem zdyscyplinować podczas obrad. Umiejętność łączenia stanowczości i spokoju jest więc bardzo przydatna i preferowana jako styl zarządzania. Można to chyba przyrównać do bycia jak fotel – miękki i wygodny, ale stabilny.

Sądząc po udziale w pracach komisji Rady Miasta Krakowa, Pani priorytety to kultura, turystyka i zdrowie. Który z tych tematów jest Pani najbliższy?

Ich: Wszystkie te obszary są równie ważne i wszystkie mają swoje problemy, choć oczywiście z uwagi na pasję najbliższa mi jest kultura. Boli mnie dość powszechne przekonanie, że najłatwiej można na niej zaoszczędzić.

Kraków jest stolicą kultury i znajduje się w czołówce najpiękniejszych miast europejskich – to olbrzymie atuty. Nadal musimy walczyć o lepsze powietrze, które wpływa przecież na zdrowie mieszkańców. To z pewnością jedno z największych wyzwań, które przed nami stoją.

Ochrona zdrowia zawsze jest niedoszacowana. Wiem, że brakuje środków, ale przecież na zdrowiu nie powinno się oszczędzać! Dlatego jestem dumna z mojego programu „Zdrowy i aktywny senior”. Uważam, że powinniśmy bardziej przyłożyć się również do działań związanych ze zdrowym odżywianiem dzieci i młodzieży, a przede wszystkim z zachęcaniem ich do aktywności fizycznej. Mamy też ogromny, pogłębiający się kryzys zdrowia psychicznego

u dzieci i młodzieży. Niezwykle ważna jest także profilaktyka zdrowotna.

Wspomniała Pani o jednym z wielkich wyzwań stojących dziś przed Krakowem. Jakie są inne?

Ich: Najważniejsze jest sprawne dokończenie rozpoczętych inwestycji i równie sprawne rozpoczęcie nowych. Wielkim sprawdzianem będzie start budowy pierwszej nitki krakowskiego metra.

Kraków, jako jedna z najważniejszych metropolii w kraju, stoi przed sporymi wyzwaniami, takimi jak choćby adaptacja miasta do zmian klimatycznych czy ochrona środowiska naturalnego. Najważniejsze są: niskoemisyjność, odpowiednia jakość infrastruktury transportowej, energetycznej i telekomunikacyjnej oraz usługi publiczne: oświata, bezpieczeństwo, służba zdrowia, transport miejski, gospodarka odpadami, gospodarka wodna – aby były na satysfakcjonującym poziomie mieszkańców.

Ważnym tematem jest planowanie przestrzenne, a także niwelowanie negatywnych skutków już zrealizowanych inwestycji – bez miejsc parkingowych, terenów zielonych czy obszaru przeznaczanego na niezbędną infrastrukturę, np. odpowiedniej szerokości drogi i chodniki.

Staram się nie ograniczać do spraw dotyczących tylko mojego okręgu wyborczego. Nie odmawiam pomocy, kiedy zgłaszają się do mnie mieszkańcy np. Nowej Huty czy Kurdwanowa.

Pani okręg wyborczy obejmuje Bronowice, Zwierzyniec i Dębniaki. Jakie są największe bolączki we wspomnianych dzielnicach?

Ich: Staram się nie ograniczać do spraw dotyczących tylko mojego okręgu wyborczego. Nie odmawiam pomocy, kiedy zgłaszają się do mnie mieszkańcy np. Nowej Huty czy Kurdwanowa. Każda z wymienionych dzielnic ma swoje potrzeby – od pilnych remontów, wymiany oświetlenia, likwidacji barier architektonicznych,

przebudowy placów zabaw po duże inwestycje, takie jak przebudowa dróg, rewitalizacja parków, tworzenie ścieżek rowerowych i wybiegów dla psów, rozbudowa szkół czy budowa nowych obiektów sportowo-kulturalnych.

Musimy też pochylić się nad problemami peryferii Krakowa, takich jak Tynec, Skotniki, Sidzina, Mydlniki czy Bielany. W wielu miejscach brakuje bezpiecznej drogi do szkoły, szybkiej i sprawnej komunikacji, chodników, oświetlenia czy nawet kanalizacji. Mieszkańcy zgłaszają też problemy z odwodnieniem. Jest wiele do zrobienia, a budżet ograniczony, dlatego trzeba bardzo rozważnie planować.



8 września w Krakowie odbyły się Międzynarodowe Senioralia / fot. Bogusław Świerżowski

Nowe Centra Aktywności Seniorów

Anna Okońska-Walkowicz

Kraków od dziewięciu lat konsekwentnie rozbudowuje sieć Centrów Aktywności Seniorów, w których obecnie kilka tysięcy starszych mieszkańców Krakowa może nieodpłatnie rozwijać różnorodne pasje, nabywać nowe kompetencje, zawierać przyjaźnie i pomagać potrzebującym. Wszystko po to, aby pomóc krakowianom starzeć się zdrowo, wieść życie wyższej jakości, odsunąć od siebie widmo samotności i dbać o kondycję fizyczną.

Centra są finansowane ze środków Miasta, ale prowadzą je stowarzyszenia i fundacje wyłonione w konkursie ofert. To sprawia, że choć fundamentalne założenia są dla wszystkich takie same, miejsca te różnią się od siebie zależnie od zainteresowań liderów wspomnianych organizacji, usytuowania i wcześniejszych działań organizatorów. To ogromna wartość dodana, bo wszyscy uczestnicy zajęć w centrach mogą znaleźć w ich ofercie coś interesującego dla siebie. W każdej z 18 dzielnic Krakowa działa przynajmniej jedno CAS, a są dzielnice, w których jest ich kilka.

Dla kogo i na jakich zasadach?

Aby skorzystać z oferty CAS, trzeba mieć ukończone 60 lat i w godzinach codziennych czterogodzinnych dyżurów skontaktować się telefonicznie z koordynatorem wybranego centrum. Lista CAS z numerami telefonów i programem na najbliższy miesiąc jest dostępna na stronie: dlaseniora.krakow.pl. Osoby, które nie korzystają z internetu, mogą pozyskać informacje, kontaktując się telefonicznie z Referatem ds. Seniorów Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia (tel. 12 616-78-06) lub z pełnomocniczką prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej, czyli ze mną (tel. 12 616-82-16).

Rozumiejąc, jak różne są zainteresowania i upodobania starszych krakowian, ich osobiste sympatie i preferencje towarzyskie, a także kierując się ważną w przypadku miejskich polityk zasadą elastyczności, zdecydowano przed laty, że jedna osoba może korzystać z zajęć w kilku centrach. Pamiętać jednak trzeba, że w zamian za ciekawe, profesjonalne, ale jednak darmowe zajęcia należy włączyć się – w miarę sił, możliwości i zainteresowań – w proponowane

działania wolontariackie, które dla wielu osób stają się – nie bez powodu – nową pasją.

Dwa nowe centra

W wyniku ostatniego konkursu ofert miejska sieć CAS uległa pewnym zmianom. Powstały dwa nowe centra, które od 1 października serdecznie zapraszają do udziału w oferowanych przez siebie zajęciach.

Jednym z tych nowych miejsc jest Artystyczny CAS Warsztatowa5 (ul. Dunajewskiego 5, oficyna, kl. D, III piętro) prowadzony przez Fundację Zawsze Silni. To centrum zachwyci fanów sztuki, a szczególnie tańca. Będzie można nauczyć się tam kroków magicznego tanga, ulepić z gliny wyśnioną formę i rozpocząć przygodę z twórczością wielu innych rodzajów, ale także rozwinąć kompetencje cyfrowe i językowe. Aby uzyskać więcej informacji, należy

zatelefonować do koordynatorki działań CAS pod numer 790 400 189 lub wysłać maila na adres: kontakt@fundacjazawszesilni.pl.

Z kolei CAS Kopaniec usytuowany jest w Nowej Hucie, w nowo otwartym kompleksie sportowym przy ul. Syrachowskiej 1. Będzie on prowadzony przez wieloletniego partnera Miasta: Fundację Ukryte Skrzydła. Ulokowanie Centrum w kompleksie sportowym stwarza warunki do oferowania wysokiej jakości zajęć ruchowych. Nie zabraknie tam jednak także warsztatów artystycznych i integracyjno-rozwojowych, nauki języków obcych i szeregu różnorodnych kursów poszerzających wiedzę i umiejętności. Aby uzyskać szczegółowe informacje o tym centrum, można napisać maila na adres: st.banas@gmail.com, lub zadzwonić pod numer 789 660 514.



Przy ul. Grodzkiej 5 niegdyś mieściła się Cukiernia Cypcerowska / fot. Bogusław Świerzowski

Krakowskie lody

Michał Koziol

„Pewnego dnia po południu zebrano się u nas liczne grono gości [...] a ponieważ to było w lipcu i upał wielki, udali się wszyscy do ogrodu i tam się bawili. Jedną z dam, której może gorąco bardziej niż innym dokuczało, odezwała się do ojca: – Jaka to szkoda, że w Niepołomicach nie można dostać lodów”.

Ojciec [...] zwrócił rozmowę na inny przedmiot, a oddalwszy się na chwilę wrócił niezwłocznie i bawił towarzystwo tak przyjemnie, że nieznacznie czas upłynął i stońce zbliżało się do zachodu. Nim jednak goście zamyślili udać się do pokoju, przynoszą na tacach filiżanki, a w nich wyborne lody. Na wyraz ogólnego zadziwienia ojciec oświadcza z zadowoleniem, że i w Niepołomicach można mieć lody, i wyjaśnia na zapytania [...], że wystaw swojego woźnicę na koniu z koszem na plecach do Cypcerowskiej cukierni po dwie pełne puszkę lodów”. Powyższy fragment pochodzi z wydanej w 1978 r. książki „Pamiętniki urzędników galicyjskich”, a jego autorem jest Benedykt Gregorowicz.

Gdzie po kawę, gdzie po ciasto

Dziś w podkrakowskich Niepołomicach funkcjonuje co najmniej 12 wytwórni lodów. Potwierdził to przeprowadzony niedawno plebiscyt „na najlepszą niepołomiczką lodziarnię”. Natomiast w Krakowie próżno by dziś szukać Cukierni Cypcerowskiej, która od 1788 r. funkcjonowała przy ul. Grodzkiej pod numerem 5. Firmę założył Gottlieb Cypcer. Cukiernia przetrwała: powstanie kościuszkowskie, pruską i austriacką okupację, czasy wojen napoleońskich i cieszyła się zastężoną renomą jeszcze w latach Wolnego Miasta Krakowa.

Wspominając dawne krakowskie lody oraz ich producentów, natrafiamy na pewne trudności dotyczące specjalizacji wytwórców. Wybitna znawczyni tematu prof. Irena Homola-Skąpska pisała: „od końca XVIII w. aż do połowy XIX nie można było w cukierni napić się kawy, natomiast można tam było dostać kieliszek likieru, ponczu

lub wódki, na co zresztą właściciel musiał mieć specjalne pozwolenie. W kawiarniach znów przeważnie nie było ciastek ani tortów (chyba że odkupywano je w cukierniach), a oprócz kawy i innych gorących napojów podawano czasem lody i alkohole”.

Jak widać podział zakresów działania cukierników i „kawiarzy” był teoretycznie jasny, ale w praktyce – jak to się często zdarza – nie był ściśle przestrzegany. Co prawda w XIX i XX w. krakowianie nie znali jeszcze sloganu reklamowego „lody od piekarza”, ale wielu twórców pączków czy rogalików produkowało także i lody. Z prasowych inseratów dowiadujemy się, że wytwarzaniem lodów

zajmowali się kiedyś stawni, a dziś zapomniani cukiernicy, jak: Tadeusz Brzuszkiewicz, Wincenty Dydaś, Wojciech Janikowski, Władysław Klimata, Zygmunt Majewski, Romuald Pieczarka i Władysław Sauer.

Kontrowersyjne desery

Wspomniana już prof. Irena Homola-Skąpska pisała: „Cukiernia Maliszewskiego przez długie lata pod firmą Taroni, prowadzona na sposób warszawski, przyciągała klientów głównie lodami, a oprócz tego również wyrobami pieczonymi według tradycyjnych zwyczajów warszawskich. Cukiernia ta stała się miejscem spo-

tkań młodzieży, w 1826 r. uznawana była za »najpierwszą« w mieście. Powodzenie miały zwłaszcza lody, podawane w filiżankach, a podwójne porcje w dużych szklankach, które kosztowały 1 złp. Była to cena wysoka, gdyż wówczas można było dostać w cukierni kieliszek słodkiej wódki i trzy ciastka za 15 gr., a obiad w restauracji kosztował 2 złp.”.

Prawdziwą rewolucją na krakowskim łodziarskim rynku było pojawienie się około 1960 r. lodów Bambino na „kultowym” pl. Na Stawach, gdzie od lat funkcjonowała budka, w której kupowało się lody produkowane przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską.

Jednak nie zawsze lody podawano w filiżankach lub szklankach. Czasem były one główną ozdobą stołu, prawdziwymi arcydziełami sztuki cukierniczej. W sławnej, „urządzonej na sposób warszawski” cukierni Adama Roszkowskiego, można było nabyć „lody w kilkudziesięciu gatunkach na żądanie w formach fantastycznych”.

Niekiedy zdarzało się, że twórców lodowej kompozycji ponosiła fantazja. Tak też było, kiedy na przyjęciu zorganizowanym dla uczczenia bawiącego pod Wawelem bardzo ważnego gościa podano lody w kształcie niemowlęcia. Podobno gość początkowo wzdragał się przed naruszeniem tak pięknego, a jednocześnie „kontrowersyjnego” deseru. Dał się jednak przekonać i pozwolił nałożyć sobie na talerzyk kawałek nóżki „lodowego” dziecka. Ośmieleni jego przykładem uczestnicy wydarzenia zjedli resztę, przy czym obecne tam damy „podzieliły się główką”.

Dzieje krakowskich lodów

Druga wojna światowa oraz powojenne reformy społeczne i gospodarcze zapoczątkowały nowy etap w dziejach krakowskiego lodziarstwa. Ze zrozumiętych względów nie można było upaństwowić wszystkich prywatnych piekarni oraz cukierni, ale czyniono w tym kierunku pewne starania. Rynek lodziarski był zdominowany przez Okręgowe Spółdzielnie Mleczarskie. Prywatni wytwórcy lodów funkcjonowali, ale nie traktowano ich zbyt życzliwie. Na przykład sławna, dziś nieistniejąca firma Janasa, musiała opuścić lokal przy ul. Zwierzynieckiej (funkcjonowała tam później kawiarnia Marago) i przenieść się na ul. Felicjanek. Oczywiście przymusowa przeprowadzka nie wpłynęła na smak lodów. Nadal cieszyły się one popularnością wśród mieszkańców dzielnicy Nowy Świat oraz sąsiedniego Półwsia Zwierzynieckiego. W latach 50. oprócz tradycyjnych lodów gałkowych chętnie kupowano lody cassate. Te lodowe kule uważano za naprawdę wyjątkowy czy wręcz prestiżowy specjał. Niewielu współczesnych krakowian wie, że jedna z krakowskich cukierni kontynuuje tę tradycję i nadal produkuje „śmietankowe, owocowe i czekoladowe lody ułożone w kształty półkuli, w środku wypełnione bakaliami i bitą śmietaną”.



Tradycja krakowskich lodziarni ma się dobrze / fot. Bogusław Świerżowski

Prawdziwą rewolucją na krakowskim lodziarskim rynku było pojawienie się około 1960 r. lodów Bambino. Na „kultowym” pl. Na Stawach, gdzie od lat funkcjonowała budka, w której kupowało się produkowane przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską lody śmietankowe, czekoladowe lub bakaliowe, pojawił się groźny konkurent. To właśnie podługowała kostka o różnych smakach, z drewnikiem w środku, za które trzymało się specjalnie podczas konsumpcji, odciągnęła młodych mieszkańców Półwsia od gałkowych lodów OSM. Zmieniono nawet aranżację należącego do PSS sklepu spożywczego, aby można było lody Bambino sprzedawać „latem i zimą”.

Dzisiaj pełnię tegorocznego sezonu lodowego mamy już zdecydowanie za sobą. Podsumowując mijające lato, można śmiało stwierdzić, że sięgająca XVIII stulecia tradycja krakowskich lodziarni ma się dobrze, a ostatnimi czasy została nawet wsparta przez pozakrakowskie firmy, które postanowiły osiąść pod Wawelem.

Kalendarium krakowskie

25 września 1957

„Środowisko Armii Krajowej przy Zarządzie Okręgu Zw. Bojowników o Wolność i Demokrację zawiadamia, że [o] godz. 19 w kościele Mariackim zostanie odprawiona żałobna msza św. za poległych w walkach z okupantem hitlerowskim żołnierzy b. samodzielnego Batalionu Partyzanckiego »Skata«”.

29 września 1911

Oddany zostaje do użytku budynek Studium Rolniczego przy ul. Żabiej.

30 września 1913

„Dr. M. Kapellner lekarz chorób skórnych i wenerycznych Jagiellońska l. 5 powrócił”.

1 października 1913

„Ze względu na niebezpieczeństwo zawleczenia cholery, ogranicza Dyrekcja kolei aż do odwołania bieg wozów

kursujących bezpośrednio między Wiedniem, względnie Berlinem i Bukaresztem w obu kierunkach”.

2 października 1924

„Zostanie otwarta nowa ścieżka na plantach Dietlowskich, łącząca ul. Wrzesińską z gmachem P.K.O.”.

3 października 1924

„Harceńskie kanarki do sprzedania w restauracji Ebera w Krakowie przy ul. Stawkowskiej 14”.

4 października 1905

Socjalistyczny „Naprzód” donosi: „Za oszustwa asenterunkowe aresztowała policja tutejsza dwóch »macherów«: Salomona Wulkana i Dawida Feuersteina i odstawiła ich do sądu karnego”.

5 października 1924

W „Sokole” ma miejsce wielka zabawa jesienna.

Emisja pyłów a wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia

Agnieszka Grzegorzcyk

Choć jakość powietrza w aglomeracji krakowskiej w ciągu ostatnich lat znacznie się poprawiła, nie znaczy to, że możemy przestać dbać o jego czystość. Całkowita redukcja emisji pyłów zawieszonych doprowadziła do spełnienia wymogów norm prawa krajowego i unijnego, ale nie doprowadzi do osiągnięcia wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia.

Przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) najnowsze badania wskazują na potrzebę jeszcze większego ograniczenia stężeń substancji w powietrzu ze względu na ich szkodliwy wpływ na zdrowie ludzi i środowisko.

Zgodnie z nowym „Programem ochrony powietrza dla województwa małopolskiego” emisja napływowa pyłu zawieszonego PM10 i pyłu zawieszonego PM2,5 w Krakowie stanowi odpowiednio 144 proc. i 370 proc. wytycznych WHO dla obu substancji. Jak można się dowiedzieć z „Programu” utrzymanie stężenia pyłu PM2,5 na tak niskim poziomie, jak oczekiwany przez WHO, w ciągu roku jest obecnie możliwe tylko na obszarze Tatr.

Całkowita redukcja emisji pyłu na terenie Krakowa nie doprowadzi do osiągnięcia poziomu zalecanego przez WHO ze względu na ilość zanieczyszczeń napływających spoza miasta. Konieczne jest zatem intensywne ograniczanie emisji napływowej poprzez



Fot. Jan Graczyński

aktywne oddziaływanie na obszar metropolitalny w celu przyspieszenia wdrażania uchwał antysmogowych dla Małopolski. Oznacza to dążenie do wymiany w całym regionie wszystkich kotłów pozaklasowych na niskoemisyjne systemy ogrzewania. Osłabienie uchwały antysmogowej w województwie małopolskim spowolniło proces wymiany palenisk i zmieniło podejście mieszkańców Małopolski do problemu. Zmiana tej tendencji powinna być priorytetowym dążeniem Stowarzyszenia Metropolia Krakowska, w skład którego wchodzi Kraków i 14 sąsiednich gmin.

Należy także pamiętać, że duży wpływ na stężenia w województwie, w tym w aglomeracji krakowskiej, ma także tło krajowe. Według „Programu ochrony powietrza” największa emisja napływowa pyłów zawieszonych pochodzi z województwa śląskiego. Istotne jest zatem działanie na wielu płaszczyznach regionalnych, w szczególności we współpracy z województwem śląskim, w celu ograniczenia wzajemnych oddziaływań.

Wsparcie dla pacjentów onkologicznych

Trwa nabór uczestników do programu „EU Navigate”, który ma wspierać osoby starsze z chorobą nowotworową i ich opiekunów rodzinnych.

Projekt realizowany jest przez Zespół Pracowni Badań nad Starzejącym się Społeczeństwem w Katedrze Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum pod kierownictwem prof. dr hab. med. Katarzyny Szczerbińskiej.

Do kogo?

Akcja skierowana jest do osób, które: otrzymały diagnozę choroby nowotworowej lub są w trakcie leczenia onkologicznego, ukończyły 70. rok życia, mieszkają na terenie Krakowa lub Wieliczki, nie przebywają na stałe w szpitalu, hospicjum lub domu opieki społecznej i czują, że w ciągu ostatnich miesięcy pogorszył się ich stan zdrowia.

W programie mogą też wziąć udział opiekunowie chorych (np. członkowie rodzin lub przyjaciele), czyli osoby, które bezpłatnie

pomagają im w codziennych czynnościach przynajmniej raz w tygodniu. Obecność opiekuna nie jest jednak warunkiem koniecznym wzięcia udziału w projekcie.

Bezpłatne wsparcie

W ramach programu pacjenci otrzymują nieodpłatne, roczne wsparcie tzw. nawigatora, czyli asystenta, który pomaga w poruszaniu się po systemie ochrony zdrowia i pomocy społecznej oraz dostarcza informacji o usługach dostępnych w miejscu zamieszkania, takich jak możliwość pozyskania sprzętu medycznego, pomoc w przygotowaniu pism urzędowych czy ustalenie przysługujących uprawnień. Nawigator jest też osobą, z którą można porozmawiać o trudnych doświadczeniach związanych z postawioną diagnozą i procesem leczenia, a tym samym otrzymać tak istotne w tym okresie wsparcie emocjonalne.

– Najważniejsze jest to, żeby pozostać cały czas w kontakcie. To pomaga nam zbudować relację. Zajmuję się tym, czego pacjent potrzebuje, co mi zgłasza, na co zwraca uwagę, z czym aktualnie nie daje sobie rady – mówi jedna z nawigatorek. – Projekt wypełnia lukę między pacjentem a opieką szpitalną. Najciekawszym aspektem mojej pracy jest przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem, umiejętność reagowania na indywidualne potrzeby. To bardzo motywujące, kiedy mogą dać tej osobie przestrzeń, szczególnie jeżeli nie ma wokół nikogo, kto chciałby jej wystuchać, lub jeżeli ktoś bliski jest, ale boi się rozmawiać o chorobie – dodaje. Nawigatorki zatrudnione w ramach programu ukończyły specjalistyczne szkolenie i regularnie uczestniczą w treningach z zakresu psychologii i pracy z pacjentami onkologicznymi.

Zgłoś uczestnika

Na zgłoszenia pacjentów i ich pytania zespół projektu czeka pod numerem tel. 502 186 434 (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–15.00). Szczegółowe informacje o programie można również znaleźć na stronie: pbss.cm-uj.krakow.pl.

Projekt finansowany jest ze środków programu „Horizon Europe”. (red.)

 **Kraków**



4

Festiwal Małej Literatury

4 - 12 X 2024

CENTRUM KULTURY „DWOREK BIAŁOPRĄDNIKI” - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



Partnerzy:



Partnerzy:



 **Kraków**

JASKINIA

JOWITA GUJA, ADAM ŻĄDŁO

interaktywna instalacja VR
adaptacja klasycznej platońskiej metafory



26.10
17.00

GALERIA BASZTA
Centrum Kultury
Dworek Białoprądnicki
ul. Papiernicza 2, Kraków
wstęp wolny

Utwór powstał w ramach Laboratorium Narracji Wizualnych przy Szkole Filmowej w Łodzi



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

CENTRUM KULTURY „DWOREK BIAŁOPRĄDNIKI” - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

WSPÓLNE NIE ZNACZY NICZYJE



**DBAJ O SWÓJ DOM,
DBAJ O SWOJĄ DZIELNICĘ,
DBAJ O SWOJE MIASTO!**