

BARANÓWKA, CZULICE, DOJAZDÓW, GĘBOKA, GOSZCZA, GOSZYCE, KARNIÓW, KOCMYRZÓW, KRZYSZTOFORZYCE, LUBORZYCA, ŁOSOSKOWICE, ŁUCZYCE, MACIEJOWICE, MARSZOWICE, PIETRZEJOWICE, PRUSY, RAWAŁOWICE, SĄDOWIE, SKRZESZOWICE, SULECHÓW, WIKTOROWICE, WILKÓW, WOŁA LUBORZYCKA, WYSIOŁEK LUBORZYCKI, ZASTÓW

+ wiadomości lokalne



GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA

SIERPIEŃ 2020
NR 15-16/317-318

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISSN 2353-4532

WYDANE PRZEZ CENTRUM
KULTURY I PROMOCJI



INWESTYCJE W GMINIE

str. 4-7

WSPARCIE DLA OSP

str. 7-8



„ZŁOTY JUBILEUSZ”

str. 13

WAKACJE W CENTRUM KULTURY

str. 22-27



W TYM NUMERZE

70-LECIE MIEJSCOWEGO KOŁA PSZCZELARZY W KOCMYRZOWIE, STR. 29-33



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody. Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 2 metry odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu lub duszności**, w zależności od nasilenia objawów, **skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ** lub niezwłocznie zadzwoń pod **numer alarmowy 112**. Możesz również skontaktować się z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną, szczególnie jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub podejrzaną o zakażenie.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Funkcjonowanie administracji samorządowej od 03.08.2020 r. do odwołania

W związku ze wzrostem zachorowań na COVID-19, w szczególności na obszarze województwa małopolskiego, Urząd Gminy Kocmyrzów-Luborzyca wprowadza dodatkowe środki bezpieczeństwa w zakresie bezpośredniej obsługi mieszkańców: **w celu załatwienia sprawy w urzędzie gminy** prosimy w pierwszej kolejności o kontakt telefoniczny pod nr: 12/387 14 10 – centrala/dziennika podawczy. Jeśli dana sprawa wymagać będzie osobistego stawienia się w urzędzie, prosimy o umówienie się z danym pracownikiem na konkretną godzinę w danym dniu. Bezpośrednia obsługa wcześniej umówionych interesantów odbywać się będzie:

- **na parterze:** sprawy związane z rejestracją stanu cywilnego, ewidencji ludności oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (programy 500+ i 300+)
- **na I piętrze** w korytarzu GOPS przyjmuje się interesantów w sprawie świadczeń rodzinnych oraz pomocy społecznej
- **na II piętrze** (sala obrad): pozostałe sprawy (ochrona środowiska i gospodarka odpadami, geodezja i rolnictwo, budownictwo, zamówienia publiczne i fundusze europejskie)

Ważne

- bezpośredni kontakt do komórek organizacyjnych Urzędu Gminy Kocmyrzów-Luborzyca znajduje się pod linkiem: <https://www.kocmyrzow-luborzyca.ug.gov.pl/kontakt/adresy-numery-telefonow-numery-kont-bankowych/>
 - w celu załatwienia spraw w Zakładzie Gospodarki Komunalnej prosimy o kontakt telefoniczny pod nr: 12/387 10 35, w Centrum Zarządzania Edukacją pod nr: 12/387 11 76, świadczenia rodzinne: 12/387 11 71, pracownicy socjalni: 12/387 11 10
 - kasa urzędu gminy pozostaje czynna bez zmian, tj. od godz. 9–12, prosimy jednak o dokonywanie płatności elektronicznie lub o płatności kartą
 - dziennik podawczy pozostaje czynny bez zmian, niemniej jednak istnieje możliwość pozostawienia dokumentów w kopercie w skrzynce podawczej znajdującej się przy głównym wejściu do budynku urzędu gminy
- Przypominamy o bezwzględnym obowiązku noszenia maseczek podczas wizyty w urzędzie.**

Dezynfekcja przystanków

W związku ze wzrostem liczby zachorowań na COVID-19 Urząd Gminy Kocmyrzów-Luborzyca po raz kolejny przeprowadził profilaktyczną dezynfekcję przystanków komunikacji zbiorowej znajdujących się na terenie naszej gminy.





Budowa szatni przy boisku sportowym w Baranówce – zakończenie inwestycji

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie”

„Zagospodarowanie terenu sportu i rekreacji w miejscowości Baranówka poprzez wyposażenie w zaplecze socjalno-sanitarne”

Operacja współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”.

Na boisku sportowym w miejscowości Baranówka powstało kontenerowe zaplecze socjalne wraz z podstawowym wyposażeniem. Zagospodarowano również przyległy teren.

Z uwagi na znaczne ograniczenia w pracy administracji publicznej spowodowane wystąpieniem epidemii COVID – 19 aktualnie trwa procedura pozyskania decyzji na użytkowanie obiektu, w związku z czym wystąpiono do Departamentu Funduszy Europejskich Urzędu Marszałkowskiego o zmianę końcowego terminu realizacji projektu na koniec sierpnia 2020 roku.



Zadanie realizowane przez Stowarzyszenie „Gmina Aktywna+”, wspierane finansowo z budżetu Gminy.

Koszt zadania: 242 986,84 zł, w tym dofinansowaniem UE w wysokości 103 000 zł.



Budowa chodnika w miejscowości Kocmyrzów

Dnia 31.07.2020 r. podpisana została umowa na realizację zadania: „Przebudowa drogi powiatowej 1267 K polegająca na budowie chodnika i kanalizacji deszczowej w istniejącym pasie drogowym w miejscowości Kocmyrzów”. Zadanie jest realizowane przez Gminę Kocmyrzów-Luborzyca na podstawie zawartego porozumienia z Powiatem Krakowskim. Zakres zadania obejmuje: wykonanie 626 mb chodnika na odcinku od km 0+500,00 – 1+126,00. Chodnik zostanie wykonany na istniejącym rowie przydrożnym.

Zakres przedmiotu zamówienia stanowią głównie:

- roboty ziemne;
- roboty nawierzchniowe (warstwa ścieralna, wiążąca, podbudowa);
- położenie nawierzchni chodnika;
- wykonanie kanalizacji deszczowej;
- montaż znaków drogowych, barierki,
- wycinka drzew;

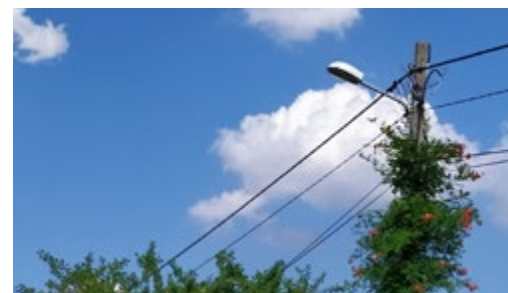


- wykonanie przejścia dla pieszych wraz z doświetleniem peronów przystanku transportu publicznego oraz niezbędnymi uzgodnieniami w tym zakresie.

Termin realizacji zadania: do 30.10.2020 r.
Wartość zadania: 670 184,53 zł (brutto). Zadanie realizować będzie: Zakład Robót Drogowych i Budowlanych „DROGBUD” Paweł Nowakowski, Piotrkowice Małe 97, Koniusza.

Oświetlenie odcinka drogi w Wilkowie

W ramach środków finansowych z Funduszu Sołeckiego Sołectwa Wilków zrealizowane zostało oświetlenie odcinka drogi nr 265/1 (od skrzyżowania z drogą 267 do skrzyżowania z drogą 266) za łączną kwotą 22 523,28 zł (brutto).



Budowa altany ogrodowej w Kocmyrzowie

Zakończyła się budowa altany ogrodowej przy budynku Świetlicy Wiejskiej i Biblioteki w Kocmyrzowie. Obiekt ten został zrealizowany w ramach Funduszu Sołeckiego za łączną kwotę: 33 840 zł (brutto), w tym: altana ogrodowa – 25 000 zł

(brutto), utwardzeniem i schody terenowe 8840 zł (brutto). **Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców Kocmyrzowa i nie tylko, do rekreacyjnego korzystania z nowego obiektu.**



Zestaw ogrodowy w Skrzyszowicach

Zakończyła się budowa zestawu ogrodowego składającego się z altany, huśtawki, ławki i stołu w miejscowości Skrzyszowice na terenie placu zabaw. Obiekt ten został zrealizowany w ramach

Funduszu Sołeckiego za łączną kwotę: 2 500 zł (brutto). **Zapraszamy wszystkich chętnych, nie tylko mieszkańców Skrzyszowic do rekreacyjnego korzystania z nowego obiektu.**



Gminne przetargi

Trwa postępowanie przetargowe na realizację zadania pn. „Przebudowa odcinków dróg rolniczych w miejscowościach: Krzysztoforzyce, Goszyce, Czulice”. Planowany termin realizacji ww. zadania: do 30 września 2020 r. Na realizację tego zadania,

zgodnie z uchwałą Zarządu Województwa Małopolskiego z dnia 7 maja 2020 r., Gmina Kocmyrzów-Luborzyca otrzymała dofinansowanie w formie dotacji z budżetu Województwa Małopolskiego w wysokości 141 671 zł.



„Projekt współfinansowany ze środków Województwa Małopolskiego”

Nowy sprzęt dla strażaków

W lipcu br. druhowie z jednostek: OSP Marszowice, OSP Łuczyce, OSP Maciejowice oraz OSP Goszcza, otrzymali nowy sprzęt, zakupiony w ramach realizacji zadania: „Zapewnienia gotowości bojowej jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu województwa małopolskiego, dotkniętych skutkami powodzi w maju 2019 r”.

Otrzymane nowe wyposażenie, które trafiło do wspomnianych jednostek OSP, to m.in. pompy szlamowe WT30X „Honda”, węże strażackie, radiotelefon „Motorola”, a także ubrania specjalne „Xenon PL”.

Powyższy sprzęt zakupiony został ze środków finansowych Województwa Małopolskiego oraz Gminy Kocmyrzów-Luborzyca.





„Projekt współfinansowany ze środków Województwa Małopolskiego”

Doposażenie GPR OSP Goszcza

24 lipca 2020 r. w remizie OSP Goszcza odbył się odbiór nowego sprzętu przeznaczonego dla Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej, działającej przy OSP Goszcza, którego zakup został w całości sfinansowany ze środków przekazanych przez Województwo Małopolskie dla Gminy Kocmyrów-Luborzyca, na podstawie umowy o udzieleniu pomocy finansowej z przeznaczeniem na doposażenie



i utrzymanie grup poszukiwawczo-ratowniczych Ochotniczych Straży Pożarnych. Dzięki otrzymanemu wsparciu zakupiona została przyczepa do przewozu psów ratowniczych oraz sprzęt elektroniczny do samochodu specjalistycznego. Warto podkreślić, iż doposażenie pojazdu zaowocowało już podczas prawdziwych działań podejmowanych przez GPR Goszcza.



Dofinansowanie dla szkół

Dofinansowanie doposażenia pracowni w ramach
0,4% rezerwy dla kolejnych szkół podstawowych
z terenu gminy Kocmyrów-Luborzyca



Dofinansowanie wyposażenia w pomoce dydaktyczne niezbędne do realizacji podstawy programowej z przedmiotów przyrodniczych w szkołach podstawowych (kryterium V) dla szkoły Podstawowej w Kocmyrzowie I oraz Szkoły Podstawowej w Pietrzejowicach. Kwota wsparcia finansowego to 52 150,00 zł.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Efekty projektów grantowych Stowarzyszenia Korona Północnego Krakowa

Niezwykle miło jest nam poinformować Państwa o zakończeniu realizacji oraz pozytywnym rozliczeniu trzech projektów grantowych o następującej tematyce: Lokalne dziedzictwo kulturowe, Publikacje z obszaru historii, kultury i promocji walorów obszaru oraz Mała infrastruktura sportowo-rekreacyjna. W ubiegłym roku 16 lokalnych organizacji pozarządowych (z terenu gmin: Igołomia-Wawrzeńczyce, Kocmyrów-Luborzyca, Michałowice, Wielka Wieś i Zielonki) realizowało projekty mające na celu zachowanie dziedzictwa lokalnego obszaru Lokalnej Strategii Rozwoju poprzez doposażenie w stroje i instrumenty muzyczne



ne podmiotów działających na rzecz szerzenia lokalnej kultury i dziedzictwa lokalnego na obszarze LGD; rozwój ogólnodostępnej i niekomercyjnej infrastruktury turystycznej i rekreacyjnej na obszarze LGD oraz zachowanie dziedzictwa lokalnego obszaru LSR poprzez wydanie różnego typu publikacji z zakresu ochrony, zachowania i promocji dziedzictwa lokalnego.

Co konkretnie udało się zrobić? W ramach grantu „Infrastruktura sportowo-rekreacyjna” powstały: pomieszczenie sportowo-rekreacyjne w Zagórzycach oraz bezpłatna i ogólnodostępna siłownia zewnętrzna w Michałowicach, a także ogólnodostępne wielofunkcyjne boisko trawiaste również w Michałowicach. Zmodernizowano i doposażono plac zabaw w miejscowości Pękowice. Rozbudowano strefę sportowo-rekreacyjną w Tropiszowie oraz wybudowano siłownię terenową w miejscowości Wawrzeńczyce. Grant „Lokalne dziedzictwo kulturowe” umożliwił doposażenie w instrumenty i akcesoria muzyczne dwóch orkiestr dętych z gminy Michałowice i Kocmyrów-Luborzycy oraz czterech organizacji kulturalnych w tradycyjne krakowskie stroje regionalne. Natomiast grant „Publikacje” zaowocował wydaniem płyty orkiestry dętej z Woli Zachariaszowskiej oraz sześciu książek utrwalających i promujących lokalną historię oraz dziedzictwo kulturowe i przyrodnicze naszych „Małych Ojczyzn”. Wspomniane projekty grantowe były realizowane w ramach poddziałania



„Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 z udziałem środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. Szczegółowe informacje na temat przeprowadzonych naborów znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.korona-krakowa.pl oraz w biurze Stowarzyszenia w Zagórzycach Dworskich.

Dziękujemy serdecznie naszym grantobiorcom za czas, energię oraz pracę poświęconą na zrealizowanie i rozliczenie niejednokrotnie trudnych do urzeczywistnienia projektów unijnych.

Stowarzyszenie Korona
Północnego Krakowa

Zwrot podatku akcyzowego

Wszystkim producentom rolnym przypominamy o możliwości złożenia wniosku o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wykorzystywanego do produkcji rolnej.

Aby otrzymać zwrot podatku należy złożyć wniosek do Wójta gminy w terminie od **3 sierpnia 2020 r. do 31 sierpnia 2020 r.** wraz z fakturami VAT (lub ich kopiami) potwierdzającymi zakup oleju napędowego do produkcji rolnej w okresie **od 1 lutego 2020 r. do 31 lipca 2020 r.** w ramach limitu określonego na 2020 rok.

Dodatkowo w przypadku prowadzenia przez

producenta rolnego chowu lub hodowli bydła do wniosku należy dołączyć dokument wydany przez kierownika biura powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (ARMiR) zawierający informacje o średniej rocznej liczbie dużych jednostek przeliczeniowych (DJP) bydła będącego w posiadaniu producenta w roku poprzedzającym rok, w którym będzie składany wniosek.

Zwrot podatku akcyzowego przysługuje na bydło określone w załączniku do ustawy czyli: buhaje od 6 do 18 miesięcy, krowy, cielęta do 6 miesięcy, jałówki od 6 do 18 miesięcy.

Limit zwrotu podatku akcyzowego w 2020 r. wynosi: **100,00 zł * ilość ha użytków rolnych oraz 30,00 zł * średnia roczna liczba dużych jednostek przeliczeniowych bydła.**

Pieniądze wypłacane będą w miesiącu **października 2020** roku gotówką w kasie urzędu gminy lub przelewem na rachunek bankowy wskazany we wniosku.

Mamy „finał” naszego muralu!

Były plany, projekty, spotkanie, a wreszcie wielkie malowanie. Mural wspólnie zaprojektowała i wykonała młodzież, pod okiem naszego gościa, artysty street artu Artura Rapolskiego. Najmłodszy „grafciarz” Antoś miał 4 lata ale świetnie poradził sobie z każdym zadaniem. Ogromne podziękowania dla Wszystkich, którzy stworzyli ten obraz, dla Elżbiety Pierwoły, Gabrysi, Oli, Emilii, Oliwii, Filipa, Natalii, Zuzi, Julity, Szymka, Mateusza, Sebastiana, Marcina i reszta „muralowej ekipy”. Duże ukłony dla pana Marka Witasza „Racing Kart – Kraków Indoor Karting Arena” za okazane wsparcie. Dziękujemy ślicznie za super niespodziankę pani Barbarze Wójcik, która upiekła i dostarczyła „pyszna” szar-

lotkę. Dziękuję Zarządowi Dróg Wojewódzkich za zgodę na malowanie muru, a Zastępcy Wójta Gminy panu Wiesławowi Wójcikowi za możliwość ingerencji w przystanek MPK. Materiały i spraye przekazało Stowarzyszenie „Piękne Anioły”, a całą akcję koordynowały Katarzyna Konewecka-Hońd Elżbieta Pierwoła.

Nasza akcja to nie koniec. Mamy już kolejne „muralowe” plany, tym razem z historią gminy w tle. Może uda się je zrealizować. Zapraszamy chętnych do wspierania tworzenia murali w gminie (można malować z nami, kupić spraye czy „posilić” młodych artystów).

K. Konewecka-Hońd



Patriotyczny mural w Goszczy

Na jednej ze ścian budynku tzw. „starej organistówki” w Goszczy, staraniem kilkunastoosobowej grupy młodzieży z Goszczy, Marszowic i Sadowia, przy wsparciu Radnego Gminy Radosława Zębali, księdza proboszcza Andrzeja Orlikowskiego, powstał wspaniały patriotyczny mural, którego głównym motywem jest uczczenie pamięci polskich lotników z Dywizjonu 303, bohaterów bitwy powietrznej o Anglię 1940 roku. Warto podkreślić, iż autorzy tego wyjątkowego muralu, nie tylko sami go wykonali ale także z własnych środków zakupili niezbędne do tego materiały. Jeszcze bardziej cieszy fakt, iż młodzi ludzie nie zamierzają poprzestać na tym jednym muralu, ale już przygotowują kolejny mural o podobnej tematyce.



Ciesząc się z tak wspaniałej inicjatywy pragniemy w tym miejscu serdecznie podziękować autorom tego wyjątkowego muralu.

Wakacje z LKS „Kosynierzy” Łuczyce

Kolejny letni obóz sportowy zorganizowany przez LKS „Kosynierzy” Łuczyce za nami.

Celem obozu było przygotowanie zawodników do jesiennej rundy sezonu piłkarskiego, propagowanie sportu, przezwyciężanie własnych słabości oraz podnoszenie poczucia własnej wartości, dzięki sukcesom sportowym. Podczas trwania obozu dzieci i młodzież brały udział w treningach i zajęciach sportowych organizowanych na miejscowych obiektach. Wszyscy uczestnicy obozu oraz kadra bardzo aktywnie zaangażowali się w realizację programu zajęć przygotowanych na nasz obóz. Treningi odbywały się niezależnie od warunków pogodowych i służyły podniesieniu poziomu ogólnej sprawności fizycznej oraz motorycznej, pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerskiej. Ważnym elementem treningów była ich indywidualizacja, szczególnie widoczna podczas zajęć podnoszących piłkarskie umiejętności techniczne uczestników obozu. Regenerację ich zmęczonych mięśni zapewniały cykliczne wyjazdy na basen.

Tegoroczny obóz sportowy był okazałym znakiem



komitą formą stwarzania warunków do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Dla wielu jego uczestników był to pierwszy w życiu wyjazd. Pobyt w Koninkach czy też „wyprawa” na Turbacz zapiszą się na dłużej w ich pamięci, a nawiązane znajomości przetrwają długie lata. Mamy nadzieję, że również praca treningowa, wykonana podczas zgrupowania, zaowocuje sukcesami w nadchodzącym sezonie, a na kolejnym obozie spotkamy się już za rok.

Renata Korzyńska

„Złoty Jubileusz”

W dniach 29–30 lipca 2020 roku w Urzędzie Gminy Kocmyrzów-Luborzyca odbyły się uroczyste spotkania par małżeńskich z naszej gminy, obchodzących Jubileusz „ZŁOTYCH GODÓW” czyli 50 – rocznicę pożycia małżeńskiego. Podczas uroczystości Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Marek Jamborski udekorował Dostojnych Jubilatów Honorowym „Medalem za Długoletnie Pożycie Małżeńskie” przyznawanym przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę. Po uroczystej dekoracji, serdeczne życzenia wraz z wyrazami uznania i szacunku złożyli naszym Szanownym Jubilatom: pan Marek Jamborski – Wójt Gminy, pani Małgorzata Doniec – Przewodnicząca Rady Gminy Kocmyrzów-Luborzyca oraz pani Ewelina Kałkus – Zastępca Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego Gminy Kocmyrzów-Luborzyca. W tym roku, wyjątkowym wyróżnieniem, jakim jest „Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie”, uhonorowani zostali Państwo:

- Adamscy Kornelia i Kazimierz – Dojazdów,
- Białczyk Jadwiga i Marcin – Kocmyrzów,
- Chmiel Halina i Marian – Dojazdów,
- Czapla Stanisława i Wiesław – Karniów
- Kaczor Kazimiera i Tadeusz – Karniów
- Kawula Zofia i Władysław – Prusy,
- Kłapcia Zofia i Stanisław – Kocmyrzów,
- Kornat Zofia i Czesław – Łuczyce,
- Kowaczy Janina i Aleksander – Łuczyce,
- Kulesza Elżbieta i Kazimierz – Luborzyca
- Lutyńscy Elżbieta i Wacław – Dojazdów
- Łojek Elżbieta i Andrzej – Baranówka
- Marzec Zofia i Marian – Czulice
- Nowak Krystyna i Bogusław – Baranówka
- Piwowarczyk Aleksandra i Stanisław – Karniów
- Pryk Lucja i Stanisław – Czulice
- Rodak Anna i Stanisław – Baranówka
- Rosiek Stefania i Tadeusz – Wilków
- Stefańczyk Teresa i Stanisław – Luborzyca
- Walczyk Marianna i Zdzisław – Luborzyca
- Wierzbiccy Józefa i Stanisław – Skrzyszowice
- Wójcik Helena i Franciszek – Wilków
- Zębala Matylda i Marian – Baranówka
- Zielińscy Wiesława i Jerzy – Goszcza,
- Żuwała Helena i Jan – Karniów



Wszystkim Dostojnym Jubilatom składamy serdeczne gratulacje oraz życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, radości i zadowolenia z każdego wspólnie spędzonego dnia.

„Najpiękniejsze bukiety w Luborzycy”

W sobotę 15 sierpnia 2020 r., w dzień Święta Matki Bożej Zielnej, Koło Gospodyń Wiejskich w Luborzycy wraz z Parafią p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego w Luborzycy zorganizowało, już po raz trzeci, konkurs pt. „Najpiękniejsze ziele z Luborzycy”, czyli konkurs na najpiękniejsze bukiety wykonane z okazji wspomnianego powyżej Święta. Do tegorocznego konkursu zgłoszonych zostało ponad 130 bukietów, w tym aż 52 wykonane przez dzieci i młodzież. Tegoroczny konkurs, tak jak i w roku ubiegłym, przeprowadzony został w dwu kategoriach: dorośli oraz dzieci i młodzież.



Bukiety oceniane były przez konkursowe jury w składzie: Jadwiga Walczak – Przewodnicząca KGW Luborzycy, Katarzyna Konewecka-Hoń – Radna Gminy Kocmyrów-Luborzycy, Sylwia Zawalska-Wierzbńska – florystka, Prezes Stowarzyszenia „Gmina Aktywna+” oraz ks. Mieszko



Ćwiertnia – wikariusz parafii w Luborzycy. Ostatecznie, jurorzy zdecydowali o nagrodzeniu 20 bukietów w kategorii dorośli oraz 20 bukietów, wykonanych przez dzieci i młodzież, uczestniczące w konkursie. Dzięki staraniom organizatorów, symboliczne upominki otrzymali także pozostali



uczestnicy konkursu w Luborzycy. Fundatorami nagród i upominków dla zwycięzców i uczestników konkursu „Najpiękniejsze ziele z Luborzycy” było w tym roku Koło Gospodyń Wiejskich w Luborzycy, Stowarzyszenie „Gmina Aktywna+” oraz Firma Kosmetyczna „Barwa”, a wrażeń artystycznych dostarczył koncert zespołu wokalnego „Serenada”, który nie pierwszy raz swoim śpiewem wzbogaca wydarzenia kulturalne, które odbywają się w naszej gminie.

Podziękowania za zbiory w czulickiej parafii

W dzień Święta Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (15 sierpnia br.), zgodnie z wieloletnią tradycją, w parafii pw. św. Mikołaja w Czulicach, odprawione zostały przez jej proboszcza księdza Kazimierza Szarka, uroczyste nabożeństwa dzięki-



czynne w podzięce za zebrane w tym roku plony, a także w intencji pomyślności mieszkańców Karniowa, Czulic, Głębokiej oraz krakowskiego osiedla Wróznice. W ten wyjątkowy dzień czulicką świątynię



nie ozdobiły cztery dożynkowe wieńce z Karniowa, Czulic, Głębokiej oraz Wróznice, wykonane przez mieszkańców wspomnianych powyżej sołectw naszej gminy i krakowskiego osiedla, członkinie KGW z Karniowa i Czulic, panie z osiedla Wróznice oraz sołtyśki wspomnianych już sołectw Gminy Kocmyrów-Luborzycy, wchodzących w skład parafii Czulice.

Parafialne „Święto Plonów” w Luborzycy

W niedzielę 16 sierpnia 2020 r. odbyła się w kościele parafialnym w Luborzycy uroczysta Msza święta, odprawiona w podzięce za zebrane w tym roku plony rolne.

Nabożeństwo to odprawił ks. Mieszko Ćwiertnia, wikariusz luborzycyjskiej parafii, a uczestniczyły w nim Koła Gospodyń Wiejskich z Baranówki, Kocmyrzowa oraz Stowarzyszenie KGW Wilków, które przygotowały na to wyjątkowe święto tradycyjne wieńce dożynkowe, bądź też okolicznościowe kosze z „płodami rolnymi naszej ziemi. Na ołtarzu luborzycyjskiej świątyni, złożone zostały świeżo



upieczone bochny chleba, jako dowód wdzięczności Bogu za urodzajne zbiory oraz za Jego przychylność dla trudnej pracy na roli.



Spotkanie Seniorów w Krzysztoforzycach

Z początkiem sierpnia 2020 roku w piękne słoneczne popołudnie spotkali się w Krzysztoforzycach miejscowi Seniorzy. Spotkanie było niezwykle radosne i inspirujące dla innych seniorów naszej gminy. Zgromadziło około 20 osób, nastąpiło z inicjatywy Radnej Gminnej Rady Seniorów z Krzysztoforzyc – Bogumity Król. Gośćmi byli zaproszeni seniorzy z Gminnej Rady Seniorów: przewodnicząca Danuta Sokół, sekretarz Andrzej Natkaniec, radni GRS: ze Skrzyszowic – Władysław Dej, z Baranówki – Maria Rażny oraz z Łuczyc – Bogusław Janik.



Gościem był również sołtys-radny wsi Krzysztoforzyc – Antoni Trela z małżonką.

Przewodnim tematem spotkania był zorgani-

zowany przez Seniorów konkurs na letni bukiet – bukiet z kwiatów polnych i bukiet z kwiatów ogrodowych. Po smacznym poczęstunku odbyło się rozstrzygnięcie konkursu na „Letni Bukiet Kwiatów”. Wyróżnione zostały 3 bukiety wykonane przez Wiesławę Bodurka. W nagrodę zwyciężczyni



otrzymała piękny album „Gmina Kocmyrzów- Luborzyca w obiektywie”. Całą imprezę umilał zebrałym zespołem „Wspomnienie” z Baranówki. Daleko rozbrzmiewały echa piosenek śpiewanych przez wszystkich Seniorów. Zwłaszcza jedna z nich „Polskie Kwiaty” urzekła i wzruszyła wszystkich, wobec czego postanowiono, że pieśń ta będzie stanowić swoisty „hymn” Gminnej Rady Seniorów.

Życzenia dla Alicji Kwatera

Z okazji jubileuszu 80-tych urodzin z całego serca życzymy zdrowia, przespanych nocy, spokojnych dni, zadowolenia z życia oraz rodziny, mocy radości, niech na Twojej twarzy uśmiech wciąż gości, dobre wspomnienia Cię nie opuszczają, a marzenia duże jak i te małe szybko się spełniają.

Najserdeczniejsze życzenia urodzinowe z podziękowaniami za wspólnie spędzone lata składają członkowie KGW w Kocmyrzowie

Siedem miesięcy działalności „Klubu Senior+” w Kocmyrzowie

Działający w strukturze GOPS od stycznia 2020 r. „Klub Senior+” w Kocmyrzowie cieszy się dużą popularnością wśród Seniorów.

Placówka przewidziana jest dla 20 osób – zadeklarowanych osób jest więcej, ale ponieważ uczestnictwo w Klubie jest dobrowolne, czasami ktoś nie przyjdzie w danym dniu a za to pojawi się ktoś inny i następuje naturalna rotacja uczestników.

Niemniej jednak trzon Klubu stanowi grupa wiernych „klubowiczów”, którzy regularnie pojawiają się na zajęciach.

W ramach zajęć w Klubie, Seniorzy korzystają z różnych form zagospodarowania czasu wolnego: fizjoterapii, spacerów z kijkami, zajęć z majsterkowania, rękodzieła, treningów umysłu. Uczestniczą też w pogadankach o różnej tematyce.

Seniorzy bardzo chętnie angażują się w działalność w „Klubie Seniora” i przychodzą tu chętnie, bo jak często sami to powtarzają panuje tu miła, rodzinna atmosfera.

Czas spędzany wspólnie, prace wykonywane w ramach zajęć dają im satysfakcję i chęć do dalszego angażowania się, tworzenia dla siebie przyjaznego miejsca odpoczynku.

To co udało się nam zrobić w ciągu 7 miesięcy cieszy nas bardzo i daje nadzieję, że to jeszcze nie



koniec. Seniorzy odwiedzający „Klub Seniora +” to często osoby w podeszłym wieku i co dla mnie, jako osoby kierującej Klubem zauważalne jest: „że właśnie te osoby są najbardziej zaangażowane i pobudzają innych do aktywności. To oni mają głowy pełne pomysłów, mają radość, satysfakcję z tego, że są potrzebni i służą innym swą wiedzą i umiejętnościami”.

Kierownik „Klubu Senior+”
Magdalena Tańska

Prawo dla każdego

Po wydaniu prawomocnego postanowienia Sądu o stwierdzenie nabycia spadku lub po sporządzeniu zarejestrowanego aktu poświadczenia dziedziczenia przez Notariusza, można wystąpić do Sądu z wnioskiem o dział spadku lub zawrzeć Umowę o dział spadku u Notariusza. Różnice między tymi dwoma trybami wyjaśniają Państwu poniżej Notariusz oraz Radca Prawny, specjalizujący się na co dzień w tej tematyce.

wę o dział spadku u Notariusza. Różnice między tymi dwoma trybami wyjaśniają Państwu poniżej Notariusz oraz Radca Prawny, specjalizujący się na co dzień w tej tematyce.



Umowa o dział spadku u notariusza

Umowę o dział spadku (zwaną dalej: Umową) można zawrzeć u Notariusza przy uczestnictwie wszystkich spadkobierców, którzy zgodnie oświadczają w jaki sposób dzielą majątek spadkowy. Notariusz nie dokona czynności notarialnej, jeżeli pomiędzy spadkobiercami będzie istniał spór o podział spadku bądź którykolwiek ze spadkobierców nie stawi się na umówione spotkanie podpisania Umowy.

Umowa może obejmować działy spadków kilku spadkodawców, co jest dużym ułatwieniem dla Klientów. Spadkobiercom przysługuje prawo wskazania czy Umowa dotyczy całego majątku spadkowego, czy też jego ograniczonej części, np. jednej działki. Ponadto Umowa może, ale nie musi obejmować kwestię spłat lub dopłat, tj. spełnienie określonego świadczenia np. pieniężnego przez osobę lub osoby na rzecz innej strony Umowy. Przy czym wysokość otrzymanego świadczenia nie musi odpowiadać wartości oddawanego udziału, ponieważ działa w tym zakresie swoboda stron.

Ważną kwestią przed zawarciem Umowy jest dokonanie zgłoszenia nabycia własności rzeczy lub praw majątkowych w Urzędzie Skarbowym właści-

wym ze względu na ostatnie miejsce zamieszkania spadkodawcy, poprzez wypełnienie deklaracji SD-Z2 lub SD-3.

Jakie są potrzebne dokumenty i jaki jest łączny koszt umowy o dział spadku? Jest to kwestia złożona, która zawsze jest indywidualnie ustalana na spotkaniu z Notariuszem, niemniej warto mieć ze sobą numer księgi wieczystej.

Wśród zalet umownego trybu działu spadku wymienić można szybkość załatwienia sprawy, możliwość bezpośredniego spotkania z Notariuszem przed zawarciem Umowy w celu uszczegółowienia jej treści, kompleksowy zakres czynności jakie wykonuje Notariusz, a to złożenie wniosku wieczystoksięgowego i przesłanie odpisów/wypisów Umowy do właściwych instytucji celem zgłoszenia zmiany właściciela, pobranie i odprowadzenie ewentualnego podatku. Należy podkreślić, że z chwilą złożenia podpisów na Umowie przez wszystkie osoby biorące udział w czynności notarialnej – osoba, której przypadła nieruchomość staje się jej jedynym właścicielem.

Opr. Notariusz Anna Olejnik-Kowal



Dział spadku przed sądem

Jakie rozstrzygnięcie Sądu może zapaść co do podziału przedmiotów spadkowych?

Podziału spadku można dokonać przez:

1. podział spadku w naturze (fizycznie) między wszystkich spadkobierców stosownie do ich udziałów w spadku, z ewentualnym wyrównaniem tych udziałów w postaci dopłat,
2. przyznanie spadku jednemu lub niektórym spadkobiercom z obciążeniem ich obowiązkiem spłaty na rzecz pozostałych,
3. sprzedaż spadku i podział uzyskanej kwoty między spadkobierców odpowiednio do ich udziałów w spadku. Na żądanie dwóch lub więcej spadkobierców Sąd może przyznać im pewne przedmioty spadkowe na współwłasność (art. 1044 k.c.).

Celem postępowania sądowego jest ostateczne zakończenie wszelkich rozliczeń pomiędzy spadkobiercami. Dlatego też obok żądania działu spadku uczestnicy mogą zgłaszać również roszczenia uboczne takie jak:

1. roszczenia z tytułu pobranych pożytków i innych przychodów,
2. roszczenia z tytułu poczynionych na spadek nakładów,
3. żądanie zaliczenia darowizn na schedę spadkową,
4. roszczenia z tytułu spłaconych długów spadkowych.

Jak Sąd ustala wartość spadku?

Skład i stan spadku ustala się według chwili jego otwarcia, z kolei jego wartość – według wartości rynkowej z chwili dokonywania działu (postanowienie Sądu Najwyższego z 23.01.2013 r., I CSK 262/12).

Stan przedmiotu wchodzącego w skład spadku – w chwili jego otwarcia – ma więc ogromne znaczenie dla ustalenia jego wartości. Jest to szczególnie widoczne, gdy w skład spadku wchodzi nieruchomość, na którą – po śmierci spadkodawcy – jeden ze

spadkobierców dokonał nakładów zwiększających jej wartość, czy też na swój koszt opłacał podatki i ubezpieczył rzecz. Co więcej, nakładem podlegającym rozliczeniu może być również osobista praca danego spadkobiercy na przedmiot spadkowy.

Czy żądanie rozliczenia nakładów może ulec przedawnieniu?

Tak. Roszczenie o zwrot nakładów jako roszczenie majątkowe przedawnia się z upływem 6-letniego okresu przedawnienia (art. 118 k.c.). Dlatego też warto spieszyć się ze złożeniem wniosku, a wszelkie wątpliwości odpowiednio dokumentować, by później móc je przedstawić w Sądzie.



Autor tekstu:
mecenas Magdalena Kowalska-Graca

tel.: 609 871 221
Kancelaria Radcy Prawnego
Magdaleny Kowalskiej-Gracy

Nowa siedziba kancelarii:
ul. Graniczna 2 w Kocmyrzowie –
budynek „Budrolu”
www.kowalska-graca.pl

Wznowienie dyżurów nieodpłatnej pomocy prawnej



Starostwo Powiatowe w Krakowie informuje, że od dnia 3 sierpnia 2020 r. stacjonarne dyżury w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego zostały wznowione.

Przypominamy, że wizytę w punkcie należy wcześniej umówić telefonicznie pod numerem telefonu 576 058 217 (numer czynny w godz. 9.30–17.00) lub poprzez stronę <https://np.ms.gov.pl/>. Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego dla Gminy

Kocmyrzów-Luborzyca znajduje się w budynku Urzędu Gminy – ul. Jagiellońska 7, na parterze i jest czynny w następujących dniach:

- pon. 9.00–16.00
- wt. 12.00–15.00
- śr. nieczynne
- czw. 12.00–15.00
- pt. 8.00 – 16.00

Telefon do punktu: 798 944 650

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej informuje:

Najnowsze wiadomości o świadczeniach

W związku ze zbliżającym się nowym okresem zasiłkowym 2020/2021 informujemy, że wnioski w sprawie ustalenia prawa do świadczeń rodzinnych oraz funduszu alimentacyjnego można składać od 01.08.2020 r. Przypominamy, że okres zasiłkowy 2019/2020 kończy się dla świadczenia z funduszu alimentacyjnego w dniu 30 września 2020 r., natomiast dla świadczeń rodzinnych 31 października 2020 r. Należy zatem najpóźniej do końca miesiąca następującego po zakończeniu

okresu zasiłkowego, złożyć wniosek na dane świadczenie, aby nie stracić jego ciągłości.

Szczegółowe informacje dotyczące warunków korzystania z poszczególnych świadczeń znajdują się na stronie internetowej GOPS Kocmyrzów-Luborzyca a także udzielane są bezpośrednio przez pracowników Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kocmyrzowie-Luborzycu pod numerem telefonu 12 387 11 71.

Uwaga opiekunowie osób niesamodzielnych – trwa nabór do projektu „Uruchomienie centrum wsparcia opiekunów nieformalnych z wirtualną bazą wiedzy”

Grupa Interia.pl wraz z Gminą Kocmyrzów-Luborzyca, Fundacją Uskrzydleni Wiekiem oraz Małopolskim Stowarzyszeniem Rozwoju Regio-

nalnego realizuje projekt „Uruchomienie centrum wsparcia opiekunów nieformalnych z wirtualną bazą wiedzy” współfinansowany z EFS, w ramach

poddziałania 9.2.2 Usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa – ZIT.

Głównym celem projektu jest utworzenie centrum wsparcia opiekunów nieformalnych, zwiększającego dostępność oraz jakość usług kierowanych do osób niesamodzielnych i ich opiekunów na terenie 4 gmin (Gmina Kocmyrzów-Luborzyca, Gmina Michałowice, Gmina Zielonki, Gmina Miejska Kraków). Projekt adresowany jest do nieformalnych opiekunów osób niesamodzielnych jak również ich podopiecznych mieszkających, uczących się lub pracujących na terenie województwa małopolskiego.

W ramach wsparcia edukacyjno-doradczego centrum będzie oferować organizację grup wsparcia zarówno w formie spotkań, jak i wirtualnego czatu, opiekę i szkolenia zwiększające m.in. kompetencje opiekuńcze, poradnictwo indywidualne, asystenturę zespołową a także opiekę obciążeniową.

Jeśli jesteś zainteresowany udziałem w projekcie i masz pytania zadzwoń pod numer 795634035 lub napisz na adres obecni@firma.interia.pl

Szczegóły projektu znajdziesz na stronie internetowej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Spotkanie mieszkańców gminy z dzielnicowym Komisarzatu Policji w Słomnikach

W ramach realizacji przez GOPS projektu „Rodzina wolna od przemocy” 27.07.2020 r. odbyło się pierwsze spotkanie z udziałem mieszkańców gminy i dzielnicowego Komisarzatu Policji w Słomnikach – st. sierżanta Łukasza Heróda – upowszechniające wiedzę o zjawisku przemocy. Spotkanie to było doskonałą okazją do rozmowy o bezpieczeństwie oraz przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Omówione zostały także działania związane z prowadzeniem procedury „Niebieskiej Karty”. Ponadto dzielnicowy Ł. Heród poruszył wciąż aktualny problem oszukiwania starszych ludzi, podpowiedział uczestniczącym w spotkaniu mieszkańcom naszej gminy, jak ustrzec się przed oszustami. Przypomniał metody, jakie najczęściej stosują oszuści, w tym m.in. metody „na wnuczkę”, „pracownika socjalnego”, policjanta”.

Uczestnicy spotkania mieli również okazję dowiedzieć się jak ochronić mieszkanie przed włamaniem. Upowszechniona została również wiedza na temat numeru telefonu alarmowego 112.

W trakcie spotkania nie zabrakło informacji dotyczących problematyki bezpieczeństwa osób, jako uczestników ruchu drogowego. Dzielnicowy przypomniał o obowiązku używania po zmierzchu,



poza obszarem zabudowanym elementów odblaskowych przez niechronionych uczestników ruchu oraz o podstawowych zasadach poruszania się pieszych i rowerzystów po drogach. Na zakończenie spotkania, dzielnicowy przekazał uczestnikom elementy odblaskowe oraz materiały informacyjne dotyczące programu profilaktycznego „Bezpieczny Senior”.

W ramach projektu „Rodzina wolna od przemocy” już wkrótce odbędą się kolejne spotkania profilaktyczne z mieszkańcami naszej gminy na które serdecznie zapraszamy. Informacja o terminach spotkań zamieszczona będzie na naszej stronie internetowej.

CENTRUM KULTURY I PROMOCJI W KOCMYRZOWIE-LUBORZCY

„JUNIOR AKUSTIC”
WARSZTATY MUZYCZNO-AKUSTYCZNE

GOŚĆ SPECJALNY BOSSKI ROMAN

WAKACJE 2020

PROGRAM

24 sierpnia – muzyczne zabawy i gra na instrumentach**25 sierpnia – karaoke dla wszystkich****26 sierpnia – obsługa nagłośnienia****27 sierpnia – moje pierwsze nagrania****28 sierpnia – montaż nagranych piosenek****ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA GODZ. 14.00 – 17.00**12 387 18 11 www.ckip.plMinisterstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury**Wakacje w Centrum Kultury –
ciąg dalszy

Za nami już siedem tygodni warsztatów wakacyjnych, prowadzonych zgodnie z harmonogramem

i reżimem sanitarnym przez naszych instruktorów.

Turnus V

Turnus V prowadziła Irena Śliwa, właścicielka firmy „Zaczarowany Ołówek”, która zajmuje się tworzeniem oryginalnych dekoracji oraz prowadzi warsztaty plastyczne. Zajęcia były bardzo urozmaicone i odbywały się zarówno w Centrum Kultury i Promocji, jak i na „świeżym” powietrzu. Zajęcia plastyczne były kreatywne, a wyobrażenia dzieci nie miała granic. Uczestnicy zajęć ozdabiali torby ekologiczne na zakupy, które wcześniej ufarbowali kolorową bibułą, zaplatali ze sznurka „łapacze snów”. Początki były trudne, ale wszyscy świetnie sobie poradzili. Było również malowanie i dekorowanie drewnianych podstawek na przybory szkolne w postaci biedronek i żabek, a także kreatywne prace z masy porcelanowej, którą dzieci same przygotowały. Nie mogło też zabraknąć koralików „Pyssla”, z których powstały oryginalne wzory. Drewniane obrazki-pieski dzieci pomalowały i udekorowały według własnej koncepcji. Powstały bardzo oryginalne i kolorowe prace. Ostatni dzień turnusu



z „Zaczarowanym Ołówkiem” był jak wszystkie poprzednie kolorowy, wesoły i twórczy. Była więc „foto-budka”, gdzie każdy mógł sobie zrobić zdjęcie z własnoręcznie przygotowanymi gadżetami, malowanie twarzy, kolorowe warkoczyki, skręcanie długich balonów, a na zakończenie puszczanie olbrzymich baniek mydlanych. Wszyscy uczestnicy zajęć zabrali swoje, oryginalne” prace plastyczne do domu. Będą one miłym wspomnieniem wspólnie spędzonego czasu.

Turnus VI

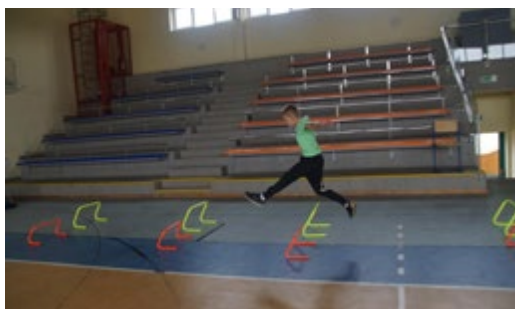
W dniach o 3 do 7 sierpnia br. odbył się kolejny wakacyjny turnus pn. „Aktywnie i zdrowo” zorganizowany przez Centrum Kultury i Promocji, który prowadził trener Krzysztof Marchewczyk. Jak intensywne były to zajęcia, jak wielką przy tym dawały satysfakcję ich uczestnikom, niech świadczą zamieszczone poniżej relacje z dwu ostatnich dni turnusu.

Czwartek 6 sierpnia

„Kolejny dzień sportowych wakacji 2020 w ramach wakacyjnego turnusu Centrum Kultury. W ramach zajęć zrealizowano intensywny tor przeszkód z doskonaleniem szybkości, skoczności i wytrzymałości. Na macie pełna realizacja programu „Akademii Bezpiecznego



Padania”, która podlegać będzie doskonaleniu i rozszerzeniu o rzuty judo. Nasi uczestnicy dają radę. Choć wszystko boli po zajęciach to przychodzą i są obecni, realizując swoją wakacyjną pasję do sportu”.



Piątek 7 sierpnia

„Ostatni dzień wakacyjnego turnusu. Od rana parno, gorąco, nie masz chęci wychodzić z domu. Mimo to na ostatnich zajęciach komplet, siedmiu wspaniałych młodych ludzi. Prowadzący zajęcia K. Marchewczyk przygotował dla uczestników małą niespodziankę. Choć jest ona niewielka, będzie nietuzinkową, miłą pamiątką wakacyjnej przygody z judo. Zajęcia zaczęły się od badania temperatury, a potem mimo zakwasów doskonalenie: skoczności, zwinności i wzmacnianie siły mięśni. Zmęczenie na sali gimnastycznej to nic z tym co wyczyniamy na macie – oświadczył Alan. To nic że trudno, tak wszechstronne przygotowanie jest potrzebne do doskonalenia technik „Akademii Bezpiecznego Padania” – przyznaje pan Krzysztof. Grupa pracuje i nie mam obaw do wprowadzenia trudniejszych technik rzutowych. Ostatnie zajęcia na macie to po-

Turnus VII

Turnus pn. „W młodym ciele zdrowy duch”, odbył się w dniach od 10 do 14 sierpnia a prowadził go nauczyciel wychowania fizycznego SP w Goszcy Grzegorz Burzyński. Uczestniczyły w nim dzieci klas 0-III i jedna 5-latką. Trzygodzinne zajęcia odbywały się w terenie i miały charakter gier i zabaw. Były to m.in. rugby-tag, „rybki”, ringo, mini piłka ręczna i wiele innych gier i zabaw, których uczestnicy rywalizowali zarówno drużynowo, jak i indywidualnie. Korzystaliśmy z wielu obiektów sportowych, a to „zielonej sali” SP w Kocmyrzowie, boiska wielofunkcyjnego w Baranówce czy boiska KS „Ekler” w Baranówce. Poszukiwania „zacień” powierzchni, w ten bardzo upalny i gorący tydzień, były utrudnione. Po małej przerwie na „małe co nieco” zajęcia były kontynuowane w sali Centrum Kultury i Promocji. Wspólny ruch na świeżym i różnorodna rywalizacja w grach i zabawach spor-



twózenie dotychczasowych umiejętności padania: ko-ho-ukemi, yoko-ukemi, mae-ukemi i zempo-ukemi i to nie koniec. Prowadzący zarządza powtórzenie dużego podjęcia zewnętrznego (OSOTO-GARI) i nowy rzut przez biodro (O-GOSHI). Jak wysoko się leci i nic. Każdy robi pad i wstaje z uśmiechem. Ten uśmiech zostanie im do końca zajęć. Na zakończenie każdy uczestnik turnusu otrzymał dyplom ukończenia kursu „Akademii Bezpiecznego Padania”, który był przeprowadzony na podstawie programu szkolenia Polskiego Związku Judo. Taki dokument może wydać tylko licencjonowany trener PZJ, a trener K. Marchewczyk takie uprawnienie posiada. Judo uprawia już od 41 lat. Mamy nadzieję, że podobała się Wam propozycja trenera na sportowe spędzenie wakacji w 2020 roku, w czasie pandemii i ograniczeń, a mimo to z możliwością spotkania nowych i starych kolegów”.



towych powodowała, że trzy godziny naszych spotkań mijały bardzo szybko.

Uwaga! Ostatnie dwa tygodnie wakacji to kolejne turnusy organizowane przez nasze Centrum Kultury: „Skalni odkrywcy”, który poprowadzi Amelia Marchewczyk oraz „Guzik z Pętłką”, który poprowadzić będzie nasza pani Ela.






NABÓR DO NOWYCH GRUP HIP HOP, MODERN/JAZZ BARANÓWKA

MODERN/JAZZ TRENER: EWELENA KONARSKA	KONTAKT@MASTERMOVE.PL 791-687-826 CKIP BARANÓWKA UL. BARANÓWKA 6	HIP HOP TRENERZY: JAKUB CZOP, JULIA OLSZAK
--	---	--

NABÓR:

MODERN/JAZZ

08.09.2020 WTOREK WSZYSTKIE GRUPY

HIP HOP

09.09.2020 ŚRODA GRUPY 9-11, POW. 12

11.09.2020 PIĄTEK GRUPA DO 9

DOŁĄCZ DO NAS!



Koncert relaksacyjny w dźwiękach gongu i mis tybetańskich

W wtorek 11 sierpnia br. w Centrum Kultury i Promocji odbył się relaksacyjny koncert w dźwiękach gongu i mis tybetańskich. Trwał on 60 minut, a prowadzony był przez panią Dorotę Kowalską, która ukończyła szereg specjalistycznych kursów, w tym m.in. kursy masażu dźwiękiem w Akademii Petera Hess'a oraz kurs terapii dźwiękiem, zgodnie z tradycyjnym przekazem himalajskim. W naszym Centrum Kultury pani Dorota Kowalska koncertuje już od stycznia 2014 roku i jak twierdzi: „Taki koncert to idealna forma relaksacji, ukojenia stresu i duszy. Dźwięki mis i gongu pozytywnie wpływają na nasze ciało, rozluźniają i przywracają harmonię. Uczestnicząc po raz pierwszy w takim koncercie można poczuć niesamowitą aurę, całkowicie się zrelaksować i zapomnieć o wszystkich problemach i stresach życia codziennego. Jest to idealna forma odprężenia dla ludzi zabieganych, zestresowanych, zmęczonych. Dźwięki przenikają nasze całe ciało i wprowadzają nas w stan głębokiej relaksacji. Zostają pobudzone nasze zakończenia nerwowe mięśni, kości i stawów. Tego typu koncerty wspomagają leczenie wielu dolegliwości m.in. układu krążenia, pokarmowego, nerwowego czy



pomagają pozbyć się migren i bólów głowy, a również koią nerwy i pomagają w walce z nerwicą i stanami lękowymi. Jest to niesamowite przeżycie”.

Serdecznie zachęcamy wszystkich do wzięcia udziału w kolejnych edycjach tego wydarzenia, które już wkrótce odbędą się w Centrum Kultury i Promocji w Kocmyrzowie-Luborzycy.

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Nowe wyposażenie reżyserki CKiP

W ramach Programu „Infrastruktura Domów Kultury” Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzącego z Funduszu Promocji Kultury, Centrum Kultury i Promocji za przyznaną dotację i wkład własny może poszczycić się nowym sprzętem muzycznym i komputerowym, który będzie spełniał funkcję lokalnego studia nagrań. Za otrzymane środki CKiP zakupiło m.in. zestaw perkusyjny YAMAHA, słuchawki studyjne, mikrofony dynamiczne i pojemnościowe, mikser 22 kanałowy,



wy, monitory aktywne, ekrany akustyczne i sprzęt komputerowy wraz z programem do nagrań studyjnych. Wyposażenie to umożliwi uczestnikom zajęć i zespołom tworzenie własnych nagrań studyjnych, podniesie jakość pracy z dziećmi i młodzieżą. Już od poniedziałku 24 sierpnia do piątku 28 sierpnia osoby zapisane na warsztaty muzyczno-akustyczne „Junior Akustic” organizowane przez Centrum Kultury i Promocji będą mogły zapoznać się z możliwościami technicznymi nowego sprzętu. Opr. Paweł Dys.



Zapraszamy do Centrum Kultury i Promocji

Centrum Kultury i Promocji serdecznie zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych z terenu naszej gminy do zapoznania się i zapisów na nowy sezon zajęć 2020/21 realizowanych w naszej placówce. Mamy nadzieję, iż szeroka oferta naszych aktywności po-

zwoli znaleźć każdemu coś dla siebie. Aktualny grafik będzie publikowany na stronie www.ckip.pl oraz funpagu na Facebooku. Zapisów można dokonać pod nr tel. 12 387 18 11.

Piłkarski sezon 2020/2021 – rozpoczęty

W weekend 8/9 sierpnia br. rozpoczęły się, organizowane przez Małopolski Związek Piłki Nożnej, rozgrywki nowego sezonu piłkarskiego 2020/2021, w których uczestniczą zespoły reprezentujące Gminę Kocmyrzów-Luborzycy. Występujący IV lidze piłkarze „Sokoła” Kocmyrzów swoje pierwsze spotkanie rozegrali w Słomnikach z drużyną tamtejszej „Słomniczanki”. Spotkanie to, inaugurujące nowy sezon, zakończyło się bezbramkowym remisem. W meczu tym zespół z Kocmyrzowa wystąpił w mocno zmienionym, w porównaniu do poprzedniego sezonu składzie, a prowadził go nowy trener drużyny Wojciech Pitula. Kolejny mecz zespół „Sokoła” rozegrał na własnym stadionie, a jego rywalem była drużyna „Orzeł” Piaszki Wielkie. Mecz zakończył się wysokim zwycięstwem zespołu „Sokoła” 5:0.

Sezon zainaugurowali również piłkarze „Partyzanta” Dojazdów oraz „Strażaka” Goszcza występujący w piłkarskiej klasie „A”. Piłkarze z Dojazdów rozpoczęli sezon, podobnie jak zespół „Sokoła” na boisku w Słomnikach, gdzie zmierzyli się z drugą drużyną „Słomniczanki”. Mecz ten także zakończył się wynikiem remisowym 1:1. Także wynikiem remisowym zakończył się pierwszy mecz zespołu „Strażaka” Goszcza, który na własnym boisku zremisował z zespołem „Płomienia” Kościelec 1:1. W pierwszej kolejce pauzowała natomiast drużyna „Eklera” Baranówka, która również występuje w piłkarskiej klasie „A”. Zespół ten rozpoczął sezon w drugiej serii spotkań, która odbyła się środę 12 sierpnia derbowym meczem z zespołem „Strażaka” Goszcza. Rozegrany na boisku w Bananówce mecz zakończył się bardzo wysokim zwycięstwem

piłkarzy „Eklera” 8:1. Z kolei drużyna „Partyzanta” Dojazdów swój drugi mecz rozegrała na własnym boisku, a jej rywalem byli piłkarze „Spartaka” Wielkanoc. Mecz zakończył się zwycięstwem „Partyzanta” 2:0. W trzeciej serii spotkań „Partyzant” Dojazdów wygrał z zespołem „Jastrzębca” Książ Wielki 3:2, a „Ekler” Baranówka z „Bibiczanką” Bi-

bice 4:2. W tej kolejce spotkań pauzowała drużyna „Strażaka” Goszcza.

W drugiej połowie sierpnia do rozgrywek przystąpią zespoły: „Zawiszy” Sulechów, „Kosynierów” Łuczyce i „Sparty” Skrzyszowice, reprezentujące naszą Gminę w rozgrywkach krakowskiej klasy „B”.



Mecz: „Sokół” Kocmyrzów – „Orzeł” Piaski Wielkie

70-lecie Miejscowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie

W sobotę 25 lipca 2020 roku miały miejsce uroczyste obchody Jubileuszu 70-lecia działalności Miejscowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie. Rozpoczęły się one od uroczystej, okolicznościowej Mszy świętej w kościele parafialnym p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego w Luborzycy. Odprawił ją wikariusz parafii ksiądz Mieszko Ćwiertnia. Nabożeństwo uświetniły swoją obecnością poczty sztandarowe: Miejscowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie, Koła Pszczelarzy Krzeszowice, Koła Pszczelarzy Kraków–Nowa Huta oraz Koła Pszczelarzy Kraków–Krowodrza–Prądnik.

Po zakończonej Mszy św., dalsza część jubileuszowych uroczystości odbyła się w Marszowicach, a rozpoczęła je symboliczna „Minuta Ciszy”, poświęcona pamięci, wieloletniego Prezesa Miejscowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie śp. Piotra Dominikowskiego.



Po tej symbolicznej chwili zadumy, nastąpiła dalsza część uroczystości, w czasie której uhonorowane zostały osoby szczególnie zasłużone dla rozwoju pszczelarstwa na terenie Gminy Kocmyrzów-Luborzyca. I tak Honorowymi Statuetkami za zasługi dla pszczelarstwa i ochrony owadów wyróżnieni zostali: Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Marek Jamborski, w zastępstwie którego wyróżnienie odebrał Zastępca Wójta Wiesław Wójcik, Prezes Stowarzyszenia ARID Maciej Dymacz, śp. Piotr Dominikowski – wieloletni Prezes Miejscowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie – Statuetkę wręczono małżonce, pani Marii Do-

minikowskiej oraz państwo Małgorzata i Wiesław Szupieńko i pan Artur Chromniak.

Z kolei „Medalem 70-lecia Miejscowego Koła



Pszczelarzy w Kocmyrzowie” uhonorowano: Przewodniczącą Rady Gminy Kocmyrzów-Luborzyca Małgorzatę Doniec, Prezesa Zarządu Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy Wojciecha Spisaka, Sekretarz Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy Zofię Piechowicz, Prezesa Stowarzyszenia Pszczelarzy Powiatu Krakowskiego Kazimierza Marszałka, Prezesa Koła Pszczelarzy Krzeszowice Bogusława Łatawca, Prezesa Koła Pszczelarzy Kraków–Nowa Huta Pawła Stoczyńskiego, Prezesa Koła Pszcze-



larzy Kraków–Krowodrza–Prądnik Mieczysława Danaka, Prezesa Koła Pszczelarzy Kraków – Śródmieście Przemysława Szeligę, Prezesa Koła Pszczelarzy Proszowice Pawła Draga, Prezesa Koła Pszczelarzy Wieliczka Adama Czajczyka, księdza kanonika Bogusława Zajęca, proboszcza parafii

Luborzycy księdza Tadeusza Majcher, wikariusza parafii Luborzycy księdza Mieszka Ćwiernię, pana Dariusza Walczyk, pana Tadeusza Filipka, pana Marka Osiakowskiego oraz liczną grupę pszczelarzy, członków Miejsowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie.

Po zakończonej dekoracji z krótkimi wystąpieniami, w których zawarte były szczerze gratulacje i podziękowania za wieloletnią działalność na rzecz pszczelarstwa dla wszystkich członków Miejsowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie, zwrócili się do zebranych Zastępca Wójta Gminy Wiesław Wójcik, Prezes Zarządu Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy Wojciech Spisak oraz Prezesa Stowarzyszenia Pszczelarzy Powiatu Krakowskiego Kazimierz Marszałek.

Obchody Jubileuszu Miejsowego Koła Pszczelarzy to zdaniem ich organizatorów, nie tylko czas na radość, ale i czas na naukę. Dlatego też w trakcie spotkania w Marszowicach odbyły się dwie prelekcje, których celem było poszerzenie wiedzy pszczelarskiej. Pierwsza z nich, prowadzona przez pana Macieja Dymacza, dotyczyła działalności powstałego w sierpniu 2009 roku w Krakowie Stowarzyszenia ARID, którego głównym celem jest wspieranie rozwoju regionów, w tym przede wszystkim kształtowanie postaw otwartych na wiedzę i innowacje oraz upowszechnianie nowoczesnych technologii informacyjnych. Z kolei prelekcja przeprowadzona przez pana Igora Pawłyka dotyczyła: „Znaczenia pszczół w środowisku naturalnym”.



WSPOMNIENIE

Śp. Piotr Dominikowski (1948–2020)

Piotr Dominikowski urodził się 21 marca 1948 roku w Milewie w powiecie zambrowskim. Po zakończeniu szkoły podstawowej ukończył szkołę zawodową w Ostrowi Mazowieckiej, a następnie już w Krakowie Technikum Mechaniczno-Elektryczne o specjalności obróbka skrawaniem. Po ukończeniu szkoły podjął pracę w Nowohuckim Przedsiębiorstwie Transportowym Budownictwa „Transbud”, gdzie w zawodzie mistrza pracował do 1989 roku. Kilka lat spędził na wielkich budowach zagranicznych – budując gazociąg orenburski i elektrownię atomową w Smoleńsku. Od 1990 roku aż do emerytury w roku 2008 roku był pracownikiem Zakładu Maszyn Torowych w Krakowie. W czasie swojej wieloletniej pracy dał się poznać jako uzdolniony racjonalizator, a kilka jego wniosków racjonalizatorskich zostało opatentowanych i wdrożonych (m.in. w Fabryce „Ursus”). Był cenionym pracownikiem, wielokrotnie nagradzanym. Równoległe z pracą zawodową zrodziły się inne zainteresowania. Zamiłowanie do przyrody, jej poznawania i poznania praw nią rządzących zaowocowało w roku 1972 uzyskaniem

tytułu mistrza kwiaciarstwa i warzywnictwa. Od tego był już tylko krok do pszczelarstwa, które okazało się być Jego wielką pasją. Hodowli pszczół poświęcił wiele sił i czasu, a wielką wiedzą dotyczącą tych pracujących owadów bardzo chętnie dzielił się z innymi – dziećmi, młodzieżą, dorosłymi organizując wiele spotkań, konferencji, a także Olimpiady Wiedzy Pszczelarskiej. Często można go było spotkać w szkołach i przedszkolach, gdzie opowiadał o pracy pszczół. Jego zdolności organizacyjne zostały wykorzystane w działalności Miejsowego Koła Pszczelarzy którego prezesem był w latach 2000–2020. Był także twórcą oddziału Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gminie Kocmyrzów-Luborzyca. Odszedł 12 lipca 2020 roku.



O historii Miejsowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie słów kilka...

Koło Pszczelarzy zostało założone przez rolników, mieszkańców tych terenów w roku 1950. Jego pierwszym Prezesem został Józef Kwater. Po nim funkcję tę pełnili Andrzej Kaczmarczyk, Edward

Nowak, Władysław Witek, Tadeusz Przeniośło oraz Antoni Świder. W pierwszym okresie swojej działalności miejscowi pszczelarze wiele uwagi w swojej działalności poświęcali pozyskaniu paszy

dla pszczół, a także staraniom o uzyskanie jak najkorzystniejszych warunków jej zakupu (ceny preferencyjne), co w tamtym okresie bynajmniej nie było zadaniem łatwym. Niestety do dnia dzisiejszego nie zachowały się praktycznie żadne dokumenty, które obrazowały by działalność Koła Pszczelarzy w pierwszych dziesięcioleciach jego istnienia. Odtworzenie jego historii dodatkowo utrudnia fakt, kilkakrotnego zawieszania działalności Koła w okresie przed rokiem 2000. Zdaniem dzisiejszych członków Miejsowego Koła Pszczelarzy te „przerwy” spowodowane były m.in. „...mało liczebnością Koła, brakiem cyklicznych spotkań pszczelarzy, co utrudniało wymianę doświadczeń i podejmowanie wspólnych działań”.



Przełomową datą w historii Koła okazał się być rok 2000, kiedy to została reaktywowana jego działalność, a ono samo przyjęło obowiązującą do dnia dzisiejszego nazwę Miejsowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie. We wspomnianym roku 2000 Prezesem Koła wybrany został Piotr Dominikowski, Sekretarzem Piotr Kłosoń, a Skarbnikiem Piotr Klimowski. W pierwszym okresie swojej działalności po reaktywacji Zarząd MKP skupił się przede wszystkim na propagowaniu idei pszczelarstwa wśród lokalnej społeczności, co doprowadziło do zwiększenia liczby członków MKP w Kocmyrzowie. Kiedy w roku 2008 wybierano kolejny Zarząd, w skład którego weszli: Piotr Dominikowski, Ryszard Wojda i Andrzej Chytry, Koło liczyło już 27 pszczelarzy. Dzięki aktywności działających w Kole pszczelarzy, organizujących liczne szkolenia i spotkania integracyjne wiedza o działalności kocmyrzowskiego Koła docierała do coraz większej liczby



mieszkańców, nie tylko naszej gminy.

W roku 2009 uchwałą Wojewódzkiego Związku Pszczelarzy w Krakowie, Miejsowemu Kołu Pszczelarzy w Kocmyrzowie nadany został sztandar. Został on uroczystie poświęcony w kościele parafialnym w Luborzyca 6 czerwca 2010 roku. Także w 2010 r., dzięki współpracy Koła z władzami samorządowymi, założone zostały dwa parki pszczelarskie. Jeden na terenie Gminy Kocmyrzów-Luborzyca, a drugi w Gminie Słomniki. Parki te, na których wybudowane zostały wiaty, parkingi



wraz z drogami dojazdowymi są obecnie częstym miejscem spotkań pszczelarzy w okresie letnim. Również w 2010 roku ksiądz kanonik Bogusław Zając, ówczesny proboszcz parafii w Prusach, został mianowany przez księdza Kardynała Stanisława Dziwisza Kapelanem Miejsowego Koła Pszczelarzy w Kocmyrzowie oraz wybrany jego Honorowym Członkiem. Działający w ówczesnym Zarządzie Koła, pszczelarz i rzeźbiarz pan Ryszard Wojda z Krzysztoforzyc, wykonał figurę św. Ambrożego – patrona pszczelarzy, która została ofiarowana

parafii w Prusach i dziś możemy ją oglądać w tamtejszym kościele parafialnym, podobnie zresztą jak i figury św. Floriana, św. Huberta, św. Antoniego, również autorstwa pana Ryszarda Wojdy.

Wielka aktywność MKP w Kocmyrzowie została szybko dostrzeżona i doceniona nie tylko w naszej gminie czy też Małopolsce. To dzięki niej wielu jego członków zostało wyróżnionych odznaczeniami i dyplomami honorowymi Polskiego Związku Pszczelarzy, zaś w roku 2015 Prezes Koła Piotr Dominikowski uhonorowany został najwyższym wyróżnieniem, jakim jest dla pszczelarza Statuetka im. Ks. Jana Dzierżonia.

W roku 2017 Koło w Kocmyrzowie liczyło 72 osoby, jednakże część jego członków, z czasem przeniosła się do nowo powstałego Koła Pszczelarzy w Słomnikach. Dziś MKP w Kocmyrzowie to 46 pszczelarzy, którzy aktywnie współpracują



z innymi organizacjami zrzeszającymi pszczelarzy, samorządem gminnym i szkołami. Koło organizuje liczne spotkania, szkolenia i uroczystości, w których uczestniczą nie tylko pszczelarze ale także, coraz liczniej pozostali mieszkańcy naszej gminy.

Dietetyk radzi i poleca...

Żywnienie w prewencji i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego

Miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, zawały różnych narządów są powodem 46% zgonów w Polsce. Postęp i liczne badania naukowe pomogły określić relację i rolę poszczególnych elementów stylu życia na rozwój tego schorzenia. Liczne dowody naukowe potwierdzają, że główne składowe stylu życia, takie jak: nieodpowiednia dieta, niska aktywność fizyczna i palenie tytoniu, zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego.

Modyfikacja diety, uzyskanie prawidłowej masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej i umiarkowane spożycie alkoholu znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Zmiana stylu życia, a zwłaszcza sposobu żywienia daje nam szansę powrotu do zdrowia. Polecaną dietą w prewencji i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego jest dieta śródziemnomorska i dieta DASH.

Śmiertelność w tej jednostce chorobowej wzrasta wraz ze wzrostem ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans

w diecie. Do pierwszej grupy zaliczymy mięso, podroby, tłuste wyroby wędliniarskie oraz pełnotłuste produkty mleczne w tym sery, desery oraz słodkie i ciasta. Do drugiej grupy zaliczymy żywność przetworzoną, wyroby cukiernicze, żywność typu „fast food”, produkty gotowe do podgrzania lub jedzenia, margaryny, dania smażone.

Niekorzystne kwasy tłuszczowe zastępujemy jedno- i wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dobrym źródłem będą: tłuste ryby morskie lub tran, olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, z zarodków pszennych, sojowy, sezamowy, olej z wiesiołka i z dzikiej róży. Możemy spożywać też pestki i nasiona: siemę lniane, pestki dyni, nasiona słonecznika i orzechy włoskie.

Udowodniono, że cholesterol pokarmowy ma niekorzystny wpływ na profil lipidowy osocza krwi. Głównym źródłem cholesterolu w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego. U Eskimosów zmiany miażdżycowe nie występują wcale, a za-

padalność na choroby układu krążenia jest mała, pomimo diety bogatej w cholesterol i tłuszcz zwierzęcy. Jest jednak subtelna różnica względem diety zachodnioeuropejskiej. Eskimosi jedzą duże ilości tłustych ryb, a co za tym idzie – ich dieta charakteryzuje się dużą zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o silnych działaniach przeciwzapalnych. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie tłustych ryb do naszego jadłospisu. Warto zadać sobie pytanie, co z jajkami? Chociaż jajka są produktem zdrowym i szeroko przeze mnie polecanym, warto na początku wprowadzania zmian, ograniczyć spożycie żółtka do dwóch na tydzień. W zamian możemy jeść białko jaja kurzego. Powinniśmy uważać na jajka ukryte w produktach takich jak: majonez, makarony jajeczne, ciasta (biszkopty, ciasto francuskie, sernik).

Węglowodany to podstawowe źródło energii dla naszego organizmu, dlatego powinniśmy uważnie dobierać produkty z tej grupy. Pomocny może okazać się indeks glikemiczny, dzięki któremu z łatwością wybierzemy węglowodany złożone pożądane w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego. Najlepszym wyborem będą tutaj produkty takie jak: pieczywo z pełnego przemiału, razowe makarony, kasze, płatki owsiane, warzywa i wybrane surowe owoce. Węglowodany te charakteryzują się dużą zawartością błonnika pokarmowego.

Odpowiednia ilość błonnika w diecie korzystnie wpływa na usuwanie toksyn, w tym zbędnego cho-

lesterolu z organizmu. Błonnik wiąże znaczne ilości kwasów żółciowych oraz opóźnia wchłanianie triglicerydów. Produkty zawierające najwięcej błonnika rozpuszczalnego to warzywa, nasiona roślin strączkowych, owoce i zboża w tym płatki owsiane i ryż brązowy. Spożywając produkty pełnoziarniste oraz warzywa i owoce możemy być pewni, że suplementacja w tym zakresie jest nam niepotrzebna.

W ciągu dnia zjadamy nie mniejszej niż 500g warzyw i owoców. Dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów oraz jakże ważnych antyoksydantów. Gdzie znajdziemy te ostatnie? W produktach granatowych, czerwonych, pomarańczowych, żółtych i warzywach zielonolistnych. Ograniczeniom ulega sól kuchenna do 5g na dobę. Największe ilości soli znajdują się w produktach gotowych i tych z dodatkiem glutaminianu sodu. Sól zastępujemy naturalnymi ziołami lub mieszankami przypraw.

Nasze posiłki powinny być zwyczajowo gotowane na parze lub w wodzie oraz pieczone czy grillowane. Unikamy panierowania i smażenia w głębokim oleju. Zmiana sposobu żywienia pozwala zredukować ryzyko chorób sercowo-naczyniowych średnio o 50–70%. Pamiętajmy, że zmiany nawyków żywieniowych nie następują od razu, dlatego warto każdego dnia, małymi krokami zmieniać swoje przyzwyczajenia na zdrowsze, a życie na lepsze!

Ziołowa grillowana dorada

Liczba porcji: 4

Składniki:

- 4 dorady
- cytryna
- sól morską
- świeże zioła: natka pietruszki, tymianek
- suszone zioła: tymianek, koperek, oregano, rozmaryn, pieprz
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżeczki masła

Przygotowanie

1. Coraz częściej można kupić wypatroszoną doradę, którą musimy tylko starannie wypłukać. Czyste dorady nacieramy solą.
2. Następnie ryby skrapiamy sokiem ze świeżo wyciśniętej cytryny. Żeby ryby nabrały smaku należy odstawić je na minimum 2 godziny do lodówki.
3. Przed grillowaniem przygotowujemy świeże zioła, którymi nafaszerujemy dorady. Rybę wypełniamy pietruszką, tymiankiem, rozgniecionym czosnkiem i kawałkiem masła.



Skórę ryby możemy posypać suszonymi ziołami lub przyprawą do ryb.

4. Rozgrzewamy grill i układamy na nim ryby. Co jakiś czas rybę przewracamy, żeby ładnie się przypiekła z obu stron. Danie jest gotowe po około 20–30 minutach. Osobiście polecam zamykany grill elektryczny, który ułatwi przygotowanie potrawy i sprawi, że będzie ona równomiernie upieczona. Znika też potrzeba przewracania.

Dorada to wyjątkowo smaczna ryba, która jest coraz bardziej popularna. Filet (jak na zdjęciu) polecam dzieciom ze względu na wysoką wartość odżywczą i małą ilość ości. Dorada, którą kupujemy jest hodowana w wodach przybrzeżnych w Morzu Śródziemnym. Była podobno ulubioną rybą starożytnych Rzymian.

Opr. Katarzyna Mraczek

Jak oszczędzać wodę?

Opłata za wodę jest jednym z większych wydatków jaki musimy ponosić w gospodarstwie domowym. W rodzinie czteroosobowej rachunek może wynieść nawet 2 tysiące złotych rocznie. Istnieje jednak wiele możliwości ograniczenia marnowania wody a tym samym ochrony domowego budżetu.

Najprostszym sposobem oszczędzania wody jest przynajmniej częściowe zrezygnowanie z kąpieli na rzecz prysznica. Jedna osoba może obniżyć wtedy zużycie wody o ok. 1500l miesięcznie. Warto pamiętać też, aby podczas mycia zębów czy golenia zakręcać wodę, ponieważ wykonywanie tych czynności pod bieżącą wodą to straty ok. 9l na minutę.

Do zmniejszenia zużycia wody konieczne jest sprawdzenie szczelności instalacji w domu, czyli zlokalizowanie ciekących kranów, spłuczek czy nieszczelnych uszczelek. Ilość „uciekającej” w ten sposób wody może wydawać się niewielka, jednak sama ciekąca spłuczka to 9l wody na godzinę i aż 200l na dobę. Taką ilością można napełnić już wannę.

Pomysłem wartym rozpatrzenia jest zamontowanie na prysznicy i kranach specjalnych nakładek – perlatorów i reduktorów ograniczających zużycie wody poprzez jej napowietrzanie, przez co wypły-



wa jej mniej. Zmiana ta na pierwszy rzut oka nie jest dla nas odczuwalna, ponieważ strumień wody ma większą objętość a co za tym idzie siłę spłukiwania. Poprzez zamontowanie perlatorów możemy oszczędzić nawet 50–80% wody na każdej baterii.

Podczas zmywania naczyń zarówno w zmywarce jak i ręcznie również można zużyć mniej wody. Zmywarkę włączamy tylko gdy jest pełna i używamy programów oszczędzających wodę. Podczas mycia ręcznego można napełnić jedną komorę zlewem wodą a następnie spłukać naczynia pod niewiel-

kim strumieniem wody bieżącej.

Dobrym pomysłem na zatrzymanie wody w okolicy jest gromadzenie deszczówki w różnego rodzaju zbiornikach, a następnie wykorzystywanie jej do podlewania ogrodu. Aktualnie istnieje możliwość pozyskania na ten cel dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie. Program „Moja Woda” przewiduje dofinansowanie maksymalnie 5 tysięcy złotych, nie więcej niż 80% poniesionych kosztów. Do podlewania roślin można też wykorzystać wodę z mycia i gotowania warzyw oraz wodę pozostałą po gotowaniu jajek, która zawiera przy okazji cenne składniki mineralne uwalniane do wody ze skorupki

w trakcie gotowania. Do nawadniania roślin nadaje się również woda po kąpieli jeśli nie zawiera środków chemicznych, czyli np. płynu do kąpieli oraz chłodna woda, którą normalnie marnujemy w oczekiwaniu na ciepłą wodę po odkręceniu kranu. Osoby hodujące ryby akwariowe podczas wymiany wody mogą użyć jej do podlania ogrodu dostarczając tym samym glebie dawki fosforu i azotu. Koniecznie należy pamiętać, aby nie podlewać roślin w południe przy dużym nasłonecznieniu, ponieważ może to spowodować sparcenie liści oraz jest marnotrawieniem wody, która od razu wyparuje z gleby nie spełniając swojej roli.

„Koło ARIMR w sercu wsi” – konkurs dla KGW

Małopolski Oddział Regionalny Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa organizuje konkurs dla Kół Gospodyń Wiejskich z Małopolski i zarejestrowanych w ARIMR pod tytułem: „Koło ARIMR w sercu wsi”.

Szczegółowe informacje na stronie ARiMR: <https://www.arimr.gov.pl/serwis-prasowy/tam-byalismy/artykuly/konkursu-pt-kolo-arimr-w-sercu-wsi.html>



**USŁUGI TRANSPORTOWE I SPRZĘTOWE,
PRACE ZIEMNE
KORYTOWANIE, UTWARDZENIA, DRENAŻ, NIWELACJA
SPRZEDAŻ: KAMIEŃ KRUSZYWO PIASEK ŻWIR**

503 009 045



**UKŁADANIE I CYKLINOWANIE
PARKIETU**

Piotr Mazur

516 703 346



**KLIMATYZACJA
MONTAŻ & SERWIS**

KlimaHabari

**tel.: +48 512 922 120
www.klimahabari.pl**

GREENPLUS

FOTOWOLTAIKA

KOMPLEKSOWA REALIZACJA

Dotacja 5000 zł

12 312-06-08

www.green-plus.pl

Progar Elektryka

INSTALACJE ELEKTRYCZNE

WYMIANA NAPRAWA WYCENY

609-606-378

www.dobry-elektryk.pl

PZU **Generali** **warta.** **HDI** **Gothaer** **UNIQA** **MTU** **Proama**

Ubezpieczenia komunikacyjne, majątkowe i inne Wybierzemy dla Ciebie najlepszą ofertę!

CENTRUM UBEZPIECZEŃ

Joanna i Marek Żurek
Biuro: Kocmyrzów Kwaciarnia
Kolektura Lotto

**PONADTO
USŁUGI KSERO
KWIACIARNIA**

**Czynne:
Pon.- Pt. 8-18
Sob. 8-16**

LOTTO

Tel. 12 387 14 63, 606 393 310

KUP TERAZ

ZAPŁAĆ
W LISTOPADZIE*

Promocja dotyczy całego asortymentu



FLORCHEM

**CENTRUM ROLNICZO-OGRODNICZE
FLORCHEM**
Krzysztof Jurek
SULECHÓW 100A
32-010 KOCMYRZÓW
TEL: 12 387 00 90
ogrodnictwo@florchem.pl

- narzędzia ogrodnicze
- folie
- STIHL
- VIKING
- nawozy
- agrowłóknina
- środki ochrony roślin
- ziemniaki sadzeniaki
- art. do produkcji rolnej
- ziemia ogrodnicza
- tunele ogrodnicze
- kamień ozdobny
- cebula dymka
- glebogryzarki
- nasiona bobu
- nasiona traw
- torfy

FENDT

VALTRA

AMAZONE



FH AGRO JUREK SC
KRZYSZTOF I ANETA JUREK
Sułechów 100A
32-010 Kocmyrzów

TEL: 12 387 00 90
biuro@agrojurek.pl
www.agrojurek.pl

+ wiadomości lokalne

GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA



WYDAWCA I REDAKCJA „WIADOMOŚCI LOKALNYCH”:
CENTRUM KULTURY I PROMOCJI GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA,
32-010 LUBORZYCA, BARAŃKOWKA 6, TEL. 12 387 18 11

REDAKTOR NACZELNY:
JERZY ST. KOZIK – TEL. 691 533 433
E-MAIL: GAZETA.KOCMYRZOW@GMAIL.COM

DRUK: Drukarnia Laser-Gräf
UL. KOSTROGAJ 1, 09-400 PŁOCK

NAKŁAD: 1500 SZTUK

NIEZAMÓWIONYCH MATERIAŁÓW REDAKCJA NIE ZWRACA. REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE RÓWNIEŻ PRAWO DO SKRACANIA I ZMIANY TEKSTÓW I TYTUŁÓW.
ZA TREŚCI REKLAM I ARTYKUŁÓW SPONSOROWANYCH REDAKCJA NIE ODPOWIADA.