



Nr 2 (34) lipiec 2024 r.

Piętnastka

www.dzielnica15.krakow.pl

ISSN: 2543-4551

MAGAZYN INFORMACYJNY RADY DZIELNICY XV MISTRZEJOWICE



for. Mateusz Mrowowski

Mistrzejowicka majówka str. 8-9



for. Yana Mykolajenko

Pętla tramwajowa zamknięta	str. 3
Finał przed końcem roku	str. 4
Pszczółkomania	str. 5
Inspirujący Brzechwa	str. 6-7
Mistrzejowicka majówka	str. 8-9
Od najmłodszych do seniorów	str. 10-11
Pogoda nie przeszkodziła	str. 12
Brawa dla dziewcząt	str. 13
Seniorzy w Dubiu	str. 14
Edukacja w hospicjum	str. 15
Krzyżówka	str. 16

Rada i Zarząd Dzielnicy XV Mistrzejowice
ul. Miśnieńska 58/
os. Tysiąclecia, 31-612 Kraków
 Tel. (12) 648 96 18
 Fax. (12) 648 96 18
www.dzielnica15.krakow.pl
rada@dzielnica15.krakow.pl

Biuro Rady i Zarząd Dzielnicy czynne:
 poniedziałek-piątek 11-15.30
 Dyżury zarządu Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice:
 ✓ **Przewodniczący**
Marek Hohenauer:
 II środa miesiąca 17-18
 ✓ **Z-ca przewodniczącego**
Konrad Maciejowski
 III środa miesiąca 15-16
 ✓ **Członek Zarządu**
Anna Trzoniec
 I wtorek miesiąca 14.30-15.30
 ✓ **Członek Zarządu**
Krzysztof Bąk
 ostatni czwartek miesiąca 17-18
 ✓ **Członek Zarządu**
Grzegorz Gil
 Poniedziałek 18-19.30

Szanowni Państwo,



Tym razem pragnę zwrócić Państwa uwagę na świetną pracę, którą z młodymi piłkarkami ręcznymi ze Szkoły Podstawowej nr 89, z osiedla Piastów, wykonuje ich trenerka, Pani Dorota Jakubowska. W efekcie zespoły dziewcząt sięgnęły po dwa medale Krakowskiej Olimpiady Młodzieży. By pozostać w nurcie sportowo-rekreacyjnym wspomnę o tradycyjnych już wydarzeniach w naszej dzielnicy – Pucharze Polski deskorolkowców w skateparku na Plantach Mistrzejowickich i Festiwalu biegowym im. księdza Józefa Kurzei. Wspaniałe imprezy z łącznym udziałem kilku setek sportowców w różnym wieku – od najmłodszych po seniorów, którzy coraz liczniej uczestniczą w tym wydarzeniu. Najważniejsze – każda z nich znajdzie swoją kontynuację w kolejnych latach. Wprawdzie zakończył się już rok szkolny 2023-24, ale w maju i czerwcu, jak zwykle, nie brakowało różnego rodzaju konkursów, m.in. plastycznych, dla dzieci i młodzieży, a „Rodzinna sobota” stała się już tradycją Młodzieżowego Domu Kultury im. Andrzeja Bursy.

Proszę zapoznać się z podanymi w tym numerze gazetki dzielnicowej istotnymi informacjami dotyczącymi m.in. dużej inwestycji wzdłuż ulicy Powstańców i kolejnej – budowy szybkiego tramwaju do Mistrzejowic. Do 19 lipca możecie Państwo wnosić swoje uwagi do przygotowywanego obecnie planu zagospodarowania dla obszaru „Zesławice-Cegielnia”. Wasz głos jest ważny. Pamiętajcie, Państwo, o tym.

Marek Hohenauer,

Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice

Magazyn Informacyjny Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice

Wydawca: Rada Dzielnicy XV Mistrzejowice

Adres redakcji: Rada Dzielnicy XV
 ul. Miśnieńska 58, 31-612 Kraków

ISSN: 2543-4551

Redaktor Naczelny: Marek Hohenauer
 Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice

Redakcja: Jacek Bartlewicz

Druk: Drukarnia Silverprint
 ul. Gliniana 13, 91-336 Łódź

Nakład: 4000 egzemplarzy bezpłatnych



Teksty drukowane w Magazynie Informacyjnym Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice wyrażają opinie i poglądy ich autorów. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i opracowania edytorskiego nadesłanych tekstów. Tekstów nadesłanych nie zwracamy. Nadesłanie tekstu nie jest równoznaczne z jego opublikowaniem.

Mistrzejowice z nowym przewodniczącym

W czwartek, 20 czerwca 2024 roku, odbyła się VIII sesja Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice. W związku z rezygnacją Marka Hohenauera z funkcji przewodniczącego przyjęto w trakcie jej trwania dymisję całego zarządu. Nowym przewodniczącym Rady i Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice został Konrad Maciejowski, dotychczasowy wiceprzewodniczący dzielnicy.

Obecny skład zarządu wciąż będzie pełnił swoją funkcję do czasu wyboru pozostałych członków nowego zarządu. Dziękujemy Markowi Hohenauerowi za dotychczasową ciężką, często bardzo trudną pracę na rzecz Mistrzejowic.



Remont pętli tramwajowej Mistrzejowice

Zgodnie z informacjami przekazanymi przez wykonawcę Krakowskiego Szybkiego Tramwaju do Mistrzejowic (KST IV), 24 czerwca zamknięto pętlę tramwajową Mistrzejowice. Związane to jest z przebudową i rozbudową geometrii pętli. Wyłączono także ruch tramwajowy od ronda Piastowskiego do pętli w Mistrzejowicach. Zmiany nie będą dotyczyć linii autobusowych. Z uwagi jednak na przekierowanie linii tramwajowych, na liniach 139, 182, 482 w dni robocze w wakacje, częstotliwość kursowania nie zostanie zmniejszona. Wprowadzono następujące zmiany w funkcjonowaniu linii tramwajowych:

- linie tramwajowe 9 i 16 zostaną skierowane do pętli Osiedle Piastów;
- linia tramwajowa 14 zostanie skrócona do pętli Rondo Hipokratesa.

Po zakończeniu wyłączenia torowiska tramwajowego w ciągu al. Powstania Warszawskiego, zakłada się skierowanie linii 14 do pętli Osiedle Piastów i jednocześnie skrócenie linii 9 do pętli Rondo Hipokratesa. Remont pętli tramwajowej Mistrzejowice potrwa co najmniej do końca sierpnia.



Realizacja sieci kanalizacyjnych wzdłuż ulicy Powstańców

Finał przed końcem roku

Trwają prace budowlane związane z realizacją sieci kanalizacyjnych w ciągu ulicy Powstańców. Wykonany został w całości mur oporowy, w połowie ukończone zostały już prace brukarskie. Przed wykonawcą jeszcze jedno ważne zadanie – ułożenie zbiorników retencyjnych z rur o średnicy 1,4 m.



Aby jednak mógł on bezpiecznie wykonać te prace, konieczne jest zamknięcie całkowite dla ruchu odcinka objętego inwestycją. Zamknięcie planowane jest na okres wakacyjny – po zakończeniu roku szkolnego. Szczegóły podane będą w osobnym komunikacie na stronie www.zdmk.krakow.pl. W tym czasie, zostanie m.in. położona nowa nawierzchnia, wykonane będą perony przystankowe, zamontowane wiaty oraz wymalowane oznakowanie poziome. Dzięki temu, roboty zakończą się przed planowym terminem, tj. przed końcem roku.

W ramach zadania wybudowany zostanie chodnik o długości ok. 900 metrów – mniej więcej od potoku Sudół na wschód w kierunku ul. Piasta Kołodzieja (większy fragment po stronie północnej oraz niewielki fragment po

stronie południowej). Powstanie również m.in. kanał technologiczny, kanalizacja deszczowa, sieci wodociągowa i elektroenergetyczna, oświetlenie, kilka miejsc postojowych.

Przypomnijmy. W marcu wykonawca przystąpił do realizacji sieci kanalizacji sanitarnej, deszczowej i wodociągowej wzdłuż ulicy Powstańców. Prace prowadzone są jednocześnie w trzech miejscach, na odcinkach

ok. 60-metrowych, przy połówkowym zawężeniu jezdni. Wprowadzony został ruch wahadłowy. Zalecany objazd dla pojazdów powyżej 3,5 t do ul. Piasta Kołodzieja ulicami: Reduty, Batowicką oraz ulicami gminy Zielonki: B3, B1, Szmaragdową, Wojtyły, Nawary.

Wykonawca realizuje to zadanie wspólnie z Wodociągami Miasta Krakowa. Koszt prac to ok. 8,7 mln zł. Planowany termin zakończenia tej inwestycji to koniec 2024 roku.



Rodzinna sobota w MDK im. Andrzeja Bursy

Pszczółkomania, czyli wszystko o pszczołach



W Młodzieżowym Domu Kultury im. Andrzeja Bursy miała miejsce kolejna propozycja z cyklu „Rodzinne soboty”. Wydarzenie wpisało się w obchody Święta Rodziny Krakowskiej.

„Pszczółkomania, czyli wszystko o pszczołach” to wydarzenie, które miało na celu przybliżenie gościom, szczególnie tym najmłodszym, świat pszczoł. O tym, jak bardzo ważne są te owady i jaką rolę odgrywają w funkcjonowaniu przyrody oraz w życiu człowieka, mówiła Agnieszka Waćławek. Z kolei Ola Przybyłowicz opowiadała o tajnikach



Zdjęcia z arch. MDK im. Bursy



życia pszczoł i zdradzała rozmaite ciekawostki z nimi związane. Na przykład, jaka jest długość życia trutnia, wielkość Królowej Matki, struktura plastrów miodu, a nawet różnica między kitem pszczelim a pyłkiem. Nie zabrakło również prawdziwego pszczelarza, który odwiedził nas w stroju roboczym, w drodze do pracy.

Od rana miały miejsce tematyczne warsztaty w naszych pracowniach. Na zajęciach plastycznych prowadzonych przez Iwonę Stolarczyk, dzieci malowały miododajną łąkę, a także kolorowe wariacje roślinne. W Klubie

Czasu Wolnego, pod okiem Ani Zapaly i Joanny Słomki, powstawały bibułowe kwiaty. Nie zabrakło także stanowiska, przy którym można było degustować różne rodzaje miodów, nauczyć się jak odróżniać miód sztuczny od prawdziwego, dotknąć plastra miodu wyciągniętego prosto z ula, a także powąchać kit pszczeli, czy posmakować pyłku.

Na zakończenie odwiedził nas również Marek Hohenauer, przewodniczący Dzielnic XV Mistrzejowice, aby wręczyć ekologiczne upominki uczestnikom Pszczółkomani. Dzień podsumowaliśmy konkursem, piosenką z kultowej wieczorynki Pszczółka Maja oraz filmem o pszczołach. Jak zawsze mogliśmy liczyć na naszych uczestników. Frekwencja była znakomita.

Do zobaczenia na Tysiąclecia 15!

Radek Radoszek

Gala konkursu plastycznego „Kaczka-dziwaczka w teatrzyku kamishibai”

Inspirujący Jan Brzechwa

W Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka na os. Kalinowym 18, 22 maja, odbyło się uroczyste podsumowanie Konkursu Plastycznego „Kaczka-dziwaczka w teatrzyku kamishibai” na wykonanie zestawu plansz z ilustracjami do teatrzyku kamishibai, inspirowanego poezją Jana Brzechwy.



Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka w Krakowie.

Celem konkursu było promowanie czytelnictwa wśród dzieci poprzez kontakt z poezją, pobudzanie i kształtowanie wyobraźni. Także rozwijanie zdolności plastycznych, upowszechnianie teatrzyku kamishibai jako atrakcyjnej formy pracy z dziećmi oraz kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

W konkursie wzięło udział 8 przedszkoli, z których nadesłano 85 ilustracji wykonanych przez 82 dzieci. Ilustracje te złożyły się na 11 zestawów kart do teatrzyku kamishibai. Wszystkie prace były wykonane na bardzo wysokim poziomie. Charakteryzowały się różnorodnością ujęcia tematu i dużą kreatywnością.

Uroczystość uświetnił występ dzieci z Przedszkola Mini Mini, które brawurowo zaprezentowały tekst wiersza „Kaczka-dziwaczka” z wykorzystaniem teatrzyku kamishibai oraz przedstawiły układ taneczny do składanki utworów – Time of my life, Despacito, Mambo Italiano.

W uroczystości wręczenia nagród uczestniczyli: Anna Trzoniec – członek Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice, Zygmunt Bińczycki – przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy XVI Bieńczyce, Sylwia Skopiń-

Organizatorami konkursu byli: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Krakowie – Filia w Nowej Hucie, Rada i Zarząd Dzielnicy XV Mistrzejowice, Rada i Zarząd Dzielnicy XVI Bieńczyce, Samorządowe Przedszkole nr 125 im. J. M. Szancera, Publiczne Przedszkole Nasze Skarby nr 1 oraz Przedszkole Mini Mini Bieńczyce. Partnerem był

Wszystkie prace będzie można obejrzeć do 30 czerwca 2024 r. na wystawie pokonkursowej w Galerii „Mała” w Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka na os. Kalinowym 18, a w okresie wakacji w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej Filii w Nowej Hucie, os. Kościuszkowskie 2a.





ska-Opiela z Samorządowego Przedszkola nr 125, Aldona Kruk – kierownik Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej Filii w Nowej

Hucie, Anna Dubiel – dyrektor Publicznego Przedszkola Nasze Skarby, Anna Siwek – kierownik Działu Artystycznego Młodzieżowego

Domu Kultury im. Janusza Korczaka oraz laureaci i nauczyciele z przedszkoli biorących udział w konkursie.

Wszystkim uczestnikom i laureatom konkursu wręczono nagrody i dyplomy, a nauczycielom podziękowania. Organizatorzy składają serdeczne podziękowania wszystkim uczestnikom za udział w konkursie. Słowa podziękowania kierują również do Marka Hohenauera – przewodniczącego Rady i Zarządu Dzielnicy XV Mistrzejowice oraz Pana Zygmunta Bińczyckiego – przewodniczącego Rady i Zarządu Dzielnicy XVI Bieńczyce za ufundowanie nagród w konkursie.

JURY NAGRODZIŁO NASTĘPUJĄCE PRACE:

I miejsce – Przedszkole nr 125 w Krakowie (grupa M. Bojarska, J. Lampart)

II miejsce – Przedszkole Mini Mini w Krakowie (grupa M. Skonieczna)

III miejsce – Przedszkole Nasze Skarby w Krakowie (grupa K. Bułska);
Niepubliczne Przedszkole św. Klary w Krakowie (grupa s. D. Korcył, K. Kosińska)

Wyróżnienia:

Przedszkole nr 102 w Krakowie (grupa A. Kolada)

Przedszkole nr 185 w Krakowie (grupa A. Woźniak)

Przedszkole nr 109 w Krakowie

Czas na składanie wniosków do planu „Zesławice- Cegielnia”

Wydział Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta Krakowa przystąpił do sporządzenia planu zagospodarowania dla obszaru „Zesławice-Cegielnia”. Obejmuje on obszar 24,8 ha na terenie dwóch dzielnic XV Mistrzejowice oraz XVII Wzgórza Krzesławickie. Mieszkańcy mogą składać wnioski do tego planu do 19 lipca. Formularz dostępny jest na stronie internetowej bip.krakow.pl. Celem sporządzanego planu jest m.in. określenie zasad kształtowania zabudowy, atrakcyjnych przestrzeni publicznych i terenów zielonych, a także uporządkowanie obszaru i wykorzystanie potencjału otaczającego zagospodarowania.

GRANICE SPORZĄDZANEGO MIEJSCOWEGO PLANU ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO OBSZARU „ZESŁAWICE - CEGIELNIA”





Tylko w MDK im. Bursy w Dzień Dziecka

Mistrzejowicka majówka

Pogoda wymarzona, widownia amfiteatru wypełniona po brzegi. Dopisali również znakomici goście z innych dzielnic, Rady Miasta, a nawet Sejmu RP. Pierwsze dwie i pół godziny występów na scenie to prezentacje najmłodszych mieszkańców Mistrzejowic ze Szkoły Podstawowej nr 126 im. Komisji Edukacji Narodowej, Studia Tańca INMOTION oraz MDK im. Andrzeja Bursy (Teatrzyk NA NIBY, Grupa Taneczna i warsztaty wokalne). Łącznie wystąpiło prawie 70. dziecięcych wykonawców.



Drugą część „majówki na scenie” wypełnili młodzi artyści, wychowankowie naszego domu kultury. Pomimo ulewnego deszczu, usłyszeliśmy znane i lubiane utwory dla dzieci, między innymi: *Gumisie* z repertuaru Andrzeja Zauchy i *Pszczółkę Maję* Zbigniewa Wodeckiego. Nie zabrakło również propozycji dla starszych widzów. Od poezji śpiewanej, poprzez piosenkę aktorską, aż po klasyki popowych przebojów.





W minirecitalach wystąpili: Daria Michalska, Karolina Trojnecka, Patrycja Cieślak, Damian Kłusek oraz Radek Radoszek. Spotkanie w amfiteatrze zakończył klimatyczny, niezwykle pełen oklasków i bisów koncert Chóru Rozrywkowego Jaszczury z Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana w Krakowie pod dyktando niezwykle Doroty Kondraciuk.

Należy podkreślić, że poza sceną również bardzo dużo się działo. Największą popularnością cieszyło bezpłatne wesołe miasteczko oraz pracownia malowania twarzy. Nie brakowało chętnych w plenerowej pracowni plastycznej, gdzie poza malowaniem na sztalugach, tworzone były dzieła na asfalcie. Dużym powodzeniem cieszyły się warsztaty rytmiczne na Bum bum rurkach, a także ABC „Cyrkówek” – przyspieszony kurs zabawy z akcesoriami prosto z cyrku.

Długa kolejka uformowała się także do stanowiska straży miejskiej, gdzie oprócz udziału w zabawach i konkursach z nagrodami, dzieci mogły zapoznać się z wieloma aspektami funkcjonowania tej jednostki. Najjaśniejszą i najbardziej błyszczącą gwiazdą naszej majówki okazał się wóz strażacki, przy

którym strażacy prezentowali wyposażenie Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej.

Nie sposób opisać wszystkich wydarzeń i oddać atmosfery niedzielnego popołudnia w pięknym parku i odnowionym amfiteatrze. To dla nas wielka radość, że to właśnie

nie z nami dzieci chciały spędzić ten szczególny dzień – Ich dzień!

Pięknie dziękujemy Radzie Dzielnicy XV Mistrzejowice za to, że dzięki jej hojności i wsparciu mogliśmy tak wspaniale spędzić czas!!!

Tekst i zdjęcia: **MDK im. Andrzeja Bursy**



V Mistrzejowski Festiwal Biegowy, 8 czerwca 2024 roku

Od najmłodszych do seniorów



Na dystansie 5 kilometrów zwycięzcami byli:

Wśród pań wygrała Tkaczyk Aleksandra z czasem 21:06 min.

Wśród panów wygrał Wieciech Adrian z czasem 18:42 min. Na dystansie 10 kilometrów zwycięzcami byli: Wśród pań wygrała Kawalec Anna z czasem 47:53 min.

Wśród panów wygrał Agiejczyk Wojciech z czasem 41:47 min.

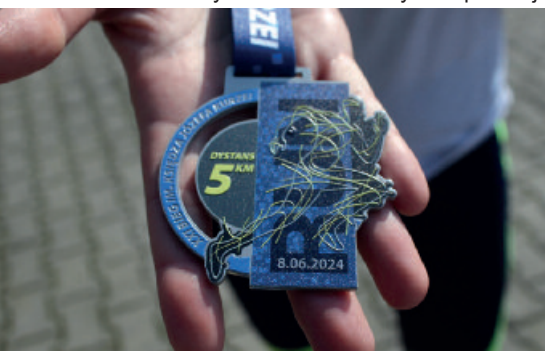
Mistrzejowski Bieg Przedszkolaka 2024

W ramach tegorocznej edycji biegu zaprosiliśmy do wspólnej zabawy wszystkie przedszkola znajdujące się na terenie Dzielnicy XV Mistrzejowice. Z ośmiu placówek znajdujących się na terenie „piętnastki” zgłosiło się ponad 300 uczestników w przedziale wiekowym 5-6 lat. Młodzi zawodnicy rywalizowali na 300-metrowej pętli. Rozegraliśmy cztery biegi. Nagradzaliśmy najliczniej reprezentowane placówki oraz małymi upominkami nagradzaliśmy również czterech

W ramach V Mistrzejowskiego Festiwalu Biegowego odbyły się trzy wydarzenia sportowe: XXI Memoriał Biegowy im. Księdza Józefa Kurzei (biegi na dystansie 5 oraz 10 km), IV Mistrzejowski Bieg Przedszkolaka i V Marsz Seniora. Punktem centralnym tego wydarzenia były Planety Mistrzejowskie, a dokładnie przestrzeń znajdująca się przy scenie zlokalizowanej w sercu tej zielonej przestrzeni rekreacyjnej. Pomysłodawcą oraz organizatorem tego festiwalu jest Marek Hohenauer, przewodniczący Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice, obecnie radny Miasta Krakowa. Patronami oraz sponsorami tegorocznej edycji wydarzenia było Miasto Kraków, Dzielnica XV Mistrzejowice, Wodociągi Miasta Kraków, MPEC Kraków, Szkoła Marcina Gortata „MG13”.

XXI Memoriałowy Bieg Kurzei

W tym roku rozszerzyliśmy festiwal o start na dystansie 10 km. Była to podwój-



na pętla trasy znanej z lat poprzednich. Na dystansie 5 km zapisanych uczestników było 150, natomiast na dystansie 10 km (próbnie) ustawiliśmy limit uczestników na 50.

najszybszych zawodników z czterech rozegranych biegów. Formuła wydarzenia ma na celu promowanie sportu wśród najmłodszych oraz integrowanie poprzez współzawodnictwo. Dla każdej z placówek nato-



będzie nieodzownym elementem życia każdego krakowskiego seniora.

Podsumowując, dzięki zaangażowaniu organizatorów, uczestników oraz patronów tego festiwalu udało się przeprowadzić wydarzenie, które poprzez aktywność fizyczną nie tylko integruje, ale również pozwala mieszkańcom na poznanie walorów rekreacyjnych w przestrzeni ich dzielnic. Liczymy na to, że kolejna edycja festiwalu zaangażuje jeszcze większą ilość osób, a dzięki szerokiej gamie wydarzeń każdy z nas znajdzie coś odpowiedniego.

Ze sportowymi pozdrowieniami
organizatorzy Festiwalu:

Marek Hohenauer

Przewodniczący Rady Dzielnic XV
Mistrzejowice, Radny Miasta Krakowa

Jakub Bem

Koordynator wydarzenia



miast przewidziane były nagrody pieniężne w wysokości 1500 złotych, a czynnikiem determinującym wysokość oraz miejsce danego przedszkola była liczba uczestniczących w biegu podopiecznych. Oprócz nagród pieniężnych placówki za miejsca od 8 do 4 dostawały dyplomy, natomiast pierwsze trzy miejsca otrzymywały puchary.

V Marsz Seniora

Tegoroczna edycja marszu miała charakter edukacyjno-sportowy, ponieważ na naszych dojrzałych uczestników czekała nie tylko profesjonalna rozgrzewka oraz 3-kilometrowa pętla, ale również spora ilość wiedzy dotyczącej nordic walkingu. Prowadzący chętnie dzielili się wiedzą dotyczącą sportu, a zaangażowanie uczestników było godne podziwu. Mimo niedużej frekwencji liczymy na to, że formuła tych zawodów przyjmie się na większą skalę a ruch i regularny trening



Deskorolkowy Puchar Polski znowu na Plantach Mistrzejowickich

Pogoda **nie przeszkodziła**



Za nami kolejne zawody zaliczane do Pucharu Polski w jeździe na deskorolce w kategorii "street", które rozegrano w skateparku na Plantach Mistrzejowickich. Na mistrzejowickim skateparku startowało w zawodach ponad 50 zawodników z Polski i zagranicy. Powoli tradycją już stają się te zawody organizowane właśnie w Mistrzejowicach.

Mimo burzowej aury, oprócz zawodów w formie 60-sekundowych przejazdów, udało się również rozegrać konkursy na najlepszy trick. Wygrali je: Krzysztof Dymnicki, Maciej Klimczuk oraz Dima Tiszenko.

Lista zwycięzców:

Kategoria U16

Maks Leszner
Krzysztof Dymnicki
Kuba Lewczak

Kategoria GIRLS

Małgorzata Burkacka
Nikola Mika
Antonina Derewicz

Kategoria OPEN

Maciek Stępień
Jean Semaan
Maciej Klimczuk



Szczypiornistki ze Szkoły Podstawowej nr 89 wicemistrzyniami Krakowskiej Olimpiady Młodzieży

Brawa dla dziewcząt i trenerki



W tym roku szkolnym dziewczęta reprezentujące Szkołę Podstawową nr 89 z osiedla Piastów wraz z trenerką, Dorotą Jakubowską, wspięły się na wyżyny swoich możliwości i zdobyły srebrne medale w dwóch kategoriach wiekowych Krakowskiej Olimpiady Młodzieży: w piłce ręcznej i mini piłce ręcznej dziewcząt!



Pozostałe osiągnięcia szczypiornistek:

KRAKOWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY 2022/2023 – II miejsce w Czwórboju Lekkoatletycznym dziewcząt w Igrzyskach Dzieci

KRAKOWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY 2020/2021 – II miejsce w Piłce Ręcznej dziewcząt w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej

KRAKOWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY 2019/2020 – II miejsce w mini piłce ręcznej dziewcząt w Igrzyskach Dzieci

KRAKOWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY 2018/2019 – II miejsce w mini piłce ręcznej dziewcząt w Igrzyskach Dzieci, – III miejsce w piłce nożnej dziewcząt w Igrzyskach Młodzieży Szkolnej

Całoroczny trud włożony w treningi i przygotowanie dziewcząt przyniósł niesamowite owoce, za co należy podziękować trenerce, Dorocie Jakubowskiej, absolwentce AWF Kraków ze specjalizacją trenerską II klasy piłki ręcznej oraz 20-letnim stażem zawodniczym. Jak mówi sama trenerka, praca z dziećmi i przekazywanie im swoich pasji do piłki ręcznej, a także ogólne usprawnianie i kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych, jest spełnieniem jej trenerskich marzeń.

Gwarantem osiąganych sukcesów jest systematyczna praca dziewcząt pod czujnym okiem trenerki, która dzięki ogromnemu zaangażowaniu, współpracy z innymi klubami, organizacjami sportowymi oraz rodzicami za-

Szkołę Podstawową nr 89 reprezentowały:

Rocznik 2011 i młodsze: Anastazja Markowska, Antosia Wolska, Julia Bauer, Zosia Kupiec, Milena Jabłońska, Natalia Oczkowska, Hania Sowa, Julia Nowakowska, Maja Nowakowska, Ewa Sosnowska, Wiktoria Jakimów, Liliana Filipek oraz Zosia Żabicka.

Rocznik 2009 i młodsze: Aksamił Zofia, Grzesiek Gabriela, Hauser Oliwia, Markowska Anastazja, Mars Katarzyna, Nowak Weronika, Nowakowska Julia, Nowakowska Maja, Oczkowska Natalia, Antonina Sobczyk, Sowa Hanna, Tokarz Hanna, Wolska Antonina.

wodniczek, uzyskuje ze swoimi szczypiornistkami bardzo dobre wyniki sportowe, reprezentując Szkołę Podstawową nr 89 w zawodach sportowych na zewnątrz.



Regularne treningi odbywają się w nowo wybudowanej hali sportowej przy SP nr 89. Zawodniczki wyjeżdżają także corocznie na obozy sportowe podnoszące ich umiejętności oraz kondycję.

Brawo dla dziewczyn i pani trener! Czekamy na dalsze sukcesy!

Monika Sosnowska



Seniorzy z Mirage w Dubiu

Dubie w gminie Krzeszowice, to od lat stały punkt na szlaku wycieczek mistrzejowickich seniorów. Wracają tam chętnie, bo wśród stawów rybnych, lasów i skałek, wypoczywa się znakomicie. W czerwcu odbyła się kolejna wycieczka do Doliny Racławki, a raczej do Doliny Pstrąga, która mimo deszczu, była udana.

Okolice to perełka dla szukających ciszy i zieleni. Były spacer, smakowanie lokalnego specjału – pstrąga, tańce i zabawy integracyjne prowadzone przez Krzysztofa Karolczyka.

Wycieczkę zorganizowano dzięki wsparciu Rady Dzielnic XV Mistrzejowice, a szczególne podziękowania należą się Markowi Hohenauerowi – radnemu Miasta Krakowa i przewodniczącemu Rady Dzielnic XV, dzięki którego inicjatywie i wsparciu, seniorzy spędzili piękny dzień.

Tekst i zdjęcia: Klub Mirage





Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza” zaprasza

opiekunów nieformalnych
osób niesamodzielnych
na szkolenia edukacyjne oraz
porady w Punkcie Informacyjnym.



Opieka nad osobą bliską, która jest ciężko chora, niepełnosprawna lub niesamodzielna, jest trudnym okresem w życiu każdego człowieka. Opiekunowie chorych, w sytuacji konieczności nagłego podjęcia opieki nad bliskim, którego stan zdrowia uległ drastycznemu pogorszeniu, bardzo często są bezradni i nie wiedzą, gdzie uzyskać pomoc i z kim mogą o swoich problemach porozmawiać. Ważną sprawą w takich przypadkach jest informacja, gdzie można uzyskać pomoc, co pozwala rodzinie, bliskim, przyjaciołom odpowiednio zaopiekować się chorym.

Punkt Informacyjny dla opiekunów nieformalnych (rodzina, bliscy, przyjaciele, sąsiedzi), działający w Hospicjum św. Łazarza zaprasza osoby zainteresowane do kontaktu telefonicznego lub osobistego. Możemy pomóc:

- gdy nie wiesz, co zrobić kiedy nagle osoba bliska wymaga całodobowej opieki,
- jak przygotować pokój dla osoby niesamodzielnej, jak pielęgnować chorego leżącego,
- jakie sprzęty rehabilitacyjne pomagają w opiece nad osobami niesamodzielnymi,
- jak zapobiegać powikłaniom długotrwałego leżenia,
- jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Jeśli potrzebujesz rozmowy, wiedzy, wsparcia, pomocy zadzwon do nas lub przyjdź do naszego Domu Hospicjum, ul. Fatimska 17 w Krakowie.

Dzłur telefoniczny i w punkcie stacjonarnym

odbywa się w środy i czwartki w godz. 10:00-12:00 oraz w środy w godz. 16:00-17:30.

Numer telefonu 12 641 46 57 wew. 44.

Siedziba punktu: ul. Fatimska 17 w Krakowie, pokój 134 (parter).



Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”
ul. Fatimska 17, 31-831 Kraków
www.hospicjum.krakow.pl



Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Zapraszamy również na szkolenia edukacyjne (cały cykl szkolenia trwa łącznie 6 godz., tj. dwa razy w tygodniu po 3 godz.) prowadzone przez opiekunów medycznych, fizjoterapeutów i psychologów o m. in. następującej tematyce:

1. Rola opiekuna nieformalnego w opiece nad chorym.
2. Przygotowanie pokoju chorego w opiece domowej i urzędzenia znajdujące się przy łóżku chorego.
3. Pielęgnacja chorego: ułożenie chorego, śnianie łóżka, zmiana bielizny pościelowej i osobistej podopiecznego, pomoc w karmieniu, toaleta ciała chorego leżącego, utrzymywanie higieny jamy ustnej, pielęgnacja stóp i paznokci, mycie włosów, kąpiel.
4. Żywnienie ciężko chorego.
5. Czynności zapobiegające powikłaniom długotrwałego leżenia. Profilaktyka odleżyn.
6. Zmiana pozycji chorego na łóżku, przesadzanie chorego z łóżka na wózek bez pomocy i z pomocą wybranych sprzętów. Pionizacja i nauka chodu z asekuracją lub z wykorzystaniem sprzętów, proste ćwiczenia prowadzone w łóżku chorego.
7. Komunikacja z chorym, jego zachowania i emocje Organizowanie czasu wolnego chorym. Problemy psychologiczne, jakie pojawiają się w trakcie długotrwałej opieki nad osobą niesamodzielną. Sposoby radzenia sobie z trudnościami na jakie napotyka opiekunowie chorych. Techniki radzenia sobie ze stresem.

Możesz wybrać jeden z poniższych terminów szkolenia edukacyjnego:

26 i 27 czerwca 2024 r. w godz. 17.00-20.00

10 i 12 września 2024 r. w godz. 11.00-14.00

17 i 19 września 2024 r. w godz. 17.00-20.00

8 i 10 października 2024 r. w godz. 11.00-14.00



Porady w Punkcie Informacyjnym i szkolenia edukacyjne są bezpłatne. Odbývają się w Domu „Hospicjum im. św. Łazarza”, ul. Fatimska 17 w Krakowie

Informacje i przyjmowanie zgłoszeń na szkolenia:

poniedziałek – piątek godz. 9:00-14:00 tel. 12 641-46-58

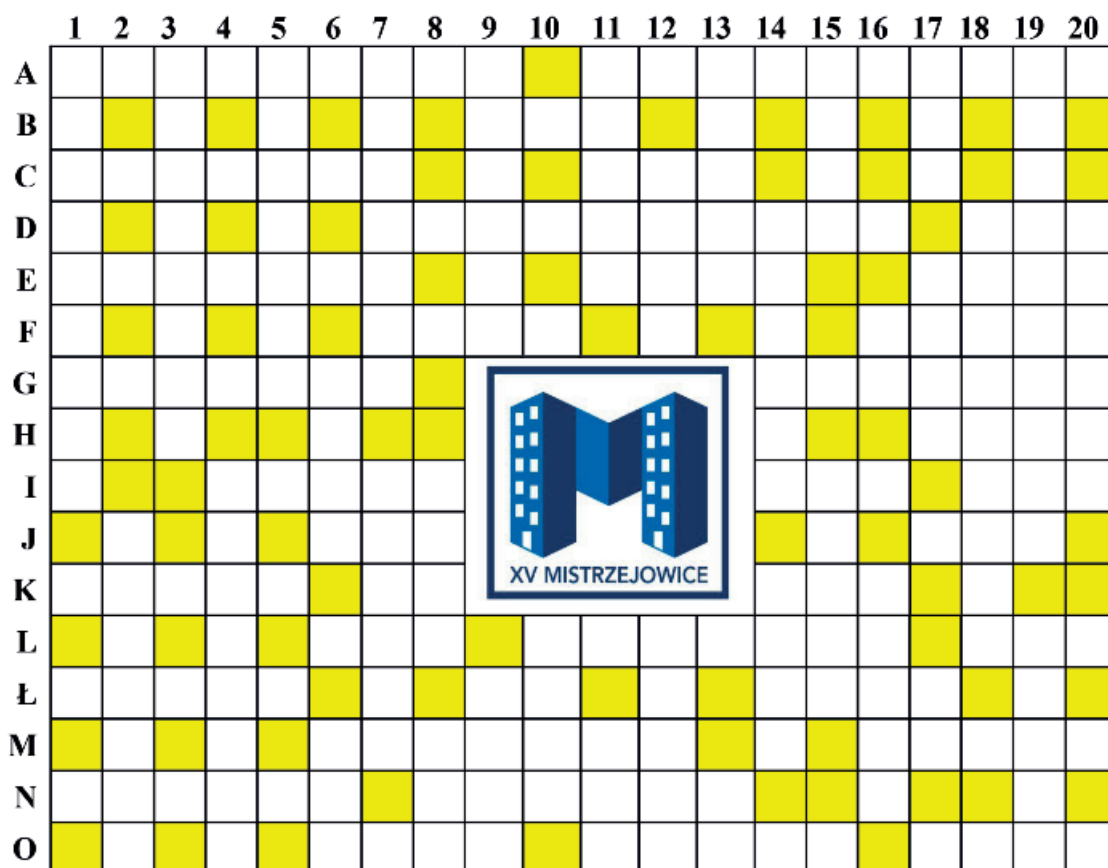
Zapraszamy – Pracownicy i Wolontariusze Hospicjum św. Łazarza

Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”, które od 40 lat prowadzi opiekę medyczną, pielęgnacyjną, duchową i socjalną nad osobami ciężko chorymi, posiada doświadczenia w edukacji i wspieraniu osób zajmujących się chorymi.



Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”
ul. Fatimska 17, 31-831 Kraków
www.hospicjum.krakow.pl

KRZYŻÓWKA DZIELNICOWA NR 2/2024



POZIOMO:

- A1 nowy władarz Krakowa
- A11 aktor Ludowego 76-82, znany z „Nie lubię poniedziałku”
- B9 jako jedyny znalazł łaskę w oczach Boga Jahwe
- C1 grzyby zbierane wiosną
- C11 religia w rozumieniu odłamu buddyzmu
- D7 pozwolenie, świadectwo, zezwolenie
- D18 kuzynka pszczoły
- E1 wywołuje boreliozę
- E11 królewski klub z Hiszpanii
- E17 rzep czepia się psiego
- F7 po lekcjach pozostawiało się tam ucznia za karę
- F16 w krajach anglosaskich absolwent szkoły wyższej
- G1 Węgiel
- G14 przysłowia, porzekadła lub 86 prawniczych
- H17 biały w powieści Jacka Londona
- I4 mamona, kasa
- I14 w nocy każdy jest czarny
- I18 jednostki geochronologiczne (czasowe)
- J6 wyróżniony kolor w kartach
- J17 organizacja międzynarodowa
- K1 była nazywana Królową Ludzkich Serc
- K7 barć
- K14 gatunek najstarszego drzewa w Polsce
- L6 najbardziej znana „do młodości”
- L10 polski taniec, na liście UNESCO
- L18 pierwsza kobieta
- Ł1 ojczyzna piramid
- Ł9 Q,q
- Ł14 czarny lub czerwony kawior
- M6 autor tekstu „Góralu czy ci nie żal”
- M16 chaos, zamęt, zamieszanie, miszmasz
- N1 Gall
- N8 jeden z Bohatyrowiczów
- O6 bywa twórcza
- O11 wylansowali „Lambadę”
- O17 król z powieści Szekspira

PIONOWO:

- 1A jest w attyce Sukiennic
- 2J niedźwiedź malajski
- 3A można nią machać, potrząsać lub wymachiwać
- 4I w Rzymie najbardziej znana do Trevi
- 5A wiecznie zielone drzewko z jagodami
- 6G potocznie cześć
- 6M ulubiona marka samochodowa policji
- 7A bywa kompletna i totalna w głowie
- 7I są wyższe, doktoranckie
- 8I Leopoldina, znany zabytek baroku w Polsce
- 8M włóka zboża
- 9A nieproszony gość
- 9Ł lubi kable i przewody w samochodach
- 10L był monachijski, Janajewa, Kappa-Lüttwita
- 11A najważniejszy urząd na dworze kalifów
- 11M odpad z rafinacji siarki
- 12C miasto Heraklita, greckiego myśliciela i filozofa
- 12L bokserka, córka mistrza świata Muhammada Ali
- 13A niedroga, np. książka
- 13N przed policją
- 14D młoda kaczka
- 14K tęsknić za kimś lub za czymś
- 15A kawa zbożowa
- 15I zasieka lub leśne umocnienie, warownia z pni
- 16F 100 m²
- 16K sadz, zamaznięta mgła, biały mróz
- 17A wrzątek
- 17E Aleksander
- 17Ł nasza era
- 18D dętka, opona
- 19A zegarek, sikor
- 19L zagłębienie, dziura, wgłębienie
- 20D roczniki, kroniki

HASŁO: (A1, A15, M8, B11, O2, M16) (Ł2, G16, F17, I15, G14, F18)

Autor: Krzysztof Bąk