

**Pierwsze takie  
boisko w mieście s. 4**

**Biegiem na  
Mont Blanc s. 12-13**

**Poznaj prymusów  
Tarnowa s. 16**

MIESIĘCZNIK MIEJSKI

ISSN 2080-296X

# TARNÓW.PL

lipiec 2017

EG7

ATNY NR 7 (100)



**Jubileusz  
olimpijskiego  
medalisty** s. 14-15

## FOTORELACJA



Bractwo Kurkowe wybrało króla. Po raz drugi został nim Stanisław Jędrzejczyk, który przez kolejny rok będzie posiadaczem insygniów królewskich – srebrnego kura oraz złotego pierścienia. Uroczystą intronizację poprzedził kolorowy pochód, który przemaszerował ulicami Słowackiego, Nowym Światem i Krakowską do bazyliki katedralnej, gdzie odprawiono mszę św.

## W ROLACH GŁÓWNYCH

Fot. Kalina Ciszewska



### Jakub Ochnio, odznaczony medalem za ofiarność i odwagę

Tarnowianin przebywał w Alpach, gdy dowiedział się, że w Amatrice, 600 km od niego, znajdowało się epicentrum tragicznego w skutkach trzęsienia. Postanowił dołączyć do ekipy ratowniczo-poszukiwawczej. Za te działania otrzymał medal od prezydenta Andrzeja Dudy.

Jakub Ochnio jest ratownikiem ochotniczej Grupy Ratownictwa Specjalistycznego Search & Rescue Poland, która współpracuje z MON i MSWiA. Jednostka jest dobrze przygotowana do prowadzenia działań ratowniczych także podczas klęsk żywiołowych i katakliizmów. – *Żaden kraj nie ma wystarczających sił i środków do prowadzenia akcji ratowniczej w sytuacjach nadzwyczajnych. Wiedzieliśmy, że dodatkowe ręce do pracy w kluczowych godzinach po zdarzeniu na pewno będą potrzebne* – wyjaśnia Jakub Ochnio.



### Jadwiga Laska, rektor Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej

Rektor tarnowskiej uczelni ma powody do dumy. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa znalazła się w pierwszej trójce najlepszych tego typu uczelni w Polsce. W rankingu „Perspektyw” już po raz trzeci zajęła miejsce na podium. – *To z jednej strony wielka radość z docenienia naszej pracy przez niezależne grono ekspertów, ale - z drugiej - wyzwanie do tego, by po trzech latach na miejscu trzecim „zaatakować” pozycję lidera* – zaznacza rektor PWSZ, dr hab. inż. Jadwiga Laska. Ranking państwowych wyższych szkół zawodowych uwzględnia szkoły, które miały minimum dwa roczniki absolwentów i wzięły udział w badaniach ankietowych. Kryteria brane pod uwagę to: siła naukowa, absolwenci na rynku pracy, umiędzynarodowienie studiów, warunki kształcenia, innowacyjność.

## Kalendarium tarnowskie

### 20 lat temu

Początek lata tego roku zapisał się pod znakiem powodzi. Wody Dunajca rozlewały się od jednego do drugiego brzegu. Kto mógł, nosił worki z piaskiem, którymi odgradzano wodę płynącą drogą. Podobnie było na rzece Białej. Na każdym z mostów zebrały się tłumy gapiów. Wiele osób włączyło się do pomocy. *Jakże budująca jest świadomość, iż w obliczu nieszczęścia potrafimy być solidarni i skonsolidowani, ofiarni i bezinteresowni. Zaraz w czwartek, 10 lipca, gotowe były dwa transporty dla powodzian z naszych tarnowskich terenów* – można było przeczytać w Tarnowskich Azotach.

### 15 lat temu

W Tarnowskim Zakładzie Karnym przy ul. Konarskiego powstaje oddział dla najgroźniejszych przestępców. Będzie to jedyny tego typu oddział na południu Polski – informowała redakcja Echa Tarnowa. Do więzienia mieli trafić najniebezpieczniejsi przestępcy, czyli członkowie zorganizowanych grup, płatni mordercy, zabójcy, gwałciciele. Dla skazanych przygotowano dwadzieścia jednoosobowych cel i cztery dwuosobowe. Zapewniano, że oddział będzie całkowicie odizolowany od świata. Wstępny koszt budowy szacowano na 3,2 mln złotych.

### 10 lat temu

We wrześniu uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych założyli mundurki – zapowiadał dziennikarz Temi. Minister edukacji obiecał dofinansowanie do jednolitych strojów, które miało wynosić 50 złotych i być uzależnione od dochodu na członka rodziny. Jak wskazywały wstępne wyliczenia, o środki na ten cel miało starać się w Tarnowie 1034 uczniów szkół podstawowych oraz 530 gimnazjalistów. Jako jedni z pierwszych swoje mundurki na początku lipca zaprezentowali uczniowie Zespołu Szkół Sportowych, którzy mieli nosić m.in. żółte podkoszulki polo.

### 5 lat temu

Tarnowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe to prawdziwa kuźnia bohaterów – podkreślał redaktor Gazety Krakowskiej. Okazją do podsumowań było 50-lecie istnienia jednostki ratowniczej. W tym czasie wyszkolono tysiąc ratowników. Rekordzista uratował 11 osób. Niektórzy pomagali przez kilkadziesiąt lat, patrolując kąpieliska.



# JAK SPĘDZIĆ WAKACJE W MIEŚCIE?

Tenis, karting, karate, judo, piłka nożna, wspinaczka - to tylko niektóre propozycje, które przygotowano dla uczniów tarnowskich szkół, którzy wakacje spędzą w mieście. Chętni będą mogli jak co roku skorzystać z basenów za symboliczną złotówkę. Na realizację programu „Lato w mieście – bezpieczne wakacje” zarezerwowano w budżecie miejskim ponad pół miliona złotych.



Wystarczy, że przy kasie okażą ważną legitymację szkolną. W określone dni, o wyznaczonej porze za złotówkę można również skorzystać z basenów w Parku Wodnym (poniedziałki i czwartki) oraz w Domu Sportu w Mościcach (środa i piątek).

Dla tych, którzy preferują łamigłówki logiczne przygotowano amatorskie turnieje brydża, a także turnieje szachowe. Miłośnicy książek też znajdą coś dla siebie. Dla dzieci ze szkół podstawowych Biblioteka Pedagogiczna organizuje gry terenowe, będzie też gra w stylu „escape room” oraz planszowisko. Pod koniec lipca warsztaty teatralne zaplanowała kadra tarnowskiego teatru. W „Solskim” będzie można poznać tajniki aktorskiego fachu, uczyć się od profesjonalistów i poczuć, czym jest magia teatru. Szczegółowych informacji udziela tarnowski teatr.

Szczegółowy program wakacyjnej oferty dostępny jest na stronie [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl) w zakładce „Lato w mieście”.

Osoby, które chcą wakacje spędzić aktywnie, będą miały w czym wybierać. Amatorzy sportu mogą sprawdzić, na czym polegają takie sztuki walki jak judo i karate. Dla fanów szybkich prędkości przygotowano zajęcia kartingowe na torze Speed Race Tarnów przy ul. Kochanowskiego. Swoich sił mogą spróbować dzieci i młodzież niepełnosprawna – dla ich potrzeb przygotowano specjalny gokart. Na zajęcia wspinaczkowe, pod okiem specjalistów, będzie można przyjść na halę TOSiR przy ul. Krupniczej.

Baseny letnie będą czynne od godz. 10. do 19. Jak co roku, w każdy wtorek wakacji uczniowie tarnowskich szkół mogą korzystać z basenów letnich za symboliczną złotówkę.



## SPRAWDŹ NASZE PROPOZYCJE

**Basen** – wstęp za złotówkę (za okazaniem legitymacji) na pływalnie letnie w każdy wtorek, g. 10-19; baseny kryte, g. 13:00-18:00, Park Wodny pn. i czw. basen w Miejskim Domu Sportu śr. i pt.;

**Tenis ziemny** – 10-14 oraz 17-21 lipca godz. 9:00-11:00; Centrum Tenisowe przy ul. Wojska Polskiego;

**Wspinaczka sportowa** – 3-7, 10-14, 17-21, 24-28 i 31 lipca, hala sportowa TOSiR przy ul. Krupniczej;

**Karting** – zajęcia dla dzieci i młodzieży szkolnej oraz osób niepełnosprawnych, 10-14 oraz 24-28 lipca, godz. 11:00-14:00, „Tor Speed Race Tarnów”, ul. Kochanowskiego 30 hala 6;

**Judo** – w każdy poniedziałek, wtorek i czwartek lipca, godz. 16:30-18.00, obiekty TOSiR – ul. Piłsudskiego 32;

**Koszykówka** – w każdy poniedziałek, środę i piątek lipca, godz. 9:00-10:30, hala sportowa Gimnazjum nr 11 przy ul. Szujskiego 12;

**Warsztaty rekreacyjno-sportowe dla uczniów szkół podstawowych** w Pałacu Młodzieży, 03-07, 10-14, 17-21 lipca, godz. 8:00-16:00;

**Zamek, kule wodne, ścianka wspinaczkowa, sumo, trampolina**, 3-6 lipca, godz. 09:00 – 14:00, sala gimnastyczna I LO.





# Pierwsze takie boisko w Tarnowie

**Mieszkańcy mogą już korzystać z nowych boisk przy ul. Wojska Polskiego 14. Na terenie kompleksu sportowego, oprócz pełnowymiarowego boiska do piłki nożnej, znajduje się również boisko do koszykówki i siatkówki, siłownia plenerowa oraz plac zabaw dla najmłodszych. – *Dotrzyaliśmy słowa. Zaczynają się wakacje i oddajemy naszym dzieciom, piłkarzom i piłkarkom najlepsze w Tarnowie boisko do piłki nożnej* – podkreślał prezydent Roman Ciepiela podczas uroczystego otwarcia, które odbyło się 26 czerwca. Inwestycja kosztowała niemal 2,4 mln złotych, kolejne blisko 850 tys. zł przeznaczono na wymianę nawierzchni na sąsiednich boiskach.**

Tym razem zamiast przecięcia wstęgi, prezydent, wraz z radnymi Kazimierzem Żurowskim i Tadeuszem Gancarzem oddali strzał na bramkę, symbolicznie otwierając obiekt. W dniu inauguracji odbyły się pierwsze gry towarzyskie na dwóch małych boiskach pomiędzy czterema tarnowskimi klubami. Na murawie zaprezentowali się najmłodszy zawodnicy Westovii, Iskry, Metalu i Błękitnych w kategorii skrzat i młodszy.

Głównym punktem imprezy był mecz towarzyski, w którym rywalizowali samorządowcy z dziennikarzami. Na boisku zdominowanym przez mężczyzn znalazły się jednak także trzy kobiety. – *To była niełatwa rozgrywka. Panowie walczyli zacięcie, dużo atakowali, trudno było przechwycić piłkę* – relacjonuje Iwona Wałaszek, która walczyła w drużynie samorządowców. – *Radny Gancarz wykazał się świetną kondycją. Bardzo podoba mi się pomysł organizowania składów mieszanych. Ten mecz to przede wszystkim świetna zabawa, było dużo śmiechu i radości* – dodaje Agnieszka Budzik, kolejna zawodniczka, która pojawiła się na murawie. Mecz zakończył się wynikiem 5:3 na korzyść samorządowców.

Przypomnijmy, że boisko wybudowano w sąsiedztwie lodowiska TOSiR-u. Na nowo powstałym obiekcie, o wymia-

rach 90m x 60m, mogą być rozgrywane ligowe mecze trampkarzy i juniorów. Trenować będą tam również seniorzy. Nawierzchnię wykonano ze sztucznej trawy. Zbudowano wiatę dla zawodników rezerwowych oraz sędziów, krzesła dla publiczności. Mecze będzie można rozgrywać również po zmroku,

## MOIM ZDANIEM



### Artur Koza, trener Westovii

*Dzieciaki mają możliwość ćwiczyć na boisku z prawdziwego zdarzenia, są wniebowzięte. Starsi, którzy mieli okazję trenować na tym terenie kilka lat temu, mówią, że obecnie warunki są o niebo lepsze. Treningi planujemy rozpocząć w połowie sierpnia. Chcemy podzielić boisko na trzy części, tak by jednocześnie mogli grać tu nasi zawodnicy i mieszkańcy. Mamy nadzieję, że to miejsce będzie kolebką piłkarskich talentów z tarnowskich osiedli.*

gdź całość obiektu jest oświetlona. Teren też został objęty kamerami monitoringu. W ramach inwestycji dokonano także wymiany nawierzchni na sąsiednich boiskach, do koszykówki i siatkówki. Tam asfalt zastąpiono poliuretanem. Nowo powstałe obiekty będą służyły nie tylko amatorom sportu. Na tym terenie powstał także plac zabaw, tuż obok znajduje się siłownia plenerowa.

Dodajmy, że nowo otwartym obiektem zarządza TOSiR. Jak zapowiada dyrektor Edward Rusnarczyk, z boiska może korzystać każdy. Wystarczy przyjść, zgłosić się do obsługi, która ma klucze do obiektu. Jest tylko jeden warunek – trzeba przestrzegać regulaminu, np. na boisko nie można wprowadzać zwierząt, śmieci, palić tytoniu i spożywać alkoholu. W wakacje z boiska można korzystać nieodpłatnie. Z początkiem roku szkolnego z obiektu będą mogły nieodpłatnie korzystać okoliczne szkoły w ramach lekcji wychowania fizycznego, dla pozostałych – stowarzyszeń sportowych, klubów itp. (tak jak na innych tarnowskich boiskach) zostaną wprowadzone opłaty, zróżnicowane w zależności od tego, czy podmiot działa na terenie Tarnowa, czy poza miastem.

(ww)

# POZYSKALIŚMY 125 MILIONÓW

**W ostatnich latach zdecydowanie wzrosła wysokość funduszy pozyskanych z Unii Europejskiej na dofinansowanie inwestycji realizowanych w Tarnowie. Wartość wsparcia osiągnęła poziom ponad 1100 złotych na mieszkańca.**

– To bardzo ważny zastrzyk dla budżetu, pozwalający realizować inwestycyjny program na szeroką skalę – zaznacza prezydent Roman Ciepiela.

Przez ostatnie dwa i pół roku średnie dofinansowanie z Unii Europejskiej wynosiło mniej więcej 50 milionów na rok, podczas gdy w latach 2007-2013 było to około 26 milionów rocznie. – *Trudno dokładnie porównywać te dwie kwoty. W poprzednich latach pieniądze przeznaczone były bowiem głównie na rozwój infrastruktury. Obecnie Unia Europejska ma inne priorytety, stawiając przede wszystkim na innowacyjność, ochronę środowiska oraz kapitał ludzki. My natomiast wciąż mamy duże potrzeby infrastrukturalne* – mówi dyrektor Wydziału Rozwoju Miasta UM Tarnowa, Rafał Koścień.

W ostatnim czasie Tarnów największe kwoty dofinansowania otrzymał na: budowę połączenia węzła autostrady A4 w Wierzchosławicach ze Strefą Aktywności Gospodarczej w Tarnowie i przebudowę ul. Elektrycznej wraz z infrastrukturą (ponad 25 milionów złotych), pierwszy etap przebudowy ul. Lwowskiej (ponad 14.5 miliona złotych) oraz rozbudowę Zespołu Szkół Muzycznych o salę koncertową (ponad 13 milionów). Warto



Z wykorzystaniem unijnych funduszy przebudowano m.in. al. Matki Bożej Fatimskiej

**W okresie od grudnia 2014 roku do maja 2017 roku, wartość funduszy pozyskanych z Unii Europejskiej na dofinansowanie inwestycji realizowanych w Tarnowie przekroczyła kwotę 125 milionów złotych. Dla porównania, w latach 2007-2013 miasto pozyskało z tych funduszy ponad 180 milionów złotych.**

także wspomnieć o ponad 12 milionach przeznaczonych na kształcenie zawodowe uczniów, czy kwocie blisko

5 milionów, przewidzianej na rewitalizację Parku Strzeleckiego.

(SM)

## Mniej nauczycielskich etatów

**Najprawdopodobniej około 72 nauczycieli straci pracę w tarnowskich szkołach. To wyniki pierwszej, wstępnej analizy. - Ostateczna liczba zwolnionych zależy od wyników naboru do szkół, który zakończy się w lipcu, i możliwie, że będzie mniejsza – podkreśla Bogumiła Porębska, dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Tarnowa.**

W Tarnowie zatrudnionych jest ponad 2700 nauczycieli. 10 nauczycieli zostało objętych tak zwanym stanem nieczynnym. 62 dostało wypowiedzenia umów o pracę, 19 z nich przejdzie

na emeryturę lub już ma uprawnienia emerytalne, kolejnych dziewięć zachowa etat lub jego część w innej szkole. Tak zwany stan nieczynny, który objął 10 osób, nie jest równoznaczny z wypowiedzeniem umowy o pracę. To przysługujące nauczycielom szczególnie uprawnienie, polegające na czasowym, półrocznym zawieszeniu zatrudnienia i zachowaniu przy tym świadczeń pracowniczych. W stan nieczynny przeszło 10 nauczycieli, zatrudnionych w Gimnazjum nr 11, które zostanie przekształcone w XXI Liceum Sportowe, dlatego ostateczna liczba nauczycieli, zwolnionych z tej szkoły może być niższa. Wypowiedzenia objęły między innymi 15 nauczycieli samodzielnych liceów ogólnokształcących, 26 zatrudnionych w zespołach szkół, sześciu ze szkół podstawowych i 10 nauczycieli gimnazjów.

(DM)



**KRÓTKO**

**Stulatak świętował urodziny**

Józef Starzyk dołączył 1 czerwca do grona stulatków. Tarnowianin całe życie bardzo ciężko pracował fizycznie. Przez lata związany był z Zakładami Azotowymi. Jak dożyć setnych urodzin? Zdaniem jubilata, nie ma reguły. Nie uważa też, że to zasługa genów, gdyż jego rodzice zmarli około siedemdziesiątki. Pan Józef chętnie jada tłuste potrawy, lubi również piwo. Niegdyś palił także papierosy, ale koło 50. roku życia rzucił nałóg. Jedyne, na co może narzekać stulatak, to gorszy słuch, który z wiekiem daje mu się we znaki.

**Zaplecze teatru do remontu**

Sześć milionów złotych ma kosztować remont zaplecza technicznego przy Tarnowskim Teatrze im. L. Solskiego. Połowę tej kwoty teatr uzyskał w formie dofinansowania, o pozostałą część zwróci się do miasta. Inwestycja ma się rozpocząć w czasie wakacji, a prace zakończą się prawdopodobnie jesienią przyszłego roku. Obecny stan budynków technicznych jest nienajlepszy. Dach regularnie przemarza, co powoduje dużą wilgotność powietrza i negatywnie wpływa na kostiumy oraz scenografię. Kilka lat temu doszło do zalania magazynu z kostiumami.

**Tony odpadów**

Sprzętem muzycznym, gadżetami elektronicznymi, planszówkami i zabawkami nagrodzono placówki, które najaktywniej włączyły się w akcje i konkursy ekologiczne organizowane przez tarnowski magistrat. Dzięki zaangażowaniu najmłodszych tarnowian udało się zebrać siedem ton odpadów nad Wątokiem i w okolicach Kantorii, siedem ton zużytych baterii, dwie tony opakowań plastikowych.

**Potańcówki na rynku**

W letnie, niedzielne wieczory znowu będzie okazja potańczyć. W wakacje wraca cykl letnich potańcówek. Tym razem odbywać się będą jednak nie w amfiteatrze, a na scenie w północnej części rynku. Zabawy będą rozpoczynać się punkt 19:00, imprezę poprowadzą profesjonalni wodzireje. Wieczorki taneczne zaplanowano 2, 16, 23 i 30 lipca oraz we wszystkie niedziele sierpnia – 6, 13, 20 i 27. Termin ostatniej letniej potańcówki wyznaczono 3 września. Wieczorki taneczne są finansowane z budżetu Tarnowa. Wstęp wolny.

(ww)

**Rondo zamiast świateł**

**Z powodu prowadzonych przez kolejarzy remontów wiaduktów w mieście została zmieniona organizacja ruchu samochodowego. Najistotniejszą zmianą jest wyznaczenie tymczasowego ronda na skrzyżowaniu ulicy Starodąbrowskiej z ulicą Lwowską.**

Ulica Gumniska została 26 czerwca całkowicie zamknięta dla ruchu kołowego pod wiaduktem kolejowym. Tak będzie do końca roku. Zeby ułatwić przejazd, na skrzyżowaniu ulicy Starodąbrowskiej z ulicą Lwowską zostało wyznaczone tymczasowe rondo. - *W naszej ocenie takie rozwiązanie poprawi warunki ruchu na tym skrzyżowaniu i zwiększy bezpieczeństwo* - mówi Artur Michałek, kierownik działu organizacji ruchu w tarnowskim Zarządzie Dróg i Komunikacji. Pozostałe zmiany w organizacji ruchu zakładają między innymi, że na trzech skrzyżowaniach (Gumniska – Mostowa, Kołłątaja – Mostowa – Starodąbrowska, Lwowska – Starodąbrowska) wyłączona zostanie sygnalizacja świetlna, a na odcinku ulicy Kołłątaja zmieni się kierunek ruchu. Na skrzyżowaniu ulicy Gumniskiej z Mostową zostanie zmieniony kierunek pierwszeństwa. Wszystkie te zmiany mają na celu złagodzenie uciążliwości, związanych z remontem.

**Kolejowe opóźnienia**

Przedłużające się prace PKP PLK tłumaczy przyczynami obiektywnymi. Jak nam wyjaśniał Rafał Pietrończyk z PKP PLK S.A. w trakcie prac natrafiono na przeszkody techniczne, wymagające wykonania dodatkowych prac. Przykładowo okazało się, że przy wiadukcie na ul. Krakowskiej poziom wód gruntowych był wyższy niż zakładano, a w trakcie prac ziemnych natrafiono na infrastrukturę podziemną, której nie zaznaczono na mapach. Dodatkowo odwołania wykonawców spowodowały przedłużanie się rozstrzygnięć przetargowych. Konieczne było także rozpatrzenie protestów właścicieli działek.



Sygnalizacja wyłączona na skrzyżowaniach:  
 - Lwowska/Starodąbrowska  
 - Kołłątaja/Starodąbrowska  
 - Mostowa/Gumniska  
 Wprowadzono ruch okrężny na skrzyżowaniu Lwowska/Starodąbrowska  
 Zmiana kierunku ruchu na jednokierunkowym odcinku ulicy Kołłątaja

**SZCZEGÓŁY ZMIAN W ORGANIZACJI RUCHU**

wyłączenie sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniach ulic: Gumniska – Mostowa, Kołłątaja Mostowa – Starodąbrowska, Lwowska – Starodąbrowska

zmiana przebiegu drogi z pierwszeństwem przejazdu na skrzyżowaniu ul. Gumniskiej z ul. Mostową

wyznaczenie na skrzyżowaniu ul. Starodąbrowskiej z ul. Lwowską tymczasowego ronda

wyznaczenie przejść dla pieszych w nowych lokalizacjach, również z wygrozdeniami labiryntowymi

wyłączenie z ruchu wybranych pasów ruchu na skrzyżowaniach

zmiana kierunku ruchu na odcinku ul. Kołłątaja

**Objazdy:**

Od 26 czerwca ruch drogowy w okolicach ulicy Gumniskiej będzie prowadził następującymi objazdami:

dla pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej do pięciu ton obowiązującej będzie dotychczas funkcjonujący objazd ulicami: Mostową, Starodąbrowską i Lwowską.

pojazdy o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej pięciu ton kierowane będą jak dotychczas ulicami: Czerwoną, Czerwonych Klonów Kwiatkowskiego, Czystą, Wyszyńskiego, Elektryczną, Spokojną, Jana Pawła II, Lwowską, Słoneczną i Okrężną.

(DM)

# Kino jak Marzenie

**Klimatyzowana sala kinowa, komfort przy oglądaniu filmów, lepsze brzmienie koncertów, wygodny dostęp dla niepełnosprawnych – tak po planowanej jeszcze na ten rok modernizacji zmieni się tarnowskie kino Marzenie.**

Koszt prac wyniesie około 1 miliona złotych, z czego połowa pochodzi z dotacji unijnej. Pierwsze prace rozpoczną się prawdopodobnie we wrześniu, teraz trwa gromadzenie dokumentacji, potrzebnej do przeprowadzenia procedury przetargowej. Oprócz klimatyzacji, której w Marzeniu dotąd nie było, kino zyska również profesjonalny sprzęt nagłośnieniowy i oświetleniowy, który umożliwi lepsze brzmienie i lepszą wizualną oprawę koncertów. Na poziomie „zero” zainstalowana zostanie również toaleta dla niepełnosprawnych, a kino zostanie wyposażone w system audiodeskrypcji, umożliwiający odbiór filmów osobom niedowidzącym i niewidzącym. Wyremontowana zostanie również elewacja kina. Koszty wyniosą ok. 100 tys. zł, z czego połowę pokryje dotacja z Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej. Na budynku pojawi się nowy, stylowy neon.

(DM)

**Kino Marzenie zostało założone w 1913 roku. W obecnej lokalizacji – przy ulicy Staszica – znajduje się od roku 1924.**



Fot. Archiwum

## Skupimy się na dobrych filmach

**Z Tomaszem Kapturkiewiczem, dyrektorem Tarnowskiego Centrum Kultury, rozmawia Daniela Motak**



**Spodziewa się pan, że po remoncie liczba widzów wzrośnie?**

Chcemy poszerzyć ofertę kina Marzenie, zwiększyć konkurencyjność, poprawić komfort odbioru filmów. Teraz zdarza się, że przy wysokich temperaturach trudno wytrzymać w sali kinowej, bo wiatraki nie zastąpią profesjonalnej klimatyzacji. Staramy się iść z duchem czasu...

**...a w tych czasach klimatyzacja to standard...**

Standard, ale bardzo drogi, dlatego bez wsparcia z funduszy unijnych nie byłoby nas na niego stać. Instalowanie systemu klimatyzacji to skomplikowana praca, tym bardziej, że będzie przeprowadzana w starym budynku.

**To może oznaczać zamknięcie kina dla widzów na jakiś czas?**

Sądzę, że nie. Ewentualne zamknięcie sali kinowej chcemy ograniczyć do najwyżej kilku dni, gdy prowadzone

będą najcięższe prace – jak przewiercanie stropów do instalowania systemu nawiewu, czy ustawianie potrzebnych do tego rusztowań na widowni. Mamy już doświadczenie w remontach, dlatego zakładam, że możliwe są niewielkie utrudnienia – przez jakiś czas wyłączona może być część holu, natomiast najistotniejsza część prac będzie prowadzona na strychu, więc widzowie nawet mogą nie zobaczyć ekip remontowych, pracujących w budynku kina. Możliwe, że będziemy widzów wpuszczać jednym tylko wejściem, ale kino będzie działać, choć pewno w nieco gorszych warunkach.

**Wygląd Marzenia bardzo się zmieni?**

Nie. Wnętrze stopniowo remontowaliśmy w ostatnich latach, jego wyposażenie jest stosunkowo nowe, choć widzowie pewno już nie pamiętają, jak było wcześniej. Nie będzie zmian kolorystycznych, na ścianach pozostanie

czarna tkanina, jak teraz. Pod koniec roku planujemy remont elewacji i montaż nowego neonu. Kino wypięknie! Nowy neon – utrzymany w starym stylu - będzie miłym zwieńczeniem remontu.

**Dostrzega pan podział na tych widzów, którzy mają sentyment do starych, kameralnych kin i takich, którzy chodzą tylko do multiplexów?**

Sam lubię i multiplexy, i małe kina. Bawiły mnie za to i zadziwiały komentarze, pojawiające się przed powstaniem multiplexu w Tarnobrzegu, że wreszcie będziemy mieli kino z prawdziwego zdarzenia... My też jesteśmy kinem z prawdziwego zdarzenia i to przez duże „K”. Wiadomo, że multiplexy będzie miał przewagę, bo ma więcej sal i może oferować więcej tytułów, a my chcemy skupić się na dobrych filmach i urozmaicać ofertę dodatkowymi projekcjami. A położenie Marzenia w ścisłym centrum miasta jest wielkim atutem i zaletą.



## Tradycyjne święto z nagrodami

**Podczas inauguracji tegorocznego Święta Miasta kilkadziesiąt osób odebrało stypendia artystyczne, tytuły „Nauczyciel z Kulturą” i nagrody Miasta Tarnowa. -To moment, w którym chcemy zauważyć tych wszystkich, którzy są nieprzeciętni - podkreślał podczas uroczystej gali wręczenia nagród prezydent Tarnowa, Roman Ciepiela.**

Stypendia artystyczne w wysokości pięciu tysięcy złotych na realizację projektów o charakterze artystycznym zostały przyznane po raz trzeci. Wyróżniono nimi 16 osób, zajmujących się twórczością artystyczną w kategoriach: literatura, sztuki wizualne, film, muzyka i taniec. Wnioski o przyznanie stypendiów składają autorzy projektów, weryfikuje je i ocenia komisja w składzie: Anna Krakowska, Ryszard Pagacz, Marek Ciesielczyk, Zbigniew Kajpus, Krystyna Latała, Ewa Łączyńska – Widz, Piotr Kopa oraz Marcin Sobczyk.

Tytuły „Nauczyciel z kulturą” są przyznawane nauczycielom, którzy poza wypełnianiem obowiązków zawodowych animują oraz popularyzują życie kulturalne i dzielą się z uczniami swoją pasją. Do nagrody nominują nauczycieli dyrektorzy szkół. W tym roku zostały przyznane po raz drugi, uhonorowano nimi sześćcioro pedagogów. Szkoły, w których uczą wyróżnieni nauczyciele, dostaną po 5 000 złotych na realizację projektu o charakterze kulturalnym. Kapituła nagrody: Agnieszka Kawa – dyr. CSM, Ewa Stańczyk – dyr. MBP, Ewa Łączyńska – Widz – dyr. BWA, Rafał Balawejder – dyr. Teatru im. Ludwika Solkiego w Tarnowie, Tomasz Kapturkiewicz – dyr. TCK, Andrzej Szpunar – dyr. MO

Nagrody Miasta Tarnowa w dziedzinie kultury zgodnie z uchwałą Rady Miejskiej w Tarnowie zostały przyznane w pięciu kategoriach: za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, za osiągnięcia w dziedzinie upowszechniania kultury, Mecenasa Kultury Tarnowa, Nadzieja Roku i Nagrodę Honorową za całokształt pracy w dziedzinie twórczości artystycznej i w upowszechnianiu kultury. Kapituła Nagród: Krystyna Latała, Kazimierz Koprowski, Maria Kaniór, Grażyna Nowak, Anna Śliwińska, Monika Faron – Miśtak, Witold Pazera, Marcin Sobczyk.

(DM)

### MOIM ZDANIEM



**Ewa Radzik, instruktorka tańca, autorka projektu „TT – czyli Tarnów tańczy”**

*Po wakacjach poprowadzę darmowe warsztaty taneczne z podstaw hip-hopu dla dzieci i młodzieży z Tarnowa i okolic. Warsztatom będą towarzyszyć informacje o kulturze hip-hopu i muzyka na żywo, miksowana przez didżeja. Zajęcia będą mieć formułę „open” - dla już tańczących i dla początkujących. Mija właśnie 10 lat, od kiedy jestem instruktorem, miło jest w dziesięciolecie dostać stypendium! Bardzo się cieszę, bo przyznam, że do końca w to nie wierzyłam. Dzięki stypendium na pewno zrobimy fajne warsztaty w fajnym miejscu.*



**Bartłomiej Szulakiewicz, muzyk, kompozytor, autor projektu „Niezapomniane tarnowskie piosenki”**

*Celem mojego projektu jest przypomnienie dorobku tarnowskich twórców, którzy nie nagrali płyt, ale to, co robili, jest warte zapamiętania i udokumentowania. Chcę dotrzeć do tych ludzi, spisać ich piosenki, bo niektóre nawet nie mają zapisu nutowego, nowoczesnie je zaaranżować i nagrać z moimi kolegami, młodymi muzykami z Tarnowa. Ukoronowaniem projektu będzie koncert, na którym te piosenki przypomniemy. Koncert planuję na wiosnę, a pracę dokumentacyjną zaczynam już teraz – będę spotykać się z ludźmi, o których wiem i szukać tych, których jeszcze nie znam.*



**Laureaci stypendiów artystycznych w wysokości 5 000 złotych:**

- w kategorii literatura:

Krzysztof Borowiec

Joanna Domańska

- w kategorii sztuki wizualne:

Janusz Grysiwicz

Monika Stec

Wioletta Leszczyńska

Joanna Tyborowska

Tomasz Sobczak

- w kategorii muzyka:

Kamil Juszczyk

Agnieszka Kapustka

Michał Książek

Jarostaw Tucki

Sławomir Ramian

Bartłomiej Szulakiewicz

Piotr Pociask

- w kategorii taniec:

Ewa Radzik

- w kategorii film:

Jakub Szydłowski

**Laureaci tytułu Nauczyciel z Kulturą:**

Magdalena Latawska-Honkisz - SP nr 14

Magdalena Trusz - Szkoła Podstawowa nr 3

Paweł Kalita – Zespół Szkół Technicznych w Tarnowie

Mateusz Olejnik – Zespół Szkół Mechaniczno-Elektrycznych

Beata Sutkowska - Zespół Szkół Specjalnych dla Niepełnosprawnych i Słabosłyszących w Tarnowie

Monika Widomska – III Liceum Ogólnokształcące

**Nagrody Miasta Tarnowa:**

Nagroda za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej w wysokości 7 000 złotych:

Bartłomiej Bałut

Nagroda za osiągnięcia w dziedzinie upowszechniania kultury w wysokości 5 000 złotych:

Edyta Korus i Adam Kawa

Nagroda „Mecenas Kultury Tarnowa”:

Małopolska Telewizja IMAV

Nagroda „Nadzieja Roku” w wysokości 5 000 złotych:

Robert Maciejowski

Nagroda Honorowa za całokształt pracy w dziedzinie twórczości artystycznej i w upowszechnianiu kultury w 2017 roku w wysokości 10 000 złotych:

Mariusz Szaforz





## Ćwierć wieku tańca

**Ognisko Baletowe świętuje w tym roku 25-lecie działalności. W ciągu ćwierćwiecza przez zajęcia baletowe przewinęły się setki dziewczynek, które marzyły o tańcu. Zainteresowanie było tak duże, że Edyta Korus i Adam Kawa, założyciele ogniska, postanowili otworzyć filie w Brzesku i w Bochni, a także prowadzić zajęcia w Przedszkolu nr 32. – Do dzisiaj urywają się nam telefony. Z ofertą dzwonią też inne miasta, ale tydzień ma tylko siedem dni – tłumaczy ze śmiechem Edyta Korus.**

Ognisko Baletowe nie tylko kształci dzieci pod względem tanecznym w stopniu podstawowym, ale także przygotowuje do dalszej nauki zawodu – tancerza zawodowego. Prowadzący realizują program pięciu klas baletowych w oparciu o „Zasady tańca klasycznego” Agrypiny Waganowej. Lekcje odbywają się według wzoru: drążek, środek, skoki,

pointy. Przygodę z baletem zaczynają już czterolatki. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Na początku ćwiczenia przypominają zabawę, przy okazji przemycana jest „klasyka”. Z czasem te proporcje się odwracają i uczennice muszą skupić się głównie na ćwiczeniach. Przez te lata Ognisko „wydało na świat” wiele tanecznych talentów. Wśród nich

jest m.in. Magda Studzińska, obecnie kształcząca się w Petersburgu, w najlepszym konserwatorium baletowym na świecie, Ola Bryl, pierwsza solistka Opery Śląskiej, Dominika Syrek, wygrywająca konkursy nie tylko w Polsce, ale i we Francji oraz Lucyna Zwolińska, która tańczy zawodowo na scenach w Hamburgu. W ciągu 25 lat zdarzyły się też wpadki. Tak było np. przed występem na zakończenie roku szkolnego. Na próbie zabrakło wówczas wieszaka, by powiesić paczkę (spódniczkę baletową – przyp. red.). Pomysłowe baletnice zawiesiły ją na lampie. Równocześnie zaświeciły światło. Na szczęście od razu zauważono, że z sukienki zaczyna unosić się dym. Sytuację udało się szybko opanować, ale baletnica została bez stroju. Na ratunek przysłała Agata Marczyńska, krawcowa współpracująca z Ogniskiem, która w ciągu nocy zdążyła uszyć nowy model paczki.

– Niektórzy starsi ludzie twierdzą, że obecnie dzieci są nieznośne, że to pokolenie jest koszmarnie i kiedyś zachowywały się zupełnie inaczej. Nic podobnego. Dzieciaki są fantastyczne. Zawsze można się z nimi dogadać. Trzeba do każdego mieć indywidualne podejście. Dzieci lubią też mieć jasno określone zasady, lubią jak postępuje się wobec nich fair. W chaosie się gubią, dlatego na zajęciach musi być dyscyplina – przekonuje Edyta Korus.

(ww)

MOIM ZDANIEM

## Moja przygoda z baletem



**Karolina Barwacz**

Zaczęło się od tego, że balet zobaczyłam w telewizji. I potem przerodziło się to w moje marzenie. Pierwszy raz na zajęcia przyszedłam w drugiej klasie podstawówki. Najtrudniej zatańczyć solówkę, bo wówczas wszystkie oczy zwrócone są na jedną osobę, trzeba wytrzymać stres i presję. Moim największym tanecznym autorytetem jest Svetlana Zacharova. Wydaje mi się, że najlepsza szkoła baletowa w Polsce jest w Warszawie, ale pójście do niej wiąże się z wielkimi zobowiązaniami. Trzeba swoją przyszłość wiązać tylko z baletem.



**Weronika Dziubak**

Tańczyłam osiem-dziewięć lat, pierwsze treningi miałam już w przedszkolu. Baletnica powinna mieć słuch idealny, by zawsze trafiła w takt. Do tego odpowiednia sylwetka. Już pani w przedszkolu upominała, żeby prostować plecy. Z czasem weszło mi to w nawyk. Wyjście na scenę zawsze wiąże się ze stresem, większym – jeśli w układzie znajdują się trudne technicznie elementy, mniejszym – jeśli wszystko mam dobrze przećwiczone. Lubię klasykę, ale frajdę sprawiają mi nie tylko ćwiczenia przy drążku.



**Weronika Gętkowska**

Balet ćwiczę już od niemal dwunastu lat. Niektórzy twierdzą, że trzeba wygospodarować sporo czasu na zajęcia, a ja uważam, że to kwestia dobrej organizacji czasu. Dla mnie to przyjemność. Ćwiczę nie tylko z grupą, ale też w domu. Nie mam problemu z otarciem stóp, na przykład od point. Solówki początkowo są bardzo stresujące, ale później dają wiele radości i satysfakcję. Szczególnie zapadła mi w pamięć tegoroczna solówka pająka. Rówieśnicy i nauczyciele słysząc o tym, że ćwiczę balet, zazwyczaj reagują jednakowo, mówiąc „wow”.

# STRACILI NAZWISKA, DOSTALI NUMERY

**- Jesteśmy w miejscu dla Tarnowa i dla Polski dosyć szczególnym. W miejscu, w którym ponad 700 osób straciło swoje nazwiska, a uzyskało numery – powiedział prezydent Tarnowa, Roman Ciepiera podczas uroczystości upamiętniających 77. rocznicę pierwszego transportu polskich więźniów politycznych z Tarnowa do niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz. Sędziwy wiek oraz stan zdrowia nie pozwoliły niestety na uczestnictwo w nich Kazimierzowi Albinowi i Kazimierzowi Zajacowi, ostatnim dwóm żyjącym jeszcze uczestnikom transportu.**

W obchodach wzięli natomiast udział przedstawiciele organizacji kombatanckich, władz samorządowych, służb mundurowych i motocyklistów z „Watahy”, nie zabrakło również licznych pocztów sztandarowych z tarnowskich szkół. Władysław Terlecki, wiceprezes Zarządu Głównego Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem Pamięć o KL Auschwitz-Birkenau przypomniał, że uroczystość odbywa się w miejscu, gdzie rozpoczęła się historia najtragiczniejszego miejsca na ziemi. - *W imieniu Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem składamy głęboki hołd tym, którzy w najstraszliwszym piekle tej ziemi zostali ludźmi i ocalili honor człowieka* – dodał.

## Jedna trzecia młodych

Przedstawiciel Państwowego Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimi, Piotr Setkiewicz podkreślił, że zdecydowaną większość więźniów pierwszego transportu stanowili bardzo młodzi ludzie. – *Jeśli spojrzymy na statystyki, to 34 procent spośród więźniów wysłanych wówczas do Auschwitz to uczniowie gimnazjalni. To bardzo wiele. Poza tym byli tam również maturzyści, byli studenci, ogółem ponad połowa więźniów skierowanych wówczas do Auschwitz to byli bardzo młodzi ludzie. Polacy, jak również kilkunastu tarnowskich Żydów, którzy zostali wysłani do Auschwitz w ramach tak zwanej akcji AB, czyli akcji kierowanej przeciwko polskiej inteligencji.*

## Przywrócić godność

*- Jesteśmy w miejscu dla Tarnowa i dla Polski dosyć szczególnym. W miejscu, w którym ponad 700 osób straciło swoje nazwiska, a uzyskało numery. Taka*



**14 czerwca 1940 roku z Tarnowa wyruszył pierwszy transport do KL Auschwitz. Składał się z 728 polskich więźniów politycznych. Byli wśród nich m.in. żołnierze kampanii wrześniowej, członkowie podziemnych organizacji niepodległościowych, gimnazjaliści oraz studenci (w tym kilkunastoosobowa grupa Polaków pochodzenia żydowskiego). W KL Auschwitz otrzymali oni numery od 31 (Stanisław Ryniak przywieziony do Tarnowa 7 maja wraz z 18 więźniami z Jarosławia) do 758 (Ignacy Płachta z Łodzi, którego Gestapo aresztowało w Zagórzu pod zarzutem próby ucieczki na Węgry i osadziło w więzieniu w Sanoku, a następnie w Jarosławiu, gdzie przebywał do 7 maja). Wojnę przeżyło 298 uczestników pierwszego transportu, zginęło 272 spośród nich, a los 158 jest nieznanym.**

*była polityka niemieckich faszystów, którzy chcieli zamienić nas w siłę roboczą, odebrać nam naszą tożsamość i nazwać kolejnymi numerami. I my w tym miejscu każdego roku nie robimy nic innego, jak przywracamy godność i imię tym, którzy stąd wyruszyli, niektórzy w swoją ostatnią drogę, niektórzy na lata katorgi. Będziemy odkłamywać tę historię i odchodzić od numerów - mówił prezydent Tarnowa, Roman Ciepiera.*

## Księga pamięci

Odkłamywaniu temu służyć ma m.in. „budka telefoniczna” usytuowana na ul. Dębowej nieopodal Pomnika I Transportu do KL Auschwitz. Po wybraniu numeru nadanego każdemu uczestnikowi pierwszego transportu, w dzwinkowej księdze pamięci usłyszeć można

nie tylko imię i nazwisko, ale również historię życia danego więźnia. W budce możliwe jest także odsłuchanie nagrań dotyczących historii Tarnowa w okresie okupacji hitlerowskiej oraz relacji i wspomnień byłych więźniów KL Auschwitz.

(SM)

## MOIM ZDANIEM



## Janusz Koziół, z-ca dyr. ds. naukowych Muzeum Okręgowego w Tarnowie

*Bardzo ucieszyłem się z powstania budki telefonicznej, w której wysłuchać można informacji na temat więźniów wywiezionych w pierwszym transporcie do KL Auschwitz. Zawsze marzyłem o tym, żeby taka informacja była łatwo dostępna w jakimś miejscu. Jest to moim zdaniem miejsce najważniejsze, w odróżnieniu od dworca kolejowego, nie budzące żadnych kontrowersji. Mam nadzieję, że ta budka będzie funkcjonować i będzie intensywnie używana. Sam skorzystałem już z dostępnej w niej aplikacji i jestem zadowolony. Ktoś, kto jest pomysłodawcą tego projektu spisał się według mnie na medal.*





Jarmark Galicyjski odwiedzały całe rodziny.



Prezydent wręczył artystyczne stypendia i nagrody.



Dzieci wcieliły się w rolę policjantów.



W noc świętojańska nie brakowało niespodzianek.



Na scenie pojawił się m.in. Mrozu...  
...i Tymon Tymański...



Koncerty przyciągnęły fanów dobrej muzyki

**Zdebarzenia**  
TARNÓW 2017



Amatorzy koszykówki uczyli się od profesjonalistów.

Tysiące tarnowian bawiły się podczas tegorocznych Zdebarzeń, czyli tradycyjnego święta miasta. W szerokiej ofercie każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Był jarmark, pikniki, rywalizacja sportowa, zajęcia warsztatowe, wystawy i koncerty. Pogoda będąca nieustannie źródłem lęków wszystkich organizatorów imprez plenerowych okazała się tym razem łaskawa i uczestnikom imprez nie pozostawało nic innego, jak tylko dobrze się bawić.





# BIEGIEM NA MONT BLANC

**Z Rafałem Maciakiem, ultramaratończykiem, uczestnikiem ekstremalnych biegów górskich, m.in. Biegu Rzeźnika, Spartana, zdobywcą Korony Polskich Maratonów, rozmawia Weronika Witos**

## **Jak to się wszystko zaczęło?**

Kolega przygotowywał się do maratonu, dużo o tym dyskutowaliśmy. Nic nikomu nie mówiłem, ale również zacząłem trenować. Trafiłem w międzyczasie do wojska. Mieliśmy mnóstwo wolnego czasu, dlatego postanowiłem wykorzystać okazję i dla zabicia nudy biegać. To było jakieś osiem, dziewięć lat temu. W 2010 roku po raz pierwszy stanąłem na linii startu, to był tarnowski bieg Le-liwitów.

## **Od niedawna zapanował prawdziwy szal na bieganie.**

Zgadza się. Ale to nie tylko bieganie, bo widać, że coraz więcej osób trenuje, choćby nordic walking. Ja zaczynałem od dystansu 10 kilometrów i stopniowo podnosiłem coraz wyżej poprzecz-

kę. Wreszcie stwierdziłem, że warto sprawdzić się w maratonie. Pierwszy był w Krakowie. Przygotowując się do startu, dowiedziałem się o Koronie Polskich Maratonów. Aby ją zdobyć, trzeba przebiec pięć najważniejszych maratonów w Polsce: we Wrocławiu, w Warszawie, w Krakowie, w Poznaniu i w Dębnie koło Szczecina, gdzie maratony mają najdłuższą historię. Trzeba zaliczyć wszystkie w ciągu maksymalnie dwóch lat.

## **Aż nadszedł czas, gdy zwykłe maratony przestały już wystarczać...**

Uliczne maratony mnie już nie cieszyły, było to takie „klepanie” kilometrów po asfalcie. Monotonia dawała się we znaki, jedynym pozytywnym aspektem była rzesza dopingujących kibiców. Dlatego też przerzuciłem się na półma-

ratony górskie. Okazało się, że w górach lepiej sobie radzę niż po płaskim terenie.

## **W górach liczy się wytrzymałość?**

Trzeba brać pod uwagę przewyższenia, są zbiegi, podbiegi. Za każdym razem inna partia mięśni pracuje. Teoretycznie jest trudniej, ale wydaje mi się, że człowiek biegnie w większym skupieniu, bo musi patrzeć na wystające konary, kamienie, być bardzo ostrożny. Kiedy zdobyłem Perłę Małopolski, czyli serię biegów w parkach krajobrazowych w Zawoi, Rabce-Zdroju, Kościelisku, Skale i Szczawnicy, postanowiłem sprawdzić się w maratonach górskich. Ten pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę.

## **Jak się przygotować do takiego ekstremalnego biegu? W końcu**



### **w Tarnowie nie ma chyba podobnych warunków?**

Zdziwiłaby się pani. Można pobiec na „Marcinkę”, szczytem w stronę Skrzyszowa. Wystarczy też pojechać w kierunku Tuchowa, gdzie jest mnóstwo gór, rzadko uczęszczanych ścieżek i można zrobić doskonały trening.

### **Ile trwa taki trening? Jak często trzeba ćwiczyć?**

Trenuję średnio co drugi dzień. W moim przypadku jest to dwie i pół do trzech godzin. Staram się nie przekroczyć wówczas dystansu dłuższego niż 30 kilometrów.

### **Jak wygospodarować na to czas?**

Nie ukrywam, nie jest łatwo, szczególnie że w Straży Miejskiej pracujemy w systemie zmianowym, 12-godzinnym. Na szczęście mam wielkie wsparcie u kolegów ze straży, szczególnie naczelnika, zastępcy komendanta i samego komendanta, którzy pozwalają mi układać sobie grafik tak, by udało się pogodzić pracę z różnego rodzaju zawodami. A jak wygląda trening po nocnej zmianie? Wracam do domu po siódmej, ustawiam budzik na dwie i pół godziny snu, jem lekkie śniadanie i od razu idę ćwiczyć.

### **Wielu biegaczy-amatorów niechęca się na samym starcie.**

Mam wielu znajomych, którzy próbowali zacząć biegać, ale nic z tego nie wyszło. Często jest to słomiany zapal. Trzeba mieć dużo samozaparcia i dyscypliny. To też wyrzeczenia na rzecz treningów. Dużo czytałem poradników, sam się wszystkiego uczyłem. Ostatnimi laty ćwiczę wspólnie z kolegą, Rafałem Świątkiem, który jedzie koło mnie na rowerze i nadaje mi tempo, dając mi wskazówki. Kiedy on nie ma czasu, wspiera mnie dziewczyna. **Bieganie samemu, szczególnie takie wysiłkowe, może być niebezpieczne, gdyż zdarzają się zasłabnięcia.** Od początku przyjąłem taką taktykę, by biegać w godzinach przedpołudniowych i południowych, gdy panują najwyższe temperatury. Dlaczego? Wiele osób startując w pierwszych zawodach, które zaczynają się często przed południem, jest zaskoczonych wysoką temperaturą. Nic dziwnego, że później zawodnicy nie są w stanie ukończyć biegu, mdleją na trasie.

### **Czy organizm długo się regeneruje po takim wyczerpującym biegu?**

Paradoksalnie nie. Po Biegu Rzeźnika spałem sześć godzin. Najgorsze są mikrourazy, zakwaszenia. Organizm z czasem się przyzwyczaja do wysiłku.

### **A na początku były jakieś wpadki?**

Oj zdarzyły się. Pięć lat temu brałem udział w biegu górskim w Krynicy na dystansie 36 kilometrów. W pewnym momencie „szarpnąłem”, jak to mówimy w biegowym żargonie. Zależało mi, żeby przyspieszyć, znaleźć się na przedzie stawki. W pewnym momencie poczułem, że świat zaczyna wirować, a nie miałem przy sobie żadnych batonów, izotoników. Przykucałem na trasie. Na szczęście tuż za mną byli inni biegacze, którzy wspomogli mnie cukrem, który momentalnie postawił mnie na nogi. Natomiast drugi przypadek to był moment, gdy kończyłem Koronę Polskich Maratonów w Poznaniu. Wpadłem szczęśliwy na metę, wszystkie flesze były na mnie skierowane. Zdziwiłem się, że wszyscy fotoreporterzy proszą mnie do zdjęcia, w końcu byłem zwykłym amatorem. **Okazało się, że nie zakleiłem sutków plastrami, a przy tak wielkim wysiłku zdarłem je do krwi.** Typowy błąd nowicjusza.

### **Trzeba się pilnować również z dietą?**

Nie stosuję żadnej diety. Przygotowując się do Biegu Rzeźnika, gdzie do pokonania jest dystans 80 kilometrów, przytyłem przez ostatnie trzy tygodnie prawie cztery kilogramy. Posiłki staram się wzbogacać o zielone warzywa, ale nie liczę kalorii, jem co chcę. Jedynie staram się przemycać produkty pszczele do diety. Od czasu do czasu jem śmieciowe jedzenie, bo wiem, że to wszystko spalę. Niektórzy lekarze sportowi twierdzą, że dzień przed biegiem dobrze jest wypić jedno piwo jasne, nie więcej. I tak samo jedno już po zawodach, bo ma takie właściwości, że odkwasza organizm. Ja jestem zwolennikiem tej drugiej szkoły, czyli po biegu, ale niekoniecznie chodzi o odkwaszanie, a o nagrodę po ukończeniu biegu (śmiech).

### **Są jakieś triki, które ułatwiają życie biegaczowi?**

Zapewne oklejanie się wspomnianymi plastrami. Przy biegach górskich

używam kijów, przydają się szczególnie, gdy dzień przed biegiem jest ulewa, która zmywa całą trasę, a zawodnicy męczą się z błotem. Łatwo wówczas o kontuzję. Nie jestem gadzciarzem, dlatego biegam tylko z zegarkiem za 30 złotych (śmiech). **Co innego buty – muszą to być modele z wysokiej półki.** Buty się zbijają, jeśli nie ma amortyzacji, to znak, że trzeba zainwestować w nowe. Podeszwa może nie być starta, but świetnie się prezentować, ale jednak jest rozciągnięty i stopa ma za dużo miejsca. Na obuwie nie można oszczędzać. Odzież techniczna/specjalistyczna też jest bardzo przydatna. W mojej szafie królują głównie takie ubrania.

### **Starty w tych wszystkich zawodach kosztują немало. Zdarzają się komentarze w stylu: „Nie dość, że się umordujesz, to jeszcze za to płacisz”?**

Wielu biegaczy boryka się z tym problemem. W Biegu Rzeźnika samo wpisowe, gdzie biega się parami, kosztowało 520 złotych za dwie osoby. Do tego trzeba doliczyć dojazd w Bieszczady i nocleg. W zeszłym roku przebiegłem jeden z najpiękniejszych maratonów w Europie – „Dingle” w Irlandii. Mimo że przyjaciele bardzo pomogli, bo zorganizowali transport i zapewnili nocleg, to kosztowało to ponad tysiąc złotych.

### **Wielokrotnie brał pan też udział w „Spartanie”. Nazwa biegu mówi sama za siebie...**

Na pomysł, by startować w tych zawodach, wpadł Leszek Wojnarowski, kolega ze Straży Miejskiej. Dystans może nie jest tak imponujący jak przy „Rzeźniku”, bo biegnie się od kilku do kilkunastu kilometrów, pokonując liczne przeszkody. Niektórzy twierdzą, że „Spartan” to seria najcięższych biegów na świecie. Z roku na rok coraz więcej strażników dołącza do tego biegu. W tym momencie jeździmy 30-osobową ekipą, żony i dzieci kibicują.

### **Chyba każdy biegacz ma swój bieg marzeń. W jakim chciałby pan wziąć udział?**

Trudno wybrać jeden. **Na szczycie listy jest bieg na Mont Blanc.** Kolejny maraton to ten w Nowym Jorku. Poczyniłem już pierwsze kroki i złożyłem wniosek o wizę.

### **Dziękuję za rozmowę.**



Stanisław Majorek z brązowym medalem olimpijskim

## Jubileusz olimpijskiego medalisty

Podobno wszystkim rządzi przypadek. Kto wie, czy gdyby nie szczęśliwy zbieg okoliczności, wciąż nie czekalibyśmy na pierwszy w historii olimpijski medal polskich szczypiornistów. Trener naszej „brązowej” drużyny z Igrzysk Olimpijskich w Montrealu, Stanisław Majorek, który pod koniec czerwca świętował 80. urodziny, do piłki ręcznej trafił całkowicie przypadkowo.

Urodził się w Pleśnej jako jeden z trzech braci. - Najmądrzejszy z naszej trójki był Czesław, który był historykiem i otrzymał tytuł profesora zwyczajnego – komentuje. W swojej rodzinnej miejscowości, z którą do dzisiaj jest bardzo związany, ukończył szkołę podstawową. Jak niemal każdy młody chłopak interesował się piłką nożną. Sam jednak mówi, że na temat sportu wiedział wtedy niewiele. W Liceum Pedagogicznym w Tarnowie jego wychowawcą był nauczyciel wychowania fizycznego, Mieczysław Łabno, który pokazał późniejszemu znakomitemu trenerowi piłkę ręczną. – Graliśmy na placu naprzeciw szkoły. Był to jednak szczypiorniak bardzo specyficzny. Oprócz bramkarza, dwóch

z nas grało na obronie, jeden na pomocy i trzech w ataku. Taką piłkę ręczną znałem, aż do momentu podjęcia studiów – wspomina.

### Podpowiedź nieznanego

Po Liceum Pedagogicznym zdecydowana większość jego absolwentów musiała iść do pracy. Tylko nieliczni otrzymali skierowania na studia. Stanisław Majorek znalazł się w gronie szczęśliwców. I w ten sposób na dobre rozpoczęła się jego przygoda z piłką ręczną. - Jakiś czas po egzaminach pojechałem zobaczyć na listę przyjętych do Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Krakowie. Ujrzałem swoje nazwisko, wtedy jakiś nieznanomy klepnął mnie w ramię i za-

pytał: „Przyjęli Cię?” Po wyjściu z dziankanatu okazało się, że czekał na mnie i odprowadził mnie aż na peron. Mówił, że od dwóch lat chodzi na treningi piłki ręcznej i że ja też mógłbym tam chodzić. W taki sposób nawiązała się, trwająca aż do tej pory, przyjaźń z działaczem sportowym Włodzimierzem Nowakiem, a w październiku rozpocząłem poznanie prawdziwej piłki ręcznej u świetnego fachowca, Władysława Stawiarzkiego – opowiada.

### Praca z pasjonatami

W życiu w ogóle miał szczęście do pasjonatów. Po powrocie do Tarnowa trafił na dyrektora ówczesnego Domu Kultury Dzieci i Młodzieży (obecnie Pałac Młodzieży), Józefa Skubaję, który namówił go do założenia przy tej placówce sekcji piłki ręcznej. Wśród zawodników nie brakowało talentów. **Sam twierdzi, że na jego trenerskie osiągnięcia zapracowali przede wszystkim tarnowscy zawodnicy,** zwani ze względu na nienajlepsze warunki fizyczne „breloczkami”. Inny świetny trener, Zbigniew Barnaś, oceniając umiejętności tego rocznika mawiał, że nawet gdyby na trenerskiej ławce Pałacu usiadła

### MOIM ZDANIEM



**Adam Szklarz  
były reprezentant Polski w grupach młodzieżowych**

Po pierwsze, Stanisław Majorek to wybitny trener, który już za moich czasów prowadził treningi zindywidualizowane, czego w innych drużynach nie było. Były to przy tym treningi przemyślane, ciekawe, nie powtarzające się i nienużące. Potrafił też wpasować zawodnika do drużyny. My nigdy nie mieliśmy dobrych warunków fizycznych, a jednak radziliśmy sobie z dużo wyższymi od siebie. Po drugie, to On zbudował coś, co teraz nazwalibyśmy marką - MDK piłka ręczna. Nawiązał współpracę z nauczycielami wychowania fizycznego, spowodował zakup jednakowych kurtek, dresów czy takich samych toreb sportowych. Nikt tego nie miał, a to powodowało identyfikację i integrację drużyny. Po trzecie, to był pasjonat, dla którego piłka ręczna była chyba ważniejsza od rodziny.



żona woźnego, to zespoły MDK i tak wrywałyby mecze. – *Trafiłem w Tarnowie na wspaniałych chłopaków i jestem im za to bardzo wdzięczny, bo to na ich grzbietach zacząłem być rozpoznawany w kraju. To byli przeambitni chłopcy. Jak powiedziałem im, że mam złe przecucie i czuję, że dzisiaj przegramy, to taki Adam Szklarz szedł tyłem, przewracał się na wybojach, ale tłumaczył mi, że oni muszą wygrać. Za Pałac i za Tarnów dałoby sobie wszystko uciąć – przynajmniej. Nic dziwnego, że szybko przyszły sukcesy, najpierw w grupach młodzieżowych, potem wśród seniorów. Młody zespół MKS MDK awansował do drugiej ligi i rywalizował w barażowym turnieju o awans do grona najlepszych drużyn w Polsce.*

### Dobre słowo od zawodników

Jeszcze pracując w Tarnowie, Stanisław Majorek rozpoczął pracę z reprezentacjami Polski, najpierw juniorską, potem młodzieżową, a zwieńczeniem tego okresu było powierzenie mu funkcji szkoleniowca pierwszej reprezentacji. – *Miałem dosyć ciężko, bo niby grałem w lidze, ale byłem takim zawodnikiem anonimowym, powiedziałbym ławkowym. Na szczęście zawodnicy mnie zaakceptowali. Pamiętam, jak miałem jechać do Szczecina na zgrupowanie „młodzieżówki” przed meczem Polska – NRD. Przed wyjazdem dostałem wiadomość od pierwszego trenera, Pawła Wiśniowskiego, że przyjedzie dopiero dzień przed meczem. Bałem się strasznie. Prowadziłem zajęcia i widziałem, że mi się przyglądają. Wreszcie Bogdan Kowalczyk powiedział: „Niech się trener przestanie stresować. To są bardzo dobre treningi”. Oni sami mnie podbudowali i nabrałem śmiałości – wspomina trener brązowych medalistów z Montrealu.*

### Jedna toaleta i sypialnia

Przygotowania do montrealskich igrzysk odbywały się w mocno siermiężnych warunkach. Reprezentacji obiecano wyjazd na wysokogórskie zgrupowanie do Francji lub Związku Radzieckiego, ostatecznie kadrowicze trafili jednak do schroniska w Dolinie Pięciu Stawów Polskich. Tam **spali wszyscy w jednej sali, na dwupiętrowych łózkach, do dyspozycji mieli jedną ubikację**, a ciepła woda była bardzo mocno limitowana. W ramach treningów wychodzili przedpołudniami na Szpiglasową Przełęcz lub na Zawrat, przy czym, mimo że śniegu było tyle, że nie było widać kosówki, chodzili w trampkach. Na godziny popołudniowe, trener Majorek aplikował

### MOIM ZDANIEM



#### Witold Bejnar jeden z pierwszych wychowanków Stanisława Majorka

*Był dla nas bardzo dobrym, wymagającym trenerem. Jest to bardzo pracowity człowiek, który do swoich sukcesów doszedł głównie pracą. Dla nas był niemal jak drugi ojciec. Oprócz przekazywania nam umiejętności czysto sportowych, dbał o naszą edukację. Większość z nas skończyła studia i to jest jeden z największych jego sukcesów.*



#### Ryszard Skutnik były reprezentant Polski, obecnie znany trener

*Jestem mu bardzo wdzięczny, bo wszystko to, co osiągnąłem jako zawodnik i jako trener, zawdzięczam właśnie jemu. Gdy w 1964 roku zjawilem się na pierwszym treningu, widocznie coś we mnie zobaczył, bo wciągnął mnie do piłki ręcznej, w której funkcjonuję do dzisiaj. Do dzisiaj także jesteśmy przyjaciółmi. Ja cieszę się z jego sukcesów, a on jest zadowolony z moich trenerkich osiągnięć.*



#### Franciszek Gąsior olimpijczyk z Monachium

*Stanisław Majorek był bardzo dobrym trenerem. Oстрыm, rygorystycznym, ale bardzo dużo potrafił nauczyć, zwłaszcza młodych piłkarzy ręcznych. Nie da się ukryć, że jako zawodnik bardzo dużo mu zawdzięczam. Teraz relacje między nami zmieniły się. Od dawna jesteśmy kolegami i do dzisiaj utrzymujemy przyjacielskie kontakty.*

kadrowiczom ćwiczenia ze sztangami (wyniesionymi na własnych barkach), po których rozgrywali jeszcze mecz piłkarski na jednym z zamarzniętych stawów. Nie dość tego, co drugi dzień trzeba było zejść do Wodogrzmotów Mickiewicza i przynieść jedzenie. – *Tam kształtował się charakter tej drużyny, który zaowocował brązowym medalem w Montrealu. Mogliśmy zresztą zdobyć tam srebro (bo z Rosjanami nikt na świecie nie był wtedy w stanie wygrać), ale przestraszyliśmy się, że możemy pokonać Rumunów, z którymi wciąż przegrywaliśmy – mówi **znakomity trener, którego olimpijski sukces do tej pory nie został powtórzony.***

### Arabski rozdział

Z reprezentacją rozstał się dwa lata później w niezbyt przyjemnych okolicznościach. W Mistrzostwach Świata w Danii prowadzona przez niego drużyna zakwalifikowała się wprawdzie do Igrzysk w Moskwie, ale wróciła bez medalu, zajmując „tylko” szóste miejsce. – *Rezygnację pisałem na lotnisku przed wylotem na kurs trenerski do Portugalii. Nie miałem innego wyboru, gdyż sekretarz generalny ZPRP powiedział, że albo sam zrezygnuję albo mnie wyrzucą. Przykro mi było, ale tak się stało. Tarnowski szkoleniowiec trafił wówczas do Luksemburga, a następnie przez trzynaście lat pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. W Luksemburgu prowadził reprezentację, a był to zespół funkcjonujący za zasadach czysto amatorskich. Wystarczy powiedzieć, że przed wyjazdem na Mistrzostwa Świata grupy „C” na Wyspy Owczce, zawodnicy nie tylko sami płacili za bilety, ale i składali się na pokrycie kosztów przejazdu trenera. – *Namawiali mnie, żebym został w Luksemburgu, ale nigdy mnie to nie interesowało. Zawsze wracałem do Tarnowa, z którym byłem bardzo związany. Mam zresztą satysfakcję, że z ekip, które prowadziłem, nigdy nikt nie został zagranicą. Owszem były podchody, choćby pod Andrzeja Szymczaka czy Jurka Klempela, ale nikt się na to nie zdecydował.**

### Największy sukces

Wiele osób może być zdziwionych, odpowiadając na pytanie co oprócz medalu w Montrealu uważa za swój największy trenerski sukces. Tych, którzy go dobrze znają, odpowiedź z pewnością jednak nie zaskoczy: – *Zostawię wyniki na boku. **Największym moim sukcesem, jest to, że chłopcy, których trenowałem są porządными ludźmi, dobrymi mężami, ojcami.** Jestem im wdzięczny, za to, że mnie poznają i ze mną rozmawiają. To jest największy dorobek sportu i mój osobiście.*



# Najlepsi z najlepszych

Po raz dziesiąty wyróżniono najlepszych uczniów, nagradzając ich tytułem Prymusa Tarnowa. W tym gronie znalazło się 50 uczniów tarnowskich szkół. Niektórzy mogą pochwalić się tym tytułem kolejny rok z rzędu. – *Jesteście najlepszymi z najlepszych w swoich szkołach. To nie wzięło się z niczego innego, tylko z waszych talentów i waszej pracy* – podkreślał prezydent Roman Ciepela podczas miejskiego zakończenia roku, które odbyło się 21 czerwca w tarnowskim teatrze.

Jak zostać prymusem? Dyrekcja każdej szkoły przedstawia swojego kandydata, który ich zdaniem najbardziej zasługuje na tytuł najlepszego ucznia. Przy czym szkoły nie muszą wybierać osób, które mają najlepszą średnią ocen. Wszystko zależy od wewnętrznego regulaminu, który opracowuje każda placówka. Najczęściej zwraca się uwagę na pracę ucznia w ostatnim roku szkolnym.

Podczas uroczystości uczniowie oprócz pamiątkowego dyplomu otrzymują wieczne pióro. Wśród Prymusów Tarnowa znajdują się osoby, które też osiągnęły tytuł otrzymały kolejny rok z rzędu. Tak jest choćby w przypadku Katarzyny Kaczak, uczennicy Gimnazjum nr 8, czy Dominika Świątka, ucznia Gimnazjum nr 1. Wielu uczniów, którzy zostają Prymusami Tarnowa, może pochwalić się nie tylko wysoką średnią, ale też osiągnięciami w różnego rodzaju konkursach. – *Na świadectwie będą raczej same piątki i szóstki, zresztą jak co roku. Nauka łatwo mi przychodzi. Moja metoda jest prosta, jeśli coś zrozumieję, to zapamiętam* – przekonuje Marcin Kosiba z Gimnazjum nr 6.

## MOIM ZDANIEM



**Joanna Mrozek, uczennica Zasadniczej Szkoły Zawodowej nr 3 przy Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych**

*Fajne jest to, że ktoś docenia osoby, które ciężko pracują przez całe dziesięć miesięcy. Kluczem do sukcesu jest dobra organizacja czasu pracy. Jeśli chcemy coś osiągnąć, to nauka musi być na pierwszym miejscu. Czasem zdarzają się docinki pod adresem kuzonów, ale podejrzewam, że w głębi duszy chodzi o zażenowanie. Moim konikiem są języki, dlatego być może wybiorę studia filologiczne. Jestem w drugiej klasie, mam jeszcze czas na podjęcie decyzji.*

## PRYMUSI TARNOWA 2017:

### Szkoły podstawowe

Aleksandra Wójcik, SP nr 1  
Olga Henich, SP nr 2  
Kamil Zaród, SP nr 3  
Maksymilian Siemek, SP nr 5  
Konrad Wątroba, SP nr 8  
Oliwia Lebda, SP nr 9  
Maciej Bardel, SP nr 10  
Hanna Dziża, SP Integracyjna nr 11  
Magdalena Ciochoń, SP nr 14  
Jan Martowicz, SP nr 15  
Oskar Szalecki, SP nr 17  
Berenike Banek, SP nr 18  
Małgorzata Cyrek, SP nr 20  
Weronika Drabik, SP nr 23  
Jakub Wójcikowski, Ogóln. Szkoła Muz. I St.

### Gimnazja

Dominik Świątek, Gimnazjum nr 1  
Zuzanna Marszałik, Gimnazjum nr 2  
Maja Wyrąbkiewicz, Gimnazjum nr 4  
Marcin Kosiba, Gimnazjum nr 6  
Jacek Kierach, Gimnazjum nr 7  
Katarzyna Kaczak, Gimnazjum nr 8  
Filip Kubala, Gimnazjum nr 9  
Filip Konieczny, Gimnazjum nr 10  
Damian Machaj, Gimnazjum nr 11  
Rafał Pyzik, Gimnazjum Dwujęzyczne  
Jakub Kołpa, Ogóln. Szkoła Muz. II st.  
Igor Kukliński, Ogóln. Szkoła Sztuk Pięknych z Zesp. Szkół Plast.  
Konrad Kras, Gimnazjum Specjalne dla Niesłyszących i Słabo Słyszących

### Ponadgimnazjalne

Dawid Migacz, I LO  
Wiktor Niemczura, II LO  
Michał Kosiba, III LO  
Dominika Lech, IV LO  
Małgorzata Magdalena Nosek, V LO  
Aleksandra Anioł, VII LO  
Lilianna Jarek, XIV LO  
Kacper Majta, XVI LO  
Justyna Bileńska, XX LO  
Wiktoria Chaim, Technikum nr 1 w ZST  
Maciej Czwońnóg, Technikum nr 2 w CKZiU  
Weronika Sobol, Technikum nr 3 w ZSEG  
Damian Galas, Technikum nr 4 w ZSME  
Ewelina Margosiak, Technikum nr 5 w ZSOiT  
Maciej Andrzej Skuza, Technikum nr 6 w Zespole Szkół Tech.-Zaw.  
Wiktor Pęczak, Technikum nr 7 w ZSB  
Sylwia Chrobak, Technikum nr 9 w ZSEO  
Kamil Kolbusz, Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 1 w CKZiU  
Joanna Anna Mrozek, Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 3 w ZSEG  
Kamil Mateusz Patyk, Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 4 w Zespole Szkół Techniczno-Zawodowych  
Maksymilian Cecot, Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 5 w ZSB  
Dominika Janusz, Ogóln. Szkoła Muz. II st.  
Kinga Pikusa, Liceum Plastyczne w Zesp. Szkół Plast.



# SCENICZNE DEBIUTY

6 Pomysł na szóstkę

**Aplauz, czyli Artystyczny Przegląd Lawiny Animuszu, Uczucia, Zdolności odbywa się już od pięciu lat. To propozycja dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, którzy mogą spróbować swoich sił na scenie. Dla tych, którzy nie lubią występować przed szerszą publicznością, przygotowano również konkursy, w których mogą wykaazać się talentem plastycznym.**

Przez ten czas na scenie zaprezentowało się 66 wokalistów-amatorów, nadesłano kilkaset prac w kategorii plakat i fotografia. – Często zdarzają się prawdziwe perełki. Autor najlepszego plakatu może liczyć na to, że jego praca znajdzie się na plakacie kolejnej edycji przeglądu. Ponadto prace zostają zaprezentowane na wystawie – mówi Krzysztof Wolak, jeden z organizatorów imprezy.

Do artystycznej rywalizacji dołączyli również wychowankowie zakładów poprawczych z całej Polski. – To są dla nich wielkie przeżycia, bo to ich pierwsze kon-



takty ze sceną, z tak dużą publicznością. Każdy występ bardzo przeżywają, bardziej niż inne dzieciaki. Dzięki udziałowi mogą w siebie uwierzyć, czują się dowartościowani – wyjaśnia Krzysztof Wolak.

Imprezy na żywo wiążą się z ryzykiem, że nie wszystko wyjdzie zgodnie z planem. – Zdarzyło się, że pominięto uczestnika albo odtworzono zły utwór. Na szczęście konferansjerzy są przygotow-

wani do takich sytuacji, dlatego zawsze wiedzą, jak z nich wybrnąć – dodaje Emilia Budzik, która również przygotowuje imprezę. W rolę wspomnianych konferansjerów wcielają się uczniowie Szkoły Szczepanika. Liczne grono wolontariuszy z tej szkoły pomaga koordynować galę finałową, przygotowuje wystawy, dba również o techniczną stronę przedsięwzięcia.

(ww)

## Emocje w pracy

**Oligofrenopedagogika, wady postawy, fizjoterapia, terapia integracji sensorycznej – to dziedziny, które nie kryją tajemnic przed Mariolą Bogacką-Brodzińską, pedagogiem w Przedszkolu Publicznym nr 18. Nic dziwnego, gdyż w zawodzie pracuje już 18 lat.**



Zajmuje się też metodą neurotaktylną w usprawnianiu dzieci. Brzmi tajemniczo? – Metoda ta polega na tym, że poprzez ruch usprawniamy dziecko, tak by żyło mu się lepiej, by radziło sobie w codziennym życiu. To najpiękniejszy zawód na świecie – podkreśla. Dodaje również, że ambicją pedagogów, którzy pracują z dziećmi, jest to, by najmłodszy nie bali się przychodzić na ćwiczenia, by to lubili. Największe sukcesy to te, które dla innych mogą wydawać się mało spektakularne. Tak było w przypadku jednej dziewczynki, z którą nie było w ogóle kontaktu. – Po dwóch miesiącach terapii przyszła do nas na kolejne zajęcia i z radością wpadła nam w ramiona, chcąc się przytulić na powitanie, po czym pobiegła do logopedy. Mama nie mogła uwierzyć w to, co zobaczyła – wspomina. Dodaje również, że trudno nie angażować się emocjonalnie w swoją pracę.

Jak wobec tego oderwać się od pracy? W przypadku Marioli Bogackiej-Brodzińskiej najlepszym wycieczką są wojaże. Stara się wyszukiwać tanie loty i w każdej wolnej chwili rusza w świat. – Moim marzeniem jest, by być wszędzie, postawić nogę w nowym miejscu – zaznacza.

(ww)

## Językowy konik

**Julia Świętochowska, absolwentka Gimnazjum Dwujęzycznego, zdobyła w tym roku tytuł laureatki w konkursie przedmiotowym z języka francuskiego oraz finalistki z języka angielskiego. Chciałaby zdawać maturę międzynarodową, dlatego swoje plany wiąże z II Liceum Ogólnokształcącym. Wymarzone studia – dietetyka, najchętniej na zagranicznej uczelni.**



Języki to jej konik, szczególnie angielski, którego uczy się od szkoły podstawowej. Gdy mówiono jej, że radzi sobie lepiej niż inni, postanowiła zapisać się na dodatkowe zajęcia. – Czytam książki po angielsku, przeglądam strony internetowe, staram się oglądać również filmy w tym języku. Nie wystarczy sama wiedza zdobyta podczas lekcji – wyjaśnia Julia. Na dwóch językach nie chce poprzestać, marzy jej się też nauka hiszpańskiego i norweskiego. Jej sposób na naukę? – Jestem wzrokowcem, dlatego staram się robić dużo notatek. Później łatwo mi przywołać obraz z pamięci – tłumaczy.

Ale jak wiadomo, nie samą nauką człowiek żyje. Julia gra w koszykówkę w drużynie MKS Pałac Młodzieży, zdobywając w tym roku piąte miejsce w mistrzostwach Polski do lat 16. – Trenuję od czwartej klasy, koszykówka to moja największa pasja. Dzień wypełnia mi nie tylko nauka, ale treningi, na których staram się być minimum trzy razy w tygodniu – deklaruje nastolatka.

(ww)

## REKOMENDACJE



**Agnieszka Kawa**  
dyrektor Centrum Sztuki Mościce

**Jubileuszowa edycja „Tarasów” nabrała charakteru muzyki folkowej. We wszystkie czwartki lipca w plenerze Centrum Sztuki Mościce rozbrzmiewać będzie niezwykle energetyczna, żywa i bogata w etniczne dźwięki, muzyka folkowa.**

Rozrywkowy charakter koncertów tym razem czerpie z tradycji i kultury ludowej różnych regionów Polski, głównie południowych, ale i wkracza w muzykę słowiańską czy bałkańską. Festiwal zainauguruje Krywań, prekursor muzyki stylizowanej folklorem Podhala, Orawy i Spisza, działający od ponad 40 lat. Wystąpią także zespół Chudoba wykonujący folk m.in. słowiański, rosyjski ukraiński i łemkowski, Kapela PoPieronie, której muzyka czerpie ze źródeł Beskidu Żywieckiego. Festiwal zakończy Future Folk z Stanisławem Karpiem Bułecą, tworzący elektroniczną muzykę taneczną z wpływami folkloru góralskiego.

Zapraszamy publiczność do słuchania muzyki w plenerze, tym razem przypominającym ukwieconą łąkę. Będzie też tradycyjnie pysznie i wesoło. Jeśli ktokolwiek ma ochotę na romantyczny wieczór przy świecach i lampce wina zapraszamy do Mościc. Tutaj naturalna scenografia drzew i księżycza prowokacja będzie do dobrej zabawy. Folkowi muzycy wydobędą z muzyki jej pierwotną witalność, która skłoni tak do tańca jak i wzruszeń.

Zapraszamy do kolejnej przygody.



**Józef Partyka**  
organizator imprezy Jazzowy Rynek

**W lipcowe piątki tarnowski Rynek już po raz dziesiąty rozkołyszą dźwięki jazzu tradycyjnego. Wzorem lat ubiegłych Tarnowskie Towarzystwo Jazzu Tradycyjnego „Leliwa” organizuje Letni Festiwal Jazzu Tradycyjnego „JAZZ-owy Rynek” – cykl koncertów plenerowych z udziałem wyjątkowych gości.**

Pierwsze spotkanie zaplanowano 14 lipca. Wówczas na scenie zaprezentują się: Old Boys Band, MONK oraz Bartek Szu & Te Fajne Dziewczyny. Tydzień później, 21 lipca, przed tarnowską publicznością wystąpią: RB Dixie Five, Five O’Clock, Big Band Rożnów. Ostatni wieczór, 28 lipca, należeć będzie z kolei do Leliwa Jazz Band, The Warsaw Dixielanders, Big Contest Band. Każdy z koncertów na Rynku zwieńczony będzie paradą nowoorleańską. Zachęcamy wszystkich, by dołączyli do tego muzycznego korowodu.

Impreza odbędzie się w ramach United Europe Jazz Festival. Mimo że sercem festiwalu będzie scena plenerowa na tarnowskim Rynku, to liczne imprezy odbędą się również w klubie festiwalowym Bombay Music. W przeddzień piątkowych imprez, w ramach tradycyjnych „czwartków jazzowych”, w klubie Bombay Music, odbywać się będą wieczory jazzowe z udziałem festiwalowych gości. Zapraszamy do udziału w jubileuszowym spotkaniu w niepowtarzalnym klimacie „starego dobrego jazzu”. Już teraz warto zarezerwować czas na muzyczne wieczory.

## W kilku słowach...

### Modernizacja CSM

Blisko 2 mln zł ze środków europejskich udało się pozyskać na modernizację Centrum Sztuki Mościce. Całkowity koszt inwestycji to ponad osiem milionów złotych. Jak zapewniają przedstawiciele instytucji, sala ma spełniać nie tylko wymagania publiczności, ale także wymogi bezpieczeństwa. Inwestycja obejmuje poprawę akustyki sali, montaż energooszczędnych urządzeń oświetleniowych, nagłośnieniowych i przeciwpożarowych. Poprawi się też komfort publiczności. Na widowni zostaną zamontowane nowe fotele, mają zostać uwzględnione potrzeby osób niepełnosprawnych, zmieni się też estetyka sali. Planowany termin zakończenia inwestycji to początek grudnia 2017 r.

### Frekwencyjny sukces Muminków

Ponad 3,5 tys. widzów w ciągu zaledwie kilkunastu dni zobaczyło najnowszą bajkową propozycję tarnowskiego teatru. Frekwencja na przedstawieniach sięgała 90 %, a wrażenia najmłodszych widzów były w 100 % pozytywne. „Lato Muminków” swoją premierę miało 1 czerwca w Dzień Dziecka. Zespół tarnowskiego teatru i dwie aktorki występujące gościnnie wcielili się w bohaterów stworzonych przez Tove Jansson. Postaci były tak ubrane i ucharakteryzowane, że do złudzenia przypominały prawdziwe Muminki. Ponieważ „Solski” skończył już sezon teatralny, kolejna szansa na spotkanie tych sympatycznych stworków dopiero we wrześniu.

### Tarnowianka laureatką

Tarnowianka Martyna Czech została laureatką konkursu dla młodych twórców organizowanego przez Program 3 Polskiego Radia „Talenty Trójki” w kategorii „sztuki wizualne”. Młoda artystka otrzymała nagrodę w wysokości 10 tys. złotych. Jury doceniło ją za „dezynwolturę i odwagę w sięganiu po różne języki i tradycje malarskie; świeżość ikonograficzną, drapieżność oraz nieoczywistość, która sprawia, że z zaciekawieniem oczekuje się na kolejne obrazy”. Poza tarnowianką laureatkami tegorocznej edycji były: reżyserka Zofia Kowalewska - w kategorii „film” i aktorka Jaśmina Polak w kategorii „teatr”.



## PERŁY TARNOWA

## Brama przyjaźni z Węgier



Znajdująca się przy ul. Krakowskiej Brama Seklerska jest darem węgierskiej Fundacji Irott Szó oraz miasta Sepsiszentgyörgy przekazanym mieszkańcom Tarnowa 26 maja 2001 roku w 170. rocznicę bitwy pod Ostrołęką. W trakcie tej jednej z bitew Powstania Listopadowego przed całkowitym rozbiem przez wojska rosyjskie uchronił Polaków w krytycznym momencie atak 4. baterii konnej pułkownika Józefa Bema.

Brama nosi imię właśnie Józefa Bema i Sandora Petöfiego, który był poetą węgierskim, ideowym przywódcą młodzieży budapeszteńskiej i uczestnikiem powstania węgierskiego. Zginął jako adiutant generała Józefa Bema w bitwie pod Segesvárem. Jest to trzecia, obok Starego Sącza i podtarnowskich Koszyc Wielkich, taka brama w Polsce.

Rzeźbione bramy seklerskie stanowią ucieleśnienie osobliwej ludowej świadomości Węgrów. Wyrabiano je przeważnie z różnych rodzajów drewna dębowe-

go dobrej jakości, rzadziej z sosnowego. Bramy w swojej strukturze konstrukcyjnej są wzorowane na technikach budowlanych, europejskiego ciesielstwa, natomiast układy ornamentów, rzeźbionych motywów kwiatów, wąsów i różnych symboli są odbiciami innego świata. Brama zawsze pozostaje otwarta, ponieważ tradycyjna gościnność Seklerów nie pozwala jej zamykać. Stoi ona otworem przed szczęśliwymi i nieszczęśliwymi jak otwarte, filantropijne serca Seklerów.

(AH)



Agata Zdziebłowska, kierownik literacki i Marcin Hycnar, dyrektor artystyczny.

## Tarnowski teatr w kobiecym wydaniu

**Kobiety w roli reżysera i kobiety na scenie – tak będzie wyglądał nadchodzący sezon w tarnowskim teatrze. „Kobiece teatr” w „Solskim” przyniesie sześć premier, wśród których będą trzy prapremiery.**

Nadchodzący rok pod artystyczną dyrekcją Marcina Hycnara zdominowany zostanie przez płęć piękną. Nowy dyrektor artystyczny, który swoją pracę rozpoczął 1 czerwca, do współpracy zaprosił same panie. – *Najbliższy sezon upłynie pod hasłem „kobiety o kobietach”. Do Tarnowa przyjadą same reżyserki, które przyjrzą się roli kobiety na przestrzeni lat w sztuce i życiu, i wezmą „na warsztat” te najbardziej znane z literatury postaci kobiece* – podkreślał Marcin Hycnar.

Jako pierwszą zobaczymy sztukę współczesnego irlandzkiego dramaturga Martina McDonagha „Porachunki z katem”, która zainauguruje tegoroczny Festiwal Komedi Talia. Reżyserem spektaklu jest Marcin Hycnar, scenografią i kostiuma-

mi zajmie się Julia Skrzynecka, a autorem aranżacji muzycznej będzie Mateusz Dębski. Będzie to polska prapremiera tej docenionej już za granicą czarnej komedii.

Cykl „kobiety o kobietach” zainauguruje „Poskromienie złościny” Williama Szekspira w interpretacji Anny Gryszkówny. Premiera tej ponadczasowej opowieści o odwiecznej walce płci, w kobiecej interpretacji, zaplanowana jest na wieczór sylwestrowy.

Kolejną propozycją pokazującą niezwykle oblicze kobiety jest „Balladyna” Juliusza Słowackiego w reżyserii Bożeny Suchockiej. Znany wszystkim romantyczny dramat łączący w sobie szekspirowską tragedię z ludową balladą zagości na tarnowskiej scenie wczesną wiosną.

Pod koniec kwietnia na Małej Scenie odbędzie się prapremiera spektaklu „Siostra twojej siostry”, na podstawie scenariusza filmowego Lynn Sheltonn, w reżyserii Anny Wieczur – Bluszcz. Będzie to kolejna polska prapremiera w nadchodzącym sezonie.

Tradycyjnie z okazji Dnia Dziecka na scenie „Solskiego” nie zabraknie propozycji dla maluchów. W niesamowity świat „Akademii Pana Kleksa” najmłodszą tarnowską publiczność przeniesie reżyserka Daria Kopiec.

Na zakończenie sezonu zobaczymy ostatnią z zapowiadanych prapremier – spektakl „Heroiny”, napisany specjalnie dla tarnowskiego teatru, na podstawie autorskiego scenariusza reżyserki i dramaturgiki Agaty Biziuk. Będzie to spojrzenie na portrety znanych z polskiej historii kobiet pod nieco innym kątem. To opowieść o tych, bez których losy naszego kraju potoczyłyby się zupełnie inaczej.

Szykują się także zmiany kadrowe i one również będą kobiece. Od 1 czerwca funkcję kierownika literackiego w tarnowskim teatrze pełni Agata Zdziebłowska, a w wyzwaniach aktorskich obecny zespół Teatru im Ludwika Solskiego w Tarnowie w nowym sezonie artystycznym wspierać będą dwie nowe koleżanki. Znana już publiczności z roli Małej Mi w Muminkach – Katarzyna Pośpiech oraz Ewa Jakubowicz, która już rozpoczęła próby do wrześniowej prapremiery sztuki „Kaci”

(AH)

# Ryzykowne opalanie

Z lek. med. Joanną Piotrowicz, specjalistką dermatologii i dermatologii estetycznej, ordynatorem oddziału dermatologii w Specjalistycznym Szpitalu im. E. Szczeklika, rozmawia Weronika Witos

## Co powinniśmy zabrać ze sobą, gdy idziemy na plażę, nad jezioro?

Ludzie często przebywając na słońcu, nie zastanawiają się nad tym, że trzeba się odpowiednio chronić przed promieniami słonecznymi. Na szczęście z roku na rok świadomość ludzi jest coraz większa. Wychodząc na słońce, trzeba zaopatrzyć się w kremy z wysokim filtrem, nawet 50-tkę.

## Dotyczy to nie tylko dzieci?

Nie tylko! Wszystko zależy od fototypu skóry. Wyróżniamy cztery rodzaje. Upraszczając, pierwszy i w zasadzie drugi to takie fototypy, kiedy karnacja jest jasna, skóra jest bardzo cienka, wówczas należy stosować kremy z wysokim filtrem. Natomiast jeśli jest to typ trzeci lub czwarty, czyli kiedy ta karnacja jest ciemniejsza, gdy skóra jest bardziej śniada, można sobie pozwolić na zastosowanie filtrów z filtrem od 20-ki wzwyż. Kremy dzielą się na mineralne i chemiczne. Te ostatnie są dla dzieci mniej wskazane, natomiast mineralne zawierają tlenek cynku, mają substancje łagodniejsze.

## Czy takie kremy są dostępne tylko w aptece?

Niekoniecznie. Jeśli w aptece poprosimy o niedrogi krem z filtrem, dostaniemy prawdopodobnie ten chemiczny. Trzeba się wczytywać w skład podany na opakowaniu. Nie zawsze jakość związana jest z ceną. Są dwa rodzaje promieniowania, które na nas oddziałują. UVA działa w zasadzie przez cały rok i jest to promieniowanie, które bardzo głęboko wnika w skórę. Z kolei UVB to zaledwie pięć procent całego promieniowania, ale to ono wnika do skóry właściwej, powodując opalanie. **Na kremach z filtrem trzeba szukać oznaczenia PPD**, czyli UVA łamane przez SPF, oznaczające

promienie UVB. Jeśli wzrasta SPF, czyli jest podane 50, to znaczy, że krem to 50-tka. Automatycznie rośnie też moc UVA.

## Co jeśli przesadzimy z opalaniem, zapominając o filtrach?

W najłżejszym przypadku może dojść do oparzenia słonecznego, takiego, przy którym występuje nie tylko rumień, ale i pęcherze. Jeśli takie oparzenia się powtarzają, wówczas może dojść do zmian chorobowych.

## Dużo takich przypadków pani obserwuje?

Tak. Najczęściej jest to takie pierwsze, nierozsądne opalanie, bo akurat wyszło słońce, a ta osoba była w parku, w ogródku. **Na poparzenia są szczególnie narażone osoby, które zażywają niektóre leki**, na przykład antybiotyki, leki antykoncepcyjne, hormonalne, przeciwbólowe, leki stosowane przy cukrzycy. Wszystkie mogą zwiększać tą wrażliwość skóry na naświetlanie. Tutaj potrzebny jest krem z filtrem 50-tką.

## Wystarczy raz się posmarować?

**Nawet jeśli krem jest wodoodporny, to powinno się co dwie-trzy godziny ponownie smarować.** Ten krem się ściera, choćby od piasku, leżaka czy ręcznika. Pamiętajmy, by po każdym wyjściu z wody smarować się kremem, nawet jeśli na opakowaniu jest napisane, że produkt jest wodoodporny.

## Co z kobietami w ciąży, z dziećmi?

Zarówno kobiety, jak i małe dzieci nie powinny przebywać w pełnym nasłonecznieniu. W zasadzie w półcieniu też należy stosować krem. Kobiety w ciąży

trzy Tyki profilaktyki



mogą mieć od słońca przebarwienia, gdyż wtedy hormony płciowe są na zupełnie innym poziomie. Te przebarwienia, które raz powstały, mają tendencję do nawrotów. Nawet stosując później zabiegi dermokosmetyczne, typu peelingi, rozjaśnianie różnymi kremami, to efekt pięknej skóry utrzymywac się będzie tylko w miesiącach zimowych. Od marca trzeba uważać na słońce, bo można spodziewać się nawrotu plam i przebarwień.

## Z drugiej strony słońce ma też dobry wpływ na skórę...

Mówiąc o słońcu, nie można zapomnieć o produkcji witaminy D3. Osoby, które całkiem unikają słońca, mają niedobory tej witaminy. Obecnie jest to plaga w społeczeństwie. **Ale pamiętajmy, żeby nie zastępować słońca lampami w solarium.** Dlaczego? Ponieważ w solarium wytwarza się głównie promieniowanie UVA, które przenika głęboko do tkanki podskórnej. Łatwiej o skłonność do przebarwień przy stosowaniu leków, o skłonność do późniejszych nowotworów. Początkowo skóra wygląda zdrowo, ale promieniowanie z solarium niszczy elastynę i kolagen. Ta skóra szybko wiotczeje, ulega grawitacji i w tym momencie z takiego efektu mogą być zadowoleni tylko lekarze specjaliści od dermatologii estetycznej (śmiech).

## Dziękuję za rozmowę.



WARTO SKORZYSTAĆ ↘

## Zapewnij sobie spokojne wakacje

Wybierasz się na zagraniczne wakacje? Jeśli tak, warto pamiętać o zabraniu ze sobą karty EKUZ. Europejska Karta Ubezpie-



czenia Zdrowotnego nie jest obowiązkowa, lecz może okazać się bardzo przydatna w krajach Unii Europejskiej oraz państwach EFTA, tj.: Islandii, Lichtensteinie, Norwegii i Szwajcarii.

W przypadku potrzeby skorzystania z niezbędnych usług medycznych podczas pobytu za granicą, pacjent nie zostaje obciążony kosztami leczenia, gdyż pokryje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Dokument mogą uzyskać m. in. osoby wyjeżdżające turystycznie, na studia czy oddelegowane do pracy. Aby otrzymać kartę EKUZ, należy wypełnić stosowny formularz, dostępny zarówno online, jak i w siedzibie tarnowskiego oddziału NFZ, mieszczącego się przy al. Solidarności 5-9. Karta wydawana jest bezpłatnie.

## Newsletter prosto z urzędu



Jeśli chcesz być na bieżąco, zapisz się do naszego bezpłatnego newslettera. Wystarczy, że zarejestrujesz swój adres e-mail w naszej bazie. Będziemy regularnie wysyłać ci najświeższe informacje zaczerpnięte bezpośrednio u źródła.

Jak dołączyć do grona subskrybentów? Na stronie [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl) kliknij w baner „TarNow”, znajdujący się z prawej strony witryny. Następnie wpisz swój adres e-mail w odpowiednim polu. Na swoją pocztę otrzymasz wiadomość z linkiem aktywacyjnym, który należy kliknąć, by znaleźć się w naszej bazie.

## Bezpłatne spacerki z przewodnikiem

Jeśli chcesz lepiej poznać Tarnów, weź udział w bezpłatnych spacerach po mieście. Codziennie, w samo południe, sprzed Tarnowskiego Centrum Informacji (Rynek 7) wyruszy przewodnik z grupą chętnych, którym opowie o miejscowych zabytkach oraz o ciekawostkach z nimi związanych.



Bezpłatnie będzie można zwiedzać również tarnowską katedrę, gdzie przez wakacje dyżurować będą przewodnicy. W dni powszednie zwiedzanie odbywa się w godz. od 9. do 12. oraz od 13. do 15., w soboty od g. 9. do 12., natomiast w niedziele (oraz 15 sierpnia) od g. 16. do 18. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Tarnowskiego Centrum Informacji, tel. 14 688 90 90.

## Interwencja online

Chcesz zgłosić interwencję do Straży Miejskiej? Skorzystaj ze specjalnej bramki umieszczonej na stronie [strazmiejska.tarnow.pl](http://strazmiejska.tarnow.pl). Jak informują miejscy strażnicy, mieszkańcy chętnie wybierają taką formę kontaktu z dyżurnym.

Oprócz przesłania informacji o zdarzeniu, często dołączają także zdjęcia, które obrazują nieprawidłowości. Z bramki internetowej coraz częściej korzystają mieszkańcy. W 2016 roku przyjęto 445 zgłoszeń. Dodajmy, że każdą interwencję można przesłać anonimowo, gdyż niewymagane jest podanie danych osobowych ani adresu e-mail.

(www)

## Pierwszy taki dom w Tarnowie

**Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi znajdą opiekę w Środowiskowym Domu Samopomocy. Dom będzie miał około 20 miejsc i będzie to pierwsza taka placówka w Tarnowie.**

Dom poprowadzi organizacja pozarządowa, wyłoniona w konkursie. Zwycięzca konkursu znajdzie lokal, przeprowadzi remont, jeżeli będzie taka potrzeba i stworzy pacjentom odpowiednie warunki. Ministerstwo Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej przekazało miastu na ten cel dotację w wysokości 190 tysięcy złotych. - *Teraz pacjenci z zaburzeniami psychicznymi z Tarnowa są kierowani do Dąbrowy Tarnowskiej i Lisiej Góry. Utworzenie Środowiskowego Domu Samopomocy pozwoli im na przebywanie blisko rodzin* – podkreśla Dorota Krakowska, zastępca prezydenta Tarnowa do spraw polityki społecznej. Osób, potrzebujących tego typu wsparcia jest teraz w Tarnowie około 30. W Tarnowie powstanie Środowiskowy Dom Samopomocy typu „A”, czyli przeznaczony dla osób z przewlekłymi zaburzeniami psychotycznymi. Do jego zadań należy między innymi zapewnienie opieki zdrowotnej i opiekuńczej osobom, które z powodu wieku, choroby czy niepełnosprawności wymagają pomocy innych, w tym - stworzenie odpowiednich warunków do wielogodzinnego przebywania w placówce, zapewnienie wyżywienia, umożliwienie psychoterapii indywidualnej lub grupowej, w zależności od potrzeb podopiecznych. Środowiskowy Dom Samopomocy ma też zapewnić rehabilitację społeczną, czyli między innymi trening samoobsługi i zaradności życiowej oraz przygotowanie do podjęcia pracy na otwartym i chronionym rynku pracy oraz pomoc w znalezieniu odpowiedniego zatrudnienia.

(DM)

## Zakupy dla policji

**10 tysięcy złotych z miejskiego budżetu zostanie przeznaczonych na kupno alkomatów, algokogli i testów do wstępnej identyfikacji narkotyków. - *Alkomaty to sprzęt bardzo nam potrzebny, szybko się zużywa, wymiana na nowy jest konieczna* – podkreśla aspirant sztabowy Paweł Klimek, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Tarnowie.**

Alkomaty, które trafią do policji, są w pełni profesjonalne, wyposażone w elektrochemiczny sensor, który pomija inne niż alkohol substancje, znajdujące się w wydychanym powietrzu. Urządzenie wystarczy kalibrować raz na sześć miesięcy. - *Potrzebujemy ich do precyzyjnego stwierdzenia, czy badany alkomatem kierowca, będący pod wpływem alkoholu, popełnia wykroczenie, czy przestępstwo* – mówi Paweł Klimek. Z alkomatów na komendzie będą mogli również skorzystać chcący sprawdzić swoją trzeźwość. Testy do wstępnej identyfikacji narkotyków przeznaczone są do wykrywania między innymi opium, heroiny, morfiny, barbituranów, LSD, marihuany, haszyszu, kokain, metaamfetaminy, kodeiny, tak zwanych „tabletek gwałtu” i rophynolu. Z kolei algokogle służą do demonstracji trzeźwej osobie upośledzenia zmysłów, występującego po spożyciu alkoholu. Dzięki temu kierowcy mogą sobie uświadomić, jakim zagrożeniem jest obniżenie koncentracji, spowolnienie czasu reakcji, zmniejszenie możliwości oceny sytuacji czy zmiany w ocenie odległości.

Zakupy sprzętu dla policji to jedno z zadań, ujętych w uchwalonym przez Radę Miejską w Tarnowie Gminnym Programie Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Tarnowa na rok 2017.

(DM)

## BILANS MIESIĄCA

### Grant dla przedszkola

Pomysł tarnowskiego Przedszkola Publicznego nr 31 okazał się jednym z dziewięciu najlepszych w konkursie organizowanym przez Stowarzyszenie Zdrowe Miasta Polski, w którym brało udział 45 placówek. W efekcie przedszkole otrzymało dofinansowanie na realizację programu prozdrowotnego w kwocie 4,5 tys. zł. Komisja nagrodziła wsparciem finansowym dziewięć spośród kilkudziesięciu zgłoszonych pomysłów. Maksymalna kwota dofinansowania dla jednego wniosku konkursowego wynosiła 5 tys. zł.

### Nowy kierunek na uczelni

Praca socjalna to nowy kierunek studiów w tarnowskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej. Uczelnia reaguje

w ten sposób na duże zapotrzebowanie na pracowników socjalnych na rynku pracy. Studia mają charakter praktyczny, a studenci zajmować się będą zagadnieniami związanymi z pomocą drugiemu człowiekowi. Absolwenci wyposażeni zostaną w niezbędną i najnowszą wiedzę, zdobędą wymagane umiejętności i konieczne kompetencje społeczne. „Praca socjalna” jest jedynym kierunkiem studiów dającym kwalifikacje do wykonywania regulowanego zawodu pracownika socjalnego. Szczegółowe informacje na temat rekrutacji dostępne na stronie uczelni.

### Duży kontrakt

Dobiegają końca postępowania konkursowe z NFZ dotyczące udzielania świadczeń pielęgnacyjnych - opiekuń-

czych. Tarnowska placówka -Mościckie Centrum Medyczne sp. z o. o., która posiada największy w regionie Zakład Opiekuńczo – Leczniczy zapewniła sobie ciągłość w udzielaniu świadczeń w ZOL na kolejne 5 lat dla 48 pacjentów. Było to możliwe dzięki zdobyciu dużej liczby punktów w rankingu ofert złożonych do Narodowego Funduszu Zdrowia. Dodatkowo, w związku ze stale rosnącym zapotrzebowaniem na udzielanie tego typu świadczeń zarówno w Tarnowie jak i w całym regionie, spółka planuje rozbudowę placówki o kolejne 40 łóżek. W związku z tym są czynione starania na rzecz pozyskania kontraktu z NFZ na nowo powstające miejsca w ZOL.

(AH)



# Wakacje na Goslara

„Wakacje na Goslara” to projekt, skierowany do dzieci i młodzieży z rodzin zastępczych z Tarnowa. Chętni mogą przez całe lato uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach artystycznych, wycieczkach, spotkaniach muzealnych, grach i zabawach.

Zajęcia będą się odbywać dwa razy w tygodniu. Chętne do udziału dzieci i młodzież z tarnowskich rodzin zastępczych mogą zapisywać się na nie u koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej. Można to zrobić telefonicznie pod numerami: 14 6 88 20 51, 55, 59 i 88 lub osobiście w siedzibie Organizatora Rodzinnej Pieczy Zastępczej przy ulicy Juliana Goslarskiego 5. W programie każdy znajdzie coś dla siebie. Wśród propozycji są „Filmowe drugie śniadania” i „Filmowe popołudnia”



Zainteresowani podjęciem pracy w zawodowym rodzicielstwie zastępczym mogą się zgłaszać do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Juliana Goslarskiego 5, od poniedziałku do piątku w godzinach: poniedziałek: 7:30 - 18:00, wtorek - piątek: 7:30 - 15:30, tel. 14 688 20 50 lub 14 688 20 57.

podczas których dzieci obejrzą bajki i filmy, jest rajd rowerowy „W zdrowym ciele zdrowy duch”, Planszowisko – czyli gry i zabawy, oraz spacer fotograficzny. Chętni mogą również uczestniczyć w zajęciach artystycznych i bibliotecznych, pójść do kina, na kręgle, ściankę wspinaczkową i na tor kartingowy. Będą też wykłady na temat bezpieczeństwa w wakacje, spotkania muzealne i przyrodnicze odkrywanie Tarnowa, na trasie którego znajdują się między innymi Park Piaskówka, Park Sanguszków, Rezerwat Debrza, Lasek Lipie i Góra Świę-

tego Marcina. Do zajęć można się przyłączyć w każdej chwili, zapisy będą otwarte przez całe wakacje.

W Tarnowie pod opieką 86 rodzin zastępczych przebywa 110 dzieci. Kolejni rodzice zastępczy wciąż są potrzebni. Sylwia Walaszek, kierownik działu do spraw pieczy zastępczej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Tarnowie podkreśla, że dzięki nim dzieci, które nie mogą pozostać pod opieką swoich rodziców, mają szansę na szczęśliwe dzieciństwo, miłość i bezpieczeństwo.

(DM)

## ekspresowe pytania

# Rehabilitacja przez pracę, praca dzięki rehabilitacji

Z Ewą Tutaj, kierownikiem Centrum Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej Zakładu Aktywności Zawodowej „Słoneczne Wzgórze”, rozmawia Agnieszka Huliska



swoich umiejętności do podejmowania decyzji, do uzyskania pewnej samodzielności, by w przyszłości móc sprawdzić się na otwartym rynku pracy. Jest to również rehabilitacja społeczna chociażby poprzez integrację z klientami, które do nas przychodzą czy z dostawcami. Jest to też wdrożenie tych osób do aktywnego i tak jak to tylko możliwe niezależnego życia.

**AH: Czym będzie się zajmował zakład?**

ET: To na chwilę obecną bardzo wąska działalność, która będzie polegała na usługach oprawy obrazów, rękodziele i drobnej renowacji obrazów. W przyszłości planujemy poszerzenie i rozwinięcie działalności wraz z przeniesieniem siedziby do byłego internatu w Parku Sanguszków. Dotyczy to oczywiście także zwiększenia zatrudnienia. Gmina Miasta Tarnowa wystąpiła już w tej sprawie o środki unijne.

**AH: Czy z usług zakładu może skorzystać każdy mieszkaniec?**

ET: Jak najbardziej. Od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 18. Nasi pracownicy są podzieleni na dwie grupy, będą pracować w systemie pracy zmianowej. Każdy, kto ma do oprawy obraz czy zdjęcie, będzie mógł to zrobić u nas. Zapraszamy!

**AH: Czym dokładnie jest Zakład Aktywności Zawodowej?**

ET: Zakład Aktywności Zawodowej jest jakby rozszerzeniem działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej. Tu zwracamy większą uwagę na usamodzielnianie pracowników, podejmowanie decyzji, wypełnianie obowiązków i branie odpowiedzialności za swoją pracę. To najlepsze przygotowanie przed otwartym rynkiem pracy, a właśnie to jest naszym celem.

**AH: Na czym polega specyfika tej działalności?**

ET: Aktualnie zatrudniamy czternaście osób, z czego dziesięć osób to osoby niepełnosprawne – zgodnie z wymogami ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych stanowią oni 70% ogólnej liczby zatrudnionych. Pozostała kadra to osoby zarządzające zakładem i opiekunowie, którzy szkolą

naszych pracowników do pracy w zawodzie.

**AH: Kto może znaleźć zatrudnienie w Zakładzie Aktywności Zawodowej?**

ET: W takich zakładach mogą być zatrudniane osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, ale tylko w przypadkach związanych z autyzmem, chorobą psychiczną lub upośledzeniem umysłowym.

**AH: W Tarnowie jest zainteresowanie taką pracą?**

ET: W momencie, kiedy objęłam stanowisko, był już przyjęty komplet osób. Zainteresowanie jest – chętni do pracy do nas dzwonią i pytają o możliwość zatrudnienia.

**AH: Jaki jest cel takich działań?**

ET: Z jednej strony podjęcie pracy w ZAZ pełni funkcję terapeutyczną, daje możliwość poznania zawodu, pobudzenia

z notatnika  
rzecznika

**KRZYSZTOF PODGÓRSKI**  
miejski rzecznik konsumentów  
ul. Nowa 4,  
tel. (14) 688-28-50 fax (14) 688-28-70,  
e-mail: k.podgorski@umt.tarnow.pl

### Jakie prawa przysługują pasażerom, gdy zdarzy się, że lot zostanie odwołany lub opóźniony?

W przypadku odwołania, opóźnienia lub nieprzyjęcia na pokład samolotu zastosowanie ma rozporządzenie 261/2004 Parlamentu Europejskiego z dnia 11 lutego 2004 r., które określa prawa pasażera w ruchu lotniczym. Odszkodowanie na podstawie tego rozporządzenia przysługuje, jeżeli:

- dotarłeś do portu docelowego minimum trzy godziny później niż zostało to zagwarantowane przez linie lotnicze. (Musisz posiadać bilet lub kartę pokładową, by to udowodnić).
- twój samolot został odwołany. (Koniecznie zachowaj bilet lub kartę pokładową).
- odmówiono ci wejścia na pokład. (Musisz posiadać bilet lub kartę pokładową).
- z winy linii lotniczych nie zdążyłeś na przesiadkę. (Musisz posiadać bilet lub kartę pokładową).

Opóźnienie nie rodzi po stronie pasażerów prawa do odszkodowania, jeżeli przewoźnik lotniczy jest w stanie dowieść, że odwołanie lub duże opóźnienie lotu jest spowodowane zaistnieniem nadzwyczajnych okoliczności.

### Jaka jest wysokość odszkodowania w takich przypadkach?

Zależy ona od długości trasy i kształtuje się następująco:

- 250 EUR dla wszystkich lotów o długości do 1 500 kilometrów;
- 400 EUR dla lotów wewnątrzspółnotowych dłuższych niż 1 500 kilometrów i wszystkich innych lotów o długości od 1 500 do 3 500 kilometrów;
- 600 EUR dla wszystkich innych lotów.

### Co należy zrobić, żeby skutecznie dochodzić odszkodowania?

W takim przypadku należy skierować do linii lotniczych pismną reklamację, przesłaną listem poleconym za zwrotnym potwierdzeniem odbioru lub - jeśli okaże się to niemożliwe - za pomocą faksu lub poczty elektronicznej, powołując się na rozporządzenie 261/2004 i opisując zaistniałą sytuację. W skardze trzeba również wskazać, czego żądamy od linii lotniczych. Należy zatem żądać odszkodowania i określić jego kwotę.

### Gdzie można szukać pomocy w sytuacji, gdy odpowiedź nie będzie satysfakcjonująca lub nie nadejdzie w ciągu 30 dni?

Najlepszym rozwiązaniem będzie złożenie skargi do Prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Prezes ULC jest organem czuwającym nad przestrzeganiem rozporządzenia 261/2004 na terytorium RP. Formularz skargi znajdziemy na stronie internetowej ULC. Postępowanie kończy się wydaniem przez Prezesa ULC decyzji administracyjnej, w której jest określony zakres naruszenia i termin jego usunięcia przez linie lotnicze.

## Nowe zasady wycinki

Skutkiem nowelizacji ustawy o ochronie przyrody są obowiązujące od soboty 17 czerwca nowe przepisy w zakresie usuwania drzew. Nie pozwalają one na pełną dowolność przy wycince nie związanej z działalnością gospodarczą, jak miało to miejsce w pierwszych miesiącach roku.

W myśl nowych przepisów, bez żadnego problemu można wyciąć drzewa, których obwód pnia mierzony na wysokości 5 cm nie przekracza: 80 cm - w przypadku topoli, wierzy, klonu jesionolistnego i klonu srebrzystego, 65 cm - w przypadku kasztanowca zwyczajnego, robinii akacjowej i platanu klonolistnego oraz 50 cm - w przypadku innych drzew.

Osoby fizyczne, chcące wyciąć na cele niezwiązane z prowadzeniem działalności gospodarczej drzewo o większym obwodzie, są zobligowane do dokonania zgłoszenia w Urzędzie Miasta.

Urzędnik ma obowiązek w ciągu trzech tygodni od zgłoszenia przeprowadzić oględziny w terenie. Jeżeli w ciągu 14 dni od tego momentu prezydent Tarnowa nie wnieśnie sprzeciwu w drodze decyzji administracyjnej, wycięcie drzewa będzie możliwe w ciągu 6 miesięcy od oględzin.

Osoby prawne lub osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą zamierzające wyciąć drzewa, muszą natomiast uzyskać z urzędu miasta zezwolenie. Formularz wniosku dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnowa.

Ważną zmianę wprowadza również przepis, mówiący, że jeżeli w terminie 5 lat od dokonania oględzin, właściciel wystąpi o wydanie decyzji o pozwolenie na budowę związaną z prowadzeniem działalności gospodarczej i będzie ona realizowana na części nieruchomości, na której rośło usunięte drzewo, będzie musiał zapłacić za jego usunięcie.

W razie wątpliwości, Wydział Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Tarnowa zaprasza do konsultacji: telefonicznej – pod numerem telefonu 68-82-865, mailowej – drzewa@umt.tarnow.pl lub osobistej – ul. Nowa 4, III piętro.

(SM)

## Sprawdź ważność karty

Mija pięć lat od kiedy aktywowano pierwsze Tarnowskie Karty Miejskie. W tym roku część dokumentów traci swoją ważność. Zainteresowani mogą bezpłatnie przedłużyć karty w urzędzie miasta lub kasach biletowych Zarządu Dróg i Komunikacji.

Zgodnie z regulaminem, ważność Tarnowskiej Karty Miejskiej wygasa po pięciu latach od dnia jej aktywacji. E-kartę, której okres ważności jest krótszy niż sześć miesięcy, można przedłużyć. To, czy karta jest wciąż aktualna, można sprawdzić poprzez: internetowy system doładowania karty (sdk.umt.tarnow.pl), kasowniki w autobusach komunikacji miejskiej (należy nacisnąć na wyświetlaczu przycisk „Sprawdzenie karty”, a następnie przyłożyć kartę do kasownika), parkomaty miejskie (po włożeniu karty należy nacisnąć zielony przycisk „akceptuj”) oraz w Punktach Obsługi Klienta.

Ważność karty można przedłużyć: w Urzędzie Miasta Tarnowa (ul. Nowa 4 - parter - sala nr 1) lub kasie biletowej ZDiK (ul. Krakowska 42, ul. Brama Pilźnieńska 3).

(WWW)





# Metalowa metamorfoza

Jeszcze dwa lata temu Metal był bliski spadku z klasy „A”, teraz prezes marzy o grze w IV lidze.

Na cztery kolejki przed końcem sezonu 2014/15 piłkarze Metalu zajmowali ostatnie miejsce w tabeli klasy „A” i wydawało się, że nie mają najmniejszych szans na utrzymanie się. Tym bardziej, że beniaminkowi przyszło grać cztery ostatnie mecze na wyjazdach. Pod wodzą nowego trenera, Jacka Czarnika, Metal zdobył jednak komplet punktów i zapewnił sobie bezpieczne, jedenaste miejsce na koniec sezonu. – *Jak przychodziłem do klubu, to ludzie z zewnątrz mówili mi, że chyba jestem chory i głupi, że biorę się za trenowanie takiej drużyny. No ale udało się to wszystko pozbierać i coś zrobić. Samo z siebie to jednak nie przyszło, a mnie przybyło siwych włosów na głowie, bo przed meczem nieraz nie wiedziałem, ilu zawodników będę miał do dyspozycji. Teraz jest zupełnie inaczej, kadra liczy 25 zawodników, a nie 10 tak jak wtedy* – mówi Jacek Czarnik

Metal zapewnił sobie awans do klasy okręgowej w imponującym stylu, praktycznie już na trzy kolejki przed końcem rozgrywek. W całym sezonie tarnowianie przegrali tylko jeden mecz, strzelili 101 bramek, a na własnym boisku wy-

walczyli komplet punktów. – *O awans chcieliśmy powalczyć już w zeszłym roku. Wtedy jeszcze nam się nie udało, ale w tym roku cel był tylko jeden i w pełni go zrealizowaliśmy. W środowisku pił-*

**Od lewej stoją: Tadeusz Papuga (kierownik drużyny), Ryszard Chrzanowski (kierownik klubu), Tomasz Barczak, Maciej Wójtowicz, Stanisław Bijak, Paweł Jankowski, Bartosz Karpowicz, Michał Gawlik, Marcin Słowik, Dominik Uchwat, Marcin Furmański, Marcin Gruszka.**

**W dolnym rzędzie od lewej: Jacek Czarnik (trener), Tomasz Gawron (prezes), Krzysztof Jabłoński, Mateusz Furmański, Daniel Przydział, Mateusz Orłowski, Robert Pawłowski, Mateusz Morys, Artur Soćko, Sebastian Gębala, Łukasz Kozioł.**

*karskim mówi się, że mieliśmy najmocniejszy skład w klasie „A”. Zobaczymy jak będziemy sobie radzić w „okręgówce”. W pierwszym roku najważniejsze bę-*

*dzie, żeby nie spaść, nie ukrywam jednak, że chciałbym, aby ta drużyna przynajmniej powróciła do czwartej ligi. Obiekty są naprawdę na wysokim poziomie, niedługo stanie trybuna, także pasowałoby grać w jakiejś wyższej klasie rozgrywkowej* – mówi prezes Tomasz Gawron.

Drużyna jest bardzo wyrównana i przynajmniej szesnastu zawodników ma „papiery na granie”. Zespół trenuje dwa razy w tygodniu. Większa ilość zajęć jest niemożliwa, ze względu na fakt, że zawodnicy pracują na zmiany. Do tej pory piłkarze nie mieli wypłacanych premii za mecze (być może zmieni się to po awansie), ale w nagrodę za awans, piłkarze wraz z osobami towarzyszącymi pojechali na, ufundowaną przez prezesa Gawrona, wycieczkę do Lwowa. – *Co dalej? Na pewno ktoś przyjdzie, wzmocni drużynę, myślę, że nikt nie odejdzie, także kadrowo jest bardzo dobrze. Zawodnicy mają wszystko, czego potrzebują, a ja mogę spokojnie spać, bo zawsze mam tę osiemnastkę na mecz* – dodaje Jacek Czarnik.

(SM)

## Wszystkiemu winni bracia

Z Klaudią Gajdur, trenerką piłkarskiej kobiecej drużyny Tarnovii, rozmawia Stefan Mikulski



nia. Dzieciaki wnoszą wiele szczęścia, radości i to jest fantastyczne. Przyjeżdżają też na moje mecze i jest to super sprawa, gdy w trakcie gry słyszę ich doping: „pani trener, pani trener”.

**Mimo że kobiety od dawna grają w piłkę nożną, jest ona raczej wciąż postrzegana jako sport męski. Jak trafiła pani na piłkarskie boisko?**

Mam trzech braci i praktycznie od dzieciństwa kopałam z nimi piłkę. Konsekwencją tego było rozpoczęcie treningów w LKS Zgłobice, gdzie grałam razem z chłopakami. A do żeńskiego futbolu trafiłam dzięki... kalendarzowi. Znalazłam się na piłkarskim kalendarzu Zgłobic, na którym dostrzegł mnie ksiądz Stanisław Jachym z Sobolowa, odwiedzający akurat swojego tatę. Zadzwoił do mnie i tak trafiłam do kobiecej sekcji Naprzodu Sobolów, w której grałam jeszcze w poprzednim sezonie. W sumie ta moja przygoda z piłką trwa już blisko dziesięć lat.

**W poprzednim sezonie miała pani chyba podzielone serce między dwa kluby?**

Oj tak. Grałam jeszcze w Naprzodzie, a trenowałam już Tarnovię. Trudno było

to pogodzić, tym bardziej, że drużyny te grały w tej samej lidze. Dlatego podjęłam w końcu decyzję o przejściu do Tarnovii także jako zawodniczka. Dalej czuję jednak ogromny sentyment do drużyny z Sobolowa, utrzymuję kontakt z dziewczynami, śmiało mogę powiedzieć, że Tarnovia i Naprzód to są dwie moje rodziny.

**Występy w pierwszoligowej już drużynie Tarnovii łączy pani z pracą trenerską...**

Pierwszą moją grupą, którą poprowadziłam jako trenerka była grupa dziewczyn w Unii Tarnów. Trwało to około roku i dostałam propozycję z Tarnovii. Na początku odmówiłam, bo miałam pewne obawy dotyczące pracy z drużyną senierek. Później jednak podjęłam się tego, stwierdzając, że taka szansa może już się nie powtórzyć. Prowadzę także zajęcia z Skrzatami w szkółce piłkarskiej UKS Orlik Dębno. Jest to fajna odskocz-

**Skąd lepiej kieruje się pani drużyną: z ławki czy z boiska?**

Siedząc na ławce człowiek nie wytrzymuje tej presji, chce wejść i pomóc. Zupełnie inaczej odbiera się grę z boiska. Wiadomo, mniej się widzi, bo samemu się gra, ale dużo można podpowiadać dziewczynom z bliska. Uwag z ławki dziewczyny jednak często nie słyszą.

**Do prowadzenia drużyny w pierwszej lidze potrzebne są odpowiednie „papiery”...**

Pod koniec sierpnia czeka mnie egzamin na kursie trenera UEFA „B”. Ukończenie tego kursu pozwoli mi na prowadzenie drużyny w pierwszej lidze. Ukończyłam także na tarnowskiej PWSZ studia licencjackie na wychowaniu fizycznym, a wkrótce czeka mnie obrona pracy magisterskiej na Uniwersytecie Rzeszowskim.

## W SZATNI

**Dominik Niemczura**

**Trener i koszykarz MUKS 1811 Tarnów, były zawodnik Unii Tarnów, Rosy Radom i Politechniki Opolskiej.**

**Ulubiona dyscyplina**

Oczywiście koszykówka, ale bardzo lubię również grać w piłkę nożną. Różnica jest taka, że koszykówkę zawsze traktowałem poważnie i starałem się być jak najlepszy, a piłka nożna jest dla mnie raczej okazją do spotkania z kolegami.

**Najważniejsze wydarzenie**

Drużynowo, awans do finałów Mistrzostw Polski do lat 18. Indywidualnie, wyróżnienie podczas turnieju Szkół Mistrzostwa Sportowego. Trenowali w nich



czołowi zawodnicy z mojego rocznika, wyróżnienie było więc dla mnie czymś wielkim i podbudowało mnie do dalszej pracy.

**Najbardziej bolesna porażka**

We wspomnianym finale MP U-18 było nas stać na walkę o czwórkę, jednak kontuzje i troszkę słabsza dyspozycja spowodowała, że zajęliśmy „tylko” siódme miejsce w Polsce. Do tej kategorii mogę też zaliczyć krótki epizod w Radomiu, gdy rozpoczynałem przygodę z seniorską koszykówką. Myślałem, że mogę podbić świat, jednak szybko nauczono mnie pokory, co procentuje do dzisiaj w życiu prywatnym i zawodowym.

**Najlepszy sportowiec**

Jak większość z mojego pokolenia uwielbiałem grę Michaela Jordana. Natomiast moim ulubionym

zawodnikiem był i pewnie pozostanie Allen Iverson, ale tu bardziej za jego historię rodzinną oraz za to, że grał na bardzo wysokim poziomie, mimo nie-najlepszych warunków fizycznych.

**Trenerski autorytet**

Będąc w Szkole Mistrzostwa Sportowego współpracowałem głównie z Bogdanem Pamulą i Bogusławem Wołoszynem. Biorąc pod uwagę wszystkich trenerów, z którymi miałem przyjemność pracować, a w ciągu 17 lat gry było ich sporo, to im najwięcej zawdzięczam.

**Sport i pieniądze**

Nie każdy robi karierę zawodową, ale każdy powinien chcieć ją zrobić. Marzenia są bardzo ważne. Cechy charakteru, które się wtedy rozwijają bardzo pomagają w życiu, pozwalają się odnaleźć. Dodatkowo dochodzą przyjaźnie, wspomnienia, coś co pozostanie na całe życie, dlatego każde dziecko powinno uprawiać sport. Najważniejsza jest pasja, zabawa, przyjemność z tego co się robi, a sprawą drugorzędną czy ktoś zostanie zawodowcem. Pieniądze na pewno są bardzo ważne, bo dają komfort robienia tego co się lubi. Kto by nie chciał, żeby mu płacono za to, że się dobrze bawi?



UWAGA TALENT

# Mieszko Przygoda

**Ma zaledwie osiem lat, a już bierze udział w licznych zawodach, a nawet w mistrzostwach Polski kung-fu. Może pochwalić się nie tylko medalami, ale również stypendium prezydenta miasta za osiągnięcia sportowe.**

Pierwszy raz pokaz kung-fu zobaczył w szkole. Poprosił mamę, żeby zapisała go na zajęcia. Na co dzień trenuje w Szkole Kung-Fu Vo Thuat Thanh Quyen pod okiem trenera Roberta Maślanka. Na zajęcia przychodzi dwa razy w tygodniu. – *Ćwiczy nie tylko ze swoją grupą, ale zostaje też na kolejne zajęcia w ramach już indywidualnego toku nauczania* – wyjaśnia trener. Gdy Mieszko mówi o treningach, w jego oczach widać błysk zachwytu tą dyscypliną sportu. Ćwiczenia sprawiają mu przyjemność, dlatego przez dwa sezony, czyli



odkąd trenuje, nie opuścił ani jednego zajęcia.

Trenuje formy z kijem, z szablą i formy ręczne. Mimo młodego wieku brał udział w zawodach w Gdyni, w Olsztynie, w Rzeszowie. Jest wice-mistrzem Polski, wygrał też Puchar Polski.

Podczas ostatnich Mistrzostw Polski Wushu, rozegranych w pierwszej połowie czerwca w Warszawie, Mieszko zdobył dwa srebrne medale (forma ręczna i z kijem) oraz brąz (forma z szablą). – *Wykonywanie sekwencji wymaga dobrej synchronizacji sposobu poruszania się i pracy szablą. Mieszko jest bardzo obowiązkowy, słucha rad, wskazówek i koryguje błędy* – zaznacza Robert Maślanka.

A jak Mieszko zamierza spędzić wolny czas w wakacje? Oczywiście aktywnie. Marzy, by w przyszłości zdobyć czarny pas, dlatego stopniowo swój plan wprowadza w życie. W lecie wybiera się na obóz szkoleniowy, gdzie będzie jednym z najmłodszych uczestników.

(www)

SPRINTEM

**D**amian Kiwior dotarł do ćwierćfinału odbywających się w Charkowie, Mistrzostw Europy seniorów w boksie. Tym samym zawodnik Tigera jako jeden z dwóch zaledwie Polaków, zapewnił sobie prawo startu w Mistrzostwach Świata, które na przełomie sierpnia i września rozegrane zostaną w Hamburgu. Tarnowianin w drodze do ćwierćfinału wygrał w Charkowie dwie walki, a drogę do medalu zamknął mu reprezentant Mołdawii, Wasilij Belous.

**A**leksandra Kałużka z AZS PWSZ Tarnów wywalczyła srebrny medal odbywających się w Łodzi, Mistrzostw Polski w boulderingu. Tuż za podium, na czwartym miejscu, sklasyfikowana została jej siostra, Natalia. Wcześniej obie siostry zaprezentowały się z bardzo dobrej strony podczas rozegranych w Warszawie Mistrzostw Polski juniorów w wspinaczce w konkurencji na czas. Tym razem zwycięsko z rodzinnej rywalizacji wyszła Natalia, zdobywając złoty medal, Aleksandra musiała natomiast zadowolić się medalem srebrnym.

**B**rązowy medal zdobyła drużyna AZS PWSZ Tarnów w rozgrywanych w Warszawie, Akademickich Mistrzostwach Polski w piłce ręcznej. W meczu o trzecie miejsce, podopieczni trenera Przemysława Markowicza, po zaciętej walce wygrali 26-25 z Uniwersytetem Zielonogóskim. Decydującą o zwycięstwie bramkę zdobył w ostatnich sekundach z rzutu karnego Łukasz Nowak, który uznany został najlepszym zawodnikiem turnieju. Był to drugi dopiero medal w sportach drużynowych wywalczony w Akademickich Mistrzostwach Polski przez studentów tarnowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej.

**U**wieńczeniem udanego dla koszykarek MKS Pałac Młodzieży Tarnów sezonu, był występ w dwóch finałowych turniejach Mistrzostw Polski. Prowadzona przez trenerów Pawła Michalika i Mariusza Siedlika drużyna do lat 16, w finale odbywającym się w hali przy ul. Gumniskiej, wywalczyła piątą miejsce w Polsce. Zespół do lat 14, którego opiekunami są Paweł Michalik i Debora Sajdak, przywiózł natomiast z Piaseczna ósmą lokatę.

(SM)

SPORTOWY FLESZ



**I co z tego, że jest was więcej?**

# LUDZIE TARNOWA

## AGATA DAMIAN

**Wykształcenie:** wyższe: matematyk, informatyk  
**Wiek:** wciąż młoda  
**Rodzina:** wspinała i najważniejsza na świecie  
**Samochód:** bardzo lubię  
**Zainteresowania:** sport, dobra książka, jazda na rowerze, sudoku, puzzle

### DLACZEGO TARNÓW?

W Tarnowie poznałam osobę, która mnie przy sobie zatrzymała. Bardzo dobrze się czuję w tym mieście, mam tu przyjaciół. Miasto jest piękne, a jeszcze piękniejsze są jego okolice, idealne na wycieczki rowerowe. Więc dlaczego nie?

### Z NATURY JESTEM...

...osobą, która lubi poczucie wolności we wszystkim, co robi. W swoich poglądach jestem stała, trochę uparta i ciężko mnie przekonać do zmiany zdania. Niestety, trudno zawieram prawdziwe przyjaźnie, jestem przezorna, czasem podejrzliwa. Lubię poczucie bezpieczeństwa, nie potrafiłabym przetrwać bez rodziny.

### MAM SŁABOŚĆ DO...

...dobrego jedzenia i ludzi z poczuciem humoru.

### MOJA ULUBIONA LEKTURA

Lubię Paulo Coelho, ale nie zdarza mi się wracać do tej samej książki.

### MOJA PASJA

To bieganie, zwłaszcza po lasach, polach, plażach, samotnie lub z mężem, najlepiej szybko! Taki bieg wywołuje u mnie uczucie euforii. Lubię też swój zawód, jestem nauczycielem, dużo radości sprawia mi spędzanie czasu z moimi wychowankami, mam szczęście do wspaniałych dzieci.

### NAJWIĘKSZE MARZENIE

Chyba cały czas trwa.

### MÓJ PIERWSZY CENNY PRZEDMIOT

To rower.

### MIASTO ZA 25 LAT

Pełne życia i młodych ludzi.

Tu znajdziesz TARNÓW.PL

Autobusy MPK, UMT – ul. Nowa 4, ul. Goldammera, ul. Mickiewicza 2, Sala Lustrzana ul. Wałowa 10, TCI Rynek 7, TCK Rynek 5, Teatr im. L. Solskiego ul. Mickiewicza 4, kino Marzenie, Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza, Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika, Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie, I i II Urząd Skarbowy, ZUS, Pałac Młodzieży, CSM – Mościce, Komenda Miejska Policji – Mościce, ul. Traugutta, Karpacka Spółka Gazownicza, MPEC ul. Sienna 4, Pałac Ślubów, PWSZ, MWSE, Miejska Biblioteka Publiczna ul. Krakowska, Muzeum Okręgowe w Tarnowie – Rynek 3, RDN Małopolska ul. Bema 14, siedziby Rad Osiedli.

Wydawca: Urząd Miasta Tarnowa, ul. Mickiewicza 2, tel. 14 68 82 741, 14 68 82 430, e-mail: media@umt.tarnow.pl, nakład 8000 egzemplarzy

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie prawo ich redagowania, skracania oraz nadawania tytułów

Redaguje zespół: Agnieszka Hulska, Maria Możdzierz (skład, łamanie), Daniela Motak, Grzegorz Pulit (redaktor naczelny), Stefan Mikulski, Weronika Witos.

Współpraca: Paweł Topolski, Artur Gawle

