

TYGODNIK Brzesko-Bochnia

**Piątek
26 stycznia 2018**

www.brzesko.naszemiasto.pl
www.bochnia.naszemiasto.pl
Napisz do nas: tygodnikbb@gk.pl

dodatek lokalny
do „Gazety Krakowskiej”

**OSOBOWOŚĆ
ROKU
2017**



Zobacz
**WSZYSTKICH
NOMINOWANYCH**
i docień ludzi kultury, biznesu
oraz społeczników! Str. 6



BOCHNIA
Kolejny sukces
szczypiornistów
MOSiR-u Bochnia
str. 7

Rodzina spod Bochni tonie, roztopy już są

● Rodzina z Gawłówka od siedmiu lat
mieszka w zalewaniu. Walczy o pomoc

Gawłówek

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@gk.pl

Deszcz, padający dłużej niż jeden
dzień wprawia Wiesławę i Stanisława
Zdebskich w niepokój. Woda już kilka-
krotnie zniszczyła im uprawy na polu
(m.in. ziemniaki), a także weszła
w przyziemie domu.

Mieszkańcy Gawłówka od począt-
ku interweniowali w urzędzie. Na razie
jednak bez rezultatu. Cierpliwość straci-
li na początku 2017 roku. Wtedy wy-
stąpili do wójta z wnioskiem o wszczę-
cie postępowania administracyjnego
wobec ich sąsiada. Zdebscy dowodzi-
li w piśmie, że nawiózł on ziemię
na swojej działce, co wpłynęło
na częstsze zalewanie ich posesji.

Jan Pająk, wójt gminy Drwinia, za-
jął się sprawą, ale we wnioskowanym
zakresie ją umorzył. To pociągnęło
za sobą skargę rodziny z Gawłówka
do Samorządowego Kolegium Odwo-
ławczego. Nie była to pierwsza ich in-
terwencja w tej instytucji. Wcześniej
skarżyli się na wójta Drwini za przew-
lekłość postępowania w ich sprawie.

Według zapowiedzi gospodarza sa-
morządu, wody opadowe zostaną od-
prowadzone z działki Zdebskich oraz
sąsiednich posesji przy okazji budowy
sieci kanalizacyjnej. Gmina dostała
na to kilkanaście milionów zło-
tych z Unii Europejskiej.

Inwestycja potrwa jednak do 2021
roku, a rodzina z Gawłówka już teraz
obawia się, że w najbliższych miesi-
cach sytuacja z zalewaniem ich pose-
sji może się powtórzyć.

Więcej ● STR. 3

Jego palmy sięgały nieba. Zbigniew Urbański nie żyje. Lipnica w żałobie



► Bez niego konkurs palm nie będzie już taki sam. Po długiej i ciężkiej chorobie
w wieku niespełna 48 lat zmarł Zbigniew Urbański z Lipnicy Murowanej. Wygry-
wał wszystkie konkursy od 2005 do 2016 r. Rekord ustanowił w 2011 roku, jego
palma miała wtedy 36 m i 4 cm, na razie nikt mu nie dorównał. Jednak nie
o re-kordy mu chodziło, każdą palmę dedykował Bogu jako podziękowanie za opiekę
i drugie życie. W 2016 r. odebrał z rąk Prezydenta Srebrny Krzyż Zasługi. (PMI)

Nasz region



Bochnia/ Brzesko

**Studniówkowy czas
trwa. Tym razem
Bochnia i Szczurowa
II LO w Bochni oraz ZS
w Szczurowej po balu
przedmaturalnym.**

STR. 2

Bochnia

**Budżet obywatelski
do poprawki**

Wyniki ankiety wśród mieszkańców
wskazują, że bochnianie chcą zmian
w regulaminie BO. Stowarzyszenie
Reaktor B7 spisało postulaty i chce,
aby zostały uwzględnione. **STR. 2**

Bochnia

**Muzycy z Baczkowa
z koncertem w hali**

Młodzieżowa Orkiestra Dęta
z Baczkowa wystąpiła z Koncertem
Noworocznym w Hali Widowisko-
wo-Sportowej. Towarzyszyła jej sek-
cja smyczkowa oraz wokaliści. Mu-
zycy pod batutą Wojciecha
Zwierniaka przyciągnęli jak zwykle
tłumy, stąd zmiana miejsca. **STR. 3**

Brzesko

**Wygrana Jadwigi
Kraków w nożnej**

Podczas turnieju piłki nożnej
Canpack Okocimski drużyna z Kra-
kowa pokonała ekipę z Rzeszowa.
W turnieju zmierzyły się ze sobą dru-
żyny chłopców urodzonych w roku
210 i młodszych. **STR. 7**

Powstaje dzienny dom seniora

Brzesko

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@gk.pl

Trwają przygotowania do uruchomie-
nia Dziennego Domu „Senior+”
w Brzesku. To pierwsza taka placów-
ka dla osób starszych w gminie. Pow-
staje przy ul. Okocimskiej 44, na par-
terze budynku sanepidu. Mogą z niej
korzystać osoby w wieku 60+ z Brze-
ska lub gminy Brzesko, nieaktywne za-
wodowo.

Jest 20 miejsc. Seniorzy będą mie-
li organizowane zajęcia edukacyjne,
prozdrowotne, kulturalno-oświatowe,

sportowo-rekreacyjne, klubowe, ak-
tywizujące społecznie. Uczestnicy bę-
dą brać też udział w terapii zajęciowej
i treningu dnia codziennego.

Zajęcia będą się odbywać w dni ro-
bowe, od poniedziałku do piątku, po
8 godzin dziennie. Każdy z uczestni-
ków dostanie drugie śniadanie, gorą-
cy posiłek, zostanie też dowieziony
i odwieziony. Zajęcia są częściowo
płatne. Utworzenie placówki kosztowa-
ło 360 tys. zł. - Z roku na rok przy-
bywa seniorów, którzy wymagają po-
mocy i opieki, ale także takich, którzy
chcą aktywnie spędzać czas - mówi
burmistrz Grzegorz Wawryka.

Zapisy w brzeskim MOPS, tel. 14 66
315 83. ●

Trochę inaczej

Paweł Michalczyk



Odszedł wielki lipniczanin

Zbigniewa Urbańskiego można było spotkać podczas corocznego konkursu palm w Lipnicy Murawanej. Zwykle jego drzewko górowało nad wszystkimi innymi. Byłem pod wrażeniem jego pokory i dystansu do siebie. Zawsze podkreślał rolę rodziny, wspierającej go w pracy i sąsiadów, którzy pomagali mu stawiać palmę-giganta na lipnickim Rynku. Nigdy nie ukrywał, że ma problemy ze zdrowiem, a kolejne palmy stanowiły podziękowanie dla Boga za kolejny rok życia. Niestety, dziś już wiemy, że palma z 2017 roku była tą ostatnią. Najbliższy konkurs będzie zupełnie inny. Zbigniew Urbański będzie spoglądał na lipnicki Rynek z zupełnie innej perspektywy. Zapewne chciałby, żeby ktoś podtrzymał tradycję stawiania palm wyższych od drzew. Siegających nieba. ●

Najnowsze oferty pracy

Powiatowy Urząd Pracy w Bochni, ul. Wojska Polskiego 3, 32-300 Bochnia, tel./fax 14 611 10 51, e-mail: pup@powiat.bochnia.pl

● **Hydraulik siłowy (StPr/18/0050).** Zakres obowiązków: dobieranie podzespołów handlowych, przygotowanie / kontrola maszyn wtryskowych, urządzeń peryferyjnych pod względem pracy zgodnie z BHP i inne zadania zlecone przez przełożonego. Wynagrodzenie brutto: od 3 500 zł + premia. Wymagane minimum 2-letnie doświadczenie na podobnym stanowisku w branży hydraulicznej. Tel. 603839430, 605664115.

Powiatowy Urząd Pracy w Brzesku, ul. Piłsudskiego 19, 32-800 Brzesko, tel./fax 14 611 10 51 66 305 22, e-mail: urzad@pup-brzesko.pl

● **Fryzjer (StPr/18/0039).** Zakres obowiązków: strzyżenie damskie, męskie, modelowanie, koloryzacja. Pełny etat, umowa o pracę na czas określony, minimalne wynagrodzenie brutto: 2800 zł. Preferowany poziom wykształcenia: zasadnicze zawodowe. Mile widziane doświadczenie w zakresie usług fryzjerskich, umiejętność wykonywania strzyżeń damskich, męskich, modelowania, koloryzacji. Kontakt z pracodawcą: Brzesko, ul. Żwirki i Wigury 7, tel: 665155966.

Weekend w kinie

Kino Regis



► **Alexandra Borbély** wystąpiła w filmie jako **Mária**

Dusza i ciało – dramat, produkcja: Węgry. Reżyseria: Ildiko Enyedi, obsada: Morcsányi Géza, Alexandra Borbély, Zoltán Schneider. 116 min.

Film porównywany jest ze słynną „Amelią” oraz „Pokotem” Agnieszki Holland. Mária (Alexandra Borbély) zaczyna pracę jako kontroler jakości w rzeźni w Budapeszcie. Jest młodą dziewczyną, obdarzoną genialną pamięcią, skrytą i bardzo zamkniętą w sobie. Z rosnącą fascynacją obserwuje ją Endre (Morcsányi Géza), dyrektor finansowy firmy. Dwoje bohaterów łączy uczucie, którego nie potrafią wyrazić. Uda im się to dopiero w snach, spotkają się pod postaciami łani i jelenia. Seanse sb i nd o 18.
● **KINO REGIS, ul. Regis 1, 32-700 Bochnia** kinoregis@bochnia.pl Kasa tel.: 14 611 69 35 w.27, (rezerwacja - pół godziny przed pierwszym seansem).

Kino Planeta



► **Julia Kamińska** wystąpiła w filmie jako **Karina**

Naręczony na niby – komedia romantyczna, reż. Bartosz Prokopowicz, scen. Katarzyna Sarnowska, Katarzyna Priwieziencew. 112 min.

Karina (Julia Kamińska) próbuje z całych sił stworzyć pierwszy szczęśliwy związek. Jedno kłamstwko zamieni jej uporządkowane życie w emocjonalny rollercoaster. Szybko okaże się, że każdy z bohaterów ma tak naprawdę coś do ukrycia. Gdy prawda wyjdzie na jaw, wszyscy będą musieli zrobić porządek w swoich związkach. Seanse: pt, sb, nd o 19.

● **Kino Planeta Centrum Rozrywkowo-Konferencyjne ul. Pomianowska 2B, 32-800 Brzesko, e-mail: kino@planetabrzesko.pl tel: +48 14 68 58 804 do 07.**

Zdjęcie tygodnia



► **104 dni przed egzaminem dojrzałości** abiturienti Zespołu Szkół w Szczurowej bawili się na balu studniówkowym w Restauracji August w Brzesku. W tym roku do matury w tej szkole przystąpi 22 uczniów z technikum obsługi turystycznej. Również w sobotę swoją studniówkę mieli uczniowie z II Liceum Ogólnokształcącego w Bochni. W Starym Wiśniczu bawiło się 80 osób. Galerie zdjęć na www.gazetakrakowska.pl

Reaktor B7 chce zmian w działaniu budżetu obywatelskiego Bochni

Jeden na jednego

Rozmowa z Pawłem Bieńkiem, członkiem zarządu stowarzyszenia Reaktor B7, koordynatorem projektów obywatelskich.



► **Paweł Bieńek**, członek zarządu Reaktor B7

Wasze stowarzyszenie przeprowadziło ankietę na temat budżetu obywatelskiego Bochni. Wyniki wskazują, że ankietowani doceniają możliwość decydowania o tym, na co idą ich pieniądze. Ocena, jaką wystawili, jednak nie powala: 3 (98 osób) i 4 (88 osób).

Nasze doświadczenia w BO są podstawowym źródłem pomysłów na poprawę zarówno zgłaszania projektów, jak i ich wykonania. Generalnie zamyśłem jest wzmocnienie wnioskodawcy na każdym etapie realizacji projektu. **Ankietowani uważają, że Budżet Obywatelski nie powinien obejmować zadań własnych gminy, czyli remontów dróg, chodników, oświetlenia itd. Potrzeba zatem zmiany regulaminu BO?** Wszystkie wymienione w ankiecie zadania mieszczą się w katalogu zadań własnych gminy, ale uważamy, że w Bu-

dzie Obywatelskim deficyt większego nie powinien wygrywać z potencjałem mniejszego. Dzięki doświadczeniom zrealizowanych projektów i opiniami nie tylko ankietowymi, przygotowaliśmy pakiet zmian usprawniających regulamin. Można je znaleźć na stronie www.reaktorb7.pl lub naszych profilach społecznościowych. **Wyniki budżetu były szeroko komentowane, m.in. na posiedzeniu komisji kultury. Radny Marek Gruca stwierdził, że „coś nie gra na styku komunikacji: urząd miasta a mieszkańcy”, a szef wydziału promocji Tomasz Ryncarz uznał ankietę za tendencyjną.**

Nikt się nie kontaktował z nami w sprawie wyników ankiety, więc trudno oceniać tę sytuację. Skupiamy się na priorytetach stowarzyszenia i kilkunastu projektach, które przygotowujemy w ramach tych tematów. Dla nas najważniejsza jest praca nad jak najlepszą jakością i jak najsprawniejszym ich wdrożeniem.

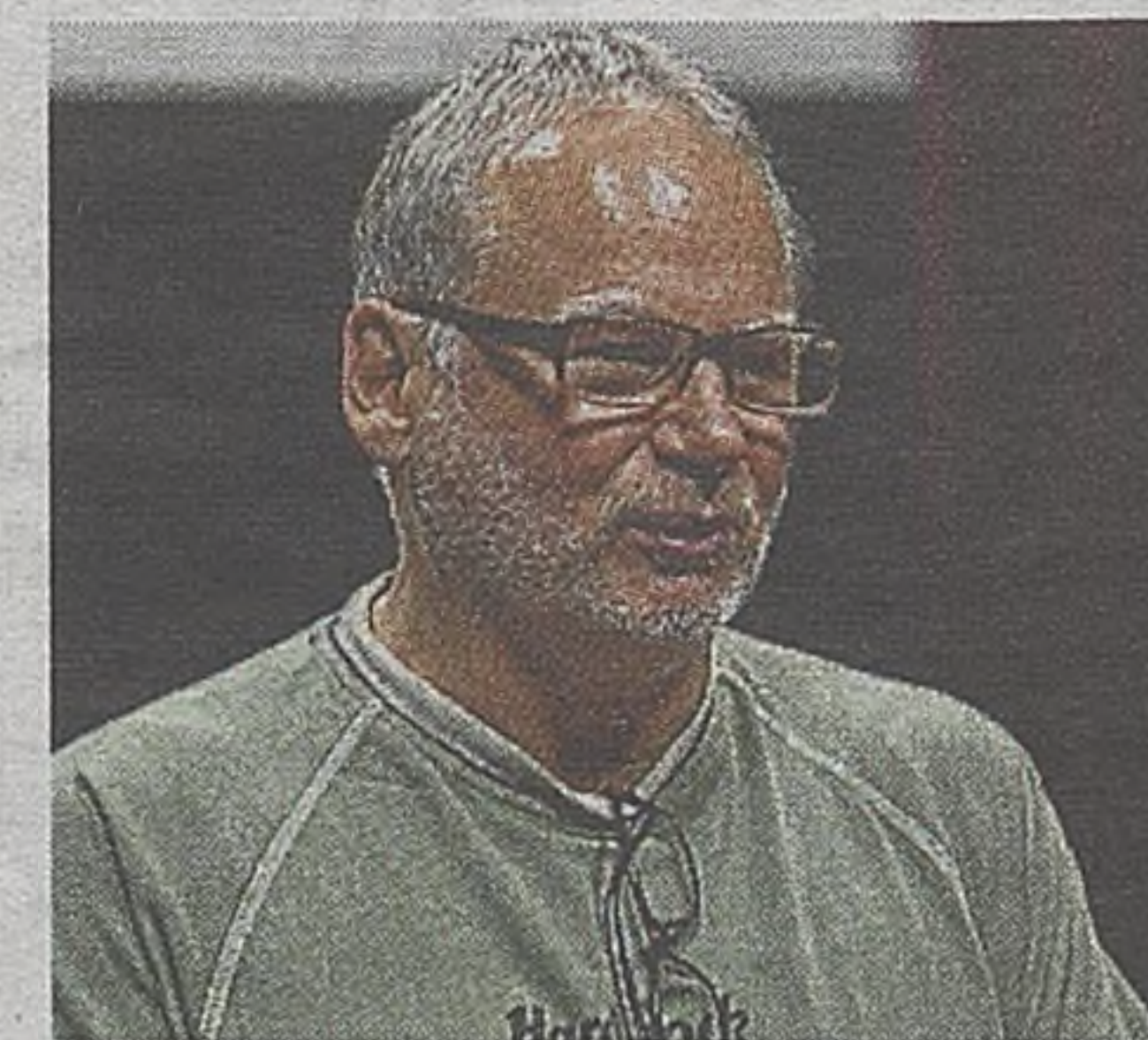
W BiP pojawił się już harmonogram tegorocznego BO. Czy wyniki ankiety wpłyną na jego kształt?

Mamy nadzieję, że jak największa ilość usprawnień zadziała już w naborze BO 2019. Decydujące będą konsultacje na przełomie stycznia i lutego. **Stowarzyszenie Reaktor B7 działa aktywnie od wielu miesięcy. Rodzi się pytanie, czy w najbliższych wyborach wystawicie swoich ludzi np. do rady miasta lub na fotel burmistrza?** Chcemy wspierać ludzi prezentujących świeże spojrzenie na sprawy Bochni i regionu. Na dzień dzisiejszy skupiamy się na działaniach wykraczających czasowo poza pułap terminu wyborów i to jest dla nas priorytetem. ● **PAWEŁ MICHALCZYK**

O nich się mówiło



● **Agnieszka Nowakowska z II klasy Gimnazjum w Nieszkowicach Małych**, wystąpiła w The Voice Kids, śpiewając „Faith” Stevie Wondera i Ariany Grande. Do stała 3 razy „tak” i wybrała drużynę Dawida Kwiatkowskiego. (PMI)



● **Jerzy Skarżyński, dziennikarz muzyczny, mieszkaniec Czerwca** od 25 lat prowadzi Listę Niezapomnianych Przebojów w Radiu Kraków. Pierwsze jej wydanie pojawiło się w eterze 19 stycznia 1993. Skarżyński prowadzi też cykl wykładów z historii rocka, m.in. w Brzesku. (PMI)

TYGODNIK
Brzesko-Bochnia

STAŁY DODATEK DO „GAZETY KRAKOWSKIEJ”
REDAKCJA: e-mail: bochnia@gk.pl
www.brzesko.naszemiasto.pl
tel. 14 631 94 14
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY:

Paweł Michalczyk
REDAGUJE ZESPÓŁ:
Paweł Michalczyk, Tomasz Rabjasz, Roman Kieroński, Wojciech Salamon
BIURO REKLAMY:
Studio Akces, 32-700 Bochnia, ul. Kazimierza Wielkiego 37, tel. 14 611 51 51
www.gazetakrakowska.pl
REDAKTOR NACZELNY:
Wojciech Harpula

tel. 12 688 81 01, sekretariat@gk.pl
PROJEKT GRAFICZNY:
Tomasz Bocheński
WYDAWCA:
Polska Press Sp. z o.o.,
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45,
Oddział w Krakowie,
31-548 Kraków, al. Pokoju 3
PREZES: Małgorzata Cetera-Bulka

POLSKA
PRESS
GRUPA

DRUK: Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec,
ul. Baczyńskiego 25a,
41-203 Sosnowiec Milowice

Rodzina z Gawłówek jest zalewana przez wodę z sąsiednich posesji

● Ich koszmar trwa już od siedmiu lat. Czara goryczy przelała się po trzecim zalaniu ich działki

● Wójt gminy Drwinia zapowiada rozwiązanie problemu przy okazji budowy kanalizacji we wsi

Gawłówek, Drwinia

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@gk.pl

Wiesława i Stanisław Zdebscy coraz bieglej posługują się językiem prawniczym. Ostatnio złożyli skargę do Samorządowego Kolegium Odwoławczego (SKO). Od siedmiu lat są stałymi petentami Urzędu Gminy w Drwinii. Zmusiła ich do tego sytuacja. Po każdym większym deszczu ich posesję zalewa woda. Stojąc tygodniami na podwórku, niszczy uprawy oraz sutereny domu.

Ciągle podtopienia

Pierwsze poważne zalanie miało miejsce w 2010 roku, woda stała u Zdebskich prawie 5 miesięcy. Również w domu. - Prosił mi gminę o pomoc w odwodnieniu, ale nikt nic nie zrobił, a każdy oprócz nas ma w jakimś stopniu podniesiony teren - tłumaczy Stanisław Zdebski.

Kolejne zalanie miało miejsce w 2013 roku. Szkody ogłaszała komisja z urzędu gminy.

- Byłam u wójta niejednokrotnie. Zawsze mi obiecywał: „zobaczmy, zobaczmy”. Przy-

jeżdżała komisja, sprawdzali, rozkładali ręce: „rzeczywiście, zalewa was, coś trzeba z tym zrobić”. I na tym się zawsze kończyło - opowiada pani Wiesława.

Małżeństwo przyznaje, że w 2010 r. wpadli na pomysł, aby podnieść poziom terenu swojej działki. Usłyszeli jednak sprzeciw ze strony urzędu. - Powiedzieli nam, że absolutnie nie wolno podnosić terenu, bo powoduje to zakłócanie stanu wodnego i skutkuje karami - wspomina Stanisław Zdebski.

Mieszkaniec Gawłówek nie rozumie, dlaczego urzędnicy gminy nie zareagowali, gdy jego sąsiad podniósł poziom swojej działki. - Powiedzieli, że gmina sama z siebie nie może nic zrobić i że musimy napisać donos - tłumaczy.

W 2017 roku, gdy woda po raz trzeci w ciągu siedmiu lat zalała posesję rodziny, Zdebscy zdecydowali, że tym razem napiszą pismo. - Ziemniaki nam zgniły trzeci już raz - wspomina pani Wiesława.

Jej zdaniem, wystarczyłaby pomoc ze strony urzędu w doprowadzeniu wody. - Domagamy się pomocy w odwodnieniu naszej działki. Zrobimy odwodnienie na posesji, a oni niech



FOT. PAWEŁ MICHALCZYK

► Państwo Zdebscy z Gawłówek są systematycznie zalewani. - Trzeci raz w ciągu siedmiu lat zgniły nam ziemniaki - mówią

pociągną je dalej, do rowu „plebańskiego” - dodaje mieszkanka wsi.

Wniosek do urzędu gminy

4 maja 2017 roku państwo Zdebscy wystąpili z wnioskiem do urzędu gminy. Domagali się wszczęcia postępowania admi-

nistracyjnego w sprawie naruszenia stosunków wodnych przez ich sąsiada. Dołączyli zdjęcia.

Wójt Jan Pająk postępowanie przeprowadził, ale jego efekty nie usatysfakcjonowały rodziny. Uznał bowiem, że nie ma dowodów, iż ich sąsiad na-

ruszył stosunki wodne ani podstaw, aby zobligować go do obniżenia terenu. Decyzją z 15 grudnia Jan Pająk umorzył postępowanie w stosunku do sąsiada Zdebskich.

2 stycznia małżeństwo wniosło odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego. Zarzucili wójtowi wydanie decyzji z naruszeniem przepisów prawa, brak wyczerpujących dowodów oraz rzetelnego rozpatrzenia materiału. Miało to doprowadzić wójta do „całkowicie dowolnych i nieuprawnionych ustaleń faktycznych”. Zdebscy domagają się też przeprowadzenia uzupełniającego postępowania dowodowego. SKO może teraz decyzję wójta utrzymać w mocy albo skierować ją do ponownego rozpoznania.

Kanalizacja burzowa

Wójt gminy Drwinia Jan Pająk uważa, że problem wynika z usytuowania posesji rodziny z Gawłówek. Leży ona w widłach dróg wojewódzkiej, powiatowej i gminnej. Jest usytuowana w najniższym punkcie tego obszaru.

- Jeszcze za mojego poprzednika były czynione starania w kierunku udrożnienia ro-

wu „plebańskiego”, który jest w zarządzie spółki wodnej, ale państwa Zdebskich to nie zadowoliło. Minęło już 7 lat od tego czasu, wszystko jakoś się poukładało, aż do marca 2017 roku - tłumaczy wójt.

Deklaruje, że problem ulicy Ług (to nazwa zwyczajowa) zostanie rozwiązany za pomocą kanalizacji burzowej, ponieważ budowa rowów w poboczu jest niemożliwa. - Państwo Zdebscy i wszyscy, którzy tam mieszkają, przystali na to. Zrobimy to przy okazji budowy kanalizacji - zapewnia Jan Pająk.

Gmina Drwinia dostała 15,7 mln zł z Funduszu Spójności, a całkowita wartość zadania to ok. 33,1 mln zł. Powstaną oczyszczalnie ścieków w Dziewinie i Niedarach, stacja uzdatniania wody w Gawłówku oraz kanalizacja w Dziewinie, Mikuśzowicach i Gawłówku. Wszystko potrwa do 2021 roku.

Zdebscy mają już jednak dość czekania. - Gmina obiecuje, obiecuje, a mamy już następny rok. Może przyjdzie kolejna ulewa, znów się wszystko powtórzy i znów ktoś powie, że to będzie zrobione przy następnej okazji - obawia się pan Stanisław. ●

©©

Orkiestra Wojciecha Zwierniaka dała koncert



FOT. WOJCIECH SALAMON

► Koncert Noworoczny Młodzieżowej Orkiestry Dętej z Baczkowa zorganizowano tym razem w Hali Widowiskowo-Sportowej w Bochni. Ekipa muzyków pod przewodnictwem Wojciecha Zwierniaka wykonała repertuar nawiązujący do okresu Bożego Narodzenia oraz wiele przebojów muzyki rozrywkowej. Większości utworów towarzyszyła sekcja smyczkowa oraz śpiew wokalistów. (PMI)

REKLAMA

008050415

Poszukujemy pacjentów w wieku 18 lat lub starszych z **przewlekłymi owrzodzeniami nóg o pochodzeniu żylnym lub mieszanym** do udziału w badaniu klinicznym.

Owrzodzenie jest starsze niż 2 miesiące, większe niż 5 cm i bolesne?

Jeśli dodatkowo nie chorujesz na cukrzycę Proszę skontaktuj się z nami!

W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt telefoniczny z:
Centrum Usług Medycznych MaxMed
ul. Sienkiewicza 3, Bochnia
tel. 502 797 448 / 695 932 321
email: office@maxmed24.pl

Czy masz owrzodzenie podudzi zdiagnozowane ponad 2 miesiące temu?

REKLAMA

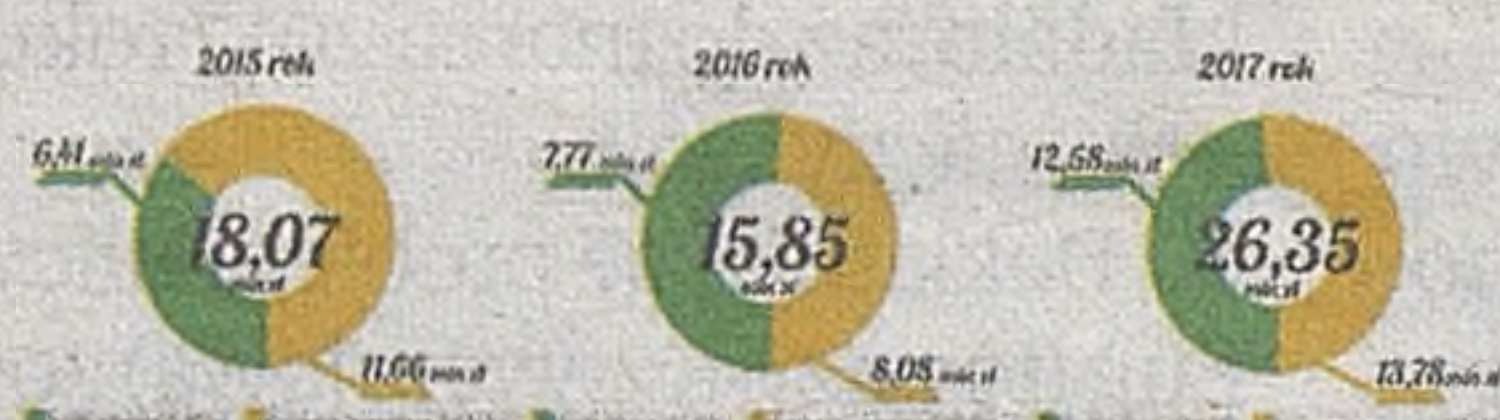


Trzy lata kadencji to doskonały czas na bilans i podsumowanie. Niewątpliwie był to czas wyężonej i efektywnej pracy, sprzyjała nam dobra atmosfera w Radzie Powiatu oraz dobra współpraca z samorządami gminnymi. Powiat cały czas się rozwija, wykorzystujemy szanse i podejmujemy nowe wyzwania umożliwiające wykonanie kolejnych inwestycji. W ramach pozyskanych środków z UE udało nam się zrealizować szereg inwestycji, dzięki którym wiele miejsc i obiektów zyskało bądź zyska nowe oblicze. Realizujemy naprawę duże projekty, dbamy o poprawę bezpieczeństwa, ochronę zdrowia, pomoc społeczną, wspieramy młodzież i nie zapominamy o seniorach. Był to czas skutecznych przedsięwzięć i budowania dalszego rozwoju naszej Małej Ojczyzny.

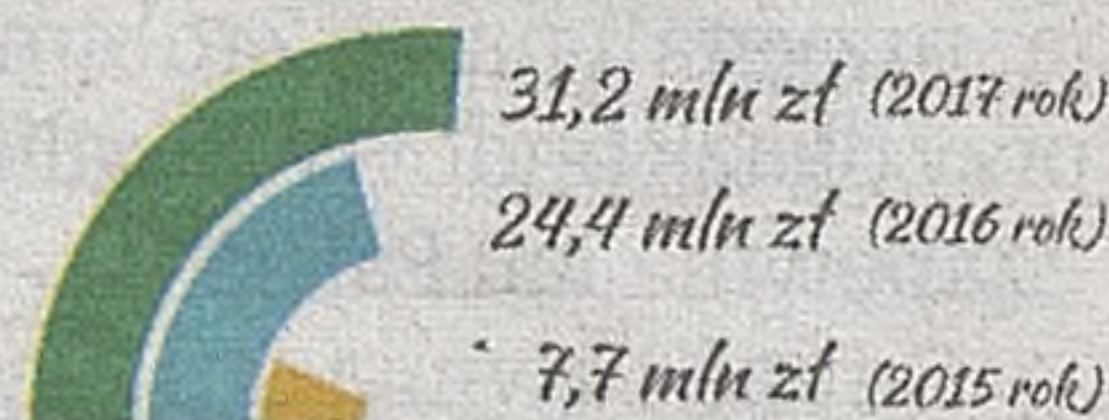
Starosta Bocheński

Ludwik Węgrzyn

WYDATKI INWESTYCYJNE

Łącznie 2015-2017: **60,28** mln zł

FUNDUSZE ZEWNĘTRZNE

Łącznie 2015-2017: **63,36** mln zł

Powiat pomaga niepełnosprawnym

Powiat zawarł umowę ze Stowarzyszeniem Rodzin Zdrowie Psychiczne z Krakowa na realizację usług aktywnej integracji o charakterze zawodowym. Dzięki temu dwudziestoosobowa grupa mieszkańców powiatu skorzystała z profesjonalnej pomocy i pomimo niepełnosprawności mogła spróbować swoich sił na rynku pracy. Wśród nich jest 7 uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej w Proszówkach.

Darmowe Porady Prawne



Od początku 2016 roku na terenie powiatu funkcjonuje system darmowej pomocy prawnej. Starostwo organizowało dwudniową akcję promującą możliwość uzyskania porad. Bezpłatna pomoc udzielana jest od poniedziałku do piątku w trzech punktach na terenie powiatu (Starostwo Powiatowe w Bochni, Urząd Gminy Drwinia, Urząd Gminy Lipnica Murowana). Dotychczas z pomocy skorzystało prawie 2500 osób.

Warsztaty Terapii Zajęciowej

Ludwik Węgrzyn Starosta Bocheński i Józef Mroczek Wicestarosta podpisali akt notarialny związanym z zakupem od Bocheńskiej Spółdzielni Inwalidów



lidów budynku wraz z działką z przeznaczeniem na prowadzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej w Proszówkach. Wychowankowie WTZ uczestniczą w zajęciach przez pięć dni w tygodniu, mają zajęcia m.in. z: gospodarstwa domowego, techniki krawieckiej, plastycznej, ceramicznej, komputerowej, czy ślusarskiej, odbywają się tam zajęcia sportowe w ramach sekcji pływackiej, lekkoatletycznej czy piłkarskiej. Do ich dyspozycji jest psycholog, psychiatra i rehabilitant.

Weekend zabytkami



Prawie 20 tysięcy osób uczestniczyło w latach 2015-2018 w weekendzie zabytkami. W roku 2016 starostwo zostało nagrodzone za organizację Weekendu podczas Gali Europejskich Dni Dziedzictwa. W tym roku powstała także nowa strona WWW weekendu zabytkami. Starostwo zaprosiło do współpracy 44 obiekty, a impreza organizowana od dziesięciu lat, od kilku w pierwszy weekend września w tym roku obchodziła swój pierwszy jubileusz.

Nowoczesna sala gimnastyczna przy „Mechaniku”



9,3 mln zł. kosztować będzie budowa nowoczesnej sali sportowej przy ZS Nr 1 w Bochni. Obiekt ma powstać do września 2018 r., a powiat pozyskał na budowę sali 3,5 mln zł. Projekt zakłada rozbudowę „mechanika” o pełnowymiarową salę gimnastyczną wraz z zapleczem szatniowo-sanitarnym oraz infrastrukturą towarzyszącą. Sala pomieści: boisko do piłki ręcznej, siatkówki, koszykówki, trzy boiska do gimnastyki sportowej i akrobatyki oraz widownię. Znajdą tam się dwa korty do squash'a, magazyn ze sprzętem, pomieszczenie dla trenera, siłownia oraz wyposażona w lustra sala do aerobiku.

Termomodernizacja Zespołu Szkół nr 1 w Bochni

Starostwo pozyskało środki na termomodernizację Zespołu Szkół Nr 1 w Bochni. Wartość realizowanych prac to ok. 2,02 mln zł, dofinansowanie ze środków unijnych wyniesie 1,21 mln zł.



W ramach projektu wykonana zostanie poprawa efektywności energetycznej „mechanika”, zarówno budynku głównego, jak i warsztatów dydaktycznych, wymieniona zostanie instalacja centralnego ogrzewania, zamontowane będą zawory termostatyczne. Ocieplone zostaną stropodachy i ściany zewnętrzne. Wymieniona zostanie również stolarka okienna (w budynku warsztatów) i drzwiowa.

Dofinansowanie jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych



Zarząd Powiatu w Bochni przyznał dofinansowanie na zakup sprzętu i wyposażenia z przeznaczeniem dla celów ochrony przeciwpożarowej dla jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu Powiatu Bocheńskiego. W tym roku na dofinansowanie otrzymało 16 jednostek z Muchówki, Brzeżnicy, Rdzawy, Wolicy, Chronowa, Łazów, Siedlca, Kobyla, Tarnawy, Sobolowa, Mikuszowice, Okulic, Lipnicy Dolnej, Pogwizdowa, Drwini i Leszczyny. Łącznie w latach 2015-2017 OSp z terenu powiatu otrzymały ponad 163 tys. zł.

E-usługi



Mieszkańcy powiatu bocheńskiego, geodeci i przedsiębiorcy branży budowlanej oraz samorządy już niedługo skorzystają z nowej platformy cyfrowej, na której udostępnione zostaną dane geodezyjne dot. Bocheńszczyzny. Wszystko to możliwe będzie dzięki realizacji projektu pn. „E-usługi w informacji przestrzennej Powiatu Bocheńskiego”. Projekt jest częścią regionalnego systemu cyfrowych rejestrów geodezyjnych. Umożliwi on podniesienie stanu cyfryzacji w zakresie danych i dokumentów Powiatowego Zasobu Geodezyjnego i Kartograficznego. Realizacja projektu wpłynie w znaczący sposób na zwiększenie ilości i jakości świadczonych usług.

Szpital bez bólu



Szpital Powiatowy w Bochni zdobył prestiżowy certyfikat „Szpital bez bólu” Polskiego Towarzy-

stwa Badań Bólu. Certyfikat jest potwierdzeniem tego, że lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni pracujący w Szpitalu są bardzo dobrze przygotowani i skuteczni w łagodzeniu pacjentom niepotrzebnego cierpienia.

Senior wigor



Niespełna milion zł. otrzymał Powiat Bocheński na uzupełnienie i poszerzenie działań dziennego domu Senior Wigor. Dzięki pozyskanym środkom przy placówce powstała zielona siłownia. W ramach projektu uczestnikom zapewnione są zajęcia podnoszące sprawność fizyczną m.in. codzienna gimnastyka ogólnousprawniająca, a także nowe atrakcyjne formy ruchu jak np. nordicwalking, gra w bocce, czy krykiet.

OIK



Od kwietnia 2017 roku Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bochni działa w systemie całodobowym-7 dni w tygodniu. Jest to możliwe dzięki realizacji projektu pn. „OIK całą dobę”, którego celem jest zapewnienie całodobowej pomocy dla mieszkańców powiatu bocheńskiego przeżywających kryzysy lub doświadczających przemocy. W lutym Powiat Bocheński otrzymał na realizację ponad 1 mln 700 tys. zł

Centrum kompetencji zawodowych



Starostwo uzyskało środki na realizację projektu „Centrum Kompetencji Zawodowych gwarancją sukcesu ucznia na rynku pracy”, otrzymując dotację na prawie 2,1 miliona zł. Celem projektu jest wzmocnienie zdolności do zatrudnienia u 280 uczniów szkół z terenu powiatu bocheńskiego poprzez poprawę jakości procesu kształcenia na bazie CKZ we współpracy z otoczeniem, w tym z pracodawcami, podniesienie kwalifikacji u co najmniej 130 uczniów ze szkół zawodowych powiatu bocheńskiego, a także doskonalenie umiejętności i kompetencji zawodowych u 26 nauczycieli zawodu z branży budowlanej na terenie powiatu bocheńskiego. Projekt obejmował będzie m.in. organizację dodatkowych zajęć z zakresu kursów kwalifikacyjnych, organizację praktyk i staży we współpracy z pracodawcami, organizację i prowadzenie doradztwa edukacyjno-zawodowego.

Kolejna karetka dla szpitala

Powiat bocheński zawarł umowę na podstawie, Szpital Powiatowy w Bochni wzbogacił się o kolejny nowoczesny ambulans. Karetka służyć będzie głównie mieszkańcom powiatu bocheńskiego. Ambulans posiada nowoczesne wyposażenie, w tym w defibrylator z modułem teletransmisji EKG do pracowni Hemodynamiki w przypadku podejrzenia zawału serca i innych ostrych stanów kardiologicznych, a także z urządzeniem do



uciskania klatki piersiowej, które automatycznie wykonuje masaż serca, w przypadku zatrzymania jego pracy. Jest to już trzecia karetka w ciągu minionych trzech lat. Na zakup poprzednich dwóch starostwo przekazało prawie 765 tys. zł.

Samochody dla Pomocy Społecznej



Prawie pół miliona złotych otrzymał Powiat na zakup trzech samochodów: dla Warsztatów Terapii Zajęciowej w Proszówkach, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego oraz Domu Pomocy Społecznej. Są to pojazdy dostosowane do przewozu osób niepełnosprawnych w tym poruszających się na wózku.

Monitoring



Wybudowanie stacji hydrologicznej w Łapanowie i systemu sms służącego do ostrzegania powodziowego wyniosło ponad 93tys. zł. Stacja budowana została w standardach Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, dzięki temu włączona jest w ich system, przez co uszczelnia monitoring przeciwpowodziowy powiatu. System sms pobiera dane bezpośrednio z IMGW przekazując je do wyznaczonych osób i służb powiatu bocheńskiego.

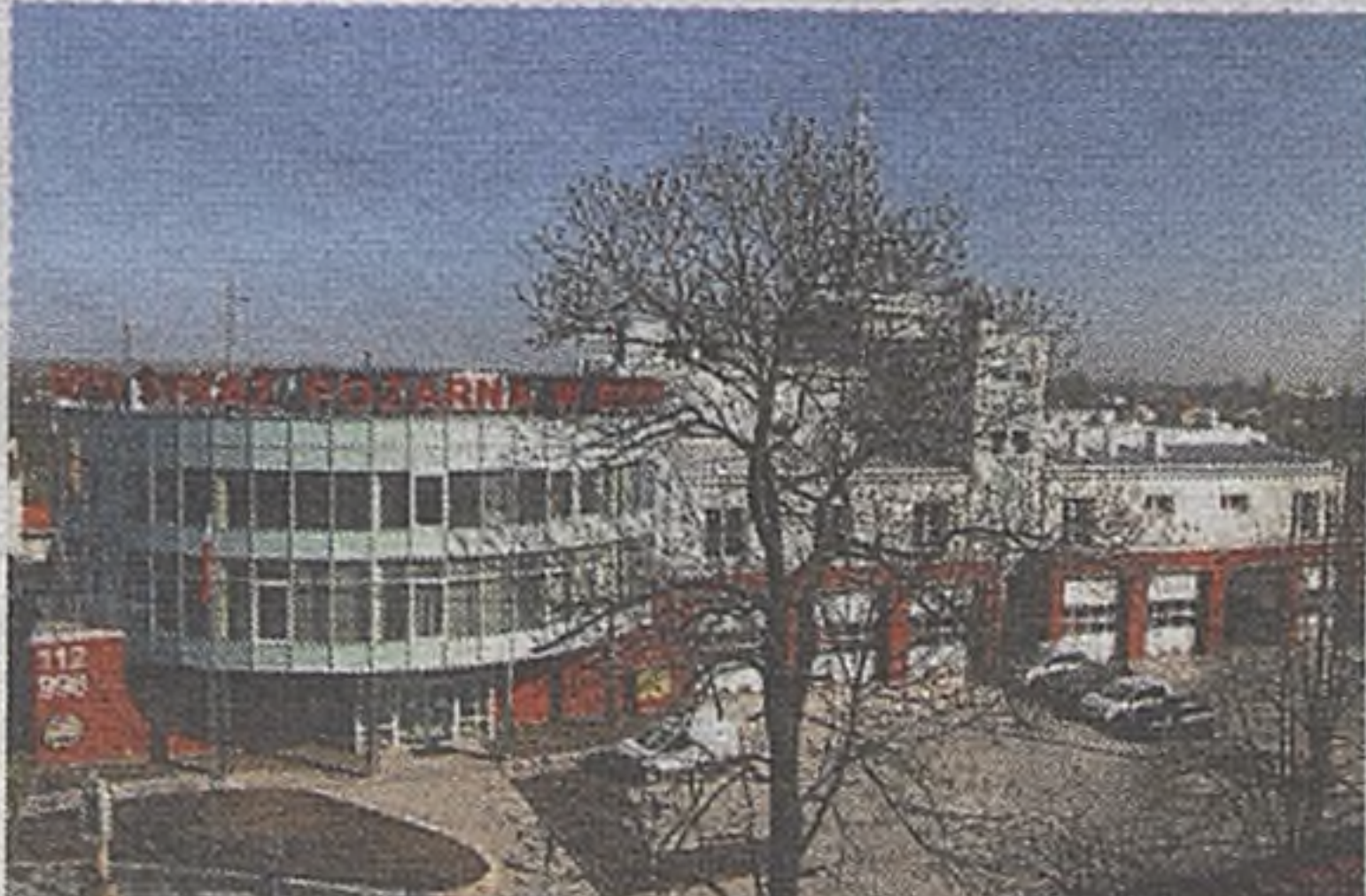
Stypendia dla najzdolniejszych



Aż 155 najzdolniejszych uczniów szkół ponadgimnazjalnych otrzymało stypendia starosty, a 30 osób otrzymało nagrody dla dyrektorów i nauczycieli za osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze. Łącznie na ten cel przeznaczono w ciągu minionych trzech lat prawie 200 tys. zł.

Nowa jednostka Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej

W maju 2017 r. odbyło się oficjalne otwarcie nowej siedziby bocheńskiej, powiatowej jednostki PSP. To jeden z najnowocześniejszych obiektów w Małopolsce (podobne ma tylko Kraków, Nowy Sącz i Oświęcim). Koszt budowy to 12,5 mln zł.



Inwestycje drogowe

Ponad 50 mln zł przeznaczono na utrzymanie i modernizację infrastruktury drogowej w latach 2015–2017 z czego 21,7 mln zł. pochodziło z budżetu państwa, 16,4 mln zł. z budżetu Powiatu Bocheńskiego, zaś 5 mln zł. to środki pochodzące z Gmin. Poniżej przedstawiamy najważniejsze inwestycje drogowe zrealizowane w latach 2015–2017.

INWESTYCJE DROGOWE



ponad **12** km
chodników
i ścieżek rowerowych



ponad **15** km
nawierzchni
drogowych



4
osuwiska



13
mostów i przepustów

Najważniejsze inwestycje 2015

Przebudowa dróg w Bochni i Rzezawie



Ponad 4,6 miliona złotych wyniosła modernizacja drogi powiatowej przebiegającej przez Miasto Bochnię i Gminę Rzezawa. Wykonano progi zwalniające, skrzyżowania, chodniki na długości 3 km oraz oznakowanie poziome i pionowe. Zamontowano bariery ochronne i kasetony nad przejściem dla pieszych. Wyremontowano przepust, wymieniono oświetlenie oraz nawierzchnię na długości prawie 3 km.

Przebudowa dróg na terenie Gminy Lipnica Murowana, Łapanów, Trzciana i Nowy Wiśnicz



W południowej części powiatu powstały wyniesione przejścia dla pieszych, skrzyżowania, prawie 2 km nowych chodników i ścieżek rowerowych oraz oznakowania. Wymieniono także oświetlenie jak również zamontowano bariery ochronne. Wyremontowano przepust, wykonano zabezpieczenie przed spadającymi odłamkami skalnymi oraz nowa nawierzchnia na długości ponad 5,1 km. Całkowita wartość inwestycji to ponad 5 miliona złotych.

Zabezpieczenie i stabilizacja osuwiska w Rajbrocie



Ponad 1,1 miliona zł. wyniosła stabilizacja i zabezpieczenie osuwiska w Rajbrocie. Przebu-

dowano przepust, zabezpieczono skarpe i dno rzeki. Zabezpieczono drogę poprzez wykonanie palowania, Wyczyszczono rowy, odtworzono zniszczoną nawierzchnię drogową i przebudowano zjazdy.

Zabezpieczenie i stabilizacja osuwiska w Żegocinie



Wykonano konstrukcje oporową oraz pale wiercone z oczepem żelbetowym na odcinku 115 m. Wykonano także dren francuski czyli rów pokryty geowłókniną, zatrzymującą zanieczyszczenia, a następnie kamieniami. Odbudowana została droga powiatowa wraz z infrastrukturą odwodnieniową oraz poboczami, wyremontowano również zjazd indywidualny. Zabezpieczenie i stabilizacja osuwiska wyniosła prawie 1,1 miliona złotych.

2016

Most w Królówce



Ponad 1,4 miliona zł. wyniosły prace przy odbudowie mostu o nośności 40 T, szerokości 11,56 m i długości 13 m w Królówce. Ponadto powstał chodnik, przebudowano drogę powiatową i gminną, jak również skrzyżowanie. Wybudowano zatokę parkingową, przebudowano zjazdy i wyremontowano przepust pod drogą powiatową. Przebudowano także potok „Polanka” i „Dopływ spod Połomu Dużego” wraz z umocnieniami oraz sieci energetyczne.

Rozbudowa ul. Floris w Bochni

Zakres prac obejmował rozbudowę drogi, przebudowę chodników dla pieszych i modernizację oraz budowę zjazdów. Powstał mur oporowy, przebudowano sieci energetyczna



i teletechniczna, a także wodociągowa. Dodatkowo obsadzono krzewami skarpe. Wartość inwestycji wyniosła ponad 660 tys. zł.

Most w Nieszkowicach Wielkich



W ramach inwestycji, która wyniosła prawie 1,4 miliona zł. rozebrano stary drewniany mostek w miejscu którego powstał nowy żelbetowy most o nośności 40 ton wraz z elementami bezpieczeństwa ruchu. Przebudowano również dojazdy i istniejące zjazdy indywidualne do działek. Powstał chodnik i kanalizacja deszczowa, przebudowano rowy oraz koryto potoku Zawadka.

Most w Rajbrocie



Inwestycja za 900 tysięcy zł. polegała na zastąpieniu starej drewnianej kładki, nowym stalowo – betonowym obiektem inżynierskim, przebudowie drogi powiatowej wraz z dojazdami i montażem elementów bezpieczeństwa ruchu. Powstał również chodnik, kanalizacja deszczowa wraz z wykonaniem wylotu do rzeki Uszwica. Remont obejmował także przebudowę skarpy koryta rzeki Uszwica wraz z umocnieniem oraz przebudową przydrożnych rowów.

Zabezpieczenie i stabilizacja osuwiska w Trzcianie



Zakres robót obejmował stabilizację osuwiska w obrębie drogi powiatowej polegającą na wykonaniu konstrukcji oporowej, zamontowane zostały pale wiercone z mikropalami kotwiącymi zwieńczone oczepem żelbetowym. Powstał dren francuski, zabezpieczono skarpe, przebudowano nawierzchnię drogową, powstał chodnik jak również pobocza. Zmodernizowano zjazdy i drogi dojazdowe i rowy, powstały również nowe studzienki a istniejące zostały przebudowane. Inwestycja pochłonęła ponad 1,2 milion zł.

2017

Most w Drwini

Powstaje nowy most jednoprzęsłowy, żelbetowy o nośności 40 ton i długości 28 m wraz z dojazdami i chodnikiem oddzielony od jezd-



ni opaską bezpieczeństwa z barierą energochłonną o wartości blisko 3,7 miliona złotych. Przebudowano również sieci teletechniczna i gazowa oraz umocniono koryto rzeki Drwinka.

Przebudowa dróg powiatowych w Łazach i Brzeźnicy



Ponad 3,5 miliona zł. wyniosła modernizacja dróg powiatowych, gdzie powstały chodniki wraz z kanalizacją deszczową, nawierzchnia drogowa, przebudowano skrzyżowania, umocniono pobocza, rowy, powstały perony i wykonano odwodnienie.

Przebudowa dróg powiatowych w Pogwizdowie i Zawadzie



Prawie 2 miliony złotych wyniosła modernizacja dróg na terenie Gminy Bochnia. Powstał chodnik wraz z kanalizacją deszczową, poszerzono jezdnię do szerokości 6 mb oraz wykonano nową nawierzchnię asfaltową. Ponadto powstały dwie zatoki autobusowe w centrum Pogwizdowa.

Zabezpieczenie i stabilizacja osuwiska w Kamionnej



Ustabilizowano osuwisko palami, przebudowano drogę na długości 130 mb oraz przebudowano przepust o długości 12 mb na potoku Kamionka na przepust o konstrukcji żelbetowo stalowej wraz z umocnieniem tego potoku. Wartość inwestycji to prawie 1,8 miliona zł.

2018

Podpisano umowę na realizację inwestycji za ponad 8,6 miliona zł., w ramach której przebudują drogę powiatową na odcinku Bochnia-Bogucice na długości ponad 3,5 km, powstaną chodniki i ścieżki rowerowe, zatoki autobusowe, rozbudują skrzyżowania i przebudują zjazdy.

Ponadto dwie inwestycje znalazły się liście rankingowej wniosków o dofinansowanie zadań w ramach programu rozwoju gminnej i powiatowej infrastruktury drogowej na lata 2016-2019.

Rozbudowa drogi powiatowej w Nieszkowicach Małych za prawie 5,8 miliona złotych oraz Rozbudowa drogi powiatowej Łąka Górna – Łapanów wraz z rozbudową skrzyżowania z drogą powiatową w Grabiu i Lubomierzu za blisko 6 milionów złotych.

Powiat Bocheński 2015-2018



OSOBOWOŚĆ ROKU

Bochnia - Brzesko

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@gk.pl

Jeszcze tylko przez tydzień potrwa głosowanie w etapie powiatowym plebiscytu na Osobowość Roku 2017. Listy kandydatów zostały już zamknięte. Zostały stworzone przez redakcję „Gazety Krakowskiej” oraz Czytelników.

Celem plebiscytu jest docenienie ludzi, którzy działają dla dobra swoich lokalnych społeczności, mają na koncie sukcesy i konsekwentnie realizują obrane cele.

Chodzi o docenienie społeczników, ludzi z pasją, ambasadorów ziemi, z której się wywodzą, samorządowców z powołania, ludzi biznesu z wizją oraz wrażliwością na potrzeby społeczności lokalnej.

- Chcemy nagrodzić osoby zasłużone w swoich lokalnych społecznościach, zaangażowane w ich rozwój, które na co

dzień nie zabiegają o aplauz, uznanie czy honory - mówi Wojciech Harpula, redaktor naczelny „Gazety Krakowskiej”.

Cztery kategorie

Na kandydatury można głosować w jednej z czterech kategorii: Działalność Społeczna i Charytatywna, Kultura, Samorząd i Społeczeństwo Lokalne oraz Biznes.

Chcemy nagrodzić ludzi nietuzinkowych. Pomysłowych i ciekawych. Tych, którzy pociągają za sobą innych, mających na swoim koncie sukcesy. Chodzi nam o uhonorowanie tych, którzy konsekwentnie realizują obrany cel.

Głosowanie trwa

Pierwszy powiatowy etap głosowania trwa do 2 lutego do godz. 22. Czytelnicy wyłonią laureatów osobno w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu i wszystkich powiatach Małopolski.

Następnie zwycięzcy z każdego miasta i powiatu awansu-



► Głosowanie w etapie powiatowym trwa jeszcze do 2 lutego.

ją do wojewódzkiego finału zachowując głosy zdobyte w pierwszym, powiatowym etapie głosowania.

Głosowanie w wojewódzkim finale naszej akcji rozpocznie się we wtorek, 6 lutego, potrwa zaś do piątku, 16 lutego, do godz. 22. Laureaci I, II i III

miejsca w etapie wojewódzkim, w każdej z kategorii, otrzymają atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Honory od Kapituły

Równocześnie nasza Kapituła Konkursowa po raz 26. nominuje kandydatów, a na-

stępnie przyzna tytuły „Ludzi Roku”.

To wieloletnia tradycja „Gazety Krakowskiej”. Kapituła honoruje ludzi zasłużonych dla naszego województwa w różnych dziedzinach, swoimi dokonaniem rozstrzygających nasz region w kraju, a nierzadko i za granicą, postaci powszechnie szanowane i znane.

Kapituła Konkursowa pracuje w składzie: prof. Józef Lipiec (przewodniczący Kapituły Plebiscytu), ks. dr Bronisław Fidelus, prof. dr hab. med. Jerzy Sadowski (kierownik Kliniki Chirurgii Serca, Naczyń i Transplantologii UJ), dr Krzysztof Pawłowski (prezydent Wyższej Szkoły Biznesu w Nowym Sączu), Dariusz Kołacz (wiceprezes Zarządu Polska Press Oddział w Krakowie), Wojciech Harpula (redaktor naczelny „Gazety Krakowskiej”), Przemysław Bolechowski (prezes Radia Kraków) i redaktor Teresa Brandys (sekretarz Kapituły).

Na początku marca w Krakowie odbędzie się uroczysta gala plebiscytu, podczas której laureaci tytułu Osobowości Roku ze wszystkich miast i powiatów, a także uhonorowani przez Kapitułę Ludzie Roku odbiorą statuetki i dyplomy.

Nowi kandydaci

Poniżej mogą Państwo znaleźć nazwiska kandydatów zgłoszonych w ostatnim okresie przez Czytelników. Osobno prezentujemy osoby pochodzące z powiatu bocheńskiego, osobno z brzeskiego w każdej z czterech kategorii.

Jednocześnie na stronie internetowej <http://plebiscyt.gazetakrakowska.pl/> znajdą Państwo pełną listę kandydatów, obejmującą też osoby zgłoszone w pierwszym etapie plebiscytu. Każda z nich ma przyporządkowany numer, który, głosując, należy wpisać w treści SMS.

Instrukcję głosowania prezentujemy poniżej. ● ©®

POWIAT BOCHEŃSKI

Kultura

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OK.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

202 Filip Kobiela - Bochnia, dyrektor i współtwórca Muzeum Motyli Arthropoda w Bochni, za działalność w zakresie kultury i ochrony zbiorów entomologicznych, promowanie, wspieranie rozwoju turystyki i działalność oświatową

205 Piotr Lekki - Bochnia, gitarzysta, producent muzyczny, za projekt „Bochnia Rocks!” i współorganizację koncertów wybitnych muzyków w mieście, a także za wkład i zaangażowanie w rozwój muzycznej sceny w Bochni

Samorządność i społeczność lokalna

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OS.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

200 Maksymilian Truś - wiceprezes stowarzyszenia Bochnia Młodych, inicjator powołania Młodzieżowej Rady Miasta, za duże zaangażowanie w życie publiczne

197 Małgorzata Więckowska - burmistrz Nowego Wiśnicza, za rozwój gminy, w tegorocznym budżecie jest rekordowa suma na inwestycje, wiele z nich ma dofinansowanie z UE

198 Marek Gruca - radny, szef komisji rodziny, zdrowia i opieki społecznej, wiceprzewodniczący komisji kultury, za zaangażowanie w pracę samorządową

196 Mirosław Chodur - przewodniczący rady miasta i gminy Nowy Wiśnicz, od lat prowadzi bloga, na którym informuje o swojej działalności samorządowej, najpierw jako radny opozycji, teraz jako przewodniczący rady, za zaangażowanie w pracę samorządową

199 Robert Żelichowski - radny, przewodniczący komisji kultury, za zaangażowanie w pracę samorządową; to z jego inicjatywy montaż parkomatów nie został odłożony do 2019 roku

Biznes

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OB.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

159 Bogumiła i Jan Sroka - Bochnia, za rozwój przedsiębiorczości i biznesu, dobre serca, zaangażowanie w działalność charytatywną i życzliwość wobec ludzi

Działalność społeczna i charytatywna

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OD.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

258 Halina Hyży - Nowy Wiśnicz, pracownik MOPS w Nowym Wiśniczu, wolontariusz Szlachetnej Paczki, za poświęcenie swojego czasu na działalność w wolontariacie (Szlachetna Paczka - 3 edycja). Ogromne zaangażowanie w pracę w Miejskim Ośrodku Opieki Społecznej w Nowym Wiśniczu. Pani Halina jest osobą empatyczną, otwartą i podejmuje się wielu inicjatyw na rzecz drugiego człowieka przekraczających zakres obowiązków pracownika socjalnego

247 Małgorzata Kowalska-Wróbel - Bochnia, za dobre serce dla wszystkich potrzebujących i działalność charytatywną, m.in. w ramach Szlachetnej Paczki oraz Fundacji Auxilium, której jest wiceprezesem

216 Marta Sosin - prezes Stowarzyszenia Bochnianie Bezdomniakom, za działalność charytatywną na rzecz zwierząt, uświadamianie ludzi o ważności sterylizacji. Prowadzi u siebie w domu mieszkalnym dom tymczasowy dla bezdomnych kotów - ma ich około 20. Organizuje akcje adopcyjne czy koncerty ze zbiórką funduszy nie tylko dla swojego stowarzyszenia. Odwiedza przedszkola, gdzie edukuje dzieci w sprawie zwierząt. Zараża optymizmem

257 Ryszard Jr Piekarczyk - Bochnia, od lat realizuje projekt „Kulturalna Bochnia”, za zaangażowanie w pomoc innym, współorganizację imprez charytatywnych, a także za inicjatywę

stworzenia cyklu koncertów w ramach Wiśnickiej Sceny Letniej w 2017 r.

POWIAT BRZESKI

Kultura

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OK.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

147 Cecylia Jabłońska - Brzesko, prezes UTW Brzesko, za skuteczność w działaniu. UTW pod kierunkiem p. C. Jabłońskiej zwiększył znacząco liczbę słuchaczy. Znakomici wykładowcy, udział w różnego rodzaju projektach m.in. debata międzypokoleniowa w PWSZ w Tarnowie, wykładziki „żywe” lekcje historii - to wszystko dzięki Jej niespożytej energii, odwadze, talentowi

210 Katarzyna Gawenda - Brzesko, uczestniczka 10 edycji programu Mam Talent, za wykonanie piosenki aktorskiej dostała 3x Tak, od lat związana z brzeską sceną, laureatka lokalnych konkursów

Samorządność i społeczność lokalna

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OS.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

201 Krzysztof Bogusz - Sterkowice, radny miasta i gminy Brzesko, za zaangażowanie i zdroworozsądkowe podejście do pracy samorządowej (nie ma zamiaru kandydować na kolejną kadencję)

Biznes

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OB.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

149 Wojciech Wojdak - Brzesko, wicemistrz świata w pływaniu (Budapeszt 2017). Mistrz Polski na 400 m, 800 m i 1500 m stylem dowolnym. Rekordzista Polski na dystansie 800 m stylem dowolnym. Właściciel szkoły pływackiej Wojdak&Bałabuch na basenie w Brzesku, nominowany za wkład w rozwój pływania poprzez szkolenie dzieci i dorosłych. Kształtowanie dobrych na-

wyków sportowych wśród dzieci i młodzieży oraz promowanie swojego miasta w Polsce oraz na arenie międzynarodowej

Działalność społeczna i charytatywna

Aby oddać głos wyslij na nr **72355** SMS o treści: **OD.X** gdzie „X” oznacza numer kandydata na liście poniżej

259 Łukasz Przybyło - Dębno, współzałożyciel i prezes fundacji Timszel, za całokształt działalności społecznej. Jego fundacja zajmuje się organizacją wydarzeń kulturalnych, warsztatów profilaktycznych, pikników rodzinnych, zajęć sportowych i programu aktywizacji seniorów. W 2017 roku z inicjatyw fundacji skorzystało ponad 2200 osób

249 Marta Widel - Cichów, animatorka Ruchu Światło-Życie, animatorka Ruchu Światło-Życie, w październiku 2017 zainicjowała w Koszycach Wielkich comiesięczne „Spotkania między niewiastami” - międzypokoleniowe wieczory integracyjne, ukazujące geniusz kobiety od czasów biblijnych po współczesność, gromadzące uczestniczki z miast, miasteczek i wsi całej diecezji na modlitwie, zasłuchaniu we wspólne świadectwo życia, pracy w małej grupie

248 Roman Kapuściński - Borzęcin, za aktywne działanie non profit; zbierał wraz z kolegą karmę dla zwierząt ze schroniska, uzbierał pół tony. Teraz zbiera zakrętki na pomoc niepełnosprawnym. Człowiek o złotym sercu, Jest bardzo lubiany w swojej gminie.

260 Teresa Ćwikła - Sufczyn, nauczyciel przyrody i geografii, przewodnik w PTTK „Beskid”, za bezinteresowne działanie na rzecz promowania regionu, organizację Dębińskiego Biegu po Flagę, licznych akcji na rzecz dzieci cierpiących na ciężkie choroby, promowanie nauk przyrodniczych poprzez organizowanie konkursów i wyjazdów edukacyjnych dla uczniów, wychowanie młodzieży szkolnej w duchu umiłowania Ojczyzny, prowadzenie kół zainteresowań oraz skuteczną pomoc w nauce dla uczniów trudnościami.

Koszykarki MOSiR-u ze zmiennym szczęściem

● Doświadczenie w rozgrywkach II ligi siostrzanych powinno teraz procentować w spotkaniach bocheńskich zespołów młodzieżowych

Bochnia

Roman Kieroński
tarnow@gk.pl

Koszykarki Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji z Bochni w spotkaniu o mistrzostwo drugiej ligi siostrzanych - grupy finałowej „A” nie sprostały tym razem zajmującym fotel liderów zawodniczkom KS JAS-FBG Zagłębia z Sosnowca. Mecz rozgrywany we własnej hali zakończył się ich porażką 60:87 (17:24, 11:22, 14:16, 18:25).

Punkty dla bocheńskiego zespołu zdobywały: Sara Marczyk 16, Aleksandra Poradowska 13, Dominika Dziadoń 10, Natalia Mazur 8, Karolina Przybyła 6, Aisza Buczek 4, Julia Fortuna 3. Dla zwycięskiego zespołu: Joanna Kocemba 18, Weronika Pawlak 14, Karolina Zuziak 13, Paulina Krakowczyk 11, Paulina Majda 10, Aleksandra Wojtala 8, Karolina Antas 3, Sylwia Wojtylas 3 i Wiktoria Woltyńska 3. O przegranej zdecydowały dwie pierwsze kwarty. Po 20 minutach koszykarki Zagłębia głównie dzięki „trójkom” Joanny Kocemby prowadziły wysoko 46:28. Mimo że później nasze zawodniczki lepiej grały, strat nie odrobiły.



FOT. TOMASZ SCHENK

► Choroba mocno pokrzyżowała szczy podopiecznej trenerów Macieja Starowicza i Rafała Sroki - Julii Fortunie (z piłką)

Słabszy mecz zagrała tym razem będąca „mózgiem zespołu” i reżyserką gry rozgrywająca Julia Fortuna.

- Nie mogę jednak mieć do niej żadnych pretensji. Julka chorowała przez osiem dni. Jej organizm był mocno osłabiony - mówił po meczu trener Maciej Starowicz. Julka zebrała od kibiców ogromną porcję

braw, trafiając w ostatniej sekundzie drugiej kwarty z połowy boiska.

Trener Starowicz chwalił też, wracając do formy Dominikę Dziadoń i szczególnie rewelacyjnie grającą w ostatnim okresie, wyrastającą na liderkę Sarę Marczyk. - Występujące w rozgrywkach siostrzanych zawodniczki nabierają niezbędnego

doświadczenia przed czekającymi je spotkaniami o mistrzostwo Polski w kategorii juniorek - dodaje bocheński szkoleniowiec.

O tym, że w superlatywach trenera Starowicza pod adresem Sary Marczyk nie było przesady, młoda zawodniczka przekonała wszystkich w zwycięskim meczu małopolsko-świętokrzyskiej ligi kadetek. W spotkaniu MOSiR kontra Gracze Starachowice zakończonym wygraną bocheńskiego zespołu 93:36 (18:9, 29:7, 28:9, 18:11) była najlepszą zawodniczką na parkiecie. Zdobyła 27 punktów, tylko 9 mniej od całego zespołu ze Starachowic. Na listę strzelczyń wpisały się ponadto: Gabriela Czekaj 8, Zuzanna Dziadoń 2, Emanuela Lekka 14, Agnieszka Krawiec 8, Zuzanna Kierońska 2, Aleksandra Podsiadło 12, Weronika Wilk 10, Magda Mazurek 4, Magda Cabała 3, Angelika Sarlińska 2.

- Obawiałam się trochę tego spotkania. Po chorobach podstawowych zawodniczek przystąpiliśmy do meczu z „marszu”. Dziewczeta pokazały jednak charakter i niesamowitą wolę walki - powiedziała Marta Starowicz. ●
©©

Szczypiorniści MOSiR-u nie zwalniają tempa

Bochnia

W pierwszym spotkaniu o mistrzostwo drugiej ligi piłki ręcznej szczypiorniści z Bochni nie dali szans zawodnikom z Kielce.

Roman Kieroński
tarnow@gk.pl

Mecz rozpoczął się od bramek zdobytych przez bochnian. Po 6 minutach i celnym rzucie Marcina Janasa, gospodarze objęli prowadzenie 4:0. Pierwszego gola dla kieleckiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego Związku Piłki Ręcznej w minutę później zdobył Kacper Pawłowski.

W 17 minucie najlepszy na parkiecie Mateusz Zubik dwukrotnie pokonał bramkarza SMS-u i doprowadził do stanu 10:3. Wynik do przerwy ustalił Michał Dobrzański.

W drugiej połowie spotkania piłkarze ręczni MOSiR-u zdobyli jeszcze 17 bramek, stracili tylko 13 i mogli do swojego bilansu dopisać kolejne trzy punkty. Aż piętnaście razy bramkarzy drużyny gości pokonał Mateusz Zubik i umocnił się w klasyfikacji najlepszych strzelców „drugiego frontu”.

Oprócz niego w zwycięskim zespole występowali: Tomasz Węgrzyn i Mateusz Łącki w bramce oraz: Jakub Jewiarz 1 bramka, Filip Pach 7, Hubert Pamuła 1, Mateusz Bujak 3, Michał Dobrzański 3, Marcin Janas 4, Iwo Stopczyński 1, Wojciech Dziedzic 1, Mateusz Rogóż 1, Tomasz Wolnik.



FOT. ARCHIWUM MOSiR

► Kolejną bramkę dla MOSiR-u zdobywa Filip Pach (nr 10)

Po tym zwycięstwie bocheński zespół mając na koncie dwanaście wygranych spotkań, komplet 36 zdobytych punktów i bardzo korzystny bilans bramkowy 431:308 umocnił się na pozycji lidera. Na drugim w tabeli zespołem Orła z Przeworska ma już dziesięć punktów przewagi, nad trzecim - rezerwami aktualnych mistrzów Polski VIVE II Kielce - jedenaście.

- Następne spotkania rozegramy także w bocheńskiej hali. Najpierw podejmujemy zespół Krakowiaka Szkoły Gortata. O dokładnym terminie poinformujemy kibiców po uzgodnieniu terminarza spotkań w lidze juniorów. W piątek 9 lutego o godz. 19.30 zagramy z drużyną PGE VIVE II Kielce - informuje trener Marcin Bożek.

Bocheński szkoleniowiec nie ukrywa, że celem drużyny są dwa zwycięstwa. ●
©©

W skrócie

BOCHNIA / BIELSKO-BIAŁA

Sukcesy judoków na tatami w Bielsku

Reprezentant MOSiR w rozegranym w Bielsku-Białej VII Międzynarodowym Turnieju Judo w kategorii dzieci i młodzieży zdobył złoty medal. W imprezie z udziałem ponad 1300 judoczek i judoków z 95 klubów Polski i ekip zagranicznych srebrne medale wywalczyły też bocheńskie dziewczęta: Oliwia Wątopek i Julia Gut oraz Damian Pławewski, Maciej Kumor, Norbert Alfawicki i Jakub Żabczyński. Na najniższym stopniu podium stanęli: Maja Twardowska, Mateusz Pławewski, Wiktor Karecki, Antoni Juszczyk, Szymon Mierzwiński, Igor Dziadowiec i Krzysztof Baniak. (KIER)

Awans dziewcząt z PSP 4 i PSP 2

Bochnia

Koszykarki PSP nr 4 z Bochni wygrały wszystkie spotkania i zwyciężyły w Miejskich Zawodach Sportowych w Mini Koszykówce dziewcząt.

Roman Kieroński
tarnow@gk.pl

Drugie miejsce w zawodach rozgrywanych w ramach tegorocznej edycji Sportowych Igrzysk Dzieci zajęły uczennice PSP nr 2. Obie reprezentacje zapewniły sobie prawo startu w kolejnym etapie rozgrywek - mistrzostwach powiatu bocheńskiego i walczyć będą o awans do finału mistrzostw Małopolski.

Koszykarki PSP nr 4 pokonały 19:14 wicemistrzowski zespół PSP nr 2, Wygrały 22:6 z reprezentacją PSP nr 7, 32:10 z ekipą PSP nr 5. Końcowy sukces przypieczętowały, wygrywając 23:10



FOT. ARCHIWUM MOSiR

► Uczennice bocheńskich szkół rozegrały zacięte koszykarskie pojedynki w zawodach zorganizowanych przez MOSiR Bochnia

z rywalkami z PSP nr 1. Wicemistrzynią z PSP nr 2 po jedynej porażce z późniejszymi triumfatorkami turnieju pokonały zespół PSP nr 7 22:6 oraz PSP nr 1 20:5. W pozostałych spotkaniach uzyskano następujące rezultaty: PSP nr 1 - PSP nr 7

29:24, PSP nr 5 - PSP nr 1 12:16, PSP nr 7 - PSP nr 5 28:16.

Końcowa tabela mistrzostw wygląda następująco: 1. PSP nr 4 - 8 pkt.; 2. PSP nr 2 - 7 pkt.; 3. PSP nr 1 - 6 pkt.; 4. PSP nr 7 - 5 pkt.; 5. PSP nr 5 - 4 pkt. ●
©©

Wygrana Jadwigi Kraków

Brzesko

Drużyna Jadwigi Kraków podczas halowego turnieju piłki nożnej Canpack Okocimski pokonała 2:1 drużynę Stali Rzeszów

Roman Kieroński
tarnow@gk.pl

W turnieju startowały drużyny chłopców urodzonych w roku 2010 i młodszych. Rywalizację w grupie eliminacyjnej „A” wygrali późniejsi triumfatorzy - 6 pkt. (bramki 9:4) przed AP Okocimskim Brzesko - 6 pkt. (bramki 8:6). UKS-em Orlik Dębno - 6 pkt. (bramki 7:6) i Gwarkiem Wieliczka - 0 pkt. O kolejności decydował lepszy bilans bramkowy. Drużyna gospodarzy Canpack Okocimski zajęła drugie miejsce, mimo iż pokonała 3:2 rywali z Jadwigi Kraków.

Podobnie było w grupie „B”. Zwyciężyli piłkarze rzeszow-

skiej Stali - 7 pkt. (bramki 11:4) przed Aserekteamem Gorlice - 7 pkt. (bramki 12:6). Na trzecim miejscu FA Brzesko - 1 pkt. (4:9), na czwartym Elita Brzesko - 1 pkt. (4:12). Wyniki półfinałów: Jadwiga Aserekteam 2:0, Stal - AP Canpack Brzesko 5:1.

Mecz o siódme miejsce: Elita Brzesko - Gwarek Wieliczka 2:1. Spotkanie o piątą lokatę: UKS Orlik - FA Brzesko 2:1, o trzecie miejsce: Aserekteam - AP Canpack Brzesko 2:1.

„Królem strzelców” został Adam Cisowski 9 Aserekteam), najlepszym zawodnikiem Szymon Padacz, a bramkarzem Michał Kopański (obaj Jadwiga).

W drużynie trenera Mateusza Wawryki występowali: Filip Jacek, Kamil Kościółek, Piotr Gryga, Dawid Schmidt, Franciszek Szpil, Patryk Kita, Fabian Rosa, Miłosz Wijas i Szymon Wawryka. ●
©©

Zimą tyjemy średnio dwa kilogramy

● Nasz metabolizm zwalnia, gdyż organizm magazynuje energię w postaci tkanki tłuszczowej

Zimowa dieta

Dorota Dejnek
redakcja@gk.pl

Nie da się ukryć, że zima to czas, który wielu z nas daje się we znaki, szczególnie pod względem wzrastającej liczby kilogramów. Nasz organizm przyzwyczajony jest do tego, aby w czasie mroźnych miesięcy jeść bardziej kalorycznie. Tak więc w zimie zaczyna nas być jakby trochę więcej...

Zimą metabolizm organizmu zwalnia, czego skutkiem jest słabsze spalanie kalorii. Dodatkowo wzrasta nasze zapotrzebowanie na energię potrzebną do wyrównania bilansu cieplnego organizmu. To naturalny proces, mechanizm, który odziedziczyliśmy po przodkach, zmuszonych do radzenia sobie z naprawdę niskimi temperaturami. W dzisiejszych czasach większość z nas przebywa zimą w ogrzewanym domu, znacznie ograniczając aktywność fizyczną, więc dodatkowa ilość ener-

gii tak naprawdę nie jest nam potrzebna. Intuicyjnie jednak chcemy się rozgrzewać i „trzymać ciepło”. Sięgamy więc po dania ciężkie i tłuste, a zimą chandrę chętnie zjadamy słodyczami. Specjaliści ds. żywienia przypominają, że w okresie zimowym można przybrać na wadze od 2 do 3 kg.

Wiele osób, zwłaszcza kobiet, wpada wówczas w panikę i z jednej skrajności popada w drugą, ograniczając drastycznie liczbę posiłków i kalorii. To błąd! Nie należy zapominać, że okres zimowy to czas przeziębienia i infekcji, dlatego właśnie wtedy warto zadbać o to, by nasza dieta była odpowiednio zbilansowana i zróżnicowana, więc nie powinniśmy wprowadzać restrykcyjnej diety odchudzającej.

Czy jednak przekładanie diety na wiosnę to dobry pomysł? Odchudzanie zimą, choć trudniejsze niż latem, ma także pewne zalety. Od urlopowych wojaży dzieli nas jeszcze kilka miesięcy, mamy zatem czas, aby chudnąć powoli, systematycznie i zdrowo. Prze-



► Zima i lekki mróz nie są przeszkodą do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Spalamy kalorie i szybciej pozbywamy się nadwagi

cież z pokusami w postaci czekoladek i ciastek trzeba walczyć bez względu na porę roku. A właśnie tego typu produkty w trosce o zdrowie i zgrabną sylwetkę wyeliminujemy z diety odchudzającej w pierwszym rzędzie. Zimowe dania powin-

ny być rozgrzewające, ale mimo wszystko niskokaloryczne. Ciepłe zupy, gulasze, dania z fasoli, potrawy jednogarnkowe powinny zawierać niewielką ilość tłuszczu, ale nie zaszkodzi im dodatek rozgrzewających przypraw, takich jak cynamon, im-

Nadmiar kilogramów sprzyja wielu chorobom, dlatego należy z nimi walczyć

bir, chilli, kardamon. Warto też sięgać po ciepłe napoje – zawsze bez cukru, który zastąpić można m.in. stewią. Najlepiej, jeśli w doborze produktów spożywczych kierować będziemy się ich sezonowością – aktualnie jest pora na włoszczyznę, warzywa strączkowe, kasze, orzechy, grzyby, jesienne jabłka, kiszoną kapustę i kiszone ogórki. Dietę wzbogacić można też o błonnik, który powstrzyma nasze łakomstwo – doskonale absorbuje wodę, przez co pećniejnie w żołądku, a dzięki temu skutecznie zmniejsza uczucie głodu, będąc dzięki temu idealnym wsparciem dla osób pragnących zrzucić kilka kilogramów lub po prostu nie przytyć. Zimą przy dużych mrozach lepiej nie stosować

diety niskowęglowodanowej, ponieważ cukry są wówczas bardzo ważnym źródłem energii. Należy jednak unikać spożywania węglowodanów wieczorem. W jadłospisie nie może także zabraknąć produktów dostarczających kwasów tłuszczowych omega-3, np. oliwy. I koniecznie jeść ciepłe śniadania. Czyli nie jogurt wyjęty z lodówki i kanapki, ale na przykład owsianka z owocami, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem albo lekki omlet.

Oprócz odpowiedniego odżywiania równie ważna jest aktywność fizyczna, gdyż zmniejsza w naszym codziennym funkcjonowaniu zimą to przede wszystkim mniej czasu spędzanego poza domem, na ćwiczeniach i w plenerze. Deficyt ruchu powoduje, że pewna ilość energii pozostaje niezagospodarowana i siłą rzeczy gromadzi się w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego warto pomyśleć o wizytach w klubie fitness lub na basenie, aby szybciej spalić kalorie. Ale ćwiczyć można też w domu! ●

REKLAMA

008076569

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej



Przed kuracją

Sylwia to przesympatyczna i zawsze uśmiechnięta młoda dziewczyna, która na wizyty przychodziła zmotywowana i pozytywne nastawiona.

Myślę, że właśnie to w połączeniu z jej uporem i determinacją pozwoliło uzyskać tak oszałamiający efekt. Nieustannie jestem pod wrażeniem postawy Sylwii – pomimo młodego wieku jej podejście do odchudzania jest bardzo dojrzałe. Z bardzo dużą starannością realizuje wszystkie moje zalecenia oraz przestrzega diety, nie zdarzają jej się żadne odstępstwa i nigdy nie musi szukać dla siebie wymówek.



Po kuracji

Na liczniku jest już 20 kilogramów mniej ale Sylwia walczy dalej, z taką samą motywacją i chęcią do działania jak na początku. Gratuluję Sylwii i trzymam mocno kciuki za dalsze sukcesy – mówi dietetyk Kinga Walkowicz.

Centrum Dietetyczne
Naturhouse Bochnia
ul. Trudna 16
32-700 Bochnia
tel. 692 090 951

Centrum Dietetyczne
Naturhouse Brzesko
ul. Spółdzielcza 2
32-800 Brzesko
tel. 505 457 299

Spektakularna metamorfoza w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Bochni i Brzesku!

Schudnij skutecznie!

Zrzucenie zbędnych kilogramów bez efektu jo-jo to znacznie więcej niż zwykła dieta. Odchudzanie jest procesem, który jeśli będzie przeprowadzony pod okiem specjalisty, da skuteczne i długotrwałe rezultaty. W codziennej pracy dowodzimy skuteczności swojej metody, nie tylko w kwestii utraty kilogramów, ale przede wszystkim utrzymania osiągniętej masy ciała!

Skuteczne odchudzanie może opierać się tylko na trwałej zmianie nawyków żywieniowych. Tym zajmujemy się w codziennej pracy. Nasza metoda jest kompleksowa i efektywna. Musisz wiedzieć, że aby kuracja odchudzająca była rzeczywiście skuteczna, powinna zostać dobrana do indywidualnych predyspozycji organizmu – wieku, stanu zdrowia, stylu życia czy wykonywanego zawodu. Przypadkowe modne diety czy kuracje z gazet nie muszą być odpowiednie dla każdego. Jedynie dietetyk oceniając dotychczas-

sowy sposób żywienia i poznając Twój organizm może dobrać kurację dopasowaną do jego potrzeb – mówi dietetyk Anna Wiśniewska-Strzałka. Istnieje wiele metod odchudzania: diety cud, głodówki, środki wspomagające gubienie kilogramów czy koktajle zastępujące pełnowartościowe posiłki. Niestety większość z nich nastawiona jest na szybki, lecz niestety krótkotrwały efekt, który zazwyczaj kończy się powrotem do dawnej wagi.

Czy istnieje więc metoda, która pozwoliłaby schudnąć zdrowo i bez efektu jo-jo? Okazuje się, że tak! Stosowana jest z powodzeniem od lat w Centrum Dietetycznym Naturhouse: dzięki wiedzy i doświadczeniu nasi dietetycy nie tylko pomagają schudnąć, ale oferują również wsparcie w rozwiązywaniu wielu innych problemów i dolegliwości, które mogą mieć związek z niewłaściwym sposobem odżywiania. Oferujemy więc również kuracje:

- antycellulitowe,
- wspomagające pracę wątroby,

- hamujące zwiększony apetyt na słodkie,
- wzmacniające naczynia krwionośne/przeciwzylakowe,
- wzmacniające włosy, skórę i paznokcie,
- oczyszczające organizm,
- regulujące pracę przewodu pokarmowego,
- wzmacniające organizm,
- na przytycie,
- wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej u osób ćwiczących,
- wspomagające redukcję obwodów dolnych partii ciała

Skorzystaj z konsultacji z dietetykiem i przekonaj się, że rozwiązanie Twojego problemu jest łatwiejsze niż myślisz!

Pan Grzegorz jest przykładem silnej i zdeterminowanej osoby, która realizuje założone cele. Tym razem postanowił schudnąć 34 kg, aby poprawić swoją kondycję i zdrowie. Pan Grzegorz osiągnął sukces i stał się motywacją dla wielu swoich bliskich i znajomych. Potrafił udowodnić sobie i innym, że marzenia się spełniają i niezależnie od wieku można wrócić do dobrej kondycji.



Przed kuracją



Po kuracji