

Gorczańskie wieści

Gmina
Kamienica



ISSN 1640 – 4300 WWW.KAMIENICA.NET.PL

NR 140 ROK XXVIII PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2023



DODATEK
KOMIONICKIE
PASTORAŁKI I KOŁĘDY



Spis treści

Dziś i jutro Kamienicy

Magiczne rozświetlenie choinki	3
Dla kogo mandaty – poselskie i senatorskie	4
Wójt odebrał promesę	4
Nowe stawki podatku od nieruchomości	5
Zimowe utrzymanie dróg	5
Projekt budżetu na 2024 r.	5
Stawki za odbiór odpadów komunalnych w 2024 r.	6

Wczoraj i dziś Kamienicy

Gminne obchody Święta Niepodległości Oddział Związku Podhalan w Kamienicy i jego działania	7
Zaduszki strażackie	8
Dzień Seniora	9

Więści ze starostwa

Zakończono realizację projektu Gorczańscy Seniorzy w akcji – edycja 2023 r.	10
---	----

Kultura

Wielość i różnorodność działań	12
Wzbogacony księgozbiór	12
Komionickie pastoralki i kolędy	13
VII Przegląd pieśni Regionalnej „Limanowska Słaza”	17
	18

Różne

Inkubator dotacji – udzielenie informacji i wsparcie w pozyskaniu środków zewnętrznych	20
Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym	20
Świąteczny jarmark	22
Koncert pieśni patriotycznych	23
Z wizytą w Komornikach	23

Sport

„Bądź aktywny z KS Szczawa”	24
Fischer Rollerski Cup dla Roberta Farena	24
Cheerleaderki pokazały swoją siłę	25
Najlepszy w powiecie	25
Olimp Team Kamienica z Pucharem Polski MZPN	26
Halny Cup 2023	26

Informacje samorządowe

Koniec roku 2023 jest okazją do podsumowań zrealizowanych przedsięwzięć, do przekazania mieszkańcom gminy najważniejszych informacji o aktualnej sytuacji Samorządu Gminy Kamienica.

Kończący się rok należał do bardzo udanych lat, jeżeli chodzi o zrealizowane inwestycje, wykonane zadania zaplanowane w Uchwale Budżetowej Gminy Kamienica. Całkowita wartość wydatków majątkowych w 2023 roku przekroczyła 17 mln zł, z czego ponad 7,5 mln zł przeznaczono na modernizację dróg gminnych i osiedlowych. Większość środków przeznaczonych na modernizację dróg w latach 2022-23 pochodziła z RPIS Polski Ład, z którego gmina otrzymała blisko 12 mln zł. Zmodernizowano 22 odcinki dróg gminnych, oraz dodatkowo 11 odcinków dróg o uregulowanym stanie prawnym. Był to największy rozmach inwestycyjny związany z infrastrukturą drogową w historii naszej gminy. Dużą część wydatków majątkowych przeznaczono na gospodarkę wodną. Na te działania przeznaczono 2 mln 550 tys. zł. Na wydatki inwestycyjne w placówkach oświatowych przeznaczono 1 918 570 zł, z czego największą inwestycją była „Głęboka modernizacja energetyczna Zespołu Szkoły i Przedszkola w Zbludzy” realizowana z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego, na którą wydatkowano blisko 15 mln zł. Kolejnym bardzo ważnym zadaniem, które rozpoczęto w 2023 roku, jest rozbudowa oczyszczalni ścieków w Kamienicy. Zadanie to będzie realizowane w okresie 2 letnim. W tym roku na to zadanie będzie wydatkowane ok. 3 mln zł. Całkowita wartość tej inwestycji to blisko 21 mln zł.

Z innych ważnych inwestycji realizowanych w tym roku była rozbudowa kortów tenisowych w Zbludzy – tu wykorzystano dofinansowanie z programu Urzędu Marszałkowskiego. Wartość tego zadania zamknęła się kwotą 346 tys. zł. Kolejną ważną inwestycją była rewitalizacja terenów w Kamienicy przy Dworku i w Szczawie (tzw. działka Politechniki) na cele rekreacyjno-wypoczynkowe oraz budowa placu zabaw w Szczawie. Na te inwestycje wydatkowano ponad 800 tys. zł.

W bieżącym roku było realizowanych wiele mniejszych remontów, jak np. przebudowa kotłowni w budynku UG Kamienica na kotłownię gazową, remont placów zabaw przy SP w Zasadnem, SP2 w Kamienicy i ZSiP w Zbludzy, modernizacja placu przy oczyszczalni ścieków w Szczawie czy inne mniejsze remonty w jednostkach organizacyjnych Gminy Kamienica. W 2023 r. kwota wydatków majątkowych przekroczy 17 mln zł, natomiast w przyszłym roku planuje się 24 mln zł na wydatki inwestycyjne. To są historyczne budżety naszej gminy.

Trzeba przyznać, że zdecydowana większość tych środków stanowią bezzwrotne dotacje z programów rządowych i unijnych. W tym roku planowany w Uchwale Budżetowej kredyt w wysokości 3 mln zł, ze względu na nadwyżkę budżetową, nie musi być zaciągnięty, tym samym zadłużenie gminy na koniec roku spadnie do poziomu 700 tys. zł i będzie jednym z najniższych w powiecie limanowskim oraz województwie małopolskim. Finanse gminy są bardzo stabilne. Od wielu lat zarządzanie finansami należy do mocnych atutów naszej gminy, co wielokrotnie było podkreślane przez niezależnych ekspertów.

Oprócz powyżej omówionych zadań inwestycyjnych w najbliższym roku czeka nas rozbudowa budynku Urzędu Gminy: nowa przewiązka, adaptacja budynku SP2 w Szczawie na cele mieszkaniowo-oświatowe oraz kontynuacja gospodarki wodno-ściekowej. Na te zadania mamy zagwarantowane pieniądze z programu „Polski Ład”.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę wszystkim mieszkańcom Gminy dużo radości i pokoju. Niech każda chwila Świąt Bożego Narodzenia promieniuje w Was swoim pięknem i miłością, a Nowy Rok obdarowuje Was zdrowiem, pomyślnością i szczęściem.

Władysław Sadowski
Wójt Gminy Kamienica

Magiczne rozświetlenie choinki



Choinka jako nieodłączny element czasu świątecznego wypełnia różne przestrzenie. Jest też na kamińskim rynku.

15 grudnia, zgodnie z tradycją, mieszkańcy naszej gminy zapalili światełki na choince. Na kamińskim rynku odbyło się przedświąteczne kołędowanie i uroczyste rozświetlenie choinki. Zapalenie światełek na tym drzewku odbyło się przy akompaniamencie Zespołu Regionalnego „Gorce”. Zebrany przy choince i pozostałym mieszkańcom gminy życzenia świąteczne złożył Przewodniczący Rady Gminy Kamienica – Hilary Majewski. Obecny przy uroczystym odpaleniu światełek

Święty Mikołaj w asyście swoich pomocników – elfów obdarował prezentami najmłodszych uczestników ożywienia świątecznego drzewka. To magiczne wydarzenie nie tylko wzmocniło świąteczną atmosferę, ale także zjednoczyło społeczność, tworząc niezapomniane wspomnienia dla mieszkańców naszej gminy.

Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy dziękuje sponsorom za ufundowanie słodyczy dla najmłodszych uczestników tego wydarzenia. Darczyńcami tymi są: Prezes Spółdzielni „SCH” w Kamienicy – Józef Rusnarzyk (sklep „Delikatesy CENTRUM”), sklep „Delikatesy SZUBRYT”, sklep LEWIATAN w Kamienicy. (red)





15 października br. miały miejsce wybory do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Na terenie gminy Kamienica uprawnionych do głosowania było 5 842 mieszkańców.

15 października br. miały miejsce wybory do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Na terenie gminy Kamienica uprawnionych do głosowania było 5 842 mieszkańców. W wyborach do Sejmu najwyższy jednostkowo wynik osiągnęła Agata Zięba – 1978 głosów, drugi Arkadiusz Mularczyk – 350 głosów, a trzeci Urszula Nowogórska – 266 głosów. Frekwencja wyborcza wyniosła 70,35%. W wyborach do Senatu najwyższy wynik spośród trzech kandydatów uzyskał Jan Hamerski – 2 608 głosów.

Z okręgu nr 14 obejmującego powiaty: limanowski, nowotarski, tatrzański, nowosądecki i miasto Nowy Sącz do uzyskania było 10 mandatów poselskich. Mandaty te uzyskali:

- Urszula Nowogórska z KKW Trzecia Droga PSL-PL2050 Szymona Hołowni;
- Weronika Smarduch i Piotr Lachowicz z KKW Koalicja Obywatelska PO.N iPL Zieloni;
- Barbara Bartuś, Andrzej Gut-Mostowy, Arkadiusz Mularczyk, Edward

Siarka, Ryszard Terlecki, Patryk Wi cher z KW Prawo i Sprawiedliwość;

- Ryszard Wilk z KW Konfederacja Wolność i Niepodległość;

Powiat limanowski reprezentować będzie Urszula Nowogórska, na którą oddano łącznie 24 388 głosów.

W wyborach do Senatu z okręgu nr 36 obejmującego powiaty: limanowski, nowotarski i tatrzański mandat uzyskał dotychczasowy przedstawiciel w Senacie – Jan Hamerski. Jego wynik to 109 899 głosów (54,14%). (red)

Wójt odebrał promesę

Dzięki środkom pochodzącym z Funduszy Europejskich w całej Małopolsce zostanie zrealizowanych łącznie 47 projektów związanych z głęboką modernizacją energetyczną budynków użyteczności publicznej.

11 października br. w Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie wręczono promesy gwarantujące przyznanie dofinansowania na projekty związane z głęboką modernizacją energetyczną budynków użyteczności publicznej. Wójt Gminy Kamienica odebrał promesę w wysokości 1 148 570,65 zł na zadanie „Głęboka modernizacja energetyczna budynku Zespołu Szkoły i Przedszkola w Zbludzy”.

W ramach tego przedsięwzięcia będą docieplone ściany budynku i poddasze, wymieniona zostanie stolarka okiennodrzwiowa, zmodernizowana będzie kotłownia, dokonana zostanie wymiana grzejników oraz wykonana zostanie instalacja fotowoltaiczna o mocy 10 kW.

Zadanie to dofinansowano w ramach Poddziałania 4.3.1 Głęboka modernizacja energetyczna budynków użyteczności publicznej – ZIT Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

W wydarzeniu przekazania promes uczestniczyli: poseł na Sejm RP Anna Paluch, marszałek Witold Kozłowski, wicemarszałkowie Łukasz Smółka i Józef Gawron oraz radni województwa: Stanisław Bisztyga, Anna Mikosz i Jadwiga Wójtowicz.

(red)



Nowe stawki podatku od nieruchomości

Z sesji
Rady Gminy

Podczas sesji Rady Gminy Kamienica, która odbyła się 30 października br., radni podjęli uchwałę w sprawie określenia wysokości stawek podatku od nieruchomości.

Ustalono następujące roczne stawki podatku od nieruchomości:

1. Od gruntów:

- związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej bez względu na sposób zakwalifikowania w ewidencji gruntów i budynków – 1,05 zł od 1 m² powierzchni;
- pod wodami powierzchniowymi stojącymi lub wodami powierzchniowymi płynącymi jezior i zbiorników sztucznych – 4,50 zł od 1 ha powierzchni;
- pozostałych, w tym zajętych na prowadzenie odpłatnej statutowej działalności pożytku publicznego przez organizacje pożytku publicznego – 0,20 zł od 1 m² powierzchni;
- niezabudowanych objętych obszarem rewitalizacji, o którym mowa w ustawie z 9 października 2015 r., o rewitalizacji (Dz. U. z 2021 r., poz. 485) i położonych na terenach, dla których miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przewiduje przeznaczenie pod zabudowę mieszkaniową, usługową albo zabudowę o przeznaczeniu mieszanym obejmującym wyłącznie te rodzaje zabudowy, jeżeli od dnia wejścia w życie tego planu w odniesieniu do tych gruntów upłynął okres 4 lat, a w tym czasie nie zakończono budowy zgodnie z przepisami prawa budowlanego – 0,55 zł od 1 m² powierzchni.

2. Od budynków lub ich części:

- mieszkalnych – 0,80 zł od 1 m² powierzchni użytkowej;

- związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz od budynków mieszkalnych lub ich części zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej – 18,00 zł od 1 m² powierzchni użytkowej;
 - zajętych na prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie obrotu kwalifikowanym materiałem siewnym – 11,00 zł od 1 m² powierzchni użytkowej;
 - związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej, zajętych przez podmioty udzielające tych świadczeń – 5,50 zł od 1 m² powierzchni użytkowej;
 - pozostałych:
 - a) letniskowych – 8,00 zł od 1 m² powierzchni użytkowej;
 - b) innych, w tym zajętych na prowadzenie odpłatnej statutowej działalności pożytku publicznego przez organizacje pożytku publicznego – 5,00 zł od 1 m² powierzchni użytkowej.
3. Od budowli – 2% ich wartości określonej na podstawie art. 4 ust. 1 pkt. 3 i ust. 3-7 ustawy z dnia 12 stycznia 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych. (red)



Zimowe utrzymanie dróg

Zakład Gospodarki Komunalnej informuje, że zimowym utrzymaniem dróg gminnych zajmuje się ZGK oraz firmy, które zawarły umowy na drodze postępowania przetargowego. Działania koordynują pracownicy ZGK; pod nr tel. 797 211 096 oraz 789 328 444, 18 3323025 wew. 30, 37, a także sołtysi poszczególnych obwodów, w godzinach od 7.30 – 15.30 (w przypadku utrudnionego kontaktu prosimy o wiadomość SMS).

- Za zimowe utrzymanie dróg powiatowych na terenie Gminy Kamienica odpowiada Powiatowy Zarząd Dróg w Limanowej; pod nr tel. 18 33 37 833 (7.30 – 15.30). Dyżurny ZUD – Baza PZD, ul. Żwirki i Wigury – nr tel. 18 33 72 381 lub 600 982 564 (całodobowo).
- Zimowym utrzymaniem drogi wojewódzkiej nr 968 zajmuje się Zarząd Dróg Wojewódzkich. Centrala tel.: 12 44 65 700, 12 637 90 00.
- Za utrzymanie chodników przy drodze powiatowej z Kamienicy w kierunku Limanowej odpowiada Powiatowy Zarząd Dróg, natomiast przy drodze wojewódzkiej nr 968 – Zarząd Dróg Wojewódzkich. (red)



Projekt budżetu na 2024 r.

Rada Gminy Kamienica ostatni raz w tej kadencji przyjmowała w uchwale założenia do budżetu gminy na 2024 rok. Jak się okazuje, założenia budżetu są ambitne, a sam budżet jawi się z punktu widzenia finansów jako rekordowy, zarówno w skali dochodów jak i wydatków, zwłaszcza tych przeznaczonych na inwestycje (wydatki majątkowe). Planowany deficyt oscyluje w granicach ok. 6 % dochodów budżetu.

Jak podkreślano w trakcie posiedzenia, założenia do budżetu na 2024 r. w żadnym wypadku nie wpłyną negatywnie na stabilność finansową gminy Kamienica. Budżet jest kompletnym dokumentem, w oparciu o który będzie procedowany dalszy zrównoważony rozwój gminy Kamienica. Dochody ustalono na poziomie 59 719 461,00 mln zł, a wydatki na poziomie 63 165 461,00 mln zł. Wydatki majątkowe (inwestycyjne) zaplanowano na łączną kwotę 23 941 000,00 mln zł. Różnica między dochodami a wydatkami stanowi planowany deficyt budżetu w kwocie 3 466 000,00 mln zł. (6 % dochodów budżetu).

Główne zadania, które wpisane są do budżetu gminy na rok 2024, to m.in. rozbudowa oczyszczalni ścieków w Kamienicy, dobudowa przełączy z przebudową istniejącego budynku Urzędu Gminy Kamienica, modernizacja infrastruktury społecznej z utworzeniem mieszkań komunalnych (Bukówka), zagospodarowanie terenu po starej szkole w Zalesiu, odbudowa kładki do szkoły w Szczawie, odbudowa mostu w ciągu drogi gminnej Kamienica – Parysz na potoku Zbludzkim oraz regulacja gospodarki wodno-ściekowej w gminie Kamienica.

(H.M.)

Stawki za odbiór odpadów komunalnych w 2024 r.

W 2024 r. stawki za odbiór odpadów komunalnych dla mieszkańców budynków jednorodzinnych zamieszkałych całorocznie nie ulegną zmianie. Rada Gminy Kamienica po zakończeniu procedury przetargowej na wywóz odpadów komunalnych zdecydowała o pozostawieniu stawek na dotychczasowym poziomie. Stawki te wynoszą:

- 18 zł/mc od osoby – dla segregujących odpady,
- 72 zł/mc od osoby – opłata podwyższona dla osób nie wiążących się z obowiązkiem segregacji.

Od 2024 r., na budynki letniskowe i inne nieruchomości wykorzystywane na cele rekreacyjno-wypoczynkowe, uchwałą Rady

Gminy nałożono opłatę ryczałtową roczną, ustaloną w wysokości 220 zł – bez względu na długość okresu korzystania z nieruchomości.

Jednocześnie Radni zdecydowali o dołożeniu kolejnych nowych miejsc odbioru śmieci. Będą one odbierane raz w miesiącu w terminie odbioru odpadów segregowanych z osiedli:

- Szczawa: Pod Kiczora, Buków, Faltynówka, Nowa Cyrla;
- Zalesie: Franki, Wierchy;
- Zasadne: Gorcowiaki, Faronówka.

(H.M.)

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych na rok 2024 – Gmina Kamienica

Styczeń 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Luty 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Marzec 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kwiecień 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maj 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Czerwiec 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Lipiec 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sierpień 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Wrzesień 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Październik 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Listopad 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Grudzień 2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

segregowane

zmieszane i bio

gabaryty

Odbiór odpadów wielkogabarytowych

Kamienica Górna
Kamienica Dolna
Zasadne

13 maja, 12 sierpnia, 28 października

Szczawa
Zbludza
Zalesie

14 maja, 13 sierpnia, 29 października

Gminne obchody Święta Niepodległości

Święto Niepodległości, czyli 11 Listopada to dzień, w którym symbolicznie poprzez udział w uroczystościach religijno-patriotycznych zanurzamy się w przeszłości, udowadniamy, że wczoraj to dziś i jutro. Manifestujemy polskość, oddajemy cześć tym, którzy na drodze do wolnej Rzeczypospolitej zostawili swój ślad, często skąpany w krwi.

11 listopada – w 105 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości – Kamienica złożyła hołd wdzięczności tym, co oddali życie za ojczyznę. Gminna uroczystość rozpoczęła się zbiórką, a następnie przemarszem do miejscowego kościoła wszystkich delegacji, pocztów sztandarowych, zaproszonych gości i mieszkańców gminy – niosących wielką flagę Polski. Uroczystej Mszy świętej przewodniczył ks. Janusz Szpilowski, który wygłosił religijno-patriotyczne kazanie. Po

nabożeństwie zebrani w świątyni mogli wysłuchać koncertu pieśni patriotycznych w wykonaniu Gminnej Orkiestry Dętej, Chóru Parafialnego i dzieci z grupy folklorystycznej – działającej przy Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy. Następnie uczestnicy obchodów Narodowego Święta Niepodległości przemarszerowali pod pomniki pamięci, gdzie uroczystość poprowadził pracownik GOKSiR i równocześnie Przewodniczący Rady Gminy Kamienica – Hilary

Majewski, a przemówienia wygłosili: Wójt Gminy Kamienica – Władysław Sadowski, Wicestarosta Powiatu Limanowskiego – Agata Zięba, ks. prałat – Kazimierz Pach. Odczytano także list okolicznościowy od posłanki na Sejm RP Urszuli Nowogórskiej, skierowany do uczestników tej uroczystości. Na koniec liczne delegacje złożyły pod pomnikiem pamięci symboliczne wiązanki kwiatów.

(red)





Oddział Związku Podhalan w Kamienicy i jego działania

Zasłużony dla Związku Podhalan w Polsce im. św. Jana Pawła II

25 listopada Związek Podhalan w Kamienicy przeżywał uroczystość nadania tytułu „Zasłużony dla Związku Podhalan w Polsce im. św. Jana Pawła II” Księdzu Prałатовi Kazimierzowi Pachowi. Tytuł ten został nadany oficjalnie na LIV Zjeździe Podhalan w Czerwiennym, które odbyło się w dniach 30 września – 1 października 2023 roku. Wyjątkową uroczystość rozpoczęto od mszy świętej, której przewodniczył ks. Stanisław Kowalik – kapelan Zarządu Głównego Związku Podhalan. W nabożeństwie wzięły udział delegacje wraz ze sztandarami zaprzyjaźnionych Oddziałów Związków Podhalan z Ochothnicy Dolnej, Ochothnicy Górnej, Lubomierza, Niedźwiedzia, Łącka, Tyłmanowej i Młyńczysk.

Ksiądz Prałat Kazimierz Pach wstąpił do Oddziału Związku Podhalan w Kamienicy 30 lipca 2017 r..





Narodowe Święto Niepodległości

11 listopada Związek zainicjował akcję niesienia 50 metrowej flagi przez Mieszkańców Gminy Kamienica, która miała na celu wyrażenie szacunku dla symbolu narodowego, zmanifestowanie narodowości i tożsamości, a także oddanie hołdu dla naszej historii. Podczas obchodów Narodowego Święta Niepodległości Związek rozdawał zainteresowanym mniejsze flagi.



Inne działania Związku

Członkowie kamienickiego Oddziału Związku Podhalan angażowali się w wydarzenia organizowane przez inne Oddziały, m.in. wzięli udział: w LIV Zjeździe Podhalan na Bachledówce w Czerwiennym, podczas którego delegaci z Oddziałów Związku Podhalan wybrali władze na kolejną kadencję, w rezydującym z Jazowska do Obidzy zorganizowanego przez Związek Podhalan Oddział w Obidzy, w złożeniu wiązanki kwiatów pod pomnikiem upamiętniającym wizytę Jana Pawła II na gorczańskiej ziemi na polanie Papiężówka, w zaduszkach muzykanckich w Łącku oraz w uroczystości ślubowania górali nowych członków Związku Podhalan Oddziału w Młyńczyskach.



Lubomierz



Młyńczyska



Łącko

Z okazji Nowego Roku życzymy siły, determinacji i motywacji w dążeniu do realizacji planów. Niech ten rok będzie niesamowity.

Prezes i Zarząd Oddziału Związku Podhalan w Kamienicy



Zaduszki strażackie

Listopad to szczególnych czas, kiedy wspominamy tych, którzy odeszli już do wieczności. O zmarłych nie zapomnieli także strażacy – druhowie z gmin: Kamienica, Słopnice i Łukowica, którzy licznie zebraли się w Kościele Parafialnym pw. św. Maksymiliana Kolbe w Zalesiu, aby uczestniczyć w Zaduszkach strażackich.

10 Listopada br. w Kościele Parafialnym pw. św. Maksymiliana Kolbe w Zalesiu odbyła się uroczysta msza święta w intencji zmarłych strażaków, w której uczestniczyli członkowie jednostek OSP z Kamienicy, Zalesia, Zbludzy, Zasadnego, Słopnic Górnych, Słopnic Dolnych, Łukowicy, Młyńczysk, Stronia i Jastrzębia. W uroczystościach udział wzięli także przedstawiciele władz samorządowych poszczególnych gmin.

(red)



Dzień Seniora

28 listopada w remizie OSP w Zbludzy odbyło się spotkanie z okazji Dnia Seniora. W uroczystości udział wzięli członkowie Stowarzyszenia Seniorów w Gminie Kamienica. Na spotkanie z seniorami przybyli także zaproszeni goście, wśród których byli m.in.: Wójt Gminy Kamienica – Władysław Sadowski i Przewodniczący Rady Gminy Kamienica – Hilary Majewski. Nie zabrakło życzeń oraz ciepłych słów od przybyłych gości, którzy podkreślali rolę, jaką w rozwoju naszej gminy odgrywa doświadczenie ludzi starszych.

(red)



Zakończono realizację projektu **Gorczańscy Seniorzy w akcji – edycja 2023 r.**

W okresie lipiec – grudzień 2023 roku realizowany był na terenie Gminy Kamienica projekt *Gorczańscy seniorzy w akcji – edycja 2023 r.*

Projekt polegał na realizacji szkoleń i warsztatów, w których aktywny udział brali seniorzy ze Stowarzyszenia Seniorów w Gminie Kamienica.

W ramach spotkań zrealizowano kurs pszczelarski, podczas którego seniorzy dowiedzieli się, na czym polega praca pszczelarza, zapoznali się z budową ula i poznali tajniki miodu i produktów pszczelich. Zorganizowano także warsztaty robienia świec woskowych oraz mydełek z dodatkiem produktów pszczelich.

Odbył się również kurs krajoznawczo-geograficzny, w ramach którego seniorzy poznali najpiękniejsze miejsca na świecie i w Polsce, poznali wartościowe atrakcje turystyczne; omówione zostały ciekawostki turystyczne, szlaki tematyczne. Wszystkie spotkania odbyły się w formie ciekawych prezentacji, wyświetlano filmy o tematyce turystycznej, każdy z seniorów otrzymał mapy, foliery, przewodniki turystyczne.

W ramach projektu zrealizowano także kurs ekologiczny – seniorzy nauczyli się podstaw recyklingu, segregacji odpadów, przygotowali chemię domową i kosmetyki.

W ramach kursu zdunskiego seniorzy nauczyli się stawiać piece, grille, wędzarnie.

Seniorzy uczestniczyli również w kursie dziennikarskim. Efektem spotkań było wykonanie przez seniorów dwóch numerów Głosu Seniora Ziemi Gorczańskiej. W ramach projektu zrealizowano również kurs kulinarny dla dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Kamienicy, który poprowadziły seniorki z KGW z Gminy Kamienica. Seniorzy uczestniczyli również w spotkaniach czytelniczych, podczas których dowiedzieli się, dlaczego warto czytać książki.

8 grudnia 2023 roku w Restauracji Dworskiej podsumowano wszystkie aktywność w ramach projektu. W uroczystym przekazaniu certyfikatów wzięła udział Agata Zięba – Wicestarosta Powiatu Limanowskiego.

Projekt został dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.

Realizatorem zadania była Gorczańska Organizacja Turystyczna w Kamienicy.

(P.T.)



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



POWIAT LIMANOWSKI

W imieniu Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego
życzymy wszystkim mieszkańcom Powiatu Limanowskiego
szczęśliwego Nowego Roku.

Niech 2024 rok przyniesie radość i pomyślność oraz obfituje
w liczne możliwości, które pozwolą z sukcesem
realizować założone plany.



Wicestarosta Limanowski


Agata Zięba

Przewodniczący Rady
Powiatu Limanowskiego


Józef Piętrzak

Starosta Limanowski


Mieczysław Uryga

Drodzy Mieszkańcy Gminy Kamienica!

Niech Święta Bożego Narodzenia
przyniosą Wam radość,
nie tylko przy wigilijnym stole.

Niech ludzka życzliwość i dobroć dodaje
Wam sił,
a łaska Nowonarodzonego Zbawiciela
oświecła życiowe drogi.

Niech zdrowie i siła będzie udziałem
każdego dnia,
a Nowy 2024 Rok przyniesie pomyślność,
szczęście i bezpieczeństwo.

Urszula Nowogórska
Poseł na Sejm RP





Wielość i różnorodność działań

W październikowo-grudniowej aktywności Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy postawiono na bogatą gamę realizowanych zadań.

W kalendarzu bieżących działań GOK-SiR odnotował liczne zajęcia dla dzieci: plastyczne, folklorystyczne, lekcje muzyki, spotkania teatralne, doroczne zabawy, jak np. andrzejki, mikołajki.

W Hali Widowiskowo-Sportowej w Kamienicy, która jest obiektem ogólnodostępnym zarówno dla osób indywidualnych jak i grup zorganizowanych, odbywały się

zajęcia sportowe, cheerleading, fitness oraz rozegrano liczne turnieje.

W sali GOKSiR dla dzieci odbył się spektakl teatralny „Królewna Śnieżka: Historia odwrócona”, a dla dorosłych „Bilecik miłośny” w wykonaniu aktorów Teatru Nowego z Nowego Sącza.

Ponadto sale Centrum Edukacji i Tradycji służyły za miejsce prób Gminnej

Orkiestry Dętej, kapeli Młode Gorce, grupy śpiewaczej, chóru parafialnego, scholi parafialnej, spotkań młodzieżowych Effatha.

Liczna grupa mieszkańców naszej gminy skorzystała również z adresowanej do nich oferty konkursowej.

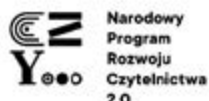
(red)

Wzbogacony księgozbiór

W roku 2023 Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy zrealizował ze środków finansowych Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego zadanie „Zakup i zdalny dostęp do nowości wydawniczych” w ramach Priorytetu 1 Poprawa oferty bibliotek publicznych Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021–2025.

Dzięki otrzymanej dotacji w kwocie 17 000,00 zł powiększono zbiory Gminnej Biblioteki Publicznej w Kamienicy oraz bibliotek w Szczawie i Zbludzy o nowości z literatury pięknej, literatury dla dzieci i młodzieży oraz wydawnictw popularnonaukowych.

Celem Priorytetu 1, realizowanego w ramach Programu Wieloletniego Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0. na lata 2021-2025, jest wzmocnienie potencjału bibliotek w środowiskach lokalnych poprzez wzrost atrakcyjności i dostępności ich zbiorów.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego w ramach
realizacji Narodowego Programu Rozwoju
Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025



BIBLIOTEKA
NARODOWA



„Zrealizowano ze środków finansowych Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025”.



Komionickie pastorałki i kolędy

„Dnia jednego ło północy”

1. Dnia jednego ło północy,
gdym zasnoł w wielki nimocy.
Nie wiom, cy na jawie, cy mi sie śniuło,
ze koło me budy słonko świyciuło.



2. Jo cym prodzy sie zerwołem,
i na drugik zawołołem.
Na Kubo, na Maćka i na Kaźmierz,
by stali cym prodzy mówić pociyrza.

3. Nie zaroż sie podźwignoli,
bo byli bardzo zasnoli.
Alem ik po trochu wzioł za cupryno,
by stali przywitać Błoga Dziecino.






Komionickie pastorałki i kolędy



„Dobrze ześ się Jezu”

1. Dobrze ześ się Jezu pod Gorcomi zrodziuł,
bedzies w biołyk portkak i w cuzecce chodziuł.
I mioł na mój dusik z piórkom kapelusik.
Hej kolonda, kolonda.

2. A kie se podrośnies, Jezusicku słodki.
Pokozomy Tobie ka rosnom siarotki.
I biołe leluje, ka oreł króluje.
Hej kłolonda, kłolonda.





Komionickie pastorałki i kolędy

„Pódomy bracia”

1. Pódomy bracia w drogo z wiecora.
Nojpiyrw wstumpiomy do tego dwora,
i bedomy śpiywać wsodzie
o ty wesoy kolondzie.

Hej nom kolonda!

2. Jedon sie wybrotł w drogo za nomi.
Zapomnioł sobie butów z gaciami,
nie wytrzymos miły bracie,
wróc po buty, wróc po gacie.

Hej nom kolonda!

3. Drugi się łopiół w karcmie na winie.
I sionnoł sobie tus przy kominie,
spoluł sobie rokawice,
I rokowy u górnicie.

Hej nom kolonda!



Komionickie pastorałki i kolędy

„Hej, ponad regle, turnice”

1. Hej ponad regle, turnice, hej, słyhać z nieba gronie.
Hej, przy tak piykny muzyce, hej piykne tło śpiywonie.
Gdy jonioły zaśpiywaju gloryja, gloryja,
z nimi lud podholski cały, z nimi jo, z nimi jo.
2. Króluj na niebie i ziomi nas wiekuisty Ponie.
Hej przyślimy tu do Ciebie, hej somi Podholonie.
Serca nase Tobie w darze składomy, składomy,
i na kłobzie, na fujarze zagromy, zagromy.
3. Spojrzyj na naso niedolo, na nase twarde zycie.
Hej, jak zyc momy doj rado i łaski zlyj obficie.
My przy Tobie w kazdy dobie jak gronit, jak skała,
zeby Tobie w kazdy dobie pieśń brzmiąła, pieśń brzmiąła.

Przegląd pieśni regionalnej



30 listopada w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbył się VII Gminny Przegląd Pieśni Regionalnej „Komionickie śpiywki, komionickie gronie”. Wzięło w nim udział ponad 60 wykonawców.

Komisja artystyczna w składzie: Jadwiga Adamczyk – kierownik Działu Animacji Kultury Ludowej, główny specjalista ds. muzyki ludowej w Małopolskim Centrum Kultury „Sokół” w Nowym Sączu (przewodnicząca komisji); Monika Kurzeja – główny specjalista ds. badań terenowych i dokumentowania niematerialnego dziedzictwa kulturowego w MCK „Sokół” w Nowym Sączu; dr Artur Czesak – językoznawca, dialektolog, leksykograf z Krakowa, po obejrzeniu i gruntownej ocenie występujących uczestników przeglądu postanowiła przyznać następujące miejsca:

• **ŚPIEWAK LUDOWY** – kategoria dziecięca (od 5 – 12 lat): I miejsce (ex aequo): Anna Gorczońska i Milena Rucińska, II miejsce (ex aequo): Joanna Zasadnia i Piotr Gorczoński, III miejsce (ex aequo): Nikola Mikołajczyk i Łucja Szczepaniak. Wyróżnienie: Agnieszka Gierczyk. **ŚPIEWAK LUDOWY** – kategoria młodzieżowa (od 13 – 17 lat): I miejsce: Dominika Wąchała.

- **ŚPIEWAK LUDOWY** – kategoria dorosłych (18 lat i więcej): I miejsce: Maria Zaręba.
- **INSTRUMENTALISTA LUDOWY** – kategoria dziecięca (od 5 – 12 lat): I miejsce (ex aequo): Urszula Chęcińska i Kamila Bieniek, II miejsce (ex aequo): Karolina Bieniek i Kinga Węglarz, III miejsce: Zofia Łaś.
- **INSTRUMENTALISTA LUDOWY** – kategoria młodzieżowa (od 13 – 17 lat): I miejsce: Bartosz Gierczyk.
- **GRUPA ŚPIEWACZA** – kategoria dziecięca (od 5 – 12 lat): Nagroda specjalna: Grupa Śpiewacza z Niepublicznego Przedszkola MAŁY SALOMON w Kamienicy. I miejsce: Grupa Śpiewacza MŁODE GORCE z Kamienicy. II miejsce (ex aequo): Grupa Śpiewacza ze Szkoły Podstawowej w Zalesiu i Grupa Śpiewacza ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Kamienicy.
- **GRUPA ŚPIEWACZA** – kategoria dorosłych (18 lat i więcej): II miejsce:



Grupa Śpiewacza ze Stowarzyszenia Seniorów w Gminie Kamienica. **MUZYKA** – kategoria dziecięca (od 5 – 12 lat). Grand Prix: Muzyka MŁODE GORCE z Kamienicy. **MUZYKA** – kategoria młodzieżowa (od 13 – 17 lat). II miejsce: Muzyka ZASADNIKI z Zasadnego.

Nagrody rzeczowe w przeglądzie zostały ufundowane przez Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy.

(red)

Festiwal Folklorystyczny

„Limanowska Słaza”

W dniach 15 – 19 listopada 2023 r. w Limanowej odbył się 49. Festiwal Folklorystyczny „Limanowska Słaza”. W festiwalu, jak co roku, udział wzięli przedstawiciele naszej gminy, potwierdzając swoje artystyczne umiejętności i przywiązanie do tradycji.

W ciągu czterech dni festiwalowych przesłuchań komisja konkursowa obejrzała 118 punktów programu, w których udział wzięło 941 osób; zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli. Artyści ludowi występowali podzieleni na kategorie: zespoły regionalne, grupy regionalne, muzyki ludowe, instrumentalniści, śpiewacy, grupy śpiewacze, gawędziarze ludowi oraz kategoria mistrz i uczeń.

Przedstawiciele naszej gminy zajęli w poszczególnych kategoriach następujące miejsca:

- ZESPOŁY REGIONALNE – kategoria dorosłych: II miejsce – **Zespół Regionalny GORCE** z Kamienicy, kategoria dziecięca: II miejsce – **Zespół Regionalny ZASADNIOKI** z Zasadnego.
- MUZYKI LUDOWE – kategoria młodzieżowa: II miejsce – **Muzyka ZASADNIOKI** z Zasadnego.
- INSTRUMENTALIŚCI LUDOWI – kategoria dorosłych: I miejsce – **Jakub Drabik** z Kamienicy (skrzypce).
- MULTIINSTRUMENTALISTA – kategoria dziecięca: I miejsce – **Kamila Bieniek** z Kamienicy.

- ŚPIEW SOLOWY – kategoria młodzieżowa: III miejsce – **Zofia Opyd** z Kamienicy, kategoria dziecięca: I miejsce – **Milena Rucińska** ze Szczawy, II miejsce – **Anna Gorczowska** z Zasadnego.
- GRUPY ŚPIEWACZE – kategoria dorosłych: I miejsce – **Grupa Śpiewacza GORCE** z Kamienicy.
- GAWĘDZIARZE – kategoria dorosłych: I miejsce – **Karolina Gromała** z Kamienicy, II miejsce – **Monika Cepielik** z Kamienicy, III miejsce – **Mateusz Cepielik** z Kamienicy, kategoria młodzieżowa: II miejsce – **Łucja Wojtas** z Kamienicy, kategoria dziecięca: I miejsce – **Olga Marcisz** z Zasadnego.

Ponadto komisja konkursowa zakwalifikowała na 58. Ogólnopolski Konkurs Gawędziarzy, Instrumentalistów, Śpiewaków Drużbów i Starostów Weselnych „Sabałowe Bajania” w Bukowinie Tatrzańskiej (sierpień 2024 r.) grupę śpiewaczą **GORCE** z Kamienicy, skrzypka **Jakuba Drabika** z Kamienicy oraz gawędziarkę **Karolinę Gromałę** z Kamienicy. (red)



Zofia Opyd



Łucja Wojtas



Anna Gorczowska



Jakub Drabik

Na ludową nutę

Zespół GORCE



Zespół ZASADNIOKI



Muzyka ZASADNIOKI



Grupa śpiewacza GORCE



Olga Marcisz



Monika Cepielik



Milena Rucińska



Mateusz Cepielik



Karolina Gromala



Kamila Bieniek



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

Inkubator dotacji – udzielenie informacji i wsparcie w pozyskaniu środków zewnętrznych

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska” informuje, że realizuje Operację Własną pn. „Inkubator dotacji – udzielenie informacji i wsparcie w pozyskaniu środków zewnętrznych”.

W ramach operacji organizowane jest bezpłatne doradztwo z Doradcą ds. pozyskiwania środków zewnętrznych, Radcą Prawnym oraz Doradcą z zakresu księgowości dla mieszkańców, przedsiębiorców, członków organizacji pozarządowych z obszaru działania Stowarzyszenia (Miasto Limanowa, Gmina Limanowa, Laskowa, Słopnice, Tymbark, Kamienica, Łukowica, Jodłownik, Dobra).

Doradztwo, o którym mowa, będzie udzielane do czerwca 2024 r. w siedzibie Stowarzyszenia LGD „Przyjazna Ziemia Limanowska”, ul. Józefa Piłsudskiego 20, 34-600 Limanowa.

Zachęcamy do kontaktu telefonicznego pod numerem tel. 787 917 005 celem umówienia konkretnego terminu spotkania z danym doradcą.

Harmonogram udzielania poszczególnych doradztw, na bieżąco aktualizowany, zamieszczony jest na stronie internetowej www.lgdlimanowa.eu

„Celem operacji jest: Wzmocnienie kapitału społecznego w zakresie podnoszenia wiedzy społeczności lokalnej obszaru LSR poprzez organizację Inkubatora dotacji, w ramach którego świadczone będzie doradztwo ds. pozyskiwania środków zewnętrznych, prawne, księgowo. Cel zostanie osiągnięty do momentu złożenia wniosku o płatność końcową”.

Operacja w ramach poddziałania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” objętego Programem w zakresach:

Wzmocnienie kapitału społecznego, w tym przez podniesienie wiedzy społeczności lokalnej w zakresie ochrony środowiska i zmian klimatycznych, także z wykorzystaniem rozwiązań innowacyjnych.

Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Zachowania żywieniowe należą do bardzo istotnych czynników mających wpływ na utrzymanie stanu zdrowia i funkcjonowanie organizmu w każdym okresie życia, zwłaszcza w okresie wzrostu i rozwoju.

Według różnych autorów czynniki żywieniowe warunkują w 20-40% powstanie otyłości u dzieci, a według standardów Światowej Organizacji Zdrowia prawie 1/3 polskich 8-latków ma nadwagę lub jest otyła. Przyczyną otyłości mogą być czynniki genetyczne (poziom łaknienia, podstawowa przemiana materii, osobnicza masa ciała) lub środowiskowe (nieprawidłowe odżywianie, mała aktywność fizyczna, niedobór snu, stres).

Następstwa i powikłania otyłości są wielokierunkowe i mogą dotyczyć m.in.: zaburzeń endokrynologicznych (np. cukrzyca typu 2), zaburzeń układu

sercowo-naczyniowego (np. nadciśnienie tętnicze), płuc (gorsza tolerancja wysiłku fizycznego), układu kostno-stawowego (ból kręgosłupa, skolioza, płaskostopie, koślawość kolan), układu pokarmowego (np. kamica pęcherzyka żółciowego). Następstwami otyłości mogą być również zaburzenia emocjonalne: niska samoocena, depresja, zaburzenia jedzenia, izolacja społeczna oraz zwiększone ryzyko otyłości w wieku dorosłym.

Okres szkolny u dzieci i młodzieży to czas intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego. Prawidłowo zbilansowana dieta w znaczącym stopniu pomaga wykorzystać młodemu człowiekowi cały

uwarunkowany genetycznie potencjał rozwojowy oraz uniknąć wielu chorób, zarówno wieku dziecięcego, jak i tych występujących w późniejszym okresie życia. Dieta zbilansowana to taki sposób żywienia, który pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze bez wykluczania poszczególnych rodzajów żywności. Jednocześnie powinna uwzględniać równowagę pomiędzy ilością przyjętych w pożywieniu kalorii a codzienną aktywnością ruchową. Jest to konieczne do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego.

Najprostszą formą, dzięki której można przedstawić zarys prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, adresowaną do

rodziców tej grupy wiekowej oraz samych zainteresowanych, jest graficzna forma piramidy żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. Obejmuje ona 4 podstawowe grupy produktów spożywczych: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso, ryby, jaja oraz warzywa i owoce. Ponadto wyodrębniono w niej również tłuszcze oraz cukier i słodycze.

Za bazę prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży przyjęto warzywa i owoce. Produktów tych nie może zabraknąć w codziennej diecie, powinny być spożywane do każdego posiłku w każdej formie: przekąsek, zup, sałatek, koktajli. Dodatkowo spożycie warzyw powinno być większe niż owoców, bowiem owoce zawierają więcej cukrów prostych i zazwyczaj więcej kalorii.

Kolejne piętro w piramidzie żywieniowej zajmują produkty zbożowe, które stanowią jedno z głównych źródeł energii dla rozwijającego się młodego organizmu. Najbardziej wartościowe są produkty pochodzące z pełnego przemiału, są bogate w witaminy i składniki mineralne, dlatego też na nich w dużej mierze powinien opierać się jadłospis dziecka.

Okres dzieciństwa i dojrzewania to także czas, w którym wzrasta zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, w związku z tym w diecie należy uwzględnić nabiał, jaja, mięso oraz wędliny. Powinno się wybierać chude wędliny czy mięso, np. drobiowe, oraz włączyć do diety ryby czy nasiona roślin strączkowych. Ponadto zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia zaleca się, aby dzieci piły co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie, z czego część można zastąpić produktami mlecznymi, takimi jak: kefir, jogurt, maślanka czy sery.

Sam wierzchołek piramidy zajęły tłuszcze, które w porównaniu z innymi grupami

produktów żywieniowych powinny stanowić najmniejszą część diety dzieci.

Oprócz głównych produktów, które stanowią filar prawidłowego żywienia, po boku piramidy wyodrębniono te, które w zdrowej diecie należałoby ograniczyć lub w zupełności wykluczyć. Są to cukier i słodycze, sól oraz słone przekąski. Podstawowym napojem powinna być woda. Zaleca się wyeliminować z diety słodkie napoje gazowane.



Warto zaznaczyć, że poza rodzajami i proporcjami poszczególnych produktów w diecie niezwykle istotne dla dzieci i młodzieży jest regularne spożywanie posiłków w ilości 4-5 dziennie, najlepiej co 3-4 godziny, przy czym ostatni posiłek należy spożyć najpóźniej 2 godziny przed snem.

W piramidzie żywieniowej uwzględniono również inne aspekty wspomagające prawidłowy rozwój młodego organizmu. Bardzo ważny jest zdrowy sen (8-10 h) zapewniający lepszą koncentrację, wypoczynek i regenerację sił. Zaleca się również ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak: komputer, tablet, smartfon do 2 godzin na dobę.

Najbardziej wartościowymi posiłkami, nie tylko dla dzieci i młodzieży, są posiłki przygotowywane w domu na bazie świeżych produktów. Niestety coraz częściej

sięgamy po gotowe dania, które wystarczy włożyć do mikrofalówki czy też piekarnika. Niewątpliwą ich zaletą jest wygoda i szybkość przygotowania. Jest to jednak żywność poddana obróbce przemysłowej, zawierająca znacznie więcej tłuszczu (są tu tłuszcze roślinne utwardzone, tzw. tłuszcze trans). Tłuszcze te nie łączą się, a produkty przygotowane z ich użyciem są trwałe i mają długi okres przydatności do spożycia. Najwięcej tłuszczów trans zawierają wyroby cukiernicze, ciasta, frytki oraz produkty typu fast-food. Ponadto gotowe dania zawierają także więcej soli i cukru niż posiłki przygotowane w domu. W ich składzie znajduje się również znaczna ilość substancji konserwujących, zagęszczających, stabilizujących oraz polepszaczy smaku.

Prawidłowe nawyki żywieniowe należy kształtować od wczesnego dzieciństwa. Rodzice i opiekunowie powinni wskazywać podopiecznym zasady i sposoby prawidłowego żywienia, a przede wszystkim samodzielnie je stosować, co staje się codziennym, ważnym wzorem dla dzieci. Bardzo ważnym elementem codziennego życia tworzącym nawyki żywieniowe są wspólne, rodzinne, zdrowe posiłki, przygotowywane wspólnie z dzieckiem. To rodzice kształtują fizyczne i społeczne środowisko dziecka od najmłodszych lat, bezpośrednio wpływając na jego zachowania, zwyczaje i postawy. Dlatego pielęgnujmy posiłki rodzinne, które kształtują wzorce konsumpcji żywieniowej, uczą kultury jedzenia, są również okazją do nawiązania bezpośredniego kontaktu rodziców z dziećmi, przedyskutowania ważnych problemów. W ten sposób budujemy więzi rodzinne, a nawyki nabyte we wczesnym dzieciństwie będą przekazywane kolejnym pokoleniom.

Witold Ćwikowski – PZDR Limanowa



ŚWIĄTECZNY JARMARK



W sobotę, 16 grudnia na rynku w Kamienicy odbył się **JARMARK BOŻONARODZENIOWY**. Można było nabyć ręcznie robione ozdoby choinkowe, stroiki i zakupić różne smakołyki na świąteczny stół. Elementy bożonarodzeniowej dekoracji i ciasto przygotowane zostały przez **Koła Gospodyń Wiejskich, Samorządowe Przedszkole w Kamienicy, Szkolne Koło Caritas z Zasadnego.** (red)

Koncert pieśni patriotycznych



Wydarzeniem upamiętniającym odzyskanie przez Polskę niepodległości był poniedziałkowy koncert pieśni patriotycznych w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy.

13 listopada w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbył się koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu uczniów tutejszego Ogniska Muzycznego. W programie koncertu znalazły się zarówno znane patriotyczne pieśni, takie jak:

„Wojenka, wojenka”, „O mój rozmarynie...”, jak również bardziej współczesne aranżacje utworów o tej tematyce.

Koncert przygotowali nauczyciele Ogniska Muzycznego Lidia Lasyk i Marcin Wnęk. (red)

Z wizytą w Komornikach



W dniach 2-3 grudnia 2023 r. Zespół Regionalny „Gorce” z Kamienicy wziął udział w lokalnych uroczystościach w partnerskiej gminie Komorniki. Wystąpił podczas mikołajkowego spotkania oraz koncertował w kościele św. Andrzeja w Komornikach, śpiewając pieśni Maryjne i uwielbianą przez wszystkich „Barkę”. (red)

„Bądź aktywny z KS Szczawa”

Klub Sportowy „Szczawa” Szczawa zrealizował projekt „Bądź aktywny z KS Szczawa” w ramach konkursu dla klubów sportowych „Sportowa natura – edycja 2”.

Głównym celem projektu była rekreacja na świeżym powietrzu w otoczeniu terenów leśnych, wpływu chodzenia lub biegania na zdrowie ludzkie, wpływ produktów leśnych na zdrowie i życie człowieka.

Bieganie lub chodzenie po lesie to świetny sposób, żeby się dotlenić i dać wytchnienie naszym płucom i nerwom, które, na co dzień muszą zmagać się z wieloma zanieczyszczeniami. Oddychanie czystym powietrzem pozytywnie wpływa nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale też na wygląd naszej cery. Prawidłowe wykorzystanie produktów leśnych również wpływa na nasze zdrowie, dostarczając wiele witamin naszemu organizmowi.

W ramach działań promocyjnych zrealizowaliśmy następujące wydarzenia: „Zdobądź Modyń pieszo – wyjście w pasmo Modyń”; „Zdobądź Mogielicę pieszo – wyjście w pasmo Mogielicy”; „Zdobądź Gorc pieszo – wyjście w pasmo Gorców”. W wydarzeniach wzięli udział zawodnicy KS „Szczawa”, uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 w Szczawie, a także nauczyciele. Działania te miały miejsce w dniach: 27 – 28 listopada 2023 r. i wzięło w nich udział 67 osób.

Wydarzenia były promowane za pomocą plakatów umieszczanych lokalnie, a także w mediach społecznościowych prezesa



klubu i stronie internetowej Szkoły Podstawowej nr 1 w Szczawie. Promocja odbywała się również w trakcie rozgrywek sportowych tenisa stołowego Krakowskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego.

29 listopada 2023 r. – dokonano podsumowania projektu, na którym omówiono cel projektu i zadania jakie zrealizowano, w tym: wyjścia w pasmo Modyni, Mogielicy i Gorców oraz pogadanki „Jak wykorzystać produkty leśne”. Omówiono wpływ ruchu, oddychania na świeżym powietrzu w terenach leśnych na zdrowie człowieka oraz wpływ prawidłowego żywienia na organizm ludzki. Uczniowie wykonywali również prezentacje na ten temat.

Projekt został zrealizowany dzięki współpracy ze Skarbem Państwa – Państwowym Gospodarstwem Leśnym Lasy Państwowe, Centrum Informacyjnym Lasów Państwowych oraz ze Szkołą Podstawową nr 1 w Szczawie.

(P.T.)



Fischer Rollerski Cup dla Roberta Farena

15 października br. w Ochothnicy Dolnej finałem Fischer Rollerski Cup 2023 zakończył się sezon nartorolkowy. Zwycięzcą ostatnich zawodów, jak i całej klasyfikacji generalnej został Robert Faron z Zalesia.

W ostatnich zawodach rywalizowano na wymagającej trasie Uphillu Ochothnica. Jako pierwszy linię mety minął Robert Faron z UKS Wierchy Zalesie, który pokonał trasę w czasie 35:51,8 minuty. 12,6 sekundy za Robertem finiszował Grzegorz Legierski z Team Beskidy, a 21,6 sekundy stracił do lidera Marcin Węgrzyn z MEG Centrum Szkolenia i Planowania Treningu w Nowym Targu.

Robert Faron okazał się najlepszy w klasyfikacji generalnej w sezonie 2023.

(red)

Cheerleaderki pokazały swoją siłę



Cheerleaderki „Global Cheer” (połączone zespoły „Diamond Cheer” z Kamienicy i „Cheer NS” z Nowego Sącza) wywalczyły złoty medal podczas Europejskiej Ligi Cheer – European Cheer League International Łochów Cup – ECU ECL 2023.

2 grudnia 2023 r. w Łochowie odbyły się międzynarodowe zawody International Łochów Cup – ECU ECL 2023. W turnieju cheerleaders wzięło udział ok. 1200 zawodniczek z 11 państw europejskich. Odbyło się 170 prezentacji w 3 dywizjach: cheer, performance cheer

i pom dance. Kamieniczanki razem z zawodniczkami z Nowego Sącza spisały się rewelacyjnie, zdobywając złoty medal. Drużyna przygotowana przez Mirosława Haczka startowała w kategorii All Girls Level 4 Junior.

(red)

TENIS STOŁOWY

Najlepszy w powiecie

Zakończyły się rozgrywki tenisa stołowego o Mistrzostwo Powiatu Limanowskiego szkół podstawowych. Świetnie zaprezentował się w nich Maciej Syktus ze Szkoły Podstawowej w Zbludzy, który zdobył mistrzostwo powiatu limanowskiego w Igrzyskach Dzieci.

1 grudnia w Limanowej rozegrano Powiatowe Igrzyska Dzieci (rocznik 2011 i młodsze) w tenisie stołowym dziewcząt i chłopców. W rozgrywkach indywidualnych wśród chłopców najlepszy okazał się Maciej Syktus ze Szkoły Podstawowej w Zbludzy, uzyskując jednocześnie awans do etapu wojewódzkiego. (red)



Olimp Team Kamienica z Pucharem Polski MZPN

Drużyna Olimp Team Kamienica zdobyła Puchar Polski w futsalu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej, broniąc tytułu sprzed roku.

25 listopada w hali Prądniczanki w Krakowie rozegrano finałowe turnieje futsalowego Pucharu Polski na szczeblu Małopolskiego Związku Piłki Nożnej. Wśród mężczyzn triumfatorami została drużyna Olimp Team Kamienica, uzyskując prawo gry na szczeblu centralnym.

Do pucharowej rywalizacji zgłosiło się aż 30 drużyn, które najpierw zmierzyły się w dwóch turniejach półfinałowych, po których wyłoniono cztery najlepsze zespoły. W półfinałach Olimp Team Kamienica wygrał w rzutach karnych z Okocimskim Brzesko Futsal Klub 5-3



(w regulaminowym czasie gry było 3-3), a Alex Zakliczyn wyeliminował w rzutach karnych 4-3 Huragan Waksmund (w regulaminowym czasie gry było 2-2). **W finale Olimp Team wysoko wygrał z Alekssem Zakliczyn 7-2.**

(red)

Olimp Team Kamienica wystąpił w składzie: Szymon Witek, Kamil Kuziel, Krzysztof Piekarczyk, Volodymyr Lutsenko, Wasyl Zhuk, Sylwester Tokarz, Michał Chochorowski, Dariusz Michałczak, Kacper Kęska. Opiekunem drużyny jest Janusz Pierzchała.

HALNY CUP 2023

Przez dwie soboty i niedziele (18 i 19 oraz 25 i 26 listopada 2023) w Hali Sportowo-Widowiskowej w Kamienicy rozgrywany był cykl halowych turniejów piłki nożnej „HALNY CUP 2023”. Jego organizatorem był MUKS Halny Kamienica.

W sześciu turniejach wzięło udział 48 drużyn z roczników od 2012 – 2017, w tym drużyny Halnego Kamienica. Zespoły Halnego zagrały w turniejach z wielkim zaangażowaniem, osiągając bardzo dobre wyniki i jednocześnie świetnie się bawiąc. Dwa drugie miejsca drużyny Halnego wywalczyły w rocznikach 2013 i 2015, a trzecie miejsce zajął zespół z rocznika 2012.

W młodszych kategoriach wszyscy zawodnicy otrzymali medale, a w starszych puchary i statuetki. Dla wszystkich uczestników przygotowano również poczęstunek.

Patronat nad turniejem przyjął tradycyjnie Wójt Gminy Kamienica – Władysław Sadowski.



Turniej dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej Ministerstwa Sportu i Turystyki.

MUKS Halny serdecznie dziękuje rodzicom zawodników Halnego za wielkie zaangażowanie, pomoc i obsługę turnieju. (red)



GOKSiR
w Kamienicy

*Życzymy mieszkańcom
gminy Kamienica,
aby Rok 2024 przyniósł same
piękne, radosne i pogodne dni,
którym nieustannie niech
towarzyszy uśmiech, radość
oraz wszelka pomyślność.*

*Dyrektor GOKSiR
w Kamienicy
wraz z pracownikami.*



GOKSiR
w Kamienicy



31. PRZEGLĄD ZESPOŁÓW KOŁĘDNICZYCH GMINY KAMIENICA



11.01.2024 r. (czwartek), godz. 17.30

SIEDZIBA GOKSIR W KAMIENICY (WEJŚCIE OD STRONY BANKU)

**Warunkiem uczestnictwa w przeglądzie
jest złożenie w siedzibie organizatora
wypełnionej karty zgłoszenia do dnia
3 stycznia 2024 r.**



**Regulamin i karta zgłoszenia są
do pobrania w siedzibie GOKSiR
w Kamienicy lub na stronie
www.kamienica.net.pl**



Zapraszamy!

