

Gorczańskie wieści



ISSN 1640 – 4300 WWW.KAMIENICA.NET.PL

NR 133 ROK XXVII STYCZEŃ – MARZEC 2022



*Radosnego
Alleluja*

#SOLIDARNI Z UKRAINA



S. 4

Dzisiaj i jutro Kamienicy

Inwestycje w Gminie Kamienica w roku 2022	4
Z sesji Rady Gminy	5
Obowiązek wymiany urządzeń grzewczych	6
Premie na rozpoczęcie działalności pozarolniczej	8
Wybrano nowego prezesa	8
Przegląd instalacji solarnych	8

Rozmowa z...

z ks. Arturem Bieniaszem - wikariuszem kamienickiej parafii	9
---	---

Wczoraj i dzisiaj Kamienicy

Turniej Wiedzy Pożarniczej	11
Z działalności OSP	11
Uczcili pamięć żołnierzy niezłomnych	12

Więści ze starostwa

Nowy przewoźnik	13
Przebudowa mostu w ciągu drogi	14

Kultura

W klimacie rocka i bluesa	15
Oferta różnorodności	16
Konkurs fotograficzny	17
Zaśpiewali ku pamięci...	18
„Mała książka-wielki człowiek”	18
Najlepsi czytelnicy	19
Sukces kolędników	20
Świąteczne prace plastyczne	21
Kącik poezji	22

Różne

Posprzątaj z nami Małopolskę!	23
Świąteczny koncert	23

Sport

Zalesiańska czołówka	25
Dominują na trasach narciarskich	25
Drudzy w powiecie	25
Nasze srebrne dziewczyny	26
HALNY CUP 2022	27

Informacje samorządowe

Zaczął się kolejny rok budżetowy samorządu Gminy Kamienica i pojawiły się kolejne wyzwania, kolejne trudności, z którymi znowu musimy się zmierzyć.

Jeszcze dobrze nie skończyła się kolejna fala epidemii Covid-19, a zaczęła się niespodziewana, nawet przez największych pesymistów wojna na Ukrainie i kolejne fale, ale tym razem „uchodźców wojennych” z Ukrainy, pojawiły się praktycznie w większości samorządów. Ukrainę opuszczają przede wszystkim kobiety i dzieci. Również do naszej gminy trafiło ponad 120 uchodźców, z których część wyjeżdża, a kolejne osoby przyjeżdżają. Bardzo dziękuję wszystkim mieszkańcom gminy, stowarzyszeniom, Parafiom w Kamienicy, Szczawie i Zalesiu, organizacjom pozarządowym, w tym „Caritas” a także rodzinom, którzy bezinteresownie pomagają przybywającym osobom, rodzinom z Ukrainy, przekazują dary dla Uchodźców, środki finansowe na pilnie potrzebne artykuły. Jest to ogromna pomoc i należą się za to wielkie podziękowania. Samorząd Gminy przygotowuje 50-60 miejsc noclegowych dla osób, które po połowie kwietnia będą kierowane z ośrodków, pensjonatów, gospodarstw agroturystycznych do miejsc komunalnych w naszej gminie przy hali sportowej w Kamienicy i w pomieszczeniach remizy OSP. Pracy jest wiele, ale na razie przebiega to sprawnie bez większych problemów. Władze gminy zorganizowały transport 48 osób z Ukrainy do gminy partnerskiej w środkowych Niemczech – Wutha-Farnroda, gdzie przygotowano 10 mieszkań i zaferowano pracę dla kobiet, a dla dzieci miejsca w przedszkolu i szkołach.

Z innych informacji samorządowych należy podać, że Gmina Kamienica z I edycji Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Łód” pozyskała ogromne środki finansowe - największe w historii naszej gminy – w wysokości ponad 12,3 mln zł. Przeprowadzono już postępowanie przetargowe na modernizację 16 odcinków dróg gminnych w ramach tego programu. W najbliższym czasie będzie podpisana umowa z wykonawcą. Na ten rok zaplanowano realizację części zadań w kwocie 6,7 mln zł. W tym roku w całości planowana jest realizacja drogi Wyrębiska w Zalesiu z tego względu, że pierwszy odcinek o długości ok. 800 m będzie realizowany przez Gminę Słupnice w cyklu jednorocznym, dlatego ta część zadania ze strony naszej gminy musi być zrealizowana w 2022 roku. Z pewnością będziemy chcieli zrealizować w całości odcinek drogi „Faltynówka” w Szczawie, natomiast pozostałe zadania prawdopodobnie będą zrealizowane w okresie 2 letnim, chyba, że uda się pozyskać dodatkowe środki na inne zadania, aby można wygenerować większe środki na zadania z programu „Polski Łód”. Problem jest w tym, że gmina musi najpierw zapłacić za wykonanie zadania, a później może składać wnioski o płatność do banku BGK, który jest instytucją finansową dla prowadzonych zadań z programu „Polski Łód”.

Od 2021 r. jest realizowane zadanie związane z modernizacją drogi gminnej Kuźle-Wąchały w Szczawie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Termin zakończenia zadania ustalono na koniec lipca 2022 roku. Dodatkowo nasza gmina realizuje rozbudowę sieci wodociągowej w Szczawie wzdłuż modernizowanej drogi. W uzgodnieniu z władzami spółki PSG wykonywana jest budowa sieci gazociągowej w Szczawie przy modernizowanej drodze tak, aby po modernizacji nie niszczyć nawierzchni tej drogi. W najbliższym czasie będzie podpisana umowa na budowę przydomowych oczyszczalni ścieków w Zalesiu. Przygotowanie jest również postępowanie przetargowe na modernizację terenów rekreacyjnych w Szczawie (na działce tzw. Politechniki” oraz w Kamienicy przy dworku). Powstaną nowe ośrodki rekreacyjno – wypoczynkowe z siłowniami zewnętrznymi, altankami, ścieżkami spacerowymi i innymi elementami małej architektury. Wartość tych zadań oszacowano na ponad 800 tys. zł. W tym roku złożono kolejne wnioski na budowę tężni przy Pijalni Wód Mineralnych w Szczawie, a także na rozbudowę kortów tenisowych w Zbludzy (do programu MIRS 2022). Wcześniej złożono wniosek do drugiej edycji programu „Polski Łód” na rozbudowę Oczyszczalni Ścieków w Kamienicy. Zapowiada się rok ogromnych inwestycji. Budżet gminy na 2022 r. po stronie wydatków przekroczył już kwotę 52 mln zł i jest najwyższym budżetem w historii naszej gminy. Jednym słowem „będzie się działo” w najbliższym czasie w naszej gminie.

Władysław Sadowski
Wójt Gminy Kamienica

Gorczańskie
wieści

Kwartalnik Gminy Kamienica.
Redaguje zespół GOKSiR-u.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść nadesłanych artykułów oraz zastrzega sobie prawo zmian i skrótów. Materiałów niezamówionych nie zwraca.

Skład komputerowy: www.memoart.pl

Adres redakcji:

Gminny Ośrodek Kultury,
Sportu i Rekreacji w Kamienicy
34-608 Kamienica
tel. 18 33 23 082

e-mail: biuro@goksir.kamienica.net.pl



Solidarni z Ukrainą

24 lutego br., stał się kolejnym „Czarnym Czwartkiem” w historii współczesnego świata, a zwłaszcza dla Ukrainy. Tego dnia życie wielu obywateli Ukrainy zaczęło się obracać w proch, tak dosłownie jak i w przenośni.

Decyzja Prezydenta Federacji Rosyjskiej o rozpoczęciu działań wojennych na Ukrainie to akt jednostronnej agresji i barbarzyństwa na narodzie ukraińskim. Co do tego nikt nie ma, a przynajmniej nie powinien mieć żadnych wątpliwości. Neoimperialne zakusy Rosji doprowadziły do konfliktu w tej części Europy, który śmiało możemy uznać za największą zbrojną konfrontację ostatnich lat, przynajmniej od czasu działań zbrojnych w Gruzji.

Reakcja świata z pewnością może stanowić dla Rosji pewne zaskoczenie. Wśród partykularnych interesów poszczególnych państw, zwłaszcza tych o charakterze surowcowym jak gaz i ropa naftowa, okazało się, że gwałt na suwerenność niepodległego państwa ukraińskiego, jak i niczym niewytłumaczalne zbrodnie przeciwko zdrowiu i życiu jego mieszkańców, nie pozostały bez odpowiedzi.

Od początku toczonej przez Rosję wojny do Ukrainy cały czas napływa pomoc z całego świata. Zarówno ta militarna, finansowo-rzeczowa jak i zwyczajnie ludzka. Tysiące wolontariuszy skupionych wokół organizacji pomocowych, lecz także pojedyncze, prywatne, wielokrotnie anonimowe osoby - wszyscy każdego dnia służą pomocą mieszkańcom tam na miejscu, którzy nie chcą lub nie mogą z różnych powodów udać się na emigrację wojenną. Pomoc dostarczana jest także dla wszystkich tych uchodźców, którzy przekraczają granice, uciekając przed wojną.

Dla już przeszło 2 mln obywateli Ukrainy to właśnie Polska stanowi kraj pierwszego kontaktu. Trzeba powiedzieć, że jako obywatele zdajemy egzamin z człowieczeństwa. Od granicy naszego państwa płynie strumień pomocy materialnej, wsparcia, czasami zwykłych ludzkich gestów w postaci uśmiechu, przytulenia, a także w niemniej ważnej, a równie potrzebnej duchowej sferze - modlitwy. Nadawcą tych humanitarnych gestów są ośrodki pomocy organizowane przez władze kraju, samorządy, ale też zwykli obywatele, którzy przyjmują uchodźców pod swój dach.

Wojenny los postawił także na naszej lokalnej drodze, drodze mieszkańców gminy Kamienica, uchodźców z Ukrainy. Mieszkańcy od początku okazują swoje wsparcie, zaangażowanie i otwarte serca w niesieniu pomocy naszym sąsiadom zza wschodniej granicy. Świadczą o tym liczne organizowane zbiórki wszystkiego co niezbędne do w miarę normalnego funkcjonowania - od żywności przez środki higieny osobistej po ubrania. Wielu, którzy mogli, otwarło dosłownie swoje domy dla obywateli Ukrainy, przyjmując każdego z życzliwością należną godności ludzkiej, należną bliźniemu.

Jestem także pozytywnie zbudowany działalnością instytucjonalną o charakterze zarówno rządowym jak i samorządowym w zakresie niesienia niezbędnej pomocy dla Ukrainy, zważywszy na fakt, że wszystko, co się dzieje w zakresie udzielanego wsparcia, tworzy się ad hoc na naszych oczach. Są to działania, do których nikt na poziomie instytucjonalnym nie jest przygotowany w praktyce do momentu ich zaistnienia. W naszej gminie widać naprawdę dobrą i rzetelną koordynację między Urzędem Gminy, GOKSiR-em, GOPS-em, placówkami oświatowymi, parafiami z terenu gminy, wszystkimi mieszkańcami, którzy niosą pomoc. W tym miejscu należy wspomnieć o roli Wójta, który w sposób sprawny i rzetelny koordynuje działaniami na terenie gminy, także w oparciu o wytyczne rządu. W ostatnim czasie zawiązane przed kilkunastoma laty, m.in. przez obecnego Wójta i ówczesny samorząd, partnerstwo z niemiecką gminą Wutha-Farnroda pokazuje swoją siłę w czasie obecnego kryzysu wojennego na Ukrainie. Dzięki tej współpracy kilkudziesięciu obywateli Ukrainy przebywających w naszym regionie, w tym w Kamienicy znajdzie u naszych partnerów zza zachodniej granicy tymczasowy dom.

Wszystkim mieszkańcom razem i każdemu z osobna dziękuję za gesty wsparcia i solidarności; za każdą pomoc finansową i rzeczową; za inicjatywy instytucji i organizacji w tym te prywatne.

Trwajmy solidarni z Ukrainą, pomagajmy i pamiętajmy że dobro wraca.

*Hilary Majewski
Przewodniczący Rady Gminy Kamienica*



Gminna Orkiestra Dęta działająca przy GOKSiR w Kamienicy zagrała hymn Ukrainy ku poprzekopaniu serc walczących i wszystkich tych, którzy musieli opuścić Ukrainę z powodu wojny

INWESTYCJE W GMINIE KAMIENICA 2022



KAMIENICA

- Modernizacja drogi Kamienica - Zawiersze w Kamienicy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Kamienica - Strzeltów w Kamienicy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Kamienica - Klenina w Kamienicy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Parysz w Kamienicy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Połanek w Kamienicy (w trakcie projektowania - realizacja 2022)
- Budowa chodnika do Domu Nauczyciela. (w trakcie projektowania - realizacja 2022)
- Modernizacja ścieżki rowerowej w Kamienicy (w trakcie przetargu - realizacja 2022)
- Budowa sieci wodociągowej rozdzielczej wraz z przyłączami w m. Kamienica oraz Zbludza (w trakcie realizacji 2021-2022)
- Rewitalizacja Gminy Kamienica poprzez zagospodarowanie przestrzeni publicznej na cele rekreacyjno-wypoczynkowe (w trakcie projektowania - realizacja 2022 -2023)

SZCZAWA

- Modernizacja drogi Bulandy w Szczawie (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Równia w Szczawie (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Kurnyty - Faltynówka w Szczawie (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Gardonie w Szczawie (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)

- Modernizacja drogi Pod Kiczorą w Szczawie (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Rewitalizacja Gminy Kamienica poprzez zagospodarowanie przestrzeni publicznej na cele rekreacyjno-wypoczynkowe (w trakcie projektowania - realizacja 2022 -2023)

ZALESIE

- Modernizacja drogi Wyrębiska w Zalesiu (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Wąchały w Zalesiu (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Franki w Zalesiu (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Regulacja gospodarki wodno - ściekowej w Gminie Kamienica, etap I Budowa przydomowych oczyszczalni ścieków w Zalesiu (w trakcie postępowania przetargowego - realizacja 2022)

ZASADNE

- Modernizacja drogi Klimki w Zasadnem (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Gorcowiaki w Zasadnem (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)

ZBLUDZA

- Modernizacja drogi Zawodzie w Zbludzy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Modernizacja drogi Zagorzyn w Zbludzy (na etapie podpisania umowy - realizacja 2022-2023)
- Budowa sieci wodociągowej rozdzielczej wraz z przyłączami w m. Kamienica oraz Zbludza (w trakcie realizacji 2021-2022)

(Ł.J.)



Z sesji Rady Gminy

28 marca br. w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbyła się XXVI sesja Rady Gminy Kamienica, która była poprzedzona wspólnym posiedzeniem Komisji Rady Gminy.

Radni rozpoczęli posiedzenie od przegłosowania rezolucji w sprawie działań wojennych w Ukrainie. Jak podkreślił Przewodniczący Rady Gminy – Hilary Majewski, podjęcie rezolucji stanowi gest i symbol solidarności z narodem ukraińskim w tym trudnym czasie. W treści rezolucji czytamy m.in., że Rada Gminy *wyraża kategorię sprzeciw wobec aktu agresji Federacji Rosyjskiej na Republikę Ukrainy – solidaryzuje się z obywatelami Ukrainy w ich dążeniach do życia w wolnym i niepodległym państwie, popiera wszelkie pokojowe rozwiązania zmierzające do zakończenia działań wojennych, deklaruje wszelką możliwą pomoc i wsparcie dla obywateli Ukrainy przebywających na uchodźctwie. Rezolucja została przyjęta jednogłośnie.*

Wójt podziękował mieszkańcom i różnym instytucjom za zaangażowanie w niesienie pomocy uchodźcom z Ukrainy – w tym przebywającym na terenie gminy Kamienica. Warto tu nadmienić, że partnerska niemiecka gmina Wutha-Farnroda zdecydowała się przyjąć około 50 obywateli Ukrainy przebywających w naszym regionie (w tym w Kamienicy).

W trakcie sesji miało także miejsce wręczenie podziękowań dla dyrektorów szkół podstawowych z terenu gminy, którzy przeszli w ostatnim czasie na emeryturę. Wójt Władysław Sadowski wraz z przedstawicielami Prezydium Rady Gminy wręczyli okolicznościowe podziękowania i symboliczny bukiet kwiatów na ręce Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 1 w Kamienicy – p. Lidii Piotrowskiej oraz Dyrektora Zespołu Szkoły i Przedszkola w Zbludzy – p. Marii Potoczny. Życzenia i podziękowania złożyli także Pełnomocnik Wójta ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – Zofia Kuchnia oraz Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kamienicy – Mieczysław Kuziel.

W dalszej części obrad radni procedowali m.in. uchwałę o utworzeniu Zespołu Szkoły i Przedszkola w Kamienicy, nie wyrażając zgody na połączenie tych placówek. Decyzja ta jest wynikiem dyskusji przeprowadzonej w trakcie sesji, w której głos kolejno zabierali dyrektorzy placówek oświatowych, wójt oraz radni.

Rada procedowała także kwestie funduszu sołeckiego na 2023 r. Jednym z argumentów przeciwko utworzeniu funduszu jest fakt niewielkiej i z roku na rok malejącej stopy zwrotu środków oraz ograniczona możliwość ich wydawania (tylko na drogi o statusie dróg gminnych). Rada gminy po zasięgnięciu opinii sołtysów nie wyraziła zgody na wyodrębnienie funduszu sołeckiego na 2023 rok. (red)

Obowiązek wymiany urządzeń grzewczych

Jeśli posiadasz kocioł na węgiel lub drewno, który nie spełnia wymogów co najmniej klasy 3 według normy PN-EN 303-5:2012, to do końca 2022 roku musisz go wymienić. Kocioł na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012 musisz wymienić do końca 2026 roku. Kocioł klasy 5 według normy PN-EN 303-5:2012 zainstalowany przed 1 lipca 2017 roku, możesz używać bezterminowo.

Zgodnie z zapisami Uchwały Sejmiku Województwa Małopolskiego z dnia 23 stycznia 2017 r. w sprawie wprowadzenia na obszarze województwa małopolskiego ograniczeń i zakazów w zakresie eksploatacji instalacji, w których następuje spalanie paliw, czyli tzw. uchwały antysmogowej, na terenie województwa małopolskiego obowiązują następujące ograniczenia:

- do końca 2022 roku konieczna jest wymiana kotłów na węgiel lub drewno, które nie spełniają żadnych norm emisyjnych (obecnie istnieje możliwość skorzystania z dostępnych programów dofinansowania do wymiany kotłów. W przyszłości – po zakończeniu programów dofinansowania – konieczna będzie wymiana urządzeń we własnym zakresie).
- do końca 2026 roku trzeba wymienić kotły, które spełniają chociaż podstawowe wymagania emisyjne, czyli posiadają klasę 3 lub klasę 4 według normy PN-EN 303-5:2012.
- kotły spełniające wymagania klasy 5 według normy PN-EN 303-5:2012, które były eksploatowane przed 1 lipca 2017 roku, mogą być użytkowane do końca swojej żywotności.

KOMINKI, PIECE KUCHENNE

Kominki oraz tzw. piece ogrzewania miejscowego, do których zaliczyć można m.in. kozy, trzony kuchenne i piece kaflowe też podlegają przepisom dotyczącym obowiązku wymiany. W przypadku gdy urządzenie spełnia wymagania ekoprojektu lub posiada sprawność cieplną na poziomie co najmniej 80%, z urządzenia można bez zmian korzystać. Jeżeli jednak nie spełnia ono żadnego z tych warunków, należy je do końca 2022 r. wymienić lub wyposażyć w urządzenie redukujące emisję do poziomu zgodnego z wymaganiami ekoprojektu.

NOWE URZĄDZENIA

W przypadku montażu nowego urządzenia na paliwo stałe, należy pamiętać o następujących wytycznych:

- kotły centralnego ogrzewania muszą spełniać wymagania ekoprojektu i posiadać wyłącznie automatyczne podawanie paliwa. Samo spełnienie klasy 5 nie jest wystarczające. Ponadto kocioł nie może posiadać tzw. rusztu awaryjnego. Obowiązek automatycznego podawania paliwa nie dotyczy kotłów



- zgazowujących.
- nowy kominek lub piec ogrzewania miejscowego również musi spełniać wymagania ekoprojektu.

SEZONOWANIE DREWNA

Obowiązuje zakaz spalania drewna i biomasy o wilgotności powyżej 20%. Drewno przed spaleniem powinno być suszone przez co najmniej dwa sezony. Suche drewno charakteryzuje się znacznie wyższą kalorycznością i niższą emisją zanieczyszczeń niż drewno surowe. Do sprawdzenia wilgotności drewna można stosować urządzenia elektroniczne tzw. wilgotnościomierze do drewna.



KOGO DOTYCZĄ PRZEPISY?

Uchwała antysmogowa jest aktem prawa miejscowego i obowiązuje wszystkich na obszarze województwa małopolskiego (poza Krakowem). Dotyczy zarówno prywatnych budynków, jak również budynków gospodarczych, szklarni i tuneli foliowych, lokali usługowych, zakładów przemysłowych. ▶

- ▶ Wprowadzone ograniczenia obejmują instalacje, w których spalane są paliwa stałe. Dotyczą instalacji, które bezpośrednio wydzielają ciepło, przekazują ciepło do cieczy, do systemu dystrybucji gorącego powietrza lub do systemu centralnego ogrzewania. Przepisy dotyczą więc kotłów, pieców, kominków, ale również procesów produkcyjnych, wędzarni, suszarni, gastronomii, itp.

W JAKI SPOSÓB SPRAWDZIĆ KLASĘ KOTŁA?

Klasa 3, 4 i 5 kotła wg normy PN-EN 303-5:2012 oznacza, że kotły podzielone są ze względu na wielkość/ilość zanieczyszczeń emitowanych do atmosfery. Kotły klasy 1 i 2 są pozaklasowe i traktujemy je jako „kopciuchy”. Kotły te kwalifikują się do wymiany w terminie do końca 2022 r.

Informację o klasie kotła możemy znaleźć w dokumentacji urządzenia, takiej jak np. książka użytkownika. Każdy kocioł c.o. powinien również posiadać tabliczkę znamionową, na której powinna znaleźć się informacja dotycząca m.in. klasy kotła.

Kocioł, w przypadku którego nie da się stwierdzić klasy na podstawie dokumentacji lub tabliczki znamionowej, traktowany jest jako kocioł bezklasowy, tzw. „kopciuch”. Jeżeli jednak mamy pewność, że spełnia wymogi np. dla klasy 3, warto skontaktować się z producentem lub dystrybutorem urządzenia, z prośbą o potwierdzenie tego faktu za pomocą np. kopii certyfikatu z badań emisyjności.

SKĄD MOŻNA UZYSKAĆ DOFINANSOWANIE NA WYMIANĘ PIECA?

Program Czyste Powietrze

Dofinansowanie do wymiany urządzenia grzewczego można uzyskać w ramach rządowego programu Czyste Powietrze. Jest to program skierowany do osób fizycznych będących właścicielami domów jednorodzinnych. Dotacje są udzielane za pośrednictwem Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie.

Program przewiduje dofinansowanie m.in. do:

- wymiany starych źródeł ciepła (pieców i kotłów na paliwa stałe) oraz zakup i montaż nowych źródeł ciepła, spełniających wymagania programu,
- docieplenia przegród budynku,
- wymiany stolarki okiennej i drzwiowej,
- montażu lub modernizacji instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej,
- instalacji odnawialnych źródeł energii (kolektorów słonecznych i instalacji fotowoltaicznej),
- montażu wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła.

Terminy:

- realizacja programu: lata 2018-2029 r.
- podpisywanie umów do: 31.12.2027 r.
- zakończenie wszystkich prac objętych umową do: 30.06.2029 r.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Kamienica, Tel. 18 33-23-025 wew. 46 lub na stronie internetowej Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Dotacja celowa Gminy Kamienica na realizację zadań obejmujących wymianę źródeł ciepła w budynkach mieszkalnych zlokalizowanych terenie Gminy Kamienica.

28 marca 2022 r. Rada Gminy Kamienica podjęła uchwałę w sprawie: określenia zasad udzielania osobom fizycznym dotacji celowych na realizację zadań obejmujących wymianę źródeł ciepła w budynkach mieszkalnych zlokalizowanych terenie Gminy Kamienica.

Uchwała ta przyjęta jest na dany rok budżetowy, tj. 2022 rok i będzie gwarantowała zwrot kosztów kwalifikowanych poniesionych po 1 stycznia 2022 roku.

Dotacja udzielana jest na wymianę niskosprawnych i nieekologicznych kotłów i pieców na paliwa stałe oraz zakup i montaż nowych źródeł ciepła, spełniających wymagania ekoprojektu:

- kotły gazowe kondensacyjne klasa min. A na podstawie karty produktu i etykiety energetycznej;
- kotły na biomase (pellet, kotły zgazowujące drewno).

Kotły te muszą posiadać certyfikat/świadectwo potwierdzające spełnienie wymogów dotyczących ekoprojektu (ecodesing). Kotły muszą posiadać klasę efektywności energetycznej min A+ na podstawie karty produktu i etykiety energetycznej.

W pierwszej kolejności gmina będzie dofinansować wymianę pieców niespełniających normy 3 klasy emisyjności.

Dotacja udzielana jest na podstawie umowy o udzieleniu dotacji i stanowi refundację części kosztów poniesionych w związku z realizacją zadania.

Wysokość udzielonej dotacji wynosi od 2000 zł do 5000 zł. Podstawowy i podwyższony poziom dotacji. maksymalna kwota dotacji wynosi 5 000 zł.

Podstawowa dotacja (2 000 zł) udzielona będzie bez względu na wysokość dochodu wnioskodawcy i osób tworzących z nim wspólne gospodarstwo domowe

Podwyższona dotacja (5 000 zł) udzielana będzie dla osób u których przeciętny miesięczny dochód na jednego członka ich gospodarstwa domowego nie przekracza kwoty:

- 1564 zł w gospodarstwie wieloosobowym,
- 2189 zł w gospodarstwie jednoosobowym.

Dotacja może być udzielona na zadania, których realizacja rozpocznie się po zawarciu umowy o udzielenie dotacji oraz gdy data wystawienia faktury/dokumentu księgowego jest wystawiona po 01.01.2022 roku.

Dotacja przysługuje tylko raz na jedno zadanie w danym roku budżetowym.

Dotacja nie może pokrywać wydatków przeznaczonych na ten sam cel finansowanych z innych bezzwrotnych źródeł.

Warunkiem niezbędnym dla uzyskania dotacji jest likwidacja (karta zezłomowania) starego kotła na paliwa stałe (węgiel, biomasa) oraz wszystkich innych niskosprawnych i nieekologicznych źródeł ciepła.

Po wejściu w życie uchwały na stronie gminy Kamienica będą dostępne wnioski oraz regulamin w sprawie udzielenia dotacji celowej. (P.W.)



Premie na rozpoczęcie działalności pozarolniczej

Do 28 kwietnia 2022 r. można ubiegać się w ARiMR o wsparcie finansowe na rozpoczęcie działalności pozarolniczej. Pomoc ma charakter bezzwrotnej premii, a jej wysokość zależy od liczby nowo utworzonych miejsc pracy. Zasady obowiązujące w tegorocznym naborze różnią się od tych z lat wcześniejszych.

O przyznanie dofinansowania mogą starać się rolnicy, którzy chcą rozpocząć prowadzenie działalności pozarolniczej. Pomoc mogą otrzymać również osoby, które prowadzą już działalność pozarolniczą i chcą ją rozszerzyć o nowy rodzaj usług znajdujących się w wykazie rodzajów działalności objętych wsparciem. Co istotne, wszyscy powinni być ubezpieczeni w KRUS w pełnym zakresie nieprzerwanie przez co najmniej 12 miesięcy przed złożeniem wniosku o przyznanie pomocy. W tym naborze, po raz pierwszy o premię na rozpoczęcie działalności pozarolniczej mogą ubiegać się osoby, którym nie zostały przyznane płatności obszarowe. Dopuszczony został także udział osób, które skorzystały z pomocy dotyczącej różnicowania działalności w kierunku nierolniczym w poprzednim okresie programowania, czyli w latach 2007 – 2013.

Wysokość wsparcia wynosi 150 tys. zł, jeżeli w biznesplanie przewidziane zostało utworzenie jednego miejsca pracy, przy dwóch stanowiskach premia wzrasta do 200 tys. zł, a przy trzech do 250 tys. zł. Środki są wypłacane w dwóch ratach. Co najmniej 70 proc. otrzymanego dofinansowania musi być wydane na inwestycje w środki trwałe, np. zakup nowych maszyn i urządzeń czy środków transportu. Pozostałe 30 proc. można przeznaczyć na wydatki bieżące, np. płace, ubezpieczenia.

Wnioski przyjmowane będą przez oddziały regionalne Agencji do 28 kwietnia 2022 r. Dokumenty można dostarczać osobiście, przekazywać za pośrednictwem platformy ePUAP lub wysyłać rejestrowaną przesyłką pocztową nadaną w placówce Poczty Polskiej. (red)

Wybrano nowego prezesa



2 kwietnia br. odbyło się Walne Zgromadzenie Oddziału Związku Podhalan w Kamienicy.

Było to zebranie sprawozdawczo-wyborcze, podczas którego Mieczysław Marek, Prezes ustępującego Zarządu, przedstawił sprawozdanie z działalności Oddziału za czas upływającej kadencji, podziękował wszystkim za współpracę i złożył rezygnację z kandydowania do władz Oddziału na kolejne lata. Zebrani udzielili absolutorium ustępującemu Zarządowi i w dalszej części zebrania wybrali Prezesa, Zarząd, Komisję Rewizyjną i Sąd Koleżeński na kadencję 2022-2025.

Prezesem Oddziału została wybrana Agata Zięba. W skład Zarządu weszli: Jan Kulig – wiceprezes, Krzysztof Faron – wiceprezes, Maria Kalicińska – skarbnik, Elżbieta Citak – sekretarz, Bożena Gierczyk – zastępca sekretarza, Irena Hyrc – członek. Przewodniczącym Komisji Rewizyjnej wybrano Grzegorza Gaurę, a Sądu Koleżeńskiego Marię Opyd. (B.G.)



Przeгляд instalacji solarnych

Urząd Gminy w Kamienicy informuje, że Firma „Skorut Systemy Solarne” wykonuje obecnie na terenie gminy przeglądy instalacji solarnych.

Możliwe, że w Państwa skrzynkach na listy pojawiła się informacja z prośbą o kontakt w sprawie ustalenia terminu przeglądu. Urząd Gminy potwierdza, że dane firmy zostały zweryfikowane, więc prosimy kontaktować się z serwisantami pod numery podane w pismach: 12 272 20 25, 695 656 941.

Jednocześnie informujemy, że na spotkaniu z firmą Skorut ustalono, że serwisanci będą badać parametry glikolu refraktometrem – jeśli wynik będzie odpowiedni, to nie ma potrzeby wymiany glikolu.

Osoby, u których wykonano przegląd, proszone są o zgłoszenie się do Urzędu Gminy (pokój numer 17) celem podpisania umowy. (UG)

Istota Wielkiego Postu

Rozmowa na Wielkanoc z ks. Arturem Bieniaszem, wikariuszem kamienickiej parafii, który przypomni, czym jest czas Wielkiego Postu i jak należy go przeżywać?

Czym dla katolika powinien być czas Wielkiego Postu?

- Dla każdego katolika Wielki Post powinien być nie tylko czasem przygotowań do Świąt Wielkanocnych, ale przede wszystkim ma być czasem łaski, pokuty i nawrócenia. To czas pójścia ścieżką modlitwy, postu i jałmużny. To także czas pójścia drogą krzyżową z Chrystusem. To bycie dla ludzi Szymonem, który pomaga innym nieść ciężar dnia codziennego i bycie Weroniką, która pełni dobre uczynki. To czas powstawania z upadków, znoszenia cierpień oraz rozwijania swojej wiary, nadziei i miłości. To czas, który każdemu katolikowi powinien pomóc zrozumieć Krzyż, kochać go i dźwigać w codziennym życiu.

Czy nie ma Ksiądz czasami wrażenia, że zwłaszcza dla ludzi młodych przeżywanie okresu Wielkiego Postu jest coraz bardziej płytkie?

- Tak, wielu ludziom, a zwłaszcza młodemu pokoleniu trudno zrozumieć ducha wyrzeczenia, rezygnacji, przyjęcia cierpienia i patrzenia na to cierpienie. Dlatego Wielki Post staje się czymś atrakcyjnym, czymś, czego ludzie nie chcą przeżywać. Młodzi chcieliby życia, gdzie są tylko przyjemności, prawa, szczęście i swobodne życie bez żadnych zasad, a zwłaszcza moralnych. Trudno im przyjąć, że obok radosnych tajemnic życia trzeba każdemu zmierzyć się także z tymi bolesnymi. Tak trudno im przeżyć ten czas, gdyż boją się cierpienia. Nie chcą przyjmować i nie rozumieją Krzyża. Nie pojmują także, że nabożeństwa pasyjne uczą ich jak przyjąć, zaakceptować i przeżywać cierpienie. Nie dostrzegają, że tajemnica Wielkiego Postu i Wielkanocy uczy i streszcza życie każdego człowieka, gdyż opisuje ona nasze życie, w którym mamy często trudne życiowe sytuacje, ale i piękne chwile.

Czy mógłby Ksiądz przypomnieć naszym czytelnikom, czym jest Wielkanoc?

- Wielkanoc jest największą uroczystością w roku liturgicznym. To czas, w który upamiętniamy zmartwychwstanie Chrystusa. To Wielka Noc, w czasie której Chrystus dokonał największego cudu. To czas zwycięstwa dobra nad złem. To czas nadziei, że pomimo doświadczonego zła, zawsze może być



lepiej. To czas radości z faktu, że Chrystus pokonał śmierć i daje nam życie.

Przy okazji Wielkiego Tygodnia istnieje także wiele obrzędów i symboli. Czy mógłby Ksiądz przybliżyć te główne i opisać ich znaczenie?

- Cały Wielki Tydzień ubrany jest w niezwykle symbole. W Niedzielę Palmową świecimy palmy i wyruszamy z nimi w procesji, by przywitać Jezusa, który wjechał do Jerozolimy na osiołku. Palmy są symbolem nieśmiertelności, zwycięstwa nad grzechem i śmiercią. W wielką środę, w niektórych regionach, topiono kukłę Judasza na znak wymierzenia sprawiedliwości za zdradę Jezusa. W Wielki Czwartek mamy piękną symbolikę umycia nóg, jako znak, by nieustannie czynić dobro bliźnim.

W wielki Piątek w centrum stoi Krzyż jako narzędzie i symbol zbawienia. Podczas Liturgii Wielkiej Soboty w centrum stoi Paschał jako znak Chrystusa. Zapalony płonie miłością, która ogrzewa wiernych. Ogień rozprasza ciemności. Symbolizuje również Chrystusa, który jest Światłością świata. Ważnym symbolem Wielkiej Soboty jest także woda, która oznacza oczyszczenie z grzechów. Liturgia Zmartwychwstania również ubrana jest w wiele symboli. Są nimi Figura Zmartwychwstałego Jezusa, Baranek - symbol ofiary i Zmartwychwstania Jezusa oraz Krzyż z czerwoną stułą oznaczający, że Jezus jest najwyższym Kapłanem.

Zwyczajowo w Wielką Sobotę święcimy pokarmy. Co powinno znaleźć się bezwzględnie w „koszyczku wielkanocnym” i czego jest symbolem?

- Dla każdego katolika Wielka Sobota to czas ▶



▶ adoracji Chrystusa złożonego w grobie oraz czas święcenia pokarmów. Święcenie pokarmów jest jedną z tradycji tych świąt. Ma ono wielką symbolikę. W koszyczku wielkanocnym powinien znaleźć się baranek, który jest symbolem zwycięstwa życia nad śmiercią oraz oznaką Chrystusa. Chleb jako symbol Jezusa. Jajka oznaczające nowe życie. Sól symbolizująca ochronę przed zepsuciem. Mięso i wędliny, które symbolizują dostatek, zdrowie, witalność. W koszyczku wielkanocnym powinny znaleźć się także chrzan jako symbol siły fizycznej i zdrowia. Sól i pieprz są symbolem biblijnych gorzkich ziół. W koszyczku musi się też znaleźć ciasto - oznaka umiejętności i doskonałości.

Z czego swoją nazwę wywodzi określenie Wielki Tydzień?

- Wielki Tydzień to czas upamiętnienia ostatnich dni Chrystusa. To bezpośredni czas przygotowujący do dnia Zmartwychwstania Chrystusa. Rozpoczyna się on Niedzielą Palmową i kończy nieszpornymi Niedzieli Zmartwychwstania. Szczególnym czasem tego tygodnia jest Triduum Paschalne. Dla każdego więc katolika jest to najważniejszy tydzień w całym roku, pełny symboli, przeżyć duchowych oraz okazji do przybliżenia się do Jezusa, który przeżywa Mękę, Śmierć i Zmartwychwstanie.

Czy może nam Ksiądz przybliżyć szczególne znaczenie Triduum Paschalnego?

- Triduum Paschalne jest szczytem roku kościelnego. To celebrowanie Męki, śmierci i Zmartwychwstania Jezusa. Rozpoczyna się Mszą Wieczerzy Pańskiej w Wielki Czwartek. Kończy się nieszpornymi Niedzieli Zmartwychwstania. Są to dni niezwykle bogate w liturgię i symbole. Czas Triduum przenosi nas do Jerozolimy, gdzie dokonały się te najważniejsze wydarzenia dla naszego zbawienia. Nasze oczy patrzą w tych dniach na Chrystusa Eucharystycznego, Ciepłego oraz Chwałebnego. Przenosimy się do tych dni, gdzie razem z Jezusem uczestniczymy we Mszy Wieczerzy Pańskiej, podczas której zostaje ustanowiona Eucharystia i Kapłaństwo. Potem towarzyszymy Chrystusowi w Ogroju. Następnie przeżywamy Jego Mękę, idziemy razem z Nim w drodze na Golgotę. Jesteśmy świadkami Jego przybicia i chwalebnej śmierci na Drzewie Krzyża. Składamy Jego ciało w grobie, adorujemy Najświętszy Sakrament, a potem rozgłaszamy radosną wieść, że Jezus Zmartwychwstał. Triduum Paschalne jest zatem niezwykle ważnym czasem walki dobra ze złem, walki śmierci z życiem. To czas, w który mamy okazję przypomnieć sobie, że Jezus jest naszym Panem i Zbawicielem.

Czy zgodzi się Ksiądz ze stwierdzeniem, że okres Wielkanocy podlega co raz większej laicyzacji kosztem życia duchowego i wiary?

- Moim zdaniem większej laicyzacji ulegają święta Bożego Narodzenia. Jest to spowodowane tym, że media coraz bardziej ukazują te święta jako typowy czas kupowania prezentów czy okres wolny od pracy. Zapominają o najważniejszym fakcie Narodzin Jezusa. Natomiast czas świąt Wielkanocy nie jest aż tak przesiąknięty konsumpcjonizmem, bieganiem za prezentami, czasem wielkich zakupów, strojeniem domu ozdobami świątecznymi. W mediach także mniej poświęca się miejsca na tę tematykę i nie mówi się o niej miesiąc wcześniej, jak to ma miejsce przy świątach Bożego Narodzenia. Raczej dla większości katolików to czas duchowego przeżywania męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa. To czas refleksji i zadumy nad Krzyżem i grobem Chrystusa. To także czas wielkiego szczęścia z faktu Zmartwychwstania Pańskiego. I sądzę, że wielu katolików głębiej przeżywa właśnie Święta Wielkanocne. Laicyzacja tych świąt nie jest aż tak wielkim zagrożeniem. Większym może być brak duchowego przeżywania tych świąt lub brak uczestnictwa w związanych z nimi uroczystościach.

Dziękuję za rozmowę. (H. M.)

Turniej Wiedzy Pożarniczej



30 marca br. w remizie OSP Kamienica odbyły się eliminacje szczebla gminnego kolejnej edycji Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”.

W konkursie wzięli udział uczniowie szkół podstawowych z terenu gminy Kamienica, którzy zostali wyłonieni podczas eliminacji szkolnych. Organizatorem etapu gminnego był Zarząd Oddziału Gminnego ZOSP RP w Kamienicy. Komisję sędziowską stanowili druhowie: Artur Rutka, Adam Opyd, Mateusz Chlipała.

Uczniowie rywalizowali w dwóch kategoriach wiekowych: klasy I - IV oraz V - VIII.



Najlepsi w swoich kategoriach okazali się:

Grupa starsza: I miejsce – Błażej Chlipała, II m. – Aneta Postrożna, III m. – Natalia Mikołajczyk oraz Bartłomiej Faron.

Grupa młodsza: I m. – Dawid Wilczyński, II m. – Emanuel Wierzycki, III m. – Zofia Opyd oraz Kamil Hybel.

Do etapu powiatowego awansowały po dwie najlepsze osoby z każdej kategorii wiekowej.

Wręczenia nagród w konkursie dokonali: Wicestarosta Powiatu Limanowskiego – Agata Zięba oraz Wójt Gminy Kamienica – Władysław Sadowski. Fundatorem nagród w postaci bonów na pływalnię, książek edukacyjnych oraz gadżetów było Starostwo Powiatowe w Limanowej. (A.R.)

Z działalności OSP

Pierwszy kwartał nowego roku w jednostkach OSP z terenu naszej gminy to przede wszystkim kampania sprawozdawcza za rok ubiegły. W każdej z jednostek odbyło się już walne zebranie sprawozdawcze, podczas którego podsumowano działalność w minionym roku, a także przedstawiono do dyskusji i uchwalenia plany do realizacji na rok obecny. Zarządy wszystkich naszych jednostek otrzymały absolutorium od swoich strażaków za okres sprawozdawczy - będą kontynuować swoją pracę w takim składzie co najmniej przez kolejny rok bieżącej kadencji.

W pierwszych trzech miesiącach roku zastępy naszych jednostek wyjeżdżały już kilkadziesiąt razy do zdarzeń na terenie gminy. Głównie związane było to usuwaniem skutków silnego wiatru, a także pożarami przewodów kominowych w budynkach w czasie sezonu grzewczego oraz wiosenna plaga wypalania suchych traw i nieużytków. Jednostka z Kamienicy zorganizowała w lutym akcję oddawania krwi, która cieszyła się sporym zainteresowaniem wśród mieszkańców lokalnej społeczności.

Zarządy jednostek OSP w Kamienicy i w Szczawie organizowały swoim strażakom szkolenia wewnętrzne mające na celu utrwalenie wiedzy i doskonalenie współpracy pomiędzy druhami podczas działań. Nasze jednostki włączyły się również w pomoc dla strażaków na Ukrainie, przekazując im część swojego asortymentu. (A.R.) (red)



Uczcili pamięć żołnierzy niezłomnych

Delegacja Gminy Kamienica z Wójtem Władysławem Sadowskim i Przewodniczącym Rady Gminy Hilarym Majewskim uczestniczyła w Powiatowo – Miejskich obchodach Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Limanowej.

11 marca 2022 r. w Limanowej odbyły się Powiatowo – Miejskie obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Uczestnicy uroczystości wzięli udział we Mszy św. odprawionej w Bazylice Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej w intencji poległych i zmarłych Żołnierzy Niezłomnych. Następnie na cmentarzu parafialnym w Limanowej przeprowadzony został Apel Pamięci, a delegacje oraz zaproszeni goście złożyli znicze i wieńce przed tablicą upamiętniającą pomordowanych żołnierzy Armii Krajowej. (red)



Apelujemy do mieszkańców Gminy Kamienica o zwrócenie uwagi na kwestię bezdomności zwierząt. Ten problem przez ostatnie kilka lat znacznie się nasilił. Należy pamiętać, że zwierzęta w większości przypadków mają swoich właścicieli, a pojawiające się „bezdomne psy”, to głównie zwierzęta nieodpowiednio dopilnowane przez właściciela.

Bezdomne zwierzęta

Z uzyskanych informacji i obserwacji wynika, że większość psów zgłaszanych do urzędu ma swoich opiekunów. Są to psy, które oddaliły się z okolicznych domów przez nierozwagę swoich właścicieli. Czynnikiem wskazującym na „bezpieczeństwo” czy „bezdomność” psa nie może być tylko fakt, że zwierzę pojawia się o odpowiednich porach w danej okolicy, bowiem takie przypadki są szczególnie liczne w okresie godowym zwierząt. W tym czasie (wiosna i wczesna jesień) niewskazane jest jakiegokolwiek dokarmianie wałęsających się psów oraz nadgorliwe ich wyłapywanie, oczywiście pod warunkiem, że nie są one ranne lub agresywne.

Jak postępować w przypadku zwierząt biegających wolno bez opieki właściciela?

W przypadku, gdy właściciel regularnie wałęsającego się zwierzęcia jest znany, należy fakt ten zgłosić bezzwłocznie przedstawicielom policji, którzy mają prawo nałożyć wówczas mandat na nieodpowiedzialnego właściciela.

W sytuacji, kiedy mamy faktyczne podejrzenie, że zwierzę jest bezpieczne, wówczas należy zgłoszenia kierować telefonicznie lub osobiście do Urzędu Gminy.

W roku 2022, podobnie jak w poprzednich latach, opiekę weterynaryjną nad zwierzętami sprawuje Gabinet Weterynaryjny ZBYVET – Kamienica 417. Zachęcamy do chipowania zwierząt, co pozwoli na szybką identyfikację zagubionych zwierząt. (UG)



Nowy przewoźnik

Powiat Limanowski w ramach projektu ogłoszonego przez Wojewodę Małopolskiego pn. „Fundusz rozwoju przewozów autobusowych o charakterze użyteczności publicznej” wyłonił operatora na świadczenie usługi w zakresie publicznego transportu zbiorowego na linii komunikacyjnej: Szczawa Białe – Limanowa – Szczawa Białe.



Decyzję o uruchomieniu przedmiotowej linii komunikacyjnej podjęto z uwagi na potrzeby przewozowe zgłaszane przez mieszkańców powiatu limanowskiego. Linia komunikacyjna została uruchomiana dzięki pomocy finansowej samorządów gminnych, przez które przebiega.

Zgodnie z przyjętym rozkładem jazdy od poniedziałku do piątku wykonywanych jest 12 kursów, natomiast w soboty, niedziele i święta jest po 5 kursów. Przedmiotowe połączenia ułatwią mieszkańcom dotarcie do pracy, szkoły czy szpitala powiatowego, natomiast kursy wykonywane w soboty, niedziele i święta umożliwią turystom dotarcie m. in. do szlaków prowadzących na górę Mogielica oraz do tras narciarstwa biegowego wokół tej góry, jak również do wielu ciekawych atrakcji turystycznych.

Rozłożenie środków finansowych w ramach świadczenia usługi w zakresie publicznego transportu zbiorowego na linii komunikacyjnej: Szczawa Białe – Limanowa – Szczawa Białe” przedstawia się następująco:

- Wojewoda Małopolski
– dofinansowanie w kwocie 413 731,77 zł.
- Powiat Limanowski
– dofinansowanie w kwocie 22 500,00 zł.
- Gmina Kamienica
– dofinansowanie w kwocie 22 500,00 zł.
- Gmina Limanowa
– dofinansowanie w kwocie 2 500,00 zł.
- Gmina Łukowica
– dofinansowanie w kwocie 2 500,00 zł.

Uruchomienie linii nastąpiło 6 lutego 2022 r.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Zgodnie z zapisami uchwały Nr XXII/225/21 Rady Powiatu Limanowskiego z dnia 18 listopada 2021 r. z dniem 1 stycznia 2022 r. został utworzony w ramach struktury organizacyjnej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

W ramach otrzymanej dotacji od Wojewody Małopolskiego w wysokości 70 000 zł dostosowano obiekt do możliwości działania. Remont obejmował wymianę podłóg, stolarki drzwiowej, wykonanie zupełnie nowej kuchni oraz łazienki. Wykonano nowe instalacje oraz wyposażono lokal w meble, łóżka, fotele. Kuchnia jest w pełni wyposażona w niezbędny sprzęt AGD. Nowy ośrodek ma charakter lokalu mieszkalnego spełniającego najwyższe standardy. Mimo możliwości tymczasowego korzystania z niego przez osoby poszkodowane lokal daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju, zaś stworzone warunki mają wskazywać na troskę jaką Powiat Limanowski otacza osoby pokrzywdzone.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej udziela klientom (bez względu na posiadany przez nich dochód), znajdującym się w sytuacji kryzysowej kompleksowego wsparcia, poprzez zespół specjalistów, w skład którego wchodzi między innymi: psycholog, psychoterapeuta, pedagog, pracownik socjalny, przy doraźnym wsparciu prawnika.

W ramach wsparcia stacjonarnego Ośrodek Interwencji Kryzysowej zapewni klientom znajdującym się w sytuacji kryzysowej, z wyłączeniem problemu bezdomności, nieodpłatnego schronienia w hostelu na okres maksymalnie 3 miesięcy.

Numer kontaktowy: w godzinach 7:15 – 15:15 tel. stacjonarny: (18) 33-37-912 lub telefon komórkowy: 573 782 441. Numer telefonu po godzinie 15:15 – 883 211 552

Wszystkie porady odbywają się po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym.



Przebudowa mostu w ciągu drogi

Mając na uwadze coroczne podejmowane działania ze strony Powiatu w zakresie poprawy walorów technicznych obiektów mostowych w ciągach dróg powiatowych w ramach dofinansowania ze środków budżetu państwa – rezerwy celowej, w bieżącym roku planowana jest przebudowa istniejącego mostu w ciągu drogi powiatowej nrn1609K relacji Limanowa-Kamienica w km 17+889 w miejscowości Zbludza gm. Kamienica wraz z dojazdami do mostu zgodnie z opracowaną dokumentacją projektową w ramach zadania pn: „Przebudowa obiektów mostowych w ciągu drogi powiatowej nr 1609K Limanowa - Kamienica w m. Stara Wieś i Zbludza wraz z dojazdami”.



Realizacja planowanej w/w inwestycji mostowo-drogowej w ramach zadania przyczyni się do likwidacji bariery ograniczonego tonażu przejezdności przez obiekt mostowy (dotychczasowa nośność – 15 ton) oraz znacznej poprawy złego stanu technicznego obiektu jak i odcinkowego dojazdu do mostu.

Poprzez wykonanie planowanego zadania dokonane zostanie podniesienie nośności obiektu mostowego, a tym samym zwiększenie bezpieczeństwa przejezdności i komfortu jazdy, oraz bezpieczeństwa pieszych poruszających się po obiekcie – informuje Agata Zięba Wicestarosta Powiatu Limanowskiego.

Zakres prac mostowych będzie obejmował: częściową rozbiórkę wyposażenia mostu, wykonanie wzmocnienia ustroju nośnego, przebudowę skrzydeł, wykonanie płyt przejściowych, roboty izolacyjne i zabezpieczające, umocnienie stożków, wykonanie nowej nawierzchni bitumicznej, wspornika chodnikowego, montaż urządzeń bezpieczeństwa – bariery, poręcza stalowe. Zakres prac drogowych na dojazdach do mostu (odcinek dł. 707 mb – od istniejącej zatoki autobusowej do wysokości kapliczki) podyktowany koniecznością zmiany odcinkowej niwelety drogi celem dostosowania do nowej niwelety wysokościowej nawierzchni obiektu mostowego będzie obejmował: roboty nawierzchniowe jezdni poprzez korektę niwelety, likwidację licznych zapadnięć w jezdni, przełomów, wykonanie nowej nawierzchni bitumicznej z poszerzeniem do szerokości 6,0mb , miejscowe poszerzenia jezdni na łukach, pobocza, wykonanie kanału technologicznego, regulację odwodnienia, wykonanie zatoki autobusowej i peronów przystankowych komunikacji publicznej.

Zgodnie z decyzją Zarządu Powiatu Limanowskiego została wszczęta procedura postępowania przetargowego na wyłonienie wykonawcy zadania, która także określi faktyczne koszty jego wykonania. Planowane zakończenie przewidziane jest do końca listopada 2022 r.

Nowa wieża widokowa na Mogielicy Stalowa, trwała konstrukcja zastąpi zniszczoną, drewnianą wieżę widokową na najwyższym szczycie Beskidu Wyspowego. Inwestycja ma być gotowa już w lipcu br.

Wszystko dzięki porozumieniu Powiatu Limanowskiego, gmin Kamienica, Dobra i Słupnice oraz wsparciu finansowemu samorządu województwa. List intencyjny w tej sprawie podpisali: marszałek Witold Kozłowski, starosta powiatu limanowskiego Mieczysław Uryga i wicestarosta powiatu limanowskiego Agata Zięba, wójt gminy Kamienica Władysław Sadowski, wójt gminy Dobra Benedykt Węgrzyn, i wójt gminy Słupnice Adam Sołtys.

Niemal 23 m wysokości ma mieć nowa, stalowa wieża widokowa na Mogielicy. Konstrukcję zakończoną czterospadowym dachem uzupełnią drewniane elementy. Rozpoczęcie prac budowlanych zaplanowano na kwiecień lub maj. Pierwsi turyści będą mogli skorzystać z atrakcji już w lipcu.

Powiat Limanowski konsekwentnie wspiera rozwój turystyki wokół Mogielicy, wieża widokowa wymagała gruntownej modernizacji i na pewno na nowo stanie się cenną atrakcją turystyczną – podsumowuje Agata Zięba wicestarosta limanowski, Prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Powiatu Limanowskiego.

Łączny koszt inwestycji wyniesie niemal 1 mln złotych. Zgodnie z szacunkami ok. 945 tys. zł pochłonie sama budowa konstrukcji, ok. 35 tys. zł sporządzenie niezbędnej dokumentacji technicznej, ok. 14 tys. zł nadzór inspektorski. Zarząd Województwa Małopolskiego postanowił przeznaczyć na ten cel kwotę 300 tys. złotych. Pozostałą część dołożą Powiat Limanowski oraz gminy Dobra, Kamienica i Słupnice.



W klimacie rocka i bluesa



Covery, wykonane z dużą dozą emocjonalnej interpretacji, a także własne niepowtarzalne interpretacje klasyków znanych z polskich i zagranicznych scen to tegoroczna marcowa dedykacja dla mieszkank Kamienicy.

8 marca w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbyło się spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Na wstępie tego okolicznościowego wydarzenia głos zabrał

dyrektor GOKSiR – Mirosław Haczek. Następnie dołączyli do niego obecni na spotkaniu: wójt – Władysław Sadowski i przewodniczący Rady Gminy – Hilary Majewski, którzy złożyli Kobietom najlepsze życzenia z okazji ich święta. Potem na scenie, ze specjalnym programem artystycznym przygotowanym we współpracy z Michałem Buskiem, dyrygentem i instruktorem muzycznym, zaprezentowały się członkinie Stowarzyszenia Seniorów w Gminie

Kamienica.

Kolejnym punktem programu był dedykowany uczestniczkom spotkania koncert utrzymany w klimacie rocka i bluesa. Wykonane przez Tomasza Szoldrowskiego z zespołu Akustyczni Band z Nowego Sącza covery spotkały się z dużym aplauzem odbiorczyń tych melodii.

Uwieńczeniem spotkania był słodki poczęstunek i tradycyjne obdarowanie kwiatami zebranych na spotkaniu mieszkank gminy Kamienica. (red)



Dzień Babci i Dziadka w CEiT

Oferta różnorodności



Książka moim przyjacielem

W swej styczniowo-marcowej palecie działań Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odnotował w kalendarzu bieżącej aktywności liczne zajęcia dla dzieci: plastyczne, folklorystyczne i rękodzielnicze, gry w szachy i darta, lekcje muzyki, warsztaty teatralne.

Na terenie naszej gminy odbywały się zajęcia mające na celu wypełnienie dzieciom i młodzieży czasu wolnego.

Dzieci i młodzież mieli okazję się integrować, a przede wszystkim dobrze się bawić i ... uczyć. Mogły również uczestniczyć w dodatkowych zajęciach (plastycznych, folklorystycznych, lekcjach muzyki) zorganizowanych w okresie ferii zimowych. Doskonałą formą wypoczynku i relaksu okazały się zajęcia kulinarne przeprowadzone w świetlicy w Zbludzy, które prowadziły Panie z miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich. Ponadto dzieci i młodzież – uczestnicy zajęć świetlicowych w Zbludzy mieli również możliwość wyjazdu na lodowisko kryte do Chełmca.

W placówkach GOKSiR zorganizowano coroczne obchodzone święta, takie jak: „Dzień Babci i Dziadka”, „Walentynki”, „Powitanie wiosny”. Dzieci w tych dniach przygotowywały laurki, piosenki, wierszyki i życzenia, poznały tradycje oraz obrzędy związane z powitaniem wiosny. W Bibliotece Publicznej w Zbludzy z okazji Międzynarodowego Dnia Książki dla Dzieci przygotowano zabawę czytelniczą „Książka moim przyjacielem” adresowaną do uczniów klasy „0”. Najmłodsi wykazali się dobrą znajomością bajek, baśni i współpracą w grupie. Spędzili ten czas kreatywnie, poznali moc słowa pisanego. (red)



Powitanie wiosny - zajęcia w CEiT



Warsztaty muzyczne w CEiT



Zajęcia kulinarne z Kołem Gospodyń Wiejskich w Zbludzy



Zajęcia plastyczne w Zalesiu



Zajęcia teatralne w CEiT

Konkurs fotograficzny



Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy zaprasza do udziału w Gminnym Konkursie Fotograficznym „WIOSNA W GMINIE KAMIENICA”.

Konkurs adresowany jest do wszystkich mieszkańców gminy Kamienica. Jedna osoba może zgłosić na konkurs maksymalnie 1 zdjęcie. Uczestnik konkursu może przesłać zdjęcie w formacie jpg, png, tiff. Prace będą ocenione w jednej kategorii wiekowej, tj.: OPEN. Zdjęcia należy złożyć/przesłać najpóźniej do dnia 27 maja 2022 r.

Prace w formie elektronicznej należy przesłać na adres e-mailowy:

konkurs@goksir.kamienica.net.pl – w tytule „zdjęcie konkursowe, imię i nazwisko”

Szczegółowe informacje o konkursie znajdują się w regulaminie, który dostępny jest na stronie internetowej GOKSiR i gminy Kamienica.

Zaśpiewali ku pamięci...

2 kwietnia w 17. rocznicę śmierci św. Jana Pawła II Zespół Regionalny GORCE wykonał „Barkę”, ulubioną pieśń Ojca Świętego.



„Mała książka-wielki człowiek”



Ania Majewska



Adaś Majewski



Laura Cepielik



Madzia
Mikołajczyk



Nikola
Wysopal

Gminna Biblioteka Publiczna w Kamienicy wraz z bibliotekami w Szczawie i Zbludzy bierze udział w kolejnej edycji projektu Instytutu Książki „Mała książka - wielki człowiek”, który skierowany jest do dzieci z roczników 2015-2018.

Książka jest pięknym mostem między światem rzeczywistym a fikcją literacką. Żeby dziecko odkryło, jakie bogactwo kryje się w słowie pisanym, potrzebuje dorosłego – towarzysza, który pomoże mu odkryć ten niezmierny, arcyciekawy i jedyny w swoim rodzaju świat wyobraźni. Dobrze dobrane książki rozwijają jego umysł i emocje, kształtują kompetencje językowe, zakorzeniają w kulturze i rozbudzają wyobraźnię.

Serdecznie zachęcamy do zapisywania swoich pociech do bibliotek oraz do wzięcia udziału w nowej edycji w/w projekcie 2021/22. Każde dziecko na start otrzyma od nas wyprawkę, w skład której wchodzi książeczka „Pierwsze czytanki” oraz karta małego czytelnika do gromadzenia naklejek. (H.M.)

Najlepsi czytelnicy



Finaliści konkursu czytelniczego z Kamienicy



Finaliści konkursu czytelniczego ze Szczawy



Finaliści konkursu czytelniczego ze Zbludzy

25 lutego br. w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbyło się podsumowanie kolejnej edycji konkursu „CZYTELNIK ROKU”. W czterech kategoriach wiekowych (3-6 lat, 7-12 lat, 13-18 lat, osoby dorosłe) nagrodzonych zostało 35 najaktywniejszych czytelników z terenu naszej gminy.

Są to:

Maciej Franczyk, Szymon Ciesielka, Izabela Łubik, Seweryn Stanko, Marcin Stanko, Katarzyna Bieniek, Karol Mucha, Dawid Wąchała, Bartosz Chlipała, Katarzyna Agnieszka Gierczyk, Marcelina Adamczyk, Julia Cepielik, Oliwia

Opyd, Amelia Stręczyk, Weronika Wąchała, Martyna Wąchała, Martyna Gluza, Mateusz Cepielik, Marta Gierczyk, Julia Opyd, Filip Opyd, Kamil Przechrzt, Anna Rucińska, Teresa Opoka, Julia Postek, Maria Czech, Weronika Sopata, Bernadetta Opyd, Marzena Augustyn, Zofia Duda, Maria Franczyk, Anna Opyd, Monika Mucha, Justyna Chlipała, Maria Rusnak.

Dyplomy i nagrody książkowe laureatom konkursu wręczyli: wójt – Władysław Sadowski, dyrektor GOKSiR – Mirosław Haczek w Kamienicy oraz bibliotekarze z poszczególnych placówek bibliotecznych w Kamienicy, Zbludzy i Szczawy. (red)

Sukces kołędników



PASTUSKI z Zasadnego

Sukcesem zakończył się występ grup kołędniczych z naszej gminy, które zajęły pierwsze miejsca podczas Ogólnopolskiego Przeglądu Dziecięcych i Młodzieżowych Grup Kołędniczych.

Już po raz dwudziesty piąty na podegrodzkiej scenie spotkali się uczestnicy PASTUSZKOWEGO KOŁĘDOWANIA – Ogólnopolskich Spotkań Dziecięcych i Młodzieżowych Grup Kołędniczych.

Tegoroczna edycja konkursu odbyła się w dniach 29-30

stycznia. W przeglądzie wzięło udział 27 grup kołędniczych (19 dziecięcych i 8 młodzieżowych), w tym 2 zespoły z naszej gminy: PASTUSKI z Zasadnego i HERODY z Zalesia (zakwalifikowane przez komisję konkursową na podstawie przesłanego materiału filmowego z zarejestrowanym widowiskiem).

Prezentacje obydwu grup zostały wysoko ocenione przez Komisję Artystyczną, która postanowiła przyznać: I miejsce dla Grupy Kołędniczej PASTUSKI w kategorii dziecięcej oraz I miejsce dla Grupy Kołędniczej HERO-DY w kategorii młodzieżowej. (red)



Herody z Zalesia

Świąteczne prace plastyczne

13 stycznia w Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy odbyło się podsumowanie i wręczenie nagród laureatom Gminnego Konkursu Plastycznego. Na konkurs wpłynęły ogółem 72 prace, w tym: 26 w kategorii przedszkolnej, 32 w kategorii szkół podstawowych klas I-III i 14 w kategorii szkół podstawowych klas IV-VIII. Komisja konkursowa wyłoniła 34 laureatów, którzy wykazali się niezwykłą pomysłowością i kreatywnością. Otrzymali oni nagrody i dyplomy, które wręczył dyrektor GOKSiR Mirosław Haczek, podkreślając bardzo wysoki poziom artystyczny wykonanych prac.



Laureaci w poszczególnych kategoriach:
KATEGORIA: Przedszkola i oddziały przedszkolne.

I miejsce: Patrycja Gancarczyk – SP w Zalesiu (oddział przedszkolny), Oliwier Potoniec – SP w Zalesiu (oddział przedszkolny), Magdalena Mrówka – SP nr 2 w Szczawie (oddział przedszkolny). II miejsce: Miłosz Biedroń – SP w Zalesiu (oddział przedszkolny), Julia Komperda – Przedszkole Samorządowe w Kamienicy, Joanna Magdziarczyk – Samorządowe Przedszkole w Kamienicy. III miejsce: Adrian Duda – SP w Zalesiu (oddział przedszkolny), Zofia Łas – Przedszkole Samorządowe w Kamienicy, Martyna Juszcak – Przedszkole Samorządowe w Kamienicy. Wyróżnienia: Zofia Kulig – SP w Zalesiu (oddział przedszkolny), Pola Łas – Samorządowe Przedszkole w Kamienicy, Kaja Barnaś – SP nr 1 w Szczawie (oddział przedszkolny), Karina Kulig – SP w Zasadnem (oddział przedszkolny)

KATEGORIA: Szkoła Podstawowa kl. I - III

I miejsce: Zuzanna Piksa – SP nr 1 w Kamienicy. II miejsce: Dawid Mikołajczyk – SP nr 2 w Kamienicy, Jakub Franczyk – SP w Zalesiu, Patryk Franczyk – SP w Zasadnem. Nikola Potoniec – SP w Zalesiu. III miejsce: Amelia Gromala – SP nr 2 w Kamienicy, Szymon Zelek – SP w Zalesiu, Julia Groń – SP nr 2 w Kamienicy, Maja Wierzycka – SP w Zalesiu. Wyróżnienia: Julia Majda – SP nr 2 w Kamienicy, Ewelina Kulig – SP w Zalesiu, Joanna Zasadnia – SP w Zasadnem, Maria Gorczowska – SP w Zasadnem, Oliwia Berdzik – SP nr 2 w Szczawie, Aleksandra Duda – SP w Zalesiu.

KATEGORIA: Szkoła Podstawowa kl. IV - VIII

I miejsce: Celina Biedroń – SP w Zalesiu, Martyna Gluza – SP nr 1 w Szczawie, Aneta Sopata – SP w Zalesiu. II miejsce: Katarzyna Faron – SP w Zalesiu, Sebastian Gromala – SP nr 2 w Kamienicy. I miejsce: Aleksandra Rusnak – SP nr 2 w Szczawie. Wyróżnienie: Martyna Kalicińska – SP nr 1 w Szczawie.

Nagrody w konkursie zostały ufundowane przez Wójta Gminy Kamienica i GOKSiR w Kamienicy. (red)

Co komu w duszy gra... czyli Kącik poezji



Pochyłę głowę przed
Obliczem Boga.
Poproszę Matkę o łaskę.
Dopomóż mi we Wszystkich trudnościach
mój Stwórco i Panie.
Oddam Ci wszystko.
Tylko chciej przebaczyć mi
Winy i zdrady.
Bądź mi światłem w ciemności
Dnia dzisiejszego.
Poprzez kręte drogi istnienia
Poprowadź mnie Ojczy – wybraną.

Dom zasłuchany w śpiew wiatrów.
Osnuty zapachem czeremchy i Łata.
Z dachem okrytym chmurami
wygląda spóźnionego gościa.

Ukryty wśród drzew i krzewów
przywołuje myśli.
Biegiesz po ścieżkach zielonych.
Chcesz dojść, odnaleźć przystań,
do której dąży tysiące.
On przeznaczony jest dla mnie.
Zprzechylnym dachem.
Z małymi oknami, co niewinnie
Patrzą na świat, stare meble, stół i krzesło.
Poszarpany dywan czasu,
Obrazy zaszkłone pajęczyną
Mieniąca się kolorami tęczy.
Widzę to i miłość mnie ogarnia
Do snu w moich marzeniach.

Zepchnięci ze stromych schodów
Lecimy otuleni w kir.
Masz oczy otwarte i ręce przy twarzy.
Niepokój otacza cię wokół,
okrąża jak splot szarych dni.
Myśli odchodzą i serce przestaje bić.
Masz ciało wplątane w wir życia.
Topi się czerń szarych dni.
Odchodzą wymarłe wspomnienia,
jak cienie dawnych dni.

(Zofia Czerwińska)

Posprzątaj z nami Małopolskę!



Gmina Kamienica dołączyła do – organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego wspólnie z Zespołem Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego – akcji „Posprzątaj z nami Małopolskę!”, która ma zwrócić uwagę na problem pozostawiania śmieci na terenach rekreacyjnych i turystycznych: w lasach, parkach krajobrazowych i na szlakach zielonej Małopolski.

Planowany termin sprzątnięcia: 20 do 22 kwietnia 2022 r.
Miejsca zbiórek:

- środa 20 kwietnia - parking Wyrębiska przy Trasach wokół góry Mogielica,
- czwartek 21 kwietnia - Szczawa Łuszczki - początek deptaku przy drodze wojewódzkiej,
- piątek 22 kwietnia - parking przy parku Saturn - sprzątnięcie ścieżki rowerowej.

Zbiórka o godzinie 10:00.

Zapraszamy wszystkich chętnych do dołączenia do akcji.

Osoby, które chciałyby zaproponować inne miejsca na terenie gminy do posprzątnięcia, proszone są o zgłoszenie się do Urzędu Gminy Kamienica - pokój nr 17.

Uczestnikowi akcji zapewniamy rękawiczki i worki. (O.D.)

Świąteczny koncert



Bożonarodzeniowa atmosfera na nowo zagościła w Kościele Parafialnym p.w. Przemienienia Pańskiego i Nawiedzenia NMP w Kamienicy dzięki występowi senierek, które zaprezentowały wiersz specjalnie przygotowany na ten dzień repertuar polskich kolęd i pastorałek.

30 stycznia br. Stowarzyszenie Seniorów w Gminie Kamienica wystąpiło w kamienickim kościele z wiązką kolęd i pastorałek. Panie zadedykowały swój koncert wszystkim parafianom.

Występ był zwieńczeniem współpracy z Michałem Buskiem, dyrygentem i instruktorem muzycznym z Ochotnicy Dolnej. (red)

Złot food trucków

W dniach 12 – 13 lutego na kamienickim rynku stanęły food trucki, oferując przysmaki z różnych stron świata. Coś dla siebie mogli znaleźć zarówno amatorzy specjałów z różnych zakątków świata, jak i zwolennicy kuchni tradycyjnej. Oprócz pysznego jedzenia na odwiedzających czekały dodatkowe atrakcje – konkursy, muzyka w tle.



FIZJOTERAPIA KOBIECA

Nazywam się Agata Kiełt-Franczyk jestem certyfikowanym terapeutą uroginekologicznym nadanym przez Polskie Towarzystwo Uroginekologiczne. Jako absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku fizjoterapia specjalizuję się w rehabilitacji kobiet. Podczas swojej 5 letniej pracy we Francji na stanowisku fizjoterapeuty odnalazłam swój kierunek rozwoju, jakim jest uroginekologia.



Fizjoterapia uroginekologiczna jest dziedziną, która bardzo prężnie się rozwija, jednak świadomość kobiet o tym, czym dokładnie zajmuje się rehabilitacja uroginekologiczna, nie jest powszechnie znana.

Pacjentkom, które się do mnie zgłaszają, przywracam sprawność oraz funkcje w obszarze miednicy mniejszej; odpowiadam na problemy, które pojawiły się głównie podczas ciąży, porodu, braku profilaktyki lub nieodpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych.

Jeśli zmagasz się z jedną z poniższych dolegliwości, pomogę Ci:

- nietrzymanie moczu,
- nietrzymanie stolca i gazów,
- obniżenie narządu rodnego,
- rozstęp mięśni brzucha,
- bolesne miesiączki,
- bolesne współżycie,

Możesz liczyć na mobilizację blizny po cesarskim cięciu czy po nacięciu i /lub pęknięciu krocza oraz na profilaktykę mięśni dna miednicy.

Przełamuję temat tabu, aby pomagać wszystkim kobietom w każdym wieku oraz na każdym etapie ich życia. Nieustannie doksztalcam się poprzez uczestniczenie w kursach, szkoleniach, warsztatach, aby ciągle poszerzać wiedzę w tym zakresie.

Jak wygląda taka terapia? Na czym polega?

Podczas terapii stosuje się kilka metod łącznie lub wymiennie:

1. Badanie per vaginam (przez pochwę) - badanie to ocenia pracę mięśni dna miednicy, ich siłę, wytrzymałość oraz jakość skurczu (badanie jest za zgodą pisemną pacjentki).

2. Badanie USG – badanie to jeszcze dokładniej pomaga ocenić dno miednicy i rozstęp mięśnia prostego brzucha. Dzięki wykorzystaniu USG uczę swoje pacjentki prawidłowej pracy mięśni.

3. Biofeedback – jest to urządzenie, które przekazuje w formie obrazu pracę mięśni dna miednicy skurcz, rozkurcz i relaksacja.

4. Elektrostymulacja – metoda ta ma charakter bierny i stosuje się ją, gdy pacjentka ma zaburzone czucie lub napięcie mięśni jest słabo wyczuwalne.

Nie zapominajmy jednak, że powyższe metody są bardzo pomocne przy badaniu oraz diagnozowaniu, ale nic nie zastąpi aktywnej pracy mięśni dna miednicy, jak samodzielna praca pacjentki.

Kto powinien udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Każda kobieta na każdym etapie swojego życia, a dlaczego?

Jako kobiety dbamy o paznokcie, włosy, cerę i równie tak samo powinnyśmy zadbać o nasze mięśnie dna miednicy.

We Francji każda kobieta po porodzie dostaje skierowanie do fizjoterapeuty w celu skontrolowania swoich mięśni. Mam nadzieję, że już wkrótce w Polsce każda kobieta zostanie zbadana przez fizjoterapeutę uroginekologicznego.

Dlatego też postanowiłam przełamać ten dość wstydlivy dla nas temat i pomagam kobietom w ich intymnych problemach.

Fizjoterapia uroginekologiczna

Mgr Agata Kiełt-Franczyk

Certyfikowany terapeuta uroginekologiczny

Kamienica 907

34-608 Kamienica

tel: +48 888 293 499

www.fizjofem.com

fizjofem@gmail.com



Zalesiańska czołówka

Czołowe miejsca zajęli uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Zalesiu podczas Igrzysk Młodzieży Szkolnej i Igrzysk Dzieci w Biegach Narciarskich.



9 lutego w Zakopanem odbyły się Igrzyska Młodzieży Szkolnej i Igrzyska Dzieci ze szkół małopolskich. Zawody zaliczały się do końcowego rankingu Ligi Małopolskiej. Bardzo dobrze zaprezentowali się w nich uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Zalesiu. W kategorii chłopców, urodzonych w 2009 r., na dystansie 2 km zwyciężył Dawid Opoka. Konrad Groń był drugi na dystansie 1 km w kategorii chłopców urodzonych w 2011 r. i młodszych. Natomiast Paweł Wierzycki, w kategorii chłopców urodzonych w 2010, zajął drugie miejsce na dystansie 2 km.

Tuż za podium, na czwartej pozycji na dystansie 2 km uplasował się Szymon Faron w kategorii chłopców urodzonych w 2009 r. Piąte miejsce wywalczył Karol Franczyk na dystansie 1 km w kategorii chłopców ur. 2011 r. i młodszych. Na szóstym miejscu zawody ukończyli: Jolanta Wierzycka (kat. dziewcząt ur. 2007 – dyst. 3km) oraz Krzysztof Florek (kat. chłopców ur. 2011 i mł. – dyst. 1 km).

Ponadto w pierwszej dziesiątce zawodów uplasowali się: Celina Biedroń, która zajęła ósme miejsce – dyst. 1 km – w kategorii dziewcząt urodzonych w 2011 r. i młodszych; Piotr Wierzycki, który zajął również ósme miejsce na dystansie 3 km w kategorii chłopców urodzonych w 2008 r. oraz Tomasz Faron, zajmując dziewiąte miejsce na dystansie 2 km w kategorii chłopców ur. w 2010 r. (red)

Drudzy w powiecie

Po dłuższej przerwie, spowodowanej zdalnym nauczaniem w szkołach, powrócono do rywalizacji sportowej w ramach „Współzawodnictwa szkolnego 2021-2022”.



W drugiej połowie marca br. w Hali Widowiskowo – Sportowej w Kamienicy odbyły się gminne i powiatowe turnieje piłki siatkowej dziewcząt i chłopców klas 7-8. W gminnej rywalizacji najlepiej wypadły drużyny ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Kamienicy, które zwyciężyły w zawodach, uzyskując awans do Powiatowych Igrzysk Młodzieży Szkolnej. W nich bardzo dobrze spisali się chłopcy z kamienickiej „Jedynki”, którzy zostali wicemistrzami powiatu limanowskiego. (red)

Dominują na trasach narciarskich

4 marca na trasach „Aktywna Mogielica” w Zalesiu odbyły się Powiatowe Igrzyska Dzieci i Młodzieży Szkolnej w Biegach Narciarskich.

W zawodach rywalizowały ze sobą szkoły z terenu powiatu limanowskiego. Bezkonkurencyjną szkołą, zarówno w Igrzyskach Dzieci jak i Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, okazała się Szkoła Podstawowa z Zalesia. Dodatkową atrakcją, zwłaszcza dla najmłodszych (roczniki 2014 i młodszy), były organizowane przez UKS „Wierchy” po raz pierwszy „Zawody o Puchar Dyrektora Szkoły Podstawowej w Zalesiu” – dostarczyły one wielu emocji, dużo radości i zdrowej rywalizacji.

Organizatorzy kierują podziękowania dla dyrektor Marii Buczek za ufundowanie nagród dla wszystkich uczestników zawodów, mając nadzieję, że zawody na stałe wpiszą się w kalendarz imprez sportowych.

Dzieci z Zalesia osiągają sukcesy nie tylko w powiecie, ale i na szczeblu ogólnopolskim. Pod koniec lutego brały udział w Ogólnopolskich Igrzyskach Dzieci i Młodzieży w Biegach Narciarskich, które odbywały się w dniach 24-27 lutego w Klikuszowej. Tam na 40 startujących szkół z terenu całej Polski szkoła z Zalesia zajęła wysokie 3 miejsce.



W indywidualnych startach uczniowie zdobyli 2 złote medale (Dawid Opoka) i jeden brązowy (Krzysztof Florek). W sztafetach chłopców drużyna z Zalesia okazała się najlepsza, zdobywając 1 miejsce.

Na co dzień uczniowie ze Szkoły Podstawowej z Zalesia trenują w Uczniowskim Klubie Sportowym „Wierchy”, który kładzie duży nacisk na rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza sportów zimowych na terenie gminy Kamienica. (red)

Nasze srebrne dziewczyny



2 kwietnia 2022 r. zespół Cheerleaders - Diamond Cheer z Kamienicy - w towarzystwie zespołu Cheer NS jako Global Cheer wystąpił na Mistrzostwach Polski Cheerleaders w Józefowie koło Warszawy. Startował w prestiżowej konkurencji - Cheer All Girls Senior Level 5, czyli najwyższej możliwej w Polsce konkurencji, jeżeli chodzi o poziom wytrenowania.

Dziewczyny spisały się wyśmienicie, zajmując 2 miejsce. Tym wynikiem zapewniły sobie udział w Mistrzostwach Europy, które odbędą się na początku lipca w Atenach.

Warto wspomnieć, że to już kolejne podium w karierze kamienickiego zespołu, od 2016 roku zespół z wszystkich zawodów rangi mistrzowskiej przywoził medale, tym



razem brakło bardzo niewiele do pierwszego miejsca (tylko 9 pkt na 300), lecz najważniejszy cel został osiągnięty, czyli możliwość wyjazdu na Mistrzostwa Europy do Grecji.

Zespół od 2016 roku działa przy Gminnym Ośrodku Kultury w Kamienicy i godnie reprezentuje gminę Kamienica na arenach sportowych w Polsce i Europie. Teraz przed dziewczynami ciężka praca i po raz pierwszy możliwość występu na najważniejszej imprezie cheer w Europie.

Trzymajcie kciuki, by udało nam się zebrać środki na ten wspaniały wyjazd, gdyby któraś firma chciała wspomóc wyjazd tych wspaniałych dziewcząt na Mistrzostwa Europy, prosimy o kontakt z GOKSiR w Kamienicy.

M. Haczek

HALNY CUP 2022



Przez dwie soboty i niedziele (29 i 30 stycznia oraz 5 i 6 lutego 2022) w Hali Sportowo - Widowskiej w Kamienicy rozgrywany był cykl halowych turniejów piłki nożnej „HALNY CUP 2022”. Jego organizatorem był MUKS Halny Kamienica.

W siedmiu turniejach wzięło udział 65 drużyn z siedmiu roczników (od 2009 – 2015), w tym drużyny Halnego

Kamienica. Zespoły Halnego zagrały w turniejach z wielkim zaangażowaniem, osiągając bardzo dobre wyniki i jednocześnie świetnie się bawiąc.

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

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

MUKS Halny serdecznie dziękuje

rodzicom zawodników Halnego za wielkie zaangażowanie, pomoc i obsługę turnieju.

Turniej współfinansowany był ze środków Urzędu Gminy Kamienica oraz FIRM: LEWIATAN RAJSKI, BUDEX, ZIBUD, Polskie Wody Lecznicze, TERMY GORCE w Porębie Wielkiej, PIF SPORT, PHU BDB - D. Syktus, Czechowski – meble, STEFAR, LIVELY Fotografia, ELEKTRON, ZINA, PANORAMA SPORT.

Podziękowania szczególne należą się dla firmy PIF SPORT za pomoc organizacyjną i prowadzenie zawodów. (red)



POWIAT LIMANOWSKI

W imieniu Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego składamy życzenia zdrowych, pogodnych i przepięknych nadzieją Świąt Zmartwychwstania Pańskiego.

Niech ten czas przeżywania wielkiej tajemnicy życia i zmartwychwstania, będzie równocześnie okazją do wzmacniania więzi i wzajemnych relacji, a także pokoju – tak bardzo potrzebnego w obecnej rzeczywistości.

Wicestarosta Limanowski


Agata Zięba

Przewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego


Józef Pietrzak

Starosta Limanowski


Mieczysław Uryga

Wielkanoc 2022

Zdrowych, spokojnych, pełnych wiary i nadziei

Świąt Wielkanocnych

Aby blask prawdy o zmartwychwstaniu rozświetlał

wszelkie mroki codzienności,

a wiara w nowe życie napęłniała serca

wszystkich radością i pokojem

życzą

Władysław Sadowski – Wójt Gminy Kamienica

Mirosław Haczek – Dyrektor GOKSiR w Kamienicy

Hilary Majewski – Przewodniczący Rady Gminy Kamienica



**Gmina
Kamienica**



GOKSiR
w Kamienicy