

Dzielnica Pierwsza

pismo lokalne

Po przeczytaniu – przekaz sąsiadowi



Wstępniak Przewodniczącego



Władze miasta planują wprowadzenie ruchu jednokierunkowego na całej długości ul. Starowiślniej, uzasadniając to m.in. wolą mieszkańców. W związku z powyższym Rada Dzielnicy I Stare Miasto przygotowała

projekt uchwały Rady Miasta Krakowa w sprawie ponownych konsultacji w tym zakresie. Chcieliśmy, aby konsultacje tym razem zostały przeprowadzone w sposób przejrzysty i odpowiadający realnym oczekiwaniom mieszkańców. W poprzednich konsultacjach, które odbyły się w szczycie pandemii COVID-19, wzięło udział kilkanaście osób. Do tego zebrano ponad tysiąc ankiet, ale nie były one należycie weryfikowane i w efekcie jedna osoba mogła wypełnić 3, 5, a nawet 500 ankiet. Nie są one zatem miarodajnym źródłem wiedzy na temat oczekiwań mieszkańców. Niestety – Rada Miasta Krakowa odrzuciła nasz projekt.

To jednak nie koniec starań o zdrowy rozsądek w planowaniu miejskiej przestrzeni. Rada Dzielnicy II Grzegórzki – dzielnicy sąsiadującej z naszą – przygotowała własny projekt uchwały, tym razem bezpośrednio postulując za-

chowanie dwukierunkowego ruchu na ul. Starowiślniej. Rada Dzielnicy I Stare Miasto podjęła uchwałę popierającą ten projekt. Wierzimy, że wspólne działania dwóch dzielnic będą miały większą siłę przebicia i zmuszą władze miasta do ponownego namysłu.

W tym samym czasie zajmowaliśmy się walką o ochronę terenu zielonego przylegającego do parku im. Wisławy Szymborskiej przy ul. Karmelickiej. Rada Dzielnicy I Stare Miasto wyraziła sprzeciw wobec zgłaszanych przez prezydenta Aleksandra Miszańskiego planów zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, która prowadziłaby do jeszcze większej ingerencji zabudowy w teren rekreacyjny. Z dużą satysfakcją odnotowaliśmy fakt, że prezydent pod naciskiem opinii publicznej wycofał projekt tej zmiany.

Niestety, mimo tego kroku, w mocy pozostaje zawarta przez prezydenta Miszańskiego umowa dzierżawy, która otwiera drogę do budowy tzw. „Pawilonu Wisławy Szymborskiej” – obiektu o wysokości do 20 metrów i powierzchni zabudowy ponad 500 m². Umowa ta de facto przyznaje fundacji możliwość realizacji inwestycji bez konieczności pytania miasta o zgodę. Dodatkowy niepokój budzi instrumentalne odwoływanie się do postaci noblistki, której twórczość cieszy się powszechnym uznaniem i szacunkiem. W powyższym kontekście należy oczekiwać, że prezydent Aleksander Miszański doprowadzi do rozwiązania tej kuriozalnej umowy bez uszczerbku dla finansów miasta, o co publicznie do Pana Prezydenta apeluję.

Jan Hoffman

Hałas, światła i bezsenność z widokiem na Wawel – skandal na dachu Domu Handlowego Jubilat

Imprezy techno w sercu Krakowa zamieniają życie mieszkańców w koszmar. Miasto milczy – ludzie cierpią. Ale Rada Dzielnicy I Stare Miasto mówi: dość.

W samym sercu Krakowa, na dachu DH Jubilat, zaledwie kilkaset metrów od Wawelu powstało miejsce, które jest symbolem bezwzględnej turystyfikacji Krakowa i niszczenia mieszkańców. Jest źródłem bezsenności, stresu i poczucia bezradności dla setek mieszkańców okolic al. Krasińskiego, ul. Zwierzynieckiej, ul. Retoryka, ale także Zwierzyńca.

Każdy weekend to powtarzający się scenariusz: dudniące basy, stroboskopy, krzyki do późnych godzin nocnych, hordy pijanych ludzi. Mieszkańcy nagrywają filmy, zgłaszają interwencje na policję i do straży miejskiej. Bez skutku. Muzyka wraca dzień później. „Nie śpimy po nocach. Hałas niesie się przez Wisłę, światła świecą nam prosto w okna. Policja przyjeżdża, ale tylko poucza. Jesteśmy kompletnie bezsilni” – mówi jedna z mieszanek pobliskiej kamienicy.



Lokal na dachu reklamuje się jako nowa perła krakowskich imprez. Ale dla okolicznych mieszkańców to raczej przekleństwo niż atrakcja. Nieprzespane noce dotyczą nie tylko dorosłych – cierpią dzieci, osoby starsze, pracownicy zmianowi. Niektórzy doświadczają objawów chronicznego stresu i bezsenności.

Tymczasem miasto udaje, że nic się nie dzieje. A raczej: kluczy, przekłada, powołuje się na dialog. Tak zwany Nocny Burmistrz Krakowa obiecuje mediacje i kontrole. Ale dla mieszkańców to tylko puste gesty. Od maja do dziś, mimo licznych zgłoszeń, nie zmieniło się nic. Imprezy trwają, hałas nie ustaje.

Radni Miasta? Czegóż od nich oczekiwać, skoro spora część z nich po prostu w Krakowie nie mieszka, a w okolicznych miejscowościach ma ciszę i spokój. Zresztą jeden z nich w kontekście hałasu radził wymianę okien na lepsze. Łatwo mu to przez gardło przeszło, bo nie dość, że w miejscowości, w której mieszka, takich problemów nie ma, to sam te nowe lepsze okna ma.

Nie ma się co dziwić, skoro Krakowem rządzą dziś turyści, dla których najważniejszy jest dochód z imprez i przyjeźdźnych. To właśnie oni dyktują tempo zmian w Krakowie.

Miasto mówi o „rozwoju życia nocnego”, o „energetycznym centrum Europy”. Ale gdzie w tym wszystkim miejsce dla ludzi, którzy tu mieszkają, wychowują dzieci, płacą podatki i budują wspólnotę lokalną? No właśnie.

W tym kontekście Rada Dzielnicy I Stare Miasto nie zamierza przejść nad tym skandalem do porządku dziennego. Wspieramy mieszkańców, żądamy konkretów od władz miasta i podejmujemy działania zarówno na poziomie for-

malnym, jak i społecznym. To nie może być kolejny temat „przegadany i zapomniany”.

Jeśli prawo do odpoczynku nie zostanie przywrócone, jeżeli hałas i światła będą dalej bezkarnie zakłócać codzienność mieszkańców, będziemy eskalować sprawę. To nie jest tylko kwestia komfortu: to kwestia podstawowej godności.

Bo to nie turystyczne lobby powinno decydować, jak się żyje w centrum Krakowa. To mieszkańcy mają tu być gospodarzami.

Wojciech Jakubowski



Nowy układ drogowy w rejonie ul. Wita Stwosza

W połowie lipca 2025 r. rozpoczęła się budowa i przebudowa układu drogowego w rejonie ul. Wita Stwosza i ul. Żelaznej (Dzielnica I Stare Miasto). Pojawiły się zmiany w organizacji ruchu.

Inwestycja obejmuje m.in. budowę nowego odcinka drogi wewnętrznej, przebudowę istniejącej infrastruktury oraz modernizację przestrzeni dla pieszych i rowerzystów. Inwestycja realizowana jest przez dewelopera we współpracy z miastem, w ramach art. 16 ustawy o drogach publicznych. **W ramach prac planowane jest:**

- wybudowanie nowego odcinka drogi od skrzyżowania ul. Wita Stwosza z ul. Kątową, przez ul. Żelazną (wzdłuż muru cmentarza Rakowickiego – w kierunku Archiwum Narodowego przy ul. Rakowickiej 22E), do połączenia z projektowaną drogą i rondem przy Muzeum AK,
- przebudowa fragmentu ul. Kątowej oraz ul. Wita Stwosza – wraz z rozbiórką i budową infrastruktury wodociągowej, elektrycznej, kanalizacyjnej, teletechnicznej i technologicznej,
- budowa nowych chodników oraz drogi rowerowej – z rozdzielaniem ciągów pieszych i rowerowych pasem z kostki,
- wykonanie miejsc postojowych, w tym również dla osób z niepełnosprawnościami,
- przebudowa nawierzchni w miejscu przecięcia ul. Wita Stwosza z nową drogą – w formie wyniesionej powierzchni najazdowej.

Zostały wprowadzone zmiany w organizacji ruchu:

- ruch pieszy wzdłuż ul. Wita Stwosza przy ul. Kątowej odbywa się po wydzielonej części istniejącego chodnika – w związku z budową kanalizacji deszczowej, teletechnicznej, MPEC oraz oświetlenia,
- ruch samochodowy na skrzyżowaniu ul. Kątowej z ul. Wita Stwosza oraz na skrzyżowaniu ul. Kątowej z ul. Żelazną jest utrudniony z powodu obecności pojazdów budowy.

W dalszym etapie robót ruch pieszy wzdłuż ul. Wita Stwosza będzie prowadzony po wyznaczonych i ogrodzonych ciągach komunikacyjnych, z kolei w trakcie przebudowy skrzyżowania ul. Wita Stwosza z ul. Kątową – dla ruchu samochodowego zostanie wyznaczony objazd do ul. Żelaznej i Kątowej.



Budowa przedłużenia ul. Żelaznej wzdłuż muru cmentarza Rakowickiego w stronę Archiwum Narodowego

Realizacja inwestycji poprawi układ komunikacyjny w tej części miasta – usprawni dojazd do okolicznych instytucji, w tym Archiwum Narodowego, Muzeum AK czy osiedli mieszkaniowych. Nowy odcinek drogi będzie stanowił pierwszy etap większego projektu, który w przyszłości stworzy dodatkowe połączenie do drugiej obwodnicy. Dzięki temu poprawi się przepustowość. Zakończenie prac planowane jest na połowę listopada 2025 r.

zdmk.krakow.pl, fot. Piotr Korbiel

Prace przy skrzyżowaniu ul. Wita Stwosza i Kątowej



Nie oddamy Starowiślnej – mieszkańcy są najważniejsi



Ulica Starowiślna widziana od strony Mostu Powstańców Śląskich, Fot. Adrian Gryczuk, CC BY-SA 3.0 PL

„Konsultacje” w COVID 19 – czyli fasada dostosowana do potrzeb władz

Przebudowa Starowiślnej była zapowiadana jako element nowoczesnej, zielonej transformacji Krakowa. Problem w tym, że konsultacje społeczne, które miały poprzedzić tę inwestycję, odbyły się w czasie pandemii – w trybie zdalnym, bez szerokiej kampanii informacyjnej i bez gwarancji rzetelności wyników. To był czas, gdy w całym kraju szalał COVID-19, a ludzie obawiali się o zdrowie i życie swoje i swoich bliskich. Dla wielu mieszkańców codzienne życie było wtedy walką o bezpieczeństwo i przetrwanie, a nie o układ drogowy w mieście. Mieszkańcy zgłaszali też wątpliwości: czy ankiety nie były wypełniane wielokrotnie? Czy wszyscy zainteresowani w ogóle wiedzieli o ich istnieniu?

Nasz głos został zignorowany

Rada Dzielnicy I Stare Miasto, wspólnie z mieszkańcami, apelowała o przeprowadzenie ponownych, pełnowymiarowych i przede wszystkim uczciwych konsultacji – otwartych, transparentnych, z uwzględnieniem głosu mieszkańców, przedsiębiorców i lokalnych instytucji. Niestety, Rada Miasta odrzuciła ten apel. Zignorowa-

no wnioski i głos mieszkańców. Zlekceważono głos tych, którzy tu żyją, pracują i budują dobrobyt Krakowa każdego dnia.

Grzegórzki razem z nami, ale ich głos również zlekceważono

Również Rada Dzielnicy II Grzegórzki wyraziła stanowczy sprzeciw wobec forsowanej koncepcji jednokierunkowej Starowiślnej. W dniu 12 czerwca 2026 r. radni Grzegórzek oficjalnie wnieśli pod obrady Rady Miasta projekt uchwały w sprawie utrzymania dwukierunkowego ruchu na tej ulicy. To jasny sygnał, że sprzeciw wobec projektu nie dotyczy wyłącznie Starogo Miasta – ale całych społeczności, które codziennie korzystają z tej trasy i mają prawo decydować o jej kształcie. Jednak władze miasta projekt odgórnie odrzuciły wskazując, że problem nie dotyczy Dzielnicy II Grzegórzki. Cóż, komentarz zbyteczny.

Czekamy na stanowisko Dzielnicy XIII Podgórze, bo w jej mieszkańców zmiany uderzają równie mocno, jak w tych z naszej dzielnicy czy z Grzegórek.

Jednokierunkowy chaos pod dyktando władz Krakowa

Proponowany projekt zakłada wprowadzenie ruchu jednokierunkowego

na Starowiślnej. Dla wielu mieszkańców to niepokojąca i niedopuszczalna wizja. Dojazd z Podgórza do centrum stanie się bardzo trudny, wzrośnie ruch na sąsiednich, wąskich uliczkach. Ulice w okolicach Dietla, Augustiańskiej czy Miodowej mogą zostać sparaliżowane. Nie o taką zrównoważoną mobilność walczymy.

Zielona Starowiślna – tak, ale nie kosztem ludzi

Chcemy zielonego Krakowa. Chcemy bezpiecznych przejść, ławek, drzew, równego chodnika i miejsca dla rowerzystów. Ale nie kosztem komunikacyjnego chaosu i zamykania się na potrzeby mieszkańców. Zrównoważony rozwój oznacza dialog i rozsądek, a nie terror! Oznacza poszukiwanie kompromisu, a nie forsowanie projektów, które dzielą zamiast łączyć.

Mieszkańcy to nie statystyki

Władze miasta nie mogą traktować mieszkańców jak statystyk. Potrzebujemy realnych konsultacji, otwartości na poprawki i uczciwego podejścia do lokalnych potrzeb. Dlatego mówimy jasno: nie oddamy Starowiślnej bez walki. To nie tylko droga, ulica – to wspólna przestrzeń, która musi być projektowana z udziałem tych, którzy ją współtworzą.

Słuchanie mieszkańców? Tylko w teorii

Miasto tak często mówi o „nowym otwarciu na krakowian”, o „partycypacji społecznej” i „słuchaniu głosu mieszkańców”. Hasła o konsultacjach społecznych, współdecydowaniu i dialogu powtarzane są przy każdej okazji jak mantrę. Ale kiedy przychodzi co do czego – decyzje zapadają po staremu, bez realnego udziału społeczności lokalnej w zaciśnięciu gabinetów oderwanych od rzeczywistości władarzy. Konsultacje stają się tylko formalnością, a głos mieszkańców – niewygodnym tłem. Nie godzimy się na takie traktowanie. Chcemy prawdziwego dialogu, nie fasady!

Wojciech Jakubowski

Boiska na Groblach otwarte dla mieszkańców w weekendy i święta!

Od końca maja aż do września 2025 roku wspólnie z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportowym Kraków „Zachód” otworzyliśmy boiska przy Placu na Groblach dla mieszkańców.

Boiska są dostępne w każdy weekend i święto – bez rezerwacji, bez barier, z myślą o aktywnym wypoczynku w sercu Krakowa. To doskonała okazja, by spędzać czas na świeżym powietrzu, korzystając z otwartej przestrzeni sportowej w bezpiecznych i komfortowych warunkach – zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

Stała obecność mieszkańców i pracowników Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego na terenie kompleksu zwiększa również bezpieczeństwo całego obiektu – ogranicza ryzyko aktów wandalizmu, nieuprawnionego wstępu czy niszczenia infrastruktury. Otwarte, żywe przestrzenie miejskie są najlepszą formą profilaktyki i ochrony wspólnego dobra.

Jako Rada Dzielnicy I Stare Miasto po raz kolejny z całą mocą apelujemy do władz miasta Krakowa o zapewnienie stałego finansowania i wprowadzenie całorocznego dostępu do boisk na Groblach.

Mieszkańcy mają pełne prawo do korzystania z miejskiej infrastruktury sportowej – nie tylko latem, ale przez cały rok. Nie może być tak, że dostęp do otwartej przestrzeni do rekreacji zależy od sezonowych decyzji. Czas potraktować ten temat poważnie – z myślą o mieszkańcach, ich zdrowiu, bezpieczeństwie i jakości życia.

Monika Bętkowska
Przewodnicząca Komisji
Edukacji i Sportu
Radna
Dzielnicy I Stare Miasto



Ceny śmieci w górę, zapłacą tylko uczciwi mieszkańcy

Od 1 września 2025 roku w Krakowie wchodzi w życie nowe, wyższe stawki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Podwyżki sięgną aż 30%. To znaczący wzrost, który odczują wszystkie gospodarstwa domowe. Niestety, ponownie koszty zostaną przerzucone głównie na osoby, które od lat uczciwie wywiązują się ze swoich obowiązków.

Nowe stawki to więcej o kilkadziesiąt złotych miesięcznie. Zgodnie z uchwałą Rady Miasta Krakowa, od września mieszkańcy zapłacą:

- **35 zł miesięcznie za osobę przy segregacji odpadów** (obecnie 27 zł),
- **70 zł miesięcznie za osobę bez segregacji** (obecnie 54 zł),
- **160 zł za pojemnik 1100 litrów dla firm** (obecnie 97 zł).

Dla przykładu: czteroosobowa rodzina, która segreguje odpady, zamiast dotychczasowych 108 zł miesięcznie, będzie płacić 140 zł – to o 384 zł więcej w skali roku.

Władze miasta tłumaczą podwyżkę inflacją, wzrostem kosztów pracy i paliwa, a także spadkiem dochodów ze sprzedaży surowców wtórnych. Sza-

cowany deficyt systemu gospodarowania odpadami ma wynieść w przyszłym roku aż 80 mln zł. Te argumenty są zrozumiałe, ale warto zadać pytanie: czy rzeczywiście zrobiono wszystko, by uniknąć podnoszenia opłat dla uczciwych mieszkańców?

„Szara strefa śmieciowa” – problem, który kosztuje nas wszystkich

Od lat w Krakowie funkcjonuje tzw. „szara strefa śmieciowa”. Dotyczy to zarówno osób prywatnych, jak i firm, które formalnie nie istnieją w systemie, choć realnie generują odpady. Częstą praktyką jest zgłaszanie jednej osoby do deklaracji śmieciowej w mieszkaniach, które są faktycznie wynajmowane kilku lub kilkunastu lokatorom. Równie często spotyka się przypadki prowadzenia działalności gospodarczej w lokalach mieszkalnych bez odrębnego zgłoszenia do systemu opłat.

Konsekwencje? Koszty ponosi zawężona grupa płacących, a miasto – zamiast egzekwować należności od tych, którzy uchylają się od obowiązków – sięga po najłatwiejsze rozwiązanie: podniesienie opłat dla rzetelnych mieszkańców.

Gdzie są kontrole? Gdzie kary? Miasto posiada narzędzia, które

umożliwiają weryfikację nieprawidłowości – dane meldunkowe, zużycie wody, informacje podatkowe czy dane z rejestru najmu. Mimo to nie ma przejrzystej informacji o skali kontroli, efektach działań i liczbie wezwań do złożenia poprawnych deklaracji. Brakuje też woli naruszenia interesów grup, które przez lata korzystają z luk w systemie.

Potrzebne są działania, nie tylko podwyżki

W obliczu tak poważnej zmiany opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi samorząd powinien stanąć na wysokości zadania. Zanim sięgniemy do kieszeni mieszkańców, powinniśmy **uszczelnić system i pociągnąć do odpowiedzialności tych, którzy go nadużywają**. Uczciwość nie może być karana, a brak konsekwencji – premiowany.

Apelujemy o zdecydowane działania kontrolne i transparentność w zakresie egzekwowania obowiązków śmieciowych. Mieszkańcy zasługują na system sprawiedliwy, a nie kosztowny i nieskuteczny. Nikt nie ma prawa karać uczciwych obywateli, którzy płacą za nieudolność władz i nieszczelny system.

Wojciech Jakubowski

Co słyszeć w Sekcji Piłki Nożnej KS Nadwiślan Kraków?

Sezon 2024/2025 za nami. Sezon zwieńczony sukcesem, czyli awansem zespołu seniorów do klasy okręgowej. Drużyna prowadzona przez trenera Pawła Woźniaka oraz wspierającego go kierownika Sekcji Piłki Nożnej Krzysztofa Kowalskiego, którym udało się stworzyć zgrany zawodniczy kolektyw (połączyć rutynę z młodzieńczą fantazją), w 26 rozegranych meczach zgromadziła 63 pkt i na finiszu rozgrywek o 10 „oczek” wyprzedziła drużynę LKS Płomień Kościelec.

Jednak Sekcja Piłki Nożnej mieszcząca się przy ul. Koletek 20 to głównie dzieci i młodzież. Szkoleniem zajmują się licencjonowani trenerzy piłki nożnej: Zuzanna Maronde, która pracę szkoleniową łączy m.in. z występami w futsalowej

reprezentacji Polski oraz Mateusz Woźniak i Paweł Szafran, którzy pracę szkoleniową łączą z występami w zespole seniorów Klubu Sportowego Nadwiślan Kraków.

W Szkółce piłki nożnej, która uczestniczy w Programie Certyfikacji Szkółek Piłkarskich (Zielony Certyfikat Polskiego Związku Piłki Nożnej) trenuje liczna grupa dzieci. Nasi najmłodsi adepci z grup żak i orlik uczestniczą w turniejach szkoleniowych w ramach „Piłkarskich Mistrzostw Krakowa dzieci” organizowanych przez Fundację Piłkarski Kraków. Młodzież, tj. zespoły młodzików, trampkarzy oraz juniorów występują w rozgrywkach organizowanych przez Małopolski Związek Piłki Nożnej. Należy zaznaczyć, że celem, jaki stawia sobie Zarząd Sekcji Piłki Nożnej w składzie Krzysztof Kowalski, Paweł Woźniak i Marcin Straż nie jest jedynie osiągnięcie wyniku, ale przede wszystkim szkolenie dzieci



DRUŻYNA SENIORÓW 2024/2025



Kamil Pajerski
Bramkarz, 2007



Roch Robotycki
Bramkarz, 2007



Maciej Szkodny
Bramkarz, 1999



Jakub Baran
Napastnik, 2002



Juji Biedroń
Pomocnik, 2006



Piotr Chwastek
Obronca, 1999



Artur Czarnik
Obronca, 1993



Jakub Dziewoński
Pomocnik, 2007



Nikita Hlukhovskiy
Napastnik, 2006



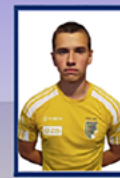
Tomasz Karaz
Pomocnik, 2003



Nikodem Kisieliński
Pomocnik, 2006



Kamil Kowalski
Pomocnik, 1993



Mateusz Kuźdał
Obronca, 2007



Andriy Levko
Pomocnik, 1991



Bohdan Levko
Pomocnik, 1996



Jakub Maciejowski
Obronca, 2004



Bryan Maurer
Pomocnik, 1999



Igor Obodziński
Obronca, 2001



Adrian Prajsnar
Napastnik, 1999



Sebastian Sawczuk
Obronca, 1999



Patryk Schneider
Obronca, 2003



Paweł Szafran
Napastnik, 1994



Maciej Szyszak
Obronca, 1993



Michał Ścieska
Pomocnik, 1993



Michał Tokarz
Pomocnik, 1984



Paweł Tokarz
Pomocnik, 1998



Assylzhan Turgunbay
Pomocnik, 2002



Mateusz Woźniak
Obronca, 2003



Maciej Zieliński
Pomocnik, 1993



Paweł Woźniak
Trener, UEFA B



Krzysztof Kowalski
Kierownik SPN



Zarząd Infrastruktury
Sportowej
w Krakowie



#DUMAŚRÓDMIEŚCIA

i młodzieży oraz wychowanie własnych zawodników, którzy będą w przyszłości reprezentować barwy Klubu Sportowego Nadwiślan Kraków na szczeblu seniorskim. Praca na rzecz rozwoju piłki nożnej została także zauważona przez władze Małopolskiego Związku Piłki Nożnej – kierownik Sekcji Piłki Nożnej Krzysztof Kowalski został powołany na funkcję sekretarza Zarządu Podokręgu Piłki Nożnej Kraków.

Bardzo dobrze układa się współpraca z przedstawicielami samorządu lokalnego, czyli Radą Dzielnicy I Stare Miasto, która aktywnie wspiera nasze działania, a także placówkami edukacyjnymi oraz stowarzyszeniami działającymi na terenie krakowskiego Starego Miasta.

Przed nami kolejny sezon – sezon bardzo wielu wyzwań. Do rozgrywek prowadzonych przez Małopolski Związek Piłki Nożnej oprócz pierwszej drużyny seniorów, która jako beniaminek będzie występować w klasie okręgowej, zgłoszona została drużyna rezerw. Nasza „rezerwa” występować będzie na poziomie krakowskiej Klasy B. Drużyny dziecięce nadal będą uczestniczyć w turniejach szkoleniowych organizowanych przez Fundację Piłkarski Kraków, a nasza młodzież – w rozgrywkach Małopolskiego Związku Piłki Nożnej.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych uprawianiem piłki nożnej do wstąpienia w szeregi Klubu Sportowego Nadwiślan Kraków, a mieszkańców Krakowa do odwiedzin obiektu przy ul. Koletek 20 podczas występów naszych zespołów. Szczegóły dotyczące działalności Sekcji piłki nożnej Klubu Sportowego Nadwiślan Kraków można znaleźć na: <https://www.facebook.com/KSNadwislan1923>

Krzysztof Kowalski



Drużyna seniorów po meczu z KS Bieżanowianka Kraków 5:2, awans 2025 r., fot. W. Brzózka

MŁODY KRAKUSIE!



SZUKAMY WŁAŚNIE CIEBIE!

NABÓR DO MŁODZIEŻOWYCH DRUŻYN SEKCJI PIŁKI NOŻNEJ TRWA



KONTAKT:
✉ NADWISLAN1923PIILKANOZNA@GMAIL.COM
☎ 502950334



Drużyny dziecięce i młodzieżowe KS Nadwiślan Kraków:



Żak, fot. Z. Maronde



Orlik, fot. P. Straż



Młodzik, fot. P. Straż



Trampkarz, fot. A. Przyboś



Junior, fot. W. Czarnik

Jest takie miejsce: SOSW nr 4 przy ul. Wietora 7

Rozmowa z Barbarą Zawłódką, dyrektorką Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4

Jak to jest być dyrektorką Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4 w Krakowie? Ile jest takich ośrodków na terenie Dzielnicy I Stare Miasto? Jak długo już Pani kieruje tą placówką?

– Jestem dyrektorką Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4 w Krakowie z główną siedzibą przy ul. Hieronima Wietora 7 od trzech lat – od września 2022 r. W skład placówki wchodzi:

- Szkoła Podstawowa nr 6,
- Szkoła Przysposabiająca do Pracy nr 3,
- Grupy Rewalidacyjno-Wychowawcze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim,
- Internat,
- Przedszkole nr 15 mieszczące się na os. Zielonym 28 w Dzielnicy XVIII Nowa Huta dla dzieci ze spektrum autyzmu prowadzone metodą behawioralną.

Bycie dyrektorem takiego Ośrodka to różnorodne wyzwania, a zarazem ogrom satysfakcji. Małe sukcesy moich uczniów są też moimi sukcesami. Na terenie Dzielnicy I Stare Miasto jest tylko jeden taki ośrodek.

Nie jest tajemnicą, że w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 4 znajdują się dzieci i młodzież z różnym stopniem niepełnosprawności, jakie to są osoby? W jaki sposób się do Państwa dostały? Jak wygląda proces rekrutacji?

– W SOSW nr 4 przy ul. Wietora 7 uczą się dzieci i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym w wieku 7–24 lata oraz z niepełnosprawnością w stopniu głębokim od 3 do 25 lat. Często oprócz niepełnosprawności intelektualnej są obciążeni innymi niepełnosprawnościami: autyzmem, niedosłuchem, niedowidzeniem czy niepełnosprawnością ruchową.

Dzieci i młodzież są przyjmowane do Ośrodka na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego lub orzeczenia o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych wydanego przez publiczne poradnie psycholo-



Dyr. Barbara Zawłódka, fot. SOSW nr 4

giczno-pedagogiczne i skierowania do kształcenia specjalnego wydane go przez Urząd Miasta Krakowa. Do Ośrodka możemy przyjmować również dzieci spoza Krakowa, z uwagi na możliwość korzystania z internatu w ciągu tygodnia.

Co jest największą bolączką w zarządzaniu tym żywym organizmem? Jakie stoją przed Panią największe wyzwania w tym ośrodku?

– Aktualnie naszą największą bolączką jest sam budynek Ośrodka. Pochodzi z lat 30. XX wieku, w związku z czym wymaga on różnorodnych remontów (które stanowią duże wyzwanie finansowe) w celu zapewnienia jak najlepszych warunków dla naszych wychowanków, nauczycieli oraz pozostałych pracowników. Niestety jest on za mały. Przyznam, iż pełniąc funkcję dyrektora SOSW4 postawiłam sobie za cel rozwój naszej placówki, dlatego zaadaptowanie innego, bardziej przestronnego budynku, w którym mógłby mieścić się internat dla naszych wychowanków, jest dla mnie istotnym punktem do odhaczenia na liście.

Proszę przybliżyć naszym czytelnikom trochę historii Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4 w Krakowie.

– Początki Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 4, zwanego jeszcze nie tak dawno Szkołą Życia, przypadają na rok 1963. Wówczas to przy istniejącym w Krakowie Towarzystwie do Walki z Kalectwem powstała Sekcja Rodziców Dzieci Oli-

gofrenicznych. W drugim roku działalności przeszła pod patronat Towarzystwa Przyjaciół Dzieci i następnie przekształciła się w Koło Rodziców Dzieci Specjalnej Troski. 28 września 1964 roku, w budynku przy ul. Pędzichów 16 w Krakowie, mieszczącym Internat Szkoły Zawodowej Dzieci Głuchych, odbyły się pierwsze zajęcia Szkoły Życia. W początkowym okresie na zajęcia uczęszczało 40 dzieci. Zajęcia były prowadzone przez trzech nauczycieli, trójkę wychowawców z pomocą psychologa. Program dydaktyczny był opracowany na podstawie programu Szkoły Życia w Warszawie. Rok szkolny 1965/1966 przyniósł dalsze zmiany, m.in. Szkoła Życia została przeniesiona do budynku po byłej szkole podstawowej przy ul. Żółkiewskiego 15. W tym czasie zostało wydane Orzeczenie Organizacyjne, nadające szkole nową nazwę – Państwowy Zakład Wychowawczy ze Szkołą Życia. Pierwszym kierownikiem została mgr Cecylia Włodarczyk, wcześniej pełniąca obowiązki wizytatora szkolnictwa specjalnego woj. krakowskiego. Wzrosła ilość wychowanków oraz nauczycieli. Jako kryterium przyjęć ustalono nie wiek, lecz poziom intelektualny, samodzielność oraz stopień sprawności. Prowadzono zajęcia z rytmiki, logopedii oraz gimnastyki wyrównawczej. Placówka stała się miejscem badań naukowych oraz praktyk studenckich dla krakowskich uczelni: WSP i WSWF.

Rok szkolny 1966/1967 to kolejne zmiany w programie nauczania – wprowadzono program zajęć praktyczno-technicznych, m.in. gospodarstwo domowe i szycie. W latach 1968–1969 powstała, jako jedna z form pracy, drużyna harcerska „Nieprzetartego Szlaku”. W roku szkolnym 1976/1977 zakład otrzymał do realizacji „Program nauczania ośmioklasowej szkoły specjalnej dla dzieci umysłowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym”. W kolejnych latach 1978–1986 placówka przeszła kolejne stadia reorganizacyjne. 1 września 1978 roku został pozyskany nowy, większy budynek przy ul. Hieronima Wietora (wtedy ul. Małgorzaty Fornal-

skiej), w którym to Ośrodek mieści się do dnia dzisiejszego. Nastąpił dalszy rozwój placówki, zostały stworzone:

- pracownię szycia, gospodarstwa domowego, tkactwa, majsterkowania;
- unowocześniły się gabinety lekarski i stomatologiczny;
- powstało duże zaplecze gospodarcze wraz z pięknym placem – ogrodem zabaw;
- wzrastała systematycznie ilość wychowanków oraz kadry.

1 września 1986 roku został utworzony Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 4. Równocześnie tworzony był Internat. Od 1 września 1998 roku powstają grupy rewalidacyjne dla dzieci młodzieży z głębokim upośledzeniem umysłowym. Do dnia dzisiejszego Ośrodek pozostaje w niezmienionej strukturze.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 4 w Krakowie w liczbach: ile placówka ma obecnie dzieci pod opieką? Jaka jest powierzchnia ośrodka? Ile jest pomieszczeń?

– Ilość uczniów pod opieką: 74 (ul. Wietora 7), 21 (os. Zielone 28). Powierzchnia użytkowa Ośrodka wynosi 1817m², w tym: 33 sale lekcyjne, pracownia komputerowa, pracownia gospodarstwa domowego, pracownia zajęć technicznych, biblioteka, sala gimnastyczna, sala do korekcji wad postawy, sala „Doświadczenia świata”, sala integracji sensorycznej, kuchnia wraz z jadalnią, gabinety psychologa, pedagoga i logopedy, szkolny gabinet lekarski oraz pomieszczenia administracyjne.

Czy w Ośrodku znajdują się również mieszkańcy Dzielnicy I Stare Miasto?

– Obecnie jedna z naszych uczennic jest mieszkanką Dzielnicy I Stare Miasto. Większość uczniów jest dowożona z innych dzielnic oraz spoza Krakowa.

Jaki jest termin oczekiwania na przyjęcie do Ośrodka? Czy są wolne miejsca? Jak wygląda proces rekrutacji?

– Najczęściej informacje o naszym Ośrodku rodzice uzyskują od rodziców naszych uczniów i absolwentów. Kształcimy też młodsze rodzeństwo naszych byłych podopiecznych. Ośrodek stale integruje się z innymi placówkami kształcącymi uczniów

z niepełnosprawnością. Staramy się corocznie organizować spotkania integracyjne dla przedszkolaków i dni otwarte w placówce, kiedy rodzice wraz z dziećmi mogą zobaczyć każdy zakątek szkoły, poznać nauczycieli i uczniów.

Chcąc rozpocząć edukację w naszych szkołach, rodzice wraz z dzieckiem spotykają się z zespołem nauczycieli, któremu przewodniczy wicedyrektor. Spotkania takie odbywają się przez cały rok szkolny. Rodzice bardzo cenią sobie lokalizację naszej placówki, ze względu na dobry dojazd, łatwo dostępną komunikację miejską oraz usytuowanie wśród zieleni w ścisłym, zabytkowym centrum Krakowa.

Co udało się w ostatnich latach zrobić dzięki funduszom, które Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 4 otrzymał od Rady Dzielnicy I Stare Miasto?

– Na przestrzeni ostatnich pięciu lat środki pozyskane od Rady Dzielnicy I Stare Miasto były przeznaczone na:

- zakup materiałów i pomocy dydaktycznych;
- organizację Festiwalu Filmowego „Odkryjmy nasz świat” oraz konkursu fotograficznego;
- likwidację barier architektonicznych – wymianę drzwi w budynku przy ul. H. Wietora 7;
- umeblowanie sali lekcyjnej dla klasy I Szkoły Podstawowej nr 6;
- zakup mebli do sali lekcyjnej dla uczniów z niepełnosprawnościami.

Bardzo dziękuję w imieniu całej społeczności SOSW4 Radzie Dzielnicy I Stare Miasto za przekazane środki finansowe.

Jakie obecnie są plany remontowe? Co jest w trakcie realizacji? Jakie stoją przed Panią Dyrektorem największe wyzwania?

– Budynek SOSW nr 4 pochodzi z lat 30. XX wieku, stąd najwięcej wysiłku wymaga utrzymanie sprawnej infrastruktury technicznej gmachu – dostosowanie do aktualnych przepisów przeciwpożarowych oraz remont konserwatorski elewacji. Sukcesywnie realizowane są remonty zespołów łazienkowych, planowana jest wymiana posadzek wraz z warstwami podłogowymi w jadalni, cyklinowanie oraz wymiana parkietów w holach poszczególnych pięter, wymiana parkietu na



Sala lekcyjna umeblowana dzięki środkom pozyskanym od Rady Dzielnicy I Stare Miasto, fot. SOSW nr 4

sali gimnastycznej i cyklinowanie podłogi w świetlicy.

W jakie wydarzenia i imprezy dla podopiecznych co roku angażuje się ośrodek?

– Imprezy cykliczne, w których bierzemy udział to:

- coroczne, nowe przedstawienie grupy „I TAKA i owaka”;
- Wesołe Dni Szkoły;
- Festiwal Filmowy „Odkryjmy nasz świat” oraz konkurs fotograficzny;
- piknik integracyjny w Korzkwi;
- Przegląd Małych Form Teatralnych „Jasełka”;
- Przegląd Kolęd „Leć kolędo w świat”;
- coroczna pielgrzymka przedstawicieli uczniów do Lourdes (Francja), dzięki współpracy z Fundacją HCTP Polska.

Uczestniczymy również w projektach Erasmus+:

- STEPS – Special Time for Each Pupil's Skills;
- Together We Are Stronger;
- Akredytacja, w ramach której realizujemy dwa projekty.

Rozmawiał
Marek Korczak
Przewodniczący
Komisji Polityki
Społecznej, Seniorów
i Zdrowia



XXXIII Letnie Koncerty Organowe

W czerwcu odbyła się XXXIII edycja Międzynarodowego Festiwalu Letnie Koncerty Organowe – wydarzenia o ugruntowanej renomie, które od lat zajmuje ważne miejsce na organowej i kulturalnej mapie Europy. Tegoroczna odsłona Festiwalu kolejny raz pod honorowym patronatem Rady Dzielnicy I Stare Miasto.

Program przygotowany przez organizatorów był wyjątkowo atrakcyjny – spośród dziewięciu koncertów aż sześć wykonali artyści-wirtuozi z zagranicy, reprezentujący Belgię, Łotwę, Estonię, Niemcy, Włochy i Szwajcarię. Wysoki poziom artystyczny oraz różnorodny repertuar przyciągnęły liczną publiczność – już podczas dwóch pierwszych koncertów w wydarzeniu uczestniczyło ponad 600 melomanów.

Festiwal zainaugurował w sobotę 31 maja prof. Dariusz Bąkowski-Kois, kierownik artystyczny wydarzenia. Wystąpił w Opactwie OO. Benedyktynów w Tyńcu, prezentując muzykę iberyjską połowy XVII wieku (António Correa Braga, Bernabé, Pablo Bruna) na zrekonstruowanym renesansowym instrumencie – unikatowym w skali kraju.

W niedzielę, 1 czerwca, w Kościele św. Szczepana wystąpił prof. Roman Perucki z Gdańska, inaugurując odrestaurowane organy Stanisława Krukowskiego. W programie znalazły się m.in. Toccata i fuga d-moll Bacha, I Sonata f-moll Mendelssohna oraz Suita Gotycka Léona Boëllmanna.

W ramach kolejnych koncertów Festiwalu recitale odbywały się także w Bazylice Świętej Trójcy u OO. Domini-

kanów, w Bazylice OO. Jezuitów oraz ponownie w Kościele św. Szczepana.

Tegoroczna edycja Festiwalu udowodniła, że muzyka organowa – w znakomitym wykonaniu i w wyjątkowej architektonicznie przestrzeni krakowskich świątyń – wciąż cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem i żywą obecnością publiczności. Do usłyszenia za rok

Maciej Szubra

Przewodniczący Komisji Kultury i Dziedzictwa Kulturowego



Koncert festiwalowy w Opactwie OO. Benedyktynów w Tyńcu, fot. Maciej Szubra

„Koncert od Serca 2025”

Nie umilkły jeszcze echa czwartkowego wydarzenia – „Spotkania w Ogrodzie u Helclów”, a już w poniedziałek 9 czerwca odbyło się w naszym Domu kolejne wspaniałe wydarzenie, stanowiące kolejny punkt obchodów Jubileuszu 135 lat istnienia naszej placówki.

Dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Radosny Senior odbył się już drugi „Koncert od Serca” krakowskich artystów opery i operetki, organizowany w ramach Letniego Festiwalu Operetkowego na Wiśle im. Iwony Borowickiej.

Z powodu nieprzychylniej aury, w trosce o zdrowie naszych seniorów, zaproszonych gości oraz artystów impreza została przeniesiona do świetlicy, która z trudem pomieściła liczną zgromadzoną publiczność – mieszkańców Domu, zaproszonych uczestników z Centrów Aktywności Seniorów oraz przedstawicieli instytucji, w tym Anetę Bogacką-Karcz – dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON, oraz firm. Nie przeszkodziło to w żaden sposób w odbiorze tego, co działo się na scenie. Muzyczną ucztę zapewnili nam nasi przyjaciele – artyści z Duo Performace (Monika Biederman-Pers i Piotr Karzełek), Jakub Oczkowski oraz wirtuoz akordeonu Mateusz Dudek. Sprawiono także niespodziankę, zapraszając do współpracy kolejną gwiazdę scen operowych,

operetkowych i musicalowych – Magdalenę Pilarz-Bobrowską. Radosny repertuar znanych szlagierów operetkowych i muzyki popularnej, połączony z barwnymi kostiumami, tańcem oraz emanujące ze sceny energia, życzliwość oraz humor długo pozostaną w pamięci uczestników tego wydarzenia.

Bardzo dziękujemy artystom oraz Prezes Zarządu Stowarzyszenia Radosny Senior Sybilli Borowickiej za organizację i udział w tym wydarzeniu. Dziękujemy także wolontariuszkom i wolontariuszom z Firmy APTIV z Krakowa za pomoc w jego obsłudze.

Mieszkańcy i Dyrekcja DPS Helclów





Jubileuszowe „Spotkanie w Ogrodzie u Helclów”

5 czerwca 2025 r., jak co roku, odbył się w naszym ogrodzie piknik integracyjny zatytułowany „Spotkanie w Ogrodzie u Helclów”. Tym razem wydarzenie miało szczególny charakter, gdyż stanowiło inaugurację obchodów 135-lecia istnienia naszej placówki.

Licznie zebranych gości przywitała Józefa Grodecka – dyrektor Domu wraz z Anną i Ludwikiem Helclami, w których postaci wcielił się pracownicy. Państwo Helclowie wręczyli także pani dyrektor odnowione klucze do wybudowanego dzięki ich hojności gmachu. Mowy powitalne i gratulacyjne wygłosili ponadto: Stanisław Kracik – III Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa, Bogumiła Drabik – Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Senioralnej Rady Miasta Krakowa, Marta Wodyńska – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, a także Sławomir Pietrzyk – wieloletni Wiceprzewodniczący Rady Miasta Krakowa oraz uczestnik licznych komisji Rady Miasta Krakowa i Rady Krakowskich Seniorów.

Spotkanie zaszczyli także swoją obecnością dyrektorzy wszystkich krakowskich domów pomocy społecznej, przedstawiciele innych zaprzyjaźnionych krakowskich jednostek organizacyjnych, w tym kierownicy filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, Rady Dzielnicy I Stare Miasto oraz współpracujących firm.

Świetną zabawę i wspaniałą atmosferę uświetniły występy niezwykłych artystów. Kolejno na scenie pojawili się: Jacek Wójcicki z Łukaszem Lechem, Maurycy Polaski – jeden z członków Kabaretu pod Wyrwigroszem, a także uczniowie z Zespołu Szkół Odzieżowych nr 1 im. Stanisława Wyspiańskiego, którzy zaprezentowali nie tylko przepiękne samodzielnie zaprojektowane kreacje, ale też podzielili się z publicznością swoimi wokalnymi umiejętnościami.

Godziny popołudniowe wydarzenia ubarwili swoimi występami kolejno: zespół folklorystyczny „Za głosem”, popisowa gra na akordeonie Piotra Górskiego oraz fantastyczny recital piosenki francuskiej w wykonaniu Moniki Węgiel przy akompaniamencie Jerzego Sobeńki oraz prowadzeniu Jolanty Suder. Finał wydarzenia należał do dzieci i młodzieży z Młodzieżowego Domu Kultury przy ul. Grunwaldzkiej 5 w Krakowie, które zaprezentowały swoje umiejętności taneczne, wokalne oraz instrumentalne.

Wokół sceny też dużo się działo. Zainteresowani mogli zapoznać się początkami historii powstania Domu na miniwystawie kopii starych dokumentów z przełomu XIX i XX wieku oraz krótkiej multimedialnej prezentacji. Na stoisku firmy Hygieia można było zmierzyć sobie ciśnienie i otrzymać drobne upominki. Chętni mogli także spróbować swoich sił w kilku konkurencjach sportowych przygotowanych przez pracowników działu rehabilitacji. Duże zainteresowanie wzbudziły również warsztaty florystyczne przygotowane i prowadzone przez słuchaczy policealnej szkoły „Gloker”.

Helclowska kuchnia jak zawsze stanęła na wysokości zadania, serwując pyszne ciasta, syty obiad oraz inne smakołyki. Jak na piknik przystało, nie zabrakło także grillowanej kiełbasy.

Opisywane wydarzenie nie byłoby możliwe do przeprowadzenia, gdyby nie pomoc zaprzyjaźnionych z naszym Domem osób, instytucji oraz firm, które w różny sposób udzieliły nam wsparcia (finansowego, rzeczowego lub organizacyjnego).

Bardzo dziękujemy:

- Towarzystwu Wspierania Domu Helclów za wsparcie finansowe,
- Stowarzyszeniu Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość” i Domowi Pomocy Społecznej przy ul. Łanowej 41 za wypożyczenie sceny,
- Spółdzielni Socjalnej „Równość” za zapewnienie kącika kawowo-herbacianego,
- Firmie Hygieia, za prezentacje oraz obdarowanie uczestników wydarzenia próbkami swoich produktów,
- Szkole „Gloker” – za zorganizowanie warsztatów florystycznych, pomoc w dekorowaniu przestrzeni oraz kwiatów dla artystów,
- Wszystkim artystom za uświetnienie swoim występami wydarzenia oraz masę wzruszeń i radości.

Bardzo dziękujemy także wszystkim gościom za przybycie, a pracownikom Domu Helclów i wolontariuszom – za zaangażowanie w przygotowanie i przeprowadzenie imprezy. To dzięki Państwu atmosfera tego wydarzenia była naprawdę jubileuszowa. Dziękujemy!

Tekst i zdjęcia:
Mieszkańcy i Dyrekcja DPS Helclów

Psychologiczne mechanizmy uzależnienia – dlaczego ludzie się uzależniają?

Czym jest uzależnienie i jak się charakteryzuje?

Uzależnienie jest przewlekłą chorobą ośrodkowego układu nerwowego, która może przebiegać pod postacią remisji i nawrotów wpływających na jakość życia. W Międzynarodowych Klasyfikacjach Chorób ICD-10 i DSM-IV zespół uzależnienia jest definiowany jako „kompleks zjawisk fizjologicznych, poznawczych, behawioralnych wśród których dominuje przyjmowanie substancji psychoaktywnych nad innymi zachowaniami”.

Aby zdiagnozować uzależnienie, psychoterapeuci uzależnień badają, czy u danej osoby w ciągu jednego roku wystąpiły przynajmniej trzy z sześciu kryteriów diagnostycznych:

1. **Silne pragnienie / przymus** przyjmowania substancji psychoaktyw-

nej lub podejmowania szkodliwego zachowania;

2. **Trudności w utrzymaniu kontroli** nad przyjmowaniem substancji lub podejmowaniem szkodliwego zachowania (rozpoczęcia i zakończenia aktywności związanej z uzależnieniem – np. przedłużanie czasu grania w gry komputerowe, braku kontroli dotyczącej wypijanego alkoholu);

3. **Fizjologiczne objawy odstawienia** (tzw. kac) występujące po zaprzestaniu bądź zredukowaniu przyjmowanej substancji / szkodliwego zachowania (np. drżenie rąk, rozdrażnienie);

4. **Rozwój tolerancji** – czyli wydłużenie okresów i ilości używania danej substancji lub przedłużanie czasu wykonywania szkodliwej aktywności;

5. **Utrata zainteresowań, pasji** na rzecz zwiększonej ilości czasu poświęconego na używanie substancji psychoaktywnej;

6. **Przyjmowanie substancji psychoaktywnej/ podejmowanie szkodliwych zachowań mimo wiedzy i dowodów o ich szkodliwych następstwach zdrowotnych** (fizycznych, psychicznych, społecznych).

Dlaczego ludzie się uzależniają?

Każdy człowiek ma system mechanizmów obronnych, które pomagają mu radzić sobie w codziennym funkcjonowaniu. U osoby z uzależnieniem mechanizmy te zaczynają działać przeciwko niej. Można wyróżnić trzy główne mechanizmy, które są kluczowe dla rozwoju i wzmacniania uzależnienia:

1. **Mechanizm nałogowego regulowania uczuć** – osoba z uzależnieniem sięga po substancje psychoaktywne kiedy doświadcza trudności, problemów, czy też stresu. Osoba z nałogiem uważa, że używki załagadzają przykre stany emocjonalne (np. uczucia smutku, żalu, złości) i powodują ulgę. Niestety wraz z przyjmowaną substancją psychoaktywną problem nie znikną, w wręcz nasila się. Gdy zawartość środka psychoaktywnego we krwi spada, osoba z uzależnieniem zaczyna doświadczać trudności, których nie rozwiązała, a w konsekwencji znów pojawia się głód substancji i powrót do jej używania. Człowiek wpada w błędne koło regulowania emocji używkami.

2. **Mechanizm iluzji i zaprzeczeń** – mechanizm ten zaburza funkcje poznawcze mózgu. Uzależniony ma trudność, aby zobaczyć rzeczywiste problemy spowodowane przez nałóg. Ponadto, osoba z nałogiem zaprzecza, że jest uzależniona, często obwiniając o to innych (np. „piję bo moi bliscy mnie złoścżą”) lub sytuacje zewnętrzne (np. „piję bo nie mogę znaleźć pracy”).

3. **Mechanizm „rozproszonego Ja”** – mechanizm ten powoduje, że

STOWARZYSZENIE W DOBRĄ STRONĘ

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków
tel. 796 231 871

ul. Batorego 3, 31-135 Kraków
tel. 796 231 871

ul. Radomska 35, 31-435 Kraków
tel. 796 231 871

os. Kolorowe 21, 31-941 Kraków
tel. 12 64 44 555

PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIENIA

ul. Batorego 5
ul. Radomska 36
os. Kolorowe 21

Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia powstała z myślą o niesieniu wsparcia i pomocy, tym którzy chcą zacząć nowe, trzeźwe życie wolne od nałogu.

Prowadzimy psychoterapię uzależnień skierowaną do dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

OFERUJEMY:

- diagnozę,
- terapię indywidualną,
- terapię grupową,
- konsultacje rodzinne,
- krótkoterminową terapię par,
- terapię skierowaną do członków rodzin i bliskich osób uzależnionych,
- warsztaty interpersonalne oraz warsztaty intrapersonalne, treningi (asertywności, relaksacyjne, zapobiegania nawrotom, umiejętności, itp.),
- muzykoterapię,
- konsultacje psychiatryczne,
- konsultacje psychologiczne.

Oferujemy kompleksowe programy terapeutyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb Pacjentów.

www.swds.org.pl
stowarzyszenie.wds@gmail.com

osoba z uzależnieniem widzi siebie inaczej po użyciu substancji niż na trzeźwo. W opinii osoby z nałogiem obraz siebie po użyciu przez nią substancji jest zawsze atrakcyjniejszy (np. „kiedy wypije jestem pewny siebie, towarzyski, odważny”), niż realny obraz siebie (np. „na trzeźwo nie umiem nawiązywać relacji, jestem tchórzem”). Obraz siebie (obraz „JA”) osoby przyjmującej środki psychoaktywne jest niespójny. Terapia pomaga scalić przekonania i odczucia wobec siebie.

Kiedy pojawi się uzależnienie – gdzie szukać pomocy?

Osobie z uzależnieniem bardzo ciężko poradzić sobie samodzielnie z nałogiem – mechanizmy uzależnienia są bardzo silne. Dlatego w takiej sytuacji tak ważne jest, aby mieć świadomość, że sięganie po pomoc jest wyrazem walki o swoje zdrowie, a nie słabością. Istnieje wiele form pomocy dla osób z uzależnieniem oraz dla ich bliskich, między innymi:

- **ośrodki/oddziały stacjonarne** (w ośrodku pacjent może przebywać i korzystać z różnych form terapii od kilku tygodni do kilkunastu miesięcy),
- **oddziały dzienne** (terapia tam odbywa się codziennie przez kilka godzin (6–8 h), po czym pacjent wraca do domu, a cały cykl takiej terapii trwa kilka miesięcy),
- **ambulatoria** (poradnie, w których terapia odbywa się raz, dwa razy w tygodniu, a pacjent może skorzystać z różnych form terapii – indywidualnej, grupowej, warsztatów i treningów. W poradniach uzależnień z pomocy mogą skorzystać także osoby współuzależnione).

Szukasz pomocy dla siebie lub dla bliskiej osoby? Zapraszamy do zapoznania się z ofertą przygotowaną przez **Poradnię Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia Stowarzyszenia W Dobrą Stronę** znajdującą się w lokalizacjach: ul. Batorego 5, ul. Radomska 35 oraz os. Kolorowe 21. Informacje na stronie internetowej: www.swds.org.pl

Paulina Eisenbart
– doktor nauk społecznych UJ,
specjalistka psychoterapii uzależnień,
wiceprezes
Stowarzyszenia w Dobrą Stronę

Wernisaż wystawy Zbigniewa Bielawki

Piątkowy wernisaż (6 czerwca 2025 r.) przekrojowej wystawy przy Małym Rynku w Krakowskim Forum Kultury śródmiejskiego artysty Zbigniewa Bielawki przyciągnął – mimo upału – uwagę ponad stu osób. Pojawili się przyjaciele malarza, fotografika i grafika – inni artyści, galerzyści, przedstawiciele różnych dziedzin sztuki, krytycy, a nawet goście z Kanady i Japonii.

Udana ekspozycja rozmaitych prac z poprzednich dekad (po rysunki najnowsze) pokazała owoce namysłu i działań artysty w wielu dziedzinach dojrzałego. Uwagę przyciągały i dawne obrazy, i grafiki o przygodach Jaccobca, rysunki, jak i minimalistyczne akwarele, stanowiące przejście od sztuki figuralnej do pomysłowej abstrakcji.

Krzysztof Lisowski, fot. Martyna Hodur



Pożegnanie śp. prof. Zbigniewa Chłapa

26 maja 2025 roku pożegnaliśmy świętej pamięci prof. Zbigniewa Chłapa – specjalistę w dziedzinie patomorfologii i patofizjologii, lekarza, wykładowcę i społecznika.

Patriota, lekarz, człowiek zasad

Na jego formację duchową wpływ miały religia i etyka katolicka oraz głęboko zakorzeniony patriotyzm. Od 1943 roku należał do Szarych Szeregów AK w Częstochowie, był podchorążym, pseudonim „Robur”.

Kariera naukowa i dydaktyczna

Po wojnie związał się zawodowo z Krakowską Akademią Medyczną oraz Uniwersytetem Jagiellońskim (Collegium Medicum), gdzie w 1959 roku uzyskał stopień doktora, w 1964 – habilitację, a w 1977 – tytuł profesora nauk medycznych. Od 1973 roku kierował Katedrą Patofizjologii Akademii Medycznej w Krakowie.

W latach 70. wykładał w Tunezji i Maroku, a także kierował Katedrą Patomorfologii Uniwersytetu w Oranie w Algierii. W latach 1991–1993 pełnił funkcję dziekana Wydziału Lekarskiego.

Był wychowawcą wielu pokoleń lekarzy, autorem i współautorem ponad 200 publikacji z zakresu patomorfologii. Współredagował „Biuletyn Niezależny Służby Zdrowia”, „Acta Medica Cracoviensia Tempore Status Belli” oraz „Zeszyty Niezależnej Myśli Lekarskiej”.

Nauka i etyka

Był członkiem Komisji Etyki w Nauce Polskiej Akademii Umiejętności w Krakowie. W swoich działaniach łączył wiedzę medyczną z głębokim zaangażowaniem moralnym i odpowiedzialnością za pacjenta oraz społeczeństwo.

Działalność opozycyjna i niepodległościowa

Gdy tylko pojawiła się szansa odzyskania wolności w powojennej Polsce, związał się z „Solidarnością”. We wrześniu 1980 roku współtworzył Ko-

mitet Założycielski NSZZ „Solidarność” w Akademii Medycznej w Krakowie i został wiceprzewodniczącym komisji zakładowej.

W stanie wojennym zaangażował się w redagowanie i kolportaż pism drugiego obiegu w środowisku lekarskim. Współpracował z Arcybiskupim Komitetem Pomocy Więźniom i Internowanym w Krakowie.

Lekarz świata – misje i pomoc humanitarna

W 1984 roku był inicjatorem, organizatorem i przewodniczącym polskiej filii Stowarzyszenia Lekarze Świata, niosącego pomoc chorym na całym świecie. W latach 1995–2018 pełnił funkcję przewodniczącego Stowarzyszenia Lekarze Nadziei.



Organizował misje medyczne m.in. do Czeczenii, walczącej z Rosją o niepodległość. To on zorganizował pierwszy konwój humanitarny do tego kraju – miał wielką empatię dla ofiar wojny, którą określał mianem ludobójstwa: z obozami filtracyjnymi, pacyfikacjami wsi, miast i miasteczek czeczeńskich.

W latach 90. uczestniczył również w misjach humanitarnych na Litwie, w Rumunii i na Białorusi. W 2000 roku wspierał potrzebujących w Kamerunie, a w 2005 – pacjentów w Mołdawii.

Pomoc najuboższym i bezdomnym

Był znakomitym lekarzem i oddanym społecznikiem. Pomagał osobom bezdomnym, żyjącym w skrajnym ubó-

stwie i bez dostępu do świadczeń medycznych. Wypisywał recepty dla pacjentów domów pomocy, wspierał byłych więźniów i migrantów, współpracował z Apteką Leków-Darów na Olszy.

Był aktywny niemal do końca życia – mając 90 lat, nadal pracował w społecznej przychodni dla bezdomnych, gdzie diagnozował, kierował na badania specjalistyczne oraz zabiegi chirurgiczno-pielęgniarskie.

Zatroskany o Polskę do końca

Pod koniec życia, głęboko zatroskany o przyszłość ojczyzny, wspierał kandydaturę Karola Nawrockiego na urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. „[Jeszcze] godzinę przed odejściem, na szpitalnym łóżku, zastanawiał się – wspomina jego zięć, prof. Andrzej Nowak – nad miejscem Polski w porządku politycznym tego świata. Teraz widzi to miejsce z wyższej, lepszej perspektywy.”

Ostatnia droga i uhonorowanie

Prof. Zbigniew Chłap spoczął na Cmentarzu Salwatorskim w Krakowie.

Za swoją działalność, bezinteresowną dobroć oraz głęboki patriotyzm – dzięki którym pomógł tysiącom osób – został uhonorowany licznymi nagrodami, odznaczeniami i orderami, m.in.:

- Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski (2024),
- Krzyżem Armii Krajowej,
- Krzyżem Wolności i Solidarności (2011) – za działalność w podziemiu niepodległościowym,
- Medalem „Plus ratio quam vis” (2018) – przyznawanym osobom zasłużonym dla Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- Członkostwem Papieskiej Akademii Pro Vita (z nominacji Jana Pawła II),
- Tytułem Kawalera Maltańskiego.

Monika Bieniek

Członek Zarządu

Rady Dzielnicy I Stare Miasto

Zdjęcie: archiwum rodziny
Profesora Zbigniewa Chłapa

Święto Rodzin w DPS Krakowska 55

Każdego roku w kalendarium imprez Domu Pomocy Społecznej Krakowska 55 na przełomie maja i czerwca pojawia się najważniejsza dla naszych mieszkańców data – Święto Rodzin. Nie bez kozery impreza ta odbywa się w okolicy Dnia Matki, święta, którego symbolika jest bardzo mocno zakorzeniona w naszej świadomości.



W naszym Domu Święto Rodzin to przede wszystkim świetna okazja do spędzenia czasu w gronie bliskich – rodziny i przyjaciół. Jest to czas integracji współmieszkańców, zaproszonych gości, pracowników oraz przedstawicieli różnych instytucji i krakowskich lokalnych społeczności.

Spotkanie to zawsze jest ubarwione mnóstwem atrakcji, od występów artystycznych poczynawszy, a na wystawie prac skończywszy. Wszystko to jest możliwe dzięki zaangażowaniu wielu osób, zarówno pracowników, jak i wolontariuszy oraz zaprzyjaźnionych instytucji. Organizację przedsięwzięcia wsparła między innymi Rada Dzielnicy I Stare Miasto.

Część artystyczną jak co roku rozpoczął występ Mieszkańców, ponadto na scenie zaprezentowali się: Duo Performance, utalentowani uczniowie szkoły muzycznej mieszczącej się przy ul. Józefińskiej, dzieci z Kolegium Europejskiego oraz Artur Schefer – jeden z pracowników naszej placówki, który wykonał brawurowy breakdance.

Ale występy artystyczne to nie jedyna atrakcja tego dnia. Można było także wziąć udział w warsztatach graficznych Sema Print, przymierzyć stroje z różnych epok dzięki oddziałowi Muzeum Historycznego Miasta Krakowa, wygrać atrakcyjne nagrody w kole fortuny dzięki firmie Cisco, skosztować doskonałych słodkich przekąsek przygotowanych przez Zespół Szkół Gastronomicznych oraz zaspokoić pragnienie chłodną wodą prosto z beczkowsu Wodociągów Miasta Krakowa, a wreszcie utrwalić ulotne

momenty na zdjęciu z foto budki. Dla najmłodszych najciekawszą atrakcją stanowiły: wóz strażacki oraz radiowóz, które to można było obejrzeć z bliska.

Bez wątplenia 29 maja zapisał się w pamięci naszych Mieszkańców jako dzień obfitujący w chwile pełne wzruszeń i radości płynącej z obecności najbliższych osób.

Małgorzata Wyleciał
fot. pracownicy DPS



Wydawca: Rada Dzielnicy I Stare Miasto
Adres redakcji: Biuro Rady Dzielnicy I Stare Miasto, Rynek Kleparski 4, 31-150 Kraków
www.dzielnica1.krakow.pl

Kraków 2025, ISSN 2719-4833

Numer 3–4 (320–321)

Nakład: 7000 egz.

Redaktor naczelny: Jan Hoffman

Redaktor prowadzący: Piotr Korbiel

Autorzy tekstów i fotografii nie otrzymują honorariów

Pomysł plastyczny i literacki winiety:
Andrzej Łukaszewski

Druk: Ekodruk

Rada i Zarząd Dzielnicy I Stare Miasto Rynek Kleparski 4, 31-150 Kraków

Telefon: (12) 421 41 66, e-mail: rada@dzielnica1.krakow.pl

Godziny przyjmowania mieszkańców: 10:00–14:30

Dyżury w siedzibie Rady Dzielnicy I Stare Miasto

Jan Hoffman – Przewodniczący Rady i Zarządu Dzielnicy I Stare Miasto

- W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godzinach 16:30–18:00

Rafał Nowak – Zastępca Przewodniczącego
Rady i Zarządu Dzielnicy I Stare Miasto

- W każdy drugi wtorek miesiąca w godzinach 17:00–18:30

Monika Bieniek – Członek Zarządu

- W każdy drugi wtorek miesiąca w godzinach 12:00–13:00

Olgierd Sęczek – Członek Zarządu

- W piątki w godzinach 13:00–15:00

Grażyna Świat – Członek Zarządu

- W każdy pierwszy czwartek miesiąca w godzinach 19:00–20:00

ŚWIĘTO DZIELNICY I STARE MIASTO

13 września 2025 r. (sobota)

***Zabierz rodzinę, przyjaciół i sąsiadów –
wspólnie świętujemy w sercu Krakowa!***



W programie m.in.:
– występy artystyczne
– warsztaty o średniowieczu
– animacje dla dzieci i dorosłych



Szczegółowy program na stronie: www.dzielnica1.krakow.pl

**Zapraszają:
Rada Dzielnicy I Stare Miasto oraz Muzeum Krakowa**