



KURIER MAŁOPOLSKIEGO TKKF



Biuletyn Informacyjny Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF

Nr 9. Październik 2015 – Wydanie okolicznościowe

Spotkanie pokoleń – Stryszawa 2015

Szanowni czytelnicy!

Od 58 lat Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej upowszechnia kulturę fizyczną i promuje różne formy aktywności rekreacyjno-sportowej na terenie województwa małopolskiego (do roku 1999 krakowskiego), przy wsparciu instytucji publicznych i samorządowych. Na przestrzeni ostatnich lat z opinii uczestników imprez sportowo-rekreacyjnych (złoty, spływy, rajdy, spartakiady itp.) wynika wciąż rosnące zapotrzebowanie na organizację różnorodnych form aktywności fizycznej oraz na wiedzę, jak je zorganizować. Jedną z form działalności, prowadzonych przez Małopolskie TKKF, jest coroczna impreza rekreacyjna pn. „Spotkanie Pokoleń”, skierowana do lokalnych społeczności w różnych rejonach województwa małopolskiego, mająca ich zachęcić do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym, animowania rekreacji ruchowej i promowania kultury fizycznej w kontekście zdrowego stylu życia.



W tym roku impreza ta odbyła się w dniu 3 października w Stryszawie, z połączenia dwóch imprez rekreacyjnych: Zlotu integracyjnego „Aktywnym być to zdrowiej żyć” oraz „Marszu dla zdrowia”, w ramach Światowego Dnia Marszu TAFISA, przeprowadzonego wg oddzielnego regulaminu. Celem imprezy, w której uczestniczyło około 300 osób, było: promowanie zdrowego stylu życia przez prymat



Stryszawa
Miejsce z tradycją

gracyjnego „Aktywnym być to zdrowiej żyć” oraz „Marszu dla zdrowia”, w ramach Światowego Dnia Marszu TAFISA, przeprowadzonego wg oddzielnego regulaminu. Celem imprezy, w której uczestniczyło około 300 osób, było: promowanie zdrowego stylu życia przez prymat



Uroczyste otwarcie Spotkania Pokoleń przez Panią Posel Joannę Bobowską. Drugi od lewej: Wójt Gminy Stryszawa – Rafał Lasek, trzeci: Prezes Małopolskiego TKKF – Leszek Tytko.

więzi pokoleniowej, tworzenie wzorców zachowań w zakresie aktywności fizycznej, prezentacja programu oraz bezpośredni udział uczestników w różnych formach rekreacji ruchowej, popularyzacja marszu,

jako uniwersalnej formy ruchowej, dostępnej dla każdego oraz wymiana doświadczeń, nawiązywanie kontaktów koleżeńskich pomiędzy uczestnikami z różnych środowisk, a także promocja szlaków turystycznych i znanych miejscowości województwa małopolskiego. Organizatorem tegorocznej imprezy był Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF i Gmina Stryszawa. Impreza mogła się odbyć dzięki finansowemu wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki, poprzez Zarząd Główny TKKF, Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej ze środków FIO, Województwa Małopolskiego, Gminy Stryszawa i Pani Posel Joanny



Pani Posel Joanna Bobowska z uczestniczkami imprezy integracyjnej.

Bobowskiej, a wsparcia medialnego udzielili: Kurier Małopolskiego TKKF, Dziennik Polski, Polska Gazeta Krakowska, Kurier Stryszawski, oraz strony internetowe: beskidzka24.pl, sucha24.pl.

Komitet Organizacyjny imprezy tworzyli:

- Leszek Tytko - Prezes Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF, Joanna Bobowska – posłanka na Sejm RP, Rafał Lasek – Wójt Gminy Stryszawa, Katarzyna Oleksy – Członek Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF, Piotr Pochopień – Specjalista ds. Promocji z Gminnego Ośrodka Kultury w Stryszawie, Karol Oleksy – Wiceprezes Małopolskiego TKKF.

W sobotę 3 października do Stryszawy zjechało kilka autokarów z uczestnikami Spotkania Pokoleń, z udziałem licznych grup seniorów z różnych rejonów Małopolski, w tym dwa z Krakowa, którzy w urokliwych okolicach Beskidów przy zabawie i czynnym wypoczynku pragnęli godnie spędzić ten weekendowy dzień na łonie natury. Jednym z krakowskich autokarów przybyła grupa seniorów z terenu Spółdzielni Mieszkaniowej Mistrzejowice-Północ z Nowej Huty. O godz. 10.15, po rejestracji w Biurze Zawodów, uczestnicy Spotkania Pokoleń mieli możliwość zwiedzenia Beskidzkiego Centrum Zabawki Drewnianej oraz wypożyczenia kijów Nordic Walking, po czym nastąpiło uroczyste otwarcie imprezy, z udziałem przedstawicieli Komitetu Organizacyjnego, w tym Wójta Gminy - Pana Rafała Laska. Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Stryszawie, Pani Renata Chudzik, zapoznała przybyłych z tradycjami tego regionu i działalnością Centrum Zabawki Drewnianej. Następnie dla uczestników Marszu Tafisa, na trasie 2,5 i 5 km, instruktaż prawidłowej techniki chodzenia z kijami Nordic Walking i krótką rozgrzewkę przed marszem przeprowadziła Pani dr Grażyna Kołomyjska, prowadząca tę formę rekreacji ruchowej na terenie Krakowa, a organizatorzy imprezy, wraz z grupą działaczy Małopolskiego TKKF, na czele z prezesem TKKF Leszkiem Tytko, wiceprezesami Karolem Oleksym i Januszem Borkiem oraz Panią Katarzyną

Oleksy – Kierownikiem Biura Zawodów, udali się na miejscowy stadion sportowy LKS „Jałowiec” celem przygotowania konkurencji re-



kreacyjnych dla uczestników Złotu i Marszu Tafisa. Ponadto obsługę sędziowską i prowadzenie konkurencji rekreacyjnych zabezpieczali: Dorota Radomska, Halina Kozieł, Janina Szczurek, Janina Toboła, Marek Kremer, Tadeusz Poznański, Tadeusz Kowalczyk, Elżbieta Kieć, Zbigniew Kieć, Teresa Łopatka, Władysław Łopatka, Franciszek Szporina, Dominika Radaczyńska, Klaudia Radaczyńska, Władysław Koczurk, Elżbieta Chmiel, Henryka Stoch i Jerzy Hodurek. Obsługę fotogra-



Pamiątkowa fotografia uczestników Spotkania Pokoleń z Panią Posel Joanną Bobowską.

ficzną imprezy zabezpieczali Maria Popiołek-Kłós i Zbigniew Kłós.

W trakcie tej integracyjnej imprezy funkcjonował też „Biały Namiot”, którego zadaniem było przygotowanie spotkania z lekarzem, pomiar ciśnienia krwi, badanie poziomu cukru, ważenie i testy sprawnościowe. Personel pielęgniarsko-medyczny stanowili: Elżbieta Fik, Anna Trzoniec i lekarz Włodzimierz Ścigalski. Uczestnicy Spotkania Pokoleń wzięli udział w zgadywance terenowej, a na stadionie spor-



Grupa uczestników Spotkania Pokoleń z terenu SM „Mstrzejowice-Północ”. Pan Ryszard Kos z Rady Nadzorczej SM w towarzystwie pań z Nowej Huty.

towym wzięli udział w bloku konkurencji sportowo-sprawnościowych. Przeprowadzono też trójbój sprawnościowy dla VIP-ów.

Stryszawa jest gminą o dużych tradycjach kulturowych, które z wielkim pietyzmem podtrzymuje Gminny Ośrodek Kultury, kierowany przez Panią Dyrektor Renatę Chudzik. Do podstawowych zadań Gminnego Ośrodka Kultury w Stryszawie m.in. należy: edukacja, kultura i wychowanie przez sztukę, gromadzenie, dokumentowanie, tworzenie, ochrona i udostępnianie dóbr kultury, tworzenie warunków do rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego i folkloru, a także rękodzieła ludowego i artystycznego, rozpoznawanie, rozbud-

dzenie i zaspokajanie potrzeb i zainteresowań kulturalnych, prowadzenie beskidzkiego Centrum Zabawki Drewnianej. Efektem działalności Ośrodka są organizowane konkursy i festiwale o charakterze gminnym, powiatowym oraz ogólnopolskim, prowadzenie edukacji folklorystycznej dla dzieci, młodzieży i turystów w ramach warsztatów twórczych, prowadzenie świetlicy dla dzieci i młodzieży, realizacja projektów i inicjatyw społecznych, związanych z szeroko pojętą kulturą, regionalizmem, promocją i turystyką, organizacja imprez plenerowych o charakterze folklorystycznych i rekreacyjno - rozrywkowym. Beskidzkie Centrum Zabawkarstwa Ludowego w Stryszawie prowadzi muzeum zabawkarstwa, usytuowane w odnowionym budynku dawnej leśniczówki. Na wystawę stałą składają się bogate zbiory zabawek z kilku ostatnich lat, m.in. koniki, grzechotki, ptaszki, bryczki itp., o czym w trakcie uroczystego otwarcia imprezy informowała Pani Dyrektor Renata Chudzik. W Stryszawie działają także: Zespół regionalny „Gronicki”, działający pod patronatem Gminnego Ośrodka Kultury, warsztaty twórcze zabawkarstwa, biblioteka gminna oraz będąca oczkiem w głowie tutejszych władz Gminna Orkiestra Dęta, która dla uczestników naszej imprezy dała pokazowy koncert, umilając czas seniorom w czasie imprezy integracyjnej. Przy pięknej pogodzie, sprzyjającej Spotkaniu Pokoleń, w malowniczych terenach Beskidów uczestnikom tego integracyjnego spotkania minął jeszcze jeden, pamiętny dzień, który zapewne na długo zostanie w ich pamięci, jako zdrowo spędzony czas, w gronie życzliwych gospodarzy gminy Stryszawa, którzy bardzo gościnnie przyjęli krakowskich gości.

Dopełnieniem całej imprezy, z miłą obsługą, było ugoszczenie jej uczestników domowymi wypiekami, kawą, herbatą, pachnącym chlebem ze smalcem i rumianymi jabłkami, przygotowanymi przez miejscowe Koło Gospodyń, oraz smaczną grochówką, serwowaną przez miejscową jednostkę Straży Pożarnej. Miłym akcentem było wspólne śpiewanie pieśni, występ kapeli ludowej oraz orkiestry dętej, będącej oczkiem w głowie miejscowych władz i mieszkańców Stryszawy.

Ta integracyjna impreza zbiegła się z obchodami w dniu 1 października Międzynarodowego Spotkania Seniorów, jako Dnia Osób Starszych, natomiast 20 października obchodzony jest Europejski Dzień Seniora. Wszystko zaczęło się jeszcze w roku 1999, który został ogłoszony Międzynarodowym Rokiem Seniorów pod hasłem „Społeczeństwo otwarte dla wszystkich pokoleń”. Drugie Światowe Zgromadzenie, na temat Starzenia się Społeczeństw, odbyło się w dniach 8-12 kwietnia 2002 roku w Madrycie. Z tej okazji Papież Jan Paweł II wystosował list papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia, poświęconego problemom starzenia się ludności, a Rada Papieska opublikowała dokument zatytułowany „Godność człowieka starszego i jego misja w Kościele i w świecie.” Papież podkreślił, że przy tej okazji Kościół katolicki znowu dał wyraz trosce, jaką otaczał tę grupę ludzi, podejmując własne inicjatywy współpracując z władzami państwowymi i ze społeczeństwem.

W Polsce Ogólnopolska Rada Obchodów Roku Seniorów, w liście otwartym z 24 lutego 1999 roku, zwróciła się z apelem o podejmowanie działań w środowiskach lokalnych, które przyniosą pomoc i radość Seniorom, oraz pozwolą im aktywnie włączyć się w życie innych pokoleń. Z tej okazji 1 października 1999 r. w Pile zainaugurowano Międzynarodowe Spotkanie Seniorów, kontynuowane co roku do chwili obecnej. W Polsce w r. 2015 Ogólnopolski Dzień Seniora obchodzony jest 20 listopada. Święto to stanowi rodzimy odpowiednik Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, obchodzonego na świecie 1 października. Dni poświęcone osobom starszym stają się coraz popularniejsze.

Obecnie na świecie żyje ok. 600 milionów ludzi w wieku powyżej 60 lat. Do roku 2025, pod warunkiem, że nie będzie światowych wojen i wyniszczającej ludność masowej epidemii, liczba ta się podwoi, a do 2150 r. zwiększy się do 2 miliardów. W Polsce osoby starsze stanowią ok. 13 % populacji, gdyż długość życia człowieka się wydłuża, a do roku 2160 aż jedna trzecia obywateli naszego kraju będzie w wieku powyżej 65 lat. Ze względu na starzenie się społeczeństw wzrasta liczba inicjatyw, mających na celu uwrażliwienie reszty społeczeństwa na problemy ludzi starszych i potrzebę większej integracji międzypokoleniowej, a jedną z nich jest Dzień Seniora. Temat ten jest także priorytetowym problemem działalności Małopolskiego TKKF, a jednym z wielu kierunków jego działalności jest działalność, ukierunkowana na potrzeby osób starszych i niepełnosprawnych.

Wróćmy na stadion LKS „Jałowiec”, gdzie zakończono konkurencje sportowo-rekreacyjne i testy sprawnościowe dla uczestników Spotkania Pokoleń.

1. Konkurencję strzał na bramkę obsługiwali: Jacek Wodzisławski,



Działacze Małopolskiego TKKF, jako sędziowie, obsługujący konkurencje rekreacyjne dla uczestników Spotkania Pokoleń.

Zbigniew Kieć i Jerzy Hodurek. Wśród dziewcząt I miejsce zajęła Julia Bargiel. W grupie chłopców I miejsce zajął Radek Bargiel, miejsce II



Konkurencja strzał na bramkę dmuchaną.

Olek Babicz, a miejsce III Artur Gołuszka. Wśród kobiet I miejsce zajęła Małgorzata Szafraniec, miejsce II Krystyna Strąk, a III Katarzyna Pietrusiak. Wśród mężczyzn zwyciężył Kazimierz Turkiewicz, a miejsce II zajął Kazimierz Wiktor.

2. W rzucie lotką do tarczy, prowadzonym przez Marka Kremiera, wśród pań zwyciężyła Teresa Świerkosz, miejsce II zajęła Halina Szczerba, a III Maria Zajac. Wśród mężczyzn zwyciężył Ryszard Mazurek, miejsce II zajął Julian Łącz, a miejsce III Józef Wójcik.

3. W ringo, prowadzonym przez Teresę i Władysława Łopatków, wśród pań zwyciężyła Halina Stachura, miejsce II zajęła Maria Ciepela, a III Rościława Kolasa. Wśród mężczyzn zwyciężył Ryszard Mazurek, miejsce II zajął Krzysztof Barankiewicz, a III Kazimierz Turkiewicz.

4. W konkurencji strzał z bicia, obsługiwanej przez Tadeusza Poznańskiego, wśród pań I miejsce zajęła Halina Ponikowska, miejsce II Ewa Łącz, a miejsce III Elżbieta Habczyk. Wśród mężczyzn zwyciężył Julian Łącz, miejsce II zajął Zbigniew Hodurek, a III Krzysztof Barankiewicz.

5. W konkurencji dmuchanie kubka, obsługiwanej przez Janusza Borka, wśród pań zwyciężyła Magdalena Sala, miejsce II zajęła Irena Gawęł, a III Elżbieta Habczyk. Wśród mężczyzn zwyciężył Eugeniusz Wilk, miejsce II zajął Czesław Barankiewicz, a III Tomasz Kołomyjski.

6. W konkurencji drabina, obsługiwanej przez Tadeusza Kowalczyka, wśród pań zwyciężyła Halina Maj, miejsce II zajęła Czesława Bolonkiewicz, a III Zofia Rozmus. Wśród mężczyzn zwyciężył Julian Łącz, miejsce II zajął Tomasz Kołomyjski, a III Józef Bąk.

7. W trójbój VIP-ów I miejsce zajęła Monika Okrzesik, miejsce II zajął Leszek Tytko, a miejsce III Ewa Spytek.

8. W zgadywance terenowej zawodnicy startowali parami. Na trasie było 6 stacji sędziowskich, na których zawodnicy wykonywali zadania z zakresu ćwiczeń praktycznych i mieli do rozwiązania razem po 2 zadania teoretyczne. Wszystkich zadań teoretycznych było 12. Konkurencję tę obsługiwali: Franciszek Szporna, Janina Szczurek, Władysław Koczurek, Dominika Radaczyńska, Elżbieta Kieć i Katarzyna Oleksy. Wyłoniono w niej 3 najlepsze pary. I miejsce: Marta Sieprawska – Renata Kwitłowska, II miejsce: Janina Matusik – Maria Wróblewska, III miejsce: Lucyna Drelinkiewicz – Kazimierz Turkiewicz.

Testy sprawnościowe nadzorowali: Janina Toboła, Henryka Stoch,



Tadeusz Kowalczyk przy obsłudze jednej z konkurencji o nazwie drabina.

Elżbieta Chmiel, Halina Koziół, Dorota Radomska i Karol Oleksy.

Najlepsi zawodnicy w zgadywance terenowej i konkurencjach sportowo-rekreacyjnych otrzymali nagrody rzeczowe i dyplomy. Nagrody rozlosowano również wśród uczestników Spotkania Pokoleń – wręczono je także przedstawicielom miejscowych władz. Oprócz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (środku FIO), Ministerstwa Sportu i Turystyki i Województwa Małopolskiego, którzy ufundowali nagrody, fundatorem okolicznościowych upominków była też Gmina Stryszawa i Pani Poseł Joanna Bobowska. Ponadto napoje izotoniczne dla uczestników Spotkania Pokoleń ufundowała firma „Recal”.

W pierwszy sobotni weekend października pogoda dopisała, więc wszyscy bawili się doskonale. W gronie uczestników tej integracyjnej



Panie z miejscowego Koła Gospodyń, obsługujące uczestników Spotkania Pokoleń.

imprezy byli również Członkowie Stowarzyszenia KGW „Siedlisko-Stryszawa Górna” i grupa młodych wolontariuszy, działających przy tym Stowarzyszeniu. W ten piękny słoneczny dzień na beskidzkich szlakach było radośnie i gwarno. Po miło spędzonym dniu uczestnicy integracyjnego Spotkania Pokoleń powracali do swoich codziennych zajęć w miłych nastrojach – chociaż zmęczeni, ale z uśmiechem na twarzach, a przecież o to chodziło.

Seniorzy - czas na start

I Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa dobiegły końca.

Tymi słowy Pan Prezydent Miasta Krakowa, prof. Jacek Majchrowski, zapraszał mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, którzy ukończyli 60 lat, do udziału w I Mistrzostwach Krakowa w jedenastu dyscyplinach sportowych, takich jak: badminton, biegi: 300m, 600m, 900 m, brydż, bule, lekkoatletyczny sprawnościowy tor przeszkód, pływa-



Prezydent Miasta Krakowa prof. Jacek Majchrowski dokonuje uroczystego otwarcia I Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+.



Uczestnicy I Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa.

nie, rajd rowerowy, ringo, szachy, tenis, tenis stołowy. Odbыл się także marsz Nordic Walking i pokazowe zajęcia aqua aerobics w basenie Klubu Sportowego „Bronowianka”, które przeprowadziła instruktorka pani Ewa Szczotka.

Mistrzostwa przeprowadzono w dniach 8 i 9 października br. na podstawie specjalnie opracowanego regulaminu, w trzech kategoriach wiekowych - kobiet i mężczyzn: 60+, 70+, 80+ na obiektach Klubu Sportowego „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124 A i w Szkole Podstawowej Nr 153 przy ul. Na Błonie 15 D. Organizatorem Mistrzostw byli: Zarząd Wojewódzki Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Gmina Miejska Kraków i Klub Sportowy „Bronowianka”, a Partnerami: Rada Krakowskich Seniorów, Krakowskie Centrum Seniora i Lotto. Partnerami medialnym imprezy byli: Kurier Małopolskiego TKKF, Dziennik Polski, Gazeta Krakowska oraz TVP, a obsługę fotograficzną zabezpieczała Maria Popiołek Kłos i Zbigniew Kłos. Uczestnictwo w Mistrzostwach było bezpłatne, a każdy mógł startować w kilku wybranych przez siebie konkuren-

cjach. Wszyscy uczestnicy Mistrzostw otrzymali okazjonalną koszulkę z nadrukiem Mistrzostw, ciepły posiłek oraz napoje chłodzące.

W dniu 8 października na płytę stadionu sportowego „Bronowianki” tłumnie przybyli seniorzy, którzy zgłosili gotowość do udziału w wybranych przez siebie konkurencjach, zaproszeni goście, a także spore grono kibiców i sympatyków sportu i rekreacji. O godzinie 10.00 otwarcia I Mistrzostwa Seniorów 60+ osobiście dokonał Prezydent Miasta Krakowa, prof. Jacek Majchrowski, w towarzystwie Doradcy Prezydenta ds. Polityki Senioralnej – Pani Anny Okońskiej-Walkowicz, Dyrektora Wydziału Sportu UMK – Pani Barbary Mikołajczyk, Przewodniczącego Rady Krakowskich Seniorów – Antoniego Wiatra, Prezesa Małopolskiego TKKF – Leszka Tytko, oraz Wiceprezesa Zarządu KS „Bronowianka” - Andrzeja Szymika, jako Gospodarza imprezy. W trakcie uroczystego otwarcia Pan Prezydent wręczył listy gratulacyjne najstarszym uczestnikom Mistrzostw, którzy ukończyli 85 rok życia. Zawodnicy Ci otrzymali okolicznościowe statuetki i bony na zakup sprzętu sportowego. Zawodnikiem najstarszym był Marian Zgała, liczący 89 lat – były pracownik Biura Projektów „Energoprojekt”, zasłużony działacz sportu i turystyki, prowadzący przez wiele lat przy ul. Mazowieckiej 21 w Krakowie cykl turniejów tenisa stołowego



Pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking.

w ramach Zarządu Dzielnicego TKKF Krowodrzy. W Mistrzostwach uczestniczyło 206 zawodniczek i zawodników, w tym 79 pań.

Prowadzącym i konferansjerem Mistrzostw był pan Jacek Kowarski z Urzędu Miasta Krakowa. Celem Mistrzostw było propagowanie zdrowego wypoczynku poprzez aktywność ruchową Seniorów, popularyzacja wśród nich różnych dyscyplin sportowych i wyłonienie Mistrzów – kobiet i mężczyzn 60+, 70+ i 80+ w tych dyscyplinach, nawiązanie kontaktów towarzyskich pomiędzy uczestnikami i stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa i kibicowania podczas I Mistrzostw Krakowa Seniorów.

W czwartek 8 października, po uroczystym otwarciu Mistrzostw, nastąpił start Rajdu Rowerowego, pokaz chodzenia z kijami Nordic Walking, instruktaż z rozgrzewką i wymarsz na trasę zespołu seniorów oraz rozpoczęcie następujących konkurencji sportowych: badminton, bule, ringo, tenis i tenis stołowy. W tym samym dniu przeprowadzono też biegi na dystansie 300, 600 i 900 metrów, lekkoatletyczny sprawnościowy tor przeszkód, brydż i szachy.

Zgodnie z Regulaminem Mistrzostw uzyskano następujące wyniki. I. Turniej w badmintonie w grach indywidualnych rozegrano w dniu 8 października 2015 r. w dużej hali sportowej KS „Bronowianka”. Zawody przeprowadzono zgodnie z przepisami Polskiego Związku Badmintonu, systemem do dwóch przegranych, tylko w kategorii mężczyzn, a sędzią głównym tej konkurencji był członek Zarządu Małopolskiego

TKKF – Tadeusz Kowalczyk. W poszczególnych grupach wiekowych seniorów w tej konkurencji zwyciężyli:

1. W grupie wiekowej 60+ zwyciężył Marek Kremer, miejsce II zajął Jerzy Hodurek, a miejsce III Jerzy Traple.



**Uczestnicy I Mistrzostw Krakowa Seniorów na pływalni.
Pierwszy od lewej przy drabinie - Zbigniew Gutowski.**

2. W grupie wiekowej 70+ zwyciężył Ignacy Tokarz, miejsce II zajął Andrzej Mikulski, a miejsce III Janusz Rzewski.

3. W najstarszej grupie wiekowej 80+ do turnieju badmintonu nie zgłosił się żaden zawodnik.

II. Biegi odbyły się w dniu 8.10.2015 r. na stadionie KS „Bronowianka” o podłożu trawiastym w trzech kategoriach wiekowych: 60+, 70+, 80+, z podziałem na kobiety i mężczyzn. Zgodnie z regulaminem we wszystkich trzech kategoriach wiekowych panie mogły startować tylko na dystansie 300 m. Natomiast mężczyźni w grupie wiekowej 60+ mogli startować na dystansie 900 m, w grupie wiekowej 70+ na dystansie 600 m, a w najstarszej grupie 80+ tylko na dystansie 300m. Sędzią głównym biegów był Marek Kremer.

1. Wśród pań w grupie wiekowej 60+ na dystansie 300 m zwyciężyła Józefa Jamrozik (1,43 min.), miejsce II zajęła Małgorzata Wojciechowska (1,45 min.), a III Grażyna Raźniak (1,48 min.).

2. W grupie wiekowej pań 70+ na dystansie 300 m wygrała Janina Pawłowska-Zielińska wynikiem 3,45 min.

3. W grupie wiekowej 60+ mężczyzn na dystansie 900 m zwyciężył Jan Ziółko (3,30 min.), miejsce II zajął Czesław Macherzyński (3,42 min.), III Jan Kordos (3,51 min.), IV Janusz Wojciechowski (4,20 min.), a miejsce V-VIII zajęli: Antoni Cekiera, Józef Pułka, Jarosław Woźniak



Zwycięzca turnieju tenisa stołowego mężczyzn 60+ - Jerzy Kaźmierczak.

i Kazimierz Turkiewicz.

4. W grupie wiekowej 70+ mężczyzn na dystansie 600 m zwyciężył Ignacy Tokarz (2,38 min.), miejsce II zajął Henryk Żak (3,02 min.), a III Krzysztof Kurzela (3,18 min.).

5. Wśród mężczyzn 80+ na dystansie 300 zwyciężył Jan Stachow.

III. Turniej brydżowy rozgrywany był w dniu 8.10.2015 r. w Szkole Podstawowej Nr 153 przy ul. Na Błonie 15 D. System rozgrywek: brydżowy turniej par na zapis maksymalny (MP), 10 rund po 3 rozda-

nia, rozgrywany systemem „barometr”. Sędzią Głównym Turnieju był Sędzia Międzynarodowy Polskiego Związku Brydża Sportowego Zbigniew Sagan, a sędzią liczącym Ryszard Szyszkowski.

1. W kategorii wiekowej 60+ startowało 18 par brydżowych. Zwyciężyła para: Halina Świąch – Stanisław Urbanowski, miejsce II zajęła para: Antoni Paja – Józef Gładysz, a miejsce III para: Zdzisław Reczek – Magdalena Lankosz. Miejsca IV-VIII zajęły pary: Grzegorz Łatała – Jerzy Jeleń, Wiesław Dymek – Anna Dymek, Tadeusz Biernat – Kazimierz Gałka, Piotr Stopa – Andrzej Żurek, Jan Skuciński – Zbigniew Przeginiak.

2. W kategorii wiekowej 70+ uczestniczyło dziewięć par brydżowych. I miejsce zajęła para: Stanisław Jaros – Jerzy Pasich, miejsce II: Janusz Rzewski – Andrzej Juszczyk, a III: Adam Owoc – Jan Pawlikowski.

3. W grupie wiekowej 80+ zwyciężyła para: Danuta Baczewska - Stanisław Baczewski. Miejsce II zajęli: Marian Nanke – Szczepan Kaczka, miejsce III Krystyna Hawlena – Anna Bielecka, a miejsce IV: Zbigniew Daniszewski – Jan Śliwa.

V. Bule (boules, gry w kule). Jest to bardzo widowiskowa konkurencja sportowa, dająca w trakcie gry dużo emocji. Kolebką tej dyscypliny sportu jest Francja, gdzie sport ten jest narodową dyscypliną jej mieszkańców.

1. W grupie wiekowej pań 60+ w tej konkurencji udział wzięło 4 zawodniczki. Zwyciężyła Małgorzata Suder, miejsce II zajęła Eliza Pulit, miejsce III Maria Chorąży, a miejsce IV Elżbieta Strumińska.

2. W grupie wiekowej pań 70+ startowało dwie zawodniczki. Zwyciężyła Elżbieta Wilkowicz, a miejsce II zajęła Bogumiła Mokrzycka.

3. W najstarszej kategorii wiekowej pań 80+ I miejsce zajęła Maria



Turniej szachowy pań.

Hummel – Kozakiewicz

4. Wśród mężczyzn w grupie wiekowej 60+ zwyciężył Zbigniew Pulit, miejsce II zajął Ryszard Dudek, miejsce III Andrzej Juszczyk, miejsce IV Antoni Lewczuk, miejsce V Roman Cudak, a miejsce VI Stanisław Machowski.

5. W grupie wiekowej mężczyzn 70+ zwyciężył Janusz Rzewski, miejsce II zajął Ignacy Tokarz, III Wiesław Zagórny, IV Marian Bucki, a V Zbigniew Tragarz.

6. W grupie wiekowej mężczyzn 80+ I miejsce zajął Ryszard Król.

V. Lekkoatletyczny sprawnościowy tor przeszkód. Zawody rozegrano na boisku KS „Bronowianka” w dniu 8.10.2015 r. Tor przeszkód składał się z pięciu prób sprawnościowych, dostosowanych do wieku seniorów 60+, 70+, 80+. Do wykonania zadania były następujące próby sprawnościowe: slalom z piłką, prowadzoną nogą pomiędzy sześcioma pachotkami, przeskok z piłką w rękach przez rów o szerokości 1,5 m, wyznaczony dwoma taśmami, przejście z piłką w rękach pod poprzeczką, zawieszoną na wysokości 70 cm, przejście z piłką w rękach po desce o wyznaczonych wymiarach, przejście z piłką w rękach nad poprzeczką na wysokości 50 cm. O kolejności zajętych miejsc decydował uzyskany czas. Sędzią głównym w tej konkurencji była Katarzyna Oleksy. W konkurencji tej startowali sami mężczyźni.

1. Wśród mężczyzn 60+ zwyciężył Czesław Macherzyński (16,69 sek.), miejsce II zajął Jan Ziółko (17,16 sek.), a III Antoni Cekiera (18,96 sek.).

Miejsca IV – VIII w kolejności zajęli: Zbigniew Gutowski, Marek Kremer, Jerzy Traple, Kazimierz Turkiewicz i Zbigniew Pulit.



Konkurencja biegowa pań na dystansie 300 m.

2. Mężczyźni 70+: I miejsce Ignacy Tokarz (17,77 sek.), II miejsce Tadeusz Szopa (24,77 sek.), a III Zbigniew Skawiński (26,26 sek.).
3. W grupie wiekowej 80+ zwyciężył Władysław Tomaszek (26,33 sek.).
VI. Rajd rowerowy miał charakter rekreacyjny. Na miejscu mety rajdu rozegrano wyścig na czas (tzw. żółwi przejazd). Wzięli w nim udział sami mężczyźni. Zwycięzcą tej konkurencji w każdej grupie wiekowej zostawał ten zawodnik, który na trasie przejazdu uzyskał najdłuższy czas. Sędzią głównym rajdu i wyścigu na czas był Lucjan Surdej.



Sekretariat Mistrzostw w trakcie przygotowywania trofeów sportowych dla najlepszych zawodników.

1. W grupie wiekowej mężczyzn 60+ zwyciężył Bogdan Rojek (58,38 sek.), miejsce II zajął Czesław Macherzyński (52,23 sek.), III Jan Kaczmarczyk (45,51 sek.), IV Antoni Cekiera (43,41 sek.) i V Ryszard Tomaszewski (34,83 sek.).

2. W grupie mężczyzn 70+ zwyciężył Władysław Koczurek (35,31 sek.).
3. W kategorii wiekowej mężczyzn 80+ nie było uczestników.

VII. Turniej w ringo rozegrano w dniu 8.10.2015 r. zgodnie z przepisami Polskiego Towarzystwa Ringo. Spotkanie wygrywał zawodnik, który pierwszy uzyskał 15 punktów (2 punkty przewagi, maksymalnie do 17 punktów). Sędzią głównym turnieju był Sędzia Międzynarodowy Jan Ziółko.

1. W grupie wiekowej pań 60+ zwyciężyła Małgorzata Wojciechowska. 2. W kategorii pań 70+ zwyciężyła Alicja Padło, a miejsce II zajęła Małgorzata Pac - Janda.

3. Wśród mężczyzn 60+ zwyciężył Marek Kremer, miejsce II zajął Czesław Macherzyński, III Jan Wojciechowski, a IV Zbigniew Gutowski.

VIII. Tenis stołowy. Zawody rozegrano w małej hali sportowej KS „Bronowianka”, we wszystkich grupach wiekowych, w dniu 8.10.2015 r., zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisa Stołowego. Sędzią głównym Turnieju był sędzia TKKF Władysław Łopatka, a zawody sędziowali Andrzej Wojtas i Józef Mierzwa. Łącznie w Turnieju tenisa

stołowego we wszystkich grupach wiekowych udział wzięło 31 zawodniczek i zawodników.

1. W grupie wiekowej pań 60+ zwyciężyła Magdalena Łapińska, a miejsce II zajęła Lidia Niedźwiedź.

2. W grupach wiekowych 70+ i 80+ nie było zawodniczek.

3. W grupie mężczyzn 60+ sklasyfikowano 15 zawodników. W tej kategorii zwyciężył Jerzy Kaźmierczak, miejsce II zajął Andrzej Bacz, a miejsce III Władysław Łopatka. Miejsca IV – VIII zajęli: Włodzimierz Michałowski, Jan Miękina, Mirosław Chrapała, Andrzej Krzysztofik i Antoni Cekiera.

4. W grupie wiekowej mężczyzn 70+ zwyciężył Tadeusz Szopa. Miejsce II zajął Tadeusz Głąb, a III Władysław Kućmierczyk. Miejsca IV – VIII zajęli: Henryk Żak, Zbigniew Skawiński, Janusz Malicki, Kazimierz Szewczyk i Fryderyk Tabin.

5. Wśród mężczyzn 80+ zwyciężył Maciej Henke, miejsce II zajął Jan Sikora, III Władysław Tomaszek, IV Marian Zgała i V Józef Chrapała.

IX. Tenis. Turniej tenisa ziemnego rozegrano na kortach KS „Bronowianka” w dniu 8.10. 2015 roku, w trzech kategoriach wiekowych, zgodnie z przepisami Polskiego Związku Tenisowego. Udział w nim wzięli tylko mężczyźni. Sędzią głównym turnieju był Eugeniusz Żądło.

1. Wśród mężczyzn 60+ zwyciężył Andrzej Juszczyk, miejsce II zajął Zbigniew Gutowski, III Wiesław Wójcik, IV Jan Radzikowski i V Jerzy Traple.

2. Wśród mężczyzn 70+ zwyciężył Maciej Aleksandrowicz, miejsce II zajął Władysław Kućmierczyk, III Ignacy Tokarz, a IV Władysław Koczurek.

3. W kategorii mężczyzn 80+ I miejsce zajął Zdzisław Rakoczy – Wiceprzewodn. Komisji Sportu przy Radzie Krakowskich Seniorów.

X. Szachy. Turniej szachowy rozegrano w dniu 8.10.2015 r. w jednej grupie wiekowej (60+, 70+ i 80+) w Szkole Podstawowej Nr 153 przy ul. na Błonie 15 D. Turniej rozegrano systemem szwajcarskim na dystansie 7 rund, kojarzenie komputerowe, tempem gry 15 minut dla każdego zawodnika. Turniej sędziował Sędzia FIDE Mariusz Stanaszek.

1. W grupie wiekowej pań 60+ zwyciężyła Danuta Sanetra (2pkt), a miejsce II zajęła Lucyna Jantos - Borkowska (1pkt).

2. W grupie pań 70+ zwyciężyła Lucyna Eugenia Lorenc (1pkt).

3. Wśród mężczyzn 60+ wygrał Zbigniew Gutowski (6,5 pkt), miejsce II zajął Stanisław Rojek (5pkt), a III Zbigniew Gregulski (5 pkt). Miejsca



Grupa czołowych tenisistów stołowych Mistrzostw. Od lewej: Andrzej Bacz, Tadeusz Głąb, Jerzy Kaźmierczak, Marian Zgała – najstarszy uczestnik oraz Tadeusz Szopa.

IV-IX zajęli: Antoni Lewczuk (4 pkt), Janusz Klimczyk (4 pkt), Jerzy Błaszczak (3 pkt), Władysław Łopatka (3 pkt), Józef Pułka (3 pkt) i Roman Cudak (1).

4. W grupie mężczyzn 70+ I miejsce zajął Zbigniew Zaboklicki (5,5 pkt), a miejsce II Stefan Chmielowski (2 pkt).

5. Wśród mężczyzn 80+ zwyciężył Michał Ostrowski (4 pkt), miejsce II zajął Władysław Tomaszek (3 pkt), a III Marian Gawęda 1 pkt).

Piątek 9 października, drugi dzień Mistrzostw, rozpoczęło wspomnianym wcześniej pokazem i udziałem w treningu aqua aerobics.

XI. Ostatnią konkurencję Mistrzostw – pływanie na dystansie 50 m



Pani Anna Okońska-Walkowicz – Doradca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Senioralnych, w towarzystwie Przewodniczącego Rady Krakowskich Seniorów – Antoniego Wiatra i Prezesa Małopolskiego TKKF – Leszka Tytko.



Władysław Tomaszek (80+), zdobywca w Mistrzostwach 4 medali.

stylem dowolnym, na pływalni KS „Bronowianka”. Sędzią głównym zawodów był sędzia TKKF Andrzej Staszczuk.

1. W grupie wiekowej 60+ pań zwyciężyła Aleksandra Dudziak (48,34 sek.), miejsce II zajęła Magdalena Łapińska 9100,46 sek.), a III Anna Strama (124,15 sek.). Miejsce IV zajęła Grażyna Raźniak (130,77 sek.)
2. W grupach wiekowych pań 70+ i 80+ nie zgłoszono zawodniczek.

3. Wśród mężczyzn 60+ zwyciężył Antoni Cekiera (41,53 sek.), miejsce II zajął Jarosław Woźniak (54,84 sek.), a III Krzysztof Szczepański 55,42 sek.). Miejsca IV – IX zajęli: Janusz Wojciechowski, Jan Ziółko, Zbigniew Nowacki, Jerzy Traple, Janusz Klimczyk i Zbigniew Gutowski.

4. Wśród mężczyzn 70+ zwyciężył Tadeusz Krawczyk (48,15 sek.), miejsce II zajął Henryk Żak (71,54 sek.), a III Krzysztof Kurzela (95,33 sek.).

5. W grupie wiekowej 80+ zwyciężył Maciej Henke (77,47 sek.), a miejsce II zajął Jan Stachow (83,82 sek.).

O godzinie 14.00 w hali sportowej KS „Bronowianka” odbyła się dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników 60+, 70+ i 80+ we wszystkich konkurencjach sportowych. Puchary, medale, dyplomy i bony towarowe na zakup sprzętu sportowego wręczali: Doradca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Senioralnych – Pani Anna Okońska-Walkowicz, Prezes Małopolskiego TKKF – Leszek Tytko, Prezes Rady Krakowskich Seniorów – Antoni Wiatr, Wiceprezes Zarządu KS „Bronowianka” – Andrzej Szymik oraz Wiceprezes Małopolskiego TKKF – Karol Oleksy.

Dokonując zamknięcia I Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+, 70+, 80+, Pani Anna Okońska-Walkowicz – Doradca Prezydenta ds. Senioralnych zapewniła, że zgodnie z obietnicą Pana Prezydenta Jacka Majchrowskiego, w przyszłym roku odbędą się kolejne, II Mistrzostwa Krakowa Seniorów, które winny zgromadzić jeszcze liczniejszą od tegorocznej reprezentację krakowskich seniorów w trakcie sportowych zmagania.

W imieniu uczestników Mistrzostw Krakowa Seniorów w ciepłych słowach podziękował władzom Miasta i organizatorom Mistrzostw Władysław Tomaszek – zdobywca czterech medali w grupie wiekowej 80+, za to, że wreszcie coś ciekawego, przynajmniej w dziedzinie sportu, dla krakowskich seniorów zrobiono. Na koniec wyróżnieni zawodnicy i goście Mistrzostw zostali zaproszeni przez Organizatorów do klubowego baru na tradycyjną grochówkę, kawę i herbatę. Uczestnicy tej integracyjnej imprezy sportowej wrócili z Mistrzostw do swych codziennych obowiązków w miłych nastrojach, sygnalizując gotowość podjęcia wyzwań sportowych w przyszłym roku. Zgodnie z Regulaminem Mistrzostw mogli w nich uczestniczyć tylko seniorzy z terenu Miasta Krakowa, dlatego nie mogła w nich wziąć udziału spora grupa seniorów spoza Miasta, którzy zgłosili się do Mistrzostw. Mając na uwadze tę okoliczność, w ich imieniu zgłaszamy propozycję, aby przyszłe Mistrzostwa Krakowa Seniorów miały charakter otwarty. W imieniu uczestników I Mistrzostw Krakowa Seniorów 60+, 70+, 80+, Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF, jako Organizator tej integracyjnej imprezy sportowej, składa na łamach niniejszego „Kuriera Małopolskiego TKKF” podziękowanie Panu Prezydentowi Jackowi Majchrowskiemu, Doradcy Prezydenta ds. Senioralnych - Pani Annie Okońskiej – Walkowicz, Radzie Krakowskich Seniorów i Krakowskiemu Centrum Seniora, za tę ciekawą i cenną inicjatywę w zakresie sportu i rekreacji, dla najstarszej społeczności naszego Miasta. Serdeczne słowa uznania!

Niniejszy numer „Kuriera” jest wydaniem okolicznościowym, a jego tematyka w zdecydowanej części dotyczy najstarszej grupy społeczeństwa – naszych seniorów. Mając na względzie wciąż wzrastającą liczbę osób starszych, niepełnosprawnych, wymagających wsparcia, pomocy i integracji społecznej w swych środowiskach, w roku 2014 w Krakowie powołano do działalności struktury Rady Krakowskich Seniorów i Krakowskiego Centrum Seniora, a oto bliższe



informacje.

Rada Krakowskich Seniorów została powołana przez prezydenta Jacka Majchrowskiego. To 25 osobowe zgromadzenie ma za zadanie zgłaszanie inicjatyw, doradzanie i konsultowanie z prezydentem oraz radnymi wszelkie miejskie działania dotyczące osób starszych. Jej celem jest zapewnienie seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności lokalnej, w tym najstarszego pokolenia. Członkowie Rady Krakowskich Seniorów zostali wybrani w dniu 15 września 2014 roku, podczas walnego zebrania przedstawicieli podmiotów, działających na rzecz osób starszych, w szczególności organizacji pozarządowych oraz podmiotów, prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. Skład Rady ogłosił Zarządzeniem Nr 2751/2014 z 26 września 2014 roku, zmienionym Zarządzeniem Nr 2661 z 2 października 2015 roku, Prezydent Miasta Krakowa. Obecnie przewodniczącym Rady jest pan Antoni Wiatr, wiceprzewodniczącymi panie: Barbara Ostrowska-Płaszewska i Barbara Szafraniec, a sekretarzem pani Joanna Talar.

*

Krakowskie Centrum Seniora powstało w styczniu 2014 roku, jako ośrodek aktywności Seniora. Centrum mieści się w pomieszczeniach Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych (os. Centrum C 10, pok. Nr 2). Jego działalność wspiera - organizacyjnie i merytorycznie, Referat ds. Młodzieży i Seniorów Urzędu Miasta



Krakowa. Krakowskie Centrum Seniora (KCS) jest miejscem skupiającym seniorów wolontariuszy, którzy chcą działać na rzecz aktywizacji senioralnej środowiska. Realizacja zasady - Senior Seniorowi - ma również wpłynąć na zwiększenie integracji wewnątrzpokoleniowej osób starszych, mieszkających w Krakowie. W ramach KCS wolontariusze zorganizowali także szereg

bezpłatnych zajęć dla seniorów: Klub Sprawnego Seniora (gimnastyka, nordic walking, wycieczki piesze), Klub E-Senior (zajęcia komputerowe), Klub ArtSenior (zajęcia plastyczne), Klub Dialogu „Agora”, Klub dyskusyjny, Klub Fotograficzny, Klub Poliglotty (nauka języka francuskiego), Krakowski Klub Cyklistów 50+ (wycieczki rowerowe) oraz Chór Gospel Senior. Ponieważ Krakowskie Centrum Seniora jest strukturą dynamiczną, rodzaj i ilość zajęć jest zmienna. Osoby zainteresowane mogą skontaktować się telefonicznie: 12.616-78-32, e-mailowo: dlaseniora@um.krakow.pl lub osobiście w godzinach dyżurów. Inicja-

torką powstania KCS jest Pani Janina Woźniak, pełniąca funkcję koordynatora wolontariuszy w Krakowskim Centrum Seniora przy Wydziale Spraw Społecznych UMK. Działalność Rady Krakowskich Seniorów i Krakowskiego Centrum Seniora jest również bliska działalności Małopolskiego TKKF, gdyż jednym z kierunków naszej działalności, o czym pisałem już wcześniej na łamach „Kuriera” Nr 4, jest działalność na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Przypomnę, że pierwszą ogólnopolską propozycją w tym zakresie, pilotowaną przez Zarząd Główny TKKF, była terapia ruchowa dla osób III wieku, w ramach której uruchomiono specjalistyczne ośrodki w całym kraju, w tym także w Krakowie, Nowym Sączu i Tarnowie, a później jeszcze w kilku innych miejscowościach Małopolski, współfinansowane przez ówczesne Ministerstwo Sportu. Dziś z powodzeniem można stwierdzić, że wprowadzenie do programu działania Małopolskiego TKKF problematyki osób starszych, było niezwykle trafną decyzją. Tymczasem świat już dawno nam ubiegł do przodu, jednak ze wzrostem postępu cywilizacyjnego problemów ludzi starszych, zwłaszcza zdrowotnych, nie ubywa, a liczba osób wymagających rehabilitacji i różnych form integracji społeczno - środowiskowych w zastraszającym tempie wzrasta. Ich rozwiązanie wciąż jest jednym z priorytetowych problemów naszego pokolenia, dlatego wszyscy wspólnymi siłami winniśmy dążyć do ich rozwiązania. Mamy nadzieję, że wszystkie te nasze działania podążać będą sprawdzonym w wieloletnim działaniu śladem, bo czas ucieka, a ludzi starszych przybywa – nas także to wkrótce czeka.

„Królewska Gra”

w Podgórskiej Bibliotece Publicznej

Jesień zwykle napawa sentymentem. Jest to najlepszy czas na spotkanie, dobrą książkę i sport, również na szachy – najlepsze antidotum na wszelkie smutki, złe chwile i nastroje. W gronie przyjaciół i znajomych łatwiej jest przetrwać tę uciążliwą i nie lubianą porę roku.

W dniu 17 października w Krakowie odbył się II Turniej Szachowy



Zwycięzca turnieju szachowego odbiera nagrodę z rąk Pani Beaty Szostak z Podgórskiej Biblioteki Publicznej.

Podgórskiej Biblioteki Publicznej. Turniej przeprowadzono w Czytelnicy Biblioteki Popularnonaukowej BPP przy ul. Teligi 24 w Krakowie. Prowadzącym tę sympatyczną imprezę był kol. Piotr Terlecki. Turniej

rozegrano systemem szwajcarskim z tempem gry 15 minut dla zawodnika, z ilością 7 rund. Sędzią głównym Turnieju był Sędzia FIDE – Pan Stanisław Cichorz.

W Turnieju udział wzięło 22 zawodników, w tym jedna kobieta – Pani Lidia Jasińska-Kuzia ze Skawiny, wielka zwolenniczka tej formy czynnego spędzania wolnego czasu. W zaciszu bibliotecznej czytelnicy sympatyczni gospodarze podjęli uczestników turnieju ciastami, kawą i herbatą. W kameralnej atmosferze sympatycy „królewskiej gry” miło spędzili sobotnie, deszczowe popołudnie. W Turnieju uzyskano następujące wyniki:

- Zwyciężył Adam Roszczyński, który uzyskał 6 pkt, miejsce II zajął Arkadiusz Piwowarczyk (5,5 pkt), a III Janusz Klimczyk (5,5 pkt). Miejsca od IV - XXII kolejno zajęli: Bartłomiej Piwowarski (5 pkt), Tadeusz Majchrowski (4,5 pkt), Zbigniew Gutowski (4 pkt), Michał Ostrowski (4 pkt), Piotr Terlecki (4 pkt), Antoni Lewczuk (4 pkt), Marek Żuwała (3,5 pkt), Kazimierz Kłyś (3,5 pkt), Krystian Olechowski (3,5 pkt), Władysław Tomaszek (3,5 pkt), Lidia Jasińska-Kuzia (3 pkt), Stefan Chmielowski (3 pkt), Artur Żuwała (3 pkt), Alfred Opach (3 pkt), Władysław Łopatka (2,5 pkt), Stanisław Majchrowski (2 pkt), Paweł Piwowarczyk (2 pkt), Franciszek Ciepiela (1 pkt) i Dariusz Okarmus (0 pkt).

Najlepsi zawodnicy w Turnieju otrzymali nagrody i dyplomy, które z ramienia Podgórskiej Biblioteki Publicznej wręczała Pani Beata Szostak. Zwycięzcom Turnieju gratulujemy, a jego organizatorom serdecznie dziękujemy za miłą, sprawnie przeprowadzoną imprezę.

Podgórska Biblioteka Publiczna jest gminną instytucją kultury, działającą od 2 lipca 1975 roku, zatem w tym roku obchodzi Jubileusz 40. lecia swej działalności. Serdecznie gratulujemy !

Tenis stołowy dla amatorów

Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF uprzejmie informuje i zaprasza do udziału w Wojewódzkim Finale cyklu turniejów „Grand Prix” Małopolskiego TKKF w tenisie stołowym. Turniej odbędzie się w dniu 15 listopada br. (niedziela) w małej hali sportowej „KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecz 124 A w Krakowie w grach indywidualnych i deblu. Mogą w nim uczestniczyć osoby z wszystkich rejonów Małopolski, zgodnie z regulaminem Cyklu Rozgrywek „Grand Prix” Małopolskiego TKKF w tenisie stołowym, zamieszczonym na stronie internetowej Małopolskiego TKKF: www.tkkf.com. Przypominamy, że dzieci i młodzież do lat 18 muszą posiadać zgodę rodziców lub opiekunów, zgodnie z załączonym na stronie internetowej wzorem formularza. Zgłoszenia do udziału w Turnieju należy kierować na adres Małopolskiego TKKF: Kraków ul. Lenartowicza 14. Tel. 12. 633-26-62 lub w dniu zawodów w miejscu rozgrywek, w godz. 8.15 – 9.00. Początek zawodów - godz. 9.30. Serdecznie zapraszamy!



Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF również przypomina, że w dniu 5 grudnia 2015 roku (sobota), o godz. 9.15. w małej hali sportowej KS „Bronowianka”, przy ul. Zarzecze 124 A, odbędzie się ostatni w roku 2015 turniej tenisa stołowego z cyklu „Grand Prix” Małopolskiego TKKF pn. „Zima 2015”. Przypominamy, że zawody rozgrywane są w kategorii kobiet i mężczyzn w następujących grupach wiekowych:

- kobiety: do lat 10, 11 – 15 lat, pow. 15 lat.
- mężczyźni: do lat 10, 11 – 15 lat, 16 – 59 lat, 60 lat i więcej.

Ponadto, już zwyczajowo, rozegrany zostanie turniej par deblowych „open”. Zgłoszenia przyjmuje Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF pod wyżej wskazanym adresem lub w miejscu rozgrywek w dniu zawodów, w godz. 8.00-9.00. Serdecznie wszystkich chętnych zapraszamy!

Zarząd hutniczego TKKF przy ArcelorMittal Poland uprzejmie informuje, że w dniu 21 listopada (sobota) w Zespole Szkół Zawodowych HTS na os. Złota Jesień 2 w Nowej Hucie, odbędzie się Turniej Tenisa Stołowego pn. „Hutnicza Jesień 2015”. Turniej rozegrany zostanie w kategorii do lat 15 (dziewcząt i chłopców) i dla dorosłych (open). Już zwyczajowo w zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy zrzeszeni w Polskim Związku Tenisa Stołowego.

W celu uatrakcyjnienia zawodów dodatkowo przeprowadzona zostanie ciekawa konkurencja pn. „Drabina”. Serdecznie zapraszamy do udziału w tym cyklu hutniczych imprez. Zgłoszenia przed zawodami lub telefonicznie: Władysław Łopatka tel. 515.182.228.



Zagrajmy w badmintona



Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
Zarząd Wojewódzki
zaprasza na
XIV Mistrzostwa Małopolskiego TKKF
w badmintonie o „Złotą Raketkę”
które odbędą się 15.XI.2015 (niedziela) o godz. 8:45
w hali sportowej KS Bronowianka ul. Zarzecze 124a

Informacje: Biuro Zarządu – Kraków, ul. Lenartowicza 14
tel: 12 633-26-62, 512-142-810, e-mail: tkkf@tkkf.com
na stronie: www.tkkf.com lub www.facebook.com/MTKKF
Zapisy: Biuro Zarządu lub w dniu zawodów
Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych



Plakat reklamowy XIV Mistrzostw Małopolskiego TKKF w badmintonie o „Złotą Raketkę”

Gramy w szachy!

Międzyzakładowe Ognisko TKKF „Drogowiec” uprzejmie informuje, że z dniem 20 października br. wznowiono cykl turniejów w szachach błyskawicznych, które do czerwca 2015 roku odbywały się w każdy piątek w Krakowskiej „YMCE” przy ul. Krowoderskiej. Obecnie turnieje prowadzone są w każdy wtorek o godz. 17.00 w Klubie Seniora przy ul. H. Sienkiewicza 2A (w pobliżu Placu Inwalidów). Przypominamy, że turnieje rozgrywane są systemem szwajcarskim, siedmiorundowym, tempem 10 min. dla każdego zawodnika. Do udziału w turniejach serdecznie zaprasza wszystkich sympatyków tej królewskiej gry Prezes Ogniska TKKF „Drogowiec” – Mariusz Stanaszek.

Kącik poezji i humoru

– redaguje Władysław Łopatka (utwory własne).

Książko

Przetrwałś moją młodość.
Byłaś w objęciach wielu,
Przeplatano cię wstążką,
Jakbyś była dziewczyną.

Twe kartki

Szeleściły namiętnie,
Upajały jak wino.
Zdobiłaś wszystkie
Moje sny.

Z tobą

Lżej znosić,
Te trudne czasy.

Z upływem czasu – z biegiem lat.....

Kącik archiwalny - redaguje Wiceprezes Małopolskiego TKKF- Jausz Borek

Dyrektor się nie zgadza...

ZA kilka dni odbędzie się w Warszawie, pierwsza w historii naszej kultury fizycznej, naukowa narada, poświęcona zagadnieniom gimnastyki zdrowotnej w czasie przerw w pracy. Te teoretyczne rozważania mają swoje oparcie w praktyce blisko 50 zakładów pracy, które obecnie taką gimnastykę prowadzą oraz w planach na rok przyszły, kiedy to zajęcia tego typu mają być zorganizowane w 300 zakładach pracy.

Plany piękne, narada bardzo potrzebna. A jak to wszystko wygląda trochę dalej od Warszawy?

Wgląda niejednokrotnie dość prosto: dyrektor się nie zgadza. Dyrektor mówi „nie”.

Ważniejsza jest produkcja, a nie jakieś tam ćwiczenia, mamy plan, musimy go wykonać.

I gimnastyka przestaje istnieć.

Tak było np. w krakowskich zakładach „Teles”. Zakład ten, jako jeden z pierwszych w kraju, wprowadził u siebie takie ćwiczenia. Widziałem pierwsze zajęcia, załoga bardzo się nimi interesowała, każdorazowo brało w ćwiczeniach udział kilka dziesiąt osób. Gimnastykę wprowadzono w marcu 1959 r.

W czerwcu 1960 roku gimnastyka została zlikwidowana. Nowy dyrektor zakładów powiedział: „nie”.

Nie chciałbym polemizować w tym miejscu z decyzją dyrektora, chociaż wydaje się, że jeżeli przez ten cały okres, kiedy uprawiano gimnastykę, nie zmniejszała się wydajność pracy i plan był wykonywany, to zlikwidowanie gimnastyki nie miało żadnego uzasadnienia „produkcyjnego”. Decyzja nie jest, naszym zdaniem, słuszna. Ale nie o to tym razem chodzi.

W zakładach nie prowadzono badań o skutkach zdrowotnych i ekonomicznych tych ćwiczeń. Nikt nie ustalił, czy w czasie uprawiania ćwiczeń wzrosła wydajność pracy czy nie, czy spadała ilość wypadków i ilość zachorowań. A kiedy przyszedł nowy dyrektor i powiedział „nie”, nikt nie był w stanie go przekonać, że nie ma racji. Nikt nie był w stanie przedstawić konkretnych danych, mówiących o dobroczynnym wpływie zajęć gimnastycznych na samopoczucie i wydajność pracy robotników. Bo nikt takich badań nie prowadził.

Sekretarz rady zakładowej **tow. Gromczyński** podał mi co prawda przykład, że pracownik zakładów **Mieczysław Filipiewicz**, który w swoim czasie uległ poważnemu wypadkowi, czuje się teraz znacznie lepiej, kiedy uprawia gimnastykę. Przykład słuszny, ale nietypowy, i dyrektor ma prawo tak go traktować. Tu trzeba innych argumentów.

Każdy zakład, wprowadzający ćwiczenia, powinien zająć się organizacją badań teoretycznych. Badać wydajność pracy, stan zdrowotności załogi itd. Aby w każdym momencie, kiedy dyrektor powie swoje „nie”, móc odpowiedzieć: **przepraszamy bardzo, ale nasze badania są więcej warte od pańskiego „NIE”**. A one mówią **„TAK”**.

I. J.

Głos Pracy – 30.11.1960 r.

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej prowadzi działalność w zakresie:

- Masowych imprez sportowych, lig gier zespołowych.
- Mistrzostw amatorów w różnych dyscyplinach sportowych szczebla miejskiego, gminnego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego.
- Akcji prozdrowotnych – gimnastyki dla osób trzeciego wieku, Nordic Walking, biegów, pływania wraz z aqua fitness.
- Zajęć w stałych zespołach ćwiczebnych.
- Szkolenia instruktorów rekreacji w różnych dyscyplinach sportowych.

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej – Zarząd Wojewódzki

31-138 Kraków, ul. Lenartowicza 14. Tel./fax: 12. 633-26-62, 512-142-810

NIP: 677-17-98-832. E-mail: tkkf@tkkf.com, www.tkkf.com

Zespół Redakcyjny: Władysław Łopatka – Redaktor naczelny, Janusz Borek, Leszek Milli i Justyna Dudek – członkowie.