



DWUTYGODNIK MIEJSKI

KRAKÓW.PL

Nr 15 (370), 8 października 2025

egzemplarz bezpłatny, ISSN 1898-9039



TEMAT NUMERU

Nie czekaj na kryzys

Tarcza na trudne czasy
Rozmowa z prof. Maciejem Pileckim

Krakowskie metro
Z Nowej Huty na południe miasta

 **Kraków**

TEATR
VARIÉTÉ

www.teatrvariete.pl

DO DWÓCH RAZY SZTUKA

13-14 października 2025

3-4 listopada 2025

Michał
STASZCZAK



Barbara
KURDEJ-SZATAN

KRAKOWSKI TEATR VARIETE - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Liczby krakowskiego metra

2

co tyle minut
będą odjeżdżać pociągi metra

29

tyle kilometrów wyniesie
łączna długość obu linii

29

tyle stacji znajdzie się
na trasach M1 i M2

280

co najmniej tyle tysięcy
pasażerów dziennie
przewiezie metra

Drodzy Czytelnicy,

fot. Bogusław Świerkowski



Żyjemy dziś w epoce niepokoju. Wojna za granicą, kryzys klimatyczny, dramatyczne obrazy ze Strefy Gazy. Codzienny natłok zazwyczaj złych informacji. To

wszystko sprawia, że coraz trudniej złapać oddech. Właśnie teraz, w tych trudnych czasach, potrzebujemy najbardziej tego, co zwykle odkładamy na później: troski o własne zdrowie psychiczne.

Ten numer poświęcamy w dużej mierze odporności – tej wewnętrznej, której nie da się kupić ani zapisać na receptę. O tym mówi prof. Maciej Pilecki w rozmowie o „tarczy na trudne czasy”. To także przesłanie tegorocznego Human Week: warto spojrzeć bliżej – na siebie, na bliskich, na swoje relacje – z nim kryzys zapuka do drzwi.

W tym numerze wspominamy też o tym, co czeka nas w przyszłości. Metro w Krakowie będzie kołem zamachowym rozwoju naszego miasta w najbliższych kilkudziesięciu latach. Temu wielkiemu projektowi poświęcimy jeszcze w tym roku odrębny numer naszego dwutygodnika.

Nie zabrakło także tematów bliskich każdemu z nas: kultury, zieleni, ciekawych propozycji dla rodzin i dzieci oraz działań na rzecz seniorów i osób potrzebujących wsparcia. Jak zawsze przypominamy też o lokalnych inicjatywach – od koncertów i festiwali po projekty edukacyjne i społeczne.

Zapraszamy do lektury i wspólnego odkrywania, jak Kraków staje się miastem uważnym na ludzi i odważnym w planowaniu swojej przyszłości.

Jan Machowski

zastępca dyrektora

Wydziału Komunikacji Społecznej UMK

Prowadzisz swój biznes – sklep, punkt usługowy czy kawiarnię? Chcesz wiedzieć, czym żyje miasto i chcesz, by i twoi klienci to wiedzieli? Skontaktuj się z nami! Napisz do nas w sprawie dwutygodnika **KRAKÓW.PL**

redakcja.krakow@um.krakow.pl



Kraków

ALEKSANDER MISZAŁSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA



TARGI PRACY I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

**TAURON Arena
Kraków**

środa 22 października 2025 r.

godz. 09.00 – 14.00

WSTĘP BEZPŁATNY

Strefa Rozwoju Kariery | 100 wystawców z ofertami pracy |
strefa przedsiębiorczości | hackathon dla młodzieży |
warsztaty o tematyce biznesowej |

szczegóły na
www.targiaktywnosci.com.pl



Organizator



Partnerzy



Patroni medialni



Spis treści

5. Dzieje się w Krakowie
6. W skrócie

SPOŁECZEŃSTWO

8. Nie czekaj na kryzys
10. Nowoczesna edukacja i pomoc psychologiczna
11. Tarcza na trudne czasy – rozmowa z prof. Maciejem Pileckim, specjalistą psychiatrii dzieci i młodzieży
12. Tak pomagamy – Centrum Pomocy Dzieciom
12. „Nie bój się widzieć”
13. STARS Rowerem do szkoły
13. „Dzieciństwo bez przemocy”

MIASTO

14. Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa
15. Krakowskie metro pojedzie z Nowej Huty na południe miasta
16. **KRAKÓW.PL dla dzieci**
18. Społeczna Agencja Najmu kontynuuje rekrutację

KULTURA

18. W Abecadle nie ma nudy!
19. Nowoczesna wystawa w klimatycznym budynku
20. Kiedy po Krakowie chodziły mamuty...
21. Znamy już wszystkie gwiazdy koncertu
21. Wspólne odkrywanie kultury
22. Czas utracony, poszukiwany i odzyskany
22. Młodzi poeci do piór!

HISTORIA

23. Zagadkowe morderstwo na Krzemionkach – felieton Michała Koziola
24. Kalendarium krakowskie

DLA SENIORÓW

25. Tworzysz? Piszesz? Weź udział w konkursie!

RADA MIASTA KRAKOWA

26. Komisje – organy pomocnicze dla rady
26. Lepszy kontakt z ZTP i szansa na tańszą pielęgnację zieleni
27. „Psia łapa, koci pazur 2025” – zbiórka karmy dla naszych czworonożnych przyjaciół
27. Razem dla zwierzątek z krakowskiego schroniska – rozmowa z Jakubem Koskiem, przewodniczącym Rady Miasta Krakowa

SPORT

28. Wielki finał sezonu dla biegaczy
28. Co? Gdzie? Kiedy?
29. Trzy pytania do... Adama Czerwińskiego – trenera, wielokrotnego medalisty mistrzostw Polski
29. Co w sporcie piszczy?
30. Ogłoszenia



Wydawca: Urząd Miasta Krakowa, Wydział Komunikacji Społecznej, 31-004 Kraków, pl. Wszystkich Świętych 3-4
Adres redakcji: pl. Wszystkich Świętych 3-4, pok. 329, tel. 12 616-13-86, e-mail: redakcja@um.krakow.pl
Redaktor naczelna: Beata Klejbuk-Goździalska
Zastępca red. naczelnej: Joanna Korta
Sekretarz redakcji: Agata Włodarczyk
Współpracownicy: Michał Koziół, Tadeusz Mordarski, Paweł Kos, Beata Sabatowicz, Aleksandra Mikolaszek, Magdalena Bartlewicz, Krzysztof Kawa
Zdjęcia: Jan Graczyński, Bogusław Świerżowski, Piotr Wojnarowski
Oktładka: Patrycja Falińska
Projekt graficzny: Pro Art Studio
Korekta: Aurelia Hotubowska
Skład i łamanie: Pro Art Studio
Druk: Drukarnia Kolumb
Nakład: 30 tys. egz. ISSN 1898-9039

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i wprowadzania zmian do nadesłanych tekstów. Nadesłanie tekstu nie jest równoznaczne z jego opublikowaniem.

Sposób dystrybucji dwutygodnika miejskiego KRAKÓW.PL:

Dwutygodnik KRAKÓW.PL można otrzymać w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy pl. Wszystkich Świętych 3-4, ul. Grunwaldzkiej 8, ul. Lubelskiej 27, w Rynku Podgórskim 1 i 2, na os. Zgody 2, przy ul. Stachowicza 18, al. Powstania Warszawskiego 10, ul. Dekerta 24, ul. Wielickiej 28a, ul. Sarego 4, w punktach sprzedaży biletów MPK oraz w krakowskich szpitalach, Centrum Handlowym M1, Galerii Bronowice, CH Serenada i siedzibach jednostek miejskich, a także w salonikach prasowych sieci KOLPORTER.

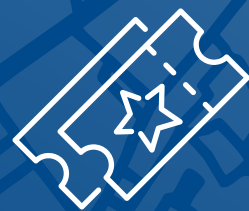
W dniu ukazania się numeru, w godzinach porannych, dwutygodnik rozdawany jest na rondach Grunwaldzkim, Mogiłskim, Matecznego, Kocmyrzowskim, na skrzyżowaniach Kobierzyńska / Grota-Roweckiego, Królewska / al. Mickiewicza, al. Stowackiego / Prądnicka oraz pod Teatrem Bagatela i – w godzinach popołudniowych – na pętłach: Borek Fatęcki i Krowodrza Górka.

Kolejny numer KRAKOWA.PL ukaże się: 22 października 2025 r.



Dzieje się w Krakowie

DZIEJE SIĘ



11 października

Nowohucki spacer-gra

Interaktywny spacer po Nowej Hucie inspirowany fragmentami wierszy połączonych motywem czasu. Na koniec koncert ambientowy i improwizacja muzyczna w Klubie Wersalik (os. Ogrodowe 15). Wstęp wolny.

11 października

Czasy skończone!

W Ośrodku Kultury Norwida premiera animacji wizualno-muzycznej na podstawie „Czasów” Cypriana Kamila Norwida. Aranżacja i realizacja: Sebastian Juszczyk, Bartłomiej Biedroń.

11 października

Święto dyni

Na terenie zielonym przy Klubie Rybitwy (ul. Rybitwy 61) warsztaty plastyczne, gry i zabawy animacyjne, zupa z dyni z kociółką oraz ziemniaki i kiełbaski pieczone w ognisku. Wstęp wolny.

12 października

Biodróż w Lesie Łęgowskim

Ośrodek Kultury Norwida zaprasza na spacer z Michałem Książkiem. Zapisy do 10 października pod adresem: nhlab@okn.edu.pl. Wstęp: 15 zł.

17 października

Nie tylko o miłości

W NCK recital w ramach 61. Studenckiego Festiwalu Piosenki w Krakowie. Opowieść o uczuciach, codzienności i tęsknocie podana z właściwym Zbigniewowi Zamachowskiemu dystansem i humorem.
Bilety: 90–110 zł.

18 października

Muzyczne spotkania

W kościele Miłosierdzia Bożego (os. Na Wzgórzach 1A) kameralny koncert na organy i trio smyczkowe z okazji 340. rocznicy urodzin Jana Sebastiana Bacha. Wstęp wolny.

20–26 października

Festiwal Conrada 2025

Hasło przewodnie tegorocznego festiwalu to „Nadzieja radykalna”. Wśród gości pisarki i pisarze z całego świata, m.in. Kamel Daoud, Vincenzo Latronico i Emily St. John Mandel. Więcej na stronie: conradfestival.pl.

24 października

Potańcówka dla dorosłych

Wyjątkowa okazja dla dorosłych, w tym seniorów, do zabawy przy dźwiękach największych tanecznych przebojów oraz do spotkania z przyjaciółmi w Klubie Skotniki (ul. Batalionów Chłopskich 6). Wstęp wolny.

do 26 października

World Press Photo

Już po raz ósmy w NCK najlepsze światowe fotografie prasowe. Zwycięskie projekty podkreślają siłę fotoreportażu i fotografii dokumentalnej. Bilety: 25/20 zł.



Püdel'si świętują 40-lecie

9 listopada w klubie Forty Kleparz zagra zespół Püdel'si. Występ będzie zwieńczeniem jego ogólnopolskiej urodzinowej trasy koncertowej – wywozująca się z Krakowa grupa świętuje w tym roku 40 lat swojej scenicznej działalności.

O nowoczesnej stomatologii na konferencji

Już 15 listopada w Centrum Kongresowym ICE Kraków odbędzie się druga edycja konferencji „Uśmiech bez obaw – onkologia i nowoczesność w stomatologii”, pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Krakowa Aleksandra Miszańskiego. Celem wydarzenia jest zwiększenie świadomości lekarzy w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi oraz pokazanie, jak nowoczesna stomatologia wspiera leczenie interdyscyplinarne.

Konferencja skierowana jest do stomatologów, lekarzy ogólnych, laryngologów, higienistek, studentów kierunków medycznych, kosmetologów, fizjoterapeutów i dietetyków. Jej głównym punktem będzie wykład prof. dr hab. n. med. Mariusza Szuty, a w panelu stomatologicznym wiedzę podzielą się specjaliści Stomatologii Wichlińscy – organizatora konferencji. Wydarzeniu towarzyszyć będzie strefa wystawiennicza branży. Udział w konferencji jest bezpłatny.

Więcej informacji i rejestracja na stronie: profilaktykaonkologiczna.stomatologiawichlinsky.pl. (red.)

Zespół Püdel'si, założony w 1985 r. w Krakowie przez Andrzeja „Pudla” Bieniasza, to jeden z najbardziej charakterystycznych zespołów w historii polskiej muzyki alternatywnej. Jego twórczość, łącząca elementy rocka, punka i reggae, przez dekady kształtowała polską scenę muzyczną i inspirowała kolejne pokolenia artystów. Püdel'si od początku swojej działalności

byli silnie związani z krakowskim środowiskiem artystycznym. Powstali na gruncie legendarnej formacji Düpa, której liderem był Piotr Marek, ikona krakowskiej kontrkultury lat 80. Zespół zastąpił nie tylko eksperymentalnym brzmieniem, ale również inteligentnymi, często ironicznymi tekstami, które w sposób niekonwencjonalny komentowały rzeczywistość społeczną i kulturową. W ciągu 40 lat działalności Püdel'si wydali kilkanaście albumów, z których wiele uzyskało status kultowych, m.in. „Bela Pupa”, „Viribus Unitis”, „Wolność słowa” czy „Psychopop”.

Jubileuszowy wieczór w Fortach Kleparz będzie niepowtarzalną okazją do wspólnego świętowania z fanami, przyjaciółmi i muzycznymi towarzyszami zespołu. Püdel'si przypomną swoje największe przeboje, ale nie zabraknie także niespodzianek i wyjątkowych aranżacji przygotowanych na tę okazję.

Gościem specjalnym wydarzenia będzie Maciej Maleńczuk – charyzmatyczny wokalista i wieloletni frontman zespołu, który współtworzył jedną z najważniejszych odsłon jego brzmienia.

Bilety na koncert dostępne są na stronie: goingapp.pl. (red.)

Rusza Centrum Symulatorowo-Treningowe Ryanaira

30 września Ryanair otworzył w Krakowie jedno z najnowocześniejszych centrów symulatorowo-treningowych w Europie Środkowo-Wschodniej. Inwestycja warta ponad 100 mln euro to nowe możliwości dla regionu i całej branży lotniczej.

Centrum przy lotnisku Kraków-Balice – największej bazie Ryanaira w regionie – rozpoczęło działalność z symulatorem boeinga 737-8200 gamechangaera i kadłubem treningowym do ćwiczeń bezpieczeństwa. Wkrótce dołączą kolejne urządzenia. Docelowo obiekt będzie miał 10 symulatorów, co pozwoli szkolić do 500 osób dziennie. Powstanie też 150 nowych miejsc pracy.

– Z dumą otwieramy w Krakowie jedno z najnowocześniejszych centrów w Europie, gdzie będziemy szkolić kadry lotnicze z całego kontynentu – podkreślił Michael O’Leary, prezes Grupy Ryanair.

– To dla nas ogromna satysfakcja, że Kraków został wybrany na miejsce tak znaczącej inwestycji. Dzięki niej powstaną nowe miejsca pracy, a nasze miasto umocni swoją pozycję jako ośrodek gospodarczy i technologiczny – dodał prezydent Krakowa Aleksander Miszański.

Otwarcie centrum zbiegło się z 20-leciem obecności Ryanaira w Krakowie. Linia,



Fot. materiały prasowe Ryanaira

która jako pierwsza na świecie przewiozła 200 mln pasażerów rocznie, ma w Polsce 44 samoloty i obsługuje niemal 19 mln pasażerów.

Nowe centrum potwierdza zaangażowanie Ryanaira w rozwój regionu, a także przenosi do Krakowa technologie i know-how, czyniąc z miasta ważny punkt na mapie europejskiego lotnictwa. (KS)

Dla ludzi ciekawych świata



fot. Wojciech Prażuch

Trzy dni pełne inspiracji, emocji, niezwykłych historii i rozmów z ludźmi, którzy swoje życie związali z podróżą. Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ponownie zamieni się w przestrzeń spotkań dla miłośników górskich wypraw i wodnych szlaków.

Zaplanowane na 24–26 października 9. Krakowskie Spotkania Podróżników zapowiadają się wyjątkowo intensywnie. Program wypełnią relacje z ekspedycji, opowieści o przekraczaniu granic i praktyczne wskazówki dla wszystkich, których fascynuje odkrywanie świata. Wydarzenie odbywa się pod marką Kolosów jako oficjalny prolog do marcowego finału w Gdyni – największego w Europie festiwalu podróżniczego, na którym prezentowane są najważniejsze polskie wyprawy i dokonania eksploracyjne.

Tegoroczna edycja rozpocznie się pokazem nagrań wybranych prelekcji zarejestrowanych w ostatnich latach w Gdyni – to doskonała okazja, by poczuć atmosferę festiwalu. Na sobotę i niedzielę zaplanowano spotkania z podróżnikami: Ewą Chwałko, Agnieszką Dziadek, Pawłem Małąską, Danutą Piotrowską, Maciejem Sodkiewiczem, Piotrem Krzyżowskim, Jakubem Terakowskim, Arturem Czerlakiem i innymi.

Organizatorami wydarzenia są Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” i Agencja Mart, a projekt został dofinansowany ze środków Rady Dzielnicy IV Prądnik Biały. Wszystkie spotkania odbędą się w Dworku Białoprądnickim przy ul. Papierniczej 2 w Krakowie. Wstęp wolny. Szczegółowy program dostępny jest na stronie: dworek.eu. (KM-W)



Organizacje, instytucje i eksperci łączą siły, by jak najskuteczniej wspierać osoby wykluczone / fot. materiały organizatora

Razem przeciw wykluczeniu

15 października w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 odbędzie się otwarta konferencja „Porozmawiajmy o reintegracji – od dialogu do działania”, która jest zwieńczeniem półtorarocznego projektu realizowanego przez Fundację Przestrzeni Rozwoju w partnerstwie z Urzędem Miasta Krakowa, Grodzkim Urzędem Pracy, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej i Małopolskim Ośrodkiem Wsparcia Ekonomii Społecznej. Celem tej współpracy było wzmocnienie roli organizacji społecznych pomagających osobom wykluczonym lub zagrożonym wykluczeniem.

– Był to czas dialogu, współpracy i nauki – organizowaliśmy spotkania, szkolenia, wizyty studyjne, warsztaty, a podczas

wizyty studyjnej w Trójmieście podpatrywaliśmy dobre praktyki – mówi Izabela Plur, prezeska Fundacji Przestrzeni Rozwoju. Najważniejszym rezultatem projektu jest zawiązanie Koalicji na rzecz Reintegracji Społeczno-Zawodowej Mieszkańców Krakowa. To sieć organizacji, instytucji i ekspertów, którzy połączyli siły, by jak najskuteczniej wspierać osoby wykluczone lub zagrożone wykluczeniem na rynku pracy. Efektem prac Koalicji są rekomendacje do Programu Rozwoju Reintegracji Społeczno-Zawodowej, które mogą realnie zmienić przyszłość krakowskiego systemu wsparcia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym na krakowskim rynku pracy.

Więcej informacji o wydarzeniu na stronie: przestrzenrozwoju.org. (red.)

Konferencja „Mężczyzna poza centrum”

Kiedy mowa o działaniach na rzecz równości, często myślimy o walce z dyskryminacją kobiet, osób LGBT+, osób starszych, z niepełnosprawnościami, o ciemnym kolorze skóry itp. Bardzo rzadko jednak w tym kontekście mówi się o mężczyznach. Dlaczego? Sprawa jest dość oczywista: przez wieki mężczyźni – oczywiście ci zdrowi, sprawni, heteroseksualni, w odpowiednim wieku, o odpowiednim odcieniu skóry – zajmowali uprzywilejowaną pozycję. W wielu sferach życia (np. na rynku pracy) nadal tak jest... co nie zmienia faktu, że w wielu innych dziedzinach są oni w trudniejszej sytuacji.

Wiemy, że chłopcy mają więcej problemów w szkole; wiemy, że częściej doświadczają przemocy, a gdy próbują ją zgłosić, narażeni są na wyśmianie; wiemy, że mężczyźni mają trudności w znalezieniu wsparcia psychologicznego czy choćby koleżeńskiego, że znacznie częściej popadają w nałogi, że krócej żyją, a przyczyną ich śmierci – pięć razy częściej niż u kobiet – jest samobójstwo. To poważne wyzwania. Dlatego w Krakowie



chcemy rozpocząć dyskusję o możliwych działaniach na rzecz chłopców i mężczyzn – tak jak od dłuższego czasu działamy na rzecz dziewczynek i kobiet.”

Na konferencję „Mężczyzna poza centrum. Sytuacja chłopców i mężczyzn między przywilejem a wykluczeniem” zaprasza Ewelina Pytel, pełnomocniczka prezydenta Krakowa ds. polityki równościowej. Odbędzie się ona 25 października w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22. Wstęp bezpłatny. Szczegółowe informacje na stronie: rownosc.krakow.pl. (EP)

Nie czekaj na kryzys



Kryzys psychiczny nie pyta o wiek, status ani tytuły – może dotknąć każdego / Fot. Beata Klejbuk-Goździalska

Tadeusz Mordarski

Dlaczego zamiast spokojnie zasypiać, bez końca przeglądamy treści na ekranie telefonu? Jak nie pozwolić, by codzienna gonitwa i natłok informacji doprowadziły nas do wypalenia? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań, które ostatnio coraz częściej nas dotyczą, będzie można usłyszeć podczas Human Week. Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego właśnie trwa (6–10 października) i – jak co roku – oferuje wyjątkową przestrzeń spotkań, rozmów i refleksji.

Human Week to nie tylko cykl wykładów i warsztatów. To przede wszystkim otwarte forum, na którym o zdrowiu psychicznym mówi się bez tabu, bez wstydu i bez lęku, ale z dużą troską, empatią i profesjonalizmem. – Od lat pracuję w szpitalu i codziennie widzę, jak ogromny ciężar niosą osoby w kryzysie.

Widzę też, jak wiele można zmienić, kiedy zamiast czekać na moment załamania, zaczynamy rozmawiać wcześniej, uczymy się stawiać granice, odpoczywać, szukać wsparcia. Human Week jest dla mnie właśnie o tym: o wspólnym uczeniu się uważności na siebie i innych – podkreśla Elżbieta Nowak, jedna z pomysłodawczyń Human

Week i koordynatorka wydarzenia ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Jej słowa brzmią jak przestroga i zachęta zarazem. – Niestety, prawda jest brutalna: kryzys psychiczny nie pyta o wiek, status ani tytuły. Może wejść do każdego mieszkania. Nie widać go na zdjęciach z wakacji ani w wynikach egzaminów. Często



Tu otrzymasz pomoc!

Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej prowadzone jest na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków przez Stowarzyszenie „Unicorn”. W ramach Centrum funkcjonują cztery stacjonarne punkty pomocy psychologicznej:

1. Nowa Huta: Miejsce Otwarte, os. Górali 24

2. Śródmieście: ul. Szlak 65

3. Podgórze: Hubpoint, ul. Czyżówka 16

4. Krowodrza (Zwierzyniec): ul. Zielony Dół 4

Zapisy na konsultacje odbywają się telefonicznie pod numerem: 572 882 200, od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–16.00.

Więcej informacji: cPPP.org.pl.

odwagi, by wreszcie pójść na terapię. To nie była tylko teoria, ale żywe doświadczenie – mówi pani Anna, która na co dzień pracuje jako nauczycielka. – Na początku myślałam, że to będzie zwykła konferencja z wykładami, ale Human Week okazał się czymś dużo głębszym – twierdzi.

Hasło przewodnie edycji 2025 brzmi: „Z bliska wygląda to inaczej”. – To dla mnie nie tylko motto, ale i zaproszenie do spojrzenia głębiej. Z daleka łatwo oceniać, bagatelizować czy nie dostrzegać problemu. Dopiero kiedy jesteśmy blisko drugiego człowieka, jego historii, jego trudności, zaczynamy naprawdę rozumieć – wyjaśnia Elżbieta Nowak.

Specjaliści podkreślają, że rok 2025 niesie ze sobą wyjątkowe wyzwania. Coraz częściej mówi się o rosnącej liczbie kryzysów psychicznych zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i dorosłych czy seniorów. – Dlatego właśnie w tym roku postawiliśmy na profilaktykę i tematy społecznie istotne. Wierzę, że jeśli nauczymy się dbać o odporność psychiczną, uważność i relacje, zanim pojawi się kryzys, możemy realnie zmienić jakość życia całych wspólnot – dodaje koordynatorka wydarzenia.

Wiedza, doświadczenie, praktyka

Uroczyste otwarcie Human Week odbyło się w Pałacu Potockich. To przestrzeń, która sprzyja zarówno wymianie wiedzy, jak i bardziej osobistym rozmowom. W programie znalazły się liczne panele dyskusyjne, wykłady, warsztaty oraz wydarzenia artystyczne. – Ważne jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także wspólne przeżywanie i doświadczenie. Bo zdrowie psychiczne to nie teoria, lecz codzienność każdego z nas – przypomina Elżbieta Nowak.

Jak co roku, uczestnicy mogą liczyć na bogaty i dynamiczny program, w którym jedno wydarzenie niemal płynnie przechodzi w kolejne. Na scenie pojawią się wybitne osobowości – lekarze, psychoterapeuci, badacze i działacze społeczni o międzynarodowej renomie. Tematyka ►



Z bliska wygląda to inaczej –
to motto tegorocznej edycji /
Fot. Jan Graczyński

zaczyna się od szeptu, który ignorujemy, aż zamienia się w krzyk, którego nie sposób już uciszyć – dodaje specjalistka. Dlatego tak usilnie zachęca, by wziąć udział w tegorocznym Krakowskim Tygodniu Zdrowia Psychicznego. – Warto przyjść, posłuchać, porozmawiać, zadać pytanie. Może jedno zdanie usłyszane podczas wykładu czy dyskusji sprawi, że spojrzysz na siebie albo na kogoś bliskiego inaczej. Może uchroni przed kryzysem – mówi z przekonaniem Elżbieta Nowak.

Z bliska widać więcej

Human Week odbywa się po raz siódmy. – Po raz pierwszy przyszedłam na to wydarzenie z ciekawości, a wyszłam z poczuciem, że naprawdę dostałam narzędzia do dbania o siebie. Pamiętam warsztat o stawianiu granic, o tym, jak małe, codzienne decyzje potrafią zmienić samopoczucie. Wciąż korzystam z tych wskazówek, a rozmowy z innymi uczestnikami dodały mi

► tegorocznych spotkań obejmuje wiele różnych zagadnień: od relacji między ciałem a psychiką, przez samotność i kryzysy migracyjne, aż po konsekwencje wojen i uzależnienie od mediów społecznościowych.

Wśród zaplanowanych wystąpień znajdują się m.in.:

- „Ciało mówi to, czego nie wypowiada głowa” – refleksja nad tym, jak ściśle powiązane są zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne;
- „Nie pytaj, co słychać – jeśli nie chcesz usłyszeć prawdy” – rozmowa o samotności, która bywa niewidoczna nawet w bliskich relacjach;
- „Na początku otworzyliśmy drzwi. Potem...?” – dyskusja o zmieniającym się

podejściu do uchodźców i napięciach społecznych;

- „Granica winy. Kiedy tłumaczymy, a kiedy chronimy?” – o tym, czy zaburzenia psychiczne mogą stać się wymówką dla przemocy;
- „Zanim zgaśniesz – przestań się palić” – warsztaty o przebudżeniu i zapobieganiu wypaleniu;
- „Nie śpię, bo scrolluję” – o higienie snu nastolatków i uzależnieniu od ekranów;
- „Wcale nie jestem okej, tylko mam dobry filtr na insta” – spotkanie poświęcone emocjom młodych ludzi w świecie mediów społecznościowych;
- „Cisza po huk. O traumie, która nie mija” – poruszająca rozmowa o wojnie i lęku, które długo pozostają w psychice;

- „Zalogowani, wypaleni, samotni. Jak naprawdę czują się dziś studenci?” – analiza kondycji psychicznej młodych dorosłych.

Uzupełnieniem programu Human Week jest pokaz filmu „Minghun” w kinie Pod Baranami wraz z zaplanowaną po nim dyskusją o żałobie i więziach, które – choć niewidoczne – potrafią trwać nawet po śmierci bliskiej osoby.

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a wejściówki można pobrać ze strony: kbfbilety.krakow.pl. Harmonogram wszystkich wydarzeń znajduje się na stronie: humanweek.pl oraz na profilach festiwalu w mediach społecznościowych. – Zapraszam na to wydarzenie, bo wiem jedno: z bliska naprawdę wygląda to inaczej – zachęca Elżbieta Nowak.



Nowoczesna edukacja i pomoc psychologiczna

Tadeusz Mordarski

Gmina Miejska Kraków aktywnie włącza się w działania związane z pomocą psychologiczną świadczoną mieszkańcom miasta. Nie tylko jest współorganizatorem Human Week, ale także prowadzi szereg inicjatyw, które wspierają krakowian.

Ważnym obszarem działań na rzecz zdrowia psychicznego są przedsięwzięcia podejmowane z myślą o dzieciach i młodzieży. – Młodzi krakowianie są wspierani w szkołach przez swoich nauczycieli, pedagogów szkolnych i psychologów. Pomoc oferują również poradnie psychologiczno-pedagogiczne, z których oferty korzystają też rodzice i nauczyciele. Krakowscy specjaliści wychodzą jednak ze swoimi działaniami także poza mury szkół i poradni. Coraz więcej przedsięwzięć odbywa się w przestrzeni miejskiej, m.in. w ramach wydarzeń realizowanych dla i z myślą

o młodzieży, chociażby na młodzieżowych koncertach i festiwalach. Działania te będą kontynuowane przez Miasto, bo eksperci widzą, jak istotne są takie spotkania nie tylko dla bezpośredniego wsparcia, ale też dla promowania pomocy psychologicznej wśród młodzieży i nie tylko – mówi Tomasz Kobylański z Wydziału Edukacji i Projektów Edukacyjnych.

Dodaje, że dla dobrostanu młodych ludzi bardzo ważne jest wzmacnianie w nich poczucia sprawstwa. – Chcemy, aby dobrze czuli się w szkołach i aby mieli bezpośredni wpływ na to, co się w nich dzieje. Stąd takie

projekty jak chociażby Szkolny Budżet Obywatelski. Czasami wystarczy drobna zmiana, dzięki której szkoły są bardziej otwarte i inspirujące. Ale niezwykle ważne jest to, że uczniowie mają wpływ na szkolną rzeczywistość. Projekty powstają we współpracy z nauczycielami, rodzicami i całymi społecznościami szkolnymi, dlatego jest to też świetna lekcja dialogu i współpracy – wyjaśnia wicedyrektor Kobylański.

Innym ważnym i innowacyjnym projektem jest Scholario. – W Krakowie powstał system, który stawia ucznia w centrum uwagi nie tylko pod kątem wyników w nauce, ale przede wszystkim pod względem jego dobrostanu psychicznego i poczucia sprawczości. Scholario to narzędzie, które codziennie monitoruje samopoczucie młodych ludzi i dostarcza szkołom realnych danych o tym, jak czują się ich uczniowie. To przełom w myśleniu o edukacji. Szkoła staje się przestrzenią troski o emocje, relacje i zdrowy rozwój – tłumaczy przedstawiciel Wydziału Edukacji i Projektów Edukacyjnych.

Scholario bada kluczowe parametry, które decydują o jakości życia młodzieży: aktualne samopoczucie, poczucie sprawczości, dobrostan psychiczny, motywację do nauki, klimat szkoły, relacje rówieśnicze i nauczycielskie oraz zdrowy styl życia. Dzięki temu nauczyciele i psychologowie mogą szybciej reagować, a młodzi czują, że ich głos jest słyszany i brany pod uwagę w codziennym życiu szkoły.

Kraków jako pierwsze miasto w Polsce zdecydował się wdrożyć pilotaż Scholario, stając się pionierem nowoczesnej polityki oświatowej. – Dzięki temu Miasto nie tylko odpowiada na realne potrzeby młodzieży, ale również buduje swoją pozycję lidera w obszarze innowacyjnej edukacji i profilaktyki zdrowia psychicznego. To przykład, że samorząd jest w stanie skutecznie łączyć

Przejazd Mocy

10 października, z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, młodzi krakowianie wezmą udział w wydarzeniu „Przejazd mocy – Chce się żyć. Kraków pełen energii”. W ramach obchodów przejadą tramwajami liniowymi symbolizującymi różne „moce”: wiedzy, tradycji, pasji i wspólnoty, które wyruszą w trasę z różnych stron miasta. Podczas przejazdu uczestnicy będą rozdawać „bilety mocy”, zawierające afirmacje oraz wskazówki dotyczące zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Finał wydarzenia odbędzie się na pl. Wszystkich Świętych, gdzie około południa odbędzie się zorganizowany przez uczniów i uczennice minihappening „Ściana mocy”.

Wydarzenie organizują w ramach kampanii miejskiej #ogarniam życie Szkoła Podstawowa nr 8, Szkoła Podstawowa nr 53, Szkoła Podstawowa nr 85 oraz Szkoła Podstawowa nr 68.

technologię z troską o człowieka, pokazując drogę, którą wkrótce mogą podążać inne polskie regiony – mówi T. Kobylański.

Na pomoc zdrowiu

Konkurs na realizację zadań z zakresu zdrowia publicznego, w tym projektów wspierających zdrowie psychiczne, rokrocznie ogłasza także Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia. W tym roku realizowane są następujące programy:

Fundacja Inicjatyw Twórczych i Społeczno-Edukacyjnych „Kurdybanek” – „Poruszające bajki o emocjach w krakowskich przedszkolach 2” – działania profilaktyczne skierowane do dzieci w wieku przedszkolnym oraz wsparcie dla rodziców i nauczycieli w zakresie kompetencji emocjonalnych i społecznych;

Fundacja „Centrum Działań Profilaktycznych” – Program Profilaktyki Uzależnień Behawioralnych „Balans” – warsztaty dla uczniów i rodziców dotyczące profilaktyki uzależnień behawioralnych i zagrożeń internetowych;

Stowarzyszenie Dobrej Nadziei – „Rozpoznaj i reaguj – prewencja zachowań suicydalnych” – warsztaty dla pracowników oświaty z zakresu rozpoznawania symptomów zachowań suicydalnych i reagowania na nie, z możliwością konsultacji indywidualnych;

Fundacja „Nowe Horyzonty” – zadania „Włącz pozytywne myślenie” i „Wylogowani” – warsztaty w szkołach dotyczące radzenia sobie ze stresem, kształtowania umiejętności emocjonalnych oraz bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych;

Stowarzyszenie „FabLab Kraków” – „Obiektyw na zdrowie” – warsztaty fotograficzne i psychologiczne wspierające odporność psychiczną i umiejętność radzenia sobie ze stresem;

Stowarzyszenie „Unicorn” – centrum psychoonkologii dla dzieci i dorosłych chorych onkologicznie oraz ich rodzin, oferujące konsultacje psychologiczne, warsztaty i zajęcia relaksacyjne.

– Obecnie opracowywany jest też Krakowski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego. Jednocześnie trwają prace nad powołaniem Rady Zdrowia Psychicznego, która będzie pełnić funkcję doradczą i opiniującą w zakresie polityki zdrowia psychicznego w mieście – mówi Joanna Jabłońska z Wydziału Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia. 

Fot. Bogusław Świerkowski



dr hab. n. med. Maciej Pilecki

specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, psychoterapeuta, kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie; jeden z pomysłodawców Human Week



Tarcza na trudne czasy

– Nie mamy wpływu na wojnę czy zmiany klimatyczne, ale możemy kształtować własną reakcję na stres – mówi dr hab. n. med. Maciej Pilecki. W rozmowie z Tadeuszem Mordarskim wyjaśnia, jak ćwiczyć swoją odporność na stres. Opowiada także o tegorocznym Human Week, czyli wydarzeniu, podczas którego można zajrzeć w głąb siebie, zgodnie z hasłem przewodnim imprezy: „Z bliska wygląda to inaczej”.

Jak sobie radzić psychicznie w tych niespokojnych czasach?

Maciej Pilecki: O zdrowie psychiczne należy dbać kompleksowo. Nie ma panaceum – jednego leku, który pozwoliłby nam je w pełni zabezpieczyć. Z drugiej strony wśród czynników ryzyka zaburzeń psychicznych znacząca część zależy od środowiska, czyli od elementów, na które możemy wpływać. Najczęściej są one związane ze stylem i higieną życia, w tym zwłaszcza z dietą, ryzykownymi zachowaniami, używaniem substancji psychoaktywnych itp. Istotnym czynnikiem ryzyka jest też stres i traumatyczne doświadczenia, przede wszystkim przewlekła trauma relacyjna. Dlatego właśnie możemy – i powinniśmy – zapobiegać zaburzeniom psychicznym, bo lepiej do nich nie dopuścić, niż je leczyć.

Pytałem o te niespokojne czasy, bo z jednej strony to czynnik środowiskowy, a z drugiej – nie mamy na niego wpływu.

MP: Tak. Trudno jest nam indywidualnie oddziaływać na globalne ocieplenie czy oddalić ryzyko wojny. Jednak to, na co mamy wpływ, to sposób, w jaki reagujemy na te zagrożenia. To od nas zależy, czy będą one dla nas źródłem nasilonego stresu, czy próbujemy sobie z nimi radzić tak, by zbytnio na nas nie wpływały.

Jeden z paneli organizowanych podczas tegorocznego Human Week to właśnie: „Jak poradzić sobie z narastającym strachem przed wojną, która wydaje się coraz bliższa”.

MP: Tym, co pozwala nam przygotować się do trudnych sytuacji lub je przetrwać, jest odporność psychiczna, czyli rezyliencja. Odporność psychiczna związana jest z możliwością elastycznej adaptacji do zmieniających się warunków oraz z tym, jak potrafimy odpowiadać na stres. To umiejętność, którą można ćwiczyć. Istnieje wiele technik, dzięki którym jesteśmy w stanie naszą odporność psychiczną zwiększać, np. poprzez przekierowywanie uwagi, oddziaływanie na psychikę poprzez techniki relaksacji ciała, medytacje czy ćwiczenia uważności. Dzięki użyciu takich technik sprawy, które wydają się bardzo trudne, stają się czymś, z czym możemy sobie poradzić, lub mniej negatywnie na nas wpływają. To zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów psychicznych. Istotne jest też to, jak wybieramy źródła, z których czerpiemy wiedzę o świecie. Osłabianie naszej stabilności psychicznej poprzez nieprawdziwe informacje umieszczane w internecie to część toczącej się już wojny hybrydowej. W czasie warsztatów i paneli na Human Week będziemy rozmawiać o wzmacnianiu zasobów i radzeniu sobie z napięciami emocjonalnymi w trudnych czasach. Będzie też panel poświęcony szeroko rozumianej dezinformacji w Internecie.

Hasło tegorocznego Human Week brzmi: „Z bliska wygląda to inaczej”. Jak je rozumieć?

MP: Każdy może zrozumieć to hasło trochę inaczej i o to w nim chodzi: by się zatrzymać i zastanowić, co ono znaczy dla nas ►

► osobiście. Może być tak, że ktoś, kto wydaje się szczęśliwy, w rzeczywistości cierpi. Osoba, która wygląda na wesołą, zmagając się z depresją. „Idealny” świat, który widzimy choćby w internecie, często skrywa ludzi takich jak my wszyscy – pełnych wątpliwości, obaw i mierzących się z trudami życia. Gdy patrzymy z bliska, świat staje się inny: widzimy więcej, rozumiemy więcej, możemy więcej i bardziej czuć i być bliżej innych. A autentyczne, wzajemne relacje to jeden z najważniejszych czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego.

Tegoroczna edycja Human Week poświęcona jest także i tym problemom, wskazując, jak sobie z nimi radzić.

MP: W kolejnych edycjach Human Week odchodzimy od tematów ściśle psychiatrycznych, a koncentrujemy się na psychoprophylaktyce. Skupiamy się nie na opisywaniu zaburzeń czy ich leczeniu, ale na tym, co możemy zrobić w kontekście jednostki, rodziny i wspólnot – w tym wspólnoty naszego miasta – by zaburzeń psychicznych było mniej. Siódma edycja wydarzenia wprost lub pośrednio stara się odpowiedzieć na to pytanie. Program został ułożony jednak tak, by wątek przewodni nie ograniczał zakresu poruszanych zagadnień. Mam nadzieję, że każdy, kto poszukuje informacji dotyczących zdrowia psychicznego, znajdzie wśród wydarzeń festiwalu coś interesującego.

Tak pomagamy – Centrum Pomocy Dzieciom

Jacek Bartlewicz

Dzięki wsparciu psychologów, terapeutów i pracowników socjalnych dzieci pokrzywdzone przestępstwem oraz ich opiekunowie w jednej placówce będą mogli znaleźć wsparcie, zrozumienie i konkretną pomoc. 22 września Centrum Pomocy Dzieciom przy ul. Wadowickiej otworzyli Aleksander Miszalski, prezydent Krakowa, oraz Aleksandra Gajewska, wiceministra rodziny, pracy i polityki społecznej.

Szacuje się, że w Polsce ponad 21 proc. pokrzywdzonych przestępstwem stanowią dzieci. Dane te przedstawiają jednak tylko zarejestrowane przypadki, a skala problemu jest znacznie większa. To właśnie z myślą o nich otwarto w Krakowie Centrum Pomocy Dzieciom, które jako pierwsze w Polsce funkcjonuje w strukturach ośrodka pomocy społecznej.

To miejsce szczególne, oferujące skoordynowaną, specjalistyczną pomoc różnego rodzaju: psychologiczną, terapeutyczną, prawną i socjalną, dostępną „pod jednym dachem”. Działalność centrum opiera się na modelu Barnahus. Pod tą nazwą – oznaczającą w dosłownym tłumaczeniu z języka islandzkiego „dom dziecka” – powstało w 1998 r. pierwsze tego rodzaju miejsce w Europie. Barnahus oferował kompleksową pomoc dla pokrzywdzonych



Centrum Pomocy Dzieciom otworzył prezydent Aleksander Miszalski / fot. Piotr Wojnarowski

przestępstwem dzieci i ich rodzin świadczoną w jednym, przyjaznym dziecku miejscu. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę jako pierwsza w Polsce wdrożyła i zaadaptowała model Barnahus, tworząc sieć centrów prowadzonych przez organizacje pozarządowe.

W pierwszym krakowskim Centrum Pomocy Dzieciom z kompleksowego wsparcia będzie mogło skorzystać 420 dzieci i nastolatków pokrzywdzonych przestępstwem, doznających przemocy. Oferta pomocowa obejmie również niekrzywdzących rodziców bądź opiekunów, sprzyjając tworzeniu warunków wspierających odbudowywanie równowagi psychicznej dziecka.

W centrum mieści się także tzw. przyjazny pokój, zaprojektowany w sposób zapewniający dzieciom poczucie bezpieczeństwa podczas rozmów z przedstawicielami wymiaru sprawiedliwości.

„Nie bój się widzieć”

Jednym z warunków koniecznych, aby budować sprawnie funkcjonujący system ochrony dzieci przed przemocą, jest rozwijanie kompetencji profesjonalistów z obszaru przeciwdziałania przemocy domowej. Istotne jest więc dążenie do ich integracji, sprzyjającej nawiązywaniu konstruktywnej współpracy międzysektorowej.

W tym celu, w ramach Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej oraz Ochrony Osób Doznających Przemocy Domowej dla Gminy Miejskiej Kraków na lata 2024–2030, zorganizowano interdyscyplinarną konferencję pn. „Nie bój się widzieć”.

Ideą wydarzenia było dążenie do zwiększenia wrażliwości na problem przemocy wobec dzieci, a także poszukiwanie oraz promowanie rozwiązań sprzyjających bezpiecznemu dzieciństwu.

Krzywdzenie dzieci to problem o zasięgu globalnym, a jego skala w Polsce jest ogromna. Statystyki wskazują, że ok. 79 proc.

dzieci i młodzieży doświadczyło co najmniej raz w życiu przemocy lub zaniedbania. Krzywdzenie przez najbliższe osoby, rodziców, opiekunów jest jednym z największych zagrożeń dla dziecka, powodującym szereg negatywnych konsekwencji w jego rozwoju. Z tej perspektywy priorytetowe staje się zarówno kształtowanie postaw chroniących najmłodszych przed przemocą, jak i reagowanie na sytuacje krzywdzenia dzieci.

Podczas konferencji specjaliści z różnych dziedzin, przedstawiciele instytucji i organizacji zaangażowanych w przeciwdziałanie przemocy mieli okazję do wymiany doświadczeń i dzielenia się dobrymi praktykami.

Ekspertki zgłębiali tematy rozpoznawania przemocy, szczególnie przemocy seksualnej, reagowania na jej oznaki oraz udzielania dzieciom kompleksowego wsparcia. Poruszone zostały również zagadnienia dotyczące czynników chroniących dzieci i skutecznych metod rozwijania oddziaływań profilaktycznych. (JB)



Centrum Pomocy Dzieciom

ul. Wadowicka 8W
(wejście nr 2, I piętro)
otwarte: poniedziałek–piątek, godz. 8.00–19.00
tel. 887 203 099, 887 202 965,
e-mail: cpd@mops.krakow.pl

STARS Rowerem do szkoły

Dariusz Niewiata

Wraz z nowym rokiem szkolnym ruszyła nowa edycja programu „STARS Rowerem do szkoły”. Inauguracja przedsięwzięcia odbyła się podczas wrześniowej konferencji STARS.



Inauguracja programu „STARS Rowerem do szkoły” odbyła się podczas wrześniowej konferencji STARS / fot. Bogusław Świerczowski

Zastępca prezydenta Krakowa Stanisław Kracik wręczył „złote akredytacje” przedstawicielom czterech szkół. Do grona placówek, które zdobyły złotą gwiazdkę, dołączyły szkoły podstawowe: nr 7 z ul. Spasowskiego, nr 30 z ul. Konfederackiej, nr 37 z os. Stalowe-go oraz nr 137 mieszcząca się przy ul. Wro-bela. Podczas konferencji gościliśmy także grupę uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 60 przy ul. Kazimierza Odnowiciela, która zaprezentowała, jak wyglądał Rowero-

wy Maj w ich szkole – zwycięzcy w kategorii szkół małych.

Podczas konferencji z rąk zastępcy prezydenta dyplomy odebrały też pozostałe placówki, które wygrały tegoroczny Rowerowy Maj. W kategorii szkół średnich najlepsza była SP nr 106 z ul. Litewskiej, a w kategorii szkół dużych – SP nr 52 z os. Dywizjonu 303. Wśród przedszkoli bezkonkurencyjne okazało się Przedszkole Samorządowe nr 185, również zlokalizowane na os. Dywizjonu 303. Niespodzianką były nagrody

ufundowane dla dwóch placówek przez Wydawnictwo Zielona Sowa. SP nr 60 i przedszkole nr 185 otrzymały vouchery na kwotę 1 tys. zł na uzupełnienie swoich bibliotek.

W październiku rozpoczyna się Jesienna Kinowa Kampania Rowerowa. Udział biorą w niej szkoły „STARS-owe”, a do wygrania są ponad 4 tys. biletów do kina. W ubiegłych latach co roku w kampanii aktywnie uczestniczyło ponad 6,5 tys. uczniów. Czy szkoły pobiją ten rekord? Wkrótce się przekonamy. Trzymamy kciuki za słoneczny październik.

Wyniki ankiety

Ostatnia kwestia związana z konferencją to oczywiście prezentacja wyników badań ankietowych, które są prowadzone co roku w czerwcu w szkołach biorących udział w programie STARS. Na pytanie „jak podróżujesz do szkoły?” aż 17,64 proc. uczniów odpowiedziało, że do szkoły dociera rowerem. Warto zwrócić uwagę, że to najwyższy wynik od momentu rozpoczęcia kampanii STARS, czyli od roku 2013! Prawie 50 proc. uczniów zadeklarowało, że przychodzi pieszo (lub przyjeżdża na hulajnodze), 19,67 proc. jest dowożonych do szkoły samochodem, a z transportu zbiorowego korzysta ok. 12 proc. uczniów. W odpowiedzi na pytanie „jak chciałbyś podróżować do szkoły?” chęć aktywnej podróży zadeklarowało ponad 78 proc. uczniów! Prawie 46 proc. chciałoby przychodzić pieszo (lub przyjeżdżać na hulajnodze), a ponad 32,5 proc. wybrałoby dojazdy rowerem.

Program „STARS Rowerem do szkoły” jest realizowany w Krakowie od 2013 r. Jego generalnym założeniem jest promowanie dojazdów do szkoły rowerem zarówno wśród uczniów, jak i ich rodziców oraz nauczycieli. Chętne szkoły mogą zgłaszać się do programu w maju, a nabór jest prowadzony za pośrednictwem Portalu Edukacyjnego Miasta Krakowa.



„Dzieciństwo bez przemocy”

W ramach rozpoczętej 6 października ogólnopolskiej kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” wzorem ubiegłego roku przygotowano ofertę zajęć, warsztatów, porad i spotkań ze specjalistami dotyczących przemocy wobec dzieci.

– Podczas zajęć w naszych Klubach Rodziców z dziećmi do lat 3 zostaną poruszone zagadnienia związane z przemocą, krzywdzeniem dzieci i ich różnymi formami, takimi jak krzyk czy ostra krytyka. One też wywierają wpływ na rozwój dziecka, a przecież można je zastąpić mądrymi, wspierającymi sposobami wychowawczymi – mówi Marzena Paszkot, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. rodziny. – Psycholodzy i pedagodzy postarają się udzielić rodzicom pomocy, wesprzeć w poszukiwaniu odpowiedzi na często pojawiające się pytanie: „czy jestem dobrym rodzicem?”, oraz doradzać, jak wartościowo spędzać czas z dzieckiem – dodaje. W ramach

spotkań zostanie zorganizowany cykl warsztatów na temat komunikacji empatycznej: jak rozmawiać, by dziecko chciało słuchać, i jak słuchać, by dziecko chciało mówić, co nas oddala, a co zbliża w relacji i komunikacji.

Na czas trwania kampanii, we współpracy z organizacjami pozarządowymi, zaplanowano m.in. zajęcia wspierające świadome rodzicielstwo „Kiedy złość woła o uwagę. Warsztat dla rodziców” realizowane przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”, spotkanie edukacyjne dotyczące cyberprzestępczości oraz warsztaty psychologiczne dla rodzin pn. „Dzieciństwo bez przemocy” realizowane przez Stowarzyszenie „Unicorn”. Zajęcia będą się koncentrować m.in. na komunikacji wolnej od przemocy, rozwijaniu umiejętności budowania zdrowych relacji w rodzinie, rozwiązywaniu konfliktów, a także wzmacnianiu kompetencji wychowawczych.

Zachęcamy krakowskich rodziców do udziału w polecanych wydarzeniach. Szczegółowy program jest dostępny na stronie: kkk.krakow.pl. (red.)





Kalendarium Prezydenta Miasta Krakowa

18 września

- Spotkanie z komisarzem UE ds. budżetu, zwalczania nadużyć finansowych i administracji publicznej Piotrem Serafinem, sala Fontany, Muzeum Krakowa, Rynek Główny
- Gala 150-lecia Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, TAURON Arena Kraków



zdjęcia: Bogusław Świerkowski, Piotr Wojnarowski / UMK

19 września

- Briefing prasowy w sprawie budżetu obywatelskiego, pl. Szczepański

20 września

- Międzynarodowy Turniej Żużlowy o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, stadion żużlowy w Nowej Hucie, przy ul. Odmogile
- Otwarcie parku Kolejowego, ul. Kopernika



- Jubileusz 80-lecia działalności Teatru Groteska, ul. Skarbowa

22 września

- Otwarcie Centrum Pomocy Dzieciom pokrzywdzonym przestępstwami, ul. Wadowicka



23 września

- Wizja lokalna na terenie Białych Mór
- Inauguracyjne posiedzenie Krakowskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego VI kadencji, sale Lea i Kupiecka

24 września

- Wizyta ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka
- Konferencja prasowa „Studium kierunków rozwoju metra w Krakowie”, Centrum Kongresowe ICE
- Wernisaż wystaw jubileuszowych z okazji 60-lecia Galerii Bunkier Sztuki, pl. Szczepański

25 września

- Wizyta w kawiarni MOCna, którą prowadzą osoby z niepełnościami, ul. Rzeczna



- Ławka Dialogu Międzykulturowego – spotkanie z cudzoziemcami mieszkającymi w Krakowie, Centrum Wielokulturowe, ul. Zabłocie

26 września

- Wielka Krakowska Potańcówka z Maciejem Musiałem, Dworek Białoprądnicki



30 września

- Otwarcie Centrum Symulatorowo-Treningowego Grupy Ryanair w Krakowie, ul. Powstania Listopadowego

1 października

- Inauguracja 662. roku akademickiego 2025/2026 na Uniwersytecie Jagiellońskim, aula Auditorium Maximum UJ, ul. Krupnicza
- Inauguracja przez PKP Intercity szybkiego połączenia kolejowego na trasie Bielsko-Biała – Kraków, Dworzec PKP



Krakowskie metro pojedzie z Nowej Huty na południe miasta

Krzysztof Dąbrowa

Mamy jasny cel – chcemy, by za 10 lat krakowianie pojechali metrem – zapowiada prezydent Aleksander Miszański. Podczas konferencji w ICE Kraków zaprezentowano trasę metra. Planowane dwie linie – M1 i M2 – mają mieć łącznie prawie 29 km długości. Powstanie na nich 29 stacji, w których zasięgu znajdzie się niemal 40 proc. mieszkańców miasta. Metro codziennie przewiezie niemal 300 tys. pasażerów.

Kraków zaprezentował wyniki wielomiesięcznych prac nad „Studium kierunków rozwoju metra w Krakowie”, wskazując planowany przebieg metra. Według prognoz w zasięgu 10-minutowego spaceru na stację znajdzie się prawie 40 proc. mieszkańców Krakowa, a jeśli wziąć pod uwagę także tramwaje i kolej aglomeracyjną, aż 63 proc. krakowian będzie miało bezpośredni dostęp do szybkiego transportu szynowego. Dzięki temu codzienne podróże mają stać się krótsze i wygodniejsze – np. z Nowej Huty do Muzeum Narodowego będzie można dojechać w 26 min zamiast w 40, a z Klinów do Dworca Głównego w 24 min zamiast w 50.

Metro będzie kręgosłupem komunikacji w Krakowie. Na całej trasie linie metra mają krzyżować się z systemem tramwajowym 11-krotnie, zaś z istniejącymi i planowanymi liniami kolejowymi 5-krotnie. Będzie to system w zdecydowanej większości zbudowany w podziemnych tunelach, które umożliwią bezpieczny przejazd pod osiedlami i centrum.

Metro impulsem do transformacji – od Kombinatów po Zakopiankę

Prezydent Miszański podkreślał, że metro to nie tylko środek transportu, ale też inwestycja, która zmieni miasto. Wokół stacji mają powstać nowe przestrzenie publiczne, parki i place, przebudowane zostaną węzły komunikacyjne, a przy wybranych lokalizacjach powstaną parkingi P+R. – Dajemy impuls do tworzenia lepszych ciągów pieszych i rowerowych oraz zazieleniania miasta. Metro ma być także impulsem do transformacji takich obszarów jak Kombinat w Nowej Hucie czy okolice Zakopianki – zapewniał.

Metro autonomiczne, gotowe na współczesne zagrożenia

– Metro w Krakowie będzie inwestycją bez kompromisów – mówi zastępca prezydenta miasta Stanisław Mazur. – Stawiamy na najnowocześniejsze technologie: autonomiczne składy, wysoką częstotliwość kursowania i maksymalną energooszczędność. Nie kopujemy Warszawy – budujemy

system skrojony na miarę Krakowa. Krakowskie metro będzie bardziej elastyczne i tańsze w utrzymaniu, ma także zwiększyć bezpieczeństwo miasta. Stacje i tunele będą projektowane w taki sposób, aby mogły pełnić funkcję schronów w sytuacjach kryzysowych. W praktyce oznacza to, że cały podziemny system komunikacyjny stanie się swego rodzaju linearnym schronem, w którym w razie zagrożenia będzie można zapewnić ochronę dla tysięcy mieszkańców – dodał pierwszy zastępca prezydenta Krakowa.

Jak przekazał Stanisław Mazur, metro w Krakowie zostało wskazane w projekcie Strategii Rozwoju Polski do 2035 r. jako jedna z kluczowych inwestycji infrastrukturalnych. I to środki centralne mają być najistotniejsze. To otwiera także drogę do pozyskania finansowania zewnętrznego – zarówno z funduszy unijnych, jak i krajowych oraz z kredytów międzynarodowych instytucji finansowych.

Głos wsparcia Rady Naukowo-Technicznej

Plany Miasta skomentował rektor Politechniki Krakowskiej prof. Andrzej Szarata. Przewodniczący Rady Naukowo-Technicznej ds. Budowy Metra ocenił, że Kraków potrzebuje metra, które będzie dokładnie odpowiadać na potrzeby miasta i jego mieszkańców. – To metro miastotwórcze, inteligentne, zaawansowane technologicznie, a jednocześnie wkomponowane w dziedzictwo architektoniczno-urbanistyczne. I metro bliskie – nie tylko, jeśli chodzi o przestrzenną dostępność dla mieszkańców i czas, w którym projekt ma zostać zrealizowany, ale też pod względem akceptacji społecznej dla takiego wyzwania.

„Studium kierunków rozwoju metra w Krakowie” zostało przygotowane przez interdyscyplinarny zespół ekspertów i naukowców – urbanistów, transportowców, finansistów. Z całym dokumentem można się zapoznać na stronie: krakow.pl/metro-trasa.



Choć mówimy o dwóch liniach metra, w rzeczywistości nie będą to dwa odrębne systemy, ale jeden spójny organizm komunikacyjny. Na dużej części trasy pociągi pojadą tymi samymi torami i będą zatrzymywać się na tych samych stacjach, co zapewni częste kursy i niższe koszty. Dopiero na południu linie się rozdadzielą – nitkami na Opatkowice i południe Kurdwanowa.

Co dalej?

- 2026 – podpisanie umowy na przygotowanie dokumentacji
- 2027–29 – projektowanie metra i pozyskiwanie finansowania
- 2030 – przetarg na budowę i zakup taboru
- 2031–35 – prace budowlane nad linią M1



KRAKÓW.PL

mini

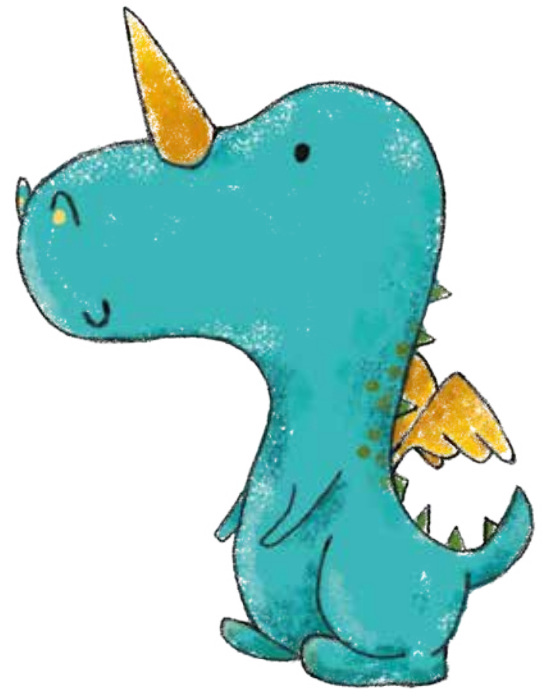
CZEŚĆ! HI! BUENOS DIAS! BONJOUR! CIAO! AHOJ!

Nie wiem, czy wiecie, ale smoki i smokorożce bardzo dbają o zdrowie psychiczne, czyli o porządek w głowie i sercu, dzięki któremu czujemy się dobrze. Potrafią radzić sobie ze smutkiem, złością czy lękiem, umieją uczyć się nowych rzeczy i naprawdę cieszą się życiem!

Każde z was wie, że trzeba myć zęby, ruszać się i zdrowo jeść, bo to pomaga nam dbać o ciało. Ale nie powinniśmy zapominać, że równie ważne jest dbanie o nasze emocje. Warto rozmawiać o tym, co czujemy, pozwolić sobie na odpoczynek i nie bać się prosić innych o pomoc.

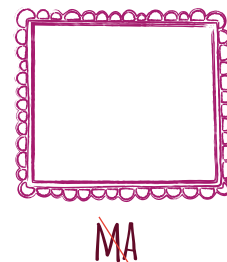
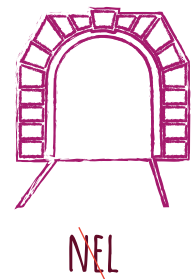
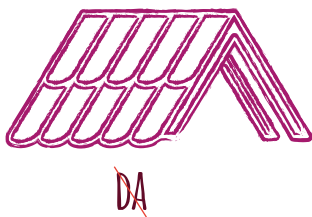
Smocza ciocia genialnie porównała zdrowie psychiczne do plecaka, który codziennie zakładamy na plecy! Jeśli jest lekki i dobrze spakowany – idzie się łatwo i przyjemnie. Ale jeśli jest przeładowany i pełen bałaganu, to każdy krok staje się trudny i męczący. Wtedy najlepiej poprosić o pomoc, by ktoś pomógł nam ten plecak uporządkować i wyjąć z niego to, co zbyt ciężkie.

I zdradzę wam, że gdy plecak smokorożców jest ciężki, to spotykają się w kręgu i rozmawiają, dzieląc się swoimi troskami.



REBUSY

Rozwiążcie rebusy i odkryjcie, co m.in. pomaga dbać o zdrowie psychiczne.



POMYSŁ-WNIK

SMOKOPEDIA

TERAPIA to sposób pomagania ludziom nie tylko wtedy, gdy choruje ich ciało, ale także wtedy, gdy boli serce od smutku, a w głowie pojawia się bardzo dużo trudnych myśli. Warto wtedy iść do terapeuty, który pomoże poukładać emocje i znaleźć spokój.

Smocza ciocia opowiedziała mi o bajkoterapii, która jest niczym magiczny klucz otwierający drzwi do świata bajek. Tam bohaterowie pokazują nam, jak można poradzić sobie z różnymi trudnościami. Ja bardzo mocno wierzę w wielką moc książki i w to, że może ona być plasterkiem na smutki. Jeśli znajdziecie czas w niedzielę 12 października, to serdecznie was zapraszam na ostatni dzień Festiwalu Małej Literatury do Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, gdzie poznacie niezwykłych bohaterów bajek – obrońcę smoków i wiewiórkę Manię.

GALERIA EMOCJI

Zobaczcie, jak moja przyjaciółka Małgosia wyobraziła sobie miłość. A teraz spróbujcie sami przygotować portrety emocji, wybierając ich kolor i kształt.



strach

złość

radość

Spółeczna Agencja Najmu kontynuuje rekrutację

Anna Niezgoda

Kraków wdrożył pilotażowy program mieszkaniowy: Spółeczną Agencję Najmu (SAN). To innowacyjne narzędzie polityki mieszkaniowej łączące wsparcie mieszkaniowe i aktywizację zawodową.

Celem SAN jest pomoc osobom aktywnym zawodowo, które mieszkają w Krakowie i chcą zapewnić stabilny dom sobie i swojej rodzinie, nie kwalifikują się do programów socjalnych, ale też nie stać ich na wysokie czynsze na wolnym rynku. Program oferuje najem lokali w preferencyjnych cenach oraz obowiązkowe doradztwo zawodowe i coaching, które pomogą poprawić sytuację tych ludzi na rynku pracy. Z tej możliwości skorzysta 71 osób wraz z rodzinami, które zamieszkają w 50 mieszkaniach – mówi Grzegorz Grzonka, zastępca dyrektora Fundacji IB Polska, która jest operatorem programu.

Spółeczna Agencja Najmu to nie tylko dach nad głową – to również szansa na rozwój zawodowy, stabilizację i budowanie przyszłości w Krakowie. Program wprowadza nową jakość w myśleniu o polityce mieszkaniowej, łącząc kwestie społeczne i zawodowe. Program SAN jako zadanie publiczne jest realizowany na zlecenie Miasta Krakowa i współfinansowany ze środków europejskich. Rekrutacja do niego trwa nieprzerwanie od 10 lipca. Wnioski można składać za pośrednictwem Krakowskiego Portalu Usług Miejskich.

Więcej informacji na stronie ib-polska.pl/san-krakow i w biurze Fundacji IB Polska



grafika: Patrycja Falińska / archiwum redakcji

(al. Daszyńskiego 22, 31-534 Kraków, tel. 786 307 770, san.krakow@ib-polska.pl).

W Abecadle nie ma nudy!

Paweł Kos

Jeśli szukacie miejsca, które warto odwiedzić w jesienne popołudnie, aby aktywnie i ciekawie spędzić czas, to Antykwariat Abecadło niezmiennie pozostaje świetnym wyborem. W październiku ma dla was trzy propozycje.

Pierwszą z nich jest koncert Lupermana, który odbędzie się 10 października o godz. 18.00 w ramach Nocy Księgarń 2025. Pod pseudonimem „Luperman” kryje się Michał Wójcik, muzyk znany i ceniony w całej Polsce, dzielący w przeszłości scenę m.in. z Joanną Kołaczkowską, Lao Che czy Fisz Emade Two-rzywo. Co cechuje jego występy? To, że na żywo, przy użyciu gitary, ukulele oraz loopera, solo gra utwory, które wydawałyby się raczej przeznaczone dla kilkuosobowego zespołu.

17 października o godz. 18.00 w Antykwariacie Abecadło odbędzie się debata dotycząca literatury. Prowadzić ją będzie Krzysztof Żwirski, a dyskutować będą Szymon Kloska oraz Anna Marchewka. Temat: „Po co nam klasyka?”. To pytanie niewątpliwie często zadają sobie uczniowie szkół, którym przychodzi mierzyć się z lekturami. Także i my powinniśmy się zastanowić: jak promować starą i dobrej jakości klasykę w dzisiejszych czasach, kiedy w Polsce co roku ukazują się 33 tys. nowych książek? I co tak naprawdę zastępuje nam miano klasyki?

Ponadto w Antykwariacie Abecadło od prawie 10 lat spotykają się Dyskusyjne Kluby Czytelnicze moderowane przez Marcina



Do Abecadła można wpaść, by nacieszyć się klimatem dawnej apteki Pod Aniołem Stróżem / fot. Antoni Stapor

Wilka, autora niedawno wydanej książki „Jedyna. Biografia Karoliny Lanckorońskiej”. 13 października o godz. 18.00 odbędzie się rozmowa o książce „Mój Giovanni” Jamesa Baldwina, a 27 października dyskusja o książce „Żyjąc, tracimy życie” Marii Janion.

Do końca października w antykwariacie będzie można także podziwiać wystawę obrazów Tadeusza Łuczejki. Jest to pochodzący z Gorlic, ale związany z Krakowem artysta plastyk, realizator dźwięku oraz muzyk. Jego prace to metafizyka połączona z subtelными emocjami. Jeśli któryś z obrazów przypadnie wam do gustu, będziecie mogli go nabyć i zabrać ze sobą do domu.

Do Abecadła można wpaść też tak po prostu, by nacieszyć się niepowtarzalnym klimatem dawnej apteki Pod Aniołem Stróżem i przeszukać zbiory antykwariatu. Serdecznie zapraszamy na ul. Kościuszki 18/U3.

Nowoczesna wystawa w klimatycznym budynku

Paweł Kos

Tam, gdzie przeszłość spotyka się z przyszłością. Tak z całą pewnością moglibyśmy opisać Wesolą Immersive, miejsce, które ma być przestrzenią do dialogu poprzez sztukę i nowe media.

Kiedyś znajdowała tam tzw. Stara Kuchnia, czyli zaplecze szpitala św. Łazarza, gdzie mieściły się kuchnia właściwie, ale i piekarnia oraz pralnia. Dzisiaj działa tu centrum, które skupia się, jak sama nazwa wskazuje, na sztuce immersyjnej.

Co to oznacza w praktyce? Jeśli szukacie czegoś ciekawszego niż statyczne obserwowanie dzieł kultury w klasycznym muzeum, to koniecznie powinniście się wybrać na ul. Kopernika 17A. To właśnie tam od wtorku do piątku (od 14.00 do 22.00), a także w soboty i niedziele (od 10.00 do 22.00) można odwiedzić niecodzienną wystawę – z wielkoformatowymi projekcjami, hipnotyzującymi instalacjami ledowymi, rzeźbami kinetycznymi oraz sztuką współtworzoną przez sztuczną inteligencję.

Tutaj ostrzeżenie od organizatorów: wystawa zawiera intensywne, migające i szybko zmieniające się światło, co może spowodować napad drgawek lub utratę przytomności u osób z padaczką fotosensytywną lub innymi schorzeniami neurologicznymi. Poza tym jest ona skierowana do bardziej dojrzałych odbiorców, dlatego też zaleca się, aby dzieci i młodzież poniżej 13. roku życia odwiedzały ją tylko pod opieką dorosłych.

Dodatkowym atutem tego miejsca jest klubokawiarnia, w której można odpocząć w otoczeniu sztuki, ale także znaleźć przestrzeń do planowania, rozmyślenia, działania i tworzenia.

Wesola Immersive ma plany na przyszłość. Aby być na bieżąco, zachęcamy do śledzenia strony: wesola.im oraz fanpage'a na Facebooku: Wesola Immersive.

Bilety na wystawę nabyć można na stronie organizatora (tam również dostępny jest cennik) lub stacjonarnie.



Na wystawie można oglądać m.in. hipnotyzujące instalacje ledowe / Fot. Beata Klejbuk-Goździalska

 **Kraków**

SEN
o Podgórzu
czyli pan Bednarski spaceruje do połowy mostu

KIEROWNICTWO MUZYCZNE,
MUZYKA ORYGINALNA, ARANŻACJE
Aleksander Brzeziński

TEKSTY PIOSENEK
I KOMPOZYCJA DWÓCH UTWORÓW
Andrzej Sikorowski

PREMIERA

SCENARIUSZ I REŻYSERIA
Paweł Szumiec

 **KTO
TEATR**

teatrkto.pl



foto. archiwum Instytutu Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN w Krakowie

w Krakowie rozpoczęto tutaj w 1968 r. i z przerwami kontynuowano aż do 2023.

Mamuty w Muzeum

Odkryte szczątki kostne mamutów stanowią aktualnie część kolekcji naukowej Instytutu Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN w Krakowie, a dla zainteresowanych są publicznie udostępnione w Muzeum Przyrodniczym ISEZ PAN przy ul. św. Sebastiana 9, gdzie można je obejrzeć na stałej wystawie „Spadzista – krakowskie cmentarzysko mamutów”.

Dzięki zaangażowaniu Instytutu Systematyki i Ewolucji Zwierząt Polskiej Akademii Nauk w Krakowie (opiekun merytoryczny), Dzielnicy VII Zwierzyniec (finansowanie) oraz Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie (wykonanie) w ubiegłym roku zostały zamontowane dwie tablice informacyjne – u wylotu ul. Hofmana oraz al. Waszyngtona – opisujące stanowisko Kraków Spadzista i historię jego badań. Celem tego przedsięwzięcia było i nadal jest rozpropagowanie wśród mieszkańców Krakowa wiedzy na temat tego wyjątkowego miejsca.

W ostatniej edycji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa został zgłoszony projekt dzielnicowy „Poznaj historię krakowskich łowców mamutów!” przewidujący cykl wykładów popularnonaukowych na temat stanowiska Kraków Spadzista – w Szkole Podstawowej nr 32 im. K. Chodkiewicza – prowadzonych przez wybitnych naukowców zajmujących się na co dzień badaniami odkrytych tu kości. Dodatkową atrakcją mają być wspólne spacer, podczas których będzie można na własne oczy zobaczyć kości mamutów wydobyte przez archeologów i poznać tajniki pracy współczesnych paleontologów.

Kiedy po Krakowie chodziły mamuty...

Jarostaw Wilczyński, Magdalena Żmudzka

Już od ponad półwiecza naukowcy zajmują się badaniem występowania mamutów włochatych (*Mammuthus primigenius*) na terenie VII dzielnicy Krakowa: Zwierzynca.

Ustóp dzisiejszego kopca Kościuszki znajduje się unikalne w skali Europy miejsce, gdzie dalecy przodkowie mieszkańców Krakowa polowali na mamuty. Na stanowisku archeologicznym leżącym na obszarze XIX-wiecznego austriackiego fortu ziemnego, w okolicach ul. Hofmana oraz al. Waszyngtona, odkryto olbrzymie nagromadzenie szczątków mamutów – łącznie ponad 120 osobników – wraz z zabytkami wykonanymi przez łowców-zbieraczy zasiedlających ten obszar 27 tys. lat temu.

Niezwykłe odkrycia

Na stanowisku odkryto także kilkadziesiąt tysięcy zabytków krzemiennych, w tym kilka tysięcy narzędzi związanych z kulturą grawecką, zwaną potocznie kulturą łowców mamutów. Wśród nich dominują artefakty używane do polowań, m.in. tzw. jednozadziorec, przy pomocy których

możliwe było upolowanie tak olbrzymich ssaków.

Odkrycia tego typu stanowisk nie są powszechne – w Europie i na świecie jest zaledwie kilka tak dużych nagromadzeń szczątków mamutów. Należy tu wymienić przede wszystkim takie miejsca jak Dolní Věstonice i Předmosti w Czechach czy Langmannersdorf w Austrii. Jednak tylko krakowskie stanowisko dostarczyło jednoznacznych dowodów na aktywne polowanie na tego olbrzymiego ssaka. Ślady takiej działalności w formie charakterystycznych uszkodzeń odnajdujemy zarówno na samych ostrzach, jak i na szczątkach mamutów, w tym na kilku żebrach mamucich, w których wciąż tkwią wierzchołki krzemiennych ostrzy!

Regularne prace wykopaliskowe prowadzone przez Instytut Archeologii Uniwersytetu Jagiellońskiego wraz z Instytutem Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN

Kraków



17 października 2025

(piątek) godz. 19.00

Centrum Kultury Podgórze – Fort Borek
ul. Forteczna 146

bilety: 120 zł/110 zł*

* dla posiadaczy kart lojalnościowych CKP

ORGANIZATORZY:

CENTRUM
KULTURY
PODGÓRZA
Fort Borek



Dzielnica X
Swoszowice

PATRONI MEDIALNI:

Radio
Kraków

LOVE
KRAKÓW.PL

kraków.pl

KRAKÓW.PL

CENTRUM KULTURY PODGÓRZA • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Znamy już wszystkie gwiazdy koncertu

Anna Latocha

10 listopada w TAURON Arenie Kraków na koncercie „To Kraków tworzy metamorfozy feat. Smolik” spotkają się artyści reprezentujący różne pokolenia i różne style muzyczne: Krzysztof Zalewski, Natalia Przybysz, Katarzyna Nosowska, Grzegorz Turnau, Piotr Rogucki, Kasia Kurzawska, Dawid Tyszkowski, Wiktor Wali-góra, Kev Fox oraz Atom String Quartet. Do tego grona dołączyli również Miuosh oraz Brodka.



Od lewej: Andrzej Smolik, Krzysztof Zalewski i Natalia Przybysz / fot. K. Kozuch, TAURON Arena Kraków

Dyrektorem artystycznym widowiska jest Andrzej Smolik – jeden z najbardziej cenionych producentów i kompozytorów w Polsce. Zaproszeni do projektu artyści wykonają swoje utwory w nowych, przygotowanych przez niego aranżacjach. Nie zabraknie też znanych przebojów w zupełnie nowych odsłonach.

– Będzie mnóstwo przebojów starych i nowych. Wszystko połączone wspólnym mianownikiem naszego dużego zespołu. Do współpracy zaprosiłem też Atom String Quartet – wspaniały kwartet smyczkowy oraz wielki brass band, czyli instrumenty dęte i klasyczny skład rockandrollowy. Będą oczywiście nawiązania do Krakowa.

Jestem dumny, że Grzegorz Turnau zgodził się z nami zagrać, nigdy wcześniej nie spotkaliśmy się na scenie. Wiem, że reszta ekipy też jest tym podekscytowana – przyznaje Andrzej Smolik.

Artyści, którzy pracują pod skrzydłami Smolika, podkreślają, że to doskonała współpraca. – Wiem, że to będzie wyjątkowy projekt. Brałem już udział w wielu koncertach, ale ten jest inny. Aranżacje zostały stworzone tylko na ten jeden wieczór. Do tego specjalna oprawa wizualna, więc, cytując Korę, szykuje się wieczór „do innych niepodobny” – mówi Krzysztof Zalewski, który wystąpi m.in. w duecie z Grzegorzem Turnauem. – Tytuł koncertu automatycznie przekierowuje mnie na myślenie o Korze i „Szarych mirażach”. Cieszę się z tego nawiązania. Każda praca z Andrzejem Smolikiem jest przyjemnym procesem – dodaje Natalia Przybysz.

„To Kraków tworzy metamorfozy feat. Smolik” to wydarzenie, które łączy muzykę z obrazem w bardzo nowatorski sposób. – To największy i najlepszy koncert tej jesieni. Od strony wizualnej współtwórcą wydarzenia będzie Adam Nyk, autor wielu projektów multimedialnych. Tylko raz, 10 listopada, będzie można zobaczyć razem te wszystkie wyjątkowe osoby, które dadzą popis artystyczny od strony muzycznej i wizualnej. To będą niesamowite emocje! – zapewnia Małgorzata Marcińska, prezeska Areny Kraków SA.

Przypomnijmy, że w ubiegłym roku TAURON Arena Kraków, z okazji jubileuszu, rozpoczęła realizację własnych projektów. Jednym z nich był koncert „To Kraków tworzy metamorfozy”, podczas którego utwory krakowskich artystów zaaranżował Miuosh.

Dodatkowe informacje: tauronaarena.krakow.pl/metamorfozy. 

Wspólne odkrywanie kultury

Katarzyna Gorgoń-Bozik

Kultura niejedno ma imię, a dostęp do niej to skarb! Takie przesłanie towarzyszy Klubowi Zgody Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta, który prowadzi projekt w ramach ministerialnego programu „Kultura dostępna”.

Projekt pod nazwą Magiel Kulturalny obejmuje wyprawy do teatrów, kin, muzeów, galerii i centrów nauki. Wspólne wy-cieczki rozwijają kompetencje kulturalne, wrażliwość, kreatywność i społeczne zaangażowanie dzieci. Istotną częścią projektu jest promowanie dostępności kultury na wielu poziomach – od

pokonywania barier ekonomicznych i organizacyjnych aż po uczestnictwo w nim dzieci ze szczególnymi potrzebami.

Magiel Kulturalny to otwarcie drzwi do bogatej kulturalnej oferty Krakowa, to kształtowanie nawyku korzystania z programów rozmaitych instytucji. To także przestrzeń do tworzenia interpretacji – dzieci uczestniczące w kulturalnych wydarzeniach mają okazję do przepracowania tego, co obudziła w nich sztuka! Uczą się samodzielnego myślenia i wyrażania opinii oraz szanowania perspektywy innych osób.

Na październik zaplanowano dwa wydarzenia w ramach projektu Magiel Kulturalny. Zwiedzanie z przewodnikiem Zamku Królewskiego na Wawelu (18 października) i spotkanie autorskie z pisarzem Grzegorzem Kasdepke (23 października). Wyjścia przeznaczone są dla dzieci w wieku 7–12 lat. Obowiązują zapisy online na stronie Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta: krakownh.pl.

Projekt realizowany w ramach programu „Kultura dostępna” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. 

Otwarcie
nowej siedziby

Ośrodek Ruczaj

11.10.2025

ul. J.K. Przyzby 10a

11.00

Uroczyste otwarcie

12.00-19.00

- pokazy artystyczne
- atrakcje dla rodzin
- zajęcia pokazowe

19.00

Koncert Blue Café

Szczegóły: ruczaj.ckpodgorza.pl



CENTRUM KULTURY PODGÓRZA
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Czas utracony, poszukiwany i odzyskany

Piotr Subik

Bohaterem tegorocznej, jubileuszowej 15. Nocy Poezji będzie czas – ten utracony, poszukiwany i odzyskany. Zapraszamy do refleksji nad czasem, jego trwaniem, umykaniem, przeciekaniem przez palce. A wszystko to od 10 do 12 października w Krakowie.



W programie Nocy Poezji nie zabraknie okazji do spotkań i rozmów / fot. Joanna Hadam

Na Noc Poezji składa się kilkadziesiąt wydarzeń. Warsztaty dla młodzieży i dorosłych, spektakle poetyckie, spotkania kameralne i w szerszym gronie, słamy poetyckie, turnieje, czytania performatywne, wiersze podane do... kawy, a nawet chwile spędzone z blackout poetry, czyli poezją negatywną, poezją „zaciemnienia”, powstającą wskutek wykreślenia słów w wierszu innego poety. To ostatnie to akurat propozycja Biblioteki Kraków.

W Klubie Pod Jaszczurami zaplanowano np. czytanie performatywne wierszy Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Podczas warsztatów w Pałacu Potockich pojawią się utwory klasyków, m.in. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Czesława Miłosza, Haliny Poświatowskiej, Wisławy Szymborskiej oraz poetek i poetów współczesnych.

W Klubie Dziennikarzy „Pod Gruszką” odbędzie się spotkanie z Natalią Rogoz, laureatką 12. edycji Konkursu im. Anny Świrszczyńskiej na Książkowy Debiut Poetycki 2025. W Muzeum Archeologicznym z kolei cofniemy się do czasów baroku. Scena Teatru Zależnego Politechniki Krakowskiej zaprasza na spektakl poetycki na podstawie wierszy Ewy Lipskiej „Moje domy na trzy głosy”, a w Pałacu Potockich zaplanowano spotkanie z poezją Urszuli Kozioł. Na spektakle zaprasza też Akademia Sztuk Teatralnych.

Noc Poezji to część cyklu Krakowskie Noce, który jest zaproszeniem do korzystania z atrakcyjnej oferty skierowanej do mieszkanki i mieszkańców Krakowa oraz osób odwiedzających miasto. To jednocześnie promocja dziedzictwa i kultury Krakowa oraz jego potencjału twórczego. 

Młodzi poeci do piór!

Stowarzyszenie Pisarzy Polskich w Krakowie zaprasza do udziału w Ogólnopolskim Konkursie Poetycko-Plastycznym „Poetyckie jaskółki”. Uczestnicy konkursu – uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych – mogą przygotować utwór poetycki (maksymalnie trzy wiersze) lub/i pracę graficzną (maksymalnie trzy) inspirowane twórczością współczesnych poetów.

Termin nadsyłania prac upływa 31 grudnia, a wyniki zostaną ogłoszone 1 lutego 2026 r.

Szczegóły dotyczące konkursu oraz sposobu składania prac znajdują się na stronie organizatora: sppkrakow.pl/poetyckie-jaskolki, a pytania można kierować na adres: poetyckiejaskolki@sppkrakow.pl (BKG) 



Zwłoki kobiety znaleziono „w pobliżu ścieżki, wiodącej [...] do warowni Benedykta” / fot. Jan Graczyński

Zagadkowe morderstwo na Krzemionkach

Michał Koziot

Wiosna 1902 r. przyniosła mieszkańcom Krakowa i Podgórza nowy, ciekawy, wręcz intrygujący temat rozmów. Oto w środę 28 maja wczesnym rankiem znaleziono na Krzemionkach zwłoki zamordowanej kobiety. Jako pierwszy zauważył ciało wyrobnik Henryk Brandys.

Podczas rozprawy zeznawał on, że zmarła znajdowała się „w pobliżu ścieżki, wiodącej z ulicy Rękawka do warowni Benedykta. Trup leżał na wznak z prawą ręką wyciągniętą wzdłuż ciała, lewą wyciągniętą za głowę. Koszula i spódnica odgięte leżały na piersiach. Przy zwłokach były dwie chustki i flaszka z resztą catkiem białej wódki”. Kwestia koloru trunku pojawiła się podczas rozprawy przed sądem przysięgłych.

Siano narzędziem zbrodni?

Pierwsze informacje o owym tragicznym wydarzeniu zamieściły tego dnia wieczorne wydania gazet. Różne, mniej lub bardziej prawdziwe szczegóły dotyczące zbrodni podawała krakowska prasa w kolejnych dniach. Wiadomości te były świadectwem rywalizacji pomiędzy redakcjami. Każda z nich chciała przecieżyć zaintrygować swoich czytelników. Niewątpliwie tę swoistą rywalizację wygrał socjalistyczny „Naprzód”. Pismo to już w piątek 30 maja wiedziało, kto popełnił zbrodnię; mieli to być mąż denatki oraz jego młoda kochanka. Redakcja „Naprzodu” informowała także, w jaki sposób popełniono zbrodnię. Ofiarę bowiem uduszo sianem, które oprawcy „jej gwałtem wpychali do ust”. Sprawcy zbrodni, chcąc utrudnić śledztwo, „włożyli jej do ręki flaszeczkę z karbolem, siana jednak zapomnieli wydobyć z ust ofiary”. Śledztwo wykazało jednak, że to nie siano było narzędziem zbrodni.

Zamordowana kobieta nazywała się Józefa Doktor i była żoną Michała, stolarza zatrudnionego w warsztatach kolejowych. W piątek 30 maja „Czas”, dziennik konserwatywny i poważny, donosił, że męża denatki aresztowano. Aresztowano również liczącą 32 lata

(w kwestii wieku zatrzymanej krakowskie pisma nie były zgodne) Marię Zakrzewską, sublokatorkę małżeństwa Doktorów, z zawodu hafciarkę. Zdaniem gazety motywem zbrodni były „niesnaski małżeńskie i chęć pozbycia się żony”. Michał bowiem zakochał się w sublokatorce i miał zamiar ją poślubić. Musiał jednak jakoś pozbyć się żony, no i dlatego dopuścił się morderstwa. „Czas” informował również, że „przy zwłokach uduszonej kobiety znaleziono flaszkę z wódki i czystą szklankę. Prawdopodobnie przed zadaniem śmierci, usiłowano odurzyć ofiarę za pomocą alkoholu”.

Krzyżowy ogień pytań

Krakowski wymiar sprawiedliwości cieszył się na początku XX w. opinią wyjątkowo sprawnego. Jednak w tym przypadku śledztwo oraz przygotowanie rozprawy zajęły prawie sześć miesięcy. Dopiero 24 listopada 1902 r. przed trybunałem przysięgłych rozpoczęła się „rozprawa karna o zbrodnię skrytobójczego morderstwa przeciwko 32-letniej [w rzeczywistości liczyła 23 lata] hafciarce z Libertowa Maryi Zakrzewskiej, oraz o uczestnictwo w tej zbrodni przeciwko stolarzowi kolejowemu Michałowi Doktorowi i 34-letniej Maryi Stachurskiej”. W oskarżeniu, które wniósł zastępca prokuratora dr Józef Ptaś, znalazły się stwierdzenia, że „Marya Stachurska wpłynęła moralnie na Michała Doktora, iż postanowił pozbyć się swej żony Józefy i do spełnienia morderstwa skłonił Maryę Zakrzewską”. Akt oskarżenia zakładał, „iż kobiety spodziewały się, że jedna z nich po spełnieniu morderstwa żoną Doktora zostanie”. Podsądnych bronili znani krakowscy adwokaci: Caro, Lewicki i Marek, jako biegłych sądowych powołano lekarzy: dr. Antoniego ▶

► Filimowskiego i dr. Ignacego Schaittera. Pierwszego dnia rozprawy przesłuchano obwinionych, którzy wypierali się „spełnienia zbrodni”. Maria Zakrzewska początkowo oświadczyła, że „do winy się nie poczuwa, gdyż Doktorowej nie zamordowała”. Jednak „przyciśnięta do muru krzyżowymi [!] pytaniami” przedstawiła swoją wersję tragicznego wydarzenia.

Otóż rzeczywiście wybrała się z denatką do łagiewnik. Rzeczywiście piły wódkę, Zakrzewska nie powiedziała jednak, czy była to czysta, czy też wiśniówka. Nie wspomniała też o mężczyźnie, który rzekomo miał im towarzyszyć w czasie powrotu. Kiedy pijane dotarli na Krzemionki, Doktorowa zaczęła ją namawiać, aby obie się utopiły. Pod sądna nie wyraziła zgody. Wtedy, jak twierdziła Zakrzewska, denatka prosiła ją, „aby zerwała z spódnicy tasiemkę i udusiła ją. Oskarżona ulegając natarczywym prośbom Doktorowej, uczyniła to, będąc zupełnie pijaną”.

Zeznania świadków

Następnego dnia rozprawy zeznawali świadkowie. Opowiadano nie tylko o tym, co wydarzyło się w nocy z 27 na 28 czerwca, kiedy zginęła Doktorowa. Nie zabrakło zeznań, które dotyczyły tego, co rzekomo – i czy rzeczywiście – łączyło oskarżonych. Między innymi sędziowie przysięgli dowiedzieli się, iż po wprowadzeniu sublokatorów do mieszkania Doktorów „zawiązała się bardzo bliska przyjaźń między Doktorem a Maryą Zakrzewską, tak dalece, że sąsiedzi poczęli rozważać nad tem, czyby nie zawezwać interwencji dyrekcyi policyi dla usunięcia zgorszenia”.

W kwestii tragicznej nocy świadkowie twierdzili, że około godziny siódmej wieczorem Zakrzewska i Doktorowa wyszły razem z domu. Później widziano oskarżoną, jak w łagiewnikach kupowała

butelkę wiśniówki. Około godziny dziewiętej sąsiedzi zobaczyli obie kobiety, jak „szły z łagiewnik ulicą Łagiewnicką w ulicę Mickiewicza” [dziś Zamoyskiego]. W pewnej odległości towarzyszył im „nieznany mężczyzna średniego wzrostu, w ciemnym ubraniu”.

Surowy wyrok

Wieczorem 27 czerwca podsądni, zdaniem świadków, zachowywali się bardzo podejrzanie. Michał Doktor wrócił do domu ok. godziny dziesiątej wieczorem. Drzwi mieszkania zastał zamknięte. Choć on i małżonka mieli zwyczaj zostawiania kluczy w sklepiu Klingenholtzów, to jednak Doktor szukał ich u stróżki, a później u sąsiada Mikulskiego. Zdaniem komentatorów: „Musiło mu widocznie zależeć na tem, aby powrót jego widzieli współlokatorzy”. Również

Zakrzewska, która przysłała do domu kilka minut po Doktorze, zachowywała się podejrzanie. Jak zeznał sąsiad, „była widocznie pomieszana [!], odrzuciła chustkę, cichym głosem rzekła dobry wieczór i spytała o Doktorową”.

Po trzech dniach rozprawy „przysięgli pod przysięgą i wedle sumienia na pytania dotyczące winy Zakrzewskiej i Doktora odpowiedzieli 12 głosami: »tak«, a na pytanie dotyczące winy Stachurskiej 12 głosami: »nie«”.

Publiczność tę decyzję przyjęła „głośnie pomrukiem”. Zakrzewską oraz Doktora sąd skazał na śmierć przez powieszenie. Stachurską uniewinniono. Po ogłoszeniu wyroku rozległy się okrzyki zgromy, a „skazani na śmierć siedzieli nieruchomi i strasznie wybledli”.

Wyrok krakowskiego sądu zmieniono w drodze łaski na karę więzienia, ale sprawa nie ucihła. Cztery lata później Kraków i Podgórze emocjonowały się kolejnym procesem dotyczącym morderstwa na Krzemionkach.



Kalendarium krakowskie

9 października 1990

„Zagrożony jest los najstarszego klubu w kraju – Cracovii. Gospodaruje na obiektach nie swoich i nie ma pieniędzy na utrzymanie sekcji hokeja oraz szczypiorniaka”.

10 października 1905

„Starostwo krakowskie przeprowadziło szczegółowe rewizje [!] we wszystkich gminach podmiejskich i dalszych wiejskich. Powodem do przeprowadzenia tak szczegółowych i gruntownych rewizyj jest niebezpieczeństwo cholery”.

11 października 1932

„Papiery listowe, mapki, pudełka[,] serwetki papierowe, wykwówaćce, papiery pergaminowe, cellofan – Ziembicki, Kraków. Plac Marjacki 2”.

12 października 1956

„Zespół jazzowy »Komedy« wystąpi jeszcze dziś o godz. 18 w sali II Domu Akademickiego »Rotunda«”.

14 października 1952

W świetlicy pocztowców przy ul. Stalina spotkanie z kandydatami na postów.

17 października 2022

Międzynarodowy Dzień Walki z Homofobią, Bifobią i Transfobią; na krakowskim magistracie po raz pierwszy zawisła tęcza flaga.

18 października 1912

„W tutejszej fabryce tytoniu urządzono przytułek dla niemowląt, celem umożliwienia zamężnym, pracującym tam robotnikom dawania pokarmu swym dzieciom także w czasie pracy fabrycznej”.

19 października 1912

W kościele Mariackim ślub panny Zofii Ptakówny, córki powsta, z panem Norkiem, przemysłowcem. W orszaku ślubnym widziano „wiele osób w pięknych krakowskich strojach”.

Tworzysz? Piszesz? Weź udział w konkursie!

Magdalena Kobyłańska

Zapraszamy mieszkanki i mieszkańców Krakowa w wieku 60+ do udziału w konkursach: literackim „Piszmy więc!” oraz malarskim „Sercem i pędzlem”.

W konkursie „Piszmy więc!” organizatorzy czekają na opowiadania o jednym, ważnym wydarzeniu z życia. Temat przewodni: „Chcę opowiedzieć o...”. To okazja, by zatrzymać ulotne chwile, podzielić się doświadczeniem i emocjami. Tekst może liczyć maksymalnie cztery strony maszynopisu. Niepublikowane nigdy wcześniej prace należy przesłać elektronicznie do 22 października na adres: sokolska@ckpodgorza.pl.

Konkurs „Sercem i pędzlem” skierowany jest do osób malujących i rysujących – zarówno początkujących, jak i zaawansowanych. Można zgłosić jedną pracę namalowaną bądź narysowaną na papierze, w dowolnej technice i tematyce, oprawioną w passe-partout; maksymalny wymiar pracy wraz z passe-partout: 50×40 cm. Obrazy należy dostarczyć osobiście do Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska na ul. Sokolskiej 13 w dniach: 13–22 października (od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00–15.00).



Obraz „Skalary” Barbary Sokołowskiej trafi na okładkę albumu pokonkursowego / fot. materiały organizatora

Oba konkursy zakończą się uroczystym ogłoszeniem wyników i wręczeniem nagród 3 grudnia, podczas koncertu dla osób 60+ w Centrum Kongresowym ICE Kraków. Wstęp na wystawę prac malarskich będzie otwarty dla wszystkich.

Szczegóły oraz regulaminy są dostępne na stronach: krakow.pl, dlaseniora.krakow.pl oraz ckpodgorza.pl.

 **Kraków**

8 LAT
TEATR
GROTESKA

ŁUKASZ
Borowicz

13 PAŹDZIERNIKA | GODZ. 18.00 | SALA TEATRALNA

KOD MISTRZÓW

TEATR GROTESKA · INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Bilety dostępne on-line oraz w kasie teatru (wstęp 10 zł)

Komisje – organy pomocnicze dla rady

Agnieszka Biernacka-Szpunar

Rada Miasta Krakowa powołuje komisje, które mają charakter opiniodawczo-doradczy. W ramach cyklu „ABC RMK” wyjaśniamy, jakie są główne zadania komisji.

Komisje to pomocnicze organy rady gminy, a rada powołuje stałe i doraźne komisje do realizacji określonych zadań, ustalając jednocześnie przedmiot ich działania oraz skład osobowy.

Główne zadania komisji to przede wszystkim doradztwo i inicjowanie działań rady, opiniowanie projektów uchwał przygotowywanych przez inne podmioty (m.in. Prezydenta Miasta Krakowa, Przewodniczącego RMK, grupę radnych), kontrola wykonywania uchwał rady oraz wniosków komisji RMK, a także ocena informacji składanych przez prezydenta miasta, miejskie jednostki organizacyjne czy dzielnice. W IX kadencji Rady Miasta Krakowa pracuje 18 komisji statycznych. Przedmiotem ich działań są np. zagadnienia związane z rozwojem przestrzennym Gminy, prawidłowość działania urzędów i instytucji miejskich w zakresie architektury i nadzoru budowlanego, współpraca ze środowiskami kulturalnymi i artystycznymi, zagadnienia strategii ochrony przyrody, środowiska i powietrza, współpraca z organizacjami pozarządowymi czy sprawy porządku i bezpieczeństwa w mieście, w tym inicjowanie współdziałania samorządu z właściwymi organami państwa oraz związkami obywateli.

Funkcje kontrolne pełni Komisja Rewizyjna, która monitoruje działalność prezydenta miasta oraz gminnych jednostek organizacyjnych pod względem legalności, rzetelności i gospodarności. Komisja opiniuje wykonanie budżetu miasta i występuje z wnioskiem do rady miasta w sprawie udzielenia bądź nieudzielenia absolutorium prezydentowi miasta, a w jej skład wchodzi radni, w tym przedstawiciele wszystkich klubów.

Posiedzenia komisji są jawne, a to oznacza, że wstęp na nie oraz dostęp do protokołów z tych posiedzeń są prawem obywatelskim.



Fot. archiwum Kancelarii RMK

Na stronie internetowej Rady Miasta Krakowa IX kadencji można znaleźć pełną listę komisji wraz z informacją o ich składach oraz planach posiedzeń i ich harmonogramie. Zapraszamy na stronę: rmk.krakow.pl.



Lepszy kontakt z ZTP i szansa na tańszą pielęgnację zieleni

Podczas Konwentu Przewodniczących Rad i Zarządów Dzielnic poruszono kwestię współpracy samorządów dzielnicowych z jednostkami miejskimi. Pojawiła się też propozycja wspólnego przetargu na pielęgnację zieleni szkolnej oraz zaproszenie do udziału w akcji charytatywnej „Paczka pod choinkę”.

W Zarządzie Transportu Publicznego właściwe dla dzielnic mają swój bezpośredni kontakt. W jednostce wyznaczony został pracownik,

którego rolą jest ułatwienie komunikacji między członkami rad dzielnic a ZTP.

W trakcie obrad Łukasz Pawlik, dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej, zaproponował wspólny przetarg na pielęgnację drzew i krzewów na terenach szkolnych. Miałby on zostać przeprowadzony w 2026 r. wg kryteriów stosowanych przez ZZM. Wspólne zamówienie pozwoliłoby placówkom zaoszczędzić znaczne środki i uprościłoby całą procedurę. W konwencie uczestniczyli także przedstawiciele

organizacji pozarządowych. Adam Fotek, wiceprezes Fundacji „Z rąk do rąk”, oraz Piotr Naglicki z Fundacji „Team Kraków” zaprezentowali projekt „Paczka pod choinkę”. Akcja, organizowana w Krakowie już od sześciu lat, w tym roku rusza 16 października i obejmie ponad tysiąc dzieci zagrożonych wykluczeniem. Dzielnice mogłyby włączyć się w tę inicjatywę, organizując punkty zbiórki darów od mieszkańców.

Fundacja „Z rąk do rąk” od lat prowadzi popularną facebookową grupę „Oddam za darmo”, a Team Kraków od trzech lat zajmuje się wysyłką darów na front. Wspólne działania obu fundacji oraz wsparcie Urzędu Miasta Krakowa dają gwarancję sukcesu tegorocznej edycji „Paczki pod choinkę”. (ŁN)



„Psia łapa, koci pazur 2025” – zbiórka karmy dla naszych czworonożnych przyjaciół

Łukasz Nowakowski

Zbiórkę karmy dla podopiecznych Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie organizuje przewodniczący Rady Miasta Krakowa Jakub Kosek. Odbywać się ona będzie od 20 do 25 października.

Tegoroczna akcja „Psia łapa, koci pazur 2025” jest planowana na październik – miesiąc, na którego początek przypada Światowy Dzień Zwierząt. Na prośbę przewodniczącego Rady Miasta Krakowa o przyłączenie się do zbiórki i organizację punktów przyjmowania darów odpowiedziało już ok. 100 placówek i organizacji, a wśród nich: szkoły, przedszkola, kluby kultury, biblioteki, rady dzielnic. Wiele z nich umożliwi przynoszenie darów dla podopiecznych Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie również w sobotę 25 października. Dzięki temu pospolitemu ruszeniu w każdej dzielnicy zlokalizowanych będzie po kilka punktów zbiórek, więc mieszkańcy będą mieli do nich łatwy dostęp.

Wszystkie miejsca, do których można dostarczać dary, będą oznaczone logo akcji oraz będą udzielały informacji, co najbardziej przyda się zwierzętom. Krakowskie schronisko określiło, jakiego rodzaju produkty żywnościowe są najbardziej potrzebne

i jakie marki byłyby najlepsze. Są to: dla kotów i kociąt konserwy firm Animonda, Applaws, Dolina Noteci, Feringa, Lukullus, Miamor, Mac's, Royal Canin, Sanabelle, Smila, Sheba, Taste of the Wild, Winston, konserwy z Rossmanna; dla psów konserwy i sucha

karma firm Dolina Noteci, Purina Pro Plan, Royal Canin, Rocco, Orijen, natomiast dla psów z problemami zdrowotnymi najlepiej zakupić suchą karmę i konserwy typu gastrointestanal i hypoalergenic.

Zbiórka zaplanowana jest na okres od 20 do 25 października. W kolejnych dniach Miejska Państwowa Straż Pożarna w Krakowie pomoże w zebraniu darów z punktów w całym mieście, a na 8 listopada planowane jest przewiezienie ich do schroniska przy ul. Rybnej 3.

Lista miejsc, do których można przynosić dary, będzie publikowana na bieżąco na stronie: rmk.krakow.pl i na profilach Rady Miasta Krakowa w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram).



fot. archiwum Kancelarii RMK

Razem dla zwierzków z krakowskiego schroniska

Jakub Kosek, przewodniczący Rady Miasta Krakowa, w rozmowie z Magdaleną Bartlewicz odpowiada na pytania dotyczące zbliżającej się wielkimi krokami akcji „Psia łapa, koci pazur 2025”, czyli zbiórki karmy na rzecz podopiecznych Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie.



Jakub Kosek
przewodniczący Rady
Miasta Krakowa

To już kolejna organizowana przez Pana jako przewodniczącego Rady Miasta Krakowa zbiórka na rzecz Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie. Do tej pory zbiórki odbywały się w okresie przed świętami Bożego Narodzenia. Skąd pomysł na zmianę terminu?

Przy tak ważnym celu jak pomoc zwierzętom każdy termin jest odpowiedni. Uznaliśmy jednak, że warto zrobić zbiórkę wcześniej. Wybór padł na październik, także ze względu na przypadający 4 października Światowy Dzień

Zwierząt. To dobra okazja do zrobienia zbiórki, a przy okazji również przypomnienia o tym, by pomagać zwierzętom na różne sposoby. Jest jeszcze ciepło, schronisko dzięki zebranim darom będzie miało czas na przygotowanie się na nadchodzącą zimą.

Jaki jest odzew na prośbę, którą skierował Pan do krakowian poprzez m.in. szkoły, przedszkola, rady dzielnic?

Ogromny! Zgłoszeń jest mnóstwo – płyną ze strony szkół, przedszkoli, bibliotek, rad dzielnic, ośrodków sportowych oraz osób indywidualnych. Chęć pomagania łączy i to jest bardzo wzruszające i mobilizujące zarazem. Będzie bardzo dużo miejsc zbiórek, co powinno mieszkańcom maksymalnie ułatwić niesienie pomocy czworonogom. Mam też nadzieję, że spółdzielnie mieszkaniowe oraz rady dzielnic, które są najbliżej krakowian, pomogą w promocji wydarzenia.

Co chciałby Pan przekazać osobom i organizacjom, które zastanawiają się, czy przyłączyć się do tego typu zbiórek?

Zawsze warto pomagać i każdy gest ma znaczenie. Nawet jeśli dzięki tej pomocy uda się pomóc i uszczęśliwić tylko jednego psa czy kota – i tak warto. Choć sądząc po odzewie krakowian i instytucji na prośbę o przyłączenie się do zbiórki, wiem, że pomożemy znacznie większej liczbie zwierzków.

Wielki finał sezonu dla biegaczy

Jedenasty PKO Cracovia Półmaraton Królewski to ostatnia część Królewskiej Triady Biegowej. Został zaplanowany na niedzielę 12 października i będzie miał rekordową frekwencję. Mimo zwiększenia limitu liczby uczestników do 16 tys., lista startowa wypełniła się już na półtora miesiąca przed zawodami.



Bieg Trzech Kopców / fot. Jan Graczyński

To dowód na rosnącą popularność biegów ulicznych i słuszność strategii obranej przez władze miasta. Organizacja masowych imprez sportowych dla mieszkańców i gości z całego świata jest bowiem znakomitą okazją nie tylko do popularyzacji zdrowego stylu życia, ale także prezentacji walorów Krakowa.

Ci, którzy nie zdążyli się zapisać, będą mieli okazję do startu w przyszłym roku. Sezon tradycyjnie otworzy wiosenny Cracovia Maraton, pierwszy z biegów składających się na Królewską Triadę Biegową. Należy do niej również Bieg Trzech Kopców, którego zwycięzcy zyskują tytuł Międzynarodowego Mistrza Krakowa w Biegu Górskim.

W tym roku ta impreza odbyła się 21 września, a na mecie zlokalizowanej pod kopcem Piłsudskiego jako pierwsi zameldowali się Kenijczycy Albert Kipkorir Tonui i Valentine Jebet Benedek. W 18. PKO Biegu Trzech Kopców wzięło udział 3134 biegaczy z 20 krajów, a wymagającą, ponad 13-kilometrową trasę ukończyło 3117

osób. Do walki po raz pierwszy włączył się Tomasz Sobania, który zastąpił z wyczynu polegającego na przebiegnięciu wszczepionych Stanów Zjednoczonych, co zajęło mu 139 dni. – W USA wyzwanie polegało na pokonywaniu dużego dystansu i codziennym biegu, tutaj były nim intensywność i specyficzny profil trasy – powiedział ambasador Królewskiej Triady Biegowej.

Najszybszym Polakiem okazał się Patryk Stypułkowski, który zajął miejsce tuż za podium, podobnie jak wśród pań Aleksandra Bazutka. Najlepsza z krakowianek – Katarzyna Jabłońska, zameldowała się na mecie jako szósta. Specjalna nagroda z okazji „osiemnastki” biegu trafiła z rąk wiceprezidenta Krakowa Łukasza Sęka do 18. w klasyfikacji Michała Brysza.

W przeddzień 18. PKO Biegu Trzech Kopców blisko 2,3 tys. dzieci w wieku od 3 do 13 lat wzięło udział w Mini Melts Kraków Run. – Chcemy zachęcać dzieci i młodzież do aktywności fizycznej już od najmłodszych lat. Liczymy, że udział w takich



Co? Gdzie? Kiedy?

12 października

Czaniecka Piątka – bieg na 5 km, start o godz. 9.00.

11. PKO Cracovia Półmaraton Królewski – bieg na dystansie 21,0975 km, start o godz. 10.00.

Oba biegi rozpoczynają się przed TAURON Areną Kraków przy ul. Lema 7, a ich meta znajduje się na płycie głównej hali Areny.

18 października

Mecz ekstraklasy piłkarskiej Cracovia – Raków Częstochowa, godz. 20.15, stadion przy ul. Kałuży 1.

18–19 października

Zawody wspinaczkowe dla dzieci z cyklu 6.02 UP!Games w konkurencjach: bouldering, prowadzenie i wspinaczka na czas, oraz spotkanie z patronką imprezy Aleksandrą Mirostaw; w sobotę początek o godz. 9.00, w niedzielę o godz. 12.00, ścianka MOOD przy ul. Klimeckiego 14B.

20 października

Mecz I ligi piłkarskiej Puszcza – Wisła Kraków, godz. 19.00, stadion przy ul. Kusocińskiego w Niepołomicach.

imprezach, podczas których mogą poczuć się jak dorośli biegacze, będzie motywacją do kolejnych startów czy regularnych treningów – powiedział Tomasz Marzec, dyrektor Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Tego samego dnia na terenie Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana odbyło się Krakowskie Forum Sportu – wydarzenie prezentujące ofertę klubów, stowarzyszeń i organizacji sportowych.

Tym, którzy chcą z przystępem zakończyć tegoroczny sezon, polecamy udział w Czanieckiej Piątce – biegu na 5 km, którego uczestnicy wyruszą na trasę 12 października, tuż przed półmaratończykami, i podobnie jak oni będą finiszować na płycie głównej TAURON Areny Kraków. W Czanieckiej Piątce będzie mogło wziąć udział 2 tys. biegaczy.

Trzy pytania do...

Adama Czerwińskiego

trenera, wielokrotnego medalisty mistrzostw Polski i zwycięzcy biegów ulicznych

Przeczytaj cały wywiad:



Fot. Tomasz Klimczyk

Jak duże trzeba mieć doświadczenie na krótszych dystansach, żeby móc podjąć wyzwanie startu w półmaratonie?

Bywa tak, że nawet początkujące osoby, które nigdy nie miały do czynienia ze sportem, wstają zza biurka, biegną i zaliczają ten dystans. Trzeba sobie jednak jasno powiedzieć, jakim kosztem to robią. Zalecam zacząć od krótszych dystansów. Sprawdzić, jak się czujemy na 5 km i następnie na 10 km, a dopiero później mierzyć wyżej. Znam przykłady osób, które zaczynały przygodę z bieganiem nawet od maratonów, lecz się na tym sparzyły i potem – mając złe doświadczenia – nie chciały wracać do biegania. A przecież nie o to w tym chodzi.

Najważniejsze, by czerpać z tej aktywności przyjemność. Nie zawsze istotny jest wynik, lecz to, ile włożyliśmy sił, aby stanąć na starcie i ruszyć na trasę z poczuciem, że się zrobiło wystarczająco dużo, by się dobrze przygotować.

Dla Pana osobistym celem będzie pobicie ubiegłorocznego osiągnięcia, gdy w Cracovia Półmaratonie Królewskim zajął Pan znakomite piąte miejsce?

Wtedy wracałem do biegania po urazie tydki i nie miałem wiele czasu, żeby się odpowiednio przygotować, w trakcie biegu łąpały mnie skurcze. Myślę też, że trochę za szybko pobiegłem sam początek. Zabrało mi doświadczenia na takim dystansie. Sądzę, że w tym roku pobiegnę mądrzej. Nie tyle chodzi o zajęcie jakiegoś konkretnego miejsca, co o osiągnięcie dobrego czasu. Chciałbym pobić rekord życiowy

sprzed 10 lat, który wynosi godzinę, 7 minut i 59 sekund. Liczę na poprawę, nawet skromną. Jeśli dotrę na metę w godzinę i 6 minut, to będę bardzo szczęśliwy, ale nawet minimalna „życiówka” wywoła uśmiech na mojej twarzy. Będę chciał dać dobry przykład moim zawodnikom, pokazując, że po tylu latach też się można poprawiać.

Jak Pan ocenia całoroczny sezon biegowy w Krakowie? Mamy maraton, półmaraton, Bieg Trzech Kopców, sztafetowy Poland Business Run, kilka biegów na 5 km, jest też cykl Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich. To dobra oferta dla wyczynowców i amatorów?

Nigdy nie organizowałem żadnego biegu od A do Z, ale pomagałem przy organizacji i wiem, ile to kosztuje sił i przygotowań, więc jestem ostatnią osobą, która mogłaby narzekać. To, co obecnie robią Kraków i Małopolska, zasługuje na uznanie. Każdy biegacz znajdzie coś dla siebie, zarówno górski, jak i taki, który woli płaskie trasy, są krótsze i dłuższe dystanse, słowem – jest w czym wybierać. Oczywiście nie zawsze da się wytyczyć bardzo szybką trasę, ale ja lubię tu występować. Nawet wolę wystartować na nieco trudniejszym terenie, za to wśród znajomych i ze swoimi kibicami, bo mam z kim dzielić emocje.

Co w sporcie piszczy?

» 20 września na torze w Nowej Hucie odbył się towarzyski Turniej o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Wydarzenie, które zakończyło sezon żużlowy 2025, zorganizowano jako rywalizację par z udziałem 14 zawodników. Najlepszy okazał się duet reprezentujący Falubaz Zielona Góra – Przemysław Pawlicki i Michał Curzytek.



Puchary wręczali żużlowcom prezydent Krakowa Aleksander Miszański i wiceprezydent Łukasz Sek / Fot. Bogusław Świerkowski

Tuż za nimi byli Jakub Jamróg i Szymon Bańdur (Wilki Krosno) oraz Rasmus Jensen (Falubaz) i Dawid Rempała (Speedway Kraków).

» Blisko 1300 młodych zawodników urodzonych w latach 2010–2011 wzięło udział w Małym Memoriale Janusza Kusocińskiego, czyli lekkoatletycznych mistrzostwach Polski do lat 16. Znakomite wyniki w Lublinie osiągnęły reprezentantki WKS Wawel Kraków. Najlepszą zawodniczką imprezy została Roksana Gałka, która zwyciężyła zarówno w biegu na 300 m przez płotki (bijąc rekord kraju wynikiem 42,73 s), jak i na 300 m (z rekordem życiowym 39,28 s). Jej koleżanka klubowa Roxana Wójciak zdobyła złoty medal na 80 m przez płotki z rekordem Polski (11,27 s), a obie krakowianki wraz z Justyną Kanią i Nicolą Dutką Wołoch dorzuciły złoto w sztafecie 4×100 m z najlepszym wynikiem w historii tej konkurencji (47,97 s).

» Reprezentacja Polski w ampie futbolu wygrała prestiżową Ligę Narodów EAFF, pokonując Turcję i Włochy oraz remisując

z Anglią w finałowym turnieju Dywizji A. W drużynie narodowej wystąpili zawodnicy Wisły Kraków, w tym Kamil Grygiel, który został królem strzelców (osiem golami) i najlepszym graczem rozgrywek.

» We wrześniu siatkarki TS Wisła Kraków uczestniczyły w XXXII Międzynarodowym Memoriale im. Jerzego Cholewy w Wieliczce. W gronie młodzieżek zajęły 10. miejsce, a wśród juniorek młodszych 3. Najlepszą atakującą turnieju została wiślaczka Oliwia Stolarz.

» KS Borek Kraków zyskał nowe boisko ze sztuczną nawierzchnią, a także wiatę dla zawodników, wiatę medyczną, oświetlenie i tablicę wyników. Inwestycja obejmowała ponadto budowę drogi dojazdowej, placu manewrowego, parkingu oraz montaż stojaków na rowery. Wartość zadania wyniosła ponad 5,6 mln zł, a dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki udało się pozyskać dofinansowanie w wysokości ponad 1,5 mln zł. Oficjalne otwarcie obiektu uświetnił we wrześniu Międzynarodowy Turniej o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa Aleksandra Miszańskiego dla piłkarzy z roczników 2012, 2015 i 2016. Odbył się także mecz klasy okręgowej, w którym Borek podejmował Wandę (wynik 1:6).

Przetargi na sprzedaż nieruchomości

Prezydent Miasta Krakowa ogłosił na 18 listopada 2025 r. przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Miejskiej Kraków. Pełna treść ogłoszenia o przetargu zawierająca szczegółowy opis nieruchomości

wraz z załącznikami zamieszczona jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa: www.bip.krakow.pl, w zakładce: Finanse i mienie / Nieruchomości Miasta Krakowa / Przetargi na nieruchomości.



Informacje o nieruchomości	Oznaczenie nieruchomości	Cena wywoławcza	Wadium
ul. Urzędnicza 45, lokal mieszkalny nr 8 pow. 71,20 m kw. + pp piwnica 3,70 m kw. (oglądanie nieruchomości 16 października i 5 listopada 2025 r., w godz. 14.30–15.00)	dz. nr 283 udz. 79/1000 K-4 Krowodrza	993 000,00 zł	100 000,00 zł
os. Krakowiaków 44, lokal mieszkalny nr 19 pow. 65,06 m kw. (oglądanie nieruchomości 20 października i 3 listopada 2025 r., w godz. 14.30–15.00)	dz. nr 44 udz. 53/1000 NH-50 Nowa Huta	529 000,00 zł	53 000,00 zł
al. Słowackiego 36 / ul. Mazowiecka 2 lokal mieszkalny nr 13 pow. 56,80 m kw. (oglądanie nieruchomości 14 października i 4 listopada 2025 r., w godz. 14.30–15.00)	dz. nr 275 udz. 30/1000 K-46 Krowodrza	780 000,00 zł	78 000,00 zł
ul. Lubelska 21, lokal mieszkalny nr 17 pow. 78,84 m kw. (oglądanie nieruchomości 7 listopada 2025 r., w godz. 14.30–15.00)	dz. nr 314 udz. 43/1000 K-46 Krowodrza	1 154 000,00 zł	116 000,00 zł

Szczegółowe informacje nt. nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu można uzyskać w Wydziale Skarbu Miasta przy ul. Kasprowicza 29 w godzinach pracy urzędu (tel. 12 616-98-09) oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa, na której zamieszczone jest ogłoszenie o przetargu, tj. www.bip.krakow.pl, we wskazanej wyżej zakładce.

Konkurs, który poszedł nie tak



23 października o godz. 19.00 w Teatrze Variété będzie można zobaczyć „Premierę, która poszła nie tak”, na którą chcielibyśmy was zaprosić. O podwójne zaproszenia powalczą ci, którzy odpowiedzą na pytanie: jak nazywa się fikcyjna trupa teatralna, która w tym spektaklu musi mierzyć się z wszystkimi możliwymi przeciwnościami losu?

Odpowiedzi należy przestać do 13 października na adres: redakcja@um.krakow.pl, wraz z informacją: „Akceptuję regulamin konkursu oraz zapoznałem się z informacją administratora o przetwarzaniu danych osobowych”.

Regulamin wraz z informacją administratora o przetwarzaniu danych osobowych dostępny jest na stronie: krakow.pl.

 **Kraków**

„Mobilność dla każdego”

CZYLI TRANSPORT:

- BEZ BARIER ARCHITEKTONICZNYCH
- DOSTĘPNY CYFROWO
- CZYTELNE OZNACZONY
- BEZPIECZNY I NIEZAWODNY

Alternatywne środki transportu publicznego,
rowerowego, czy pieszego to czystsze powietrze,
mniej hałasu i więcej przestrzeni w mieście.

MPK S.A. w Krakowie - 150 lat tradycji





GABINET SŁAWOMIRA MROŻKA



Biblioteka Kraków zaprasza do zwiedzania Gabinetu Sławomira Mrożka

Biblioteka Główna
ul. Powroźnicza 2

Zwiedzanie bez oprowadzania

poniedziałek-sobota:
w godzinach otwarcia Biblioteki Głównej

Zwiedzanie z oprowadzaniem

poniedziałek, czwartek: 17:00–17:30
wtorek, środa: 12:00–12:30
sobota: 11:00–14:00

Oferta dla grup zorganizowanych

Zapisy na zwiedzanie z oprowadzeniem oraz
oglądanie filmu Marty Węgiel *Jak z Mrożka*:
gabinet_mrozka@biblioteka.krakow.pl
lub 797 301 001

BIBLIOTEKA KRAKÓW • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

12.10.2025



11. PKO CRACOVIA PÓŁMARATON KRÓLEWSKI



Kibicuj razem z nami i dodaj skrzydeł biegaczom!

cracoviapolmaraton.pl

ORGANIZATOR



SPONSOR TYTULARNY



Bank Polski

PARTNER STRATEGICZNY



MAŁOPOLSKA

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR TECHNICZNY



SPONSORZY



Energo Ciepła

PARTNERZY

