

OLKUSZ

BUKOWNO
BOLESŁAW
KLUCZE
TRZYCIAŹ
WOLBROM



Przekład

REKLAMA

32 645 66 66
TAXI
24h bajera 24h
32 645 66 66
całodobowo

07.11.2025 r. nr 45/1554

Bezpłatny tygodnik informacyjny Powiatu Olskiego

Ukazuje się od 1991 r. ISSN 1231-7810

Gdzie żyje się najlepiej? Powiat olski w ogólnopolskim rankingu

POWIAT

A.N.Q.A.

Co jakiś czas pojawiają się różnego rodzaju raporty, zestawienia i rankingi, w których autorzy próbują za pomocą wskaźników i danych statystycznych sprawdzić kondycję polskich samorządów. Takie opracowania nie tylko pozwalają porównać poszczególne regiony, ale też wskazują kierunki rozwoju i problemy lokalnych społeczności.

ciąg dalszy na str. 2

Stacja Olska w nowym standardzie
dostępna dla podróżnych

strona 4

Policja zatrzymała sprawców
głośnego porwania w Olsku

strona 5

Spotkanie autorskie z Marią Pakulnis

strona 8

REKLAMA

VESTALIA
PROPERTY
BIURO NIERUCHOMOŚCI
Stworzone z pasji

• Wynajem • Doświadczenie • Sprzedaż • Zarządzanie

ul. Floriańska 2, 32-300 Olska
Kontakt: 786 922 949, vestalia@vestalia-property.pl

Mieszalnia Farb Dulux Professional

Dulux Professional

studio dekoracji
DUET

OLKUSZ
ul. Nullo 7a,
tel. 32 645 02 21

WOLBROM
ul. Garbarska 31
(od strony Targowej)
tel. 32 642 15 87

Przekład

Informujemy, że w poniedziałek
10 listopada biuro
Przekładu Olskiego
będzie nieczynne.
Zapraszamy ponownie
w środę, 12 listopada

SWE MOT HURTOWNIA
MOTORYZACYJNA

Olska, ul. Sikorka 21. Czynne pon.-pt. 8:18, sob. 8:14
☎ 32 645 06 60 📞 601 52 52 10

Oleje, filtry, akcesoria
i profesjonalne narzędzia samochodowe

W dniach
od 29.11.2025 r. do 13.12.2025 r.

Powiatowa i Miejska Biblioteka
Publiczna w Olsku
ul Nullo 29b

**będzie nieczynna z powodu
kontroli zbiorów.**

Za utrudnienia przepraszamy.

Powiatowa i Miejska
Biblioteka Publiczna
w Olsku

**PODŁOGI
DRZWI OKNA**

PANEL-POL **MONTAŻ GRATIS**

OLKUSZ - ul. PARKOWA 1a
tel. 32 754 32 18, 515 890 860, olska@panelpol.eu

**BLASTER
ARENA**

CELUJEMY W ROZRYWKĘ!
ARENA
LASER TAG

ROZRYWKA
DLA DZIECI
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

- gry indywidualne
- urodziny
- imprezy firmowe

ul. Sławkowska 9
32-300 Olska
☎ 880 999 624
WWW.BLASTERARENA.PL

Oddam drewno
w zamian
za wycinkę
dwóch drzew.
Szczegóły 501 057 648

DACHCENTRUM
RABSZTYN

BLACHY

- cięcie blach na dowolny wymiar | • parapety zewnętrzne do 6 mb
- obróbki blacharskie | • trapezowanie blach | • pomiary dachów
- specjalistyczne doradztwo | • rynny, okna, akcesoria dachowe
- własny transport | • blachy niemieckie, szwedzkie

32 645 83 76 / 602 526 302

**INVEST
ANTRANS**

SZUKAMY DO WSPÓŁPRACY

- FIRM Z SEKTORA
BUDOWLANEGO
- STAŁE ZLECENIA
- STABILNOŚĆ FINANSOWA -
GWARANTUJEMY TERMINOWOŚĆ
I UCZCIWOŚĆ ROZLICZEŃ
- UDZIAŁ PRZY DUŻYCH
INWESTYCJACH

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

☎ 532 793 550
✉ dzialkontraktowania@antransinvest.pl

www.antransinvest.pl

„Gdzie żyje się najlepiej? ...”

ciąg dalszy ze str. 1

Niedawno światło dzienne ujrzała kolejna tego typu publikacja – ogólnopolski ranking jakości życia „Gdzie żyje się najlepiej?”. Jak wypadają nim okoliczne gminy?

Spółka Algolytics Technologies wraz z Agencją Badawczą SW Research niedawno opublikowały raport „Gdzie żyje się najlepiej? Ocena jakości życia w gminach dla biznesu i samorządów”, który pokazuje, w jakich miejscach w Polsce mieszkańcom żyje się najlepiej. W opracowaniu wykorzystano zarówno wyniki ogólnopolskiego badania opinii dorosłych Polaków, jak i analizę setek zmiennych przestrzennych przy użyciu zaawansowanej platformy analitycznej Algolytics. Taki model badawczy, łączący dane z zakresu demografii, infrastruktury, edukacji, zdrowia i ekonomii, pozwolił autorom

nie tylko wskazać liderów jakości życia, ale również zdiagnozować potencjał rozwojowy każdej gminy.

W przygotowanym zestawieniu znalazło się ponad dwa i pół tysiąca samorządów. Wysokie miejsca zajęły zarówno duże miasta, jak Warszawa, Kraków czy Gdańsk, jak i mniejsze ośrodki, takie jak Legionowo, Świdnica czy Chrzanów. Ich wspólnym mianownikiem jest dobrze rozwinięta infrastruktura, wysoka dostępność usług, skuteczne działania na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa mieszkańców oraz bogata oferta edukacyjna i kulturalna. Analiza przestrzenna pokazała również wyraźne różnice między regionami – najwyższe wskaźniki jakości życia koncentrują się wokół aglomeracji i w południowo-zachodniej Polsce, podczas gdy gminy z pół-

nocno-wschodniej części kraju nadal zmagają się z ograniczonym dostępem do usług i rynku pracy.

W tym szerokim kontekście wyniki gmin z powiatu olkuskiego prezentują się solidnie. Najlepiej wypadł Olkusz, który uplasował się na 136. miejscu w kraju i piątym w województwie małopolskim. Wskaźnik jakości życia dla miasta wyniósł 0,79, co potwierdza jego mocną pozycję w regionie. Wysoka ocena wynika z dobrze rozwiniętej infrastruktury technicznej i edukacyjnej, a także z szerokiej oferty usług publicznych. Nieco niższe, ale nadal dobre noty uzyskało Bukowno, zajmując 295. miejsce w Polsce i 19. w Małopolsce (wskaźnik 0,71). Kolejne lokaty przypadły gminom Klucze (375. miejsce w kraju, 29. w województwie, wskaźnik 0,67), Bolesław (464. i 48. miejsce), Wolbrom (650. i 65. miejsce) oraz Trzciąż (976. i 105. miejsce). Choć nie należą one do ścisłej czołówki, to wynik wciąż świadczy o stabilnej ja-

kości życia mieszkańców i potencjale dalszego rozwoju.

Ranking „Gdzie żyje się najlepiej?” opiera się na 90 wskaźnikach pogrupowanych w dziesięć kategorii, takich jak zdrowie, edukacja, transport, dostępność usług, środowisko, bezpieczeństwo, spójność społeczna czy warunki ekonomiczne. Każdy z nich oceniano oddzielnie, dzięki czemu raport nie tylko pokazuje pozycję gminy, ale także wskazuje jej mocne strony i obszary wymagające wsparcia. W przypadku gmin z powiatu olkuskiego dobrze oceniono m. in. infrastrukturę transportową i dostępność usług, natomiast niższe wyniki uzyskano w kategoriach kultury i rekreacji, co może być impulsem do dalszych inwestycji w ofertę społeczną i kulturalną.

Autorzy raportu podkreślają, że analiza jakości życia nie jest wyłącznie zestawieniem statystyk. To również narzędzie, które może wspierać samorządy w planowaniu strategicz-



nym i podejmowaniu decyzji inwestycyjnych. Opracowanie przygotowane przez Algolytics pokazuje również, jak technologie Location Intelligence mogą wspierać rozwój miast i przedsiębiorstw. Integracja danych przestrzennych z algorytmami uczenia maszynowego pozwala bowiem nie tylko lepiej zrozumieć potrzeby mieszkańców, ale także planować inwestycje tam, gdzie przyniosą największy efekt.

To podejście – jak podkreślają autorzy – staje się dziś jednym z kluczowych narzędzi w zarządzaniu nowoczesnymi samorządami. Dla władz lokalnych z powiatu olkuskiego ranking może zaś być cennym źródłem informacji. Pokazuje bowiem nie tylko, jak gminy wypadają na tle kraju i regionu, ale również jakie działania przyniosą wymierne efekty – zarówno w obszarze infrastruktury, jak i polityki społecznej.

Podziękowania

Serdeczne podziękowania dla Rodziny, Sąsiadów, Znajomych którzy dzielili z nami smutek i żal oraz uczestniczyli we Mszy św. i ceremonii pogrzebowej

Śp. Alicji Kapkowskiej

Szczególne wyrazy wdzięczności dla księdza Grzegorza Woszcza za pełne ciepła i wiary słowa pociechy oraz piękną ceremonię pogrzebową. Dziękujemy za kondolencje, złożone kwiaty oraz liczne intencje mszalne.

Podziękowania kierujemy również do Pana Zbigniewa Kwinty za profesjonalną obsługę pogrzebu.

składają
Córki

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Z Olkusza do Chrzanowa i Krzeszowic coraz tłoczniej

IOLKUSZ

A.N.Q.A.

Autobusy Małopolskich Linii Drowozowych (MLD), kursujące z Olkusza do Chrzanowa i Krzeszowic, z miesiąca na miesiąc przyciągają coraz więcej pasażerów. Jak wynika z najnowszych danych przytaczanych niedawno przez tygodnik Przełom, wrzesień był rekordowy w całej sieci MLD, a trasy obsługujące Srebrne Miasto odnotowały szczególnie wyraźny wzrost frekwencji.

Autobusy MLD cieszą się coraz większym zainteresowaniem mieszkańców naszego regionu, zwłaszcza na trasach łączących Olkusz z Chrz-

nowem oraz Krzeszowicami. Linia A48, łącząca Olkusz z Trzebiną i Chrzanowem, wystartowała w styczniu z wynikiem 441 pasażerów. Z miesiąca na miesiąc zainteresowanie rośnie: w lutym z autobusu skorzystało 652 osób, w marcu 695, w kwietniu 692, w maju 883, a w czerwcu już 1015. Latem trend się utrzymał – w lipcu przewieziono 1218 pasażerów, w sierpniu 1321, a we wrześniu 1295. Oznacza to niemal trzykrotny wzrost liczby podróżnych od początku roku.

Podobnie dynamicznie rozwija się linia A10 z Olkusza do Krzeszowic, przywrócona do rozkładu w marcu po przerwie zimowej. Już w pierwszym miesiącu po reaktywacji skorzystało

z niej 1748 pasażerów, a we wrześniu – 2656, co daje ponad 50-procentowy wzrost w pół roku.

Tendencja wzrostowa jest widoczna także w skali całej sieci MLD. Od stycznia do września liczba pasażerów wszystkich linii wzrosła z 291 939 do 485 615, co czyni tegoroczny wrzesień najlepszym miesiącem w historii funkcjonowania projektu.

Jak podkreślają przedstawiciele Kolei Małopolskich, które odpowiadają za obsługę połączeń, autobusy MLD finansowane z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych pozostaną w kursowaniu co najmniej do końca 2025 roku. Jeśli obecny trend się utrzyma, można się spodziewać,

że połączenia z Olkusza do Chrzanowa i Krzeszowic nie tylko zostaną utrzymane, ale być może także wzmocnione dodatkowymi kursami lub nowymi przystankami.

Wzrost liczby pasażerów to nie tylko statystyka, ale realny sygnał, że mieszkańcy regionu zaczynają inaczej patrzeć na transport publiczny. Regularne kursy, przystępne ceny i dobra integracja z koleją sprawiają, że autobusy MLD stają się realną alternatywą dla samochodu. A jeśli ten trend się utrzyma, Małopolskie Linie Drowozowe mogą stać się realną konkurencją dla prywatnych przewoźników kursujących po małopolskich drogach.

Nowoczesny system w służbie mieszkańców. Olkuskie Wodociągi zakończyły ważną inwestycję



Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Olkuszu zakończyło realizację projektu pn. „Przeciwdziałanie zagrożeniu i skutkom suszy poprzez unowocześnienie systemu monitorowania infrastruktury dostaw wody na obszarze działania PWiK Sp. z o.o. z siedzibą w Olkuszu”.

Inwestycja, trwająca od 2022 do 2025 roku, kosztowała blisko 8 mln zł brutto i została sfinansowana ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w formie pożyczki.

Celem projektu było zwiększenie odporności systemu wodociągowego na skutki suszy, poprawa bezpieczeństwa dostaw wody oraz ograniczenie strat wody na sieci. W ramach inwestycji wymieniono 17,5 tysiąca wodomierzy na nowoczesne urządzenia ze zdalnym odczytem, zamontowano punkty telemetryczne na sieci wodociągowej, wdrożono system SCADA do bieżącego monitorowania i sterowania pracą ujęć, pompowni i zbiorników.

Nowoczesne rozwiązania pozwalają na szybsze reagowanie w sytuacjach awaryjnych, efektywne



zarządzanie zasobami wodnymi i dokładne monitorowanie zużycia. Dla mieszkańców oznacza to większe bezpieczeństwo dostaw wody, mniejsze ryzyko przerw w dostawie oraz stały monitoring jej zużycia.

– To inwestycja, która realnie poprawia jakość życia mieszkańców i przygotowuje nas na wyzwania związane ze zmianami klimatu. Dzięki nowoczesnemu monitoringowi i cyfryzacji systemu możemy lepiej chronić cenny zasób, jakim jest woda – podkreśla Prezes Zarządu PWiK Olkusz Pan Tadeusz Chwast.

Zakończony projekt to kolejny krok w konsekwentnie realizowanej strategii przedsiębiorstwa, które od lat inwestuje w nowoczesne technologie, dbając o środowisko i niezawodne dostawy wody dla mieszkańców Olkusza, Bukowna, Klucza i Bolesławia.

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Olkuszu

Dofinansowano ze środków NARODOWEGO FUNDUSZA OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

KORZYŚCI NOWOCZESNEGO SYSTEMU MONITOROWANIA DOSTAW WODY



większe bezpieczeństwo dostaw wody



mniejsze straty wody



lepsz transparentność i kontrola dla odbiorców



szybsze reagowanie na sytuacje awaryjne

LIST OTWARTY MIESZKAŃCÓW PÓŁNOCNEJ CZĘŚCI OLKUSZA DO PAWŁA PIASNEGO

Nie piszemy tego listu z politycznych pobudek ani dla rozgłosu. Piszemy go, ponieważ **musimy stanąć w obronie tego, co dla nas najcenniejsze – bezpieczeństwa naszych, rodzin.** Mieszkamy na północy Olkusza, a swoje domy budowaliśmy uczciwą pracą wielu pokoleń, wiążąc się na stałe z naszym miastem.

Z ogromnym zaskoczeniem przeczytaliśmy Pański „list otwarty do Burmistrza Olkusza”. W naszym odczuciu **zabrakło w nim najważniejszego: szacunku dla ludzi, którzy od pokoleń tworzą północną część Olkusza i wnieśli swój wkład w rozwój naszego miasta oraz szacunku dla wyznawanych przez Nas wartości.**

Przypominamy, że tzw. **północna obwodnica Olkusza została w 2017 roku wykreślona przez władze Województwa Małopolskiego z Planu Zagospodarowania Przestrzennego Województwa – dokumentu wyższego rzędu niż plan miejscowy, o czym powinien Pan doskonale wiedzieć.** Inwestycja w tym przebiegu **nie istnieje w obowiązujących planach rozwoju naszego regionu,** stąd dalsze dywagacje na temat jej budowy służą jedynie doraźnym celom politycznym i w żaden sposób nie przybliżają nas do rozwiązania problemów komunikacyjnych Miasta i Gminy Olkusz, które wymagają racjonalnego, stanowczego i konstruktywnego działania.

Trzeba też uczciwie przyznać, że **obecny stan rzeczy nie jest skutkiem decyzji władz Olkusza, lecz konsekwencją przyjętej przed laty polityki przestrzennej województwa, o której – jako ówczesny**

Starosta Olkuski - Pan wiedział i nie reagował. **Zastanawiającym jest zatem, dlaczego dopiero przed wyborami samorządowymi w 2024 roku postanowił Pan „odkurzyć” pomysł, który od dawna został uznany za nieaktualny?** Trudno oprzeć się wrażeniu, że **nasz los stał się elementem toczonej przez Pana gry politycznej, w celu zaspokojenia jedynie swoich interesów, nie bacząc na dobro mieszkańców, na co stanowczo nie wyrażamy zgody.**

Przywracanie koncepcji z czasów PRL jest działaniem całkowicie oderwanym od współczesnych realiów. Powraca Pan do założeń, które powstawały w epoce, gdy o dialogu władzy z mieszkańcami nikt nawet nie myślał, a decyzje zapadały w wygodnych gabinetach, bez udziału społeczeństwa. Nie godzimy się na takie działanie, a Pan zdaje się podążać tą właśnie drogą.

Należy brać pod uwagę stan faktyczny istniejący „Tu i Teraz”. Ówczesne założenia są nieaktualne – **obszary, które wtedy były peryferyjne, stały się zabudowane i zamieszkane. Dla nas ta obwodnica oznaczałaby wywłaszczenia, utratę dorobku życia, spadek wartości majątku i niepewność przyszłości.** Ten projekt **nie ma nic wspólnego z poszanowaniem dobra mieszkańców i rozwojem, ponieważ obwodnica - jak sama nazwa wskazuje - powinna „obwodzić” obszary zabudowane, a nie przebiegać przez ich środek.** Aktualnie, już DK94 przecina Olkusz na pół, a forsowana przez Pana koncepcja podział naszego miasta jeszcze bardziej pogłębi.

Biorąc pod uwagę powyższe, **popieramy inicjatywę budowy obwodnicy w jej racjonalnym przebiegu – wspólnej dla Olkusza i Klucza.** W Olkuszu jej trasa przebiegałaby już istniejącym szlakiem od DK94 po Zagajach do ronda w Rabsztynie, a następnie w kierunku Klucza i Bolesławia. To projekt, który w przeciwieństwie do prezentowanej przez Pana koncepcji - **łączy, a nie dzieli, nadto jest możliwy do realizacji i przede wszystkim - bezpieczny dla ludzi oraz uwzględnia ich potrzeby.**

Prowadzi Pan narrację, w której czujemy się obywatelami drugiej kategorii, których zdanie i poczucie bezpieczeństwa całkowicie się nie liczy, gdzie wyznawane przez nas wartości mają ustępować miejsca zaspakajaniu Pańskich partykularnych interesów. Owszem, my również chcemy rozwoju – ale takiego, **który nie rodzi ludzkich dramatów i nie odbiera poczucia bezpieczeństwa.**

Nasze stanowisko jest jasne: nie pozwolimy, by dorobek pokoleń został zniszczony w imię politycznych ambicji lub anachronicznych rozwiązań. Oczekujemy jednocześnie – także od Pana, jako przedstawiciela Rady Miejskiej – **uczciwego dialogu i szacunku, ponieważ my również jesteśmy częścią tego miasta.**

Z wyrazami należnego szacunku

Mieszkańcy ulic:

Sikorki, Rabsztyńskiej, Jasnej, Długiej,
Widokowej, Polne Wzgórze, Skalistej,
Zamkowej, Jurańskiej, Na Skraju, Podgrabie,
a także Bogucina Małego

OGŁOSZENIE PŁATNE

11 LISTOPADA 2025**NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI**

BOGUMIŁ SOBCZYK
Starosta Olkuski

ALDONA NOWICKA
Dyrektor Zespołu Szkół Nr 1
im. Stanisława Staszica w Olkuszu

zapraszają w dniach

10-11 listopada 2025 roku

na powiatowe obchody
Narodowego Święta Niepodległości

PROGRAM UROCZYSTOŚCI

10 listopada 2025 (poniedziałek)

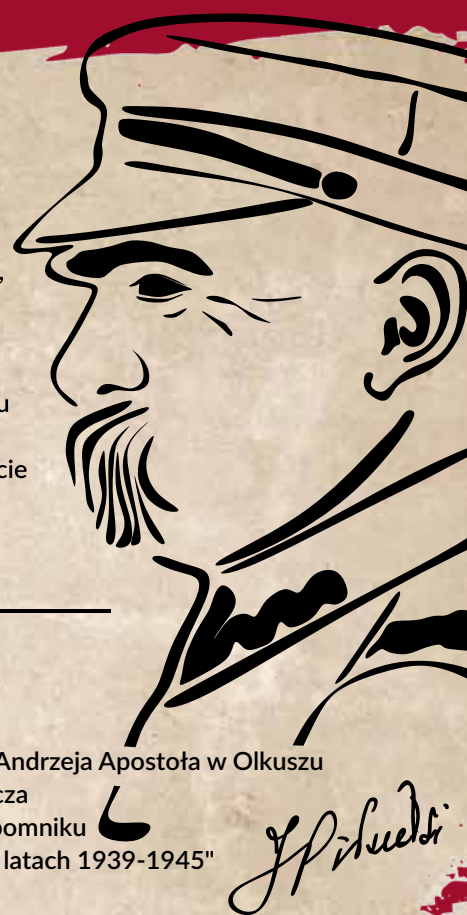
- 15.00** rozpoczęcie uroczystości pod Pomnikiem Ofiar Komunizmu, złożenie kwiatów
- 15.15** uroczysty przemarsz pod Kopiec Kościuszki
- 15.30** ślubowanie klas pierwszych
- 16.15** pokazy i wspólne śpiewanie w Zespole Szkół Nr 1 w Olkuszu
 - pokaz grupy rekonstrukcyjnej
 - wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych w akompaniamencie Zespołu Piosenki Odkopanej
 - pokaz laserowy

Dla uczestników wydarzenia grochówka żołnierska!

11 listopada 2025 (wtorek)

- 9.30** zbiórka pocztów sztandarowych i delegacji na parking przy Starostwie Powiatowym w Olkuszu
- 10.00** Msza św. w intencji Ojczyzny w Bazylice Mniejszej pw. św. Andrzeja Apostoła w Olkuszu
- 11.00** przemarsz z Bazyliki do Parku Miejskiego przy ul. Mickiewicza
- 11.15** wystąpienie Starosty Olkuskiego Bogumiła Sobczyka przy pomniku „Poległym za Ojczyznę i pomordowanym przez faszystów w latach 1939-1945”
- 11.20** składanie kwiatów
- 12.15** koncert patriotyczny w Zespole Szkół Nr 1 w Olkuszu pn. "Historia w piosence. 1000-lecie Korony Królestwa Polskiego", wykonawcy: Anna Sokołowska-Alabrudzińska, Mateusz Mijał, Jacek Wójcicki, Łukasz Lech, orkiestra pod dyrekcją Macieja Niecia

Serdecznie zapraszamy pocztu sztandarowe do udziału w wydarzeniu.



Patronat medialny



Nowy węzeł przesiadkowy w Bronowicach przybliży Olkusz do Krakowa?

I POWIAT

A.N.Q.A., fot. Urząd Miasta Krakowa

W Krakowie oficjalnie rozpoczęto przygotowania do budowy nowoczesnego węzła przesiadkowego w Bronowicach. To inwestycja, która – choć realizowana w stolicy Małopolski – ma ogromne znaczenie również dla mieszkańców powiatu olkuskiego. W połączeniu z modernizacją stacji kolejowej w Olkuszu, planowanymi remontami obiektów w Wolbromiu i Bukowni oraz budową łącznicy w Jaworznie, może w przyszłości znacząco poprawić komunikację naszego regionu z Krakowem.

Jak poinformował niedawno krakowski magistrat, nowy węzeł powstanie po południowej stronie przystanku kolejowego Kraków Bronowice, gdzie zatrzymują się pociągi relacji Wolbrom – Kraków Główny. Inwestycja obejmuje terminal autobusowy z 12 stanowiskami, parking typu Park&Ride (P+R) na 200 miejsc oraz strefę Bike&Ride (B+R) dla rowerów. Umożliwi to dogodne przesiadki między pociągami, tramwajami, autobusami, rowerami i samochodami. Projekt wart prawie 80 mln zł, z czego wartość dofinansowania z funduszy europejskich wyniesie ponad 52 mln zł, ma zostać zakończony do połowy 2028 roku. Według szacunków miasta z nowego węzła będzie korzystać blisko 900 tys. pasażerów rocznie. W przyszłości obiekt

ma odciążyć centrum Krakowa, poprawić płynność ruchu i ograniczyć emisję spalin.

Dla mieszkańców Olkusza, Bukowna i Wolbromia to szczególnie ważna wiadomość. Wiele podróży z naszego powiatu będzie mogło wygodnie przebiegać się w autobus lub tramwaj już na stacji w Bronowicach – bez konieczności dojazdu do Dworca Głównego, położonego w ścisłym centrum miasta. W połączeniu z planowaną łącznicą w Jaworznie i zmodernizowaną infrastrukturą lokalną, nowy węzeł może pozwolić na znaczne skrócenie czasu podróży do stolicy regionu. Szacuje się, że przejazd z Olkusza do Bronowic mógłby w przyszłości zająć niespełna 50 minut.

To kolejna dobra wiadomość dla pasażerów z powiatu olkuskiego podróżujących koleją: zaledwie kilka dni temu oficjalnie zakończyła się bowiem kompleksowa modernizacja stacji kolejowej w Olkuszu. Inwestycja warta niemal 110 mln zł całkowicie odmieniła jej wygląd i funkcjonalność. Powstały nowe perony, przejście podziemne z windami, nowoczesne wiaty, oświetlenie oraz system informacji pasażerskiej. Przebudowano pięć torów wraz z siecią trakcyjną, a stacja zyskała nowy, bardziej czytelny układ komunikacyjny, który poprawia bezpieczeństwo i dostępność dla wszystkich podróżnych. Modernizacja objęła również okoliczne przejazdy kolejowo-drogowe, a w tunelu pod



torami zamontowano monitoring, który dodatkowo zwiększa bezpieczeństwo pasażerów.

Kilka tygodni temu władze PKP ogłosiły także nowy program „Dworce Przyjazne Pasażerom”, obejmujący ponad 180 obiektów w całej Polsce. Wśród nich znalazły się dwa dworce z naszego powiatu. Wolbrom trafił na podstawową listę programu, co oznacza,

że środki na jego modernizację są już zapewnione. Zaplanowano m.in. remont poczekalni, elewacji oraz montaż nowych tablic informacyjnych. Bukowno ujęto na liście rezerwowej – jeśli PKP pozyska dodatkowe fundusze, tamtejszy obiekt również przejdzie gruntowną modernizację lub zostanie całkowicie przebudowany. Program zakłada współpracę

z samorządami, które będą mogły współuczestniczyć w zagospodarowaniu zmodernizowanych obiektów. Celem jest stworzenie funkcjonalnych, ekologicznych i dostępnych dla wszystkich dworców, które staną się lokalnymi centrami przesiadkowymi.

Równolegle trwają przygotowania do budowy łącznicy kolejowej w Jaworznie, która połączy

linię z Olkusza z magistralą prowadzącą do Krakowa. To inwestycja o ogromnym znaczeniu dla całego regionu, ponieważ pozwoli skrócić czas przejazdu i zwiększyć liczbę połączeń aglomeracyjnych. Jak poinformowały PKP Polskie Linie Kolejowe, projekt jest na etapie uzyskiwania decyzji środowiskowej, a prace budowlane mają rozpocząć się w IV kwartale przyszłego roku i potrwać około dwóch lat. W planach jest również budowa nowego przystanku Jaworzno Sosina, który ujęto w dokumentacji projektowej.

Zmodernizowana stacja w Olkuszu, planowane remonty dworców w Wolbromiu i Bukowni, budowa łącznicy w Jaworznie oraz węzeł przesiadkowy w krakowskich Bronowicach tworzą spójną wizję nowoczesnego systemu transportowego, który w najbliższych latach może całkowicie odmienić komunikację w północnej Małopolsce. Pytanie jednak, czy za tymi inwestycjami pójdzie realna poprawa oferty przewoźowej. To właśnie częstotliwość kursów i liczba pociągów będą ostatecznym sprawdzianem sensu wszystkich tych przedsięwzięć. Bo mieszkańcy powiatu olkuskiego oczekują przede wszystkim jednego – większej liczby połączeń. Bez nich nawet najnowocześniejsze perony i parkingi pozostaną jedynie pustymi symbolami niewykorzystanego potencjału.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Gruntowna modernizacja boiska sportowego przy Szkole Podstawowej Nr 10 w Olkuszu coraz bliżej!



Z radością informujemy, że **Gmina Olkusz** wykonała projekt gruntownej modernizacji boiska sportowego przy **Szkole Podstawowej Nr 10 w Olkuszu**. To efekt naszej bardzo dobrej współpracy z Panem Burmistrzem **Romanem Piaśnikiem** za co serdecznie dziękujemy.

Projekt zakłada przebudowę wielofunkcyjnego boiska o wymiarach 40 na 20 metrów. Po zakończeniu prac będzie służyło do gry w piłkę ręczną, piłkę nożną oraz koszykówkę. Obok przewidziano boisko do siatkówki. Oba będą wykonane ze sztucznej nawierzchni. Przewidziana jest również przebudowa istniejącego oświetlenia na nowoczesne, spełniające wymogi rozgrywek po zmroku.

Będziemy teraz podejmować starania o pozyskanie środków zewnętrznych na realizację tej inwestycji.

Dbanie o stan infrastruktury sportowej to inwestycja w zdrowie, rozwój oraz pasję dzieci i młodzieży. To dzięki takim miejscom młodzi mieszkańcy **Olkusza** mogą rozwijać swoje talenty, uczyć się współpracy i kształtować sportowe charaktery.

Jesteśmy przekonani, że planowana modernizacja stanie się prawdziwą sportową perełką wśród przyszłolnych obiektów w naszej gminie, służąc całej społeczności przez wiele lat.

Tomasz Babiuch
Piotr Grabarczyk
Radni Rady Miejskiej w Olkuszu

Stacja Olkusz w nowym standardzie dostępna dla podróżnych

I OLKUSZ

Redakcja

Nowe perony wyposażone w nowoczesne elementy obsługi podróżnych i bezkolizyjne przejście pod torami z windą – to tylko niektóre z ważnych efektów inwestycji Polskich Linii Kolejowych S.A. na stacji Olkusz. Zakończyły się prace budowlane na olkuskiej stacji, pasażerowie zyskali lepszą dostępność i komfort. Finansowanie przedsięwzięcia za blisko 110 mln zł netto **zapewniono ze środków budżetu państwa**.

Na koniec października nastąpił finał prac na stacji Olkusz znajdującej się na linii nr 62 Tunel – Sosnowiec. Dzięki inwestycji PLK SA wszyscy podróżni mają teraz łatwiejszy dostęp do pociągów i mogą korzystać z udogodnień na stacji w przejazdach regionalnych i dalekobieżnych, m.in. w stronę Sędziszowa, Krakowa i Katowic.

– Olkusz zyskał nowoczesną stację kolejową na miarę XXI wieku. Komfort, dostępność i bezpieczeństwo to najważniejsze efekty inwestycji, którą realizowaliśmy ze środków budżetu państwa. Pasażerowie mają do dyspozycji wygodne perony oraz przejście podziemne z windą. Te istotne nowe elementy podniosły standard komunikacji na stacji wszystkim podróżnym – powiedział Mateusz Wanat, Dyrektor Regionu Południowego Centrum



Realizacji Inwestycji PKP Polskich Linii Kolejowych SA.

Na olkuskiej stacji zrealizowaliśmy kompleksową przebudowę pięciu torów wraz z siecią trakcyjną. Przebudowany został peron dwukrawędziowy o długości 300 metrów. Wybudowany jest też nowy peron jednokrawędziowy o długości 500 metrów, który umożliwia przyjęcie równocześnie dwóch pociągów z obu kierunków. Nowe obiekty wyposażono w wiaty, ławki, tablice informacyjne oraz oznakowanie z systemem ścieżek dotykowych dla osób niedowidzących. Dotychczasową kładkę nad torami dla pieszych zastąpiło przejście podziemne z windą, które znacznie ułatwia komunikację i zwiększa bezpieczeństwo. Zmodernizowana stacja jest komfortowa i dostępna dla wszystkich podróżnych, w tym osób z ograniczonymi możliwościami poruszania się. Przygotowana pochylnia

zapewnia dostęp do pociągów także od strony budynku dworca. Standard na stacji zwiększył także system dynamicznej informacji pasażerskiej. Dzięki nowym elektronicznym ekranom pasażerowie zyskali więcej informacji o najbliższych pociągach. Istotnym, szczególnie pod względem bezpieczeństwa efektem prac jest także monitoring w przejściu pod torami, który umożliwia szybką reakcję służb porządkowych. Wyższy poziom bezpieczeństwa w rejonie stacji kolejowej zapewniają też nowe urządzenia zamontowane na przejazdach kolejowo-drogowych w ciągu ul. Partyzantów i Żuradzkiej. Inwestycja na stacji Olkusz uwzględnia możliwości realizacji rozwiązań komunikacyjnych innych podmiotów. To przedsięwzięcie prowadzone jest w ramach projektu „Udrożnienie podstawowych ciągów wywozowych z Górnego Śląska”.

Olkusz wspomina zasłużonych mieszkańców

OLKUSZ

A.N.Q.A.

Początek listopada to czas szczególnej zadumy i refleksji nad przemijaniem. Dzień Wszystkich Świętych i następujące po nim Zadzuszki przypominają nam o tych, którzy odeszli – bliskich, przyjaciółach, nauczycielach i ludziach, którzy współtworzyli nasze wspólnoty. To także moment, w którym mieszkańcy Olkusza zatrzymują się, by wspomnieć osoby szczególnie zasłużone dla Srebrnego Miasta – tych, którzy przez lata angażowali się w życie społeczne, kulturalne i zawodowe miasta, pozostawiając po sobie trwałe ślady.

Jak co roku Urząd Miasta i Gminy w Olkuszu przypomina sylwetki osób, które w ostatnich dwunastu miesiącach odeszły na zawsze, a których działalność wzbogaciła lokalną społeczność. W tym czasie pożegnaliśmy m.in. ludzi nauki, edukacji, kultury, duchownych, lekarzy, społeczników i artystów. Wśród nich byli m.in. znany gitarzysta i kompozytor Kazimierz Specjał, nauczycielka francuskiego Felicja Żyś, poeta Piotr Żyś, instruktor harcerski Edward Jopek, architekt Waldemar Niewalda – autor projektu rekonstrukcji węża bramnego zamku w Rabsztynie – a także wieloletni dyrektor „Mechanika” Jan Żebrak czy major Wojska Polskiego Jan Burdziakowski.

Wspomniano również Zdzisława Gregorskiego – prekursora skoków na ścieżce w Polsce i trenera olku-



szych akrobatów, ks. Stefana Rogulę – wieloletniego proboszcza bazyliki św. Andrzeja Apostoła, Jerzego Niewiarę – lekarza i byłego dyrektora szpitala powiatowego, a także Andrzeja Soczówkę – byłego sekretarza miasta i prezesa olkuskiego oddziału ZOSP RP. W pamięci mieszkańców pozostaną także m.in. Joanna Kocjan – nauczycielka i pasjonatka historii regionu, Franciszek Lisowski – wieloletni pedagog i dyrektor olkuskiego liceum, czy Jolanta Gzel – muzyk i była dyrektorka Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia.

Olkusz żegnał w tym roku także osoby związane z działalnością społeczną i kulturalną: fotografika Jana Barczyka, prezesa OSP Piotra Krzykawskiego, działacza sportowego Ryszarda Chabera, radnego Jerzego Sochackiego czy Beatę Dziąbek – dyrektorkę Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej, która przez lata z oddaniem pracowała na rzecz rozwoju lokalnej kultury i czytelnictwa. Każda z tych osób, choć odeszła, pozostawiła po sobie wyraźny ślad – w postaci wycho-

wanków, zrealizowanych projektów i wspomnień mieszkańców.

Tradycyjnie przed dniem Wszystkich Świętych na cmentarzach, pomnikach i miejscach pamięci narodowej zapłonęły znicze. W symboliczny sposób uhonorowano także Honorowych Obywateli Olkusza spoczywających na miejscowym cmentarzu – Janinę Majewską, Stefana Ząbczyńskiego, Kazimierza Czarnckiego, Józefa Januszka i Mariana Biłńskiego. To gest, który przypomina, że pamięć o tych, którzy kształtowali nasze miasto, trwa nie tylko w kamieniu i tablicach, ale przede wszystkim w sercach olkuszan.

Dzień Wszystkich Świętych to nie tylko czas odwiedzin na grobach i zapalania świec na cmentarzach, ale także okazja, by spojrzeć wstecz i dostrzec, jak wielu ludzi swoją pracą, pasją i oddaniem budowało tożsamość współczesnego Olkusza. Dzięki nim Srebrne Miasto to dziś nie tylko miejsce na mapie, ale wspólnota, w której przeszłość, pamięć i wdzięczność spleta się w jedną historię.

Policja zatrzymała sprawców głośnego porwania w Olkuszu

OLKUSZ

A.N.Q.A., fot. KWP w Krakowie

Policjanci zatrzymali osoby podejrzane o porwanie, do którego doszło w biały dzień w miniony piątek, 31 października 2025 roku, na osiedlu Pakuska w Olkuszu. Jak informują przedstawiciele Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, dzięki szybkiemu działaniu funkcjonariuszy i współpracy kilku jednostek, sprawców udało się namierzyć jeszcze tego samego dnia.

Dramatyczne wydarzenia rozegrały się w piątkowe popołudnie w rejonie tzw. „trójkąta bermudzkiego” w Olkuszu na osiedlu Pakuska – miejsca dobrze znanego mieszkańcom z powodu kilku całodobowych sklepów monopolowych i częstych interwencji mundurowych. Właśnie tam, na oczach przechodniów, w piątek, 31 listopada 2025 roku, do 42-letniego mieszkańca powiatu olkuskiego podjechał ciemny samochód. Z pojazdu wyskoczyło dwóch mężczyzn, którzy bez słowa zaatakowali ofiarę. Szarpanina trwała zaledwie kilka sekund – mężczyzna został obezwładniony, a następnie siłą wciągnięty do środka auta.

Świadkowie byli wstrząśnięci. Niektórzy próbowali podejść bliżej, inni natychmiast sięgnęli po telefony, by wezwać pomoc. Pojazd zniknął z osiedlowej uliczki, zanim ktokol-



wiek zdążył zareagować. Na szczęście okolica objęta jest monitoringiem miejskim – kamery zarejestrowały zarówno przebieg porwania, jak i kierunek, w którym odjechali sprawcy.

Dzięki nagraniom i błyskawicznej wymianie informacji między jednostkami, policjanci z Olkusza przy wsparciu funkcjonariuszy z Krakowa już tego samego dnia ustalili tożsamość uprowadzonego oraz miejsce, do którego został wywieziony. 42-latek został odnaleziony cały i zdrowy na terenie powiatu pruszkowskiego.

W sprawie zatrzymano trzy osoby: dwóch mężczyzn i kobietę – była partnerkę pokrzywdzonego, która, jak ustalono, mogła odegrać znaczącą rolę w planowaniu porwania. Obaj mężczyźni usłyszeli zarzuty bezprawnego pozbawienia

wolności, a prokurator zastosował wobec nich dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z ofiarą. Kobieta, po przesłuchaniu, została zwolniona.

Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie udostępniła na swojej stronie internetowej fragment nagrania z monitoringu, który dokumentuje moment uprowadzenia. Wideo ma pomóc w pełnym wyjaśnieniu okoliczności zdarzenia i potwierdzeniu zeznań świadków. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Wydział Kryminalny Komendy Powiatowej Policji w Olkuszu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej. Funkcjonariusze badają teraz motyw działania sprawców i szczegółowy przebieg wydarzeń, które wstrząsnęły mieszkańcami Olkusza.

Uważaj na nieuczciwych wykonawców w Programie Czyste Powietrze!

Program Czyste Powietrze pomaga tysiącom Polaków wymienić stare piece i ogrzać domy. Dzięki dotacjom można znacząco obniżyć koszty inwestycji i poprawić komfort życia. Niestety, rosnąca popularność Programu przyciągnęła również nieuczciwych wykonawców, którzy próbują zarobić kosztem nieświadomych beneficjentów.

Oszustwa przy Programie Czyste Powietrze często zaczynają się bardzo niewinnie. Do mieszkańców dzwonią lub przychodzą przedstawiciele firm, którzy obiecują, że „załatwią wszystko za darmo”. Twierdzą, że nie trzeba martwić się formalnościami, a dotacja zostanie przyznana bez żadnego problemu.

W praktyce takie „firmy” często pobierają wysokie zaliczki, zawyżają ceny usług, a czasem nawet znikają po podpisaniu umowy, pozostawiając klienta bez pieniędzy i bez wykonanych prac.

Oto kilka najważniejszych zasad, które pomogą Ci uniknąć problemów:

- Sprawdź firmę w CEIDG lub KRS. Upewnij się, że firma istnieje i działa legalnie.
- Zapytaj o wcześniejsze realizacje i referencje. Rzetelny wykonawca chętnie pokaże swoje dotychczasowe prace.
- Zanim zdecydujesz się na wykonawcę, zapytaj znajomych, sąsiadów lub rodzinę o kogoś sprawdzonego. Polecenie zaufanej firmy to często najlepsza ochrona przed problemami.
- Nie daj się zbyć. Rzetelny wykonawca odpowiada na pytania, nie unika kontaktu i nie ukrywa szczegółów oferty.
- Nie podpisuj dokumentów, których nie rozumiesz. Szczególnie uważaj na umowy i pełnomocnictwa do składania wniosków o dotację w Twoim imieniu.

Należy podkreślić, że to beneficjent, czyli osoba składająca wniosek o dotację, odpowiada za całą

inwestycję i za wybór wykonawcy. Dlatego tak ważne jest, aby przed rozpoczęciem inwestycji dokładnie sprawdzić firmę, z którą podejmuje się współpracę.

Warto wiedzieć, że na terenie Miasta i Gminy Olkusz **jedynym oficjalnym operatorem Programu Czyste Powietrze jest Gmina Olkusz**. Współpraca z operatorem jest obowiązkowa, jeśli starasz się o prefinansowanie (zaliczkę) lub o najwyższy poziom dofinansowania.

Jeśli zapotrzebowanie Twojego domu na energię użytkową do ogrzewania przekracza 140 kWh/(m²*rok) przed termomodernizacją, możesz liczyć na szczególnie wysokie kwoty dofinansowania. W przypadku termomodernizacji

połączonej z montażem gruntowej pompy ciepła wynoszą one:

- do 170 100 zł w najwyższym poziomie dofinansowania,
- do 119 070 zł w podwyższonym poziomie,
- do 68 040 zł w podstawowym poziomie.

W Urzędzie Miasta i Gminy w Olkuszu działa Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Programu Czyste Powietrze, gdzie ekodoradcy pomagają mieszkańcom krok po kroku w uzyskaniu dofinansowania.

Punkt Konsultacyjno – Informacyjny Programu Czyste Powietrze

📍 Urząd Miasta i Gminy w Olkuszu
Rynek 1 32-300 Olkusz, pokój 326
☎ Tel.: 32 6260176,
✉ E-mail.: v.szotek@umig.olkusz.pl,
✉ m.noworyta@umig.olkusz.pl

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ

Współfinansowane z unijnego systemu handlu uprawnieniami do emisji (Funduszu Modernizacyjnego)

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Dofinansowane przez Unię Europejską - NextGenerationEU



Zdrowie & Uroda



ALERGOLOG

Gąsior Grzegorz dr alergolog, pulmonolog. Centrum Medyczne „INTER MED” Olkusz, al. 1000-lecia 16. Wtorek od 15. Rej. telefoniczna: 32 479 10 00.

CHIRURG

Bartosz Dudzicz, chirurg onkolog, chirurg ogólny, proktolog, konsultacje kwalifikacyjne do operacji, usg piersi i jamy brzusznej, proktologia, gojenie ran. Przyjmuje w poniedziałki godz. 16:00 - 19:30 www.inter-med.pl, Rejestracja telefoniczna: (32) 479 10 00.

Gabinet Lekarski lek. Tomasz Mico-rek, chirurg. USG jamy brzusznej, USG doppler naczyń. Leczenie chorób żył: „pajączków” za pomocą skleroterapii, leczenie owrzodzeń. Kompresjoterapia (leczenie niewydolności żylniej), konsultacje z zakresu chirurgii ogólnej. Centrum Medyczne, Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 64. Przyjmuje w środę, piątek od 15.00. Rejestracja telefoniczna 32 645 44 70.

Grzegorz Mocny dr n.med, specjalista chirurg, specjalista chirurgii plastycznej Olkusz, ul. kr. K Wielkiego 28. Center-Med. Czwartek od 17.00. Rejestracja telefoniczna: 604 979 399, 604 503 799.

Sławomir Kaźmierczuk chirurg ogólny, proktolog, konsultacje, biopsje, leczenie ran, zabiegi chirurgiczne, kwalifikacje do zabiegów. Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00. WTOREK 9.00–13.00.

ICHIRURG NACZYNIOWY

Krzysztof Lenkiewicz chirurg naczyniowy. Konsultacje, badanie USG DOPPLER żył i tętnic, diagnostyka miażdżycy, skleroterapia, leczenie żyłaków. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00. CZWARTEK 8:15–14:00.

ICHIRURG ORTOPEDA

Kamil Zamarło ortopeda, traumatolog. Konsultacje, USG narządu ruchu, blokady, osocze bogatopłytkowe, kwalifikacje do zabiegów. Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. ŚRODA 15:45 – 19:30. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

Paweł Półkoszek specjalista chirurgii urazowej i ortopedycznej. SALUD ul. kr. K. Wielkiego 110, Olkusz, telefon: 789 032 277, piątek 8.00-17.00.

Przemysław Waluch ortopeda, traumatolog. Konsultacje, USG narządu ruchu, blokady, kwalifikacje do zabiegów. Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00. Wtorek 14:00–19:00.

Serafin Witold dr n. med. specjalista ortopeda traumatolog, neuroortopeda mgr rehabilitacji. Olkusz, Krakowskie Przedmieście 11/18 poniedziałek, piątek od 17.00. Telefon: 32 643 32 12, 606 327 510.

Szumera Edyta dr ortopeda dziecięcy oraz dla dorosłych. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

Waldemar Pasich specjalista chirurgii urazowej i ortopedycznej, specjalista medycyny sportowej. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28 (I piętro nad Bankiem Millenium). Poniedziałek 16 - 18, czwartek 16 - 19. Rejestracja telefoniczna poniedziałek - czwartek w godzinach od 10 do 18. Rejestracja sms poniedziałek - piątek. Telefon: 604 489 612.

DERMATOLOG

Dr n. med. Ewa Syguła - specjalista dermatolog, wenerolog. Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

Lek. med. Anna Dudek specjalista dermatolog, tricholog, lekarz medycyny estetycznej – Dorośli i dzieci - choroby skóry, włosów (trichologia) i paznokci, badanie znamion, testy płatkowe, usuwanie zmian skórnych i blizn kriochirurgia, laser co² i frakcyjny, derm estetyczna – botox, kwas hialuronowy, polinukleotydy, kolagen, Olkusz ul. kr. K. Wiekiego 64; telefon: 32 645 44 70, www.annadudek.pl

Zofia Latała-Otrębska, specjalista dermatolog, wenerolog (leczenie dorosłych i dzieci). Olkusz, ul. Bylicy 1 pok. 11, poniedziałek, środa 16.00 - 18.00. Rejestracja telefoniczna: 602 236 380.

DIABETOLOG

Specjalistyczna Praktyka Lekarska Dorota Nowak. Diagnostyka oraz leczenie cukrzycy i jej powikłań. Olkusz, ul. Żeromskiego 4/28. Rejestracja telefoniczna w godz. 9.00 - 13.00: diabetolog - 505 163 293, dietetyk - 515 427 770.

ENDOKRYNOLOG

Elżbieta Lewandowska – Jabłońska, lekarz endokrynolog. www.inter-med.pl, Rej. telefoniczna: (32) 479 10 00.

GINEKOLOG

Bożena Niewiara, lek. med., ginekolog-położnik. Ul. Nowa 13, poniedziałek i czwartek 17:00 – 18:00. Telefon: 695 942 182.

Chmielewska Dominika dr ginekolog. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER MED” Olkusz, al. 1000-lecia 16. Środa 15:30 - 17:30. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

Gabinet Ginekologiczno - Położniczy Lek. Katarzyna Nadrowska. Trzebinia ul. św. Stanisława 9 (Eibach Dental-Med Clinic) Poniedziałek, środa czwartek. Rejestracja telefoniczna: 727 434 981

Jacek Szpringer, lek. med., specjalista ginekolog-położnik. Olkusz, ul. Broniewskiego 8A. Rejestracja telefoniczna: 530 414 770, 32 645 43 96. Poniedziałek, środa, piątek 16:00 – 19:00.

Marek Szpringer, lek. med., specjalista ginekolog – położnik. Olkusz, Piłsudskiego 5, Poniedziałek, wtorek, piątek 15.30–17.30. tel. 606 647 961.

Wodecka Katarzyna dr ginekolog. Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

KARDIOLOG

Anna Maria Bednarek dr n. med. specjalista kardiolog. Certyfikowany Lekarz Lipidolog, echokardiografista. Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych Subsila facebook.com/lekarzolkusz.pl Rejestracja telefoniczna: 604 052 027

Arkadiusz Kaleta, lek. med. kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych. Olkusz, ul. Krak. Przedmieście 11/1. Konsultacje, ECHO SERCA, USG, DOPPLER, HOLTER EKG i ciśnieniowy. Przyjmuje wtorek, piątek od 16.00. Rejestracja po 17.00. Telefon: 796 797 112.

Katarzyna Michalak, lek. chorób dziecięcych, kardiolog dziecięcy. Przyjmuje w soboty godz. 9:00 - 13:00 www.inter-med.pl, Rej. tel: (32) 479 10 00.

Janusz Rogóż specjalista kardiolog, internista, lekarz medycyny pracy. Konsultacje, badania profilaktyczne, badania kierowców, EKG, ECHO serca, USG tętnic szyjnych. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rej. tel: 32 479 10 00. Przyjmuje w środy 16:30–19:30.

Maria Rzemieniuk lek. med. specjalista kardiolog. Specjalista chorób wewnętrznych. Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych Subsila facebook.com/lekarzolkusz.pl; Rejestracja telefoniczna: 604 052 027.

Paweł Nadrowski dr n.med., specjalista kardiolog. Konsultacje. EKG. UKG (Echo serca). Holter EKG i ciśnieniowy. Olkusz, ul. K. Wielkiego 64. Rejestracja telefoniczna: 734 096 969. Przyjmuje w poniedziałki i czwartki.

Tomasz Łuszczek, Lekarz specjalista kardiolog. Przyjmuje w poniedziałki w godz. 8:30 - 13:00 i w czwartki godz. 16:00 - 20:00. www.inter-med.pl, Rejestracja telefoniczna: (32) 479 10 00.

Wojciech Kwaśniewski, dr n. med., specjalista kardiolog. Diagnostyka i leczenie nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej oraz zaburzeń rytmu serca. EKG, Echo serca, Holter EKG, Holter ciśnieniowy, Test wysiłkowy na bieżni. Olkusz, ul. Kr. K. Wielkiego 28 (I piętro), czwartek od godz. 17. Telefon: 784 099 674.

LARYNGOLOG

Beata Winiarczyk, dr n. med., specjalista laryngolog. Kwalifikacje do operacji. Badania okresowe. Centrum Medyczne, ul. kr. K. Wielkiego 64, pokój 15, pon 16.30 - 19, śr 16.30 - 19, pt. 14 - 18. Telefon: 32 645 44 70, 696 514 481.

Elżbieta Stępniewska, lek. laryngolog. Olkusz, ul. Sławkowska 4 („GAL-MED”), Rejestracja telefoniczna: 506 312 032, 32 754 34 64 (po 14.). Poniedziałek, czwartek 15.00 – 18.00.

Sylvia Kocierz, dr n. med., specjalista laryngolog. Olkusz, ul. Sławkowska 4 („GAL-MED”). Rejestracja telefoniczna: 506 312 032, 32 754 34 64 (po 15). Wtorek i piątek 17.00 - 19.00.

MEDYCYNĄ NATURALNA

Pijawki, masaże, bańki chińskie, ogniowe. Dojazd do klienta. Studio Natura. Telefon: 660 408 193

Biorezonans. Pijawki, analiza ciała, prądy selektywne, lampa Bioptron, refleksologia stóp, akupunktura, masaż, świecowanie uszu, bańki. Wjazd od strony balkonów (tył bloku). Gabinet „Twoja Aura” Olkusz, ul. Sławkowska 5/5b. Telefon: 604 135 486.

NEUROLOG

Elżbieta Kulka, specjalista neurolog. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28, poniedziałek 16:00 – 18:00. Telefon: 603 166 862.

Elżbieta Kulka specjalista, neurolog. Konsultacje. Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Przyjmuje w środy w godz: 17:00–19:30. Rej. telefoniczna: 32 479 10 00.

Katarzyna Haberka-Skulska specjalista neurolog. Konsultacje. Centrum Medyczno - Rehabilitacyjne Marlibo-Medica Olkusz ul. Pakuska 64, reje-stracja telefoniczna: 32 62 61 731, 600 453 051. Przyjmuje w środy w godz. 16.15 – 18.00.

Renata Mędrak-Januszek, specjalista neurolog. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 28, poniedziałki. Rejestracja telefoniczna: 501 760 436.

NEUROCHIRURG

Granicki Aleksander dr neurochirurg. Centrum Medyczne „INTER MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00.

Jędrzej Kubica, lek. specjalista neurochirurgii i medycyny estetycznej. www.inter-med.pl, Rejestracja telefoniczna: (32) 479 10 00.

OKULISTA

Anita Lyssek – Boroń, prof. dr hab. n. med. specjalista chorób oczu. Szeroka diagnostyka oka (OCT, USG, foropter), wieloletnie doświadczenie w chirurgii zaćmy, jaskry, siatkówki. Olkusz, ul. Parkowa 9a, Przyjmuje: wtorek, czwartek od 16:30. Rej. tel.: 606 790 500.

Katarzyna Rataj – Pająk specjalista chorób oczu, badania niemowląt, dzieci i dorosłych: diagnostyka okulistyczna, OCT, wady wzroku, zez, niedowidzenie, okulary, soczewki kontaktowe, badania profilaktyczne. VIS-OPTICA, Olkusz al. 1000-lecia 20. Gabinet czynny codziennie od 14.00. Rejestracja telefoniczna: 784 820 130. Przypadki pilne: 508 177 970.

Magdalena Kuchno specjalista chorób oczu. Konsultacje, wady wzroku, komputerowe badanie wzroku, dobór soczewek, pomiar ciśnienia gałki ocznej, leczenie zaćmy, OCT, medycyna pracy. Przyjmuje: Centrum Medyczne „INTER-MED”, Olkusz, al. 1000-lecia 16. Rejestracja telefoniczna: 32 479 10 00. ŚRODA 15:00 - 17:00.

OPTYKA

„VIS-OPTICA” - SALON OPTYCZNY. Oferujemy okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne, soczewki kontaktowe i akcesoria, badanie okulistyczne, tomografia oka - OCT. Olkusz, al. 1000-lecia 20, tel. 882 525 833. Poniedziałek, czwartek, piątek, 9.00 - 17.00, wtorek 10.00 - 18.00, środa 10:00 - 16:00, sobota 10.00 - 13.00.

Zakład Optyczny Anna Biały ul. Bylicy 1, Olkusz. Badanie wzroku, refundacja NFZ. Okulary korekcyjne, okulary przeciwsłoneczne. Poniedziałek - piątek 9.00 - 16.00. Telefon: 887 246 341

PEDIATRA

Grażyna Żak-Pietras lek. med. pediatra specjalista medycyny rodzinnej. Rejestracja telefoniczna: 698 941 921

Małgorzata Bargiel-Padło, specjalista chorób dzieci. Pediatryczne wizyty domowe, Olkusz, ul. Żuradzka 27. Tel. 602 224 220, 32 643 08 89.

Stanisław Pająk dr n. med. specjalista chorób dzieci, neonatolog. Diagnostyka i leczenie dzieci i noworodków, badania USG: głowy, jamy brzusznej, stawów biodrowych. Olkusz, al. 1000-lecia 20 (budynek Vis-Optica). Rejestracja telefoniczna: 502 233 855.

Tomasz Rzemieniuk, dr n. med., specjalista chorób dzieci. Olkusz, ul. Nowowiejska 63. Przyjęcia w gabinecie oraz wizyty domowe. USG, EKG, HOLTER. Rejestracja tel: 602 776 052. Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych Subsila facebook.com/lekarzolkusz.pl

PODOLOG

ABC stóp, podolog Agnieszka Paľová zaprasza na specjalistyczne zabiegi stóp. Olkusz, ul. Sławkowska 5, tel. 698 919 343. Facebook: gabinet zdrowych stóp.

Dbam o stopy ortoPODOLOGIA Maria Swędzioł. Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 60, lok. 107. Tel. 790 447 779.

Terapie schorzeń stóp i paznokci: wrastający paznokieć, zmiany chorobowe, odciski, kurczaki. NOVY Gabinet Podologiczny w Olkuszu. K.K.Wielkiego 65, tel. 48 500 545 685

PSYCHIATRA/PSYCHOTERAPIA

Agata Majda, psycholog, terapia eegbiofeedback, terapia krótkoterminowa, badania psychologiczne do orzecznictwa. Rejestracja telefoniczna: 512 331 430. www.pracownia-terapeutyczna.eu

Aleksandra Mendak psycholog, studia podyplomowe z seksuologii. Konsultacje, interwencje kryzysowe, psychoedukacja i wsparcie psychologiczne dla dorosłych i młodzieży powyżej 14 r. życia; wtorek 16.00-19.00. Centrum Marlibo Medica. Olkusz, ul. Pakuska 64. Rejestracja telefoniczna (32)6261731.

Aleksandra Synowiec - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo - behawioralny. Psychoterapia indywidualna, wsparcia psychologiczne oraz badania psychologiczne. Telefon: 608426082.

Anna Rogal-Paciej PSYCHIATRA, diagnostyka i leczenie depresji, nerwicy, zaburzeń snu, ADHD i innych. NOWY GABINET: Olkusz ul. K.K. Wielkiego 60/301 (budynek Silver) środy i czwartki 15:00-18:00 po wcześniejszej rejestracji tel. pod nr 573 388 635 lub online psychiatra-olkusz.pl

Lekarzu, daj się znaleźć pacjentom.

Wpis w Pomocniku Pacjenta stały abonament miesięczny 120 zł

Telefon: 515 266 722



Gabinet Psychologiczny Katarzyna Kaska-Biś. Wczesna interwencja psychologiczna. Diagnoza i terapia dzieci, młodzieży, dorosłych. Olkusz, ul. Gęsia 2, tel. 608 462 479.

Gabinet Psychoterapii Uzależnień mgr Ewa Janiszewska, Certyfikowany Sp. Psychoterapii Uzależnień. Przyjmuje: Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28. Rejestracja telefoniczna: 694 839 534.

Justyna Jochymek - specjalista psycholog kliniczny, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Psychoterapia osób uzależnionych, współuzależnionych. Porady psychologiczne, wsparcie osób w kryzysie psychicznym. Badania psychologiczne, w tym do celów orzecznich. Centrum Medyczne S5, ul. K. K. Wielkiego 63, Olkusz, tel. 668 127 238.

Renata Świerczek, lekarz psychiatra, diagnostyka, leczenie, zaświadczenia, wizyty domowe, ul. Króla Kazimierza Wielkiego 64, Olkusz, tel. 32 645 44 70 lub 696 514 481.

REHABILITACJA

Dominika Latos, mgr fizjoterapii dziecięcej, specjalista fizjoterapii. Terapeuta NDT-BABATH dla dzieci. Telefon: 604 113 308. Olkusz, ul. K.K.Wielkiego 63, piętro -1 (Medesto)

Izabela Kiełtyka mgr fizjoterapii, terapeuta uroginekologiczny (fizjoterapia ortopedyczna, uroginekologiczna, przeciwobrzękowa, osteopatia czaszkowo - krzyżowa). Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28, tel: 600 585 055, www.fizjomed-olkusz.pl

Katarzyna Łuszczek, rehabilitantka. Przyjmuje we wtorki godz. 16:00 - 19:00. www.inter-med.pl, Rejestracja telefoniczna: (32) 479 10 00.

STOMATOLOGIA

Agnieszka Barrera Ramos lek. dentysta. Olkusz, kr. K. Wielkiego 54A. Poniedziałek, środa, czwartek 9.30 - 19.00. Telefon: 660 725 411

Agnieszka Janikowska lek. dent. Olkusz, ul. Kościuszki 30. Poniedziałek 14.00 – 19.00, środa 8.30 – 13.30, czwartek 14.00 – 20.00. Rejestracja telefoniczna: 32 726 28 87, 668 525 532.

CenterDent Gabinety Stomatologiczne, dr n. med. lek. stom. Dorota Supernak-Bobko, lek. stom. Paulina Kłapcińska, lek. dent. Anna Rudzińska. Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 14, tel: 32 643 25 30.

Maria Buczynowska-Serafin, lek. stomatolog. Rentgen stomatologiczny Olkusz, ul. Świętokrzyska 2. Telefon: 32 643 32 12, 606 327 510. Pon i czw od 14.00, wt i pt od 10.00.

Maria Trzcionkowska, lek. dentysta. Specjalistyczna praktyka lekarska. Olkusz, ul. Górnicza 1. Poniedziałek, środa, piątek 9.00 – 20.00. Tel: 606 305 405.

Renata Szpringer, lekarz stomatolog. Olkusz, ul. Broniewskiego 8A. Rejestracja telefoniczna: 602 276 667.

Prywatny gabinet dentystyczny, lek. dent. Krzysztof Kluczewski, Olkusz ul. Na Skarpie 14 (vis a vis kładki nad torami). Godziny przyjęć: poniedziałek, środa od 14.00; wtorek, czwartek od 16.30; sobota od 8.00 do 11.00. Telefon: 32 645 21 08.

Tomasz Curyło lek. dent. Spec. stom. zachowawczej z endodoncją. Olkusz, ul. Kościuszki 30. Poniedziałek: 9.00 – 14.00, środa: 10.00 – 18.00, czwartek: 8.00 – 11.00, piątek: 10.00 – 18.00. Telefon: 32 726 28 87, 668 525 532.

ZIMOWSCY STOMATOLOGIA Olkusz, ul. F. Nullo 35b. Poniedziałek, środa, piątek 9.00 - 14.00, wtorek, czwartek 9.00 - 19.00. Telefon: 32 754 25 18.

TECHNIKA DENTYSTYCZNA

Laboratorium protetyczne Vinsdent Paulina Siola. Wykonywanie i naprawa protez dentystycznych, szyn zgryzowych, koron i mostów. Implantoprotetyka. Olkusz, ul. Nowa 13 Telefon: 537 447 632.

„Somadent”, ekspresowe wykonywanie protez, sklejania, dostawienia zębów, klamer na poczekaniu. Olkusz, ul. Mickiewicza 12 (dawniej Szpitalna 5). Telefon: 32 754 41 23, poniedziałek - piątek 9.00 - 17.00, sobota 9.00-10.00.

TRYCHOLOG

Tracisz włosy? Nie trać czasu! Podejmij skuteczną walkę z łysieniem, łupieżem i innymi problemami skóry głowy. Pierwszy gabinet trychologiczny w Olkuszu. NOVY klub fryzjersko - kosmetyczny, ul. kr. K. Wielkiego 65 Tel. 500 545 685

URODA

Gabinet kosmetyczny „URODA” Endermologie – zbiegi modelujące, antycellulitowe, ujędrniające twarz i ciało, złuszczenie ziołowe, kwasowe, makiąg leczniczy Jane Iredale, kosmetyka pielęgnacyjna i lecznicza. Olkusz, ul. Kr. Kazimierza Wielkiego 10/4 I piętro. Tel: 663 166 872 www.gabinet-uroda.pl

Lek. med. Anna Dudek, specjalista dermatolog, tricholog, lekarz medycyny estetycznej. Peelingi (kwasy), botox, kwas hialuronowy, kolagen, polinukleotydy, mezoterapia, laser odmładzanie i zabiegów, włosy-zabiegów i indywidualne leki robione, osocze PRP/fibryna iPRF Olkusz ul. kr. K. Wielkiego 64; telefon: 32 645 44 70, 604 197 937

UROLOG

Ryszard Satalecki – specjalista urolog. Przyjmuje w poniedziałek 12.30 - 14.00, ul. Jana Pawła II 30, Olkusz. Choroby nerek, prostaty, kamica moczowa, diagnostyka USG i leczenie. Rejestracja 9.00 – 15.00. Telefon: 32 643 30 19.

Piotr Krzystyniak - Urolog. Centrum Medyczne „INTER-MED” Olkusz. al. 1000 lecia 16. Rejestracja telefoniczna 324791000.

USG

Bożena Szpringer, lek. med., radiolog. Wtorek, czwartek – Przychodnia „Esculap”, Olkusz, ul. kr. K. Wielkiego 28 (obok „Skarbka”). Godziny przyjęć: 15.30 – 18:00, telefon: 32 643 38 46, 600 249 359.

Natasza Idzikowska Centrum Medycznym INTER-MED Olkusz wykonuje badania: USG piersi, USG jamy brzusznej, USG układu moczowego, USG szyi, USG tarczycy, USG ślinianek, USG węzłów chłonnych (w tym USG szyi, USG dołków pachowych), USG jąder, USG tkanek miękkich, USG blizny.

Leszek Albiniak, USG DZIECI i DO-ROSŁYCH, specjalista chorób wewnętrznych - USG jamy brzusznej, szyi, tarczycy, piersi, płuc, układu moczowego, jąder, staw kolanowy, bark, biodra, zmiany skórne, węzły chłonne, DOPPLER kończyn, tętnic domózgowych. Olkusz, Aleja Tysiąclecia 17 (z tyłu apteki). Badania wykonywane są od poniedziałku do soboty, rejestracja telefoniczna od 7.00 do 21.00, tel: 600 686 603.

OL DENT
Prywatne Gabinety Stomatologiczne

Olkusz, ul. Kościuszki 30
(vis a vis Super-Sam „przy światłach”)
Czynne w godz. 8:00-20:00

Świadczymy usługi stomatologiczne w zakresie:

- stomatologii zachowawczej
- stomatologii dziecięcej
- protetyki
- endodoncji
- chirurgii stomatologicznej
- RTG (radiowizjografia)
- RTG pantomograficzne

REJESTRACJA:
32 726 28 87
668 525 532

www.oldent.com.pl

centerDENT
Olkusz, ul. K. K. Wielkiego 14
czynne w godzinach 9⁰⁰-17⁰⁰
32 643 25 30

GABINETY STOMATOLOGICZNE

RENTGEN STOMATOLOGICZNY
(panoramiczny, punktowy, cefalometryczny)

- Protetyka (protezy szkieletowe, akronowe, porcelana na cyrkonie, bonding-Hollywood smile)
- Stomatologia zachowawcza i endodoncja, mikroskop
- Stomatologia dziecięca (podtlenek azotu)
- Chirurgia (chirurgiczne usuwanie zębów mądrości, podcinanie wędzidełek u dzieci)
- Profilaktyka stomatologiczna.

www.centerdent.pl

SALON OPTYCZNY
GABINET OKULISTYCZNY

PROMOCJA
NA WYBRANE OPRAWY OKULAROWE W CENIE
49 zł
promocja ważna do wyczerpania zapasów
To jest wyrob medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykiety.

vis-optica
Aleja 1000-lecia 20; Olkusz
784 820 130

Gabinet Lekarski - dr n. Witold Serafin
specjalista ortopeda i traumatolog

- leczenie schorzeń i urazów narządu ruchu, poradnia leczenia bólu układu mięśniowo-szkieletowego
- leczenie zachowawcze (blokady, osocze PRP)
- zabiegi operacyjne Szpital Rydygiera w Krakowie
- USG stawów

Olkusz Krakowskie Przedmieście 11/18
przyjmuje poniedziałek, piątek, środa (lub czwartek)
Po wcześniejszej rejestracji
tel. 32 643 32 12, 606 327 510

Gabinety Stomatologiczne DENMED
Lek. stom. Wacław Glanc, lek. stom. Mariusz Gizicki, lek. dent. Krzysztof Glanc

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja • Implantologia
- Chirurgia stomatologiczna
- Protetyka • Pracownia RTG

Olkusz, ul. kr.K.Wielkiego 64 tel. 32 643 33 99, 32 754 58 85

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna
na terenie powiatu olkuskiego w Nowym Szpitalu w Olkuszu
Świadczona w zakresie POZ od pon. do pt. od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całonocowo w dni ustawowo wolne od pracy.

OLKUSZ, ul. 1000-lecia 13, nowy budynek z bud. administracji, telefon: **41 240 13 45.**
WOLBROM, ul. Skalska 22 (Miejsko-Gminne Centrum Medyczne WOL-MED) telefon: **41 240 13 91.**

Centrum Medyczne S5
TWOJA PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Kazimierza Wielkiego 63, 32-300 Olkusz

Tel.: +48 668 127 238
Tel.: +48 32 754 62 22
rejestracja@cms5.pl | www.cms5.pl

Pon-Pt 10:00 – 21:00
Sobota wg harmonogramu
Niedziela nieczynne

SIGNAL IDUNA WSPÓŁPRACUJEMY Z: COMPENSA VIENNA INSURANCE GROUP

PZU MEDICOVER POLMED Future healthcare

ALERGOLOG
Lek. Monika Godulska
Lek. Agata Piegza–Stępniewska

CHIRURG / ONKOLOG
Lek. Sebastian Mosiej
Lek. Magdalena Pietrzko

CHIRURG NACZYNIOWY
Lek. Aleksander Czajka

DERMATOLOG
Lek. Beata Gimlewicz–Pięta

DIETETYK
Mgr inż. Sonia Zastawnik

EMG
Lek. Agata Migacz

ENDOKRYNOLOG/ DIABETOLOG
Dr n. med. Agnieszka Żak–Gołąb

INTERNISTA
Lek. Aleksandra Oraczewska

KARDIOLOG
Dr n. med. Agnieszka Sikora-Puz
Dr n. med. Katarzyna Bańska-Kisiel
Dr n. med. Andrzej Kułach
Dr n. med. Michał Majewski

KARDIOCHIRURG
Dr n. med. Tomasz Kargul

NEUROLOG
Dr hab. n. med. Przemysław Puz

OKULISTA
Dr n. med. Anna Orlicka–Mosiej

ORTOPEDA
Lek. Wojciech Gołąb

PSYCHOLOG
Mgr Justyna Jochymek

PULMONOLOG
Lek. Monika Godulska
Lek. Aleksandra Oraczewska - w trakcie specjalizacji

REUMATOLOG
Dr n. med. Elżbieta Semik–Grabarczyk

UROLOG
Lek. Marek Pogodziński

SALON OPTYCZNY OKO W OKO
Olkusz, ul. Nullo 23/3 (naprzeciwko Ekonomika)
tel . 572 651 270

OKO W OKO
SALON OPTYCZNY
Justyna Grandys–Kowalska

- BEZPŁATNE BADANIE WZROKU przy zakupie okularów
- Szeroki wybór opraw okularowych
- Profesjonalny dobór soczewek okularowych
- Okulary dziecięce

Śledź nas na Facebooku!

SKUP I SPRZEDAŻ ZŁOTA
atrakcyjne ceny, super warunki.

> KOMIS <
Tomasz Kiełtyka
Olkusz, Kasztanowa 4,
czynne: pon.-sob. 8.00-20.00
Tel. 512 777 884

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
mgr Zbigniew Kwinta
Olkusz, ul. Szpitalna 14
32 643 06 07, 32 643 48 33,
502 35 43 32
Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem
WŁASNA CHŁODNIA

TYGODNIK REGIONALNY „PRZEGŁAD OLKUSKI”
Adres redakcji: 32-300 Olkusz, ul. Bylicy 1, pok. 301 tel. 504 178 786
Internet: www.przeglاد.olkuski.pl
Redaktor naczelny: Mateusz Pabian
Redakcja: redakcja@przeglاد.olkuski.pl
Przyjmowanie ogłoszeń: Olkusz, ul. Bylicy 1, pok. 301
Wydawca: Wydawnictwo NEON sp. z o.o. z siedzibą w Olkuszu, ul. Bylicy 1, pok 301.
Skład: Karolina Krawiec Druk: Polska Press Sp. z o.o.

W przypadku publikacji materiałów niezamówionych oraz listów do redakcji zastrzega się prawo do adiacji i opatrzenia nadesłanych materiałów tytułem. Nie publikujemy listów niepodpisanych nazwiskiem i adresem – można zastrzec nazwisko i adres do wiadomości redakcji. Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Poglądy redakcji wyrażają jedynie teksty podpisane „Redakcja”. REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ ZAMIESZCZANYCH OGŁOSZEŃ.

Kolportaż: Przegląd Olkuski kolportowany jest do wszystkich mieszkań i firm w Olkuszu (także na Pomorzanach) oraz do: Bogucin Duży, Bogucin Mały, Boleśław, Bór Biskupi, Braciejówka, Brzozówka, Bukowno, Bydlin, Chechio, Chelm, Chrzastkowice, Cieślin, Czarny Las, Czubrowice, Dłużec, Domaniewice, Głocowice, Gołaczew, Gorenica, Hutki, Janogród, Jarosławka, Kluczek, Kolbark, Kosmów, Kwaśniów, Krążek, Krzykawa, Krzywopłoty, Łaski, Łgota, Małobądz, Michałowka, Międzygórze, Niesułowice, Olewin, Osiek, Pazurek, Podgrabie, Podlesie, Podlipie, Przeginia, Rabsztyn, Racławice, Rodaki, Rycówek, Sieniczno, Sławków, Sułoszowa, Troks, Trzyciąż, Ujków Nowy, Wierchowiska, Wieradow, Wiśliczka, Wodąca, Wolbrom, Zadroże, Zalesie Golczowskie, Zależe, Zawada, Zarzecze, Zederman, Zimnodół, Żurada

DENMED
zatrudni
asystentkę stomatologa/rejestratorkę

CV proszę składać w rejestracji gabinetu
Olkusz, ul. kr. Kazimierza Wielkiego 64
lub przesać na e-maila: **denmed@post.pl**

OLKUSZ

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Olkuszu

4 listopada 2025 roku w Bibliotece odbyło się niezwykle spotkanie autorskie z Marią Pakulnis – jedną z najbardziej cenionych i charyzmatycznych polskich aktorek. Wydarzenie przyciągnęło tłumy miłośników kina, teatru i dobrej literatury, a sala wypełniła się po brzegi. Spotkanie było połączone z promocją książki „Moja nitka”, powstałej we współpracy z dzien-

nikarką Dorotą Wodecką. Spotkanie uświetnił swoją obecnością Wiceburmistrz Miasta i Gminy Olkusz, Pan Dariusz Murawski.

Już od pierwszych minut spotkania dało się wyczuć wyjątkową atmosferę – ciepło, serdeczność i szczerłość, z jaką Maria Pakulnis dzieliła się swoimi wspomnieniami. Aktorka opowiadała o dzieciństwie spędzonym na Litwie, o dorastaniu w czasach pełnych wyzwań, o swojej drodze edukacyjnej i o tym, jak zupełnie przypadkiem sprawił, że trafiła do szkoły teatralnej.

Nie zabrakło też refleksji o roli w filmie „Johnny”, za którą została uhonorowana Złotym Orłem. Aktorka opowiadała, jak bardzo to doświadczenie ją poruszyło i jak wiele emocji wiązało się z tworzeniem tej roli. Z ogromnym poczuciem humoru i dystansem mówiła również o swojej przygodzie z modą i o tym, jak powstała jej własna kolekcja butów – pomysł, który, jak przyznała, zrodził się z pasji do piękna i detalu.

„Moja nitka” – jak podkreślała autorka – to książka o życiu, które bywa trudne, ale też niezwykle bogate w emocje, spotkania i przełomowe momenty. To opowieść o kobiecie, która nie boi się mówić o swoich słabościach, ale też czerpie siłę z każdego doświadczenia.

Po oficjalnej części uczestnicy mieli okazję porozmawiać z Marią Pakulnis osobiście, zadać pytania, a także zdobyć autograf. Nie brakowało uśmiechów, wspólnych zdjęć i serdecznych słów wdzięczności.

To był wyjątkowy, pełen emocji i inspiracji wieczór – spotkanie z artystką, która nie tylko zachwyca talentem, ale również wrażliwością i autentycznością.

OGŁOSZENIA PŁATNE

PRACA

Przedszkole Niepubliczne zatrudni:

• nauczycieli wychowania przedszkolnego

• pomoce wychowawców • pedagogów specjalnych

Oferujemy:

• komfortowe warunki pracy • możliwość rozwoju

• atrakcyjne wynagrodzenie, uzależnione od kwalifikacji, doświadczenia - do 9000 zł brutto.

Dokumenty aplikacyjne prosimy kierować na adres:

pracaprzedszkole@interia.pl

Spółdzielnia Mieszkaniowa „NOWA” w Olkuszu

ul. Gen. Stefana Buchowieckiego 37, tel.: 32 643-37-98

ogłasza

PRZETARG nieograniczony

i zaprasza Oferentów do składania pisemnych ofert na wykonanie usługi w zakresie prowadzenia i administrowania Osiedlowym Klubem „KUBUŚ”, zlokalizowanym na terenie Osiedla Słowiki, zarządzanym przez Spółdzielnię Mieszkaniową „NOWA” w Olkuszu oraz realizacji działalności społecznej, kulturalnej i oświatowej na rzecz mieszkańców Osiedla „Słowiki”.

W przetargu mogą uczestniczyć podmioty, które złożą ofertę zgodną z SIWZ.

Termin realizacji zamówienia od 01.01.2026 r. do 31.12.2030 r.

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia (SIWZ) można odebrać w Sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej „NOWA” w godz. od 8:00 do 14:00 od dnia 07.11.2025 r. po wpłaceniu kwoty 123,00 zł. (brutto) w kasie Spółdzielni lub na konto Spółdzielni o numerze 08 1020 2430 0000 8102 0000 5611.

Wadium w wysokości 4200,00 zł (słownie: cztery tysiące dwieście złotych) należy wpłacić na konto Zamawiającego do dnia 20.11.2025 r. o numerze 08 1020 2430 0000 8102 0000 5611, lub w Kasie Spółdzielni.

Oferty należy składać w Sekretariacie Spółdzielni w terminie do dnia 24.11.2025 r. do godz. 10:00.

Komisyjne otwarcie kopert nastąpi w siedzibie Zamawiającego w dniu 24.11.2025 r. o godz. 11:00.

Zamawiający zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru Wykonawcy oraz prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

ZARZĄD SM „NOWA” w OLKUSZU

Informacja

Zgodnie z Zarządzeniem nr 112/2025 Wójta Gminy Trzyciąż z dnia 07 listopada 2025r., podaje się do wiadomości publicznej, że sporządzono Wykaz obejmujący nieruchomości przeznaczone do oddania w dzierżawę lub najem, położone na terenie Gminy Trzyciąż.

Wykaz podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Trzyciąż, w Trzyciążu, ul. Leśna 4, 32-353 Trzyciąż oraz na stronie internetowej www.gminatrzydziaz.pl, przez okres 21 dni.

Wójt Gminy Bolesław

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Bolesław, ul. Główna 58, na tablicy ogłoszeń wywieszony jest wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy.

Blisze informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Bolesław w pok. nr 6 lub pod numerem telefonu 32 642 40 71 wew. 227.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY OLKUSZ

Burmistrz Miasta i Gminy Olkusz informuje, że w budynku Urzędu Miasta i Gminy w Olkuszu na tablicy ogłoszeń, obok pok. nr 308 w dniach od 07.11.2025 r. do 27.11.2025 r. wywieszony będzie wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy:

- działka: nr ew. gr. 407/1 obręb Olkusz w celu umieszczenia w niej urządzeń infrastruktury technicznej: przyłącze wodociągowe i kanalizacji sanitarnej.

- działka: nr ew. gr. 579/3 obręb Olkusz w celu umieszczenia w niej urządzeń infrastruktury technicznej: przyłącze wodociągowe.

Blisze informacje można uzyskać w Wydziale Drogowo-Inwestycyjnym w godz. 800-1600 (pn.), 700-1500 (wt. – pt.) - pok. nr 308 lub pod numerem telefonu 32 6260158.

www.przeglاد.olkuski.pl

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA I GMINY OLKUSZ

OGŁOSZENIE

Burmistrza Miasta i Gminy Olkusz o przeprowadzeniu ponownych konsultacji społecznych dotyczących miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Bogucin Mały – Rabsztyn

Na podstawie art. 8h, 8i, 8j i art. 17 pkt 11, 13 i 13 a ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), zawiadamiam o rozpoczęciu ponownych konsultacji społecznych w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Bogucin Mały – Rabsztyn (Uchwały Nr LXI/666/2024 Rady Miejskiej w Olkuszu z dnia 22 stycznia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Bogucin Mały – Rabsztyn). Konsultacje dotyczące części obszaru ww. planu miejscowego, oznaczonego na rysunku planu, w rejonie działek nr: 32/6, 32/10 i 20/3 Obręb Bogucin Mały oraz działek nr: 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124/1, 124/2, 124/3 i 124/4 Obręb Rabsztyn, prowadzone będą w następujących formach:

1. wyłożenie części projektu planu do publicznego wglądu, wraz z badaniem ankietowym w formie papierowej, które odbędzie się w dniach od 12 listopada 2025 r. do 12 grudnia 2025 r. w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Olkuszu, Rynek 1, w Wydziale Urbanistyki i Ochrony Zabytków, pokój nr 102, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej pod adresem: www.umig.olkusz.pl, w Systemie Informacji Publicznej, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta i Gminy w Olkuszu, w zakładkach:

a/ „Urbanistyka i Ochrona Zabytków” dalej „Publicznie dostępne wykazy danych, informacje o środowisku i jego ochronie” dalej „Projekty planów miejscowych wraz z prognozą oddziaływania na środowisko”

b/ „Urbanistyka i Ochrona Zabytków” dalej „Gminny Rejestr Urbanistyczny” dalej „mpzp” dalej „konsultacje społeczne”

2. spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją części projektu planu, które odbędzie się w dniu 3 grudnia 2025 r. (środa) w siedzibie Dawnego Starostwa w Olkuszu, Rynek 4 o godz. 15:00.

3. zbieranie uwag w dniach od 12 listopada 2025 r. do 12 grudnia 2025 r.

Zgodnie z art. 8i ust. 1, pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 i art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą wnieść uwagi w terminie prowadzenia konsultacji społecznych tj. w dniach od 12 listopada 2025 r. do 12 grudnia 2025 r. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta i Gminy Olkusz w formie papierowej (przesłane pocztą lub doręczone osobiście) lub elektronicznej (tj. za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: poczta@umig.olkusz.pl, bądź za pomocą platformy ePUAP), w tym z wykorzystaniem formularza dostępnego w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Ministerstw Rozwoju i Technologii (<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>) w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy oraz na zasadach określonych w ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

Roman Piaśnik

BURMISTRZ

Miasta i Gminy Olkusz

Informuję, że:

1. Złożenie wniosku stanowić będzie odpowiedź na niniejsze Ogłoszenie.

2. Administratorem podanych we wniosku danych osobowych jest Burmistrz Miasta i Gminy Olkusz z siedzibą Rynek 1, 32-300 Olkusz i są one podawane w celu składania wniosków do projektu planu miejscowego.

3. Składający wniosek ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Podane dane osobowe będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane zgodnie z polskim prawem archiwalnym, jako dokumenty kategorii „A” (oznaczającej rodzaj dokumentów przechowywanych wiecześnie) do siedziby archiwum zakładowego, nad którym nadzór sprawuje Archiwum Narodowe.

5. Składający wniosek ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

6. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy.

7. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest pozostawienie wniosku bez rozpoznania.

8. Podstawę prawną przetwarzania podanych danych stanowi art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz § 11 Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 17 grudnia 2021 r. w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (Dz. U. z 2021 r. poz. 2404), tzn. dane osobowe będą przetwarzane w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi.

9. Składający wniosek ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw – z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego wniosek – wobec przetwarzania podanych danych osobowych.

10. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych – e-mail: j.cieslik@umig.olkusz.pl.



kierownik Pracowni Prewencji Pierwotnej i Polityki Zdrowotnej w Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów w Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie.

Każdego dnia 48 mężczyzn słyszy tę diagnozę

Jak wynika z raportu „Nowotwory złośliwe w Polsce” z 2021 roku, średnio 48 mężczyzn każdego dnia dowiaduje się, że ma raka prostaty. Jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn - co piątą mężczyznę zmagającą się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty.

Im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na jej wyleczenie. Profilaktyka to nie słabość – to broń. Czas ma duże znaczenie nie tylko w przypadku chorób nowotworowych. Dzięki badaniom profilaktycznym możesz uniknąć wielu schorzeń, w tym raka jądra, prostaty, jelita grubego, cukrzycy czy zakrzepicy. Regularne badania to najlepsza polisa na życie.

Styl życia wpływa na rozwój choroby

Bliisko 25 proc. panów ma nadciśnienie tętnicze. Aż 70 proc. mężczyzn ma nadwagę, a jedna piąta zmagając się z otyłością. W Polsce zgodnie z Eurobarometrem z 2021 r. aż 32 proc. dorosłych mężczyzn pali papierosy. Dodatkowo, według tego samego badania, w Polsce aż 66 proc. mężczyzn w grupie wiekowej 15+ jest nieaktywna fizycznie. Największe odsetki nieaktywnych fizycznie mężczyzn zaobserwowano w grupach wiekowych 40-54 lata – 73 proc. i 55+, aż 88 proc.

Prowadzi to do rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, miażdżycy, zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, choroby układu ruchu, choroby układu pokarmowego, zaburzeń hormonalnych, a także nowotworowych.

Nowotworom, które spotykają mężczyzn na całym świecie przynajmniej w 1/3 przypadków można zapobiec, zmieniając styl życia, nawyki i badając się

profilaktycznie. Nie musisz od razu biec maratonu. Zacznij od tych małych kroków:

■ odżywiaj się zdrowiej - sprawdź bezpłatne plany żywieniowych na portalu Diety NFZ

- bądź aktywny - ćwicz, jak lubisz i unikaj siedzącego trybu życia

■ rzuć palenie i ogranicz alkohol

■ wykonuj samobadanie jąder i prącia

- badaj się - raz w roku zrób m.in. morfologię, badanie ogólne moczu czy lipidogram

- po 40. roku życia - obowiązkowo kontroluj prostatę

- po 60. roku życia - raz w roku zrób USG jamy brzusznej, aby ocenić m.in. nerki i pęcherz moczowy.

Rak jądra - męski problem młodych mężczyzn

Rak jąder jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn poniżej 40 r. ż., ale wcześniej wykryty – daje ogromne szanse na wyleczenie. O profilaktyce i męskim zdrowiu rozmawialiśmy z dr n. med. Łukaszem Kupisem – andrologiem, urologiem.

Weź sprawy w swoje ręce – samobadanie jader krok po kroku

Nowotwór jąder dotyka najczęściej młodych mężczyzn w wieku 20-39 lat. Dlatego warto wprowadzić samobadanie jako stały element profilaktyki już od okresu dojrzewania. Regularność jest kluczowa – wykonując badanie co miesiąc, łatwiej zauważysz nawet najmniejsze zmiany.

Samobadanie jąder wykonuj raz w miesiącu, najlepiej podczas kąpieli lub pod prysznicem. Poznaj ich naturalną budowę – jedno jądro może być nieco większe od drugiego, a w górnej części możesz wyczuć zgrubienie, czyli najądrze, które może przypominać mały guzek. To normalne cechy. Zwracaj uwagę, czy od ostatniego badania nie pojawiły się nowe zmiany.

Nowa era stomatologii w Olkuszu
Atelier Klinicznej Periodontologii dr n. med. Jacka Żurka

Są miejsca, w których od progu czuć spokój i zaufanie. Takie, gdzie człowiek przestaje myśleć o bólu, a zaczyna o uśmiechu. W samym sercu Olkusza właśnie powstało jedno z nich – Atelier Klinicznej Periodontologii dr n. med. Jacka Żurka. To nie kolejny gabinet dentystyczny, lecz przestrzeń, w której nowoczesna medycyna spotyka się z empatią i troską o człowieka.

Już od pierwszego kontaktu widać, że to miejsce stworzone z pasją. Wszystko – od eleganckiego wnętrza, przez ciepłe powitanie recepcjonistki, po rozmowę z lekarzem – ma tu jeden cel: żeby pacjent poczuł się spokojny i zaopiekowany. „Chciałem, żeby każdy, kto przekroczy próg Atelier, wiedział, że trafił w dobre ręce. Leczenie zębów to przecież nie tylko medycyna, to też emocje, stres i potrzeba zaufania” – mówi dr Jacek Żurek, twórca kliniki i uznany specjalista w dziedzinie periodontologii.

Miejsce, w którym wszystko dzieje się w jednym rytmie.

W Atelier można przejść całą drogę – od pierwszej konsultacji po końcowy uśmiech – bez potrzeby odwiedzania wielu gabinetów. Zespół zajmuje się wszystkim: od leczenia zachowawczego i estetycznego, przez ortodoncję i endodontę mikroskopową, aż po chirurgię i implantologię. Ale to nie lista usług robi wrażenie, tylko sposób, w jaki są realizowane. Każdy pacjent ma tu swój plan, swoje tempo, swoją historię.

Nie ma pośpiechu ani schematów. Jest rozmowa, zrozumienie i wspólne decyzje. To podejście, które – jak przyznają pacjenci – sprawia, że strach przed dentystą po prostu znika.

Dr Żurek zbudował wokół siebie zespół ludzi, dla których praca to coś więcej niż zawód. To lekarze i higienistki, którzy potrafią słuchać, tłumaczyć i uspokajać. Każdy przypadek omawiany jest wspólnie, a plan leczenia dobierany tak, by pasował nie tylko do potrzeb zdrowotnych, ale też do stylu życia i możliwości pacjenta.

„Ludzie często myślą, że wizyta u dentysty musi być stresująca. My udowadniamy, że może być zupełnie inaczej – spokojnie, profesjonalnie i po ludzku” – mówi dr Żurek.

Atelier Klinicznej Periodontologii to także imponująca technologia. Skanery wewnątrzrustne, mikroskopy, cyfrowe planowanie uśmiechu – wszystko po to, by leczenie było dokładne,



bezbolesne i przewidywalne. Ale mimo tej nowoczesności, najważniejszy pozostaje człowiek. Sprzęt ma tu wspierać, a nie zastępować kontakt z pacjentem. Każdy zabieg odbywa się w atmosferze zaufania i spokoju – bez zaskoczeń, bez presji.

Dr Żurek, który ma na koncie tysiące wykonanych zabiegów periodontologicznych i implantologicznych, doskonale wie, jak ważne jest połączenie doświadczenia z nowoczesnym podejściem. „Technologia daje nam precyzję, ale to rozmowa i empatia budują prawdziwą relację z pacjentem” – podkreśla.

Nowa jakość dla Olkusza

Pacjenci, którzy odwiedzili Atelier, podkreślają, że czują różnicę od pierwszego spotkania. „Tu naprawdę czuje się, że chodzi o mnie, a nie o kolejny przypadek. Wszystko tłumaczą, nic nie dzieje się przypadkiem” – mówi pani Anna, jedna z pierwszych pacjentek kliniki.

Atelier, w którym uśmiech to styl życia

Nowoczesne, jasne wnętrza, miękkie światło, spokojna muzyka w tle – wszystko tu sprzyja wyciszeniu i poczuciu komfortu. To miejsce, w którym leczenie przestaje być obowiązkiem, a staje się inwestycją w dobre samopoczucie i pewność siebie.

Bo w Atelier Klinicznej Periodontologii uśmiech to nie tylko efekt końcowy. To proces, w którym najważniejsze są człowiek, zaufanie i poczucie, że jest się w dobrych rękach.

Jeśli szukasz miejsca, gdzie dentysta nie tylko leczy, ale też słucha, tłumaczy i wspiera – Atelier Klinicznej Periodontologii dr n. med. Jacka Żurka to adres, który warto zapamiętać. To właśnie tu zaczyna się nowa era stomatologii w Olsztynie – era uśmiechu bez strachu.

 **Atelier Klinicznej
Periodontologii**
ul. Żuradzka 15,
32-300 Olkusz

 **kontakt@jacekzurek.pl**

 **+48 735 475 660**



Skuteczne sposoby na złość i agresję u dziecka

Emocje, takie jak złość czy frustracja, są naturalnym elementem życia każdego człowieka, w tym dzieci. Jednak ich intensywność i sposób wyrażania mogą często prowadzić do napięć w rodzinie. Magdalena Boćko-Mysiorska, pedagożka i trenerka

All About Parenting, podkreśla, że odpowiednie podejście do emocji może zmienić trudne chwile w cenne lekcje, które wspierają rozwój emocjonalny i budują głębsze więzi rodzinne.

Złość dziecka często wynika z niedojrzałości układu nerwowego i trudności w komunikowaniu swoich potrzeb. Małe dzieci reagują ciałem – tupią, krzy-

czą, płaczą – ponieważ ich mózg jeszcze nie potrafi przekładać emocji na słowa. Jak tłumaczy Magdalena Boćko-Mysiorska: „Dziecko nie wybucha złością, aby zrobić komuś na złość. Zachowuje się tak, ponieważ mierzy się z trudnościami i nie zna innych sposobów ich wyrażenia. Naszym zadaniem jako rodziców jest pomóc mu w nauce regulacji emocji i dać przestrzeń do ich bezpiecznego przeżywania”.

Warto zauważyć, że intensywne reakcje emocjonalne mogą być również wynikiem zmęczenia, przebudzowania, głodu czy potrzeby bliskości. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala rodzicom reagować ze spokojem i empatią, co wzmacnia więź z dzieckiem.



Jak wspierać dziecko w trudnych emocjach?

■ Zauważaj i akceptuj emocje dziecka – zamiast zaprzeczać („Nie płacz, nic się nie stało”), nazwij jego uczucia: „Widzę, że jest ci smutno. Jestem tutaj z tobą”. Akceptacja emocji pomaga dziecku poczuć się ważnym i zrozumianym.

■ Daj przestrzeń na złość i frustrację – pozwól dziecku płakać, krzyczeć w poduszkę, tupać czy gnieść papier. Takie działania pomagają uwolnić napięcie i regulować układ nerwowy.

■ Zapewnij bliskość – w chwilach trudnych bądź przy dziecku fizycznie i emocjonalnie. Przyszłemu, spokojna rozmowa czy wspólny spacer mogą zdziałać cuda.

■ Nie oceniaj i nie zawstydzaj – zamiast mówić: „Przestań histeryzować” czy „Nie rób scen”, lepiej okazać zrozumienie: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Spróbujmy razem znaleźć rozwiązanie”.

■ Ucz konstruktywnego wyrażania emocji – modeluj zdrowe sposoby radzenia sobie ze złością, takie jak głębokie oddychanie, odliczanie do dziesięciu czy opowiadanie swoich uczuciach.

Jak mówić do dziecka zamiast „uspokój się”?

Słowa takie jak „uspokój się” mogą działać odwrotnie, niż zamierzamy – zamiast wyciszyć, pogłębiają złość dziecka i obniżają jego poczucie wartości. Ekspertka proponuje zamianę tego komunikatu na wspierające słowa, które pomogą dziecku dojść do równowagi:

■ „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Spróbujmy razem się uspokoić. Pomogę ci w tym.”

■ „Złościłeś się, rozumiem to. Dajmy sobie chwilę, abyś mógł się uspokoić. Jestem tu, obok.”

■ „Jest ci trudno. Razem znajdziemy sposób, abyś mógł poczuć się lepiej i spokojniej.”

Takie podejście pozwala dziecku poczuć się ważnym i akceptowanym, a jednocześnie uczy je, jak radzić sobie z emocjami w sposób konstruktywny.

Emocje jako fundament zdrowego rozwoju

Dzieci uczą się regulacji emocji poprzez obserwację dorosłych. Jeśli rodzice pokazują, jak wyrażać trudne emocje w sposób niekrzywdzący, dzieci naturalnie przejmują te wzorce. Badania neurobiologiczne wskazują, że wspieranie dziecka w przeżywaniu emocji buduje jego odporność psychiczną, samoświadomość i zdolność do nawiązywania zdrowych relacji w przyszłości.

Jak zaznacza ekspertka: „Dziecko, które doświadcza akceptacji swoich emocji, uczy się ufać sobie, rozumieć swoje potrzeby i granice. Dzięki temu wyrasta na dorosłego, który potrafi dbać o siebie i swoje relacje z innymi”.

Złość jako narzędzie rozwoju

Zarówno dzieci, jak i dorośli, mogą nauczyć się postrzegać złość jako sygnał o niezaspokojonych potrzebach, a nie jako destrukcyjną siłę. Praca nad emocjami wzmacnia relacje rodzinne i buduje przestrzeń pełną szacunku i akceptacji. Jak podkreśla Magdalena Boćko-Mysiorska: „Nasze dzieci nie potrzebują perfekcyjnych rodziców, ale takich, którzy potrafią być autentyczni i obecni w każdej emocji – zarówno swojej, jak i dziecka”.

Dzięki świadomemu podejściu do emocji trudne chwile mogą stać się lekcją zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. To krok w kierunku budowania zdrowych relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i empatii.

Źródło: www.pressoffice.pl

REKLAMA

ODDECH NOWEGO ŻYCIA HIPERBARYCZNA TERAPIA TLENOWA

ODKRYJ MOC TLENU

Hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT) to innowacyjna metoda leczenia, która wykorzystuje czysty tlen pod zwiększonym ciśnieniem, aby dotrzeć do tkanek i komórek, które potrzebują go najbardziej. W komorze hiperbarycznej, Twój organizm otrzyma dawkę życiodajnego tlenu, która wspomaga naturalne procesy regeneracji i leczenia.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TLENOTERAPII

- Sesja w kapsule hiperbarycznej **biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia** oraz **odżywia niedotlenione komórki**, a w rezultacie **wzmacnia układ immunologiczny** i pomaga wrócić do zdrowia.
- Terapia hiperbaryczna czystym tlenem **oczyszcza z toksyn i metali ciężkich**, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc również jest używana jako skuteczna profilaktyka nowotworowa.

- Regularnie stosowana hiperbaryczna terapia tlenowa poprawia przepływ krwi w mózgu, dzięki czemu pacjenci wykazują **większe zdolności zapamiętywania i koncentracji**.
- Przynosi korzyści w **leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia**, napięcia psychicznego, spadku nastroju oraz niweluje silne bóle migrenowe.
- Terapia jest stosowana **wśród sportowców na całym świecie**. Terapia pomaga zwiększyć wydolność i wydajność organizm, a po wysiłku fizycznym wpływa na szybszą regenerację tkanki kostnej i mięśni szkieletowych, wspomaga procesy metaboliczne. W efekcie sportowcy osiągają wyższe wyniki, a w przypadku kontuzji wracają szybciej do sprawności ruchowej.
- Hiperbaryczna komora tlenowa nazywana jest komorą młodości, gdyż polepsza elastyczność włókien kolagenowych, co **zapobiega powstawaniu zmarszczek i przyczynia się do wygładzania tych istniejących**. Daje dobre efekty w **leczeniu trądziku i wszelkich zmian skórnych**.
- Sesje tlenowe przynoszą **doskonałe efekty lecznicze u dzieci z autyzmem** jak i wśród osób starszych, **chorych na Alzheimera**. Zwiększając aktywność mózgu poprzez głębokie dotlenienie. Wspomagają pracę serca zapobiegając zawałom mięśnia sercowego i uelastyczniają ścianki żył.
- Terapia tlenem ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej **młodość, dobre zdrowie, aktywuje siły vitalne i odpornościowe**.

POZYTYWNE SKUTKI UŻYTKOWANIA

- Wzrost komórek macierzystych
- Odbudowa systemu odpornościowego
- Tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych
- Działanie bakterio i wirusobójcze
- Redukcja obrzęków i stanów zapalnych
- Przyspieszenie procesu gojenia ran
- Pobudzenie metabolizmu
- Detoksykacja biostymulacja organizmu
- Wzrost syntezy kolagenu
- Regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych
- Wzrost sił życiowych

ZASTOSOWANIE MEDYCZNE znajduje w:

Neurologii, Stomatologii, Medycynie Sportowej, Medycynie Estetycznej, Dermatologii, Ortopedii, Onkologii, Kardiologii



Komora Hiperbaryczna Wolbrom

ul. Szosa Olkuska 9

Stacja paliw „Arin” obok Restauracji „Klimat”



604-174 051

883 007 218



mediglowwolbrom@gmail.com



KOMORA DWUOSOBOWA WOLBROM

Co to deficyt kaloryczny i jak wpływa na tkankę tłuszczową?

Aby skutecznie schudnąć i pozbyć się zbędnych kilogramów, trzeba obliczyć deficyt kaloryczny względem swojego zapotrzebowania energetycznego. W tym celu wykorzystuje się kalkulator uwzględniający PPM, CPM oraz poziom aktywności fizycznej, co pozwala ustalić liczbę kalorii potrzebnych do redukcji masy ciała. Zbyt duży deficyt kaloryczny może jednak spowolnić przemianę materii i negatywnie wpłynąć na tkankę mięśniową.

Czym jest deficyt kaloryczny i dlaczego ujemny bilans kaloryczny jest niezbędny?

Deficyt kaloryczny oznacza stan, w którym organizm zużywa więcej energii, niż dostarczasz mu z pożywieniem. Innymi słowy - dzienne zapotrzebowanie energetyczne przewyższa ilość energii spożywane w diecie, a organizm musi sięgnąć po swoje rezerwy, co najczęściej prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej. W praktyce deficyt kaloryczny przy redukcji polega na tym, że Twoje całkowite zapotrzebowanie kaloryczne (uwzględniające podstawową przemianę materii oraz odpowiedni współczynnik aktywności fizycznej) jest wyższe niż dzienne spożycie kalorii.

Aby zdrowo schudnąć, warto wiedzieć, czym dokładnie jest deficyt kaloryczny i jak go obliczyć. Najczęściej zaleca się deficyt na poziomie ok. 500 kcal dziennie, co pozwala bezpiecznie zredukować tkankę tłuszczową bez ryzyka spowolnienia metabolizmu czy utraty masy mięśniowej.

Aby dobrać właściwy poziom redukcji, możesz obliczyć swój deficyt kaloryczny korzystając z:

- kalkulatora kalorii,

- wzoru na deficyt (uwzględniającego CPM i PPM),
- wprowadzenia deficytu kalorycznego stopniowo, z uwzględnieniem dziennego limitu kalorii.

Jak deficyt kaloryczny wpływa na tkankę tłuszczową i redukcję masy ciała?

Tkanka tłuszczowa pełni w organizmie kilka istotnych funkcji - jest magazynem energii, chroni narządy wewnętrzne i pomaga w utrzymaniu odpowiedniej temperatury ciała. Jednak aby skutecznie ją zredukować, konieczne jest zastosowanie deficytu kalorycznego. Oznacza to, że dostarczasz mniej kalorii, niż organizm zużywa, co zmusza go do sięgania po rezerwy energetyczne.

Deficyt kaloryczny określany jest jako niezbędny element każdej diety redukcyjnej. Bezpieczny deficyt kaloryczny powinien wynosić zwykle ok. 500 kcal dziennie - taka wielkość deficytu pozwala na stopniową utratę tkanki tłuszczowej bez ryzyka osłabienia organizmu. Zbyt mały lub mniejszy deficyt kaloryczny może nie przynieść zauważalnych efektów, natomiast grozi zbyt duży deficyt kaloryczny, np. maksymalny deficyt kaloryczny przekraczający 1000 kcal, który może prowadzić do spowolnienia metabolizmu czy utraty masy mięśniowej.

Warto pamiętać, że kaloryczny nie oznacza głodzenia - dieta redukcyjna powinna dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a deficyt kaloryczny jest jedynie narzędziem, które pozwala organizmowi wykorzystać zapasy tłuszczu. Początkowo spadek masy ciała może być związany z utratą wody, jednak dopiero po pewnym czasie, gdy organizm zaczyna korzystać z rezerw tłuszczowych, obserwuje się rzeczywistą redukcję tkanki tłuszczowej.

Jak obliczyć deficyt kaloryczny krok po kroku?

Osiągnięcie deficytu kalorycznego wymaga świadomego podejścia do diety oraz aktywności fizycznej. Deficyt kaloryczny jest niezbędny, aby organizm mógł spalać zgromadzone zapasy energii i skutecznie redukować tkankę tłuszczową. Wielkość deficytu kalorycznego powinna być dopasowana indywidualnie - najczęściej zaleca się, aby deficyt kaloryczny wynosił około 500 kcal dziennie. Dzięki temu można stopniowo redukować masę ciała, unikając ryzyka utraty mięśni czy spowolnienia metabolizmu.

Aby obliczyć odpowiedni deficyt kaloryczny:

- określ swoje dzienne zapotrzebowanie energetyczne (PPM + aktywność fizyczna = CPM),
- od wyniku odejmij deficyt kalorii - najczęściej 300-500 kcal,
- pamiętaj, że zbyt mały deficyt kaloryczny może nie przynieść efektów, a duży deficyt energetyczny (np. powyżej 1000 kcal) grozi efektem jo-jo.

Praktyczne sposoby, aby zwiększyć deficyt i utrzymać go w diecie redukcyjnej:

- zmniejsz porcje posiłków lub wybieraj produkty o niższej kaloryczności,
- wprowadź regularną aktywność fizyczną - bieganie, pływanie, jazda na rowerze,
- kontroluj, aby deficyt kaloryczny był na poziomie bezpiecznym i dostarczał organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Deficyt kaloryczny - co jeść i jak podejść do redukcji w sposób holistyczny?

Osiągnięcie i utrzymanie deficytu kalorycznego wymaga podejścia holistycznego, które obejmuje nie tylko dietę, ale także aktywność fizyczną, regenerację i ogólny styl życia. Kluczowe jest zwrócenie uwagi na wszystkie elementy, które mogą wspierać proces redukcji tkanki tłuszczowej i zapobiegać efektowi jo-jo.



Lista praktycznych wskazówek:

- regularnie monitoruj spożycie kalorii i aktywność fizyczną,
- wybieraj pełnowartościowe produkty bogate w witaminy, minerały i błonnik,
- zadбай o odpowiednią ilość snu i redukcję stresu, które mają wpływ na metabolizm,
- unikaj restrykcyjnych diet - kaloryczny deficyt nie oznacza głodzenia,
- rozważ catering dietetyczny, np. od www.fitapetit.com.pl, który ułatwia kontrolę kaloryczności posiłków i zapewnia właściwy bilans składników odżywczych.

Każdy z tych elementów odgrywa istotną rolę w procesie zdrowej redukcji masy ciała. Odpowiednio dobrany deficyt kaloryczny połączony z dobrze zbilansowaną dietą - także w formie cateringu - pomaga utrzymać motywację, oszczędza czas i minimalizuje ryzyko błędów żywieniowych.

Źródło informacji: www.fitapetit.com.pl

REKLAMA

Mental Balance
Centrum Psychoterapii



- Psychiatra dziecięcy
- Psychoterapia indywidualna dorosłych oraz dzieci i młodzieży
- Badanie psychologiczne i diagnoza psychologiczna dorosłych oraz dzieci i młodzieży
- Terapia uzależnień, osób współuzależnionych oraz DDA
- Terapia rodzin i par
- Kurs kompetencji rodzicielskich



☎ 882 718 372

📍 ul. Kolejowa 28 32-332 Bukowno (budynek CM Skalka)

🌐 www.cpmmentalbalance.pl



Lek. med. Anna Dudek,
specjalista dermatolog, trycholog,
lekarz medycyny estetycznej.

W Gabinetcie Dermatologii i Laseroterapii
mogą Państwo uzyskać profesjonalną pomoc
DLA DOROSŁYCH I DZIECI od 0 roku życia.



Dermatolog

- Dorośli i dzieci - choroby skóry, włosów (trichologia) i paznokci
- Badanie znamion, dermatoskopia
- Usuwanie i badanie Hp znamion (laser CO2, chir)
- Testy płatkowe / testy kontaktowe
- Usuwanie zmian skórnych (laser CO2, chir, krioterapia)
- Usuwanie blizn - po trądzikowych i innych
- Laser CO2 i frakcyjny
- Derm estetyczna - botox, kwas hialuronowy, polinukleotydy, kolagen
- Włosy - zabiegi (osocze PRP / indywidualne leki robione)

Medycyna estetyczna

- Peelingi (kwasy)
- Botox
- Kwas hialuronowy
- Kolagen
- Polinukleotydy
- Mezoterapia
- Laser odmładzanie i zabiegi
- Włosy - zabiegi i indywidualne leki robione
- Osocze PRP/fibryna iPRF



Czynne 3 dni w tygodniu
Olkuś ul. K. K. Wielkiego 64
www.annadudek.pl

☎ 32 645 44 70
☎ 696 514 481



NZOZ PRO-FAMILIA

Tel. 32 754 35 22, 793 346 033

Olkuś, ul. J. Kantego 28, czynne od 7:00 do 21:00

OFERUJE USŁUGI W ZAKRESIE

- Położnictwa i ginekologii
- Chirurgii ogólnej i naczyniowej
- Kardiologii (badanie Holterem ciśnieniowym i EKG)
- Endokrynologii
- Neurologii
- Dermatologii
- Medycyny pracy
- Laryngologii
- Urologii
- Ortopedii
- Geriatrii

FIZYKOTERAPIA UROLOGICZNA

Laserowe leczenie nietrzymania moczu, laserowa rewitalizacja pochwy

Ponadto Badania laboratoryjne (pełny zakres), biopsje, bioptron, spirometria, audiometria (badania słuchu), dermatoskopia, drobne zabiegi chirurgiczne, magnetoterapia, USG jamy brzusznej i nie tylko, EKG wysiłkowe, iniekcje domięśniowe, blokady stawów, zabiegi laserem (usuwanie blizn, rozstępów).

Kto szybciej chodzi, jest zdrowszy metabolicznie

Subiektywnie oceniana prędkość chodu może być łatwym i szybkim w użyciu wskaźnikiem zdrowia metabolicznego u osób otyłych - informuje pismo „Scientific Reports”.

Zdolność do szybkiego poruszania się wskazuje, że dana osoba ma sprawne mięśnie i stawy, układ oddechowy i sercowo-naczyniowy, nie ma większych problemów z zachowaniem równowagi i na ogół wie, dokąd zmierza.

Wcześniej badania sugerowały, że powolny chód ma związek z rozwojem chorób sercowo-naczyniowych oraz zwiększonym ryzykiem śmiertelności u osób starszych.

Jak wykazali naukowcy z zespołu prof. Kojiro Ishii z Doshisha University w Kioto (Japonia), u osób z otyłością, które postrzegały swoją subiektywną prędkość chodu jako szybką, występowało mniejsze prawdopodobieństwo chorób metabolicznych. Zatem ocena prędkości chodu może być szybkim, niewymagającym użycia kosztownego sprzętu narzędziem do identyfikacji zagrożeń metabolicznych dla zdrowia.

W badaniu wzięło udział 8578 osób z otyłością (zdefiniowaną na podstawie wskaźnika masy ciała), 9626 osób z dużym obwodem talii i 6742 osoby spełniające oba kryteria. Uczestnikom zadano jedno pytanie: „Czy Twoja prędkość chodzenia jest szybsza niż odpowiadająca Twojej płci i wiekowi?”. Na podstawie odpowiedzi uczestnicy zostali sklasyfikowani jako chodzący „szybko” lub „wolno”. Osoby, które identyfikowały się jako chodzące szybciej, miały znacznie (o 30 proc.) niższe ryzyko cukrzycy oraz mniejsze (ale zauważalnie zmniejszone) ryzyko nadciśnienia i dyslipidemii.

„Kwestionariusz ten jest zawarty w standaryzowanym protokole Ministerstwa Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej w Japonii” - wyjaśnił prof. Ishii. Jak zaznaczył, umożliwił on szybką i łatwą ocenę bez konieczności używania specjalistycznego sprzętu.

Prostota i dostępność sprawia, że metoda idealnie nadaje się do stosowania w warunkach klinicznych i zdrowia publicznego. Subiektywna prędkość chodzenia jest zgłaszana przez samego pacjenta i łatwo włączana do standardowych badań, w przeciwieństwie do obiektywnej prędkości chodzenia, która wymaga zasobów, czasu i przestrzeni do oceny. Jest to zgodne z japońskimi wytycznymi dotyczącymi badań lekarskich, które kładą nacisk na badania przesiewowe w kierunku zespołu metabolicznego i otyłości.

„Badanie to wyjaśniło, że nawet osoby z otyłością, które są bardziej narażone na choroby metaboliczne, rzadziej zapadają na nadciśnienie, cukrzycę i dyslipidemię, jeśli zgłaszają większą subiektywną prędkość chodzenia” - zauważył prof. Ishii.

Naukowcy przypisali swoje odkrycie związkowi między prędkością chodzenia a ogólnym stanem zdrowia. Osoby chodzące szybciej często wykazują lepszą wydolność krążeniowo-oddechową, co wiąże się z niższym poziomem stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego - dwóch głównych czynników chorób metabolicznych.

Autorzy zaznaczają, że ocena prędkości chodu daje możliwość zapobiegania kaskadzie chorób związanych z otyłością dzięki wcześniejszej interwencji. Zachęcanie do szybszego chodzenia może pomóc zapobiec „metabolicznemu efektowi domina”, w którym otyłość prowadzi do chorób związanych ze stylem życia, w tym demencji i chorób układu krążenia.

Źródło informacji: Nauka w Polsce

**ZADBAJ
O SZCZĘŚCIE
SWOJEGO
PUPILA!**



Twój
czworonożny
przyjaciel
zasługuje na to
co najlepsze!

www.czteryłapy.eu
ul. Sławkowska 9A, Olkusz



OYAMA KARATE

**Zapraszamy
Dzieci
Młodzież
i Dorosłych**

**Trenuj z Najlepszymi!!!
Szkoła Mistrzów Europy i Polski**

OYAMA Karate to: kuźnia charakteru
siła woli, spokój ducha, poczucie bezpieczeństwa,
pozytywne nastawienie, szacunek do siebie i innych.

Naprawdę warto!

Tel. 605 624 414

www.karate.olkusz.pl

**Twoja reklama
w dodatkach
tematycznych?
Zadzwoń:
504 178 668**

KARATE KYOKUSHIN

Zapraszamy na treningi

**do Hali Sportowo-Widowskiej
MOSIR w Olkuszu we wtorki i czwartki
w godzinach 16.45-19.00;**

**do Hali Sportowej MOSIR w Bukowni
w poniedziałki i środy
w godzinach 18.00-19.30.**

Tel. kontaktowy 786 939 141.

Odwiedź nas na facebooku.

Klub Posiada Licencję Polskiego Związku Karate.

**Specjalista ginekolog położnik
dr n. med. Danuta Piecuch-Gelner**

nowy adres:

**Olkusz, ul. kr. Kazimierza Wielkiego 63
poniedziałki, czwartki**

Rejestracja tel. 501 745 330

**ORTODONCJA
DZIECI I DOROSŁYCH**

**Dr n. med. Anna
Krzysztoforska**

Bukowno,

ul. Kolejowa 28

SKAŁKA

Rejestracja:

(32) 611 56 30, 723 434 014

CENTRUM MEDYCZNE SKAŁKA

Zapraszamy do poradni specjalistycznych

- Dietetyk • Kardiolog • Okulista • Neurolog • Diabetolog • Otolaryngolog
- Gastroenterolog • Dermatolog z Kosmetologią • Stomatolog
- Chirurg Urazowo-Ortopedyczny

Ponadto oferujemy: Usługi rehabilitacyjne: leczenie dyskopatii i bólów kręgosłupa, terapię manualną i fizykoterapię, badania laboratoryjne, badania z Medycyny pracy, badania psychotechniczne.

DLA SENIORA

Zakład Opiekuńczo — Lecznicy udziela całodobowych świadczeń zdrowotnych, obejmujących pielęgnację i kontynuację leczenia osób przewlekle chorych.

Dom Seniora - dysponujemy apartamentami dla Seniorów, którzy nie kwalifikują się do Zakładu Opiekuńczo Leczniczego, a w trosce o własne zdrowie poszukują pobytu w zacisznym, urokliwym miejscu, dającym poczucie komfortu i bezpieczeństwa.

SENIORZE

Potrzebujesz wsparcia w codziennym funkcjonowaniu z uwagi na wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność. Jesteś z obszarów gmin Bukowno, Bolesław, Klucze, Olkusz.

Zapraszamy do udziału w projekcie

„Opieka i aktywizacja nad osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu wraz z utworzeniem Centrum Wsparcia Opiekunów”

w ramach projektu zapewniamy, dzienną opiekę w formie:

- usług opiekuńczo-pielęgnacyjnych
- aktywizująco-usprawniających
- wspomagających

Poradnie

32 611 56 30
+48 723 434 014

✉ rejestracja@cmskalka.pl

Zakład Rehabilitacji

32 611 56 33
+48 503 323 601

✉ rehabilitacja@cmskalka.pl

ZOL / Dom Seniora

32 611 56 38
+48 723 434 012

✉ biuro@cmskalka.pl

ul. Kolejowa 28, 32-332 Bukowno



ZAKŁAD OPTYCZNY Refundacja NFZ

**Profesjonalne badanie wzroku wykonane
przez optometrystę + okulary progresywne**

100% gwarancji na badanie lub wymiana szkieł

Markowe soczewki progresywne **od 230 zł**



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Zakład Optyczny Anna Biały

ul. Bylicy 1 Olkusz

Tel. 887 246 341

pon. - pt. 9.00 - 16.00

gadżety reklamowe dla Twoich klientów

Ściereczka

w woreczku 17x18 cm,
pełnokolorowy nadruk
na całej powierzchni
3,83 zł/szt.*



Miękki pokrowiec na okulary
90x180 mm,
duże pole zadruku,
nadruk pełnokolorowy
6,80 zł/szt.*



Ściereczka w etui
ściereczka do okularów
z mikrofibry, przykładowy
rozmiar 13x18 cm,
pełnokolorowy nadruk
na całej powierzchni
8,73 zł/szt.*



Oferta dla firm



*przy zamówieniu 150 szt.
ceny netto, należy doliczyć 23% vat

✉ katarzyna.barczyk@zolytyjez.com.pl

☎ 504 178 668

📍 Olkusz, ul. M. Bylicy 1/301