



Otwarcie ogrodu sensorycznego. Fot. SOSW

Kraków, a całość nadzorowało Miejskie Centrum Obsługi Oświaty.

Ostatnia, choć nie ostateczna inwestycja, to ogród sensoryczny, który powstał w przestrzeni zielonej na tzw. boisku szkolnym. To miejsce dla osób, które mają większe lub mniejsze problemy z odbiorem bodźców zmysłowych, których zmysły nie funkcjonują tak, jak zmysły osób neurotypowych.

To przestrzeń zielona, która odpowiada ich potrzebom i specjalnie dla nich została zaprojektowana. Tam nasi uczniowie sadzą warzywa i zioła. Tam nasi uczniowie przede wszystkim odpoczywają. Na tę inwestycję pieniądze dostaliśmy od Gminy Miejskiej Kraków, nadzór prowadził Zarząd Zieleni Miejskiej, a projekt opracowała arch. Małgorzata Tujko.

I właśnie 29 maja 2018 roku postanowiliśmy oficjalnie „otworzyć” nasze inwestycje. Dokonali tego Radny Miasta Krakowa Dariusz Wicher, dyrektor Ośrodka Aneta Garncarz i przewodnicząca Samorządu Uczniowskiego Centrum Autyzmu. Wśród zaproszonych gości znalazła się Wanda Zasada z Rady Dzielnicy III, Anna Kościelna z Wydziału Edukacji UMK, Jacek Urban z Małopolskiego Kuratorium Oświaty i wielu innych.

W trakcie imprezy świętowaliśmy również Dzień Dziecka. Dla uczniów placówki zorganizowano wiele atrakcji: zawody sportowe, występy tańca flamenco, warsztaty wykonania biżuterii, loterię fantową, pokaz grupy rekonstrukcyjnej żołnierzy XX-lecia międzywojennego. Gościliśmy również Straż Pożarną i Policję.

Aneta Garncarz
dyrektor SOSW pn. CA i CZR,
Aneta Dziewońska

Samoobrona dla kobiet



Ćwiczenia z samoobrony

W ramach drugiej edycji programu „Samoobrona dla kobiet”, przygotowanego przez Ministerstwo Obrony Narodowej, Wojewódzki Sztab Wojskowy w Krakowie zorganizował bezpłatne szkolenia, w których wzięło udział 48 pań. Zajęcia odbywały się w pierwszym półroczu 2018 r. na terenie naszej Dzielnicy w koszarach 6. Batalionu Dowodzenia im. gen. broni Józefa Kuropieski przy ul. Ułanów w Rakowicach, który wchodzi w skład 6. Brygady Powietrznodesantowej im. gen. bryg. Stanisława Sosabowskiego.

Tegoroczne kursantki miały zdecydowanie lepsze warunki do ćwiczeń niż uczestniczki pierwszej edycji programu, gdyż hala sportowa rakowickiej jednostki przeszła niedawno gruntowny remont. Zajęcia na zmianę prowadziło ośmiu żołnierzy z krakowskich jednostek 6. Brygady Powietrznodesantowej, którzy są instruktorami walki w bliskim kontakcie, a w cywilu posiadają również uprawnienia instruktorów ju-jitsu, judo, boksu i krav magi. Kurs składał się z ośmiu spotkań, obejmujących łącznie 20 godzin lekcyjnych, które odbywały się 2 razy w mie-

siącu. Program szkolenia obejmował: przyjęcie postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej; podstawowe techniki obrony przed uderzeniami potocznie zwanymi ulicznymi (uderzenia otwartą dłońią, cios prosty w kierunku twarzy, cios sierpowy); naukę uwalniania się z uchwytów z tyłu, przodu, za ręce i włosy oraz obrony przed kopnięciami, uderzeniami, duszeniem, atakiem z użyciem niebezpiecznych narzędzi i atakiem z udziałem kilku napastników. Każde zajęcia rozpoczynały się od rozgrzewki mającej przygotować organizm do wysiłku fizycznego oraz ćwiczeniami ogólnorozwojowymi w celu poprawy kondycji fizycznej. Już na pierwszym spotkaniu uczestniczki szkolenia poznały podstawowe techniki samoobrony, aby w razie niespodziewanego ataku lub znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu potrafiły sobie z nimi poradzić. Na kolejnych zajęciach panie utrwały elementy poznane podczas pierwszego szkolenia oraz ćwiczyły nowe techniki: ciosy proste, obronę przed obchwytem i kopnięcia frontowe.

Uczestniczki zajęć. Fot. mjr Piotr Rachoń

Program „Samoobrona dla kobiet” został zrealizowany w 46 obiektach wojskowych na terenie całego kraju. W Małopolsce zajęcia, których koordynatorem został por. Łukasz Krzyżanowski z Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego w Krakowie, odbywały się w Wojskowym Ośrodku Szkoleniowo-Kondycyjnym „Gronik” w Kościelisku oraz w 6. Batalionie Dowodzenia im. gen. broni Józefa Kuropieski w Krakowie-Rakowicach, a rekrutację na nie przeprowadziły Wojskowe Komendy Uzupełnień w Krakowie, Nowym Targu, Nowym Sączu, Oświęcimiu i Tarnowie. W prowadzenie szkoleń zaangażowani zostali instruktorzy z jednostek 6. Brygady Powietrznodesantowej im. gen. bryg. Stanisława Sosabowskiego w Krakowie, Gliwicach i Bielsku-Białej. Podczas pierwszej edycji programu „Samoobrona dla kobiet” w ubiegłym roku przeszkolono ok. 3 tys. kobiet w całej Polsce.

Paweł Wójcik
Przewodniczący Komisji Promocji,
Informacji i Łączności z Mieszkańcami
Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony