

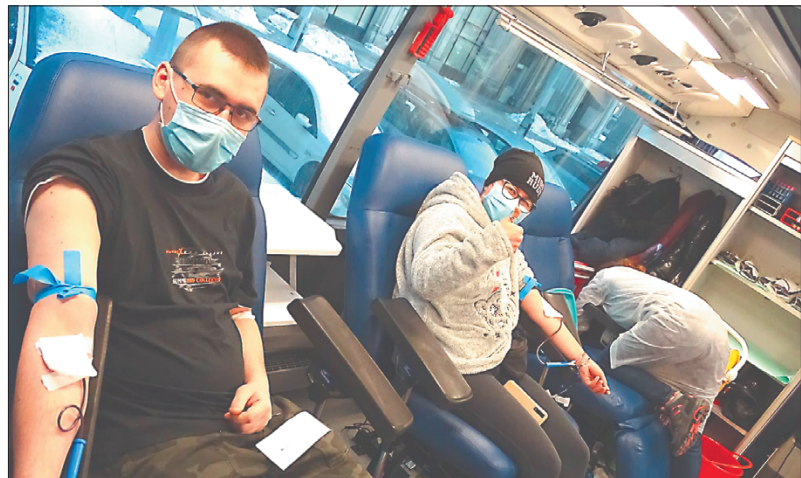
Zdrowie jest najważniejsze

O tym dziś chyba nie trzeba nikogo przekonywać. Warto jednak, w tym trudnym czasie pandemii, pokazać konkretne działania podejmowane przez Radę Dzielnic w celu ochrony zdrowia mieszkańców oraz wskazać na możliwości jakie w temacie dbanie o zdrowie daje nam Nowa Huta.

„OSIEMNASTKA DLA ZDROWIA”

– Wśród realizowanych i współfinansowanych przez Radę Dzielnic działań

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.



Dobry uczynek – krew ratuje życie.

łań te związane ze zdrowiem zawsze zajmowały wysokie miejsce, jednak w ostatnim czasie stały się jeszcze ważniejsze. – zaznacza **Józef Szuba, wiceprzewodniczący Rady Dzielnic XVIII**. W 2020 roku, który na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako rok pandemii, Rada Dzielnic XVIII postanowiła wesprzeć tych, którzy stanęli na pierwszej linii walki o nasze zdrowie, przeznaczając kwotę 100 tys. złotych na zakup respiratora dla Szpitala im. Stefana Żeromskiego. Taka pomoc wydała się radnym czymś naturalnym. – *Wprawdzie Rada Dzielnic ma ograniczony budżet i jest masa potrzeb, na które musimy reagować, ale w tym czasie po prostu nie mogliśmy postąpić inaczej. Pomoc dla największej placówki medycznej na terenie naszej Dzielnic, jaką jest Szpital Specjalistyczny im St. Żeromskiego, była naturalnym odruchem – zresztą uchwała na ten temat została przyjęta jednogłośnie* – podkreśla **Józef Szuba**. Ten jednorazowy, ale jakże znaczący gest nie jest jedynym działaniem podejmowanym przez radnych na rzecz ochrony zdrowia mieszkańców. Od lat Rada Dzielnic XVIII jest partnerem prowadzonych na terenie Nowej Huty Honorowych Akcji Krwiodawstwa „Dobry Uczynek”. – *Pomoc radnych w organizowaniu tego wydarzenia jest niezwykle istotna, wiele pozwoleń i uzgodnień z jednostkami miasta załatwiają przedstawiciele Rady* – mówi koordynator akcji Piotr Ronduda. I podlicza, że od pierwszej akcji w 2015 roku do tej ostatniej, zorganizowanej w Walentynki 2021 w ramach „Dobrego uczynku” oddano 986 donacji o łącznej pojemności 443 700 ml krwi! Kolejne akcje przed nami, zachęcamy przy tej okazji wszystkich do oddania krwi w ostatni weekend marca, będzie to można zrobić spacerując nad Zalewem Nowohuckim. Warto zauważyć, że zaangażowanie Rady Dzielnic w to wydarzenie zostało docenione przez

Wiele mówi się o ratowaniu zdrowia trzeba jednak pamiętać, że równie ważna – a może nawet ważniejsza jest profilaktyka! Oczywiście kiedy już zachorujemy trzeba zrobić wszystko by wrócić do zdrowia najlepiej jednak byłoby – po prostu nie chorować. Dlatego warto zadbać o odporność, jak chodzi o zachorowania na covid19 ta odporność ma szczególne znaczenie w przypadku osób starszych. Pomocna w tym jest aktywność. Kolejnym, skierowanym tym razem do nowohuckich seniorów, działaniem jakie w temacie ochrony zdrowia podejmuje Rada dzielnic XVIII jest przeznaczenie środków na wejściówki na basen na os. Handlowym – właśnie dla seniorów. Ta aktywność cieszy się wśród Nowohuckian 60+ dużym zainteresowaniem. Kiedy tylko baseny zostały ponownie otwarte od razu pojawiły się osoby chcące skorzystać z tej propozycji. Podobnie jest z Międzyszkolnym Basenem Międzyszkolnym na os. Kolorowym, z którego chętnie korzystają m.in. uczestnicy Klubu „Kolorowa Jesień”. Warto wspomnieć że wymie-

nione tu działania to jedno z wielu podejmowanych przez Radę w celu ochrony życia i zdrowia mieszkańców.

Po zdrowie do Nowej Huty

Nasza dzielnica stwarza wiele okazji i możliwości do aktywnego spędzania czasu. Ma bogatą infrastrukturę pozwalającą zadbać o zdrowie i poprawić odporność. Rozpoczynając się wiosną to czas aktywności. Warto wykorzystać najbliższą okolicę na spacer i ćwiczenia. Bogata sieć ścieżek rowerowych to zachęta dla miłośników dwóch kółek. – *Dla rowerzystów mamy dobre wieści* – mówi Marcin Pawlik wiceprzewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki. – *W tym roku Wody Polskie rozpoczęły modernizację wałów przeciwpowodziowych w Krakowie m.in. tych znajdujących się w naszej dzielnicy. Oznacza to, że po zakończeniu prac, które zaplanowano na 2022 rok, na koronie wałów powstanie szutrowa droga łącząca bezpośrednio np. ul. Ptaszyckiego z Łaskiem Mogiłskim. Co oznacza, że już wówczas będzie można dotrzeć rowerem do centrum Krakowa a nawet Tyńca wałem z dala od ruchliwych ulic i skrzyżowań. Niezależnie od prowadzonych prac Radni Dzielnic przegłosowali też stosowną uchwałę (Nr XXVI/248/2020) wnosząc o zabezpieczenie środków w budżecie miasta Krakowa na wykonanie asfaltowej nakładki ścieżki rowerowej na wspomnianych wałach.*

Zdaniem Tomasza Kudelskiego, przewodniczącego Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki należy docenić także rolę ogródków jordanowskich. – *Bardzo ważną rolę odgrywają ogródki jordanowskie, które dla najmłodszych mieszkańców są alternatywą dla telewizji, gier komputerowych i smartfonów. Bezpieczna, dobrze urządzona przestrzeń placów zabaw zachęca dzieci i młodzież do aktywności fizycznej i integracji między rówieśnikami. To w ogródkach jordanowskich zaczyna się przez zabawę pozytywna rywalizacja sportowa, która ma duży wpływ na*



Respirator zakupiony ze środków Rady Dzielnic XVIII.

zdrowie młodych mieszkańców dzielnic. Co roku Rada dzielnic finansuje nowe urządzenia w ogródkach jordanowskich, a także buduje nowe i odnawia te zapomniane. W tym roku rozpoczną się prace na osiedlach Lesisko i Słonecznym, w przyszłym roku na osiedlu Szkolnym.

Natomiast siłownie zewnętrzne są świetną alternatywą dla zamkniętych siłowni pod dachem. Warto tu jednak przypomnieć o dezynfekowaniu urządzeń przed i po użytkowaniu! Bądźmy za siebie odpowiedzialni! Liczne parki, Łąki Nowohuckie, Lasek Mogiłski – to idealne tereny dla lubiących spacerować. Szybki marsz jest uważany za jedną z zdrowszych aktywności – nie obciąża nadmiernie stawów, jak chociażby bieganie, nie niesie takiego ryzyka kontuzji jak jazda na rowerze, poprawia natomiast kondycję i wydolność płuc. Mówiąc o poprawie stanu naszych dróg oddechowych nie sposób nie wspomnieć też o, wokół której solanka tworzy specyficzny niezwykle

korzystny mikroklimat. Warto zatem swoją aktywność, czy będzie to spacer, jazda na rowerze czy ćwiczenia, zakończyć nad Zalewem. Pamiętajmy o tym, że choć tematyka zdrowia zajmują się wszyscy radni w sposób szczególny za te problemy odpowiada Komisja ds. Rodzin, Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych.

– *Czas pandemii zwrócił naszą uwagę na fakt, że trudno realizować jakieś zadania i zaspokajać potrzeby gdy brakuje zdrowia. I choć teoretycznie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że jest ono najważniejsze dopiero realne zagrożenie zdrowia sprawia, że zaczynamy o nie dbać. Apelujemy o wzmożoną czujność i szczególną dbałość o siebie uprawiajmy sporty, spacerujmy, dezynfekujmy ręce a nade wszystko bądźmy życzliwi, dobre samopoczucie i wzajemne wsparcie – wywołujące uśmiech na twarzy są w obecnym czasie niezwykle ważne.* **podkreśla Józef Szuba, wiceprzewodniczący Rady Dzielnic XVIII.**



To co czujemy wszyscy, wyrażają dzieci z Przedszkola nr 104.