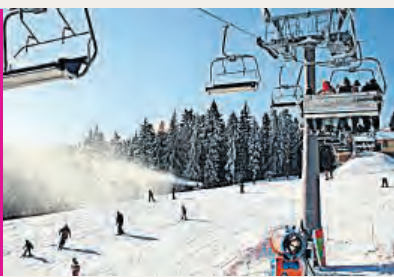


/Rozrywka.

Sprawdź, gdzie
w regionie można
jeździć na nartach
i desce ●STR.9



REKLAMA



Salon firmowy:

NOWY SĄCZ
ul. Lwowska 57
tel. 18 441 26 86, 668 57 87 07
nowysacz.lwowska@fc.itaka.pl

Na ślubach nie gra się już na ludowo ale reggae!

/Rozrywka. Nagrywają płyty, koncertują, współpracują z Pudelsami czy Abradabem, ale nigdy nie zapominają o tym, skąd pochodzą

„Nowy Sącz – moje miasto rodzinne, ni-
by takie samo, a od wszystkich inne”-
śpiewają muzycy z zespołu Jahbestin,
którzy miastu nad Dunajcem poświęci-
li kawałek na płycie „Dziki Wjazd”, na-
granej w stylu hip-hop z domieszką
reggae, odrobiną funku i soulu.

– Nowy Sącz jest bardzo specyficz-
nym miastem – mówi Ras P. – Piotr Świ-
der. – Jest małe i zamknięte w sobie ni-
czym wieś, gdzie wszyscy się znają, a jed-
nocześnie jest dużym, dobrze prosperu-
jącym miastem. Poza tym w ludziach
z Sącza drzemie jakaś magia, przyciąga-
ją się do siebie. Na ulicach Warszawy,
Londynu czy Neapolu zawsze się rozpo-
znają.

Muzycy z Jahbestin przyznają, że
w Nowym Sączu spędzili najpiękniejsze
chwile swojego życia. – Gdy myślę o Są-
czu, na myśl przychodzi do głowy dwa
miejsca „Glinik” (okolice ul. Podgór-
skiej) i mostek skateowski nad Łubinką
nie daleko cegielni i naszego osiedla
Hallera – mówi Piotr Świder. –



Reggae to muzyka buntu i miłości. Pasuje do nas jak – mówią muzycy

Na Gliniku były niezapomniane ogni-
ska, śpiewanie i granie na gitarze nawet
przez 3 okrągłe dni. – Pięknych miejsc
wokół Sącza jest naprawdę sporo – dodaje
Tomasz „Webster” Świder. – Świetnie
jest na Niemcowej, gdzie miałem osiem-
nastkę. Jeździmy tam co roku już od 15
lat.

Muzycy wspominają też, jak pod są-
deckim ratuszem jeździli na deskorolce.
– Tam wymieniało się dyskiety
z samplami, bitami itd. Od tego się za-
częło – mówi Piotr Świder. Także pierw-
szy koncert grupy odbył się w Nowym
Sączu, w nieistniejącym już klubie
„Brock”. – To miasto nas wychowało,
dzięki niemu jesteśmy kim jesteśmy –
mówią muzycy.

W utworze o rodzinnym mieście
Jahbestin wplótł motywy muzyczne
z „Janosika”. Z „sądeckich” motywów
Jahbestin nie ma zamiaru rezygnować
także na kolejnych płytach. ●

Anna Oskierko
a.oskierko@gk.pl



Szukasz idealnego miejsca
na podróż poślubną?

/Targi Ślubne.

**Przyszli nowożeńcy
mogą zrobić zakupy
i zasięgnąć porad**

● Wszystko, czego potrzeba, by zor-
ganizować doskonały ślub i wesele,
znajdzie się na stoiskach IV Sądeckich
Targów Ślubnych w hali MOSiR-u. Już
po raz czwarty pary z Nowego Sącza
i okolic będą mogły przygotować się
do wymarzonego ślubu i wesela, ko-
rzystając z wiedzy najlepszych eksper-
tów branży ślubnej. IV Sądeckie Targi
Ślubne dadzą młodym parom możli-
wość porównania ofert cukerników,
dekoratorów czy DJ-ów.

●STR.4

REKLAMA

i003496423



adoro

Jubiler

z wieloletnią tradycją

Zapraszamy na promocje walentynkowe
do salonu jubilerskiego Rynek 25.



U artysty dojrzałość jest blisko cynizmu. Niebezpiecznie blisko. Mam nadzieję, że nigdy nie będę tak dojrzały, żeby stracić ciekawość chłopca
Jan Jakub Kolski, reżyser i pisarz, w rozmowie z dziennikiem Rzeczpospolita.

FOT. BARTEK SYTA

/KRAJ.

/Toruń.

Wybory miss. Promocja uczelni czy głosów?

● Studentki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu są zachęcane do uczestnictwa w wyborach miss uczelni. Pojawiają się jednak głosy wskazujące, że uniwersytet to nie jest miejsce na tego typu imprezy – pisze serwis natablicy.pl. Na jednym z feministycznych portali pojawił się artykuł dotyczący organizacji wyborów Miss UMK w Toruniu. Autorzy zastanawiają się, czy osiągnięciem, które powinny promować uczelnie wyższe, jest np. posiadanie najbardziej atrakcyjnego kształtu ciała. „Nie jest to bowiem konkurs osobowości, jak mogłoby się здаwać” – piszą feministki. Czy podobnie będą protestować przy wyborze mistera? **BLD**



FOT. PRZEMYSŁAW WRONECKI

/Wrocław.

W przedszkolach głośno jak na zatłoczonym rondzie

● 76 decybeli to średni poziom hałasu w jednym z wrocławskich przedszkoli. To tak, jakby prowadzić zajęcia z dziećmi na środku zatłoczonego ronda – twierdzą naukowcy z Politechniki Wrocławskiej. Taki poziom hałasu jest bardzo szkodliwy dla każdego.

Okazuje się, że winne hałasu nie są zabawy najmłodszych, a fatalnie i tanio budowane wrocławskie placówki – donosi Gazeta Wrocławska. W przedszkolu w budynku przedwojennym średni poziom hałasu wyniósł 72,3 decybeli, w zbudowanym w latach 70. XX wieku – 74,1 dB, zaś w przedszkolu modułowym – aż 76 decybeli. **BLD**

/Łódź.

Stworzył kalendarz, by pokazać butę urzędników

● Mieszkaniec łódzkiego osiedla Sikawa, miał dość dziurawej drogi, przy której mieszka i buty urzędników z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi. Dlatego postanowił ich wyśmiać w kalendarzu, w którym pojawiły się zdjęcia przedstawiające, jak wyglądała droga przed i po kiepsko wykonanym remoncie. Zaproponował, by nawierzchnię latać żelkami, cukrem pudrem, twarogiem. Mieszkaniec poprosił też władze miasta o... dofinansowanie kalendarza. **BLD**

/ŚWIAT.

/Rosja.

Żyją w strachu. Twierdzą, że grasuje u nich czupakabra

● Bestia, o której głoszą legendy latynoamerykańskie miała się pojawić także w miejscowości Biełomut, na padając na zwierzęta domowe i wysysając z nich krew. Przerażeni mieszkańcy tylko w trakcie jednej nocy naliczyli aż 60 zagryzionych owiec. Rosjanie twierdzą, iż stwór, który rzekomo ma wielkość małego niedźwiedzia i kolce na grzbiecie pojawił się już w 2011 r. **BLD**

/USA.

Naukowcy wieszczą koniec Facebooka

● Do 2017 r. portal społecznościowy może przejść



FOT. DARIUSZ GIEŚ

do historii. Naukowcy z amerykańskiego uniwersytetu w Princeton przy wykorzystaniu modeli matematycznych stosowanych przy epidemiach, obserwacji częstotliwości wpisywania hasła Facebook w wyszukiwarce Google i odniesienia do historii popularnego kilka lat temu portalu MySpace stwierdzili, że w przeciągu trzech najbliższych lat 80 proc. użytkowników zniknie z Facebooka. **BLD**

/Wenezuela.

Wzrostowi przemocy winne są opery mydlane

● Prezydent Wenezueli Nicolas Maduro oskarżył o wzrost przestępczości w kraju popularne telenowe, które – jego zdaniem – rozpowszechniają wśród młodych ludzi złe wartości. Prezydent podczas spotkania z przedstawicielami zarówno telewizji najbardziej skrytykował telenowelę „De todas maneras Rosa”, w której główna bohaterka truje własną matkę. **BLD**

/USA.

Najgłupszy złodziej świata kradnie... pizzę

● Policjanci z miasta Tuscaloosa nie mogli uwierzyć w bezmyślność złodzieja, który okradł dostawcę pizzy. Złodziej nie dość, że zamówił pizzę z własnego telefonu, to rozwoziła napadł przed drzwiami własnego domu. **BLD**

nam
Mówwwi się

nowy.sacz.naszemiasto.pl

● Szopka z Nowego Sącza zwyciężyła w międzynarodowym konkursie na dekoracje świąteczne organizowanym przez przedszkole w Rybniku. W konkursie startowały prace z Polski, Anglii, Rosji oraz Irlandii. Konkurs „Bożonarodzeniowe Rękodzieło Dekoracyjne” zorganizowało Przedszkole nr 32 w Rybniku. Konkurs przeznaczony był dla dzieci od 4 do 6 lat oraz dla nauczycieli i dorosłych, szczególnie rodziców dzieci uczęszczających do przedszkoli. Zwycięską szopkę wykonała Urszula Musiał, matka przedszkolaka z Katolickiego Przedszkola Niepublicznego w Nowym Sączu. Konkurs miał na celu podtrzymanie tradycji rękodzielniczej swojego regionu. W Sączu tradycja jest silna.

gazetakrakowska.pl

● W Muzeum Regionalnym Ziemi Limanowskiej powstaje wystawa pt. „Świątłoczułe świadectwo. Skarb z Limanowej”. Ekspozycja ukazuje prace właścicielki limanowskiej apteki. Klementyna Bączkowska przed I wojną światową uwieczniała życie swojej rodziny i mieszkańców gminy. Fotografowała samodzielnie wywoływała.

Sądeckie hospicjum rozbuduje się, chorzy nie będą czekać

Pisze nam Gazeta Krakowska

● Dodatkowy oddział dla chorych po udarach i wylewach, a także sparaliżowanych i ze złamaniem kręgosłupa zamierza otworzyć Sądeckie Hospicjum. Do zagospodarowania jest poddasze, w którym mogłoby się znaleźć 21 łóżek.

– W mieście nie ma placówki, która mogłaby przyjmować takich pacjentów – podkreśla dyrektor hospicjum Mieczysław Kaczwiński. – Najbliższy ośrodek działa w Grybowie, ale nie jest łatwo tam się dostać. Potwierdza to ks. Paweł Bobrowski, kierujący Zakładem Opiekuńczo-Leczniczym Caritas Diecezji Tarnowskiej w Grybowie. W miejscowym ośrodku zajęte są wszystkie z 81 miejsc. W kolejce czeka 25 chorych, także z Nowego Sącza.

– Czas oczekiwania sięga pół roku – podaje ks. Bobrowski. – To pokazuje, jak wielkie jest zapotrzebowanie na taką opiekę w naszym regionie. Nowosądeckie hospicjum uruchomiono w maju 2012 r. W pierwszym roku działalności opiekę znalazło tutaj 114 osób. W ubiegłym – 193. Placówka dysponuje 21 łózkami. Pobyt 18 chorych refunduje Narodowy Fundusz Zdrowia. Za trójkę z



FOT. ARCHIWUM

Nowa inwestycja to dobra wiadomość dla chorych

własnych środków płaci Towarzystwo Przyjaciół Chorych Sądeckie Hospicjum. Pieniądze pochodzą m.in. z odpisu 1 proc. podatku, a także od hojnych darczyńców, wspierających placówkę.

– Kłopot w tym, że NFZ finansuje opiekę nad pacjentami, którzy cierpią na ściśle określone dolegliwości – zaznacza Mieczysław Kaczwiński. – Chodzi między innymi o nowotwory i niewydolności oddechowe. Nie ma w tym zestawieniu chorych, którzy np.

są po udarze i wymagają długoterminowego leczenia szpitalnego. Sądeckie Hospicjum mogłoby ich przyjmując, gdyby uruchomiło dodatkowy oddział. Koszty adaptacji poddasza i zakup sprzętu oszacowano na 1,5 mln zł.

Kierownictwo będzie się ubiegać o dofinansowanie z funduszy unijnych. Mieczysław Kaczwiński wierzy, że to się uda, bo od pomysłu budowy hospicjum los mu wyjątkowo sprzyjał. ●

WŁASNYM ZDANIEM.



WŁODZIMIERZ ZAPART

85 osób ma tyle kasy co połowa ludzkości

Pprzed forum ekonomicznym w Davos międzynarodowa organizacja humanitarna Oxfam, zajmująca się walką z głodem na świecie, skierowała do uczestników szczytu raport „Globalne zagrożenia 2014”. Raport ostrzega przed ryzykiem, jakie niosą pogłębiające się nierówności społeczne. Oxfam wylicza, że 85 multimilionerów, zgromadziło tyle majątku, co 3,5 miliarda innych ludzi, czyli połowa ludzkości. Taka koncentracja dóbr prowadzi do destabilizacji społecznej i politycznej. Nierówności narastały od lat 80.

Takie alarmistyczne wyliczanki nie robią, niestety, wielkiego wrażenia. „Ten raport opiera się na porównaniu największego światowego bogactwa z najstrasz-
 jątkowo sprzyjał. ●

niejszą na świecie biedą” – mówią nasi trzejwi analitycy. U nas w Polsce nie ma ani takiego bogacza, jak Bill Gates, ani takich biedaków, jak np. ludzie w Somalii. Cóż to oznacza? Że znowu jesteśmy zieloną wyspą, szczęśliwym zakątkiem, gdzie największą plagą jest gołedź? Nie do nas mówi papież Franciszek, który chce, by bogactwo służyło ludzkości, nie zaś nią rządziło?

Niestety nie. Mimo że Bill Gates nie jest Polakiem, że ludzie u nas nie giną z głodu, rażących niesprawiedliwości również w Polsce nie brakuje. A bunt przeciwko temu narasta, przyjmując czasem formę emigracji, czasem agresywnej patologii, a czasem potulnej z pozoru, lecz wistocie pełnej żalu i nienawiści, bezradnej zgody na wykluczenie. Nie przypadkiem w raporcie Oxfam jako punkt przełomowy pojawiają się lata 80. XX wieku. To wtedy skończyła się światowa wojna, która porządkowała świat przez dziesięciolecia. To wtedy upadł komunizm, który będąc zmorą, dawał jednak równocześnie nadzieję na zmianę. Świat zachodni, który zimną wojnę wygrał, nie otrzymał się dotąd potym zwycięstwie. Jak zauważył Zbigniew Brzezinski, w miejsce nieaktualnych już militarnych i ideologicznych planów zwalczania Związku Radzieckiego nie powstało nic. Róbcie biznes, bogacie się i kupujcie sobie szczęście – to hasło nie traci znaczenia, zastępuje nawet inne hasła. ●

REKLAMA

REKLAMA i003482143

REVOLUTION

SALON FRYZJERSKI

Salon Revolution proponuje szeroki zakres usług fryzjerskich:

- Strzyżenie damskie / męskie oraz dziecięce
- stylizacje fryzur
- fryzury ślubne, studniówkowe, okolicznościowe
- farbowanie
- pasemka, balejaże
- dekoloryzacja
- zabiegi pielęgnacyjne włosów i skóry głowy

ul. Barbackiego 15 (os. Wólki), 33-300 Nowy Sącz
tel. 660 327 900
revolution_ns@wp.pl
www.revolutionns.pl



REKLAMA i003481683

Zakład fotograficzny
VIDEO-FOTOCOLOR

Stanisław Gniady

33-300 Nowy Sącz
ul. Telligi 11
tel. 18 441 13 03, tel. kom. 606 681 745 e-mail: foto_video_color@vp.pl

**FOTOREPORTAŻE – VIDEOFILMOWANIE
- FOTOGRAFIA DO DOKUMENTÓW**

- śluby, wesela
- chrzciny
- komunie
- studniówki
- inne imprezy



TANIO I SOLIDNIE

REKLAMA i003531281

Planujesz wydatki związane z organizacją ślubu, wesela?
Skorzystaj z atrakcyjnej oferty kredytu okolicznościowego!

KREDYT OKOLICZNOŚCIOWY

- **Minimum formalności**
- **Szybka decyzja**
- **Atrakcyjne warunki**



 **BANK SPÓŁDZIELCZY W LIMANOWEJ**

szczegóły oferty na www.bs.limanowa.pl

REKLAMA i003517694





Spełniamy fantazje cukiernicze...








TORTY CIASTA CIASTECZKA DESERY LODY CATERING

Zakład Piekarski „Grzyb” Tęgorze 280 | Dział sprzedaży tel./fax: +48 18 444 94 52 | e-mail: biuro@tegoborze.pl

www.tegoborze.pl

/ZDROWIE I URODA

Przyszłe panny młode zrobią ślubne zakupy

/Targi.

W Nowym Sączu, w hali Miejskiego Ośrodka Sportów i Rekreacji odbędą się IV Sąddeckie Targi Ślubne. To wymarzona okazja dla osób, które planują zmianę stanu cywilnego.

Wszystko, czego potrzeba, by zorganizować doskonały ślub i wesele, znajdzie się na stoiskach IV Sąddeckich Targów Ślubnych w hali MOSiR-u. Już po raz

czwarty pary z Nowego Sącza i okolic będą mogły przygotować się do wymarzonego ślubu i wesela, korzystając z wiedzy najlepszych oraz godnych polecenia ekspertów branży ślubnej.

IV Sąddeckie Targi Ślubne dadzą młodym parom możliwość porównania ofert cukerników, dekoratorów czy DJ-ów, zapoznania się z najnowszymi trendami w modzie ślubnej, a przy okazji zapewnią dobrą zabawę.

– W tym roku na targach mamy ponad 60 wystawców - informuje Bożena Gagatka z firmy BeGie Design, organizatorka imprezy. – Wybór będzie duży i każdy z pewnością znajdzie coś dla



Do wyboru będzie m.in. wiele sukien ślubnych

siebie. Na scenie będzie można zobaczyć pokazy mody ślubnej, wieczorowej, pokazy bielizny ślubnej, barmański, światła, pokazy taneczne.

Sz szczególnie ciekawie zapowiada się pokaz mody ślubnej. Zobaczymy suknie uszyte według najnowszych trendów mody, nie tylko białe ale też kolorowe. Będą też kreacje tradycyjne, klasyczne. W przerwach prowadzący rozdają cenne nagrody.

Do wygrania będzie między innymi suknia ślubna, tort weselny, komplety biżuterii, bukiety ślubne, profesjonalne dekoracje sal weselnych, zaproszenia, makijaże ślubne, wejściówki do Spa,

komplety bielizny, obrączki czy obsługa muzyczna wesela i poprawiny.

W sumie dla młodych par przygotowano ponad 50 cennych nagród. Wszyscy, którzy odwiedzą Sąddeckie Targi Ślubne będą mogli ponadto skosztować słodkości u cukierniczych wystawców, wykonać próbną fryzurę czy makijaż, wypić kolorowego bezalkoholowego drinka oraz spróbować kilku rodzajów win. Targi odbędą się w środę, 2 lutego w godzinach 10-18 w Hali MOSiR w Nowym Sączu przy ulicy Nadbrzeżnej. ●

Anna Oskierko
a.oskierko@gk.pl

REKLAMA

i003526340

KOMPLEKSOWY WYSTRÓJ OKIEN
TKANINY FIRANY KARNISZE
KRAWIECTWO
DODATKI KRAWIECKIE

IGŁA

www.igla.pl
ul. Kraszewskiego 18
tel./fax (018) 441 08 40

Olej słonecznikowy dla zdrowia i urody

/Zdrowie.

Warto zastąpić w kuchni tłuszcze zwierzęce olejem słonecznikowym tłoczonym na zimno. Poprawia on funkcjonowanie naszego organizmu.

● Nasiona słonecznika zawierają kwas linolowy, witaminy A, E, F, D oraz B, szczególnie B6 oraz żelazo, potas, wapń, cynk i magnez. Składniki te przede wszystkim poprawiają przemianę materii, wzmacniają system nerwowy, normalizują wydzielanie sebum. Pomagają leczyć trądzik, łupież, łamliwe i przesuszone włosy. Zmiękczają i wygładzają skórę. Zjedzenie 2 łyżeczek oleju słonecznikowego w ciągu dnia zaspokoi dobowe zapotrzebowanie osoby dorosłej na kwasy tłuszczowe

omega-6. Jeżeli chodzi o stosowanie oleju słonecznikowego w codziennym menu, najlepiej sprawdza się on jako dodatek do sałatek, surówek oraz potraw gotowanych i duszonych. Nie może być ogrzewany powyżej 100 stopni C, nie nadaje się do długiego smażenia, a także pieczenia. Aby zachować jak najdłużej jego wartości odżywcze, najlepiej przechowywać go w niskiej temperaturze.

Olej słonecznikowy może być również doskonałym kosmetykiem do włosów. Aby z przygotować odżywkę, szklankę oleju mieszamy z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i łyżką miodu. Wszystkie składniki wlewamy do butelki, dobrze nią potrząsamy, wstawiamy do garnka z gorącą wodą. Gdy olej zrobi się ciepły, wcieramy go we włosy. ●

Magda M. Maciejczyk
m.maciejczyk@polskapresse.pl

REKLAMA

i003506344



Dekoracja Organizacja Wypożyczalnia

BEGIE DESIGN
Dekoracja Organizacja Wypożyczalnia

Nowy Sącz, ul. Podbielowska 91a
tel. **693 358 005**,
726 777 747
www.begiedesign.pl

Wybierz dla siebie najmodniejszą suknię

/Moda.

Jaka powinna być modna suknia ślubna? Specjaliści od mody podpowiadają jakie trendy panują na świecie. Sprawdźcie i wybierzcie coś dla siebie.

Asymetria jest od kilku sezonów lansowana przez projektantów. Sukienka z jednym ramieniem jest bardzo modna, ale rzadko noszona w Polsce, jest za to popularna w Stanach Zjednoczonych i na wybiegach.

Nierówność powinna znaleźć się w górnej partii sukni. Takie sukienki wyglądają oryginalnie i dobrze podkreślają figurę szczupłej panny młodej. Asymetryczna sukienka może mieć prosty krój albo klasyczną, szeroką spódnicę.

Ale uwaga taki krój pasuje z reguły tylko szczupłym pannom młodym. Do łask wracają także koronki. Suknie ozdobione ażurowym materiałem są bardzo ele-



Ta niepowtarzalna sukienka

ganckie akreacja wygląda romantycznie. To także dobra propozycja dla wielbicielek prostoty. Sukienki z koronki mogą być bardzo skromne a przy okazji bardzo wyjątkowe, jak na taką okazję przystało.

Modne są coraz bardziej suknie z dekolami w tzw. łódkę. Taki model sukni sprawdza się też dlatego, że będzie dobrze wyglądał na większości figur. Maskuje

niedoskonałości pod pachami, ukrywa za duży lub za mały biust, rozwiązuje problem okrycia dekolu w kościele. Najmodniejsze dekolty wycięte w łódkę wykonane są z przysłaniającej ciała koronki albo gipiury.

Kolejny modny i polecany przez projektantów element mody ślubnej to suknie podkreślające talię paskiem. Pas może być kolorowy, ozdobiony kwiatami, kokardkami, cekinami, koronkami, sztrasami. Najważniejsze żeby był. Przy dobrze uszytej sukni przewiązana talia optycznie wyszczupla sylwetkę (kierując wzrok na najwyższy punkt sylwetki), może także zmienić proporcje ciała np wydłużając nogi.

Zdaniem znawców mody w tym sezonie suknie ślubne powinny mieć krótkie rękawy. Ten typ rękawa nie tylko dobrze wygląda, ale także świetnie maskuje niedoskonałości figury - przede wszystkim zakrywa fałdki pod pachami oraz zbyt krągłe ramiona. ●

Małgorzata Stuch
m.stuch@naszemiasto.pl

REKLAMA

i003531134



SŁODKI CATERING NA WESELA I IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

ul. Nawojowska 40

ul. Lwowska 12

tel.: + 48 698 01 82 12

pon.-sob.: 8.00-18.00

niedz.: 10.00-15.00

e-mail: mecyjesadeckie@onet.eu

www.mecyjesadeckie.pl

REKLAMA

i003531297

Polsko-Amerykański Gabinet Kosmetyczny

w Nowym Sączu- Oaza Piękna i Natury

W Naszym Gabinetie korzystamy z wiedzy i doświadczenia kosmetycznego nabytego w Polsce i Stanach Zjednoczonych i wykorzystujemy naturalne, najnowsze techniki dbania o skórę.

Specjalizujemy się w kompleksowych zabiegach na twarz. Dbłość o każdego klienta to jest to co nas wyróżnia. Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.natop.home.pl/oazapięknainatury/.

Serdecznie Zapraszamy.

Można U Nas Zamówić kosmetyki i produkty Firmy Forever. Zrobione z najlepszego aloesu na świecie.

Doświadcz odmienności produktów Forever Living. Napełnione 100% czystym miąższem Aloe Vera i innymi korzystnymi substancjami roślinnymi, produkty te dadzą ci coś nieoczekiwanego. Energję. Wigor. Dobre samopoczucie. Zauważysz to od razu—podobnie jak inni. **To naturalna zmiana.**

Nowość Kosmetyki ARKANA taniej! Klient detaliczny uzyskuje **rabat 5%** na wszystkie zakupy, jeżeli zakłada konto w sklepie z polecenia naszego gabinetu <http://sklep.arkana.pl/?s=2287911>

REKLAMA

i003515676

WYNAJME NA IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE:

- ✓ FONTANNY ALKOHOLOWE
- ✓ FONTANNY CZEKOLADOWE
- ✓ ARMATA DO KONFETTI

- ✓ BAŃKI MYDLANE
- ✓ CIĘŻKI DYM

506-662-358 www.matshow.com.pl

REKLAMA

i003518622

SKLEP DEKOR

Pasaż CH Real Nowy Sącz

kontakt:
email: dekor@heven.pl
tel. 18 442 62 75

Skrzynki drewniane

już od 39 zł

Trofea szklane

już od 55 zł

Skórzane portfele

już od 79 zł

W Naszej ofercie m.in.:

- Grawer na długopisach i piórach,
- Trofea szklane (indywidualne dedykacje),
- Podziękowania na każdą okazję,
- Spersonalizowane życzenia (grawerowane),
- Kalendarze, notesy z imieniem,
- Pieczątki, wizytówki.

/ZDROWIE I URODA

Wygraj walkę z nadwagą i schudnij przed ślubem

/Dieta.

Przyznaj się... objadałaś się przez kilka ostatnich tygodni, a teraz martwisz się o swoją figurę. Głowa do góry! Podpowiadamy, co zrobić, by szybko pozbyć się kilku nadmiernych kilogramów.

Każdą próbę odchudzenia warto poprzedzić spotkaniem ze specjalistą, który pomoże określić przyczynę otyłości i podpowie co robić, by kuracja była sku-

teczna. Jeśli okaże się, że jemy nie dlatego, że jesteśmy głodni, ale odreagowujemy w ten sposób stres lub sprawiamy sobie przyjemność, trzeba będzie pomyśleć o terapii u psychologa. Jeśli jesteśmy otyli, bo nasza dieta zawiera za dużo kalorii, warto oddać się w ręce dietetyka.

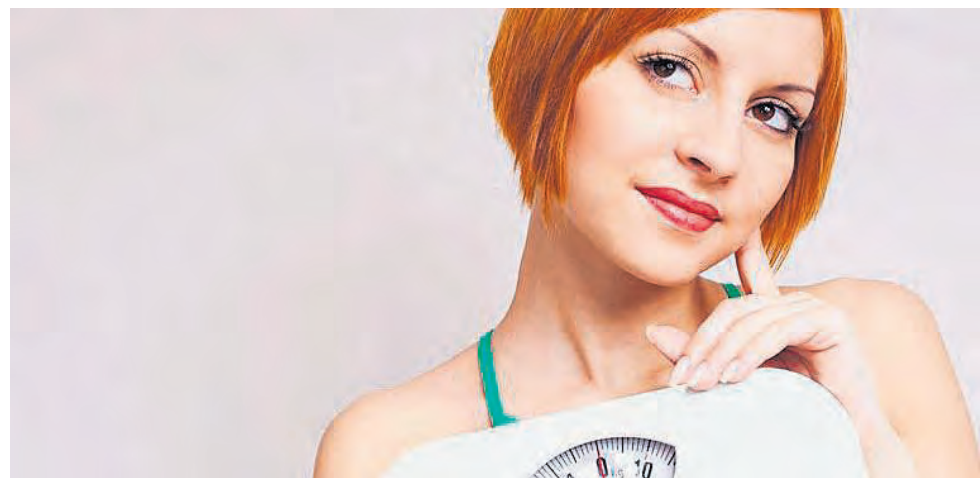
Nie wierzyć w diety cud. Osoby, które bardzo szybko tracą na wadze po takiej kuracji bardzo szybko tyją. Huśtawki ciężaru ciała, ale także nastrojów nazywane są efektem jo-jo. Jeśli chcemy schudnąć na zawsze nauczymy się jeść regularne 5 posiłków dziennie, zachowując 2-3 godziny przerwy między nimi, a ostatni zjed-

my nie później niż 2 godziny przed pójściem spać. Kontrolujemy wielkość porcji. Nie zapomnijmy o śniadaniu. Osoby, które regularnie je jedzą, rzadziej podjadają w ciągu dnia.

Na śniadanie jedzmy płatki zbożowe, jajka, kaszę jaglaną. Połowę dania obiadowego powinny stanowić warzywa, 1/4 – mięso lub ryba, resztę – produkty zbożowe. Na kolację najlepiej byłoby zjeść kanapkę z ciemnego pieczywa lub naturalny jogurt.

W codziennym jadłospisie obowiązkowo umieścimy pół kilograma warzyw (około 4 szklanki). ●

Magda M. Maciejczyk
m.maciejczyk@polskapresse.pl



Każdy, kto już się odchudzał, wie, że tzw. „diety cud” nie rozwiązują problemów

REKLAMA

i003523002

TECHNIKA DISKOTEKOWO-ESTRADOWA

- Bajkowe oświetlenie
- Profesjonalne nagłośnienie
- Niesamowite efekty specjalne
- Wytwornice ognia
- Wyjątkowe konkursy i zabawy

SOUNDLIGHT TYMBARK

Spraw by Twoje przyjęcie weselne było NIEZAPOMNIANE!

ZADZWOŃ: 537 496 366, 506 286 904, www.soundlight.com.pl ZNAJDŹ NAS:

REKLAMA

i003522605

603 599 244 / 603 599 220

Dom Weselny

Stary Młyn

Nowy Sącz, ul. Wyczółkowskiego 8

/KRÓTKO.

/Zdrowie.

Czym warto pachnieć na salonach

● Każdego roku na rynku pojawia się wiele nowych zapachów. Najmodniejsze w tym sezonie to: Dolce & Gabbana (Velvet Collection) i Hugo Boss (The Collection).
MM

Jaki bukiet najlepiej wybrać na ślub?

/Ozdoby.

Trudno wyobrazić sobie pannę młodą bez bukietu. Wiązanki mogą być wykonane z różnych kwiatów ułożonych w najrozmaitszy sposób. Mogą być awangardowe i klasyczne.

● Aby wiązanka była prawdziwą ozdobą, powinna pasować do fasonu i koloru sukni ślubnej, wzrostu i wymiarów panny młodej, kolorystyki ciała, a nawet jej osobowości. Jeśli panna młoda ma we włosy wpięte żywe kwiaty, muszą one doskonale komponować z bukietem.

Bukiet ślubny może być zrobiony z każdego rodzaju kwiatów. Tradycyjne róże zaczynają powoli ustępować frezjom, goździkom, liliiom, konwaliom, storczykom i

supereleganckim kaliom, atakże kwiatom sezonowym, tym z łąk i ogrodów.

Ważne, aby były świeże i nie brudziły sukni. Modne są bukiety z kwiatów o wyrazistych barwach. Wiązanki ozdabia się perłkami, piórkami, suszonymi kwiatami, polnymi ziołami (tymianek, mięta, szalwia) owocami, np. rajsłkami jabłkami.

Modne są wiązanki duęe, z wydłużonymi i spływającymi elementami. Ślubna wiązanka powinna być dopasowana do wzrostu i figury panny młodej. Drobne i niskie dziewczęta mogą pozwolić sobie na mały, okrągły bukiet, który nie pasuje bardziej puszystym paniom. Powinny wybrać wiązankę z dłuższych kwiatów ●

Magdalena Domańska
m.domaszka@gk.pl

REKLAMA

i003520993

TKANINY
Z CAŁEGO ŚWIATA
DODATKI

Oferujemy tkaniny na:

- płaszcze, garnitury,
- stroje wizytowe, ślubne,
- zasłony, firany, obrusy

oraz: tkaniny obiciowe, dodatki krawieckie, podszewki, karnisze

Scarlett



Nowy Sącz,
ul. Lwowska 10
tel. 18/443-88-07
603 131 280

ZAPRASZAMY PN.-PT. 9.00 DO 17.00, SOBOTA 10.00 DO 14.00

Jakie ozdoby ubrać w najważniejszy dzień

/Bizuteria.

Kolczyki to drobny akcent wizerunku panny młodej, jednak odpowiednio dobrane mogą stanowić piękne dopełnienie stroju.

Bizuteria musi nie tylko współgrać z suknią, fryzurą ale i pasować do sylwetki panny młodej.

Delikatne i małe kolczyki na obfitych kształtach mogą zginąć, natomiast okazałe kolczyki na szczupłej figurze mogą wyglądać dość nachalnie i odbierać urok filigranowej sylwetki. Kolejną ważną zasadą jest znalezienie złotego środka, jeżeli wybieramy duże kolczyki zrezygnujmy z naszyjnika, a postawmy np. na bransoletkę.

Bardzo zdobnych i dużych kolczyków należy unikać jeżeli suknia ślubna jest wykonana z błyszczących materiałów zdobionych kamieniami, diamentami czy perełkami wówczas takie kolczyki będą się „gryzły” z resztą stroju. Taka suknia wymaga delikat-



Kolczyki dobieramy m.in. do kształtu twarzy

nej i subtelnej bizuterii. Kolczyki muszą też współgrać z fryzurą.

Do koczów i upiętych włosów bezpiecznie jest wybrać kolczyki typu wkrętki, tego typu kolczyki będą najbardziej zauważalne w takich fryzurach. Do rozpuszczonych włosów dobrze prezentują się b wiszące kolczyki.

Do twarzy okrągłej pasują długie kolczyki, do twarzy podługnej – krótkie kolczyki z dużą ilością zdobieni i dodatków, optycznie poszerzających twarz. Do twarzy trójkątnej – kolczyki z szerszym dołem i węższą górą.

Małgorzata Stuch
m.stuch@naszemiasto.pl

REKLAMA

i003534230



EKOLOGICZNA PRALNIA CHEMICZNA BM FOKA

- CZYSZCZENIE CHEMICZNE ODZIEŻY
- PRANIE WODNE, WODNO-CHEMICZNE
- PRANIE, CZYSZCZENIE ZASŁON I FIRAN
- MAGLOWANIE, PRASOWANIE, IMPREGNACJA
- PRANIE I CZYSZCZENIE DYWANÓW
- RENOWACJA I CZYSZCZENIE SUKIEŃ ŚLUBNYCH I KOMUNIJNYCH
- CZYSZCZENIE SKÓR I FUTER
- PRANIE ODZIEŻY ROBOCZEJ

PRALNIA:

NOWY SĄCZ ul. Gen. Dąbrowskiego 69
tel. 18 441 85 30, 669 300 030
foka@pralnia-foka.pl

www.pralnia-foka.pl

17 lat
doświadczenia
profesjonalnie
ekskluzywnie
dokładnie

PUNKTY PRZYJĘĆ:

NOWY SĄCZ

- ul. Lwowska 15
- ul. Lwowska 69 a
- ul. Żółkiewskiego 23
- ul. Sucharskiego (koło „Biedronki”)
- ul. Wiśniowieckiego 55
- ul. Gorzkowska 32 (C.H. „REAL”)
- ul. P. Skargi 21
- ul. Barbackiego 79

STARY SĄCZ

- ul. S. Batorego 1

PIWNICZNA ZDRÓJ

- ul. Daszyńskiego 3

KRYNICA ZDRÓJ

- ul. Piłsudskiego 40

MUSZYNA

- ul. Piłsudskiego 11 A

NAWOJOWA

- Nawojowa 408

GRYBÓW

- ul. Grunwaldzka 2

- ul. Rynek 25

GORLICE

- ul. Krzywa 6

- ul. Bardowska 1a

- ul. Mickiewicza 8

BIECZ

- ul. Rynek 20

LIMANOWA

- ul. Rynek 12

MSZANA DOLNA

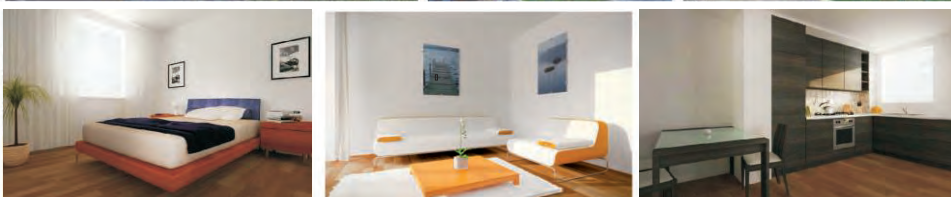
- ul. Kolbego 15

REKLAMA

i003527074

Osiedle Enklawa
Budujemy Dobrą Atmosferę

NOWY SĄCZ ul. Barbackiego 121b



Mieszkania na Sprzedaż już od **3848 zł/m²**
ceny do negocjacji

Idealne miejsce dla Nowożeńców

www.osiedleenklawa.eu

REKLAMA

i003465809

SEZAM
bizuterii

PROMOCJA



-10% na zakup obrączek
i
złote serduszko na szczęście*

*przy zamówieniu na Targach

www.jubilersezam.pl/facebook:JubilerSezam

/ZDROWIE I URODA

Zaplanujcie wszystko, zanim powiecie sobie „tak”

/Ślub.
Przygotowania do ślubu trzeba rozpocząć rok wcześniej. By wesele się udało – wszystko musi być dopięte na ostatni guzik!

Na około rok przed ślubem należy zdecydować jaki to będzie rodzaj ślubu: konkordatowy, cywilny, czy też oddzielnie kościelny i cywilny. Następnie należy wybrać miejsce uroczystości: Urząd Stanu Cywilnego lub kościół. Tradycja mówi,

że właściwa jest parafia panny młodej, ale można to zmienić.

Następnie trzeba zamówić salę weselną. Jeżeli ma być to restauracja, dobrze jest wybrać się tam wcześniej na kolację i sprawdzić czy menu, obsługa i wystroj spełniają oczekiwania. Trzeba też już myśleć o fotografii czy firmie, która zrobi reportaż wideo. Zorientujcie się także w ofertach zespołów muzycznych.

Pół roku przed ślubem należy zdecydować o wyborze strojów. Można je kupić, uszyć lub... wypożyczyć. Wszystko zależy od zasobności portfela. Wybierzcie się z wizytą do znajomych, których wytypowaliście na



Uroczystość powinna być perfekcyjnie zaplanowana

świadków poinformujcie ich o decyzji i zapytajcie o zgodę.

3 miesiące przed ślubem należy skompletować potrzebne dokumenty i wybrać wzór zaproszeń. Rozejrzyjcie się również na noclegiem dla przyjezdnych gości i zrobcie rezerwację. To też dobry moment na wybór i zakup obrączek. Dobrze już teraz wybrać ostateczne menu na wesele.

Dwa miesiące przed ślubem trzeba rozesłać zaproszenia! Jeżeli uroczystość weselna ma odbyć się w restauracji dobrze jest poprosić o potwierdzenie przybycia pozwoli to na uniknięcie niepotrzebnych kosztów. Można także powołać zamawiać tort

weselny. Zarezerwujcie termin wizyty u fryzjera czy kosmetyczki. Zamówcie kwiaty.

2 tygodnie przed ślubem – skompletujcie stroje, wszelkie dodatki i zrobcie „próbę generalną” wraz ze wstępną fryzurą i makijażem. Dzień wcześniej przygotujcie dokumenty, obrączki. Panna młoda niech nie zapomni o „niezbędniku” – powinny się tam znaleźć: igła z nitką, agraftka, zapasowe rajstopy, bądź pończochy, guzik, tabletki przeciwbólowe, kosmetyki do ewentualnej poprawy makijażu, chusteczki higieniczne. ●

Marcin Warszawski

marcin.warszawski@dziennik.krakow.pl

REKLAMA

i003524484

Instytut Zdrowia i Urody
YASUMI
Medycyna Estetyczna
Kształtowanie Sylwetki
Kosmetyka Twarzy i Ciała
Wizaż i Stylizacja Paznokci
Fryzjer Damski i Męski

REKLAMA

i003503217

Przeżyj
te wyjątkowe chwile razem z Nami
www.Viplimo-Plata.pl
502 764 234

WYNAJEM
LIMUZYN
I AUT
RETRO

REKLAMA

i003468903

REKLAMA

i003503049

not+vello.
Nomasvello
ul. Długosza 19
33-300 Nowy Sącz
tel. 788 788 842, www.nomasvello.pl KARTA RABATOWA

LASEROWE WYBIELANIE ZĘBÓW
ZNIŻKA Z 499 NA **149 zł** (2 ŁUKI)

- * Bezpieczny zabieg dla zębów nie niszczy szkliwa
- * Efekty widoczne po pierwszym zabiegu nawet o 8-10 tonów
- * Efekt utrzymuje się od 6 miesięcy do 2 lat
- * Organiczny żel poddawany jest naświetlaniu lampą LED
- * Całość powtarza się do 3 razy po 15-20 min podczas jednej wizyty

SUPER PROMOCJA NA 2 URODZINY SALONU!!!

* z tą gazetką promocja na wybielanie zębów do 30 marca 2014 roku
* dla nowożeńców do 31 grudnia 2014 roku

Centrum Mody Ślubnej
Kaja
www.SuknieSlubne.sacz.com.pl

SALON SPRZEDAŻY
Nowy Sącz ul. Długosza 18 tel. 18 444 24 94

WYPOŻYCZALNIA I KOMIS SUKIEN
Nowy Sącz ul. Długosza 12 tel. 18 442 12 32
Limanowa ul. Kościuszki 6 Ip. tel. 609 506 956



Gdzie możecie pojeździć na nartach i desce?

/Czas wolny.

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy zestawienie miejsc na Podhalu gdzie można pojeździć, na nartach i desce.

A oto nasza lista. Wybierzcie z niej coś dla siebie. Zestawienie zawiera m.in. dane o głębokości pokrywy śnieżnej.

● Tatry – Kasprowy Wierch

Kolej na Kasprowy i wyciągi w obu kotłach są nieczynne. Unieruchomił je wiatr.

● Zakopane – Szymoszkowa

Oba wyciągi krzesełkowe pracują. Pokrywa śnieżna - 50 cm.

● Zakopane – Harenda

Kolej krzesełkowa i wyciągi orczykowe działają. Śnieg: 30-40 cm.

● Zakopane – Nosal

Działają wszystkie trasy, oprócz tej prowadzącej z samego szczytu Nosalu. Leży do 40 cm śniegu.



W górach śniegu na razie nie brakuje

● Zakopane – Gubałówka

Czynny jest wyciąg orczykowy na Górnej Polanie Gubałówki. Pokrywa śnieżna - 25 cm.

● Bukowina – Olczański

Działa „krzeselko” i trzy z czterech orczyków. Na trasach 50 cm śniegu.

● Małe Ciche

Działa kolej krzesełkowa i orczyk. Pokrywa śniegu od 40 cm.

● Rusin-Ski Bukowina

Tatrzańska

Czynne wszystkie kolejki. Na stacji jest 65 cm śniegu.

● Czarna Góra – Koziniec

Wszystkie wyciągi pracują. Od 10 do 55 cm śniegu.

● Czarna Góra – Litwinka

Wyciąg pracuje. Do 40 cm śniegu.

● Białka-Bania, Kotelnicza,

Kaniówka

Wszystkie wyciągi pracują. Pokrywa śnieżna 40-70 cm.

● Nowy Targ – Długa Polana

Pracuje mały orczyk. 50 cm śniegu.

● Nowy Targ – Zadział

Stacja czynna przy 100 cm śniegu.

● Jurgów – Hawrań

Pracują obie kolejki krzesełkowe i 4 orczyki. Na stacji do 80 cm śniegu.

● Kluszkowce

Wszystkie kolejki czynne. Na stacji jest od 40 do 70 cm śniegu.

● Niedzica

Stacja pracuje. Śnieg: 40-50 cm.

● Szczawnica – Palenica

Wyciągi na Palenicy i Szafranówce pracują. Na obu ok. 25 cm śniegu.

Marcin Warszawski

marcin.warszawski@ldziennik.krakow.pl

REKLAMA i003419195

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW

SKUP ZŁOMU stalowego i kolorowego

Nowy Sącz
ul. Wiśniowieckiego 125
TEL. 018 547 50 89

REKLAMA i003408809

POŻYCZKI NIEBANKOWE

668-930-302

DAIGLOB FINANCE

SPLAĆ INNE DROŻSZE POŻYCZKI

EMERYCI I RENCISCI BEZ OGRANICZENIA WIEKU

DO 2000 ZŁ !!!

www.daiglob.pl

REKLAMA i003511840

HURTOWNIA PALIW PŁYNNYCH „ANTA”

UL. KRAJEWSKIEGO 27 NOWY SĄCZ

tel. 18 44 44 563 - dzwoń teraz

oferuje w stałej sprzedaży z dostawą do klienta

- OLEJ NAPĘDOWY

- OLEJ OPAŁOWY

w konkurencyjnych cenach oraz wysokie rabaty na wszystkie paliwa na swoich stacjach paliw zlokalizowanych

ul. Wiśniowieckiego 123 c (przy CMB RAMEX), Nowy Sącz
ul. Lipowa, Muszyna
odbierz swoją kartę rabatową (pierwszy rabat z tym kuponem)

REKLAMA i003530348



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



POWIAT
GORLICKI



POWIAT
NOWOSĄDECKI



POWIAT
LIMANOWSKI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Szukasz pracy? Masz pomysł na biznes i potrzebujesz na to funduszy? Ten projekt jest dla Ciebie!!!

Powiat Nowosądecki w partnerstwie z Powiatem Limanowskim oraz Powiatem Gorlickim realizuje projekt pn.

TWOJASZANSA

Celem projektu jest zwiększenie możliwości pozostania na rynku pracy lub powrotu na rynek pracy osób zwolnionych, przewidzianych do zwolnienia lub zagrożonych zwolnieniem z pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy, osób odchodzących z rolnictwa oraz wsparcie pracodawców przechodzących procesy modernizacyjne i adaptacyjne

W ramach projektu oferujemy:

- bezzwrotne dotacje do 40 000 zł na podjęcie działalności gospodarczej dla osób zwolnionych z pracy z przyczyn pracodawcy w okresie nie dłuższym niż 6 m-cy przed przystąpieniem do projektu;
- szkolenia, poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy, staże i praktyki zawodowe przygotowujące do podjęcia pracy w nowym zawodzie dla osób zwolnionych w okresie nie dłuższym niż 6 m-cy, przewidzianych do zwolnienia lub zagrożonych zwolnieniem z przyczyn dotyczących zakładu pracy;
- szkolenia przekwalifikowujące oraz wsparcie doradcze w zakresie wyboru nowego zawodu i zdobycia nowych umiejętności zawodowych skierowane do pracowników tych pracodawców, którzy przechodzą procesy restrukturyzacyjne oraz do osób odchodzących z rolnictwa;
- szkolenia i doradztwo wspomagające przeprowadzenie procesu zmiany profilu działalności przedsiębiorstwa oraz możliwości pozyskania środków zewnętrznych na rozwój firmy, skierowane do przedsiębiorców i ich pracowników.

Do udziału w projekcie zapraszamy:

- osoby fizyczne zgłaszające się do projektu z własnej inicjatywy, zamieszkujące (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego) i/lub pracujące w powiatach: nowosądeckim, limanowskim, gorlickim;
- zwolnione, przewidziane do zwolnienia lub zagrożone zwolnieniem z pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy oraz osoby odchodzące z rolnictwa;
- przedsiębiorców posiadających siedzibę lub jednostkę organizacyjną na obszarze ww. powiatów, przechodzących procesy modernizacyjne i adaptacyjne oraz ich pracowników zagrożonych utratą pracy.

Okres realizacji projektu: 1.01.2014 – 30.06.2015

Rekrutacja do projektu od 18 lutego 2014 r.

Biuro projektu:

Powiatowe Centrum Funduszy Europejskich
ul. Tadeusza Kościuszki 3
33-300 Nowy Sącz
tel./fax 18 262 18 92, e-mail: atabak@pcfe.powiat-ns.pl
www.pcfe.powiat-ns.pl

Biura terenowe:

Powiatowy Urząd Pracy w Limanowej
ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa
III piętro, pokój 335

Powiatowy Urząd Pracy w Gorlicach
ul. Michałusa 18, 38-300 Gorlice
parter, pokój nr 5

Człowiek – najlepsza inwestycja

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Oddziały Okręgowego Muzeum w Nowym Sączu organizują w lutym zajęcia ferii w muzeum. Szczegóły na temat zajęć i wystaw znajdziecie w oddziałach oraz na nowysacz.naszemiasto.pl

Sprawdźcie gdzie dzieci i młodzież mogą spędzać wolny czas podczas ferii. W mieście mamy ciekawe oferty

/Półkolonie.

Aktywne ferie dla dzieci i młodzieży będą realizowane w dwóch nowosądeckich szkołach podstawowych. Sprawdźcie czy są jeszcze na nich miejsca!

Zajęcia potrwać w dniach 3 - 14 lutego, w sumie 10 dni, odbywać się będą od poniedziałku do piątku, z wyłączeniem weekendów. Opieka nad dziećmi jest zapewniona w godz. 7 - 17. Organizatorzy proszą o przyprowadzanie dzieci w godz. 7-8.30, zaś odbiór w godz. 16-17.

W półkoloniach mogą brać udział uczniowie szkół podstawowych, bez względu na miejsce zamieszkania i szkołę, gdzie dziecko się uczy. Zajęcia będą się odbywać w grupach po 12 osób.

Miejsce zajęć to Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Grota Roweckiego 15, Nowy Sącz (48 miejsc) oraz Szkoła Podstawowa nr 18, ul. Broniewskiego 5, Nowy Sącz (48 miejsc).

W te ferie odbędą się 2 równoległe turnusy w każdej ze szkół,



Dzieci będą uczestniczyć w zajęciach na lodowisku

z tym samym programem. Ogólny program półzimowiska obejmuje:

- 2 wycieczki autokarowe: do Żelaznikowej Wielkiej (kulig, zwiedzanie gospodarstwa agroturystycznego, ognisko z kiełbasami) i do Starego Sącza (zwiedzanie miasta, klasztor u Klarysek, źródło św. Kingi, seans w kinie Sokół)
- lodowisko (2x)
- ścianę wspinaczkową
- kręgielnię
- zajęcia animacyjne, sportowe (sala gimnastyczna), plastyczne oraz na świeżym powietrzu
- dmuchane zamki do skakania
- warsztaty tematyczne
- akademię młodego ratownika
- codziennie II śniadanie i dwudaniowy obiad

Na zakończenie zajęć planowane są pamiątkowe dyplomy i symboliczne nagrody. Uczestnikami zajęć zajmą się doświadczeni wychowawcy Stowarzyszenia Sursum Corda, wspierani przez wolontariuszy. Nad całością czuwa kierownik.

Koszt uczestnictwa to 400 zł za osobę w przypadku uczestnictwa w całym turnusie, przez 2 tygodnie oraz 230 zł za osobę w przypadku udziału w tylko jednym, wybranym tygodniu. Można się zapisywać na cały turnus, ew. na pierwszy lub drugi tydzień. W pierwszej kolejności będą kwalifikowane dzieci na cały turnus.

Opłata obejmuje: udział w programie, bilety wstępów, koszty ewentualnego wypożyczenia łyżew, opiekę wychowawców, ubezpieczenie NW, II śniadanie oraz dwudaniowy obiad.

Zapisy i informacje: tel. 18 540 40 40; 18 44 11 994 (pon.-pt. w godz. 8-19), koordynator projektu: Halina Rams 501 316 271, osobiście: Stowarzyszenie SURSUM CORDA, wejście od ul. Zakościelnej 3 (pon.-pt. 8-19).

Marcin Warszawski
marcin.warszawski@dziennik.krakow.pl



W planach jest m.in. nauka break dance

Przyjdź na zajęcia „Bezpiecznych ferii”

/Czas wolny.

Zajęcia dla najmłodszych przygotowały ośrodki kultury, biblioteki, ośrodki sportowe. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

● Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu (al. Wolności 23) oferuje zajęcia feryjne dla chetnych w ramach akcji „Bezpieczne ferie 2014”.

Harmonogram zajęć

- 3.02. (poniedziałek) godz. 10 - 13 - Zajęcia plastyczne (dla maks. 15 osób);
- 4.02. (wtorek) godz. 10 - 13 - Zajęcia plastyczne (dla maks. 15 osób);
- godz. 10.00 - 12.00. Warsztaty taneczne dla dzieci i młodzieży (dla maks. 15 osób)
- 5.02. (środa) godz. 10 - 13 - Zajęcia plastyczne (dla maks. 15 osób);
- 6.02. (czwartek) godz. 10 - 13 - Zajęcia plastyczne (dla maks. 15 osób);

● 7.02. (piątek) godz. 10 - 12 - Warsztaty break dance dla dzieci i młodzieży (dla maks. 15 osób);

● 10.02. (poniedziałek) godz. 10 i godz. 12 Spektakl teatralny pt: „Królewna Lala” (dla dzieci powyżej 10 roku życia)

● 11.02. (wtorek) godz. 10 - 12 Warsztaty taneczne dla dzieci i młodzieży (dla maks. 15 osób)

● 12.02. (środa) godz. 10 - 12 - Zabawy teatralne „Magiczny świat sceny” (dla maks. 15 osób);

● 13.02. (czwartek) godz. 10 - 12 Zabawy teatralne „Magiczny świat sceny” (dla maks. 15 osób);

● 14.02. (piątek) godz. 10 - 12 - Warsztaty break dance dla dzieci i młodzieży (dla maks. 15 osób);

Zapisy na warsztaty taneczne, zabawy teatralne, zajęcia plastyczne w MOK, al. Wolności 23 tel. 18 443 89 59 w. 23.

Marcin Warszawski
marcin.warszawski@dziennik.krakow.pl

Za darmo nie nalejesz...

...a ogłoszenie dodasz!

BEZPŁATNIE!

Dodaj ogłoszenie na moto.gratka.pl

www.moto.gratka.pl/zadarmo

REKLAMA

i003515671

PRZYWITAJ FERIE NA LODOWISKU W CHEŁMCU

przy Zespole Szkół w Chełmcu, ul. Marcinkowicka 9

LODOWISKO KRYTE

czynne 7 dni w tygodniu
w godzinach od 9.00 do 21.00
(wejście na taflę o pełnych godzinach).

Cena biletu wynosi

4 zł za 45 minut ślizgawki.

Do dyspozycji wypożyczalnia łyżew oraz punkt gastronomiczny.

Zamówienia karnetów i biletów można dokonać telefonicznie
tel. 660 433 017, 18 414 56 27

lub dokonać zakupu w siedzibie ZGKiM ul. Papińska 2, Chełmiec, oraz bezpośrednio w kasie lodowiska.

WSZELKIE INFORMACJE POD NUMEREM TEL. 660 433 017.



Centrum Kana organizuje ciekawe zajęcia dydaktyczne i rekreacyjno-sportowe

/Rekreacja.

Wzorem ubiegłych lat Centrum KANA podczas ferii zimowych przygotowało ciekawe i atrakcyjne zajęcia dla dzieci i młodzieży w wieku 8 – 15 lat.

Centrum „Kana” zaprasza jak zawsze wszystkie chętne dzieci do udziału w półkolonii.

W programie mnóstwo ciekawych atrakcji i m.in. zajęcia edukacyjne, zajęcia rekreacyjno-sportowe, plastyczne, komputerowe wyjazd na kulig, wyjście do kina.

Zajęcia potrwać od 3 do 14 lutego i prowadzone będą od poniedziałku do piątku w godzinach 9-14. Podczas półkolonii uczestnicy będą mieli zagwarantowaną opiekę doświadczonych i wykwalifikowanych wychowawców, wypełniony czas ciekawymi i pouczającymi zajęciami wychowaw-



Odbędą się też zajęcia na świeżym powietrzu

Zajęcia odbędą się w dni powszednie w godzinach 9-14

czo – dydaktycznymi oraz sportowo – rekreacyjnymi. W trakcie zajęć wydawany będzie posiłek.

Koszt półkolonii to jedynie 250 zł. Aby zgłosić swój udział należy uzupełnić kartę zgłoszeniową i złożyć ją w sekretariacie Centrum „Kana” przy ul. św. Kunegundy 12a. Więcej informacji w biurze oraz pod numerem telefonu 18 442 00 80.

W ramach projektu realizowanego przy wsparciu finansowym miasta Nowego Sącza w półkolonii uczestniczyć będzie 30 dzieci i młodzieży z sądeckich szkół podstawowych i gimnazjalnych, kierowanych wyłącznie przez pedagogów szkolnych. ●

Marcin Warszawski

marcin.warszawski@ldziennik.krakow.pl

REKLAMA

i003530060

PIZZA NA TELEFON

DJ PIZZA DOSTAWA GRATIS!

MAŁA PIZZA GRATIS!

PIZZA SWOJAK 50CM - 19,99,-

ZBIERAJ METRY PIZZY I WYMIENIAJ NA NAGRODY

ZAMÓWIENIA: 18 540 11 16 WWW.DJPIZZA.PL

REKLAMA

i003520907

www.rodzinka-ns.pl

ZADZWOŃ I ZAPYTAJ!
tel. 535 536 396

FERIE



DLA MAŁYCH I WIELKICH ODKRYWCÓW!
OD 3 DO 12 LAT

Twórcza i konstruktywna zabawa, która rozbudzi w dzieciach chęć poznania świata, łącząca elementy zajęć plastycznych, muzycznych, ruchowych oraz naukę języka angielskiego.

Zajęcia odbywają się codziennie po 2 h. Dodatkowo istnieje możliwość przyjęcia dzieci pod naszą opiekę przez cały dzień.

Klubo-Kawiarnia Rodzinka, ul. Batalionów Chłopskich 35
33-300 Nowy Sącz, tel. 535 536 396
e-mail: info@rodzinka-ns.pl

REKLAMA

Zapraszamy do Centrum Zabaw dla Dzieci

Bajkoland

Chcesz zrobić zakupy?
Zjeść obiad w restauracji?
U nas możesz zostawić swoje pociechy pod okiem wykwalifikowanych opiekunek, które umilą czas Twojemu dziecku.

Oferujemy:

● baseny z piłeczkami ● zjeżdżalnie ● tory przeszkód ● ścianka wspinaczkowa
● labirynty ● pokój multimedialny ● i wiele innych atrakcji

SPECJALNA PROMOCJA URODZINOWA
3h w cenie 2h

Nasze oddziały:

● Bajkoland Galeria Trzy Korony tel. 733 030 229 ● Bajkoland, ul. Krakowska 80, os. Helena - tel. 18/443 09 93
● Bajkoland CH Europa II Plaza, ul. Nawojowska 1 - tel. 608 411 154 ● Bajkoland Galeria Sandecja, ul. Węgierska 144 - tel. 784 670 728

www.bajkoland.com

Catering, Gastronomia, Cukiernictwo

ZAPRASZAMY
do otwartego stoiska
Centrum Handlowe
Gołębkiwice



*wyborne produkty,
najmilsza obsługa,
niezmienie od lat...*



Firma Gastronomiczna RAJ
Andrzej Stawiarski
33-388 Gołkowie 95 a
tel./fax 0-18 446-32-53
e-mail: raj@planty.pl