



# Na Harcerskim szlaku

2017,1

29.01.2017

## W TYM NUMERZE:

<b>Chrzanowski Finał WOŚP</b>	<b>2</b>
<b>Pokaż swoją pasję!</b>	<b>6</b>
<b>Spotkanie Instruktorskie</b>	<b>4</b>
<b>ZIMA W MIEŚCIE!</b>	<b>8</b>
<b>Zainspiruj się!</b>	<b>9</b>

## NOWY ROK, NOWE WYZWANIA!

Nie wiem jak Wy, drodzy czytelnicy, ale ja mam postanowienia noworoczne i zamierzam je konsekwentnie realizować w 2017 roku.

**Po pierwsze!** Przysięgam, że nie opuszczę żadnego odcinka ulubionych seriali!

**Po drugie** zacznę dbać o moją dietę! Czekolada to jakby roślina , przestanę ją ograniczać!

**Po trzecie** napiszę magisterkę i będę WIELKA ;p

**Po czwarte** i najważniejsze BĘDĘ ROZWIJAĆ swoje pasje!

A Wy? Macie jakieś postanowienia? A może pasje, którymi chętnie się podzielicie? :)

phm. Aneta Kobylecka

Szefowa Gazety

## 25. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Za nami XXV chrzaniowski Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, rekordowy jeżeli chodzi o zebrane na ten cel jak dotychczas w Naszym mieście pieniądze. W sumie do puszek trafiło 64 306,81 zł, czyli o prawie 6 000 zł więcej niż w roku ubiegłym. I chociaż nic nie wskazywało na to, że może to być tak udany finał, mimo tego, że zewsząd dochodziły nas głosy „nie liczcie na cud” – udało się! Śmiem twierdzić, że nawet udało się całkiem dobrze.

Był to jubileuszowy XXV Finał, dla mnie nie pierwszy i zapewne po tegorocznym nie ostatni Finał WOŚP. Pamiętam swój pierwszy Finał w którym brałam udział, będący zarazem I Finał WOŚP wymyślonym i stworzonym przez Jurka Owsiaaka. Jako mała dziewczynka wraz z orkiestrą dziecięcą ze Szkoły Muzycznej w Chrzanowie dawaliśmy koncert w MOKSiR.

Niby nic wielkiego, ale z dumą i ogromną treścią wystąpiłam na scenie z przyklejonym czerwonym serduszkami (w ramach ciekawostki, wtedy serduszka były takie jak i dziś, z tą różnicą, że naklejka była kwadratowa z białym tłem – ot technologia



chyba nie puszczała jeszcze wtedy wycinania kształtu serducha ;)). Czułam, że jestem częścią tego wydarzenia robię coś dobrego, to uczucie towarzyszy mi za każdym razem. Później kilkakrotnie byłam wolontariuszem i biegałam z puszką po ulicach miasta. Była Nas wtedy garstka może 20 harcererek i harcerzy. Pamiętam jak któregoś roku, po zakończeniu zbiórki przeliczaliśmy

pieniądze u mnie w pokoju i w jednej z puszek znaleźliśmy związane tasiemką 2 ślubne obrączki. To było dla mnie wręcz niewyobrażalne, jak bardzo ludzie docenili przez lata pracę i osiągnięcia Wielkiej Orkiestry, że nawet nie mając pieniędzy, potrafili podzielić się tym, co mają najcenniejszego. W tym roku mój udział w Wielkiej Orkiestrze przybrał zupełnie nowy wymiar. Zostałam zaproszona przez Jarkę Tobiasz do pomocy w organizacji imprezy.

Czy było ciężko przygotować taką imprezę? Owszem, ale było warto! Rokrocznie Nasz Hufiec zajmował się kwestią wolontariuszy, odpowiedzialnym za nich był dh phm. Dariusz Kwiatkowski. Tak było i w tym roku. To co się zmieniło to to, że organizacją imprez w mieście w tym roku nie miał się kto zająć. Dlatego też w tym roku zajęliśmy się tym razem z szefem sztabu dh Jarką. Imprez było sporo, wielu ludzi mogło znaleźć wśród nich coś dla siebie.

Osobiście wydaje mi się, że powodzenie tegorocznego Finału w dużej mierze możemy zawdzięczyć temu, że ludzie zwyczajnie mieli po co wyjść z domu. Mogli skorzystać z przygotowanych atrakcji, wziąć udział w wydarzeniach sportowych – ruszyć się z domu i wrzucić swój grosik do WOŚPowych puszek. Było sporo ciekawych przedmiotów przeznaczonych na licytacje. Z samych licytacji prowadzonych ze sceny ustawionej na Rynku do puszek trafiło 2 249,67 zł.

Czy można było zebrać podczas Finału jeszcze więcej? Zapewne tak. Każdego roku na ulicach Gminy było około 80 wolontariuszy, w tym roku zaledwie 40, z czego harcerze nie stanowili niestety nawet połowy. I ta garstka osób dokonała rzeczy naprawdę niebywałej! **SERDECZNIE WSZYSTKIM WOLONTARIUSZOM ZA TO DZIĘKUJĘ!** Czemu było tylko tylu wolontariuszy? Jest to dla mnie bardzo zasta-

nawiające. Zdaję sobie sprawę z tego, że bycie wolontariuszem podczas Finału WOŚP to kawał ciężkiej pracy, przerabiałam to osobiście. Kiedyś biegaliśmy po mieście cały dzień a ciepłą herbatę to się miało przy sobie w termosie. Dziś wolontariusze mają zapewniony ciepły posiłek (a nawet 2), ciepłe picie, słodkie przekąski, ciepły sztab w którym mogą usiąść, odpocząć i zagrzać się. Czyżby idea akcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy grającej już 25 lat zaczęła nagle tracić na wartości? Nie wydaje mi się, skoro ludzie chętnie się wciąż do niej przyłączają. Może my popełniliśmy gdzieś błąd i stąd tak mała ilość wolontariuszy? Mam głęboką nadzieję, że w przyszłym roku ta liczba będzie znacznie większa! Bo naprawdę jedynym mankamentem tegorocznego Finału było to, że podczas niego ludzie na ulicach ciągle pytali

gdzie mogę znaleźć wolontariusza, bo chcę wrzucić pieniądze do puszek a nigdzie ich nie ma. Zatem nie bójcie się być wolontariuszami! Ludzie doceniają Waszą pracę i są naprawdę serdeczni i otwarci. Liczę na Was w przyszłym roku J.

Na koniec serdeczne dzięki dla wszystkich druhen i druhów, którzy w hufcu niemal do północy 15 stycznia z mozołem zliczali zebrane pieniądze. Jeszcze raz ogromne podziękowania dla Wszystkich wolontariuszy! A także wielkie brawa dla druhny Ewy Gaweł, która zebrała oszałamiającą ilość pieniędzy - 3 952,22 zł, BRAWO!

Cóż pozostaje mi napisać, niech Orkiestra gra do końca świata i o jeden dzień dłużej, a My razem z nią! SIEMA i Czuwaj!

dh. pwd. Dominika „Domela” Brożek

Przeżyj to jeszcze raz!

[facebook.com/ChrzanowskiFinalWOSP/](https://facebook.com/ChrzanowskiFinalWOSP/)

## WOŚP TROCHĘ INACZEJ...

Krótką rozmowa z wokalistą chrzanowskiego zespołu EDER o tegorocznym finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w naszym mieście!

**Aneta Kobylecka:** Jak powszechnie wiadomo Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to inicjatywa, której celem jest wspieranie działalności na rzecz ochrony zdrowia oraz ratowania ludzkiego życia. W tym roku odbył się już jej 25 finał i jak widać okazał się być rekordowy. Czym dla Ciebie jest WOŚP? Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z tą fundacją charytatywną?

**Maciek Nowak:** WOŚP budzi w ostatnim czasie sporo kontrowersji, ale nie dbam o to. Ważne, że w jakikolwiek sposób można pomóc, a ja strasznie lubię włączać się w akcje charytatywne. „Orkiestra” grała w moim życiu odkąd pamiętam. Od małego co roku miałem na sobie serduszko i pewnie tak zostanie.

**AK:** W tym roku wspierałeś WOŚP z samej sceny. Sam postanowiłeś się przyłączyć czy zaproszono Cię do współpracy?

**MN:** WOŚP ze sceny wspieram już od dobrych kilku lat. Wraz z EDERem mamy ogromną chęć przyłączania się do tej akcji i co roku staramy się gdzieś tam zaakcentować naszą obecność i wsparcie. W tym roku było faktycznie dość nietypowo, bo poproszono mnie o prowadzenie imprezy, więc i z zespołem nie graliśmy nigdzie dalej. Do tego dołożyliśmy z Konradem Ścieburem cegiełkę w postaci skromnego koncertu.

**AK:** Jak się czułeś w roli prowadzącego Chrzanowskiego Finału WOŚP? Czy „praca” konferansjera na takiej imprezie jest trudna? Był to Twój debiut w takiej roli? Jakieś rady dla innych potencjalnych prowadzących?

**MN:** Rola prowadzącego to by-

ło dla mnie coś nowego. Co prawda zdarzało mi się już wcześniej poprowadzić parę imprez, jednak ich skala była znacznie mniejsza. Na początku było mi dość ciężko, ale dzięki doświadczeniu scenicznemu uniknąłem tremy i musiałem tylko wczuć się w nową rolę. Traktuję scenę jak dom, więc nieważne w jakiej pojawiają się roli – łatwo się aklimatyzuję. Rady? Przede wszystkim zachować luz, publiczność nie jest Twoim wrogiem i wiele wybacza.

**AK:** Na scenie pojawiłeś się również jako artysta. Czym sugerowaliście się dobierając repertuar? Czy zimno nie dało się we znaki?

**MN:** Zimno zdecydowanie dało się we znaki (śmiech). Pod koniec koncertu nie czuliśmy palców, mnie było bardzo ciężko, ale Konrad znakomicie dawał radę. Repertuar dobieraliśmy pod kątem tego co nam w duszy gra.



Było trochę piosenek Ederu, Sztynnego Pała Azji, pojawił się też Organek. Wszystko co nas muzycznie kręci staramy się zaaranżować w nieco odbiegający od oryginału elektryczno-akustyczny charakter. Myślę, że jest to ciekawa odskocznia od tego co gramy na co dzień, a i nam sprawia wielką radość.

**AK:** Jak oceniasz Chrzanowski Finał WOŚP? Organizacja, koncerty, licytacje.. A jak publiczność? Czy czegoś Twoim zabrakło? Co jeszcze byś dorzucił lub z czego byś zrezygnował?

**MN:** Chrzanowski finał był w tym roku bardzo ciężki w organizacji, więc i trzeba inaczej na niego patrzeć. Po raz pierwszy od kilku lat zabrakło gwiazdy z górnej półki, więc i publiczność diametralnie się skurczyła.

Jednak na miarę swoich możliwości organizator-ki stanęły na najwyższym poziomie i wierzę, że dzięki nabytemu w tym roku doświadczeniu na XXVI finał przygotowują nam imprezę na najwyższym poziomie.

**AK:** Czy planujesz włączyć się w organizację przyszłorocznego finału?

**MN:** Oczywiście, nie wyobrażam sobie, by mogło na zabraknąć. Może niekoniecznie pojawimy się w Chrzanowie, ale gdzieś w Polsce na pewno !

W takim razie do zobaczenia za rok! Na 26. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy! Nie może nas tam zabraknąć!

*phm. Aneta Kobylecka*

Jeśli jest jeszcze ktoś, kto nie wie co to za zespół EDER powinien zajrzeć tutaj:  
[facebook.com/ZespolEder/](https://facebook.com/ZespolEder/)

## Podziel się swoją PASJĄ! Kalistenika – sport na wskroś harcerski

Moja przygoda z kalisteniką zaczęła w momencie pierwszych kroków jakie postawiłem jako istota dwunożna. Pierwszy niepewny, chwiejny krok był już zapowiedzią tego jak w przyszłości będę z pełną determinacją i świadomością wykonywał niesamowite figury używając do tego swojego ciała. Żeby jednak zacząć od początku i powiedzieć o tym czym jest kalistenika musimy cofnąć się w czasie.

Gdy pierwsi włochaci ludzie siłowali się z dinozaurami... Może jednak nie cofajmy się aż tak bardzo. Cofnijmy się do pierwszych świadomych ćwiczeń kalistenicznych, a o ile mi wiadomo było to w starożytnej Grecji, z której wywodzi się pojęcie kalistenika. Samo pojęcie wywodzi od dwóch słów kali-piękny, a stenic-silny, czyli możemy je przetłumaczyć jako piękno i siłę lub piękną siłę. Początki historii kalisteniki sięgają starożytnej Spar-

ty. Gdy spartanie od najmłodszych lat przygotowali się w pocie czoła i twardych warunków do trudów wojennego rzemiosła musieli uczynić swoje ciała niemal nieśkończenie wytrzymałe i potężne. Tylko twarde ramiona i niezmordowana kondycja dawały im szansę na przeżycie kolejnej bitwy i ponowne ujrzenie uśmiechu na twarzach bliskich. Trenowali zatem ciężko i długo. Lecz nie mieli sztang, ciężarów ani bieżni. Nie mieli frotek na ręce, bidonów ani rowerów. Nie mieli nawet specjalnego sportowego odzienia, a jednak osiągalni niesamowite wyniki. Jak bez tych wszystkich nowoczesnych gadżetów ludzie uzyskiwali muskulaturę, którą możemy obserwować przykładowo na rzeźbie „Grupa Laokona” albo „Dyskobolu”?

W prosty sposób wykonując ćwiczenia, które znamy od najmłodszych lat, a które są przez nas traktowane po macoszemu na rzecz maślanego

wzroku rzucanego w stronę siłowni, która to ma być złotym środkiem do wymarzonej sylwetki i dobrej formy. Mowa tutaj o pompkach, przysiadach, podciąganiach, mostkach, wznosach nóg i staniu na rękach. Te ćwiczenia w żargonie osób trenujących kalistenikę noszą nazwę „wielkiej szóstki”, bo właśnie te 6 ćwiczeń pozwala na osiągnięcie idealnych proporcji ciała oraz olimpijskiej sprawności, która jest często poza zasięgiem „pakerów” z siłowni. Cała tajemnica polega na modyfikowaniu tych ćwiczeń w momencie, gdy stają się one dla nas łatwe aż do osiągnięcia poziomu mistrzowskiego – czyli 10 kroku w każdym z ćwiczeń wielkiej szóstki. Mogą to być podciągnięcia na jednej ręce, pompki na jednej ręce, mosty zwodzone (powrót z mostka do pozycji stojącej), przysiady na jednej nodze, wznosy wyprostowanych nóg w zwisie czy w końcu pompki stojąc na jednej ręce.





Wykorzystując bazę tych podstawowych ćwiczeń w kalistenice dąży się do perfekcji, jednak nikt kto robi coś z pasją nie traktuje tego naprawdę poważnie. Żeby wprowadzić do treningów nieco elementów zabawy często sięga się po figury gimnastyczne i ćwiczenia, które są zdecydowanie poza zasięgiem laika takie jak planche, wyjście oficerskie czy wagi przodem i tyłem.

Moje spotkanie z kalisteniką pierwszy raz miało miejsce pod koniec gimnazjum. Kiedy jeszcze byłem zafascynowany niemal każdym rodzajem sportu miałem okazję poznać Maksima Riznyka, Ukraińca, który do Polski przyjechał studiować i przywiózł ze sobą sport nazywany Street Workout'em. Jest to sport oparty na ćwiczeniach kalistenicznych wykonywanych przy pomocy zabudowań miejskich. Wówczas gdy ja pierwszy raz miałem okazję ucisnąć mu rękę nikt w Polsce nie słyszał ani o street workout'cie ani o

kalistenice samej w sobie. Ja jednak jako doświadczony już harcerz dostrzegłem w tym sporcie niesamowitą harmonię. Sposób treningu, który pozwalał spartanom osiągać nadludzką sprawność, który naśladowany był przez rycerzy, a współcześnie jest równie wykorzystywany przez żołnierzy jednostek specjalnych. Sposób treningu, który był w pełni zdrowy i harmonijnie rozwijający potencjał ludzkiego ciała do osiągnięcia jego maksimum przy poprawie kondycji, siły stawów, wytrzymałości mięśni oraz kształtujący przymioty ducha takie jak wytrzymałość. Od razu zauważyłem, że w tym sporcie harmonijnie splatają się wszystkie trzy płomienie wędrowniczej watry dając prawdziwy PŁOMIENI.

Od tamtej pory minęło parę lat, a ja już zdążyłem poznać dokładnie trudności i przyjemności jakie wiążą się z tym sportem. Zdążyłem również przeprowadzić dla hufca warsztaty z technik kalistenicznych, gdzie de-

monstrowałem wszystkim pozyskaną wiedzę oraz umiejętności. Dziś pomimo tego, że pracuję i studiuje jednocześnie treningów nie porzuciłem. Chodzenie na rękach czy pompki w staniu na rękach nie stanowią dla mnie większego problemu podobnie jak pompki na jednej ręce. Widzę jednak ogromny potencjał jaki jest jeszcze w moim ciele oraz lilijkę, która każe mi doskonalic ten najmniejszy z płomyczków watry wędrowniczej. Widzę również jak wiele osób zaniedbuje swoje ciała, bo patrzy na swoje ciało przedmiotowo, a warto przypomnieć, że w „zdrowym ciele - zdrowy duch”. Warto również przypomnieć, że najmniejszym płomieniem watry wędrowniczej jest siła ciała, którą każdy harcerz ma obowiązek rozwijać.

Mam nadzieję, że coraz więcej harcerzy będzie na poważnie brało swój rozwój i być może kiedyś spotkamy się na wspólnym treningu.

Czuwaj!

pwd. Edwin Harmata

## Noworoczne spotkanie instruktorskie

W dniu 28 stycznia 2017 r. w salkach parafialnych przy kościele św. Mikołaja w Chrzanowie odbyło się Noworoczne Spotkanie Instruktorskie.

Wszyscy zaproszeni przybyli na godz. 17:00, gdzie powitał ich Komendant Hufca wraz z członkami Komendy Hufca.

Po krótkim przemówieniu Komendanta miała miejsce pierwsza atrakcja. Uczestnicy zostali podzieleni na grupy i wzięli udział w Karaoke. Łącznie występowało 5 grup. Po wszystkich występach demokratycznie stwierdzono, że każda gru-

pa zasłużyła na pierwsze miejsce. Toteż w nagrodę każdy uczestnik spotkania otrzymał pamiątkowy dyplom. Po chwili przerwy na kawę i ciastko nastąpiła druga niespodzianka - loteria fantowa. Można było wygrać chustę hufca, kubek, kalendarz i grę logiczną. Szczęściarzami okazali się phm. Agnieszka Ziarek, pwd. Żaneta Wierzgoń, hm. Władysław Bieniek, hm. Henryk Czerwonka, hm. Sławomir Misiejuk oraz phm. Michał Kowalski. Na zakończenie spotkania wszyscy zawiązali harcerski krąg i po odśpiewaniu „Bratnie Słowo” udali się do domów.

**Wszystkim uczestnikom spotkania serdecznie dziękuję za udział i zapraszam na kolejne spotkanie przeznaczone dla instruktorów, które odbędzie się podczas obchodów Dnia Myśli Braterskiej 18 lutego 2017 r. w Szkole Podstawowej nr 1 w Chrzanowie. Zapraszamy na godz. 15:30 na uroczysty apel a następnie na blok programowy dedykowany instruktorom.**

hm. Michał Rzepka HR

Komendant Hufca

ZHP Chrzanów

### ZIMA W MIEŚCIE

Jak co roku, nasz Hufiec organizuje „Zimę w Mieście” dla harcerzy i osób nie zrzeszonych. W tym roku Zimowisko odbędzie się w Zespole Szkół nr 3 w Chrzanowie (pierwszy tydzień) oraz w Szkole Podstawowej nr 1 (drugi tydzień). Tematami przewodnimi są Młodzi Naukowcy, Harry Potter oraz Smerfy. W programie Zimowiska oprócz zajęć programowych opartych na metodzie harcerskiej przewidziane są wycieczki do Krakowa. Z przykrością informujemy, że wszystkie miejsca na Zimowisko rozeszły się jak ciepłe bułeczki i nie ma już możliwości zapisania dzieci na Zimowisko. A już w kolejnym numerze będzie można przeczytać relacje z obu Zimowisk.

hm. Michał Rzepka HR



## CZUJĘ SIĘ ZAINSPIROWANA!

Poradnika ciąg dalszy!

### PO DRUGIE!

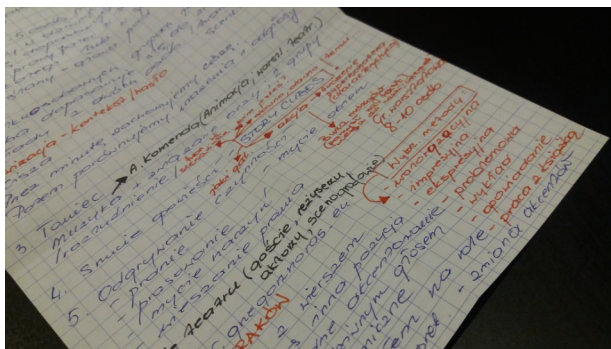
Muza zaklęta jest w literaturze! Czytaj, czytaj i jeszcze raz czytaj. Nie myślę tu tylko o książkach, ale także o czasopismach fachowych, stronach internetowych związanych z Twoją branżą. W

moim przypadku to fantastyczne publikacje Narodowego Centrum Kultury, a także ambitne wydawnictwo Zarządzania w Kulturze Uniwersytetu Jagiellońskiego. Po za tym inspiracji szukam na stronach internetowych związanych z kulturą i sztuką: dwutygodnik.com, o.pl, platforma kultury.pl. Trzy główne portale, dzięki którym odnajduję narzędzenie i chęć do dalsze-

go działania. Bo widzę, że warto. Jak już czytasz to też posłuchaj. Włącz swoją ulubioną muzykę, nie ważne czy będzie to utwór klasyczny czy ostry heavy metal. Słuchaj



tego, co lubisz. Wczuj się w to, co słyszysz, odpłynij na rozległym oceanie pięciolini, a odnajdziesz bezpieczną przystań, do której przycumowana będzie Twoja inspiracja. Chyba już wiesz, co jest kluczem do sukcesu do Twojego projektu, prawda?



### PO TRZECIE!

„Od muzyki piękniejsza jest tylko cisza”. To słowa Paula Claudel’a. Trudno się z nim nie zgodzić. Uwielbiam te momenty, kiedy to potrzebuję się skupić i pomyśleć. Przychodzą momenty, gdy taka metoda jest najlepsza. Wygodnie siadam w jakimś miejscu. Wyłączam wszystko, telewizor, komputer, radio.

Jestem ja i bicie mojego serca, to chwila tylko i wyłącznie dla mnie. A narzędzia jakich wówczas używam to prymitywna kartka i długopis/ołówek, a także spora ilość kolorowych cienkopisów. Wtedy dzieją się cuda! Moja mała, prywatna „burza mózgow” przelana na arkusz papieru .

phm. Aneta Kobylecka

**Związek  
Harcerstwa  
Polskiego**  
**Hufiec Chrzanów**

ul. 3 Maja 1  
32-500 Chrzanów

tel. (32) 623-33-15, 604-914-867  
www.chrzanow.zhp.pl

**Jesteśmy w  
sieci!**

Jeśli lubisz pisać, chcesz być reporterem,  
a może po prostu chcesz spróbować **DOŁĄCZ  
DO NAS!**

Jeśli chodzi Ci po głowie pytanie i ciągle  
szukasz jego rozwiązania też napisz, a my  
chętnie

pomożemy znaleźć odpowiedź!

Are you ready? :)

Pisz na [harcszlak.zhpchrzanow@gmail.com](mailto:harcszlak.zhpchrzanow@gmail.com)

Czekamy właśnie na Ciebie!!

## ZAPROSZENIE!!

# FESTYN

# DNIA

# BEZPIECZNEGO

# INTERNETU

**07.02.2017 r.**  
**godz. 10.00-13.00**

Hala Sportowa Chrzanów, ul. Kusocińskiego 2



W programie wiele atrakcji:

- rozstrzygnięcie konkursu plastycznego "Razem zmieniamy internet na lepsze"
- spotkanie z przedstawicielami Policji
- gry i zabawy dla dzieci
- wspólna ZUMBA w bezpiecznym internecie
- projekt instalacji "LAPTOP" związanej z rozwiązaniem konkursu plastycznego

