

MAGAZYN **Together**

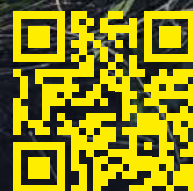
rodzinna strona Trójmiasta

3/ Nr (8)
2015

SKIBA
JAKO SZALONY
KRZYSIU

WIELODZIETNOŚĆ
PROBLEM SPOŁECZNY

KOBIETY I KOBIECOŚĆ
Z MĘSKIEJ PERSPEKTYWY



WWW.TOGETHERMAGAZYN.PL

MAGAZYN DOSTĘPNY
W 300 MIEJSCACH

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Together

rodzinna strona Trójmiasta

REDAKTOR NACZELNA

Agnieszka Kulinkowska
redakcja@togethermagazyn.pl

REDAKTOR

Michał Mikołajczak
michal.m@togethermagazyn.pl

Zenon Gołaszewski

DZIENNIKARZ

Mikołaj Podolski
mikolaj.p@togethermagazyn.pl

KOREKTA

Alicja Pawluk-Gołaszewska

SKŁAD DTP

Agencja City Media
biuro@togethermagazyn.pl
506-574-141

FOTOGRAF

Andrzej Zięba
Tomasz Dunajski

GRAFIK

grafik@togethermagazyn.pl
506-574-141

ZDJĘCIA NA OKŁADCE:
fotolia.com

**PUBLIC RELATIONS**

Paulina Marwińska
pr@togethermagazyn.pl
506-574-150

WYDARZENIA

Klaudia Grohs
wydarzenia@togethermagazyn.pl
506-574-670

REKLAMA

Ezdrasz Gołaszewski
Dyrektor Działu Sprzedaży
reklama@togethermagazyn.pl
506-574-136

Ewa Papakul
Manager ds.kluczowych klienta
ewa.p@togethermagazyn.pl
511-671-651

Katarzyna Swałowska
Manager ds.kluczowych klienta
katarzyna.s@togethermagazyn.pl
506-574-700

WYDAWNICTWO

Agencja City Media Sp. z o.o.
ul. Wały Piastowskie 1 lok. 1302
80-557 Gdańsk
506-574-141

facebook.com/togethermagazyn
twitter.com/TogetherMagazyn
ssu.com/togethermagazyn

Szanowni Czytelnicy.

Przedstawiam Wam kolejny numer czasopisma, w którym znajdziecie wiele nowych treści związanych z działaniami społecznymi. Zapewne zauważyliście także, że zmieniła się objętość magazynu. Tę zmianę zawdzięczamy informacjom, które wypełniły strony o Gdańsku. Przygotowując magazyn staramy się skupiać na tym, aby czasopismo było coraz lepszym źródłem informacji i głęboko wierzymy, że tak właśnie się dzieje. Przy okazji dziękujemy Wam za coraz większe zainteresowanie i tak dużą aktywność w korespondencji z redakcją.

Staramy się wspierać kulturę, o której wiele piszemy. Prezentujemy Wam w każdym numerze kolejne, niezwykle inspirujące miejsca kulturalnego Trójmiasta. Opisujemy Wam także wyjątkowe instytucje i organizacje działające po to, by nieść pomoc potrzebującym, w nadziei, że skorzystacie z ich pomocy, gdyby zaszła taka potrzeba.

Niebawem zauważycie także wiele zmian na naszej stronie togethermagazyn.pl, albowiem staramy się być elastyczni wobec Waszych potrzeb.

Ponieważ poruszamy coraz więcej zróżnicowanych tematów, jesteśmy otwarci również na Wasze pomysły. Bardzo chętnie się z nimi zapoznamy.

Na koniec pragnę złożyć najlepsze życzenia płci pięknej w naszym Dniu Kobiet oraz życzyć radosnych Świąt Wielkiej Nocy w gronie rodzinnym.



AGNIESZKA KULINKOWSKA
REDAKTOR NACZELNA

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania tekstów.

CAŁOŚCIOWE REKLAMY I MATERIAŁY PROMOCYJNE ZNAJDUJĄ SIĘ NA STRONACH: 2, 5, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 71, 75, 79, 81, 83, 84

SPONSOR MAGAZYNU:



PATRONAT HONOROWY:



PARTNERZY:



8

AKTUALNOŚCI

KOBIEITY I KOBIECOŚĆ Z MĘSKIEJ PERSPEKTYWY

10

TEMATY TABU

WIELODZIETNOŚĆ - POWÓD DO RADOŚCI CZY PROBLEM SPOŁECZNY

14

DOM

MIESZKANIE NOWE CZY Z RYNKU WΤÓRNEGO?

OSZCZĘDNOŚCI W DOMU - EKONOMIA I OCHRONA ŚRODOWISKA.

MEBLE GOTOWE CZY NA WYMIAR - NA CO SIĘ ZDECYDOWAĆ?

20

BEZPIECZEŃSTWO

ŚWIADOMOŚĆ PRAWNA

22

MOTORYZACJA

SAMOCHÓD NOWY CZY UŻYWANY - CO SIĘ BARDZIEJ OPLACA

24

ZDROWIE

WIZYTA U DENTYSTY - POWÓD DO OBAW?

CO WARTO WIEDZIEĆ O CHOLESTEROLU?

28

DZIECKO

POLECENIA Z KUCHNI I FOTELA - „ZARAZ, POTEM, NIE TERAZ”

32

MODA

MODA DZIECIĘCA NA WIOSNĘ

34

INTELIGENCJA KULTUROWA

ERASMUS KROKIEM W DOROSŁOŚĆ

36

SPORT

FACEFITNESS - 30 SEKUND W OBLICZU JEDNEJ GODZINY

45

GDAŃSK

SKIBA JAKO MAŁY KRZYSIU

W ŚRODKACH TRANSPORTU TRZEBA USTĘPOWAĆ

GDAŃSK MA NAJNOWOCZEŚNIEJSZE TRAMWAJE

PACHOLEK ZNÓW DO ZDOBYCIA

69

SOPOT

SOPOCKA FUNDACJA INNOWACJI WSPIERAJĄCA SAMODZIELNOŚĆ

SOPOCKI KLUB TENISOWY-SPORTOWE OBLICZE KURORTU

MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY W SOPOCIE

73

GDYNIA

GDYNIA - NARODZINY MIASTA NAD BOŻĄ ZATOCZKĄ

MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ W GDYNI

ANNA TKACZYK - CHCĘ PODBIĆ ŚWIAT!

BASKET GDYNIA- ZŁOTA KARTA HISTORII

79

KALENDARIUM



75



56



78



49

GDZIE Z DZIECKIEM ? w Trójmieście

sprawdź KALENDARIUM WYDARZEŃ

www.togethermagazyn.pl




ZENON GOŁASZEWSKI

Historyk, pisarz, członek Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Jest autorem zarówno książek popularnonaukowych, jak i powieści historycznych, a nawet baśni.


AGNIESZKA SENKO

Certyfikowany coach i trener rozwoju osobistego. Autorka projektu „Kobieta Niezależna”. Certyfikowany Konsultant Medycyny Komórkowej II stopnia.


MICHAŁ GŁUSZEK

Tanatopsycholog, reporter, nauczyciel, instruktor jogi. Ostatnich kilka lat życia marnował między innymi w Chinach, Syrii, Indonezji i Mongolii. Od kilku miesięcy, mieszka w Birmie.


KATARZYNA SZAFARCZYK

Specjalista od jogi śmiechu i facefitness. Właścicielka firmy Destin – „Promienna cera i dobre samopoczucie – naturalnie.”


**DOMINIKA DIETRZYCH
- STEFANKIEWICZ**

Dietetyk medyczny. Pracownik dydaktyczny. Prowadzi zajęcia z zakresu dietetyki z osobami, które łączą swoją przyszłość z zawodem dietetyka.


ALEKSANDRA TARKOWSKA

Autorka książek o Gdyni, Gdańsku i Sopocie. Licencjonowana przewodniczka po Trójmieście.


IWONA WOŹNIEWSKA

Magister Pedagogiki, pracownik socjalny, socjoterapeuta. Pasjonatka zaburzeń zachowania i rozwoju.


MICHAŁ MIKOŁAJCZAK

Absolwent filologii polskiej na Uniwersytecie Gdańskim. Z zawodu i zamiłowania redaktor. Urodzony humanista.


JULITA MARZEC

Członek Pomorskiej Izby Adwokackiej w Gdańsku. Prowadzi praktykę adwokacką, specjalista w dziedzinie prawa cywilnego, rodzinnego i gospodarczego.


SYLWIA WIDZIŃSKA

Z wykształcenia dziennikarz, spedytor, wizażystka. Współwłaścicielka Pasióń, firmy kompleksowo zajmującej się organizowaniem eventów, mających ukazać czym jest pasja i piękno w życiu.


KATARZYNA RICHTER

Psycholog międzykulturowy z wieloletnim doświadczeniem w pracy w środowisku wielokulturowym. Mieszkała m.in w Londynie, Dubaju, Bahrajnie i Katarze, odwiedziła ponad 70 krajów świata.


MARTA BAJ - LIEDER

Logopeda wczesnej interwencji, terapeuta integracji sensorycznej, terapeuta ręki, instruktor masażu Shantala,



LADIES, OH LADIES!

PYTASZ MARZEC, A JA MYŚLĘ DZIEŃ
Kobiet. 8 MARCA.
WAŻNE ŚWIĘTO. PRZEZ NIEKTÓRYCH
KOJARZONE Z RAJSTOPAMI
LUB GOŹDZIKIEM.
TE CZASY NA SZCZĘŚCIE MINĘŁY.
DZIŚ MOŻNA UCZCIĆ TEN DZIEŃ
NA WIELE RÓŻNYCH SPOSOBÓW.
NAJWAŻNIEJSZE, DRODZY PANOWIE,
BY W TO ŚWIĘTO I OD ŚWIĘTA TAKŻE,
DOCENIĆ TĘ WYJĄTKOWĄ ISTOTĘ
U WASZEGO BOKU. BO JAK GREY MIAŁ
PIĘĆDZIESIĄT TWARZY, TO ONA SPOKOJNIE
MA ICH CHYBA ZE STO.

KOBIETA KIEROWNICZKA

Kieruje swoim autem spokojnie, bez szaleństw. Statystycznie powoduje mniej wypadków. Nie szarżuje, gdyż często wiezie małych pasażerów. Samochód służy jej zresztą nie tylko jako maszyna do przemieszczania się. Jest nierzadko miejscem porannego makijażu, całonocnej prasówki lub składzikiem rzeczy wszelakich, jak choćby buty jeździeckie. Jedyne feler to miejsca parkingowe, które są przeważnie zdecydowanie za ciasne...

KOBIETA FINANSISTA

Kobieta potrafi zaoszczędzić. Wytropi każdą okazję. Kupi z głową. Jej największym wrogiem w misji oszczędzania są jednak promocje i wyprzedaże kuszące na każdym kroku, za każdym rogiem. Czasami, a właściwie bardzo często, grzechem byłoby nie skorzystać z wyjątkowej okazji. A że jest ich wiele, saldo na koncie topnieje. Ale czy to jej wina?

KOBIETA SPECJALISTA DS. KRYZYSOWYCH

Jest jak pogoda: nieprzewidywalna i skrajnie zmienna. Tylko ona posiada ten zupełnie wyjątkowy dar przejścia w jednej chwili ze stanu euforii do skrajnej rozpacz. I biała nieszczęśliwemu, który spróbuje ją pocieszyć lub co gorsza zrozumieć. Nie da się. Sama nie potrafi tego wytłumaczyć. Bo po co? Tak po prostu jest. Ona cała jest emocją.

KOBIETA ŻONGLER

Czasem dom przypomina cyrk. Nie ma lwa, ale są dzieci. A dzieci ryczeć potrafią. Jak lew. Trzeba je okiełznać i dodatkowo ogarnąć wszystko inne dookoła. Jest tego sporo, nie oszukujmy się. Wtedy przydaje się umiejętność żonglerki. W jej przypadku robienia kilku rzeczy naraz z zachowaniem kontroli nad wszystkim. Absolutnie.

KOBIETA OBSERWATOR

Zmysł obserwatora ma niebywale rozwinięty. Niby jest tylko na spacerze. Ale oczy i uszy czujne. W głowie myśli: czy ta obok jest szczulejsza? Ładniejsza? Fajne ma buty. Ciekawe gdzie kupiła? Może zapytam? Ot, taka mała gonitwa myśli.

KOBIETA ANALITYK

Jest, więc myśli. Myśli dużo i analizuje. Tworzy liczne listy kontrolne. Co robiła wczoraj, a co dziś? Co jeszcze jest do zrobienia? Co zapomniała zrobić? Co można było lepiej? ... Zwłaszcza przed snem. Nie ma to jak mała analiza przed zmruczeniem oka.

Ach, te baby, zwariować z Wami można, ale jak tu Was nie kochać? - powtarza pewien znany mi mężczyzna. Bez nas, kobiet, bez wątplenia świat byłby szary, nudny i taki smutny.

Udanego Dnia Kobiet! Świętujemy je częściej niż tylko 8 marca.



FOT. TOMASZ KONOPCZYŃSKI



FOT. FOTOLIA.COM



FOT. PAWEŁ WINIARSKI



FOT. JUSTYNA CHREZANOWSKA

KOBIETY I KOBIECOŚĆ

Z MĘSKIEJ PERSPEKTYWY

O SPECYFICE BYCIA KOBIETĄ NAJWIĘCEJ MOGĄ POWIEDZIEĆ... SAME KOBIETY. TO NIE ULEGA DYSKUSJI. Z MĘSKIEGO PUNKTU WIDZENIA KOBIECOŚĆ BYWA POSTRZEGANA RÓŻNORAKO – POCZĄWSZY OD POWIERZCHOWNOŚCI I ATRYBUTÓW FIZYCZNYCH, A SKOŃCZYWSZY NA CECACH OSOBOWOŚCI. Z TYCH MĘSKICH SPOSTRZEŻEŃ TAK NAPRAWDĘ TRUDNO NAKREŚLIĆ OBRAZ KOBIETY IDEALNEJ, GDYŻ KAŻDY Z MĘŻCZYZN BĘDZIE ZWRACAŁ UWAGĘ NA INNE PRIORYTETY.

JAK MOŻNA ROZUMIEĆ KOBIECOŚĆ?

Zwolennicy tradycyjnego rozdzielania ról społecznych, który zresztą w XXI wieku powoli się zaciera, uparcie twierdzą, że podział płci i obowiązków jest jak najbardziej właściwy. A zatem męczyzna, by odpowiednio spełniał swoje funkcje społeczne, musi być po prostu... męski. A kobieta – kobieca. Czy jest to nadmierne uproszczenie? A może wręcz przeciwnie – podążanie w zgodzie z rytmem natury? Doktor Louann Brizendine, znana na całym świecie neuropsychiatra i neurobiolog, autorka bestsellerowej książki *Mózg kobiety*, zwraca uwagę na radykalne odmienności w konstrukcji psychicznej kobiet i mężczyzn, odrębne działanie hormonów i neuroprzekaźników. To prawda, że kultura materialna i tradycja wtłaczają nas w określone role społeczne. Jednak fakt, że pewne zachowania są po prostu zakodowane, wskazuje na odrębną pracę mózgu osób różnych płci. O ile trudno pokusić się o jedną, wiążącą definicję, można przyjąć, że kobiecość jest zespołem cech, które są wpisane w strukturę mózgu kobiety. Przejawiają się one, między innymi, w większej skłonności do kompromisów (nie konfrontacji, jak w przypadku mężczyzn), uległości, zdolnościach dyplomatycznych, empatii czy opiekuńczości.

Dlaczego kobiecość pociąga mężczyzn? Często stanowi ona przeciwwagę dla twardego, męskiego postrzegania rzeczywistości. Kobiecość, która sprawia, że świat staje się łatwiejszy do oswojenia, w połączeniu z naturalnym wdziękiem i subtelnością, tworzą niepowtarzalną całość. Nie może być ona postrzegana jako słabość – kobiety nie powinny się wstydzić swoich łez, nadmiernej wrażliwości czy przywiązania do piękna. Wprost przeciwnie – to ich silne atuty, dzięki którym potrafią budować trwałe relacje interpersonalne bądź związki rodzinne oraz kształtować lepszą rzeczywistość.

Nie da się ukryć, że mężczyźni wolą kobiety, które nie skrywają swojej kobiecości. Zresztą jej zaprzeczanie jest sztucznym działaniem – często rodzi ono więcej konfliktów niż korzyści dla osób obojga płci. Usilne próby zawojowania męskiego świata, który rządzi się zdecydowanie mniej subtelnymi regułami, czy przejmowania męskich wzorców, mogą się skończyć przykrą porażką i rozgoryczeniem. Drogie Panie – po prostu bądźcie sobą. Bądźcie kobiece!

O fizycznych aspektach kobiecości można by mówić bardzo dużo... albo wcale. Każda z pań ma zakodowane poczucie piękna, dbałości o swoją powierzchowność, staranności. Podobno nawet lepsze postrzeganie barw jest właśnie domeną kobiet. Mężczyźni chętnie podziwiają kobiece piękno, choć najczęściej nie potrafią go wykreować. Kobiecość w sensie fizycznym jest zatem ogromnym atutem. Każda z pań, niekoniecznie poprzez ogromne nakłady sił i środków, potrafi wyeksponować własne piękno – choćby po to, by poprawić swoje samopoczucie. I tak właśnie powinno być. Kobiecość jest harmonijnym połączeniem piękna zewnętrznego z wewnętrznym. Nie warto zakłócać tej harmonii!

W SŁAŁOŚCI SIŁA?

Stereotypowe określenie „słaba płeć” w odniesieniu do kobiet, mimo że jest niedopuszczalnym uproszczeniem, nadal ma się dobrze. Jako społeczeństwo lubimy taką drogę na skróty. Ale jak w zasadzie można zdefiniować pojęcia „siła” i „słabość”? Jeśli jako siłę rozumiemy niezłomność charakteru, determinację, umiejętność odnajdywania się w nowych sytuacjach, elastyczność, zdolności przywódcze albo zorganizowanie – czy nie są to cechy milionów kobiet? W ten sposób można obrócić w grzyby klasyczne postrzeganie pań w kategoriach słabej płci. Nie trzeba przywoływać historycznych przykładów silnych kobiet, które zapisały się w dziejach, takich jak Maria Skłodowska-Curie czy Margaret Thatcher. Współczesna kobieta musi być silna na co dzień – i jest! Bycie piękną, a przy tym zaradną, obdarzoną wieloma talentami, organizującą życie swojej rodziny, załatwiająca sprawy urzędowe, wychowującą dzieci, pracującą zawodowo i zajmującą się domem na pełen etat – to wszystko wymaga niespożytych pokładów energii, której czasami brakuje mężczyznom.

Co zatem z mityczną słabością kobiet, skoro w gruncie rzeczy imponują one siłą? Po prostu trzeba ją wziąć w cudzysłów. Chyba że jako słabość rozumiemy naturalną chęć dążenia do kompromisów, a nie do starcia z drugim człowiekiem, wówczas faktycznie postrzegamy kobiety jako „słabe”. I oby były przejawiały tę „słabość” jak najdłużej! Dzięki niej rzeczywistość nie musi przypominać poligonu. Taki wymiar słabości to wielka siła, gdyż do chwil słabości, wybuchu emocji czy chwilowego załamania ma przecież prawo każdy człowiek, niezależnie od płci.

DWIE PŁCIE – DWA ŚWIATY?

Wymiana ról społecznych między osobami odmiennych płci to proces, który trwa i będzie nabierał tempa. Kobieta może być znakomitym kierowcą ciężarówki, a mężczyzna – świetnym kucharzem czy fryzjerem. Zamienne odgrywanie ról zawodowych i społecznych nie musi (a nawet: nie może) być postrzegane w kategoriach konfliktu na skalę upadku współczesnej cywilizacji. To nonsens. Kobiecość powinna być uzupełnieniem męskości, a nie jej odpowiednikiem, i przeciwnie – świat mężczyzny jest równoważnym komponentem rzeczywistości współtworzonej przez kobiety. I kobiety, i mężczyźni tworzą jedną rzeczywistość, choć w różnoraki sposób. Czasami rolą kobiet jest naprawianie męskich błędów, a niekiedy bywa i odwrotnie. Tak naprawdę nie funkcjonują dwa odrębne światy mężczyzny i kobiet. Chociaż się różnimy, egzystujemy w tych samych realiach. Czasami istnieje niezrozumienie męskich lub kobiecych perspektyw, co zresztą jest normalne i naturalne.

CZEGO MĘŻCZYŹNI MOGĄ ŻYCZYĆ KOBIECIOM
W DNIU ICH ŚWIĘTA?
JAK NAJWIĘCEJ KOBIECOŚCI!
SZCZEREJ, NIESKRYWANEJ, SPONTANICZNEJ,
A PRZED E WSZYSTKIM
– SPRAWIAJĄCEJ RADOŚĆ KAŻDEGO DNIA.



WIELODZIETNOŚĆ

– POWÓD DO RADOŚCI CZY PROBLEM SPOŁECZNY?

AFORYZM EDGARA WATSONA HOWE'A GŁOSI, ŻE „RODZINY Z DZIEĆMI I BEZ DZIECI WSPÓŁCZUJĄ SOBIE NAWZAJEM”. CHYBA TRUDNO TRAFNIEJ UJAĆ BRAK Powszechnego zrozumienia dla problemów rodzin wielodzietnych w naszym kraju. Jest to zresztą kwestia dotycząca wielu społeczeństw współczesnego Zachodu, gdzie model małżeństwa z jednym dzieckiem jest ogólnie przyjęty już od dziesięcioleci.

RODZINA WIELODZIETNA, CZYLI KTO?

Mówiąc o rodzinie wielodzietnej, posługujemy się pewnym pojęciem socjologicznym, które jest powszechnie używane w wielu krajach na całym świecie. Nie każdy ma świadomość, że wielodzietność została zdefiniowana w polskich przepisach prawa. Artykuł 20b Ustawy z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty objaśnia zarówno pojęcie wielodzietności, jak i samotnego wychowywania dziecka. Zgodnie z jego treścią, wielodzietność rodziny „oznacza [...] rodzinę wychowującą troje i więcej dzieci”.

Już samo brzmienie artykułu 20b ustawy o systemie oświaty może dawać do myślenia. Jeszcze w latach 80. XX

wieku, a więc w czasie wyżu demograficznego, jako wielodzietną traktowało się rodzinę z co najmniej czworgiem dzieci. W okresie dwudziestolecia międzywojennego pojęcie wielodzietności było praktycznie nieznane, a już na pewno nie miało wartości stygmatyzującej. Pojawiła się ona dziesiątki lat później, wskazując na domniemany brak odpowiedzialności rodziców. Wcześniej posiadanie dużej liczby dzieci traktowano dokładnie odwrotnie – jako przejaw zdrowego rozsądku. Liczna rodzina miała zapewnić wsparcie – finansowe i mentalne – rodzicom na starość. Było to pokłosie odwiecznego porządku, do którego nikt nie chciał wnosić swoich poprawek. To właśnie brak dzieci był postrzegany jako swoisty ekscentryzm, egoizm albo przejaw stanów chorobowych.



W SIDŁACH STEREOTYPÓW

Obecnie sytuacja uległa całkowitemu odwróceniu, przynajmniej w świecie Zachodu. Niekiedy można przeczytać o znanych rodzinach wielodzietnych w kręgu celebrytów. Na przykład Eddie Murphy jest ojcem ośmiorga dzieci, David Beckham i jego żona, Victoria, mają trzech synów, a Angelina Jolie i Brad Pitt wspólnie wychowują aż sześćoro dzieci. Niemniej warto się zastanowić, co jest esencją takich doniesień medialnych. Posiadanie potomstwa przez celebrytów jest przyczynkiem do przeniesienia odbiorcy w świat niemal baśniowy, a nie definiowania pewnej normy społecznej. Wielodzietność ma raczej budzić niezdrową sensację niż służyć ukazywaniu określonego modelu rodziny. Staje się ona zatem odrealniona, nieuchwytna i niedostępna. Wychowywanie wielu dzieci jest w tych kategoriach niemal gwiazdorskim kaprysem. W dodatku jest to proces pochłaniający ogromne środki, wspomagany całym sztabem wykwalifikowanych opiekunek i prywatnych lekarzy pediatrów. Nic dziwnego, że często model wielodzietności, który króluje w prasie bulwarowej, bywa traktowany z przymrużeniem oka.

Na drugim biegunie postrzegania rodziny wielodzietnej jest odgórne ocenianie jej w kategoriach siedliska zjawisk patologicznych. To również obrazy kreowane przez współczesne media – mniej barwne, stygmatyzujące, ale bardzo chwytliwe. Wielodzietne rodziny, w których szerzą się bezrobocie i alkoholizm, to bezrefleksyjnie powielany szablon w doniesieniach medialnych. Wyraziste, a zarazem krzywdzące uproszczenia każą stawiać znak równości między pojęciami „patologia” i „wielodzietność”. Tymczasem, wedle obliczeń socjologów, różnego rodzaju problemy społeczne stwierdza się w około 30% rodzin wielodzietnych. Ale, co ważne, ich źródłem wcale nie jest sam fakt wielodzietności, lecz sytuacja społeczno-ekonomiczna. Okazuje się zatem, że zjawiska patologiczne częściej występują w rodzinach wychowujących mniej niż trójkę dzieci... Tyle tylko, że stereotypowy, przekłamany obraz ubogiej, wielodzietnej rodziny świetnie wpisuje się we współczesną narrację, która jest powszechnie akceptowana

BEZDZIETNOŚĆ – RZECZYWISTY PROBLEM

Biorąc pod uwagę realia niżu demograficznego, można stwierdzić, że faktycznym problemem współczesnej Europy nie jest wielodzietność, ale bezdzietność. Wedle wyliczeń demografów, w 2030 roku liczba ludności krajów uprzemysłowionych osiągnie wartość szczytową, a później zacznie maleć. Można przypuszczać, że do połowy XXI wieku liczba mieszkańców Unii Europejskiej zmaleje o około 19 mln, i to mimo intensywnych ruchów migracyjnych. Społeczeństwo zaczyna się starzeć. Proces ten potrwa jeszcze wiele lat, niemniej zaczyna wyraźnie się zarysowywać odwrócenie proporcji pomiędzy liczbą osób w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym. Wydłużająca się wartość średniego czasu trwania życia – skądinąd zjawisko pozytywne – również wpłynie na rosnącą przewagę seniorów w społeczeństwach

poszczególnych krajów. Taka tendencja, w połączeniu z ujemnym przyrostem naturalnym, spowoduje starzenie się kontynentu europejskiego, co musi niekorzystnie się odbić na gospodarce.

Dla powojennej Polski z wielu przyczyn przełomowy okazał się 1989 rok, również pod względem zmian demograficznych. Niestabilna sytuacja społeczno-ekonomiczna na pewno przełożyła się na zmianę nastawienia polskich rodzin do kwestii posiadania dzieci. Wychowanie dziecka stało się wyzwaniem, a nie oczywistością. Ponadto osoby z roczników powojennego wyżu demograficznego kończyły wiek produkcyjny, przy jednoczesnym wzroście długości trwania życia. Trzeba również pamiętać o emigracjach, zwłaszcza z 2004 roku, które zahamowały dynamikę naturalnego rozwoju społeczeństwa. W efekcie przez wiele lat wskaźniki przyrostu naturalnego w Polsce utrzymywały się poniżej 1%, a niekiedy były wręcz ujemne (lata 2002–2005). W 2010 roku Polska zajmowała 169. miejsce na świecie pod względem przyrostu naturalnego. Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, w okresie od stycznia do października 2014 roku urodziło się 318,7 tys. dzieci, co stanowi wzrost o 4,6 tys. w stosunku do analogicznego okresu 2013 roku. W efekcie, w skali całego roku, przyrost naturalny wyniósł około 10 tys. osób. To niewiele, jak na 38-milionowy naród, choć trzeba zaznaczyć, że każdy dodatni wskaźnik przyrostu naturalnego powinien cieszyć.

Chociaż liczba urodzeń dzieci nie jest jeszcze w Polsce krytycznie niska, nie przekłada się to na tak zwany współczynnik dzietności (liczba urodzonych dzieci w przeliczeniu na jedną kobietę w wieku rozrodczym – 15–49 lat).

Demografowie wskazują, że coraz częściej małżeństwa są zawierane w późniejszym wieku, przez osoby z wyżu demograficznego lat 80. Dość duża liczba małżeństw skutkuje narodzinami dzieci, niemniej dominującym modelem rodziny pozostaje małżeństwo z jednym dzieckiem. Przekłada się to na wspomniany współczynnik dzietności, który w przypadku Polski ma dramatycznie niską wartość. W 2013 roku Polska plasowała się na 212. miejscu (!) spośród 224 klasyfikowanych państw. Wartość tego wskaźnika wynosiła w przypadku Polek 1,32. Warto zauważyć, że współczynnik dzietności jest ogólnie niski w krajach byłego Bloku Wschodniego, które musiały przejść transformację ustrojową (np. Łotwa – 210. miejsce; Rumunia – 213. miejsce; Litwa – 217. miejsce). To obrazuje, że niski przyrost naturalny jest powszechnym problemem współczesnej Europy.

Warto przypomnieć, że liczba urodzeń w 1989 roku w Polsce wynosiła aż 562,5 tys. W kolejnych latach następowały jej naprzemiennie spadki i wzrosty. Przykładowo, w 2003 roku urodziło się 351,1 dzieci, ale już w 2009 roku – 417,6 tys. Obecnie liczba ta ustabilizowała się na poziomie około 380 tys. urodzeń. W kontekście zanikającego zjawiska wielodzieciowości interesująco kształtuje się struktura urodzeń wedle kolejności. Otóż w 2012 roku niemal połowę (49%) dzieci rodziły pierworódki. Dla porównania, w 1989 roku odsetek dzieci urodzonych po raz pierwszy wynosił 37%. Jednocześnie trzecie w kolejności dzieci – a zatem przychodzące na świat już w rodzinach wielodzietnych – stanowią już zaledwie około 10% (w 1989 roku – 17%) sumy wszystkich urodzeń.

Dane statystyczne – zarówno dotyczące Polski, jak i innych krajów współczesnej Europy – są bezwzględne... Wskazują one na narastający problem niskiej dzietności w rodzinach XXI wieku. Skutki katastrofy demograficznej mogą być dramatyczne w wielu aspektach społeczno-ekonomicznych. Tym bardziej należy podkreślić, że rodziny wielodzietne powinny być podmiotami szczególnej troski ze strony państw i społeczeństw.

STRUKTURA RODZINY W POLSCE

Dzięki wynikom Narodowego Spisu Powszechnego z 2011 roku, możemy dość precyzyjnie określić, jak się kształtuje struktura ludności współczesnej Polski. Istotna jest informacja, że ponad połowę ludności naszego kraju (53,3%) tworzą małżeństwa z dziećmi.

WARTO TEŻ PRZYTOCZYĆ INNE, ZNACZĄCE DANE:

- **RODZICE SAMOTNIE WYCHOWUJĄCY DZIECI (GŁÓWNIEM MATKI) TO NIEMAL 1/6 SPOŁECZEŃSTWA;**
- **CO SIÓDMA OSOBA POZOSTAWAŁA W ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIM BEZ DZIECI;**
- **JEDNOOSOBOWE GOSPODARSTWA DOMOWE TWORZYŁA CO 12. OSOBA;**
- **W ZWIĄZKACH NIEFORMALNYCH (DOROŚLI I DZIECI) POZOSTAWAŁO ZALEDWIE 1/40 LUDNOŚCI POLSKI;**
- **LICZBA ZWIĄZKÓW NIEFORMALNYCH BYŁA MNIEJSZA NIŻ 1/25 LICZBY MAŁŻEŃSTW.**

Z powyższego zestawienia wyraźnie wynika, że małżeństwa z dziećmi tworzą największą grupę w strukturze społecznej Polski. Jednak rodziny wielodzietne stanowią w niej mniejszość. Potwierdzają to dane zawarte w publikacji pt. Warunki życia rodzin w Polsce, wydanej przez Departament Badań Społecznych i Warunków Życia Głównego Urzędu Statystycznego. Na podstawie badań budżetów domowych z 2011 roku, można stwierdzić, że małżeństwa i związki nieformalne z co najmniej trojgiem dzieci na utrzymaniu stanowiły 21% w skali całego kraju, podczas gdy związki z jednym dzieckiem i innymi osobami – prawie 38%. Statystycznie na jedno gospodarstwo rodzinne w mieście przypadało 0,8 dziecka, a na wsi – 1,2.

SZARA CODZIENNOŚĆ RODZIN WIELODZIELNYCH

Chociaż należy zdecydowanie odciąć się od banalnych uproszczeń, wedle których wielodzietność jest przyczyną

patologii społecznych, nie można przemilczeć problemów, jakie napotyka na co dzień rodziny wielodzietne. Wychowywanie kilkorga dzieci wymaga przede wszystkim stabilizacji finansowej, która zapewnia zaspokajanie bieżących potrzeb rodziny. Żeby uzmysłowić sobie, o jakich nakładach muszą myśleć rodzice wychowujący trójkę dzieci, warto przytoczyć ponownie cytowane wcześniej wyniki badania budżetów gospodarstw domowych z 2011 roku. Okazuje się, że miesięczne wydatki rodziny z trojgiem dzieci na towary i usługi konsumpcyjne to 3420,01 zł. Jest to kwota, która umożliwia wielodzietnej rodzinie prawidłowe funkcjonowanie na przeciętnym poziomie, bez możliwości zapewnienia dodatkowych atrakcji, na przykład w postaci wycieczek. Sytuacja się komplikuje, gdy tylko jeden z rodziców może podjąć pracę zawodową, a drugi zajmuje się prowadzeniem domu, nie uzyskując dodatkowych dochodów. W przypadku utraty pracy – jedyne źródło utrzymania – rodziny wielodzietne popadają w olbrzymie tarapaty. Jednak nawet jeśli oboje rodziców pracują zawodowo, sytuacja materialna rodzin wielodzietnych bywa trudna. W badaniu spójności społecznej z 2011 roku, cytowanym w publikacji Warunki życia rodzin w Polsce, stwierdzono, że rodziny z co najmniej trojgiem dzieci na utrzymaniu niemal regularnie muszą korzystać ze wsparcia finansowego instytucji pomocowych lub bliskich osób. Problem ten może dotyczyć nawet 46% rodzin wielodzietnych. Aż 63,9% badanych rodzin z trojgiem dzieci zadeklarowało, że nie ma możliwości finansowych, by zapewnić każdemu dziecku co najmniej tygodniowy wypoczynek podczas wakacji czy ferii. Z kolei 29,5% rodziców z rodzin wielodzietnych nie może zagwarantować raz w mie-

siącu nawet niewielkich kwot na tak zwane kieszonkowe lub zakupić dla wszystkich dzieci drobnych prezentów, takich jak książki czy płyty.

Jednak rodziny wielodzietne mogą mieć problemy nawet z realizowaniem podstawowych potrzeb, nie tylko z zapewnianiem rozrywek i przyjemności. Według danych pochodzących z Europejskiego badania warunków życia (EU-SILC) z 2011 roku, odsetek rodzin wielodzietnych, które z powodów finansowych zadeklarowały brak możliwości jedzenia mięsa co drugi dzień, wynosił 20,1%. Spośród wszystkich badanych struktur rodzinnych, to właśnie w przypadku rodzin z co najmniej trojgiem dzieci występowało największe zagrożenie ubóstwem (ogółem – 34,4%). Rodziny wielodzietne zdecydowanie lepiej radzą sobie w miastach, gdzie istnieje też lepiej zorganizowana struktura pomocy społecznej. Gorzej jest w przypadku rodzin mieszkających na wsi, gdzie odsetek zagrożenia ubóstwem przekracza 40%. Wiąże się to przede wszystkim z większym ryzykiem bezrobocia na obszarach wiejskich.

Wychowywanie dzieci w wielodzietnej rodzinie jest zatem trudnym wyzwaniem w aspekcie ekonomicznym.

Trzeba również pamiętać o wymiarze emocjonalnym. Każde dziecko jest odmienne i potrzebuje odrębnej opieki, indywidualnego podejścia do jego problemów. Żadne z dzieci nie powinno być faworyzowane kosztem rodzeństwa. Nie można również dopuścić do odwrotnej sytuacji – aby którekolwiek z dzieci poczuło się niepotrzebne i odrzucone. Zapewnienie odpowiedniego wsparcia emocjonalnego i pełne zaangażowanie się w życie każdego dziecka może być niezwykle trudnym zadaniem, które wymaga współdziałania obojga rodziców. Konieczność koncentracji uwagi na poszczególnych problemach wszystkich dzieci może stwarzać ryzyko, że któryś spośród nich zostanie pominięty albo niepotraktowany z należytą uwagą. W rodzinach wielodzietnych rodzice muszą być szczególnie dobrze wyczuleni na odbieranie wszelkich sygnałów świadczących o niepokojących zjawiskach, zwłaszcza w okresie nauki szkolnej. Konieczne jest zbudowanie trwałej platformy porozumienia ze wszystkimi dziećmi, a przede wszystkim – wpojenie im zasad harmonijnej współpracy w obrębie rodziny. Musi ona obejmować zarówno więź emocjonalną, jak i poczucie odpowiedzialności za wspólne dobro, jakim jest rodzina. Nawet drobny podział domowych obowiązków pomiędzy poszczególnych jej członków znacząco ułatwi trudny codzienny życie.

POMOC ZE STRONY PAŃSTWA

Wspieranie rodzin wielodzietnych powinno być jednym z kluczowych zadań państwa. Zdrowy rozsądek wskazuje na fakt, że pomoc rodzinom należy traktować w kategoriach długofalowej inwestycji, a nie doraźnej zapomogi, która jest przyznawana niechętnie i wybiórczo. Wiadomo bowiem, że trwałe zmiany w strukturze demograficznej mogą mieć katastrofalne skutki dla społeczeństwa. Państwo powinno zatem traktować pomoc rodzinom wielodzietnym jako swój obowiązek, zapobiegając groźbie katastrofy demograficznej. Polityka prorodzinna państwa, chociaż ze swej definicji musi mieć określone ograniczenia, może się przyczynić do znaczącej poprawy jakości życia rodzin, a przez to – do utrwalania więzów społecznych.

Polska gospodarka nie jest w stanie zapewnić rozbudowanej opieki socjalnej dla rodzin na miarę krajów Zachodu (np. Szwecji, Wielkiej Brytanii, Francji), co przekłada się na wzrost dzietności. Nie znaczy to jednak, że, po pierwsze, nie istnieją w naszym kraju żadne formy pomocy rodzinom, a po drugie – że nie warto nic robić, by zmienić istniejącą sytuację na lepsze. Warto, na przykład, oprócz zapewniania klasycznego systemu urlopów macierzyńskich, aktywnie wspierać pracujących rodziców, poprzez uelastycznienie godzin pracy lub stworzenie możliwości pracowania w domu. Powinny to być priorytetowe zadania dla polityków.

Jedną z najnowszych, ciekawych inicjatyw, która jest skierowana do rodzin wielodzietnych, jest Karta Dużej Rodziny. Mogą z niej korzystać rodziny z przynajmniej trojgiem dzieci,

co ważne – niezależnie od uzyskiwanych dochodów. Kartę otrzymuje się bezpłatnie. Rodzice mogą korzystać z niej dożywotnio, dzieci zaś – do 18. roku życia, bądź do czasu ukończenia nauki szkolnej (maks. 25 lat). Podstawową funkcją karty jest zapewnienie jak najkorzystniejszego systemu zniżek (np. przejazdów komunikacją publiczną, opłaty paszportowe, wstęp do parków narodowych), który może obejmować również firmy prywatne, nie tylko instytucje państwowe. Więcej informacji na temat Karty Dużej Rodziny można znaleźć na stronie internetowej <https://rodzina.gov.pl>.

Pomoc rodzinom wielodzietnym nie jest jedynie zadaniem realizowanym na centralnych szczeblach władzy. Równie ważne są inicjatywy lokalnych samorządów, które mogą przyznawać własne ulgi dla dużych rodzin. Przykładem może być realizowany w niektórych gminach system ułatwień w dostępie do placówek przedszkolnych dla dzieci z rodzin wielodzietnych. Dbanie o politykę prorodziną w wymiarze lokalnym może zatem (i powinno) obejmować indywidualne ulgi w systemie opłat za pobyt w przedszkolu czy określanie limitów miejsc na preferencyjnych zasadach. Warto przypomnieć, że już od ponad roku obowiązują nowe zasady rekrutacji do przedszkoli, które wynikają z zmiany Ustawy o systemie oświaty. W myśl tej nowelizacji, pierwszeństwo przyjęcia do przedszkola publicznego mają dzieci, które zamieszkują na terenie gminy, gdzie działa dana placówka. W przypadku gdy liczba chętnych przekracza liczbę wolnych miejsc, pierwszeństwo mają dzieci z dużych rodzin.

Świadczenia rodzinne obejmują oczywiście również zasiłki pieniężne. W przypadku rodzin wielodzietnych kwota zasiłku wynosi 80 zł na jedno dziecko.

ZASIŁEK RODZINNY PRZYSŁUGUJE RODZICOM, KTÓRYCH:

- dziecko nie ukończyło 18 lat;
- nie ukończyło 21 lat, jeśli kontynuuje naukę;
- nie ukończyło 24 lat, jeżeli dalej uczy się w szkole lub uczelni wyższej oraz posiada orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności.

O przyznaniu zasiłku rodzinnego decyduje kryterium dochodowe. Średni dochód w roku, który poprzedza rok starania się o tę zapomogę, nie może przekraczać 539 zł w skali miesiąca na osobę. W przypadku dzieci niepełnosprawnych kwota ta wzrasta do 623 zł. Te same kryteria obowiązują rodziców starających się o przyznanie zasiłku z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego (100 zł na każde dziecko). Rodziny z przyznanym prawem do zasiłku rodzinnego mogą także starać się o dodatek z tytułu urodzenia dziecka (1000 zł jednorazowo). Warto pamiętać również o tym, że lokalne ośrodki pomocy społecznej dysponują środkami na dofinansowanie zakupów celowych, o które również mogą się starać rodziny wielodzietne.

MIESZKANIE NOWE CZY Z RYNKU WTÓRNEGO – NA CO SIĘ ZDECYDOWAĆ?

ZAKUP MIESZKANIA Z PEWNOŚCIĄ NALEŻY DO NAJPOWAŻNIEJSZYCH INWESTYCJI W ŻYCIU. POWINNA GO ZATEM POPRZEDZAĆ DOKŁADNA ANALIZA POTENCJALNYCH KORZYŚCI. DECYZJI O NABYCIE OKREŚLONEGO LOKALU NIE NALEŻY PODEJMOWAĆ POD WPŁYWEM IMPULSU, A REKLAMA POWINNA BYĆ POMOCĄ W WYBORZE WŁAŚCIWEJ OPCJI, NIE ZAŚ JEDYNĄ WSKAZÓWKĄ DLA KLIENTA.

ZALETY I WADY NOWEGO MIESZKANIA:



- + wysoki komfort (np. nowoczesne windy szybkie, podziemne parkingi, wózkarnie);
- + nowoczesne rozwiązania technologiczne i jakościowe;
- + wyższe bezpieczeństwo (zamknięte osiedla, monitoring);
- + brak konieczności większych inwestycji remontowych przez kilka lat;
- nie zawsze korzystna lokalizacja lub cena lokalu;
- ryzyko związane z nieuczciwymi praktykami deweloperów;
- niekiedy długi czas oczekiwania na realizację inwestycji;
- na nowych osiedlach – brak dostępu do odpowiedniej infrastruktury drogowej lub sieci handlowo-usługowej.

ZALETY I WADY MIESZKAŃ Z RYNKU WTÓRNEGO:



- + niższe ceny niż na rynku pierwotnym;
- + możliwość wyboru dogodnej lokalizacji;
- + na ogół rozbudowana infrastruktura usługowo-handlowa w okolicy;
- + możliwość oceny rzeczywistego stanu lokalu, nie w fazie projektu;
- konieczność wykonywania remontów i usuwania ewentualnych usterek;
- możliwe obciążenie hipoteki nieruchomości;
- w przypadku zakupu od pośrednika – konieczność zapłacenia prowizji;
- potencjalna konieczność adaptacji lokalu do własnych potrzeb.

RYNEK WTÓRNY – DLACZEGO TAK POPULARNY?

O ile w przypadku samochodów popularność rynku wtórnego można tłumaczyć przede wszystkim korzyściami finansowymi, zakup mieszkania z drugiej ręki wcale nie musi być aż tak korzystny pod względem cenowym. Oczywiście, zdarzają się okazje, gdy można nabyć mieszkanie o kilkadziesiąt procent tańsze niż nowy lokal, niemniej każdy taki przypadek wymaga dokładnego sprawdzenia. Używany lokal może mieć obciążoną hipotekę, skrywać wady techniczne lub inne nieprawidłowości, które mogą być bardzo uciążliwe dla potencjalnych nabywców. Inne przypadki tanich mieszkań to lokale przeznaczone do kapitalnego remontu. Taka inwestycja wymaga starannej kalkulacji. Może się bowiem okazać, że nakłady, które przeznaczymy na gruntowny remont, w połączeniu z ceną samego mieszkania, przewyższą koszty zakupu nowego lokalu.

Co ciekawe, wedle różnych źródeł, spośród osób, które rozważają zakup mieszkania, aż 3/4 uwzględnia możliwość jego nabycia na rynku wtórnym. Co jest przyczyną tak dużego zainteresowania używanymi mieszkaniami? Przede wszystkim możliwość wybrania korzystnej lokalizacji w rozsądnej cenie. W wielu miastach, w tym również w Gdańsku i Gdyni, budownictwo mieszkaniowe intensywnie się rozwija na peryferiach. Jak wiadomo, wiąże się to z wieloma niedogodnościami, przede wszystkim z koniecznością codziennych dojazdów do szkoły i pracy, ale także ze słabą infrastrukturą, nieodpowiednim skomunikowaniem z innymi dzielnicami czy brakiem punktów handlowo-usługowych w okolicy. Nowe inwestycje mieszkaniowe w atrakcyjnych dzielnicach (np. gdańska Oliwa czy gdyńskie Orłowo) są już znacznie droższe niż położone na obrzeżach miasta. Zakup nieco tańszego, choć używanego lokalu bliżej centrum może być więc interesującą opcją.

RYNEK PIERWOTNY – DOBRY KIERUNEK?

Mimo dynamicznego rozwoju rynku wtórnego nieruchomości, nowe mieszkania mają całkiem dużą grupę zwolenników. Przede wszystkim, kupując nowy lokal, inwestujemy w większy komfort. Nowoczesne budynki mieszkalne są wznoszone z użyciem najnowszych materiałów i technologii, co warto podkreślić – przyjaznych dla zdrowia. Kilkudziesięcioletnie bloki, zwłaszcza te z wielkiej płyty, mogą wymagać kosztownych remontów, na co nie zawsze stać wspólnoty mieszkaniowe. W przypadku nowych mieszkań ten problem nie ma racji bytu, a wyposażenie budynków najczęściej jest objęte gwarancją producencką lub wykonawcy.

Zakup niezagospodarowanego wcześniej mieszkania stwarza wiele możliwości adaptacji, chociaż wiąże się to z dodatkowymi kosztami. Warto zwrócić szczególną uwagę na lokale w stanie deweloperskim – choć ich ceny mogą się wydawać atrakcyjne, tak naprawdę są tylko punktem wyjścia. Wiadomo bowiem, że doposażenie mieszkania będzie się wiązać ze sporymi nakładami. Kupno lokalu w opcji „pod klucz” jest wygodniejszym rozwiązaniem, choć bardziej kosztownym i ograniczającym pole manewru, jeśli chodzi o własną aranżację wnętrza.

WPADNIJ DO MNIE NA FITNESS



Mieszkam na osiedlu
Nowy Horyzont.

Mam koło domu
centrum fitness.

Wpadnij, zobacz,
zamieszkać!



NOWA OFERTA JUŻ W SPRZEDAŻY

tel. 58 770 14 70

www.eurostyl.com.pl

EUROSTYL
Deweloper z pasją

OSZCZĘDNOŚCI W DOMU

– EKONOMIA I OCHRONA ŚRODOWISKA NA CO DZIEŃ

OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO TO HASŁO MOGĄCE SIĘ KOJARZYĆ Z WIELKIMI PRZEDSIĘWZIĘCIAMI, KTÓRYMI SĄ OBARCZONE GŁÓWNIEMIE ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE. JEDNAK KAŻDY Z NAS MOŻE CHRONIĆ ŚRODOWISKO, CHOĆBY POPRZECZ ROZSĄDNE KORZYSTANIE Z ENERGII ELEKTRYCZNEJ I CIEPLNEJ. NIEKIEDY ZŁE PRZYZWYCZAJENIA, KTÓRE POWIELAMY PRZECZ LATA, MOGĄ NAS SPOKO KOSZTOWAĆ, I TO W DOSŁOWNYM SENSIE.

MAŁE, ALE ZNACZĄCE SPOSOBY OSZCZĘDZANIA

Aby zmniejszyć wysokość swoich rachunków za korzystanie z energii elektrycznej, należy przede wszystkim przeanalizować własne nawyki. Czy wyłączając telewizor, odłączamy go całkowicie od zasilania, a może tylko wprowadzamy nasz sprzęt w stan uśpienia za pomocą pilota? Czy kończąc pracę z komputerem, nie zapominamy o wyłączeniu monitora z sieci? Czy po naładowaniu telefonu wyjmujemy ładowarkę z gniazdka? Osoba, która ma sceptyczne nastawienie do takich drobnych form oszczędzania, zapewne podniesie argument, że nie zapewniają one zauważalnych korzyści, a wiążą się z pewnymi uciążliwościami. Na przykład, całkowite odłączanie niektórych sprzętów z prądu można spowodować ich rozprogramowanie. Okazuje się jednak, że określone rodzaje urządzeń pobierają niewiele mniej energii w stanie spoczynku niż podczas ich użytkowania. W efekcie, pozostawianie sprzętu w stanie uśpienia niewiele się różni od jego niewyłączenia. A to z kolei może generować całkiem spore straty. Zdecydowanie korzystniejsze może się okazać przełamanie dotychczasowych przyzwyczajeń i wyjmowanie wtyczki z gniazdka bądź wyłączanie listwy zasilającej.

DO INNYCH, BARDZO PROSTYCH SPOSOBÓW DOMOWEGO OSZCZĘDZANIA ENERGII MOŻNA ZALICZYĆ:

- używanie wyłącznie żarówek energooszczędnych bądź oświetlenia LED;
- dokładne domykanie lodówki i dbanie o jej odszranianie, o ile nie posiada automatycznego systemu zapobiegającego zaszronieniu;
- efektywne używanie pralki i zmywarki – tylko przy pełnym obłożeniu urządzeń;
- unikanie umieszczania lodówki w pobliżu piekarnika;
- rozsądne korzystanie z czajnika elektrycznego – gotowanie mniejszych ilości wody skraca czas jego działania.

Przy zakupie nowych urządzeń warto zwrócić uwagę na klasę energooszczędności. Z tak zwanej etykiety energetycznej można ustalić, czy dane urządzenie umożliwi nam realne oszczędności. Skala efektywności oszczędności oznaczona jest literami A–G, gdzie A+++ oznacza największą oszczędność, a G – najmniejszą. Niestety, najbardziej energooszczędne urządzenia nie należą do najtańszych na rynku, choć ich zakup w ostatecznym rozrachunku może się okazać opłacalny.

SYSTEMY OSZCZĘDZANIA ENERGII W DOMACH

Bołączką współczesnej ekologii w zakresie budowy domów są wciąż relatywnie wysokie koszty systemów oszczędzania energii elektrycznej i cieplnej. Dom niskoenergetyczny, czyli inaczej – energooszczędny, powinien być wyposażony w takie urządzenia, jak kolektory słoneczne, pompy ciepła czy gruntowe wymienniki ciepła, które służą do uzyskiwania energii ze źródeł odnawialnych. Tego typu budynek musi oczywiście posiadać odpowiednią izolację cieplną ścian i dachu, a także wysokiej jakości okna i drzwi, chroniące przed ubytkami ciepła.

Coraz częściej w domach jednorodzinnych, ale także w budynkach użyteczności publicznej, można zaobserwować kolektory słoneczne. Znajdują one zastosowanie przy podgrzewaniu wody użytkowej i wspomaganiu systemów centralnego ogrzewania. Wciąż nie są to urządzenia tanie, jednak możliwość pozyskiwania darmowej energii ze źródeł odnawialnych to dziedzina, która na pewno w przyszłości będzie rozwojowa. Z pewnością, projektując nowy dom, warto rozważyć taką opcję, która jest ekologiczna i w dłuższej perspektywie – po prostu opłacalna.



OSIEDLE PRZY LESIE W PROGRAMIE MDM? WYBIERZ ALFA PARK



PRZY PRZYSTANKU PKM



STARANNE

WYKOŃCZENIE I WYSOKIEJ
JAKOŚCI MATERIAŁY

FUNKCJONALNE

UKŁADY MIESZKAŃ
Z MOŻLIWOŚCIĄ
WYDZIELENIA KUCHNI

SŁONECZNE

DZIĘKI DUŻYM
PRZESZKLENIOM

PRZESTRONNE

WYSOKIE MIESZKANIA
PARTEROWE Z OGRÓDKAMI

 **NAJLEPSZY ADRES NA MORENIE**
WWW.ALFAPARK.PL

58 500 01 02

MEBLE GOTOWE CZY NA WYMIAR – NA CO SIĘ ZDECYDOWAĆ?

KAŻDY, KTO SAMODZIELNIE URZĄDZAŁ MIESZKANIE OD PODSTAW, MÓGŁ SIĘ PRZEKONAĆ, ŻE TO POWAŻNE WYZWANIE, A NIE GRA KOMPUTEROWA. DOBÓR ODPOWIEDNIH MEBLI DO POWIERZCHNI MIESZKANIA W WIELU PRZYPADKACH MOŻE BYĆ PROBLEMATYCZNY, CHOĆBY ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONY METRAŻ. NIC DZIWNEGO, ŻE WIELE OSÓB SZUKA OFERT FIRM PRODUKUJĄCYCH MEBLE NA WYMIAR. CZY WARTO POMYŚLEĆ O TAKIEJ INWESTYCJI? A MOŻE TRZEBA PO PROSTU DOKŁADNIEJ PRZEJRZEĆ KATALOGI GOTOWYCH MEBLI?



Mieszkanie statystycznego Polaka z reguły nie przypomina obszernych apartamentów. Wprawdzie według danych Głównego Urzędu Statystycznego jego średnia wielkość wynosi ponad 70 m², jednak te dane są nieco mylące – obejmują zarówno klasyczne lokale w blokach, jak i domy jednorodzinne, co znacząco zawyża uśredniony metraż. Tak naprawdę przy urządzeniu mieszkania liczy się każdy metr kwadratowy powierzchni użytkowej.

Na rynku meblarskim nie brakuje gotowych rozwiązań w zakresie różnorodnych mebli. Popularne wyroby z płyt wiórowych zdobyły uznanie głównie dzięki niskim cenom. Nieco gorsza jest ich trwałość, różnie bywa także z funkcjonalnością. Jednak powoli klienci salonów meblowych zaczęli akceptować fakt, że niedroge meble już nie są (już) długoletnią inwestycją i po kilku latach wymagają wymiany na nowe. Z kolei producenci dwoją się i troją, by przyciągnąć uwagę potencjalnych klientów, choćby poprzez nowoczesny design czy zastosowanie atrakcyjnych dodatków (np. listwy LED).

Zróżnicowany asortyment na rynku gotowych mebli sprawia, że praktycznie każdy klient może znaleźć odpowiednie dla siebie rozwiązanie. Dotyczy to zarówno funkcjonalności, jak i estetyki. W folderach reklamowych oraz na stronach internetowych salonów meblowych są prezentowane zachwycające aranżacje wnętrz, które kuszą potencjal-

nych nabywców. Czar może prysnąć, jeśli zaczniemy wymiarać nasz pokój czy kuchnię. Okazuje się, że w większości wypadków, decydując się na zakup gotowych mebli, musimy zweryfikować nasze wcześniejsze wizje. Często bywa, że wymarzony zestaw mebli, który tak pięknie wyglądał w katalogu, po prostu nie zmieści się w pokoju albo będzie wymagał zdekompletowania. Trzeba jednak przyznać, że projektanci mebli uwzględniają wiele czynników, między innymi standaryzowaną wysokość i głębokość. Dzięki temu aranżacja wnętrza jest zdecydowanie łatwiejsza, choć nie zawsze możliwa do wykonania w formie katalogowej. Problem ten może się odnosić szczególnie do mniej typowych pomieszczeń mieszkalnych, na przykład pokoiów ze skosami. To samo dotyczy z reguły małych pomieszczeń, jakimi są kuchnia i łazienka – w ich wypadku trzeba starannie zaplanować rozmieszczenie mebli.

Skoro gotowe meble ograniczają swobodną aranżację wnętrza, może warto zainwestować w wyroby wykonywane na zamówienie? Bez problemu można przecież znaleźć firmę, która zaprojektuje oraz wykona meble dokładnie dostosowane do naszych potrzeb i wielkości wnętrza. Problemem może być jednak cena. Tego typu meble mogą być nawet trzy- albo czterokrotnie droższe niż standardowe, w zależności od wykończenia i zastosowanych materiałów. W zamian zyskujemy jednak znacznie wyższą jakość i gwarancję, że każdy centymetr powierzchni naszego mieszkania zostanie wykorzystany. Te atuty mają szczególne znaczenie w kuchniach i łazienkach. Meble kuchenne i łazienkowe powinny się cechować podwyższoną trwałością, choćby ze względu na działanie wilgoci. Konieczność zabudowy sprzętu AGD może wręcz wymuszać zakup mebli na zamówienie. Podobnie jest w przypadku zabudowania przedpokoiów, gdzie trudno dobrać wolnostojącą szafę.

ZALETY MEBLI GOTOWYCH:

- Duża dostępność i wybór
- Cena
- Krótki czas oczekiwania
- Zgodność mebla ze stanem katalogowym

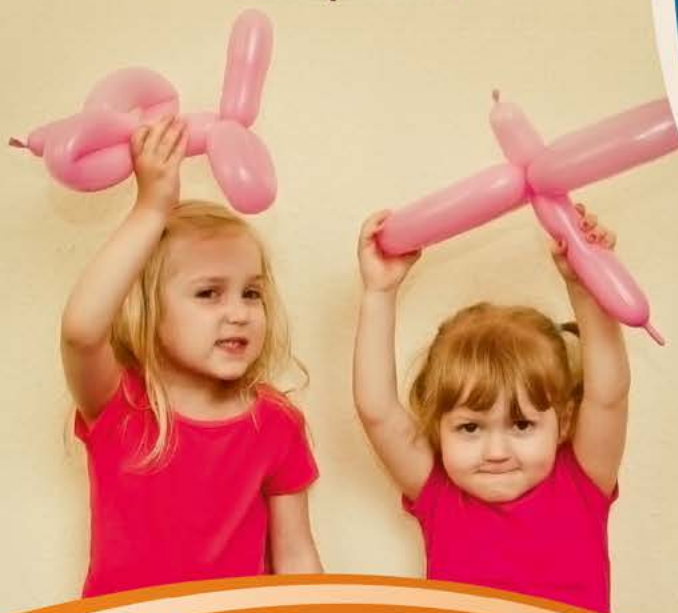
ZALETY MEBLI NA ZAMÓWIENIE:

- Wysoka jakość wykonania
- Możliwość zabudowy praktycznie każdej powierzchni
- Duże możliwości modyfikacji projektu
- Dowolność w zakresie doboru materiałów i dodatków

HOTEL ASTOR



Jastrzębia Góra



rodzinne pobyty pełne atrakcji



☀ **program Twoje Dziecko - Ważny Gość**

liczne udogodnienia dla dzieci

☀ **animacje dla dzieci**

pełne atrakcje zajęcia z profesjonalnymi animatorami

☀ **kids zone**

kraina zabaw, zewnętrzny plac zabaw

☀ **strefa małego smakosza**

menu dla dzieci

dzieci do 6 lat
BEZPŁATNIE

dzieci 7-15 lat
50% CENY
dostawki



Forbes
włosna-lato
2014
Rekomenduje

100 m od morza 100 m od morza 100 m od morza 100 m od morza 100 m od morza 100 m od morza

+ 48 58 771 55 55

| www.astorhotel.pl

| astor@astorhotel.pl





ŚWIADOMOŚĆ PRAWNA

TO JEDEN Z WAŻNIEJSZYCH ASPEKTÓW BEZPIECZEŃSTWA
I NIEODZOWNY ELEMENT ŚWIADOMEGO
SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO.

Termin „bezpieczeństwo” początków swych sięga z łacińskiego „sine cura”, co oznacza bez troski, a używane było do określenia stanu niezagrożenia, pewności i spokoju. Bezpieczeństwo jest naczelną potrzebą człowieka i grup społecznych, a zarazem najważniejszym ich celem J. Stańczyk, *Współczesne pojmowanie bezpieczeństwa*, Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 1996, s. 18). Bezpieczeństwo stanowi ważny aspekt w życiu każdego z nas. Dotyczy wielu dziedzin - od bezpieczeństwa państwa, przez bezpieczeństwo publiczne, aż po bezpieczeństwo naszych bliskich i Nas samych.

Poczucie bezpieczeństwa poprzez wyeliminowanie lub ograniczenie niepożądanego ryzyka utraty dóbr materialnych i niematerialnych, daje jednostce poczucie stabilizacji i możliwość rozwoju. Jedną z najważniejszych dziedzin życia jest bezpieczeństwo obrotu prawnego i świadomość prawna społeczeństwa. Niestety, wykonywana od wielu lat praktyka adwokacka uprawnia mnie do stwierdzenia, iż świadomość prawna Polaków jest nieznaczną, a rzymska maksyma: *Ignorantia iuris nocet* (Nieznajomość prawa szkodzi) - wciąż nie stanowi skutecznej przestrogi.

Według statystyk Naczelnej Rady Adwokackiej z listopada 2014 r. zaledwie 5 % dorosłych Polaków ko-

rzysta z pomocy prawnej. W większości podejmowanych czynności prawnych nie zdajemy sobie sprawy jak ważna dla zapewnienia bezpieczeństwa jest profesjonalna pomoc prawna. Niestety, w konsekwencji ta nieświadomość przynosi niepożądany lęk przed utratą wypracowanego majątku czy strach przed utratą stabilizacji finansowej prowadzonego biznesu.

Wśród często powtarzających się błędów jest podpisywanie umów cywilnoprawnych bez ich uprzedniej analizy lub podpisywanie umów według wzorców pochodzących z nieznanych źródeł. Należy pamiętać, iż każdą umowę zawieramy po to, aby chronić przede wszystkim w przypadku sporu. Często dobra wola i zaufanie do drugiej strony - istniejące w czasie negocjacji - nie wystarcza w przypadku konfliktu na tle wykonania danej umowy. Wówczas liczy się przede wszystkim treść umowy, która im lepiej sporządzona, tym mocniej zabezpiecza interes strony i tym większa szansa na ograniczenie zbędnego ryzyka.

Niestety, wciąż pojawiają się sprawy, w których strony nie zawierają umowy na piśmie, a następnie mają trudność z udowodnieniem swych roszczeń. Przedsiębiorcy nie zdają sobie sprawy, iż w przypadku sporu są przez sąd traktowani jak profesjonaliści, co przenosi na

nich ciężar udowodnienia roszczeń oraz odpowiedzialność za ukształtowanie danego stosunku prawnego, zwłaszcza z udziałem osób fizycznych. Co więcej, na sali sądowej przedsiębiorca jest postrzegany tak, jakby był reprezentowany przez profesjonalnego pełnomocnika, co nakłada na przedsiębiorcę znacznie większą dyscyplinę przestrzegania przepisów postępowania cywilnego, np. dochowywania terminów procesowych czy obowiązku powołania już w pozwie lub w odpowiedzi na pozew wszystkich twierdzeń i dowodów na poparcie swych twierdzeń pod rygorem utraty dalszego ich powoływania (jednym słowem, twierdzenia spóźnione nie zostaną przez sąd uwzględnione).

Bezpieczeństwo obrotu prawnego to ważny element funkcjonowania we współczesnym Świecie. W większości społeczeństw państw Unii Europejskiej rzeczą naturalną i nieodzowną jest korzystanie z pomocy adwokatów czy radców prawnych przy każdej czynności kształtującej prawa i obowiązki. Obszerne przepisy prawa polskiego i normy Unii Europejskiej dają szerokie możliwości zabezpieczenia zarówno jednostki, jak i przedsiębiorców w powszechnym obrocie prawnogospodarczym. Drogą przykładu: istnieją narzędzia prawne, za pomocą których można zabezpie-

czyć umowę w zakresie płatności, trwałości czy przedwczesnym zerwaniem. Można zastrzyć odpowiedzialność wykonawcy usługi za pomocą kar umownych, zapewnić prawo do nabycia nieruchomości zawierając umowę przedwstępną sprzedaży w formie aktu notarialnego wraz z dokonaniem wzmianki w księgach wieczystych oraz poddanie rygorowi egzekucji co do

zapłaty ceny lub zwrotu zadatku. Wynajmując mieszkanie nie trzeba obawiać się niechcianego lokatora, którego trudno eksmitować z własnego mieszkania, gdyż przepisy dają odpowiednią ochronę. Pokrzywdzony w wypadku ma prawo dochodzić nie tylko odszkodowania ale i wysokiego zadośćuczynienia za pogorszenia się komfortu życia, cierpienie fizyczne i psychiczne, czy

rentę za utratę zdolności do pracy zarobkowej. Nawet kupując w sklepie internetowym konsument ma - wobec wejścia w życie od 25 grudnia 2014 r. nowej Ustawy konsumenci - jeszcze więcej praw, z których często nie korzysta, np. nie wiedząc jak zgłosić reklamację czy zwrot dostarczonego towaru.

MOŻLIWOŚCI JEST WIELE, A KAŻDY INTERES DA SIĘ ODPOWIEDNIO ZABEZPIECZYĆ. JEDNO JEST PEWNE, ŚWIADOME KORZYSTANIE ZE WSPARCIA PRAWNEGO PROFESJONALISTÓW DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I STABILIZACJI, POMAGA ZMNIEJSZYĆ RYZYKO I JEST ZNACZNIE KORZYSTNIEJSZE OD KOSZTOWNYCH PROCESÓW SĄDOWYCH.



INTERCESSIO
KANCLARIA PRAWNA

**PROFESJONALNA POMOC PRAWNA
W TWOIM ZASIĘGU**

POMOC PRAWNA POWINNA BYĆ POWSZECHNIE DOSTĘPNA. NASZYM CELEM JEST BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI PRAWNEJ SPOŁECZEŃSTWA.

ZAPEWNIAMY ŚWIADCZENIE RZETELNYCH USŁUG PRAWNICZYCH DZIĘKI WSPÓŁPRACY Z WIODĄCYMI KANCELARIAMI ADWOKATÓW I RADCÓW PRAWNYCH W POLSCE.

◆ **OBSŁUGA PRAWNA PODMIOTÓW GOSPODARCZYCH**

- ◆ pełna obsługa przedsiębiorców i spółek prawa handlowego
- ◆ zakładanie i przekształcanie spółek
- ◆ redagowanie oraz audyt prawny umów handlowych
- ◆ usługi e-commerce (regulaminy e-sklepów, audyt stron internetowych)
- ◆ zastępstwo procesowe

◆ **ODSZKODOWANIA**

Uzyskujemy najwyższe odszkodowania z tytułu:

- ◆ wypadków komunikacyjnych
- ◆ śmierci osoby bliskiej w wypadku
- ◆ wypadków przy pracy
- ◆ błędów medycznych
- ◆ uszkodzenia mienia

◆ **PORADY PRAWNE**

- ◆ opinie prawne
- ◆ sporządzanie projektów umów i pism procesowych
- ◆ reprezentacja w sądzie

◆ **WINDYKACJA WIERZYTELNOŚCI**

- ◆ przedsądowy proces windykacji należności dochodzenie należności w sądzie i w postępowaniu egzekucyjnym

**Zapoznaj się z ofertą Kancelarii Prawnej Intercessio
wypełnij formularz zgłoszeniowy na www.intercessio.pl lub zadzwoń i umów się na spotkanie 58 743 66 66**

SAMOCHÓD NOWY CZY UŻYWANY – CO SIĘ BARDZIEJ OPŁACA?

CHOCIAŻ POSIADANIE NOWEGO SAMOCOHODU JUŻ DAWNO PRZESTAŁO BYĆ DLA TYSIĘCY POLAKÓW NIEOSIĄGALNYM MARZENIEM, GŁÓWNIIE ZA SPRAWĄ SYSTEMÓW KREDYTOWANIA, NADAL ZAKUP AUTA PROSTO Z FABRYKI MOŻE BYĆ CELEM SAMYM W SOBIE. CZY WARTO WYDAWAĆ KILKADZIESIĄT TYSIĘCY ZŁOTYCH, BY POCZUĆ FABRYCZNY ZAPACH LAKIERU I NIE MARTWIĆ SIĘ HISTORIĄ POJAZDU? A MOŻE LEPSZYM WYJŚCIEM JEST KUPNO UŻYWANEGO AUTA ZA ROZSĄDNĄ CENĘ?

PROSTO Z SALONU...

Każdy kierowca lubi czuć się pewnie, prowadząc swój wóz, bez konieczności rozmyślania o potencjalnych usterkach. Taki komfort może zapewnić wyłącznie nowy samochód. Nawet najlepiej utrzymane auto, które jest eksploatowane przez kilka lat, w każdej chwili może ulec awarii, mimo najdokładniejszego serwisowania w najlepszych stacjach obsługi.

Jednak teoretycznie każde, nawet fabrycznie nowe auto może się zepsuć. Jednak właściciel nowego samochodu może w takiej sytuacji skorzystać z napraw gwarancyjnych. Standardowy czas gwarancji wynosi w Polsce 2 lata, choć niektórzy producenci oferują gwarancje 3-, 5-, a nawet 7-letnie. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie naprawy są objęte gwarancją (np. płyny eksploatacyjne, żarówki, wycieraczki, w większości przypadków również i opony – mogą być objęte odrębną gwarancją producenta ogumienia). Z kolei niektóre elementy mogą mieć przedłużoną gwarancję (np. układ wydechowy, perforacja nadwozia). Ponadto producenci często zalecają serwisowanie samochodów w autoryzowanych stacjach obsługi, co może się wiązać z dodatkowymi kosztami, choć nie jest to obowiązkowe. Natomiast stosunkowo łatwo można stracić uprawnienia gwarancyjne poprzez samodzielne modyfikacje tuningowe.

Kupno nowego samochodu to duże przeżycie, które w naturalny sposób kojarzy się wyłącznie z korzyściami. Trzeba jednak pamiętać i o realnych stratach... Pierwszą i najbardziej oczywistą jest cena. W salonie samochodowym będzie ona najwyższa w historii auta, chyba że po kilkudziesięciu latach zyska ono status oldtimera, co nie zdarza się zbyt często... Kupując wóz, już w momencie gdy wyjedziemy nim na ulicę, tracimy kilka lub nawet kilkanaście tysięcy złotych. Wystarczy porównać, w jakich cenach dealerzy oferują auta używane do jazd testowych... To oczywiste, że klient woli samochód z niemal zerowym przebiegiem i jest gotów za to zapłacić, najczęściej całkiem spore sumy.

ZALETY I WADY NOWYCH SAMOCOHODÓW:

- + komfort użytkowania;
- + gwarancja producencka;
- + pewność co do historii auta;

- + brak konieczności dokonywania większych inwestycji w ciągu kilku pierwszych lat;
- wysoka cena zakupu;
- duża utrata pierwotnej wartości już od momentu rozpoczęcia użytkowania;
- konieczność ścisłego przestrzegania zaleceń producenta;
- wyższe ceny polisy ubezpieczeniowej, a często potrzeba wykupowania dodatkowych pakietów.

A MOŻE Z RYNKU WÓRNEGO...?

Poszukiwanie używanego samochodu godnego zaufania może przypominać szukanie igły w stogu siana. Przyczyną jest ogromny import aut z drugiej ręki. Czy wśród tysięcy używanych samochodów można znaleźć auto, w które warto zainwestować i cieszyć się nim przez długie lata? Oczywiście, że tak, choć bywa to trudne oraz wymaga zaangażowania ze strony kupującego i określonej wiedzy. Kupując używany samochód, który ma mniej niż 5 lat, z reguły zyskujemy atuty zbliżone do fabrycznie nowego wozu. Część używanych samochodów, zwłaszcza z sieci dealerskich, jest jeszcze objętych gwarancją producenta. Można więc nabyć samochód znacznie tańszy, a często lepiej wyposażony niż auto oferowane wprost z salonu.

KUPUJĄC UŻYWANY SAMOCOHÓD, ZAWSZE TRZEBA:

- unikać „wyjątkowych okazji” – zawsze istnieje pewna bariera cenowa dla danego modelu. Jeśli sprzedający zbyt łatwo obniża cenę, być może chce się pozbyć uciążliwego auta po wypadku albo, co gorsza, pochodzącego z kradzieży – w tej sytuacji można stracić i samochód, i pieniądze, dodatkowo narażając się na odpowiedzialność karną;
- być ostrożnym w ocenie przebiegu – niestety, fałszowanie wskazań licznika jest nadal powszechną praktyką. Gdy przebieg sygnalizuje, że samochód pokonywał rocznie mniej niż 20 tys. km, należy być nieco bardziej podejrzliwym;
- skontrolować poprawność numerów VIN i ich zgodność z dokumentami – może w tym pomóc policja; można też skorzystać z aplikacji online;
- sprawdzić stan lakieru, ogumienia (zbieżność), szyby (powinny mieć te same numery), wykonać jazdę próbną;
- udać się do stacji obsługi w celu wykonania badań diagnostycznych, które pomogą nam poznać faktyczny stan pojazdu.





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



**WIETRZENIE SALONU
TYLKO W TOYOTA CARTER
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ**

**NA OSTATNIE SZTUKI
WYPRZEDAŻY**

Carter
Gdańsk

SPRAWDŹ OFERTĘ
SPECJALNĄ NA
ZAKUP AUTA
Z TYM KUPONEM

Carter
Gdańsk

Gdańsk, Al. Grunwaldzka 260
Tel. 58/340 22 22 www.carter.pl



Carter
Gdańsk

WIZYTA U DENTYSTY – POWÓD DO OBAW?

NIEMIELE SPECJALIZACJI LEKARSKICH W PRZESZŁOŚCI MIAŁO TAK NIECIEKAWĄ RENOMĘ JAK DENTYŚCI. WIZYTA W GABINECIE STOMATOLOGICZNYM BYŁA KOJARZONA PRZEDÉ WSZYSTKIM Z BÓLEM, NIEMIŁĄ OBSŁUGĄ I NIEPRZYJEMNYMI DOZNANIAMI, KTÓRE BYŁY ZWIĄZANE Z SAMYMI ZABIEGAMI. O SIŁE TEGO STEREOTYPU MOŻE ŚWIADCZYĆ FAKT, ŻE NADAL JEST ON ŻYWOTNY, MIMO OGROMNEGO POSTĘPU W LECZENIU ZĘBÓW I WYELIMINOWANIU BÓLU.

KONTROLA STOMATOLOGICZNA – DLACZEGO TAK ISTOTNA?

W szablonowym ujęciu, które nadal pokutuje już od dziesięcioleci, dentysta jest lekarzem, do którego należy się zwracać o pomoc w stanach nagłej konieczności. Gdy przestają działać środki przeciwbólowe, które można nabyć bez recepty, wiele osób przypomina sobie o konieczności odwiedzin w gabinetach stomatologicznych. Często te wizyty mają charakter nagły, niekiedy w środku nocy – w całonocnych punktach pomocy stomatologicznej. Takie podejście do opieki stomatologicznej dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Brak czasu, nadmierne tempo życia i bagatelizowanie problemów zdrowotnych, a przede wszystkim niedostateczna świadomość rodziców – są najczęstszą przyczyną zaniedbań w tym zakresie. Powyższe zachowania są powielane przez dzieci na zasadzie złego przykładu i przenoszone na późniejsze życie.

Destrukcyjna potęga złych nawyków przekłada się na dramatyczny stan zębów wśród dzieci i młodzieży. Powodem jest zarówno niewłaściwa higiena jamy ustnej, nieprawidłowa dieta obfitująca w nadmiar cukru, jak i brak regularnych wizyt kontrolnych. A wiadomo przecież, że odpowiednio szybko podjęte leczenie pozwala na skuteczną walkę z epidemią próchnicy. Problem dotyczy zdecydowanej większości dorosłych Polaków, spośród których tylko niewielki odsetek zdaje sobie sprawę z powagi powikłań, jakie może wywoływać próchnica.

Wizyt kontrolnych u stomatologa nie wolno traktować w kategoriach straty czasu. To jeden z elementów dbania o zdrowie, który będzie miał odniesienie do jakości naszego życia. Pozytywnym zjawiskiem, które warto propagować na szerszą skalę, są wspólne, rodzinne wizyty u dentysty. Po pierwsze, gwarantują one ciągłą kontrolę stanu zębów. Po drugie, pozwalają na przełamywanie negatywnych stereotypów w odniesieniu do opieki dentystycznej. To bardzo istotne, gdyż przyzwyczajanie nawet najmłodszych dzieci do nawyku kontroli zdrowia na pewno zaprocentuje w przyszłości. Jest to szansa na odwrócenie niekorzystnej tendencji

do marginalizowania znaczenia dbałości o zdrowie zębów. Wiadomo, że aby ukształtować nowe nawyki w szerszym wymiarze społecznym, potrzeba wielu lat. Od czegoś jednak trzeba zacząć...

ŚWIADOME DZIECI – LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ

Jeden z celów, który przyświeca Fundacji dla Dzieci VIVADENTAL, jest właśnie stopniowe budowanie nowej świadomości społecznej. Gabinet dentystyczny nie może w niej zajmować miejsca, które kojarzy się jak najgorzej. Ponieważ zakładany efekt, czyli pozytywna odmiana świadomości społecznej, to proces, który będzie trwał być może jeszcze kilkanaście lat, trzeba zacząć tę pracę właśnie od dzieci. To one, gdy dorosną, samodzielnie przejmą kontrolę nad własnym zdrowiem, już bez kurateli rodziców. Edukacja dzieci powinna być prowadzona wielotorowo. Oczywiście największą pracę do wykonania mają sami rodzice, dostarczając pozytywnych przykładów i zabierając swoje pociechy na wspólne wizyty do dentysty. Niebagatelna jest również rola szkoły, środków masowego przekazu, a także takich podmiotów, jak Fundacja dla Dzieci VIVADENTAL. Takie współdziałanie w kształtowaniu nowej świadomości młodego pokolenia z pewnością przyczyni się do zbudowania trwałych fundamentów, które będą tworzyły nowe wzorce dla kolejnych pokoleń Polaków. Dobrze wyedukowane dzieci, pozbawione irracjonalnych lęków przed dentystą i świadome zagrożeń, które wywołuje próchnica, zachowają tę wiedzę na długie lata, a później przekazują ją swoim dzieciom. Tylko w taki sposób można trwale odwrócić niechciane dziedzictwo zaniedbań stomatologicznych w naszym kraju. Jednym z nadrzędnych celów Fundacji dla Dzieci VIVADENTAL jest dotarcie do dzieci, które z różnych względów są pozbawione stałej opieki stomatologicznej, między innymi poprzez zaniedbania ze strony rodziców. To również jeden ze sposobów za to, by zmienić świadomość młodych ludzi, którzy nie mogą liczyć na wsparcie najbliższej rodziny.

Problem bagatelizowania znaczenia opieki dentystycznej u dzieci jest bardzo poważny i wymaga ciągłego nagłośnienia. Jako przykład można przywołać gdański program profilaktyczny „Zapobieganie chorobie próchnicowej na lata 2014–2016”. W pierwszym roku działania cieszył się on znikomym zainteresowaniem ze strony rodziców, z zupełnie niewiadomych względów, i to mimo sporego nagłośnienia całej akcji, między innymi w placówkach opieki zdrowotnej. Program jest bezpłatny i skierowany do dzieci w wieku 1–3 lat, które mieszkają na terenie Gdańska. Każdego roku miasto dopłaca do programu 30 tys. zł. W jego ramach



świadczone są bezpłatne usługi dentystyczne (kontrole i lakowanie zębów) w Gdańskim Centrum Zdrowia w Nowym Porcie, przychodni w Brzeźnie oraz NZOZ Przychodnia Morena. Warunkiem skorzystania z pomocy stomatologicznej jest wcześniejsze telefoniczne uzgodnienie wizyty. Celem ogólnym jest ograniczenie choroby próchnicowej dzieci z rejonu gdańskiego o 25%. Cele szczegółowe obejmują, między innymi, zwiększenie świadomości rodziców i opiekunów, zwalczanie negatywnych stereotypów dotyczących wizyt u dentysty czy kształtowanie postaw prozdrowotnych. Mogłoby się wydawać, że gdańska inicjatywa wręcz idealnie wpisuje się w bieżące potrzeby społeczne, skoro wiadomo, że próchnica jest problemem ponad 90% dorosłych Polaków. Ale jak można zrealizować założenia tego programu, jeśli rodzice nie są zainteresowani uczestnictwem? Nie można przypuszczać, że bagatelizują problemy zdrowotne swoich dzieci. Po prostu wciąż mści się powszechny brak świadomości, że zaniedbania w zakresie higieny jamy ustnej, i to już od najmłodszych lat, będą później negatywnie rzutowały na stan zdrowia. Wiele osób nadal nie rozumie, że jest to ciąg przyczynowo-skutkowy.

JAK SIĘ ZMIERZYĆ ZE STRACHEM?

Część dorosłych pacjentów może mieć złe wspomnienia z minionych lat, gdy opieka stomatologiczna w Polsce mocno odstawała od standardów europejskich. Czasy jednak bardzo się zmieniły i jakość zabiegów dentystycznych w naszym kraju nie różni się od standardów zachodnich, a niekiedy nawet je przewyższa. Dowodem może być fakt, że obcokrajowcy z Zachodu coraz częściej wybierają Polskę jako docelowy kraj leczenia zębów. W ubiegłym roku Polska, obok Węgier, była wskazywana jako najbardziej atrakcyjny kraj pod tym względem w Europie. Jest wręcz mowa o „turystyce dentystycznej”, którą uprawiają obywatele Europy Zachodniej, a nawet Stanów Zjednoczonych, Kanady czy Australii, w poszukiwaniu dobrych fachowców. Do Polski przyjeżdżają również pacjenci ze Wschodu (Rosja, Białoruś, Ukraina), którzy nie mogą znaleźć dobrych specjalistów w swoich krajach. Wielu Polaków na stałe mieszkających w Anglii już jakiś czas temu doszło do wniosku, że wolą powierzyć swoje zdrowie w ręce polskich, a nie angielskich dentystów. To logiczne, że ani pragmatyczni Niemcy, ani Skandynawowie nie ryzykowaliby swojego zdrowia jedynie dla częściowych oszczędności finansowych. Po prostu polscy dentyści są co najmniej tak dobrymi fachowcami jak ich koledzy na Zachodzie. Szkolenia na najwyższym poziomie, znaczące inwestycje w najnowszy sprzęt, dostęp do zaawansowanych technologii leczenia – to wszystko przynosi wymierne efekty. Znakomitą jakością pracy polskich dentystów potwierdzają również doniesienia w pismach branżowych, takich jak „Dental Health Magazine”. Czy jest się zatem czego obawiać? To pytanie retoryczne...



Ocenia się, że chroniczny lęk przed wizytą u dentysty, określany jako dentofobia, odczuwa około 15% pacjentów. Przypuszczalnie jednak znacznie większy odsetek osób potrzebujących pomocy stomatologicznej kieruje się wyłącznie uprzedzeniami bądź nieprzyjemnymi przeżyciami sprzed lat. Czas najwyższy, aby rozprawić się z mitem gabinetu dentystycznego jako miejsca tortur. Najważniejsza jest świadomość, że strach przed dentystą jest po prostu irracjonalny. Wskazują na to obiektywne fakty, których nie można zakwestionować. Leczenie dentystyczne jest prowadzone na wysokim poziomie – nie tylko w profesjonalnych klinikach, ale coraz częściej również w niewielkich gabinetach. Nawet jeśli wizyta u stomatologa nie należy do najprzyjemniejszych form spędzania wolnego czasu, to nie jest udręką. A poza tym stanowi inwestycję we własne zdrowie. Współczesne metody leczenia stomatologicznego eliminują większość dolegliwości, które w przeszłości odstraszały pacjentów, przede wszystkim ból. Dotyczy to również zabiegów, które tradycyjnie mogły się kojarzyć z uciążliwościami bólowymi, takich jak leczenie kanałowe. Obecnie jest ono prowadzone w znieczuleniu miejscowym. Dzięki temu można szybko i skutecznie usunąć próchnicę oraz odsłonić ujścia kanałów, a następnie – opróżnić kanały z miazgi. Nowoczesne leczenie kanałowe jest prowadzone z użyciem specjalistycznego sprzętu (mikroskop endodontyczny, endometr).

Warto również pamiętać, że celem każdego lekarza dentysty jest nie tylko zapewnienie odpowiedniej opieki stomatologicznej, ale i zagwarantowanie dobrostanu każdego pacjenta. Choć to oczywiste, niekiedy zapominamy o fakcie, że dentysta jest po to, by nam pomóc uniknąć cierpienia, a nie go przysporzyć. Ma służyć wsparciem, zgodnie z najlepszą wiedzą i możliwościami, jakie stwarza współczesna medycyna. W wielu klinikach stomatologicznych powszechnie stosuje się środki, które pozwalają skutecznie przezwyciężyć lęk przed leczeniem dentystycznym. Można do nich zaliczyć różnego rodzaju techniki relaksacyjne czy sedację wziewną podtlenkiem azotu w połączeniu z sugestią. Niektóre zabiegi są nawet przeprowadzane w całkowitym znieczuleniu.

PODSUMOWUJĄC, ZMIERZENIE SIĘ Z WŁASNYM STRACHEM PRZED DENTYSTĄ JESZCZE NIGDY NIE BYŁO TAK ŁATWE. NAWET JEŚLI Z POWODU DENTOFOBII POTRAKTUJEMY TO JAKO WYZWANIE, TO WŁAŚNIE TERAZ JEST NAJLEPSZA PORA, BY JE PODJĄĆ. POMAGAJĄC SOBIE, DAJEMY RÓWNIEŻ PRZYKŁAD DZIECIOM, KTÓRE DOKŁADNIE OBSERWUJĄ I REJESTRUJĄ NASZE ZACHOWANIA, WYCIĄGAJĄC WŁASNE WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ. ZADBAJMY O TO, BY DOSTARCZAĆ IM JAK NAJLEPSZYCH WZORCÓW.


AGNIESZKA LIDIA SENKO

KONSULTANT MEDYCYNY
KOMÓRKOWEJ II STOPNIA
CZŁONEK POLSKIEJ AKADEMII ZDROWIA

ZAPRASZA NA INDYWIDUALNE KONSULTACJE
I WYKŁADY DLA GRUP
TEL. 727-996-096
MAIL: AGNIESZKASENKO@GMAIL.COM

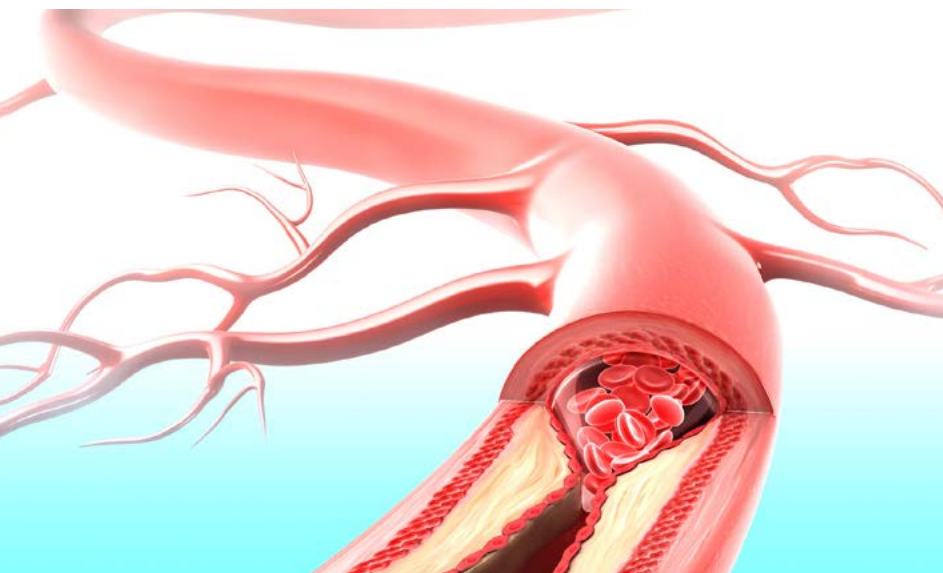
„Wszystkie naukowe publikacje ostrzegają przed stosowaniem leków obniżających poziom cholesterolu.” Cholesterol jest tylko drugorzędnym czynnikiem ryzyka. Cholesterol jest markerem, a markerów się nie leczy. Nie powinniśmy „leczyć” wyników badań, lecz człowieka. Cholesterol to substancja niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka, więc obniżanie jego produkcji prowadzi do poważnych komplikacji zdrowotnych. „Leki obniżające poziom cholesterolu we krwi są niebezpieczne dla zdrowia.” Cholesterol nie jest przyczyną miażdżycy. „Przypisywanie cholesterolowi roli czynnika wywołującego zawał serca i miażdżycę jest niedorzeczne.” Przyczyną podwyższonego poziomu produkcji cholesterolu (jako czynni-

CO WARTO WIEDZIEĆ O CHOLESTEROLU?

NA CAŁYM ŚWIECIE U SETEK MILIONÓW OSÓB STWIERDZA SIĘ PODWYŻSZONY POZIOM CHOLESTEROLU. PRZEMYSŁ FARMACEUTYCZNY ZNACZĄCO ZANIŻA PRAWDIOWĄ NORMĘ ZAWARTOŚCI CHOLESTEROLU WE KRWI AŻ DO 200 MG/DL LUB JESZCZE BARDZIEJ. NIE BYŁO JEDNAK ŻADNYCH BADAŃ, KTÓRE OKREŚLAŁYBY TĘ NORMĘ. DLACZEGO WIĘC PRÓBUJE SIĘ NAM WMÓWIĆ, ŻE PODWYŻSZONY POZIOM CHOLESTEROLU JEST GŁÓWNA PRZYZYNA ZAWAŁÓW SERCA I UDARÓW MÓZGU, SKORO TAK NIE JEST? TO PROSTE - ABY SPRZEDAĆ WIĘCEJ STATYN, CZYLI SUBSTANCJI (BO TRUDNO TO NAZWAĆ LEKAMI) OBNIŻAJĄCYCH POZIOM CHOLESTEROLU.

ka naprawczego) jest rozwijająca się choroba naczyń krwionośnych, mikro stany zapalne w tętnicach. Dlatego należy znaleźć przyczynę wzrostu poziomu cholesterolu i ją usunąć, a nie bezmyślnie obniżać produkcję cholesterolu, który ratuje nam życie. Nie mówi się głośno również tego, że porównywalna ilość osób umiera na zawał serca z wysokim poziomem cholesterolu co z niskim. Nasz organizm jest najlepszym lekarzem. To on sam uruchamia system „samonaprawczy” i sam chce się leczyć. Jednak często swoim niewłaściwym postępowaniem nie pozwalamy mu na to. Skutki uboczne takich działań są katastrofalne. Statyny wyhamowują wytwarzanie enzymu, który pozwala wątrobie produkować cholesterol. Jest to bardzo niebezpieczne dla organizmu. Przy okazji niszczy się również koenzym Q10. Jedną z jego ról jest wytwarzanie energii na poziomie komórkowym. Największe

zapotrzebowanie na koenzym Q10 jest w najciężej pracującym mięśniu – naszym sercu. Wnioski nasuwają się same. Obniżając poziom cholesterolu statynami szkodzimy sercu. Zbyt niski poziom cholesterolu wiąże się z poważnymi problemami zdrowotnymi, zwłaszcza z udarem mózgu i zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory. Związek pomiędzy zagrożeniem nowotworowym i cholesterolem został potwierdzony przez badania naukowe. Cholesterol jest również potrzebny do utrzymania właściwego poziomu witaminy D, która odgrywa kluczową rolę w dojrzewaniu i różnicowaniu się komórek. Chroniczny jej niedobór może powodować powstawanie guzów nowotworowych, cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę, choroby tarczycy, depresję. Wielkie znaczenie w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu ma synergia komórkowych składników odżywczych, takich jak: witamina C, lizyna, prolina, arginina, witamina B i inne. Wpływają one na polepszenie struktury ścian tętnic i regulują syntezę cholesterolu w wątrobie. Synergia mikroskładników odżywczych może poradzić sobie ze złożonymi zaburzeniami metabolizmu lipidów bez skutków ubocznych. Tak więc zdrowa dieta, regularne ćwiczenia i synergia mikroskładników odżywczych są bezpiecznym rozwiązaniem aby utrzymać równowagę cholesterolu. „Przeciętna norma zawartości cholesterolu we krwi dla osoby dorosłej to 250 mg/dl.” Stężenie cholesterolu we krwi zale-



ży również od wieku. Według prof. dr hab. med. Waltera Hartenbacha w wieku 25-29 lat wartość przeciętna to 198 mg/dl; górna wartość graniczna to 270 mg/dl, a wskazaniem do dalszych badań jest wynik od około 350 mg/dl. Natomiast dla wieku 40-59 lat wartość przeciętna to 250 mg/dl; górna wartość graniczna to 350 mg/dl, a wskazanie do dalszych badań to wynik od około 400 mg/dl.

Programy Zdrowia Komórkowego dzielą się tą informacją i chcą, żebyś i Ty się nią dzielił z rodziną i znajomymi, aby obniżyli oni poziom cholesterolu za pomocą metod naturalnych i zaprzestali zażywania szkodliwych leków.

Najważniejsze jest, aby:

- pozbyć się fałszywego przekonania, że cholesterol powoduje choroby serca;

- ustabilizować ściany naczyń krwionośnych;

- jeść więcej produktów zbożowych, warzyw, owoców, produktów bogatych w błonnik, celem pozbycia się nadmiaru cholesterolu w naturalny sposób;

- zaprzestać przyjmowania szkodliwych substancji. Należy koniecznie poinformować lekarza o stosowaniu terapii naturalnej i w porozumieniu z nim zmniejszać stopniowo dawki leków obniżających poziom cholesterolu, aż do całkowitego odstawienia.

„Już tylko kwestią czasu jest, by wiedza o skutecznej, taniej i pozbawionej działań ubocznych ochronie przed zawałami serca poprzez witaminy, dotarła do milionów ludzi. Jest także do przewidzenia, że już wkrótce nie będzie chętnych do łykania tabletek, wywołujących poważne skutki uboczne, takie jak: niewydolność

serca, zaburzenia funkcjonowania wątroby, czy nawet choroby nowotworowe...” – pisze w swojej książce doktor Matthias Rath.

Pamiętajmy, że każdy człowiek jest inny, każdy organizm jest inny i w różny sposób reaguje. Zachęcam do zgłębiania wiedzy na temat badań komórkowych związanych z witaminami. Przełom w tych badaniach pozwoli uratować miliony ludzi i pokonać największego współczesnego wroga – śmierć z powodu chorób serca i nowotworów.

-Źródła: Dr med. M. Rath „Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca... tylko my ludzie.” MRPublishing, 2001

-Prof. dr hab. med. „Mity o cholesterolu.” wyd. 2010

-Jerzy Zięba „Ukryte terapie.” wyd. Katowice marzec 2014

KOMÓRKĄ ZA DARMO SPRAWDZAJ SŁUCH DZIECKA

Przez najbliższe miesiące za darmo można zapisać w telefonie komórkowym specjalny program do sprawdzania słuchu dziecka.

Patrz - strona internetowa - wersja polska:

www.mobilemedico.com

Dziecko po odbyciu łatwego treningu powinno prawidłowo wskazać obrazek zwierzątka, którego kalibrowany w częstotliwości i natężeniu głos jest nadawany do ucha dziecka z komórki.

**Stosowane są 3 głosy o częstotliwości środkowej:
krowa – 500Hz, kogut – 1500Hz, ptaszki – 4000 Hz.**

Ta kliniczna metoda korelacji dźwięku z obrazkiem została b. pozytywnie oceniona przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, a także w Chinach, Boliwi, Mozambiku, na Filipinach i w innych krajach stosując specjalne Moduły Dźwięku, które zastąpiono telefonem komórkowym.

W Polsce w grupie noworodków 0,2% dzieci ma problem ze słuchem
(mniej niż 1000 dzieci przy średniej urodzeń ok. 360 tys. w roku),

natomiast w I klasie w szkole wykrywany jest dramatyczny, skandaliczny!
- 100 krotny wzrost do 20%, a więc aż ok. 72 tys. dzieci co roku ma taki problem i aż 60% rodziców nie zdawało sobie sprawy z obecności niedosłuchu u ich dziecka (Gazeta Wyborcza 17. 07. 2008).

**O BADANIACH PRZEDSZKOLAKÓW TYLKO SIĘ
MÓWI, ALE NIC PRAKTYCZNIE SIĘ NIE ROBI.**

Dr inż. Janusz Nowosielski
email: info@mobilemedico.com
Melbourne, Australia





POLECENIA Z KUCHNI I FOTELA = „ZARAZ, POTEŁ, NIE TERAZ”, A MOŻE WCALE...?

„ZARAZ, POTEŁ, ZA CHWILĘ” – TAK NAJCZĘŚCIEJ REAGUJĄ NASZE DZIECI, GDY STARAMY SIĘ JE ZACHĘĆ DO POMOCY SŁOWAMI: „MASZ W POKOJU OKROPNY BAŁAGAN: NATYCHMIAST GO POSPRZĄTAJ, A POTEŁ PRZYJDŹ DO KUCHNI POMÓĆ MI PRZY OBIEDZIE, A PO DRODZE WYRZUC JESZCZE ŚMIECI I NIE ZAPOMNIJ NAKARMİĆ CHOMIKA”. CÓŻ ... NASZE DZIECKO W TYM WŁAŚNIE MOMENCIE OGLĄDA ULUBIONĄ BAJKĘ, A NAS BIORĄ NERWY, ŻE NIE REAGUJE NA WYDANE PRZEZ NAS Z KUCHNI POLECENIE.

Pisząc ten artykuł doskonale zdaję sobie sprawę z różnorodności i indywidualności naszych pociech, ich potrzeb, a także „sposobów”, które na nie oddziałują. Uważam, że to rodzic najlepiej zna swoje dziecko. Moim celem jest dać pewne narzędzia rodzicom, a także osobom zaangażowanym ze względu na swoją profesję, w proces wychowania dziecka, pamiętając, że zawsze należy wybrać metodę najmniej uciążliwą, a zarazem najbardziej skuteczną.

Wydawanie poleceń samo w sobie bywa awersyjne, czyli po prostu niezbyt przyjemne. Kto z nas lubi, gdy szef zaczyna swoją poranną litanię od obowiązków na dzisiaj. Przy poleceniu „numer trzy” pojawia się w nas dziwne uczucie, jakby opór, nawet może delikatna antypatia, no bo kto z nas lubi jak wydaje mu się polecenia? Poteł szef oddala się do swojego gabinetu i mamy dziwne przeświadczenie, że on chyba pije kawę.

Głównym celem wydawania poleceń jest to, że nasze dziecko zaangażuje się w zachowanie, które chcemy od niego wyegzekwować. Nie dysku-

tujemy więc z nim, nie przekonujemy go do wykonania polecenia, gdyż polecenie to nie prośba ani pytanie. Pracując z grupą socjoterapeutyczną, składającą się najczęściej z dziesiątki podopiecznych, wiem jak trudno jest wyegzekwować od nich wykonanie zadania. Polecenia nazbyt ogólne, takie jak: „weź się do roboty”, „posprzątaj swój pokój” – nie niosą w sobie konkretnej instrukcji. Zatem dziecko nie wie, co ma tak właściwie zrobić. Może zinterpretować sprząatanie swojego pokoju jako wyrzucenie papierka do kosza na śmieci, a nam chodzi o starcie kurzu, odkurzenie dywanu i podlanie rododendrona. Takie polecenie łatwo jest zignorować, zatem nie będzie ono skuteczne.

Pytając się moich wychowanków: „bąbelki, pomożecie mi?”, całkiem często słyszę partykułę „nie”. Zadając pytanie, musimy się liczyć z możliwością odmowy. Co za tym idzie, takie polecenie również nie będzie skuteczne.

Tłumaczenie dziecku z jakiego powodu ma wykonać nasze polecenie, także wikła nas w dyskusję z pocie-

chą. Potok słów uzasadniających polecenie np.: „musisz umyć ręczki, na ręczkach jest wiele bakterii, jeśli ich nie umyjesz będziesz miał pasożyty”, może zachęcić nasze dziecko do wy-suwania masy kontrargumentów, bo przecież bakterie są wszędzie, a te w jogurtach są zdrowe.

ciąg poleceń, takich jak: „Umyj zęby, poteł weź książeczkę i połóż się w łóżeczku. Zapal lampkę i grzecznie poczekaj aż przyjdę Ci poczytać”, wprawia dziecko w zakłopotanie. „Hm... to co ja miałam zrobić na początku?”. Ławo takim rozbudowanym poleceniem wzbudzić u dziecka opór, a także wprowadzić dezorientację. Nawet przy najlepszych chęciach ze strony dziecka tak skonstruowane polecenie nie będzie skuteczne.

Nasze pociechy nie lubią także słuchać nakazów. Te wygłaszane z kuchni, gdy one są w pokoju zaabsorbowane oglądaniem „Spongeboba”, bądź odkrywaniem ruchu wirowego, nie mają żadnej mocy. Kiedy pochłonięta jestem lekturą ciekawej książki, mam nikły kontakt z rzeczywistością. Jednak gdy kończę rozdział i idę robić kawę, mam nieco więcej przestrzeni na potrzeby moich bliskich. O ile istnieje taka możliwość, poczekajmy aż dziecko skończy bądź przerwie niezwykle absorbującą go aktywność.

Mamy teraz możliwość nawiązania z nim kontaktu, jednak z pozycji kuchni będzie to niebywale trudne. Nawiążmy z dzieckiem kontakt wzrokowy. Tu mogą pomóc takie techniki, jak: dotknięcie ramienia dziecka, zawołanie go po imieniu, bądź zwykłe słowa: „spójrz na mnie”, nie zabarwione zdenerwowaniem czy irytacją.

Polecenie powinno być krótkie, proste w swojej formie. Treść, na której najbardziej nam zależy, umieszczamy na samym początku np. „Włóż talerz do zmywarki, proszę”.



Zaniechajmy rozbudowanej formy tj. „Drogi chłopcze. Proszę, bądź tak miły i umieść talerz w zmywarce.”

Polecenia w formie „jeśli to... to” odznaczają się wysoką skutecznością, ponieważ zawierają w sobie sankcję, do której możemy się odwołać, np.: „Jeśli pozmywasz naczynia, będziesz mógł pograć na komputerze”. Gdy polecenie nie zostanie wykonane, następuje naturalna konsekwencja. Zgodnie z zasadą Premacka, „przyjemność przed wykonaniem polecenia czyni z niego karę, zaś przyjemność po wykonaniu polecenia czyni je czynnością zyskową”.

Najważniejszą zasadą jest sprawienie, czy polecenie zostało wykonane. Nasze dziecko niebawem szybko uczy się, że „mama pogada, pogada a i tak zrobi to za mnie”. Wydajemy tylko tyle poleceń, ile jesteśmy w stanie wyegzekwować i zapamiętać. Dziecko jest tak konstruowane, że jeśli czegoś nie musi zrobić, to zapewne tego nie zrobi. Za-

stanówmy się zatem, ile razy w ciągu dnia wyręczamy swoje pociechy oraz w jakich czynnościach? Jakże często w mojej pracy robię coś takiego: „Bąbelki, sprzątam” – mówiąc to trzymam w ręku dwa misie oraz odkładam kredki do pudełka. Bąble nawet się na mnie nie patrzą, zatem intensyfikuję swoje zachowanie, sięgając tym razem po mazaki, lewą ręką poprawiam powysuwane gry planszowe. Ponawiam swoją prośbę, lecz teraz mój ton w jakiś magiczny sposób przekształcił się w monstrualny charchot. Bąble dalej nic, więc czas na najcięższy kaliber: „Jak mi nie pomożecie, nie będzie posiłku”. Uff, zadziałało! Czy nie prościej byłoby, gdybym podeszła do dzieci, wydała im polecenie: „Kasiu, mazaki do pudełka”, „Krzysiu, popraw gry”, „Aniu, kredki do pudełka”? Na szczęście nawet socjoterapeuci mają działające procesy uczenia się. Zatem w mojej grupie – dzięki wytrwałości, cierpliwości w powtarzaniu tych samych

poleceń aż do skutku oraz wyposażeniu ich w ważną dla dzieci instrukcję opartą na pozytywnie brzmiących nakazach (zamiast „nie krzycz”, proponuję „mów ciszej”) – panuje poprzez te polecenia względny ład.

Mając na względzie fakt, że nieposłuszeństwo jest zachowaniem wyuczonym, służącym dziecku do wyjścia ze stresującej sytuacji, staram się oswajać je z moimi wymaganiami. Zanim będzie ono w stanie samodzielnie wykonać polecenie, musi nauczyć się najpierw wykonywać daną czynność poprzez wspólne działanie z dorosłym, dopiero wówczas ograniczamy swoją pomoc.

Pamiętajmy!

TRUDNOŚĆ = dużo wsparcia.

SUKCES = mniej wsparcia, więcej pochwał.

No i oczywiście za każde wykonanie polecenia należy się nagroda. Te nagrody w postaci przytulenia oraz pochwały sprawiają, że dziecko chętniej będzie je wykonywać.

SOKRATES szkoła podstawowa

Sokrates to niepubliczna szkoła podstawowa oraz przedszkole o najwyższym standardzie nauczania

Oferujemy:

- realizację programów nauczania i wychowania na najwyższym poziomie
- bogatą ofertę zajęć dodatkowych
- wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną
- boisko i plac zabaw na terenie szkoły
- rozszerzoną edukację artystyczną i sportową
- naukę języków obcych (angielski, niemiecki, francuski, hiszpański)
- grupy 18-osobowe

Nowa sala gimnastyczna ze specjalistycznym wyposażeniem (boiska do koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej oraz badmintonu) oraz lokalizacja w centrum miasta – parking przy szkole.



FAKTY NA TEMAT PRZYKRÓTKIEGO WĘDZIDEŁKA PODJĘZYKOWEGO



NA TEMAT WĘDZIDEŁKA PODJĘZYKOWEGO WYPOWIADAJĄ SIĘ LOGOPEDZI, DORADCY LAKTACYJNI I LEKARZE. WŚRÓD WIELU OPINII KRĄŻY TEŻ SPORO MITÓW, A SZKODA, GDYŻ OBECNOŚĆ TEGO TWORU PODJĘZYKOWEGO MOŻE KOMPLIKOWAĆ WIELE CZYNNOŚCI ZWIĄZANYCH Z PRZYJMOWANIEM POKARMÓW CZY ARTYKULACJĄ ZARÓWNO DZIECI, JAK I OSÓB DOROSŁYCH.

Jeszcze do niedawna wielu logopedów dokonując oceny długości wędzidełka opierało się na jego wyglądzie. Jeśli kształt języka przypominał serduszko, był to znak, że wędzidło jest zbyt krótkie. Takie wędzidełko zazwyczaj masowano, jeśli zostało zauważone u maluszka, lub rozciągano ćwiczeniami języka, jeśli dotyczyło to dzieci w wieku starszym.

Okazuje się, że nie sam kształt języka ma znaczenie, lecz jego możliwości ruchowe, dlatego też do oceny wędzidełka posługujemy się skalą oceniającą jego ruchomość. Znajomość prawidłowości związanych z przyjmowaniem pokarmu czy oddychaniem są również przydatne i pozwalają dostrzec nieprawidłowości już w okresie noworodkowym.

Noworodek, który wykazuje trudności z uchwyceniem brodawki, ma problem z umiejętnością ssania, wykazuje ograniczone ruchy języka, jest niespokojny w trakcie karmienia,

ZDZIEŁ ARCHIWUM AUTORA: MARTA BAJ LIEDER

www.brzusiobox.pl

Box subskrypcyjny
dla przyszłych mam.



wybierz
zamów
pokochaj



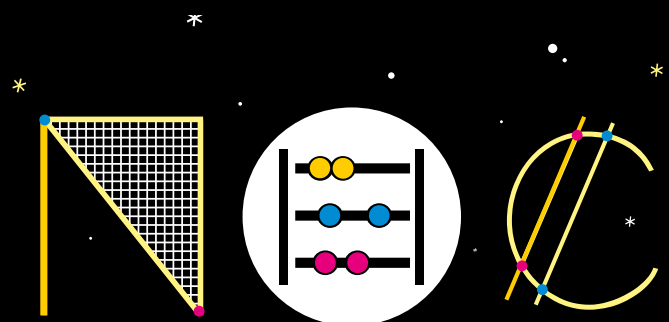
słabo przybiera na masie ciała – powinien zostać dokładnie zdiagnozowany przez logopedę.

Mama karmiąca piersią dziecko z przykrótkim wędzidełkiem podjęzykowym, może odczuwać ból brodawek; ich kształt po odstawieniu dziecka od piersi, po zakończonym ssaniu, również może wskazywać na problem wynikający z ograniczonej możliwości ruchowej języka dziecka. Brodawki sutkowe mamy po ssaniu są zwykle blade i spłaszczone. Wczesne rozpoznanie ankyloglosji i podcięcia wędzidełka umożliwia uniknięcie powstania trudności związanych ze ssaniem piersi i połykaniem. Dziecko z przykrótkim wędzidełkiem podjęzykowym może oddychać nieprawidłowym torem, skutkiem czego w przyszłości będzie miało zwiotczone mięśnie, nieprawidłową pozycję spoczynkową języka, a w konsekwencji wady zgryzu i wady wymowy.

Niestety zdarza się, że wędzidełko nie zostaje rozpoznane na tak wczesnym etapie. Zazwyczaj dziecko takie, z powodu wadliwej artykulacji, trafia do logopedy w wieku przedszkolnym. Aby terapia logopedyczna przebiegała pomyślnie, należy pozbyć się przyczyny, zatem w tym przypadku nie od korekcji głosek zaczynamy, a od rozciągnięcia lub podcięcia samego wędzidła. Drugie rozwiązanie daje znacznie szybsze efekty. Zabieg wykonuje laryngolog lub stomatolog w znieczuleniu miejscowym. Czasami wymagane jest również powtórne podcięcie. Obecność przykrótkiego wędzidła może niestety zaburzać nie tylko mowę dziecka. Tak jak wspomniałam powyżej, to również nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka, oddech buzią, a nie nosem, wada zgryzu. W takich przypadkach musimy na nowo uczyć dziecko oddychać i pionizować język. Ciężko jest jednak walczyć z czynnościami, które

były przez kilka lat utrwalane. To, co jeszcze można zaobserwować u dzieci z ankyloglosją, to choroby przyzębia i samych zębów. Język jest naszą naturalną szczoteczką do zębów. Zanim oczyścimy jamę ustną po posiłku, to właśnie on często pomaga nam pozbyć się resztek pokarmowych. Osoby, których wędzidełko podjęzykowe jest zbyt krótkie, nie mają niestety takiej możliwości.

Podsumowując: wędzidełko podjęzykowe negatywnie wpływa na sposób przyjmowania pokarmów, oddech i położenie języka, skutkiem czego powstają wady zgryzu i wady wymowy. Najlepszym rozwiązaniem jest podcięcie wędzidełka w pierwszych dobach życia dziecka. Dzięki czemu unikamy powstania patologicznych wzorców związanych z oddechem czy przyjmowaniem pokarmów, czyli umiejętności prymarnych, na bazie których powstanie mowa.



MATEMATYKI

13.03.2015

GODZ. 19.00 - 23.00

- gry logiczne
- interaktywna wystawa *Łamigłówka*
- certyfikaty Pi-specjalisty
- zabawy z liczbami
- wiele innych atrakcji...

**WSTĘP
BEZPŁATNY**

Szczegóły na www.hewelianum.pl.

Organizator:



Współorganizator:

gdańskie
wydawnictwo
oświatowe



Patronat medialny:



14.03.2015

GODZ.
10.00 - 16.00

- matematyczne planszówki
- budowanie kopuły geodezyjnej
- warsztaty kryptologiczne
- kącik multimedialny
- wiele innych atrakcji...

**WSTĘP
BEZPŁATNY**

Szczegóły na www.hewelianum.pl.

MODA DZIECIĘCA NA WIOSNĘ

WIOSNA TO CZAS, KTÓRY KOJARZY NAM SIĘ ZAKOCHANIEM I POSZUKIWANIEM MIŁOŚCI, NOWYCH WYZWAŃ, CELÓW.



BUDZIMY SIĘ Z ZIMOWEGO LETARGU, BY ZACZAĆ WSZYSTKO Z NOWĄ ENERGIA. PROCES ZMIAN NAJBARDZIEJ WIDOCZNY JEST W MODZIE. PRZEWIEWNE UBRANIA, JASNE KOLORY, LEKKIE BUTY- WSZYSTKO TO SPRAWIA, ŻE CZUJEMY WIOSNĘ W POWIETRZU. NAJWIĘCEJ RADOŚCI BUDZĄ DZIECI. W ICH UBIORZE DOMINUJE RADOŚĆ, SZCZĘŚCIE- SĄ CZĘSTO ODZWIERCIEDLENIE NAS SAMYCH. WARTO PODKREŚLIĆ SŁOWO- ODZWIERCIEDLENIE- GDYŻ TO W JAKI SPOSÓB MY SIĘ UBIERAMY MA WPLYW NA TO, JAK STROIMY NASZE POCIECHY. DOBRZE UBRANE DZIECKO, JEST CHŁUBĄ KAŻDEJ MAMY. OJCOWIE NIECO RZADZIEJ PRZYWIĄZUJĄ DO TEGO WAGĘ I DOBRZE, KWESTIĘ ESTETYCZNĄ POZOSTAWMY PŁCI PIĘKNEJ. ZAPEWNE NIEJEDNA MAMA WCHODZĄC DO SKLEPU Z MYŚLĄ KUPNIENIA CZEGOŚ DLA SIEBIE, CZĘSTO REZYGNUJE Z TEGO NA RZECZ DZIECKA. JAK TU SIĘ OPRZEĆ, KIEDY W ZASIĘGU NASZYCH OCZU UKAZUJE SIĘ SŁODKIE NICZYM CUKIEREK UBRANKO.

W modnym ubieraniu dziecka nie ma absolutnie nic złego. Ta troska to jeden z przejawów rodzicielskiej miłości. Stanowi ona swego rodzaju pierwszą lekcję wyczucia stylu jaką odbiera maleństwo do swoich rodziców. Co zatem oznacza pojęcie modne dziecko? Jak powinno wyglądać? Czym powinniśmy się kierować kupując ubranko dla naszych pociech? Odpowiadając na pierwsze pytanie można stwierdzić, że modne dziecko to takie, które - ujmując rzecz w skrócie - nawiązuje w kroju, kolorystyce do światowych trendów.

Sezon wiosna-lato 2015 zapowiada się wyjątkowo ciekawie. Dla dziewczynek wiosenna kolekcja to przede wszystkim klasyka oparta na jeansie i wzorach rodem z orientu, a także modne dresowe spodnie. Kolor? Indygo w połączeniu z korałem i kremem. Dla dziewczynek, którym niestraszne są małe i dalekie podróże, a czas najchętniej spędzają grając z koleżankami w gumę, projektanci mody stawiają na kolor, który ma ozdabiać ogrodowe motywy i kwiatki. Dla wrażliwej, młodej damy, która czas spędza wcielając się w książniczkę z bajek Disneya i godzinami potrafi uciekać w świat fantastycznych postaci, pięknych książąt, na pewno spodobać się pastelowe kolekcje, w których dominują delikatne, dziewczęce pastele i subtelne wzory.

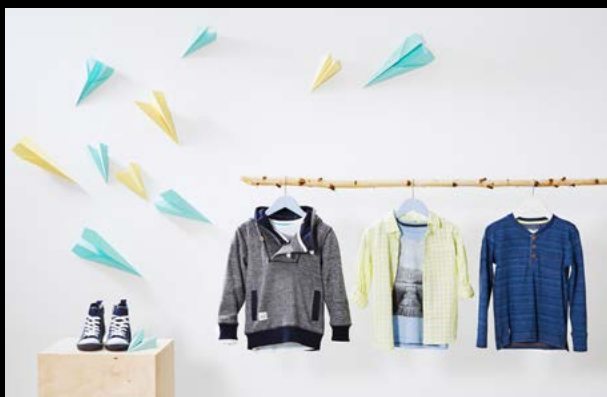
Dzięki bajecznym wzorom, licznym kokardkom, ozdobnym guzikom i falbankom dziewczynki poczuć się jak bohaterki swoich ulubionych bajek. Pastelowe kolory jeszcze bardziej rozjaśnią słoneczne dni i nic już nie stanie na przeszkodzie, by korzystać z upragnionych i wyczekanych wakacji. Do chłopców nie przywiązujemy już takiej wagi - nie zawsze tak jest, ale przeważnie przy posiadaniu dziewczynki dajemy się ponieść fantazji. Dla młodszej płci męskiej również w wiosennym sezonie modny będzie jeans-print inspirowany stylem skateowców, zmiksowany z prostymi graficznie napisami. Królem kolorów będzie błękit indygo w połączeniu z neutralnymi i odblaskowymi przebłyskami zieleni, a nawet różu. Chłopięcą kolekcję będą stanowić ubranka dla małych odkrywców i podróżników, którzy codziennie przeżywają rozmaite przygody, a ich zapał do aktywnego spędzania czasu nigdy nie słabnie.

Dla małych rozrabiaków z formą na 5, śniących o byciu super bohaterem, przygotowane zostały kolekcje ozdobione dynamicznymi grafikami, jak z ulubionej kreskówki oraz z nadrukami rodem z Kalifornii, które dodają kolekcji wakacyjnego, surferskiego luzu. W tych ubrankach na pewno powiodą się każde zawody sportowe i liczne gry. Część kolekcji utrzymana jest w modnym stylu downtown.

Jak widać wiosna nie tylko będzie ciekawa i kolorowa pod względem trendów u dorosłych ale i u naszych pociech nie zabraknie w modzie szaleństw. Nie obawiamy się eksperymentów, oczywiście wszystko w granicach rozsądku i dobrego smaku.



POWITAJ WIOSNĘ RADOŚNIE Z **RESERVED-KIDS!**



Wiosna to ulubiona pora roku dla wielu z nas – czas nowego otwarcia, słonecznego ciepła i budzenia się przyrody z zimowego snu. To również idealny moment na to, by pomyśleć o wymianie garderoby naszych dzieci i zapewnić im radosne wkroczenie w piękniejsze, wiosenne dni. Z myślą o najmłodszych jedna z najpopularniejszych firm grupy LPP, Reserved, przygotowała okolicznościowe, wiosenne kolekcje dla dziewczynek i chłopców. Mowa oczywiście o kolekcjach znanych pod marką Reserved-Kids – już od lat cieszącej się dużym powodzeniem. Odzież tej marki wyznacza nowe trendy, bazując na najnowocześniejszych wzorach i rozwiązaniach technologicznych.

Kolekcja dla dziewczynek Blue Spring to prawdziwy powiew wiosennej świeżości. Proponowane rozwiązania stanowią syntezę nowoczesności, jakości, lekkości i wygody. W kolekcji można znaleźć między innymi bluzy, t-shirty, sukienki, spódniczki, koszule i koszulki. Na chłodniejsze dni wczesnej wiosny przygotowano ciepłe swetry i gustowne dodatki, takie jak czapki czy „komin”, w żywych, intensywnych kolorach. Spośród wielu wykorzystywanych materiałów warto zwrócić uwagę na trwałe i ponadczasowe jeansy, niezawodną bawełnę czy tiul, który świetnie się sprawdza w modnych spódniczkach. Kolekcję dopełniają wygodne buty, które można dobrać do każdego stroju (baleriny, trampki), a także modne torebki.

Monochromatic to najnowsza kolekcja dla chłopców, wyróżniająca się nowoczesną linią oraz wyrazistymi kolorami słońca i nieba. Uniwersalne rozwiązania, takie jak wygodne bluzy z kapturem czy spodnie dresowe, sprawdzą się w każdej sytuacji, zapewniając komfort i styl. Aby pożegnać zimę w stylowy sposób, można się zaopatrzyć w swetry, modne czapki czy wygodne buty za kostkę. Ciepłe dni warto powitać w trampkach, przewiewnych koszulkach w kratkę czy t-shirtach z nadrukami. Odzież i dodatki z kolekcji Monochromatic to niebanalne wzory, wysoka jakość i wygoda na co dzień, nawet dla najbardziej wymagających miłośników nowych trendów w modzie.

KONKURS!

WYŚLIJ DZIECIĘCĄ STYLIZACJĘ
WIOSENĄ I WYGRAJ
KARTY PODARUNKOWE DO
RESERVED KIDS!
WIĘCEJ NA :

WWW.TOGETHERMAGAZYN.PL/KONKURSY

RESERVED
Kids



ERASMUS KROKIEM W DOROSŁOŚĆ

W 2012 PROGRAM MIĘDZYNARODOWEJ WYMIANY STUDENTÓW ŚWIĘTOWAŁ SWOJE 25-LECIE. GŁÓWNYMI ZAŁOŻENIAMI PROGRAMU SĄ WZMACNIANIE SPOŁECZNEGO WYMIARU WYŻSZEJ EDUKACJI W KRAJACH UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ POPRAWA JAKOŚCI I ZNACZENIA STUDIÓW WYŻSZYCH. O TYM JAK ZAŁOŻENIA ZNAJDUJĄ ODZWIERCIEDLENIE W RZECZYWISTOŚCI ROZMAWIAM Z BYŁYMI UCZESTNIKAMI PROGRAMU, KTÓRZY OBECNIE MIESZKAJĄ I PRACUJĄ W TRÓJMIĘŚCIE.

7 POWODÓW DLA KTÓRYCH WARTO WYJECHAĆ

1. UCZYSZ SIĘ SAMODZIELNOŚCI

Dla wielu studentów Erasmus to pierwszy tak długi pobyt za granicą. Część z nich przyjeżdża prosto z domu rodzinnego i otrzymuje prawdziwą szkołę życia. Trzeba wynająć mieszkanie, poruszać się po nowym mieście, gdzie nie tylko wszystko jest obce, ale również musimy funkcjonować w obcym języku. Alvaro, student prawa z Hiszpanii, wyjechał w ramach programu na 10 miesięcy do Pizy, mieszkanie znalazł kontaktując się ze studentami z Hiszpanii, którzy byli już we Włoszech. W rezultacie zamieszkał z dwiema studentkami z Polski.

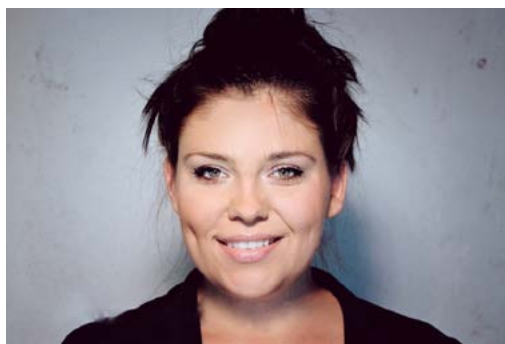


2. STAJESZ SIĘ ODPOWIEDZIALNY

Wyjazd na Erasmusa to przyspieszony kurs zarządzania finansami osobistymi.

Stypendia oferowane przez program często nie wystarczają nawet pokrycie kosztów zakwaterowania. Alvaro otrzymywał stypendium w wysokości 150 euro miesięcznie. Aby się utrzymać udzielał ko-repetycji z języka hiszpańskiego studentom zagranicznym. Ewelina, studentka filologii angielsko-hiszpańskiej, wyjechała w 2008 roku do Madrytu na 6 miesięcy. Nie był to jej pierwszy pobyt w Hiszpanii, 2 lata wcześniej pracowała jako animator. Dzięki temu nawiązała kontakty, które zaprocentowały, gdyż podczas Erasmusa dorywczo pracowała przy imprezach i wydarzeniach, co umożliwiło jej przeżycie za granicą. Dofinansowanie otrzymywane z uczelni wynosi między 200 a 300 euro, w zależności od uniwersytetu. Wynajęcie pokoju w Madrycie to koszt 300 euro, a bilet miesięczny 50 euro.

Riccardo, student psychologii z Włoch, spędził 10 miesięcy w Marsylii, na Uniwersytecie Prowansji. Udało mu się zaoszczędzić pieniądze otrzymywane z programu dzięki znalezieniu taniego zakwaterowania oraz oszczędnemu trybowi życia. Za pokój w akademiku płacił 85 euro i korzystał ze zniżek studenckich w kantynach i kawiarniach.



3. ROZWIJASZ ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA OBCEGO

Języka obcego uczymy się najszybciej poprzez zanurzenie w otoczeniu, a Erasmus daje nam taką możliwość. Riccardo był bardzo zmotywowany, aby nauczyć się francuskiego, gdyż aplikując na staż w ramach Erasmusa znajomość języka była jednym z wymogów. Wyjazd był zatem poprzedzony intensywnym 2 miesięcznym kursem francuskiego. Po niespełna roku nauki i pracy w Prowansji posługiwał się nim biegle, a dziś wykorzystuje go w codziennej pracy. Alvaro zaprzecza, że Erasmus to głównie imprezy i rozpusta. Większość czasu poświęcana jest na naukę, gdyż zajęcia odbywają się w lokalnym języku, studenci zagraniczni nie mają taryfy ulgowej, są traktowani na równi z innymi, natomiast czas wolny przeznaczany jest na zarabianie pieniędzy. Monika, wyjeżdżając na Erasmusa posługiwała się już językiem hiszpańskim, jednak mieszkając w Seville musiała przyzwyczaić



się do andaluzyjskiego dialektu, co było nielada wyzwaniem. Martyna, która wyjechała do Berlina na praktyki zawodowe w ramach Erasmus, przyznaje, że kompetencja językowa rozwija się samoistnie. „Niesamowity jest moment, gdy nie zauważasz, że rozmawiasz w obcym języku” dodaje Martyna.

4. ROZWIJASZ INTELIGENCJĘ KULTUROWĄ

Martyna podczas pobytu w Berlinie otworzyła się na odmienne kultury, gdyż to miasto jest istnym tygłem wielokulturowości. Stwarza to szansę na przełamywanie barier i własnych zahamowań, a także uczy tolerancji. „...poznajesz obyczaje i kulturę danego miasta, o której nie przeczytasz w przewodniku” – mówi Martyna.

Monika zaobserwowała, że Hiszpanie mają zupełnie odmienne podejście do życia i pracy. Dla nich praca staje się środkiem do tego, aby móc cieszyć się życiem, „Disfruta la vida”. Dopiero w Hiszpanii Monika uświadomiła sobie, że Polacy funkcjonują jako indywidualiści, widząc jak ważne dla Hiszpanów jest poczucie bycia częścią grupy, a nie jednostką. Przykładowo planując wieczorne wyjście w Hiszpanii grupa tworzy wspólny budżet i podejmuje decyzje kierując się dobrem grupy a nie jednostek. Ponadto zdolność adaptacji, będąca jednym z wyznaczników inteligencji kulturowej, jest rezultatem ciągłego porzeszania granic komfortu i konieczności radzenia sobie w sytuacjach nowych i wieloznacznych.

5. USKRZYDŁASZ KARIERĘ

Umiejętność funkcjonowania w środowisku wielokulturowym jest obecnie jedną z najbardziej pożądanых kompetencji na rynku pracy.

Pracodawcy szukają ludzi, którzy poradzą sobie z wyzwaniami, rozwiążą problemy, nie będą bać się sytuacji nieo określonych i będą umieli współpracować w międzynarodowych zespołach. Rekrutując pracowników do międzynarodowej linii lotniczej chętnie wybierałam osoby z doświadczeniem Erasmus, gdyż dawało to gwarancję siły charakteru, zdolności adaptacji oraz umiejętności interpersonalnych, które były niezwykle ważne w pracy w lotnictwie cywilnym.

Alvaro nie ukrywa, że znajomość języków obcych ułatwiła mu zdobycie pracy, która wymaga posługiwania się językiem włoskim w negocjacjach handlowych.

Ewelina przyznaje, że Erasmus daje możliwość studiowania na prestiżowych uczelniach, co niewątpliwie uatrakcyjnia CV. „Pobyt na zagranicznej uczelni to dla pracodawcy informacja, że dana osoba jest gotowa na wyzwania, nie boi się”, przyznaje Ewelina. W jej przypadku studia i praca w Hiszpanii ułatwiły zdobycie pracy: odkąd wróciła do Polski, pracodawcy sami kontaktowali się z nią.

6. ZDOBYWASZ PEWNOŚĆ SIEBIE

Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, którymi musisz sprostać. „Jesteś w stanie znieść wiele mieszkając za granicą” – mówi Ewelina. Taki pobyt przynosi zaufanie w swoje umiejętności, ma pozytywny wpływ na kształtowanie charakteru i kompetencji. Rozwinięte kompetencje – zarówno językowe, społeczne, jak i kulturowe – budują nasze dogłębne poczucie wartości i przyczyniają się do zdrowej samooceny.

Monika chwali sobie wyjazd zarówno na Erasmus, jak i program praktyk zawodowych Leonardo, dzięki czemu zaznała radości, jaką daje samodzielność, a przy tym zdobyła doświadczenie zawodowe. Przechodzenie szoku kulturowego nie zawsze jest łatwe i przyjemne, ale buduje nasz charakter i kompetencje kulturową jak nic innego na świecie.

7. OTWIERASZ SIĘ NA NOWE MOŻLIWOŚCI

Erasmus jest jedna z tych rzeczy, która zmienia nas na zawsze. Wyjeżdżamy jako nieśmiali, niepewni siebie introvertenci, wracamy z nowym bagażem doświadczeń, otwartym umysłem i masą nowych znajomości, kontaktów i pomysłów na to, co robić w życiu. Nie wolno się bać. Do wyjazdu trzeba się dobrze przygotować, zdobyć jak najwięcej informacji o danym miejscu, zwyczajach, kulturze. Dla Martyny, która była już na studiach doktoranckich, Erasmus był sposobem na przedłużenie pobytu w Berlinie i dalszej współpracy z wytwórną muzyczną, gdzie odbyła praktyki. Gdyby nie Erasmus, musiałaby się rozstać z wytwórną, gdyż nie było dla niej stanowiska. Jak widzimy program ten otwiera wiele drzwi i możliwości.

BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL GDAŃSK

zaprasza na **BEZPŁATNY**
KLUB MALUSZKA w języku angielskim
dla dzieci w wieku 0-2,5 lat wraz z opiekunami.
Zajęcia odbywają się w czwartki
w godz. 15:15-16:00.





FACEFITNESS – 30 SEKUND W OBLICZU JEDNEJ GODZINY



NASZE ŻYCIE SKŁADA SIĘ Z MOMENTÓW. KAŻDEGO DNIA DOSTAJEMY W PREZENCIE 24 GODZINY. POWIEMY: „CO TO JEST WOBEC CAŁEGO NASZEGO ŻYCIA?”. PRZELICZMY NA SEKUNDY – UŻYSKAMY 86 400 SEKUND. TAKA LICZBA ROBI JUŻ WRAŻENIE. JEDNAK NIEISTOTNE JEST W JAKICH JEDNOSTKACH CZASOWYCH UWZGLĘDNIMY NASZ DZIEŃ, WAŻNE, JAK GO WYKORZYSTAMY, GDYŻ TE SEKUNDY JUŻ NIE WRÓCĄ.

WOŁOWINA

– niezbędny składnik diety

Wołowina powinna gościć na naszych stołach często a z pewnością częściej niż gości. Dlaczego?

Wołowina należy do mięs o bardzo dobrych wartościach odżywczych, dostarczając organizmowi duże ilości białka, które dzięki działaniu aminokwasów egzogennych jest szybko przyswajane przez układ trawienny człowieka.

Praktycznie wszystkie składniki zawarte w wołowinie są ważne, a jakie są te najważniejsze?

Z pewnością należą do nich żelazo i fosfor, a także potas, magnez i cynk. Zwiększone spożycie żelaza jest zalecane kobietom w ciąży i osobom cierpiącym na niedokrwistość. Wołowina jest również niezwykle cennym źródłem witamin z grupy B: B1, B6 i B12. Witamina B6 polepsza metabolizm i poprawia odporność. Spożywając wołowinę, przeciwdziałamy niedoborowi witaminy B12, który może być przyczyną poważnych problemów neurologicznych, hematologicznych, a nawet psychicznych. Okazuje się zatem, że potrawy typu fast-food, np. burgery przygotowane z dobrej wołowiny z dodatkiem warzyw, są korzystne dla zdrowia.

Wołowina jest znakomitym rozwiązaniem nie tylko dla osób mających problemy ze zdrowiem, ale także dla ludzi aktywnych, w tym sportowców. Warto pamiętać, że jest ona źródłem kreatyny i L-karnityny. Kreatyna korzystnie wpływa na rozwój masy mięśniowej i poprawia ogólną wydolność fizyczną. Z kolei L-karnityna polepsza pracę serca i układu sercowo-naczyniowego.



Jaka jest rola wołowiny w diecie dziecka?

Przede wszystkim młody organizm potrzebuje wysokowartościowego białka, które jest zawarte w mięsie wołowym. Również składniki odżywcze, mikroelementy i witaminy pozytywnie oddziałują na rozwój. Wołowina powinna być więc jednym z pierwszych składników stałej diety dzieci.

Oczywiście, kupując wołowinę, należy kierować się rozsądkiem i nabywać produkty o wysokiej jakości. Zdecydowanie należą do nich mięsa z linii **Uczta Qulinarna - wołowina z Sokołowa**. Niezależnie od tego, czy poszukujemy steków, antrykotu, łopatki albo burgerów czy rostbefu, zawsze możemy mieć pewność, że wybierając SOKOŁÓW decydujemy się na najlepsze rozwiązanie!



Minuta, godzina, dzień, tydzień, miesiąc... Czas przemija szybko, można rzec: „za szybko”. Nie tak dawno witaliśmy Nowy Rok, a teraz tuż tuż wiosna za oknem. Ile w minionych tygodniach tego roku mieliśmy „chwil dla siebie”? Nie dla partnera, przyjaciółki, dzieci... – dla SIEBIE? Kiedy mieliśmy czas, by zadbać o swój wygląd, spojrzeć spokojnie w lustro, zrelaksować się? Być może zdarzyły się takie momenty, ale być może odpowiesz: „Były plany, wyskakiwało jednak ‘coś’ i przekładało się je na jutro”.

Jak wykorzystujesz swoje 86 400 sekund? Na jakie czynności, nawyki, spotkania, rozmowy?

Nawyki... Każdy z nas ma swoje, część z nich jest wspólna i powtarzająca się. Wstajemy, myjemy zęby, bierzemy prysznic, patrzymy w lustro i robimy makijaż, fryzurę... W ciągu dnia wielokrotnie myjemy nasze dłonie... Można wiele wymieniać. Często wykonujemy określony nawyk odruchowo, z przyzwyczajenia, tak po prostu, bez zastanowienia. Do tego dochodzą inne nawyki, bardziej indywidualne.

Potraktuj to jako ciekawostkę: wybierz sobie jeden z Twoich nawyków i policz, ile godzin życia przeznaczasz na niego w ciągu całego roku. (Przykładowo: Jeśli wykonujemy makijaż przez 10 minut dziennie, to przez cały rok „uzbiera się” 3650 minut, czyli 2,5 doby).

Tak właśnie wpływają nam minuty w ciągu dnia, które przechodzą w kwadransy w ciągu tygodnia, w godziny, czasem doby w ciągu roku. Ile z tych wpływających chwil jest „świadomych” i tylko „dla mnie”?

Droga do opanowania nawyku jest zaskakująca. Z reguły te „dobre” nawyki potrzebują czasu, byśmy je opanowali. Od nas zależy, czy wystarczy nam mobilizacji, wytrwałości i cierpliwości na tej drodze. I niestety często dzieje się tak, że większość „postanowień noworocznych” traci swoją ważność już w połowie stycznia.

Z kolei nałogi łatwo nam przychodzą, trudniej natomiast jest je porzucić.

Zauważ, że dobre nawyki możemy podzielić na takie, które od razu dają nam nagrodę, i takie, które wymagają od nas „czegoś więcej”, by tę nagrodę otrzymać. Powtarzające się czynności higieniczne sprawiają, że NATYCHMIAST czujemy świeżość oddechu, dłoni, widzimy w lustrze zadbane i atrakcyjny wygląd. Nawyki z „wyższej półki” dopraszają się systematyczności i konsekwencji. By „coś” osiągnąć – wymarzoną wagę, dobrą kondycję, zdrowszy tryb życia – wymagają od nas więcej. Wielokrotnie coś rozpoczynamy, a potem przychodzi kryzys mobilizacji na drodze do opanowania powtarzalnej czynności, która ma nam pomóc, sprawić, że pocujemy się lepiej, będziemy zdrowsi. Pojawia się moment frustracji, że „nie potrafię być systematyczna”.

CO POWIESZ NA NAWYK Z „WYŻSZEJ PÓŁKI”? ŁAGODNEGO NAUCZYCIELA KONSEKWENCJI, OD KTÓREGO OTRZYMASZ NAGRODĘ W POSTACI PROMIENNEGO WYGLĄDU, BLASKU OCZU?

A czy nie jest tak, że oczekujesz od siebie zbyt dużych zmian „od razu”? Może lepiej zacząć od nawyku, który nauczy Cię systematyczności „małymi krokami”? Udowodnisz sobie, że stać cię na konsekwencję, a zadowolenie będzie mobilizowało do większych przedsięwzięć, zakończonych sukcesem w powtarzalności.

Co powiesz na nawyk z „wyższej półki”? Łagodnego nauczyciela konsekwencji, od którego

otrzymasz nagrodę w postaci promiennego wyglądu, blasku oczu? Rodzaj chwili TYLKO dla Ciebie, dającej trwałe efekty, niezmywalne podczas wieczornego demakijażu. Chciałoby się, żeby lustro podkreślało naszą atrakcyjność, a nie eksponowało zmarszczki, czy brak jędrności policzków, szyi, prawda? Marzysz, by słyszeć: „Rewelacyjnie wyglądasz!” zamiast „Stało się coś? Wydajesz się być zmęczona lub chora?”.

Powiesz może „chciałabym/chciałbym”, ale nie mam czasu. Prawdą jest: „Kto chce – szuka sposobu, a kto nie chce – szuka powodu”. Czym jest dla Ciebie 30 sekund w ciągu upływającej godziny? Średnio jesteśmy 14, czasem 16 i więcej godzin aktywni. Czy przeznaczenie 30



tel: 302 23 03/ 581 96 60

**Gdańsk, Sopot i Gdynia
w I strefie**



więcej na astaxi.pl

sekund w każdej godzinie dla naszej urody i lepszego samopoczucia, to dużo? Systematyczne i konsekwentne 30 sekund może sprawić, że będziemy czuli się młodziej. Przerwa przed komputerem, stanie w korku, relaks w wannie... Jest wiele momentów w Twoim życiu, podczas których możesz wykonywać „TE” chwilę, mieć poczucie, że robi się świadomie „coś dla siebie”.

Wspomniane 30 sekund, to przykładowo: ćwiczenie policzków, drugiego podbródka, mięśni czoła, mięśni wokół ust. Spytaś: co to? Zdziwisz się - Facefitness? Zastanawiasz się, czy to ma sens i dlaczego?

Twarz, jak inne części naszego ciała, zbudowana jest z mięśni, jednak innych niż reszta – wyjątkowych. To właśnie one pozwalają wyrażać nam emocje, nawet bez słów. Często mimika twarzy odzwierciedla więcej niż słowa. Gdyby nie mięśnie twarzy, nie moglibyśmy mówić, uśmiechać się, mrużyć oczu, całować się, śpiewać. Wyobrażasz sobie swoje życie bez takich chwil? Pomyśl, jak ważną rolę spełniają: mięsień okrężny oka, mięsień marszczący brwi, mięsień śmiechowy, mięsień policzkowy, mięsień okrężny ust, mięsień bródkowy...

Codzienna mimika wykorzystuje mięśnie, ale ich nie trenuje. Napięty mięsień sam musi wrócić do swojej

naturalnej pozycji. Gdy jesteśmy młodzi, mięśnie twarzy mają odpowiednią masę i elastyczność. Jednak z wiekiem stają się słabsze i mniejsze. Coraz trudniej im odzyskać naturalną, zrelaksowaną pozycję. Dodatkowo specyficzna anatomia twarzy – wzajemne połączenie mięśni i bezpośrednie przyczepienie do skóry, która jest dość cienka na twarzy – sprawia, że dość szybko pojawiają się pierwsze zmarszczki, a potem następne...

FACEFITNESS, JAKO CODZIENNY NAWYK, POZWALA ZACHOWAĆ MIĘŚNIE NASZEJ TWARZY W DOBREJ KONDYCJI I TYM SAMYM ZAPOBIEC PRZYSZŁYM ZMARSZCZKOM. CO, JEŚLI MASZ JUŻ ICH SPORO? JEDNO JEST PEWNE – ZMARSZCZKI BĘDĄ SIĘ POGŁĘBIAĆ I POWSTAWAĆ NOWE. PEWNE JEST RÓWNIEŻ TO, ŻE NA TWARZY O DOBRYM KRAŻENIU I ODPOWIEDNIO DOTLENIONEJ, ZMARSZCZKI SĄ MNIEJ WIDOCZNE.

Im wcześniej rozpoczęty facefitness, tym lepsze efekty pozwala uzyskać. Facefitness w dojrzałym wieku? Facefitness jako profilaktyka przeciwmarszczkowa ma sens w każdym wieku, czyż bowiem istnieje granica, kiedy przestajemy chcieć „być piękni”, pozostając przy tym naturalni?

Mamo proszę zadbaj o mnie!

zdrowe stopy

pewność siebie

proste, zgrabne nogi

prawidłowy rozwój

INSTYTUT MATKI I DZIECKA
„pozytywna opinia”



BARTEK to
inwestycja
w prawidłową
postawę dziecka

SINCE 1991

RODZINNA KARTA – NOWOCZESNY SYSTEM UDOGODNIEN DLA RODZIN

AKTYWNA POMOC DLA RODZIN ZE STRONY PAŃSTWA MOŻE PRZYBIERAĆ RÓŻNE FORMY. DO NAJNOWSZYCH PROJEKTÓW O ZASIĘGU OGÓLNOPOLSKIM NALEŻY KARTA DUŻEJ RODZINY. TEN WYGODNY I EFEKTYWNY SYSTEM ZAPEWNI KORZYSTANIE Z WIELU ZNIŻEK I LICZNYCH PROFITÓW. OD KILKU LAT W KILKUDZIESIĘCIU MIASTACH FUNKCJONUJĄ JUŻ LOKALNE KARTY RODZINNE. WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z TYM UDOGODNIENIEM I SKORZYSTAĆ Z JEGO ZALET.

OGÓLNOPOLSKA KARTA DUŻEJ RODZINY

Jest to program, który powstał w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej i został przyjęty przez Radę Ministrów 27 maja 2014 roku. Jego założeniem jest wspieranie rodzin z co najmniej trojgiem dzieci na terenie całej Polski, nie tylko lokalnej gminy. Istotny jest fakt, że z karty można korzystać bez względu na uzyskiwane dochody, a wydawana jest ona bezpłatnie. Z licznych udogodnień (państwowych i prywatnych) mogą skorzystać dożywotnio rodzice oraz dzieci i młodzież akademicka (do ukończenia 25. roku życia). Więcej informacji na temat tego programu, łącznie z wykazem partnerów i szczegółami dotyczącymi zniżek, można znaleźć na stronie internetowej <https://rodzina.gov.pl/duza-rodzina/karta-duzej-rodziny>.

GDAŃSKA KARTA DUŻEJ RODZINY

W Gdańsku Karta Dużej Rodziny jest wydawana już od lutego 2011 roku. Rok wcześniej miasto uchwaliło program „Duża Rodzina Gdańska”, w ramach którego przyjęto ustalenia dotyczące sposobów korzystania z karty. Karta Dużej Rodziny przysługuje każdej rodzinie zameldowanej w Gdańsku, z co najmniej trojgiem dzieci. Spośród wielu udogodnień, warto wymienić choćby możliwość bezpłatnego korzystania ze środków komunikacji miejskiej. Partnerami karty są, między innymi, placówki edukacyjne, firmy usługowo-handlowe czy obiekty sportowo-rekreacyjne. Z Gdańskiej Karty Dużej Rodziny korzysta ponad 4000 rodzin wielodzietnych, czyli około 20 tys. gdańszczan – osób dorosłych i dzieci. Najwięcej dużych rodzin ma troje dzieci (87,17%). W 2014 roku Gdańsk otrzymał honorowy tytuł Miasto Przyjazne Dużym Rodzinom.

Aby otrzymać Kartę Dużej Rodziny, należy złożyć wypełniony i podpisany wniosek w jednym z punktów Zarządu Transportu Miejskiego:

Punkt Obsługi Klienta nr 2, ul. Wyspiańskiego 9A,
Gdańsk-Wrzeszcz;

Punkt Reklamacji, ZTM, ul. Na Stoku 49, Gdańsk.

SOPOCKA KARTA RODZINY 3+

Karta rodzinna w Sopocie funkcjonuje od listopada 2013 roku. Kryteria jej przyznania są takie same jak w Gdańsku. Na pewno dużym udogodnieniem jest możliwość darmowego korzystania z komunikacji publicznej. Karta umożliwia też bezpłatny wstęp do Muzeum Sopotu czy Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie. Rodziny, które posiadają kartę, mają prawa do zniżek w opłatach obejmujących gospodarowanie odpadami komunalnymi. Mogą również liczyć na niższe opłaty w przedszkolach publicznych. Karta Rodziny 3+ jest wydawana na 12 miesięcy. Aby uzyskać kartę, należy złożyć wniosek do sekretariatu MOPS w Sopocie (ul. Kolejowa 14) lub Działu Świadczeń Rodzinnych Funduszu Alimentacyjnego (al. Niepodległości 876), gdzie odbiera się gotowy dokument.

KARTA GDYNIA RODZINNA

Lokalna karta Gdynia Rodzinna, w odróżnieniu od kart gdański i sopockich, jest przeznaczona również dla mniejszych rodzin, z co najmniej jednym dzieckiem. Z kolei dla dużych rodzin dedykowano kartę Gdynia Rodzinna Plus. Również i w tym wypadku uprawnia ona do darmowego korzystania z komunikacji miejskiej, a także z całego systemu zniżek w instytucjach publicznych i komercyjnych. Wnioski o wydanie kart elektronicznych Gdynia Rodzinna Plus, uprawniających do bezpłatnych przejazdów ZKM na terenie miasta, wydawane są w Biurze Obsługi Klienta ZKM, ul. Kilińskiego 16 w Gdyni. Karta jest ważna przez rok.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK

GDZIE Z DZIECKIEM

PRACOWNIA MODELARSKA ZAPRASZA DZIECI OD
LAT 7 I MŁODZIEŻ DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH
W KAŻDY CZWARTEK OD GODZ. 17:00 DO 19:00

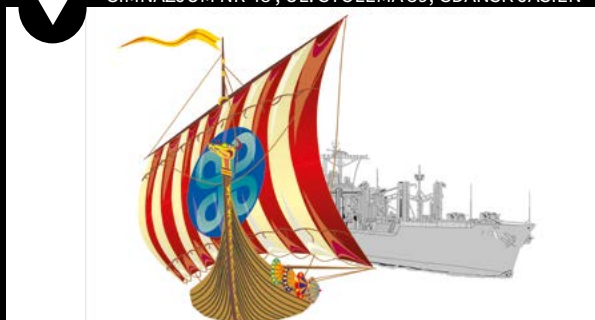
- DOM KULTURY PSM PRZYMORZE,
GDAŃSK UL. ŚLĄSKA 66B TEL: 58 553 40 21
ORAZ W KAŻDĄ ŚRODĘ OD GODZINY 17:00 : 19:00

- KLUB BOLEK I LOLEK GDAŃSK PRZYMORZE
UL. KOŁOBRZESKA 57 TEL. 58 553 17 65

ZAPISY : DARIUSZ RADTKE 604 709 216

PRACOWNIA MODELARSKA

GIMNAZJUM NR 48 , UL. STOLEMA 59, GDAŃSK JASIEŃ



PEWNYM KROKIEM!

Naukowcy twierdzą, że ponad 90% dzieci rodzi się ze zdrowymi stopami, ale już u około 80% dorosłych obserwuje się dolegliwości stóp, często związane z noszeniem nieodpowiedniego obuwia. Żle dobrane buty mogą być też przyczyną wad postawy, co może prowadzić do niesprawności (a nawet kalectwa) w dorosłym życiu. Większość mam wybierając buty dla swojego dziecka kieruje się głównie ich ceną i wyglądem. Niewiele z nas podczas zakupów zastanawia się, czy buty są bezpieczne dla dziecka i zapewniają stopom odpowiednią stabilność. Często popełniamy błąd i zakładamy dziecku buty po starszym rodzeństwie lub po kimś z rodziny. Nasze wybory mogą negatywnie wpłynąć na rozwój malucha. Kupując buty dla dziecka należy wziąć pod uwagę stopień zabezpieczenia przed powstawaniem wad postawy, zniekształceń i innych schorzeń stóp. Dobre buty, to inwestycja, która zawsze się zwraca!

Projektanci butów BARTEK dbają przede wszystkim o to, by były bezpieczne, stabilne i pozytywnie wpływały na stopy dziecka. Buty BARTEK posiadają pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka oraz poddawane są certyfikacji znaku Zdrowa Stopa.



EFEKTYWNE BOTKI DLA MAŁYCH ELEGANTEK

ORYGINALNY WZÓR ZAWDZIĘCZAJĄ AŻUROWEJ CHOLEWCE POŁĄCZONEJ Z OZDOBAMI W POSTACI FRĘDZLI O RÓŻNEJ DŁUGOŚCI. SPRĘŻYSTA, LEKKA I ELASTYCZNA PODESZWA ZGINAJĄCA SIĘ NA LINII ZGIECIA PALCÓW. ELASTYCZNA TYLNA CZĘŚĆ BUTA UTRZYMUJE NOGĘ WE WŁAŚCIWYM POŁOŻENIU I ZABEZPIECZA STAW SKOKOWY PRZED SKRĘCENIEM. **BUTY BARTEK** POSIADAJĄ POZYTYWNA OPINIĘ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

ROZMIARY: 27-40

SUGEROWANA CENA DETALICZNA: OD 219,90 PLN

UNIWERSALNY TRZEWIK REGULOWANY SZNURÓWKĄ

SZNURÓWKA UMOŻLIWIA OPTYMALNE DOPASOWANIE BUTA DO RÓŻNEJ TĘGOŚCI STÓP TWOJEGO DZIECKA. KOLORYSTYKA Z WYRAŻNYM WPŁYWEM NATURY I EKOLOGII. ELASTYCZNA PODESZWA SPRAWIA, ŻE MODEL IDEALNIE SPRAWDZA SIĘ PODCZAS ZABAW NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. ANATOMICZNIE ZAPROJEKTOWANY KSZTAŁT MODELU POMAGA UTRZYMAĆ STOPY W PRAWIDŁOWYM POŁOŻENIU, WSPOMAGA JE W TRAKCIE CHODZENIA, AMORTYZUJE WSZELKIE NIEPRZYJEMNE WSTRZĄSY I ZAPEWNIĄ STABILNOŚĆ, TAK BARDZO WAŻNĄ ZWŁASZCZA WŚRÓD TYCH NAJMŁODSZYCH DZIECI.

BUTY BARTEK POSIADAJĄ POZYTYWNA OPINIĘ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

ROZMIARY: 19-26

SUGEROWANA CENA DETALICZNA: 159,90 PLN



LEKKO, DELIKATNIE, ZWIEWNIE. TAK MAJĄ SIĘ POCZUĆ KLIENTKI MARKI BARTEK. **MODELE INSPIROWANE KOLORAMI LATA**, ZDOBIONE PRZESZCICAMI I WYCIĘCIAMI ORAZ DRAPOWANĄ WSTĄŻKĄ. REGULACJA W POSTACI PASKÓW RZEPÓWYCH LUB SZNURÓWKĘ POZWALA NA ODPOWIEDNIE DOPASOWANIE DO RÓŻNYCH TĘGOŚCI DZIEWCZĘCYCH STÓP. SPECJALNIE ZAPROJEKTOWANA ANTYPOSLIZGOWA PODESZWA ZAPEWNIĄ BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS ZABAWY. EZPIECZA STAW SKOKOWY PRZED SKRĘCENIEM.

BUTY BARTEK POSIADAJĄ POZYTYWNA OPINIĘ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

ROZMIARY: 19-26

SUGEROWANA CENA DETALICZNA: OD 169,90 PLN



SLOW CAFE GDYNIA

ul. Filipkowskiego Stanisława, 81-578 Gdynia



Kawiarnia powinna się kojarzyć z relaksem i swobodą. Slow Cafe w Gdyni-Wiczlinie to Klubokawiarnia Rodzinna, gdzie czas płynie wolniej. Warto tutaj zajrzeć, by na chwilę zatrzymać się w pędzie codzienności. To miejsce łączy w sobie dwa światy – dorosłych i dzieci, tworząc niepowtarzalną atmosferę, w której odnajdzie się każda rodzina. Na gości czekają aromatyczna, świeżo mielona kawa i herbata, a także pyszne ciasta, desery i przekąski przygotowane wyłącznie z naturalnych, zdrowych składników.



RESTAURACJA AQUARELLA

ul. Zamkowa Góra 35, 81-713 Sopot



Restauracja Aquarella mieści się w Hotelu Villa Aqua, nieopodal sopockiego Aquaparku. To idealne miejsce na rodzinną regenerację sił po szaleństwach na basenie. Bogate menu, w tym rozbudowana oferta dla dzieci, sprawia, że każdy klient znajdzie tutaj coś odpowiedniego dla siebie. Dzieciom na pewno przypadną do gustu pyszne zupy z naturalnych składników, dania obiadowe (np. kotleciki drobiowe, paluszki rybne, makarony z sosem) czy na słodko, takie jak naleśniki biszkoptowe z wiśniami. Serdecznie zapraszamy!



HOTEL**** SPA & FAMILY DOM ZDROJOWY

ul. Kościuszki 2A 84-140 Jastarnia



Położony jest w Jastarni - w sercu Półwyspu Heńskiego. Jest to idealne miejsce do rodzinnego wypoczynku. Dużym atutem hotelu jest rozbudowana oferta dla rodzin z dziećmi. Dom Zdrojowy proponuje szereg udogodnień dla najmłodszych, jak: mini przedszkole z opiekunkami „Domek Zdrojowy”, programy animacji dla dzieci z profesjonalnymi animatorami, basen z brodzikiem, lekcje pływania z instruktorem, przyhotelowy park linowy, zewnętrzny plac zabaw, przedszkole na hotelowej plaży. Ponadto, specjalne menu a la carte oraz zabiegi KIDS SPA w Klinice Zdrowia i Urody SPA.



ZALESIE MAZURY ACTIVE SPA

Zalesie 12, 11-010 Barczewo

W poszukiwaniu wytchnienia od miejskiego zgiełku, warto zwrócić uwagę na ofertę ośrodka Zalesie Mazury. Jego malownicze położenie – w czystej, ekologicznej strefie, nad jeziorem Orzyc Wielki – to najlepsza wizytówka. Ośrodek powstał z myślą zapewnienia optymalnych warunków do wypoczynku rodzinnego. Wychodząc naprzeciw potrzebom gości, również tych najmłodszych, stworzono liczne udogodnienia, które sprawiają, że rodzinny czas spędzony w hotelu Spa Mazury na długo pozostanie w pamięci. Zawsze warto tutaj wracać!



LEGENDA UDOGODNIEŃ DLA RODZICÓW



- PRZEWIAK DLA NIEMOWLĄT



- PODJAZD DLA WÓZKÓW



- ANIMATOR



- KRZESEŁKA DLA DZIECI



- KĄCIK ZABAW



- MENU DLA DZIECI



FUNDACJA CUDÓW SZAFY

- POMYŚL NA DOBROCZYNNOŚĆ POPRZECZ RECYKLING!

POWSTAŁA W SIERPNIU 2013 ROKU, NA DRODZE IDEI WYRÓWNIWANIA SZANS W SPOŁECZEŃSTWIE. NASZYM ZAŁOŻENIEM JEST NIESIENIE POMOCY KAŻDEMU, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, POCHODZENIA CZY TEŻ SYTUACJI W JAKIEJ SIĘ ZNAJDUJE. WIERZYMYS BOWIEM, ŻE W KAŻDYM CZŁOWIEKU TKWI POTENCJAŁ ORAZ TALENT, UŚPIONE CZĘSTO PRZEZ SPOŁECZNE BARIERY ORAZ POWSZECHNIE UTARTE PRZEKONANIA. PROPONOWANE PRZEZ FUNDACJĘ RÓŻNORODNE FORMY WSPARCIA KIERUJEMY ZATEM ZARÓWNO DO OSÓB DOROSŁYCH JAK I DZIECI, ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM, CHORYCH, NIEPEŁNOSPRAWNYCH, ALE TAKŻE DO TYCH, KTÓRZY PRAGNĄ ZMIENIĆ COŚ W SWOIM ŻYCIU.

Dbając o kreatywny rozwój dzieci i młodzieży realizujemy autorskie warsztaty twórczego myślenia i działania, które mają na celu poprzez pobudzenie wyobraźni oraz wyzwolenie ekspresji artystycznej uczestników, kształtowanie ich zdolności plastycznych, a także promowanie idee recyklingu. W trakcie dwugodzinnych spotkań dzieci mają okazję, wykazać się pomysłowością, wykorzystując różne techniki plastyczne, w tworzeniu nowych produktów poprzez wykorzystywanie surowców wtórnych. Na drodze twórczej ekspresji, dzięki zabawie makulaturą, plastikowymi butelkami, kapslami, czy też guzikami, mali artyści tworzą niebanalne przedmioty takie jak choćby maszyny XXII wieku. W zajęciach uczestniczą przede wszystkim ludzie młodzi, w wieku 4-10 lat, ale doświadczenie pokazało nam, że doskonale sprawdza się także praca w grupach zintegrowanych – dorośli, dzieci, osoby niepełnosprawne.

W ramach Fundacji prowadzone są również działania z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, w tym popularyzacja aktywności fizycznej oraz porady dotyczące prawidłowego odżywiania. Oprócz konsultacji indywidualnych planujemy wprowadzić zbiorowe działania z zakresu psychodietetyki oraz profilaktyki chorób dietozależnych. Nasza oferta skierowana jest także do osób niepełnosprawnych i chorych, które pragną być nadal aktywne fizycznie, a przy tym stosować zdrową, dobraną pod ich kątę dietę (w tym również wegetariańską).

Chcąc stworzyć kreatywną alternatywę wobec codziennych obowiązków dla osób starszych, oferujemy im zajęcia z decoupage. Ta znana od dawna technika zdobienia mebli oraz innych przedmiotów, pozwala naszym uczestnikom wykazać się inwencją twórczą w ciepłej atmosferze, pod czujnym okiem artysty plastyka.

Dbając o prawa i bezpieczeństwo zwierząt podjęliśmy się współpracy z OTOZ Animals – Schronisko „Ciapkowo” w Gdyni oraz Fundacją Viva, dzięki czemu dokona-

liśmy wirtualnej adopcji dwóch psów, będących w ciężkim stanie zdrowotnym. Poprzez portal społecznościowy prowadzimy regularne działania, mające na celu promowanie zjawiska adopcji zwierząt ze schronisk. W październiku 2014 roku zorganizowaliśmy koncert charytatywny, z którego dochody przeznaczone zostały na pomoc pupilom ze schroniska w Gdyni.

Chcąc realizować postawione sobie cele, Fundacja podjęła się prowadzenia SKLEPÓW CHARYTATYWNYCH. Pierwszy z nich działa już od września 2013 roku i mieści się w Gdańsku-Morenie na ul. Nałkowskiej 3. Od 10 lipca 2014 roku, działalność Fundacji poszerzyła swój zasięg i dotarła także do Gdyni. W ten sposób powstał kolejny sklep charytatywny na ul. Hryniewickiego 10 (za Sea Towers).

Poprzez zbiórkę i sprzedaż darów sklepy promują recykling, a tym samym zdobywają fundusze na działania Fundacji. Jednakże co najistotniejsze, wszelkie te zabiegi umożliwiają każdemu z nas REALNE włączenie się w promowanie dobroczynności. Oddawane przez indywidualnych darczyńców produkty to rzeczy zarówno używane jak i nowe. Różnorodność asortymentu przekracza nasze oczekiwania. Do sklepu oprócz ubrań, książek czy zabawek, często trafia m.in. oryginalna i unikatowa biżuteria, przepiękna porcelana, a także różnego rodzaju artykuły związane z wystrojem wnętrz. Część tych darów przekazujemy innym organizacjom pożytku publicznego z przeznaczeniem na prowadzenie różnych działań charytatywnych. W ten sposób wspieramy między innymi Caritas Archidiecezji Gdańskiej, OTOZ Animals oraz Dom Opieki „Złota Jesień”.

Ogromnie cieszy nas to, że ludzie doskonale rozumieją, iż robiąc zakupy w naszych sklepach pomagają potrzebującym. Podobnie jest w momencie, gdy oddają rzeczy. Mechanizm dobroczynności nakręca się, a my obserwujemy radość i satysfakcję tych, którzy pomagają, jak i tych, których dzięki tym „zabiegom” mamy okazję wesprzeć.

Niebawem rozpoczniemy realizację dwóch nowych projektów: „Młode mamy na start!” oraz „Nowa Wiosna Życia”. Pierwszy z nich skierowany jest do kobiet w ciąży, spodziewających się pierwszego dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet samotnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym, a także z niepełnosprawnością. Drugi zaś przeznaczony jest dla seniorów oraz osób w wieku emerytalnym.





W tym czasie każdy dzień przynosi coś nowego; ba, ogród wygląda inaczej nawet z każdą godziną. To fascynujące. Wtedy też przychodzi refleksja nad mocą słońca, którego – po zimie, najczęściej pochmurnej – jesteśmy spragnieni i czekamy na wodospady promieni. Dlatego właśnie przy tarasie posadziłam surmię (Catalpa) – żeby nie zasłaniała pożądanego światła. Potem, gdy słońce jest męczące – w czerwcu, lipcu – osłania nas swoimi ogromnymi liśćmi.

Na rabatach nadal szaleją ciemierniki, coraz obficie pokazują się też inne byliny. Zielone listki przynoszą nie mniejszą radość niż kwiaty. Scenariusz na te miesiące może być też zupełnie inny – marzec może nas jeszcze nieprzyjemnie zaskoczyć zimową aurą. Jeśli leży śnieg, to pół biedy, choć jeżeli jest ciężki, to trzeba go zrzucić z roślin, żeby nie połamał gałęzi. Gorzej, jeśli zaszaleje mróz, a rośliny będą pozbawione okrywy śnieżnej. Wtedy konieczne trzeba osłonić wrażliwsze z nich, takie jak wrzosey i wrzośce, np. agrowłókniną. Pilnuj więc okryć. Jeśli zaistnieje taka potrzeba – zasłoń rośliny, a w razie ocieplenia – odstoń. Musisz być czujny.

Wiosna to czas najintensywniejszej pracy w ogrodzie, ale po zimowym odrętwieniu to wspaniała pobudka. Co roku jestem na nawo zauroczona pierwsionkami, których mam w ogrodzie kilka gatunków, ale najbardziej niesamowity wydaje mi się pierwsionek ząbkowany, który co roku sieje się jak oszałały. Pracy w ogrodzie jest bardzo dużo, ale pamiętajmy, że teraz dajemy ogrodowi poważną bazę na cały sezon. Od tego, co zrobimy teraz, zależy nasza satysfakcja później.

ROZSADA

W marcu i kwietniu wysiewamy paprykę, pomidory, selery (korzeniowy i naciowy). W tym terminie możemy również siać wiele kwiatów jednorocznych o dość długim okresie wegetacji, np. aksamitki, astry, cynie, lewkonie, szalwie błyszczącej czy niecierpki...

WIELKIE SIANIE

W ogrodzie warzywnym wytyczamy grządki i ścieżki, tak aby dostęp między nimi był wygodny i aby rośliny nie powtarzały po sobie miejsc. Grządki warto wzruszyć widłami – odchodzi się od tradycyjnego przekopywania szpadlem. Warto rozsypać kompost, a potem delikatnie spulchnić podłoże. Miejsca, w których będziemy siać, dobrze jest nieco ubić, a wierzchnią warstwę delikatnie zagrabić.

W małych ogrodach proponuję zrobić wyniesioną grządkę z bokami z desek. Nawet 1 m kw. dostarczy wiele przyjemności i pożytku, a trzeba wiedzieć, że na takich właśnie grządkach warzywa rosną doskonale, ponieważ podłoże szybciej się nagrzewa. Pomyśl o układzie warzywnika, zastanów się, które warzywa chcesz mieć u siebie. Zdaje się, że niemal wszyscy słyszeli o sympatiach i antypatiach roślinnych, czyli oddziaływaniu na siebie poszczególnych ga-

„12 MIESIĘCY Z MAJĄ POPIELARSKĄ” KALENDARIUM PRAC W OGRODZIE I NA TARASIE

W CAŁYM ROKU NIE MA DRUGIEGO TAK DYNAMICZNEGO OKRESU – TAK UWAŻA WIĘKSZOŚĆ Z NAS. NIE MA TEŻ BARDZIEJ WYCZEKIWANEGO OKRESU NIŻ KONIEC ZIMY I POCZĄTEK WIOSNY, KIEDY NATURA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA – TO TEŻ ZDANIE WIELU Z NAS.

ROŚLINY, KTÓRE LUBIĄ SWOJE SĄSIEDZTWO:

- MARCHEW, CEBULA, POR
- FASOLA, BURAK CÍWIKŁOWY, CZĄBER,
- POMIDORY, PIETRUSZKA,
- POMIDORY, SELER,
- SAŁATA, RZODKIEWKI, KALAREPA,
- OGÓRKI, KOPER,
- SAŁATA, PIETRUSZKA.

TYCH ZESTAWIEŃ UNIKAJ:

- KOPER, POMIDORY,
- POMIDORY, GROCH,
- FASOLA, CEBULA,
- GROCH, FASOLA.

tunków. W planowaniu układu roślin w ogrodzie pomocna będzie zatem ściągą.

W marcu w pierwszej kolejności do gruntu wysiewamy bób, cebulę, groch (ten bardzo wcześniej wysiany podobno w ogóle nie bywa robaczywy), jarmuż, koper, marchewkę, pietruszkę, pory, szpinak, szczypiorek, roszonek, rzodkiewkę. Niektóre warzywa, takie jak szpinak czy rzodkiewka, można siać w dwóch rzutach w odstępie jednego lub dwóch tygodni, by zapewnić sobie dłuższe zbiory. Pamiętaj, że rzodkiewka udaje się wiosną i jesienią. Nie lubi gorącego lata, więc nie próbuj jej wtedy uprawiać. W marcu wysadź też czosnek. W następnej kolejności siejemy buraki ćwikłowe i liściowe, sałaty, cebulę siedmiolatkę.

Warto sprawdzać na opakowaniu datę przydatności nasion i siać je według wskazań producenta, np. punktowo – bób czy groszek, lub w rowki – marchew czy pietruszka. Te warzywa, na korzeniach których nam zależy, np. buraki, marchew czy pietruszkę, siejemy jak najrzadziej, żeby niewiele z nich wyrzucić – byłoby szkoda się ich pozbywać. Świeżo posiane rośliny należy podlewać delikatnie, by nie wypłukać nasion. Nie można zapominać o systematycznym usuwaniu chwastów.

Po zakończonej pracy nie wyrzucaj opakowań po nasionach – zostaw je lub zanotuj, które odmiany zasiałeś w ogródku.

Na przełomie kwietnia i maja, kiedy podłoże już się podgrzeje, posiej buraki (ćwikłowy i liściowy), sałatę (masłową, roszonek, rzymską, dębolistną itp.), rzepę, słonecznik, rzodkiew, szczypiorek. Kiedy sałata osiągnie rozmiar kilku centymetrów, możesz ją przesadzić.

GDAŃSK



FOTOGRAFIA: TOMASZ DUDYŃSKI

HONOROWY PATRONAT NAD
MAGAZYNEM TOGETHER OBJĘŁO
MIASTO GDAŃSK



GDAŃSK

1

TAJEMNICE REKLAMY W BIBLIOTECIE

DATA: 11 MARCA GODZ.: 18:00 – 19:00

MIEJSCE: BIBLIOTEKA MANHATTAN W GDAŃSKU

Zapraszamy serdecznie na wykład pt. „WPLYW REKLAMY NA ROZWÓJ DZIECI”, który rozpoczyna cykl spotkań dla rodziców. We współczesnym świecie reklama stała się wszechobecna w naszym życiu. Upowszechniając określone treści, wpływa na zmianę stylu życia i wzorce zachowań ludzi. Reklama kierowana do dzieci niesie ze sobą zwiększone ryzyko i ma szkodliwe skutki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

2

KONCERT EDUKACYJNY: KAŻDY MOŻE ŚPIEWAĆ BLUESA

DATA: 9 – 10 MARCA GODZ.: 9:00, 11:15

MIEJSCE: FILHARMONIA BAŁTYCKA, GDAŃSK, OŁOWIANKA 1

W muzyce szukamy piękna, opowieści prawdziwych, bajkowych i wyjątkowych. Tym razem w bluesie – zawsze śpiewanym z głębi serca. W nim odnajdziemy wszystko, co dzieje się w naszym życiu i w naszej duszy. Koncert przeniesie nas do Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, gdzie blues ma swój początek. Dowiemy się, jaki wpływ na jego powstanie mieli Afrykanie przywiezieni do niewolniczej pracy.

3

SPEKTAKL PRZEDWIOŚNIE

DATA: 16.03.2015 GODZ.: 19:00

MIEJSCE: TEATR WYBRZEŻE, DUŻA SCENA

Revolucja? Wojna? Zmiana? Coś. „Istotne wydarzenie o charakterze wstrząsowym”. Dojrzeć, budzi się do życia – straszy. Czy znowu doszliśmy do takiego momentu naszej historii, w którym rozczarowanie, niezadowolenie, o b u r z e n i e wyleją się na ulice i uformują rewolucyjny pochód? Natalia Korczakowska o spektaklu: „Szacuje się, że dziś osiemdziesiąt pięć osób jest w posiadaniu bogactw większych niż połowa ludzkiej populacji. Jest to sytuacja absolutnie chora.

4

FILHARMONIA BAŁTYCKA DLA MAM I POCIECH DO LAT 3

DATA: 22 MARCA

MIEJSCE: FILHARMONIA BAŁTYCKA, GDAŃSK, OŁOWIANKA 1

Filharmonia Bałtycka im. F. Chopina w Gdańsku od marca zaprasza na koncerty skierowane dla przyszłych mam i ich pociech do lat 3. To prawdziwe novum także na trójmiejskim rynku kulturalnym. Już 22 marca dzieci i ich mamy z pomocą Królewskiej Orkiestry Salonowej, prowadzonej przez Natalię Walewską, Gdańskiego Zespołu Piosenki i Tańca Don-Don w ramach koncertu zatytułowanego „Z muzyką do serca Maluszka” zostaną wprowadzone po bajkowym świecie muzyki.

5

TRIBUTE TO SAMMY NESTICO - KONCERT BIG-BANDU AKADEMII MUZYCZNEJ W GDAŃSKU

DATA: 10 marc GODZ.: 18:00

MIEJSCE: Akademia Muzyczna, Gdańsk, Łąkowa 1-2

Katedra Jazzu i Muzyki Estradowej Akademii Muzycznej w Gdańsku serdecznie zaprasza na koncert „Tribute to Sammy Nestico” poświęcony kompozytorowi i aranżerowi Sammy’emu Nestico w 91. rocznicę urodzin. Będzie to drugi koncert urodzinowy legendy muzyki, współpracującego z najśłynniejszymi amerykańskimi big bandami, autora 600 kompozycji, muzyki do takich filmów i seriali

FOT.: BIBLIOTEKA MIEJSKA



1



2

FOT.: FILHARMONIA BAŁTYCKA



3

FOT.: TEATR WYBRZEŻE



4

FOT.: FILHARMONIA BAŁTYCKA



5

AUTOR TESTÓW: KLAUDIA GROHS

AUTOR TESTÓW: KLAUDIA GROHS

P.M.: Ma Pan synów. Czy oni również interesują się karierą muzyczną albo samą muzyką? Czy muzyka była zawsze obecna w waszym domu?

K.S.: Oczywiście, tak, przy czym synowie poszli trochę swoją drogą. Starszy syn interesował się hip-hopem. Ale ja uważam, że to bardzo dobrze, że znalazł jakąś swoją sferę wrażliwości, bo narzucanie gustów muzycznych wydaje mi się złym rozwiązaniem. On sam odnalazł dwie pasje, które go interesowały: koszykówkę i hip-hop. To były jakieś tereny aktywności ludzkiej, na których ja się zupełnie nie znalazłem, ale też chętnie dzięki niemu zacząłem oglądać rozgrywki NBA czy słuchać niektórych wykonawców hip-hopowych. Poletkiem, na którym mieliśmy wspólne zainteresowania, była literatura. Do dzisiaj czasem polecamy sobie jakieś lektury albo wymieniamy uwagi na temat autorów książek. Natomiast młodszy syn, 17-latek, poszedł trochę w stronę ojca. On ma potrzebę realizowania się na scenie i z wielkim oddaniem uczy się grać na gitarze. Wspieramy jego pasję. Oczywiście, tłumaczę mu, że zawód muzyka – czy w ogóle artysty – jest najeżony wieloma niespodziankami, także rozczarowaniami, więc musi się nastawić na to, że będzie krytykowany i atakowany. To wszystko fajnie wygląda na teledyskach albo jak się o tym czyta, natomiast rzeczywistość jest często rozczarowująca – i ciężka, i trudna. Ale on nie patrzy na to w ten sposób. W Polsce jest takie podejście do muzyki, że ledwo młody człowiek wygra jakiś konkurs szkolny czy lokalny, nie mówiąc już o telewizyjnym, i już myśli o sobie jak o zawodowcu.

P.M.: Czy z perspektywy czasu, wiedząc jaka droga czeka artystę, nie wolalby Pan jakoś inaczej ukierunkować syna?

K.S.: Myślę, że to byłby koszmar. To podstawowy błąd, jaki popełnia wielu rodziców. Oczywiście, dziecku należy zapewnić odpowiednią edukację i tłumaczyć mu, że czytanie książek, słuchanie płyt, oglądanie wystaw malarskich czy albumów z malarstwem barokowym albo renesansowym jest ważne. To wszystko rozwija świadomość i powoduje, że dziecko staje się wrażliwe na sztukę. Nachalne narzucanie zainteresowań to błąd. W Japonii dzieci są poddane terrorowi który nazywa się przymus zrobienia kariery. Efekt jest taki, że w ich podstawówkach jest największy odsetek samobójstw na świecie. Już w pod-



FOT. RAFAŁ CZAJKA

SKIBA JAKO SZALONY KRZYSIU

stawówce dziecko się poddaje, bo jest słabe z geografii, a wmawia się mu, że musi być najlepsze, być zwycięzcą... A w życiu wcale tak nie jest! Kiedyś spotkałem w telewizji profesora z UG, którego nazwiska nie pamiętam. Był on psychologiem i rozmawialiśmy w programie poświęconym dzieciom. Dokonał on niesamowitego coming outu i powiedział, że oblał kiedyś maturę, ale jakoś został profesorem. Mówił, że był głupi i się nie uczył... Czasem trzeba pozwolić dziecku nie zdać do następnej klasy. To nie jest dramat! Nie stresujmy go na zasadzie: „masz być tym albo tamtym”. Przecież to rodzi często tragedie. Mam kilku takich znajomych, ludzi ewidentnie zdolnych, którzy mogliby się dostać na wszelkie studia, łącznie z prawem, akademią medyczną i szkołą teatralną. No i ktoś tam chciał być malarzem, ale rodzice powiedzieli, że to nie jest zawód, więc wysłali go na akademię medyczną. Taki człowiek, zmuszony poniekąd przez rodziców i w jakimś psychicznym nacisku, zdaje, uczy się trzy lata, po czym jest już na tyle niezależny, że stwierdza, iż to bez sensu i nie chce tego robić do końca życia. I tu się zaczyna dramat, bo trzy lata są już stracone, a on nie jest ani lekarzem, ani malarzem. Zawsze mówię dziecku: „możesz być sprzątaczem byle ci to sprawiało frajdę”. Oczywiście, mój starszy syn skończył już dawno studia, i to dwa kierunki – kulturoznawstwo i filologię polską. Teraz jest na studiach doktoranckich – będziemy mieli pierwszego doktora w rodzinie. On jest ewidentnie typem naukowca. Ale ten młodszy... Jest takie słynne powiedzenie: „Nieważne, synu, kim będziesz – parkieciarzem czy kimkolwiek; ważne, żebyś był szczęśliwy”. Celem człowieka jest szczęście. Wiem, że to banał, ale sprawdza się w życiu.

P.M.: Czytałem, że startował Pan jako model 10-letni na Jarmarku Dominikańskim...

K.S.: To dowód, że dosyć wcześnie zaczynałem swoją przygodę ze sceną. Razem z moim kolegą, Mackiem Kosycarzem, który chodził ze mną do szkoły (podstawówka była wtedy ośmioklasowa, liceum – cztery klasy, można było się żyć), wyczytaliśmy gdzieś, że jest jakiś casting czy nabór na modeli. Zaraz po Jarmarku Dominikańskim odbywał się tak zwany kiermasz szkolny. Tam zostaliśmy zatrudnieni jako modele – czterech chłopców i cztery dziewczynki. Scena była dla mnie dość naturalna, nie stresowała mnie. Można powiedzieć, że był to dla mnie debiut zawodowy, bo za pieniądze. Trwało to dwa tygodnie, wydałem kasę na jakieś matchboksy... Natomiast byłem w szoku, gdy się dowiedziałem, że zarobiłem więcej niż moja mama, wzięta pani architekt, przez dwa miesiące, i stwierdziłem, że show biznes to jest to!

P.M.: Czy rodzice wspierali Pana karierę? Motywowali?

K.S.: Ojciec nie miał prawie żadnego wpływu na moje wychowanie, bo był marynarzem, a matka – zapracowaną panią architekt, która nie miała czasu mnie wychowywać. Byłem więc rozpuszczony jak dziadowski biczą! Oni wiedzieli, że Krzysiu jest szalony – zawsze gdzieś występowałem i się popisywałem. Ojciec zabierał nas w rejsy do Australii, Nowej Zelandii – całą rodzinę na takie egzotyczne wyprawy. Marynarze mieli taką możliwość. Były kabiny pasażerskie na statkach handlowych, co w zachodniej flocie się wtedy nie zdarzało.

P.M.: Takie podróże otwierają spojrzenie na świat?

K.S.: Stąd też moja potrzeba wolności, mimo tej przaśnej komuny. Ojciec pływał na drobnicowcach, więc zanim wypakowali towar, siedzieliśmy w Melbourne dwa tygodnie. W całej Australii, w różnych portach byliśmy nawet i z miesiąć... Australia była wtedy jak bajka. W Sydney chciała mnie kupić polska milionerka. Polonia, która przychodziła na statki, tęskniła za Polską, bo stąd się nie wyjeżdżało, tylko uciekało. Pojawił się na statku facet, który się zaoferował, że ma mnóstwo czasu i pokaże nam miasto swoją taksówką. Nazywaliśmy go „Józek z Melbourne”. On to robił bo, na przykład, dostał karton piwa Żywiec i za takie „honorarium” chciał nas obwieźć po okolicy. I zawiózł nas do swoich znajomych milionerów, Polaków; to było małżeństwo prawie emerytów. Ich syn dał nogę z bandą harleyowców i zostawił tych rodziców – wiadomo, w pewnym momencie młodzi ludzie uciekają. Syn, niestety, nie zostawił im wnuczka i oni upatrzili sobie mnie. Zabrali nas najpierw na obiad, potem był jakiś park rozrywki, a mi się spodobało, że ten syn uciekł na większym harleyu i zostawił małą motorynkę – coś niedostępnego w Polsce. Ci państwo nawet dali mi pojeździć tą motorynką i zaczęli mnie nią kusić. Propozycja była taka, żebyśmy nie wracali do Polski, ale dla nas to było nie do przyjęcia. Zaproponowali więc, żeby rodzice zostawili mnie, nawet chcieli to legalnie jakoś załatwić, ale ja absolutnie nie chciałem. Rodzice stosowali czasem taki manewr wychowawczy: „Jak będziesz niegrzeczny, to może pojeździsz na motorynce i poudasz się angielskiego”. Absolutnie nie chciałem być dzieckiem milionerów. Po latach zastanawiam się, czy to nie był dobry pomysł. Może dzisiaj grałbym z AC/DC...?

P.M.: Jak to jest z rozpoznawalnością? Ułatwia czy utrudnia Panu życie?

K.S.: Różnie to bywa. Specjalnie tego nie przeżywam, bo popularność jest konsekwencją zawodu, który uprawiam. Nigdy tego nie liczyłem, ale wystąpiłem w kilkuset programach telewizyjnych, więc po jakimś czasie stało się naturalne, że ludzie zaczęli mnie rozpoznawać. Wiele jest sytuacji przyjemnych, czasem wręcz anegdotycznych. Ludzie wiedzą, że mnie znają i się zastanawiają, skąd. Na przykład, ktoś za mną woła: „Ej, Muniek!”, a ja w ogóle nie jestem podobny do Zygmun-

ta Staszczuka, po czym do mnie podchodzi i mówi: „Bardzo pana przepraszam, panie Kaziku”. Wiedzą, że to jakiś wesół gość z jakiejś kapeli, ale nie kojarzą, kto dokładnie. Czasem są irytujące sytuacje. Jak jeszcze jeździłem pociągami – z 10 lat temu, bo PKP zostały na poziomie PRL-u – siedzę w I klasie, jadę do Warszawy na jakieś nagrania. Idą ludzie korytarzem i czują się, dalej oglądali kogoś w telewizji. Przechodzą i się nagle zatrzymują: „E, zobacz, tego tam, no!” – a ja jestem za szybą i to obserwuję. Albo w restauracji... Siedzę z rodziną podczas kolacji, ktoś podchodzi i mówi, że mu się spieszy i czy może szybko prosić o autograf. Podczas pikniku, gdzie graliśmy, idę i w dwóch rękach trzymam tacki, jakieś kietbaski niosę czy coś, i widać, że mam obie ręce zajęte, a ktoś mnie zaczepia i prosi o autograf. To się pytam: czym mam się podpisać? Nogą? Ale już szczytem było, jak facet mnie poprosił o autograf na środku basenu... To incydenty, ale na ogół miłe historie. Czy są jakieś profity? Jak budowaliśmy dom, kierownikiem budowy była moja żona. Jestem zgodliwy, nie umiem nikogo opierzyć – jakby postawili krzywo ścianę, to bym powiedział, że się nic nie stało, chłopaki się starali, a trochę nie wyszło. Ale jak przyjeżdżał hydraulik robić instalację, to mnie ukrywano – gdyby mnie zobaczył, to by było 300% drożej. Natomiast gdy jechaliśmy kupować dachówki do hurtowni, to robiłem za pacynkę, bo wtedy mówiono „dla pana Krzysia to oczywiście damy rabat”.

P.M.: Czy uważa pan, że w Trójmieście można odnieść sukces, czy trzeba wyjechać do Warszawy?

K.S.: Niestety, Polska jest nadal tak skonstruowana, że ten centralizm ciągle ma znaczenie. Są ośrodki bardzo prężne, jeśli chodzi o kulturę, takie jak Kraków czy Wrocław, który wygrał konkurs na Europejską Stolicę Kultury 2016, bo ma bardzo ciekawą ofertę kulturową. Gdańsk startował i był w czołówce, ale się nie dostał. Myślę, że jest wiele możliwości w Gdańsku, niemniej jeśli mówimy o popularności ogólnopolskiej, to jednak większość wyjeżdża. Jestem jednym z niewielu, którzy zostali, chociaż miałem taką propozycję, żeby jednak się przeprowadzić. Nawet rozważałem taką możliwość i pewnie dużo straciłem na tym finansowo. Bardzo często teraz to głównie ja odmawiam – dzwonią z programu, czy mogę być zaraz albo za tydzień, to specjalnie

nie jadę, jeśli akurat nie mam tam planów. Jeżeli już jadę do Warszawy, to na ogół jest tak, że ustawiam sobie dwa albo trzy programy, zaległe wywiady, jeszcze jakieś radio. Wszystko zależy też od osobowości. Chłopcy z Kombi mieszkają tutaj i odnieśli sukces. Zespół Hey jest ze Szczecina – wszyscy się przenieśli do Warszawy. Niestety, Gdańsk z perspektywy ogólnopolskiej jest trochę prowincją. My, siedząc tutaj, często narzekamy, że nic się nie dzieje. Ale warszawiacy, jak tu przyjeżdżają, to są zachwyceni.

P.M.: Jakie są Pana sposoby na wypoczynek?

K.S.: Jeśli chodzi o krótki wypoczynek, to mam domek na Kaszubach. To jest dom, który zbudował mój ojciec i my w nim nie mieszkamy – to taka imprezownia rodziny Skibów. Jest tam bezpośrednio dojście do wody. Mamy tam kajaki, łódź wiosłową, jest strefa ciszy, więc nie ma motorówek. Mamy też taką formę podróży rodzinnych na święta wielkanocne lub Bożego Narodzenia – zwiedzamy stolicy, głównie europejskie. W tym roku akurat lecimy do Nowego Jorku, występowaliśmy tam legendy muzyczne, cała scena muzyczna, Velvet Underground, klub CBGB – będziemy zwiedzali Nowy Jork szlakiem wielkich muzyków.

P.M.: Co jest obecnie największą bolączką młodzieży?

K.S.: Wydaje mi się, że zbyt duża wiara w to, że w internecie znajdą przepis na życie albo przyjaciół, że sieć rozwiąże ich problemy. Jest zbyt duże zaufanie młodych ludzi – oni nie znają życia, zwierają się komuś, rozmawiają, ale nie myślą, że to zaraz może być wyszyldzone, wyśmiane. Ktoś szuka porady, oparcia i za chwilę staje się obiektem żartów i kpin. To prowadzi nawet do samobójstw.

P.M.: Najczęściej hejtują ludzie, którzy mają najmniejsze pojęcie na jakiś temat?

K.S.: Michał Ogórek ostatnio fajnie powiedział, że nigdy nie spotkał w realnym życiu osoby, która hejtuje w necie. Mamy spotkania autorskie, a po koncertach nie chodzimy z armią ochroniarzy, tylko normalnie funkcjonujemy w przestrzeni miejskiej. Od lat nie spotkałem jakiegось agresywnego osoby. Przecież to są otwarte spotkania i może ktoś przyjdzie, komu się nie podoba moja muzyka czy książka. Jeżeli trafiają się takie osoby, to są to kul-



czegoś trzeba było zacząć. Wielcy milionerzy też pewnie zaczęli gdzieś tam od mycia naczyń w knajpach. Polacy sobie radzą. Ci młodzi ludzie szybciej się uczą języków lub przyjeżdżają i już znają. Moje pokolenie du-kało po angielsku.

P.M.: Co Pan najbardziej lubi w Gdańsku?

K.S.: Przede wszystkim możliwość odnalezienia się w różnych klimatach. Wsiadam w samochód, dosłownie 20 minut jadę i jestem na Kaszubach. Jeziora, pola truskawkowe, pagórki, mogę wyskoczyć na kajak... Dziesięć minut i jestem w centrum Gdańska, na gdańskiej starówce; zresztą jestem stamtąd – chłopak z Szerokiej! To są moje kąty, bo tam spędziłem dzieciństwo, chodziłem do gdańskiej Jedyńki. Piętnaście minut i jestem w Sopocie, gdzie mam plażę, moło i morze. W Warszawie bym tego nie miał. No, i jest sentyment... Jednak jak się zna te swoje kąty, jest to bardzo ważne. Moja żona jest z Częstochowy, poznaliśmy się na studiach – ja studiowałem w Łodzi. Po studiach przenieśliśmy się tutaj. Ona już uważa się za gdańszczankę, bo ponad 20 lat mieszka w Gdańsku. Uczy na uniwersytecie łaciny i greki – nie jest z show biznesu, na szczęście. Nie udają się małżeństwa aktorskie, artystyczne, bardzo często ta energia w domu jest... O jednego aktora za dużo!

P.M.: Co jest największą inspiracją jeżeli chodzi o Pana twórczość? Czy rodzina Pana inspiruje?

K.S.: Nie uprawiam twórczości rodzinnej, także rodzina raczej nie. Syn mnie inspirował o tyle, że czasem poszerza moje horyzonty. Mnie zawsze inspirowała rzeczywistość – uważam siebie za satyryka i te teksty, które pisałem dla Big Cyca, czy felietony albo to, co robię na scenie, zawsze czerpię inspirację z rzeczywistości. Mam w planach wydanie książki obyczajowej o przemianach obyczajowych w Polsce. To będzie zbiór moich felietonów o tytule Wszystkie drogi prowadzą do orgazmu. Będą tam zebrane moje felietony z takich pism, jak CKM, „Hustler”, „Playboy”, bo pisałem też do męskiej prasy, będzie również dużo nowych felietonów. Rewolucja polityczna w Polsce, kapitalistyczna, przemiany ustrojowe zostały opisane już przez historyków IPN-u i dziennikarzy. Natomiast zauważyłem, że jest pewna luka na rynku – nikt nie opisał

turalne wymiany zdań. Dzięki temu spotkania są bardziej żywe, bo gdyby każdy mówił: „Panie Krzysiu, jakie to wspaniałe”, no to wiadomo – hipokryzja. Anonimowość pozwala na wszystko, jest taryfą ulgową. Z jakichś badań wynika, że na Zachodzie jest mniej hejtu, ludzie są bardziej kulturalni. Może my się musimy tego po prostu jeszcze nauczyć...

P.M.: No właśnie: czy Polacy nie są bardziej złośliwi i zazdrośni niż ludzie z Zachodu?

K.S.: Jest w nas trochę zazdrości o sukces. U nas osoba, która odniosła sukces, jest z zasady podejrzana. Pewnie coś ukradł, miał układy, znajomości, matka mu pomogła... Nie podejrzewamy, że ktoś własną pracą czy talentem do czegoś doszedł. Zawsze mówiłem, że wystarczy na mnie spojrzeć i już wiadomo – Skiba nie osiągnął kariery przez łóżko!

P.M.: Powinniśmy chyba bardziej się motywować i wspomagać, zwłaszcza na arenie międzynarodowej?

K.S.: Można się śmiać z Amerykanów, ale w ubiegłym roku byliśmy z zespołem w Stanach, między innymi w Nashville, stolicy country. Pojechaliśmy tam czysto turystycznie, bo zaprosiła nas znajoma wokalistka. Zresztą niedaleko jest sławny Lynchburg, gdzie produkowany jest Jack Daniels, legendarna

whisky – myśmy tam byli na pielgrzymce. No, ale w samym jeszcze Nashville jest słynna dzielnica, gdzie działa ponoć dwa tysiące studiów nagrań. Wiele osób nas zatrzymywało na ulicy i pytało, skąd jesteśmy, bo taki dziwny język. Nashville się reklamuje jako Music City, myśmy mówili, że jesteśmy muzykami i ich reakcje były jak z filmów: „Wow, super, welcome to America!”. To byli normalni Amerykanie – podejście mega optymistyczne, nawet na granicy kabaretu, pełne radości: „Jak to fajnie, że jesteście! Witajcie, bawcie się dobrze!”. Takiego bezinteresownego optymizmu w Polsce się nie spotka.

P.M.: Czy Polacy są dobrze postrzegani na świecie?

K.S.: Nasi rodacy nie zawsze się zachowują dobrze za granicą. Dorobiliśmy się jakichś opinii, czasem zupełnie niezastuzenie, ale myślę, że to się zmienia. Całkiem niedawno graliśmy w Londynie na WOŚP-ie i ten koncert zorganizowała młoda, dobrze sobie radząca, odnosząca sukcesy Polonia. To byli młodzi ludzie, którzy są tam może pięć lat, a jeśli siedem, to już weterani... Pytaliśmy, jak im się żyje, i tak dalej. Oni powiedzieli, że te mity z jakichś seriali typu „Londyńczyk” – wszyscy są na zmywaku itd. – to była prawda, ale siedem lat temu. Teraz są menedżerami, często pracują w bankach lub mają swoje firmy. Pewnie od

przemian obyczajowych. Konkluzja książki jest taka, że nasza konserwatywna natura się zmieniła. Finałowym opisem będzie wybór Roberta Biedronia na prezydenta Słupska.

P.M.: Po tym jak Donald Tusk został szefem Rady Europejskiej, podniosły się głosy wielu osób, że odradzał on młodym wyjazd za granicę, a sam chętnie wyjechał...

K.S.: Ja jednak widzę awans Tuska w kategoriach sukcesu, i to nie tylko osobistego, ale też uznania dla całej Polski. Jako PRL byliśmy krajem traktowanym zupełnie niepoważnie, nawet przez ZSRR – jakąś ich kolejną republiką radziecką. Po latach wyszło przecież, że mieliśmy być państwem tranzytowym, przez który miały przejechać radzieckie czołgi w drodze na Holandię, Francję i Niemcy. Mieliśmy polec w wojnie atomowej, przyjąć na siebie amerykańskie rakiety. Teraz jesteśmy członkami NATO, Unii Europejskiej, gdzie nasz polityk jest przewodniczącym Rady Europy. Z naszym głosem trzeba się już liczyć. Oczywiście, to jest tak, że Polacy ciągle narzekają. W większości jesteśmy społeczeństwem chłopskim. Mentalnie również. Zresztą Skiba to najbardziej wiejskie nazwisko – bardziej wiejskiego już nie ma! Kiedyś minister rolnic-

stwa żartował: „Panie Skiba, pan byłby dobrym ministrem rolnictwa – z tym nazwiskiem!”.

P.M.: Młodym ludziom jest teraz ciężko, za granicą jest chyba łatwiej...

K.S.: Jestem świeżo po rozmowach z Polakami w Anglii i oni mówią, że tam rzeczywistość jest znacznie łatwiej. Zakładasz firmę? Dosłownie dwa maile i sprawa załatwiona! Rakiem polskiej gospodarki i organizacji jest biurokracja. Ciągłe powstają nowe urzędy, nowe ministerstwa... Jest też dużo chciejstwa... To jest pojęcie z Wańkowicza – Polak nie robi, tylko chce. Chcemy być tacy, a to jest tylko chciejstwo i marzenia; nie potrafimy tego przełożyć na język praktyczny. I te szkolenia... Mówi się, że dzieci w Polsce są wychowywane do rozwiązywania krzyżówek czy teleturniejów. Jak jadą do Ameryki, okazuje się nagle, że mają wiedzę na każdy temat, a dziecko ze Stanów jest przy nich totalnym głupolem. Ale po latach się okazuje, że dzieciak z amerykańskiej szkoły wie, jak żyć i przełożyć swoją wiedzę na język praktyczny. A nasz? Teoretycznie zna się na wszystkim, ale praktycznie – na niczym.

P.M.: Czy według Pana polska szkoła przygotowuje do życia, do przyszłości?

K.S.: To jest koszmarny... Jako ojciec dziecka, które chodzi teraz do liceum, uważam, że dzieci uczą się wielu głupot, które są nawet obciążeniem do umysłu. Ewidentnie tutaj występuje ten syndrom, który kiedyś występował: zakuć–zdać–zapomnieć. Po prostu wyuczy się czegoś do jakiegoś egzaminu, po czym ta wiedza nic mu nie daje. To jest dramatyczne, bo się nagle okazuje, że od czasów PRL-u zbyt wiele w tej dziedzinie się nie zmieniło, może trochę lektury, chociaż też nie za bardzo.

P.M.: Czy Pana młodszy syn przechodził już okres buntu? Może ma Pan jakieś rady dla rodziców, jak to przetrwać?

K.S.: Tak, teraz właśnie przechodzi. Ale to normalne. Byłbym zdziwiony gdyby syn się nie buntował. Jest zbuntowany przeciwko całemu światu, również trochę przeciwko rodzicom. Nie walczę z tym, bo to byłoby bez sensu. On jest zbuntowany tak bardzo głęboko, że prawie nic mu się nie podoba. Żeby jeszcze ten bunt był skierowany przeciwko czemuś, no ale nie... Jedynym pozytywem jest muzyka i jej świat. To już coś.

P.M.: Czyli sztuka, hobby mogą być sposobem na przejście tego buntu?

K.S.: Tak, na pogodzenie się ze światem. Sztuka jest świetną drogą do oswojenia świata. Świat mi się nie podoba? W piosence to opisuję, ale później jest on już bardziej przyjazny. Czy opisuję to w wierszu albo maluję na ten temat obraz. Sztuka pozwala stworzyć świat, który nie jest tak opresyjny wobec nas.

P.M.: A nie jest tak, że ta energia idzie w hobby, kreatywność, a nie w bezproduktywne imprezy?

K.S.: Mój syn jest skrajnym indywidualistą. Jest zbuntowany przeciwko systemowi szkolnemu, ale także nie akceptuje popularnych wśród rówieśników jałowych zabaw np. głupkowatych gier komputerowych. To mnie cieszy. Po ojcu ma szacunek do muzyki i uparcie zbiera płyty CD. Dla niego ściągnięcie mp3 jest hańbiące – to coś obrzydliwego i to w ogóle nie jest muzyka. Jest zbuntowany też przeciwko pewnym narcystycznym wzorcom zachowań. Bardzo go wkurza szpanowanie. Prawie nie pozwala sobie robić zdjęć. Jestem z niego dumny, że jest tak oryginalny. Nie chwali się również ojcem. Mówi, że lubił jakiegoś kolegę, ale stracił do niego szacunek, jak ten kolega zaczął się przechwalać swoim ojcem i jego znajomościami. On nigdy się nie afiszuje z tym, że jego ojciec to ktoś znany.

P.M.: Jakiej rodzicielskiej rady mógłby pan udzielić trójmiejskim rodzicom?

K.S.: Nie czuję się absolutnie żadnym autorytetem w tej dziedzinie, ale może tylko powiedziałbym, żeby na pewno rozmawiać z dziećmi, poświęcać im czas. Żebyśmy byli nie wiem jak bardzo zapracowani, terminy gonili i szef w pracy się wkurzał, to najważniejszy jest czas dla dzieciaków. Nie można się ograniczać do tych standardowych formułek rodzicielskich „Jak w szkole? Ok? No, to ok”. Sam nie zawsze byłem dobrym ojcem. Na przykład, mojego starszego syna uczył jeździć na rowerze dziadek, bo ja się wkurzałem i nie miałem cierpliwości, a on ją miał. No i złapałem się na tym, że kiedyś to rodzice nam mówili: „W twoim wieku ja to i tamto”, a później też uległem tej pokusie. To jest najgorsze, co można zrobić – podawać siebie jako najlepszy przykład. Na szczęście, moja żona bardzo szybko to wyśmiewa.

FOT.: ARLETA ZMYŚLONA





SCENA MUZYCZNA GDAŃSKIEGO ARCHIPELAGU KULTURY

W przestrzeni kulturalnej Gdańska istnieją instytucje, które poprzez swoją dynamiczną działalność oraz wszechstronność podejmowanych inicjatyw zyskują uwagę i uznanie tysięcy mieszkańców całego regionu. Z pewnością należy do nich Scena Muzyczna Gdańskiego Archipelagu Kultury. Jest to wyspecjalizowana placówka miejska, która organizuje imprezy o charakterze masowym, takie jak koncerty i widowiska. Znaną, cieszącą się popularnością marką stał się cykl Gdańsk Dźwiga Mużę. W ubiegłym roku odbyła się już VI edycja festiwalu, tegoroczna edycja odbędzie się 17 - 19 lipca na Placu Zebrań Ludowych, gdzie w okresie zimowym funkcjonuje popularne lodowisko. W zeszłym roku gośćmi byli, między innymi, Sokół, Kaliber 44, Wojciech Waglewski czy formacja Hey. Imprezy są organizowane także na terenie całego miasta.

Cykle poszczególnych imprez są organizowane według układu określonego sezonowością. W czasie jesienno-zimowym, a więc poza oficjalnym sezonem turystycznym, aktywność Sceny koncentruje się wokół projektów organizowanych i realizowanych w siedzibie placówki (ul. Powstańców Warszawskich 25). Scena Muzyczna prowadzi stałą działalność edukacyjną, stanowiąc placówkę otwartą na wszechstronny rozwój młodych osób. W jej ramach odbywają się warsztaty taneczne obejmujące takie gatunki, jak: hip hop, dancehall, popping, breakdance, etna experimental czy beatbox. Uwzględniając coraz większą popularność tańca, organizowane są liczne zawody i imprezy taneczne (m.in. Street Stage Battle Gdańsk, Dancehall Challenge), a także zajęcia teoretyczne z zakresu szeroko pojmowanej tematyki tanecznej.

Warto wspomnieć również o Chórze Sceny Muzycznej Gdańsk. Czterdziestoosobowy chór składa się z pasjonatów śpiewu. Jego dyrygentem jest Beata Śnieg. Repertuar chóru to utwory muzyki rozrywkowej, a także świeckiej sakralnej i ludowej. W okresie świątecznym do repertuaru dołączane są również pieśni religijne, takie jak kolędy i pastorałki. Chór istnieje od 2010 roku i coraz lepiej wpisuje się w pejzaż artystyczny Trójmiasta. Jego występy wzbogacają oprawy wielu ważnych wydarzeń kulturalnych. Należy również pamiętać o sukcesach chóru. Tylko w ubiegłym roku zdobył on dwukrotnie główne nagrody – na III Gdańskim Międzynarodowym Festiwalu Chóralnym oraz na IV Wrocławskim Międzynarodowym Festiwalu Chóralnym Vratislavia Sacra w kategorii „Muzyka sakralna – gospel, spirituals”.



Scena Muzyczna Gdańskiego Archipelagu Kultury
ul. Powstańców Warszawskich 25, 80-152 Gdańsk
e-mail: koncerty@scenamuzyczna.pl

Tel.: 58 300 00 32

Faks: 58 301 70 66



WYBORY DO RAD DZIELNIC

W NIEDZIELĘ 22 MARCA OD GODZ. 7 DO 21 GDAŃSZCZANIE BĘDĄ MOGLI WYBIERAĆ SWOICH DZIELNICOWYCH RADNYCH.

Rady dzielnic mają coraz większy wpływ na rozwój miasta, bo miejscy urzędnicy konsultują z nimi część inwestycji, czego dobrym przykładem jest Program Modernizacji Chodników. Funkcje opiniodawcze i konsultacyjne są wbrew pozorom bardzo ważne, gdyż zapewniają lepszy kontakt władz z mieszkańcami. Dlatego nie dziwi rosnące z roku na rok zainteresowanie radami. Wiele z nich ma już swoje strony internetowe i profile w portalach społecznościowych.

W 2011 r., kiedy wybrano 450 radnych w aż 28 dzielnicach, Paweł Adamowicz nazwał to wydarzenie doniosłym aktem społecznym. - Moim zdaniem kluczową funkcję rad dzielnic powinno być mobilizowanie i rozbudzanie lokalnych aktywności społecznych – pisał wówczas prezydent Gdańska. - Każdy z ponad czterystu radnych reprezentuje liczący się potencjał doświadczeń życiowych, zawodowych i społecznych. Każdy z radnych posiada więc niemało użytecznych kontaktów i relacji. Wyzwaniem jest jak tę zakumulowaną energię pomysłów i inicjatyw wykorzystać na rzecz osiedla. Jak zidentyfikować i uruchomić osiedlowe zasoby tkwiące w małym i średnim biznesie, w lokalnych organizacjach

społecznych, rodzicach dzieci chodzących do szkoły, wspólnot parafialnych itd.

Dziś wiemy z całą pewnością, że rady się sprawdziły. Mają doniosły wpływ na kształtowanie lokalnych postaw, aktywnie włączają się w życie dzielnic i budżet obywatelski, a aktywność radnych pozwala im organizować coraz to nowsze przedsięwzięcia. Małe społeczności rozwijają się w dużej mierze dzięki nim.

Tegoroczne wybory odbędą się 22 marca. Co szczególnie ucieszy część mieszkańców stolicy Pomorza, udało się utworzyć dodatkowy, trzydziesty okręg dzielnicowy – Przybrzeże Małe, o co od dawna zabiegali tamtejsi społecznicy. W nowej radzie ma zasiąść 15 osób.

Aby jednak wybory mogły się odbyć, w każdej dzielnicy musi zgłosić się więcej kandydatów niż przewidziano mandatów. Problem z tą ilością wystąpił w Letnicy, na wyspie Sobieszewskiej i w Brętowie. Dlatego ratusz wydłużył o kilka dni termin zgłoszeń. Ostateczna lista dzielnic objętych głosowaniem została ustalona już po zamknięciu niniejszego wydania naszego magazynu, dlatego warto ją sprawdzić na internetowej stronie urzędu miasta. Tam również znajduje

się lista punktów, w których można oddać głos.

- Uprawnieni do głosowania w wyborach do rad dzielnic są mieszkańcy danej dzielnicy, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 18 lat oraz stale zamieszkują na terenie tej dzielnicy. Spis wyborców uprawnionych do głosowania sporządza się na podstawie rejestru wyborców - informuje w komunikacie Urząd Miasta w Gdańsku. - Wyborcy zameldowani na pobyt stały są wpisywani do rejestru wyborców z urzędu. Wyborcy stale zamieszkujący w Gdańsku bez zameldowania na pobyt stały, nigdzie niezamieszkali stale przebywający na obszarze określonej dzielnicy oraz zamieszkujący pod innym adresem niż ich adres zameldowania na pobyt stały, wpisywani są do rejestru wyborców na podstawie ich wniosków.

- Rady dzielnic stają się rzeczywistym, społecznym inkubatorem aktywności mieszkańców - zachęca do głosowania Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska. - Mam świadomość, że nigdy nie włączymy wszystkich mieszkańców w proces decyzyjny. Ale zależy mi na tym, by poszerzyć grono aktywnych mniejszości, bo to one, jeśli pozyskają wsparcie „milczącej większości”, mogą zmienić rzeczywistość.



jestem z
GDAŃSKA

mój głos jest ważny

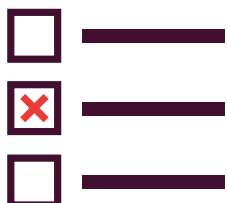
53

2015

WYBORY DO RAD DZIELNIC

22 MARCA

**Głosowanie
w godz. 7.00-21.00**



**Zagłosuj i wybierz
lepszą przyszłość
dla swojej dzielnicy.**

Szczegóły na:

www.gdansk.pl lub

w Urzędzie Miejskim w Gdańsku,
ul. Nowe Ogrody 8/12, w pok. 215 i 213,
tel. (58) 323-62-15, 323-62-13, 323-62-93



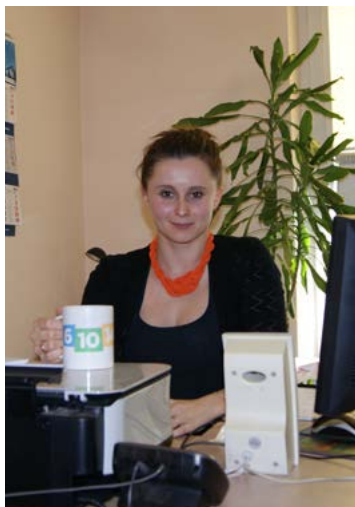
GDAŃSK

GDAŃSK

ZATRZYMAĆ NIEPOKOJĄCY TREND

Z ROKU NA ROK PRZYBYWA DZIECI Z NADMIAREM MASY CIAŁA, A WOJEWÓDZTWO POMORSKIE JEST WŚRÓD LIDERÓW TEJ NIECHŁUBNEJ STATYSTYKI. W ZALEŻNOŚCI OD GRUPY WIEKOWEJ PROBLEM DOTYKA 15-18 PROCENT UCZNIÓW.

FOT. MIKOŁAJ PODOLSKI - NA ZDJĘCIU PAULINA METELSKA



Jak wskazują wyniki badań epidemiologicznych, odsetek dzieci z nadmiarem wagi w Pomorskiem jest jednym z najwyższych w kraju. A dziecko otyłe w wieku 10-13 lat jest 6-, a niekiedy nawet 7-krotnie bardziej narażone na występowanie otyłości w wieku dorosłym. Otyłość nie tylko obniża jakość życia, lecz również może przyczynić się do wystąpienia wielu chorób w późniejszym okresie, takich jak choroby układu krążenia, układu ruchu, a także cukrzyca.

Dlatego władze Gdańska wraz z naukowcami z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego opracowały program zdrowotny w zakresie prewencji i wczesnego wykrywania chorób cywilizacyjnych „6-10-14 dla Zdrowia”, który ma na celu poprawę stanu zdrowia najmłodszych poprzez wpływanie na zmianę zachowań zdrowotnych.

Pierwsza edycja ruszyła we wrześniu 2011 r. Obecnie odbywa się drugi cykl programu, przewi-

dziany na lata 2014-2016. Realizatorem jest Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku. Tym pionierskim jak na polskie warunki projektem objęto wszystkie dzieci z gdańskich szkół w wieku 6 i 14 lat oraz wybrane grupy dzieci w wieku 9-11 lat.

KASZA ZDROWSZA OD ZIEMNIAKÓW

Geneza problemu tkwi w nawykach żywieniowych współczesnych dzieci i ich trybie życia. Tylko 30 proc. 6-latków korzysta z aktywności fizycznej na poziomie zapewniającym prawidłowy rozwój. - U bardzo dużej liczby uczniów aktywność ogranicza się wyłącznie do lekcji wf-u w szkole. Nic poza tym – zauważa Paulina Metelska, koordynator programu „6-10-14 dla Zdrowia”. - Dodatkowo odżywiają się one w nieprawidłowy sposób. Do najczęstszych błędów żywieniowych popełnianych przez dzieci i młodzież należą: nie zjadanie śniadania przed wyjściem do szkoły, nie zabieranie z domu drugiego śniadania oraz zastępowanie go produktami zakupionymi

w szkolnych sklepikach i zjadanie dwóch obiadów: najpierw w szkole, a potem w domu. Problemem jest również nadmierne spożywanie posiłków po powrocie do domu, gdzie dostęp do jedzenia jest nieograniczony, bo lodówkę można otworzyć w każdej chwili. Natomiast kolacje są zbyt obfite i spożywane zbyt późno. Kłopot z dietą jest więc bardzo złożony. Nie dość, że jest ona niezbilansowana i zbyt bogata w kalorie, to jeszcze posiłki są źle rozkładane w czasie.

Zdaniem Pauliny Metelskiej najlepszą metodą unikania zakupów w szkolnych sklepikach jest przygotowanie dzieciom kanapek do szkoły. Rodzice i nauczyciele powinni też wpajać swoim pociechom dobre nawyki, chociażby jedząc wspólnie z nimi śniadanie w domu (przed wyjściem do pracy/szkoły – rodzice) czy drugie śniadanie w szkole (nauczyciele). Rezygnacja z dawania pieniędzy na podjadanie między lekcjami też jest rozwiązaniem, ale najważniejsze, by uczeń sam wiedział co i kiedy może jeść.

- W celu zwiększenia wpływu szkoły na to, co jedzą uczniowie, podjęliśmy współpracę z gdański-



FOT. UICK - WARSZTATY DLA KUCHAREK I INTENDENTEK DO ZDROWIA OD KUCHNI

FOT. UCK - WARSZTATY DLA KUCHAREK I INTENDENTEK DO ZDROWIA OD KUCHNI

mi placówkami oświatowymi. Każda ze szkół otrzymała wzór umowy zawieranej z agentami sklepików, skonstruowany w taki sposób, aby te punkty oferowały produkty odpowiednie dla dzieci – podkreśla koordynator programu. - Część szkół z nich skorzystała, przedłużając umowy z agentami już na nowych warunkach. Obserwujemy również inne pozytywne zmiany w szkołach: ubyło automatów z niezdrową żywnością, przybyło za to źródeł wodnych i wprowadzono przerwę śniadaniową.

Podjęto również działania mające na celu poprawę funkcjonowania stołówek szkolnych. Wspólnie z gdyńskim oddziałem Agencji Rynku Rolnego udało się zrealizować podczas wakacji 2013 r. warsztaty dla kucharek i intendentek szkolnych z zakresu przygotowywania zdrowych posiłków szkolnych „Do Zdrowia od Kuchni”. Specjaliści żywienia oraz kucharze prowadzący kurs zachęcali m.in. do wprowadzania do menu produktów pełnoziarnistych, w tym grubych kasz, podawania dzieciom czystej wody zamiast kompotów, namawiali do rezygnacji z paniek i zawiesistych sosów.

POD OPIEKĘ SPECJALISTÓW

Dotychczas w etapie szkolnym programu przebadano niemal 23 tys. uczniów. Oceniano podstawowe parametry ciała: masę, wysokość, poprawność postawy, wydolność krążeniowo-oddechową, ciśnienie tętnicze. Każdy rodzic otrzymał pełną informację o stanie zdrowia swojego dziecka.

Spośród przebadanych wyłoniono dzieci z nadmiarem masy ciała, proponując im udział w dalszej części programu. Dotychczas zakwalifikowano ponad 3,5 tys. z nich. Etap specjalistyczny zakłada roczną opiekę nad młodymi pacjentami i ich rodzinami, podczas

której współpracują oni z lekarzami, dietetykami, specjalistami aktywności fizycznej oraz psychologami. Przy wsparciu ekspertów podopieczni pracują nad zmianą zachowań związanych z żywieniem oraz aktywnością fizyczną. Na warsztaty zapraszani są rodzice dzieci objętych programem oraz najstarsza grupa uczestników, czyli 14-latkowie.

Podstawą działań i gwarantem sukcesu jest pełne zaangażowanie całej rodziny w proces zmiany nawyków. - Pomagamy dzieciom z nadmiarem masy ciała wrócić do prawidłowej wagi i tym samym uniknąć późniejszych powikłań zdrowotnych – zaznacza koordynator programu. Autorzy projektu stworzyli sieć współpracy między instytucjami, które mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży. - Współpracujemy m.in. z Gdańskim Ośrodkiem Kultury Fizycznej, który utworzył grupy dla naszych podopiecznych – dodaje Paulina Metelska. - To ważne, bo dzieci z nadmiarem masy ciała najczęściej są słabsze fizycznie od swoich rówieśników, a nierzadko przez to też wstydzą się ćwiczyć na szkolnych lekcjach wf-u. W GOKF poziom trudności zajęć dostosowany jest do możliwości naszych podopiecznych, więc nikt nie odstaje od grupy. Zajęcia zaplanowane są tak, że można ćwiczyć w różnych częściach Gdańska, a uczniowie mogą sami wybrać dyscypliny i dogodne dla nich dni tygodnia.

Program ukończyło już ok. 600 rodzin. Roczny plan opieki pozwolił uzyskać u pacjentów średni spadek masy ciała o 4 centyle BMI. Polepszył się również ich stan zdrowia, kondycja i spadł odsetek tkanki tłuszczowej.

KLUCZOWA ROLA RODZICÓW

- Dzieci powinny więcej się ruszać, częściej ćwiczyć, spędzać więcej czasu na boiskach i placach zabaw, a mniej przed komputerem i telewizorem – radzi rodzicom koordynator programu „6-10-14 dla Zdrowia”. - Lepiej też po niedzielnym obiedzie pójść na spacer, zamiast siadać na kanapie. Młodzi ludzie potrzebują codziennej aktywności fizycznej i dbałości o dietę. Najważniejsze zasady jakimi powinni się kierować są: pięć posiłków w ciągu dnia z zachowaniem 2-3 godzinnej przerwy między nimi. Czyli bez podjadania. Przed wyjściem do szkoły dziecko musi zjeść śniadanie, obiad musi być tylko jeden, a kolacja powinna być lekka, jedzona najpóźniej na dwie godziny przed snem. To są podstawy, ale najczęściej tutaj rodzice popełniają największe błędy.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE - NA ZDJĘCIU PAULINA METELSKA

NIE MOGĘ TAK PRZECIEŻ ZOSTAWIĆ TRÓJMIASTA



NAJLEPSZA W POLSCE ZAGRANICZNA STUDENTKA OD SZEŚCIU LAT POZOSTAJE POD OGROMNYM WRAŻENIEM GDAŃSKA. MIMO ŻE WKRÓTCE SKOŃCZY STUDIA, NIE ZAMIERZA ŻEGNAĆ SIĘ ZE SWOIM ULUBIONYM MIASTEM.

Konkurs INTERSTUDENT jest prestiżowy. Żeby w nim wygrać, nie wystarczy się tylko dobrze zintegrować i jeszcze lepiej uczyć. Trzeba też być aktywnym w lokalnym środowisku oraz działać na rzecz wielokulturowości. Dlatego wygrana w tej rywalizacji o miano najlepszego studenta zagranicznego w Polsce może otworzyć drzwi do kariery w wielu dziedzinach.

W przypadającej na ten rok akademicki piątej edycji konkursu, rygorystyczne warunki uczestnictwa spełniało 120 kandydatów z 43 uczelni. A studentów zagranicznych w naszym kraju jest już prawie 40 tys. Poprzedzka z roku na rok jest zawieszona coraz wyżej.

Do ścisłego finału zakwalifikowano 22 osoby. W styczniu podczas Gali Konkursu w Lublinie ogłoszono nazwiska zwycięzców. W kategorii studiów licencjackich wygrał Ukrainiec

Vitaliya Smygura, w studiach doktoranckich Hindus Ghan-shyambhai Khatri, zaś najpopularniejszym studentem zagranicznym wybrano Haitańczyka Huguesa Gentillona. Mieszkańców Trójmiasta jednak najbardziej mogło ucieszyć zwycięstwo ich reprezentantki w kategorii studiów magisterskich: Amerykanka Gabrielle Karpinsky od sześciu lat studiuje bowiem na kierunku English Division Wydziału Lekarskiego na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym.

Poza nauką prowadzi nowatorski program „Fun with English” dla dzieci z chorobą nowotworową leczonych w klinice Pediatrii, Hematologii i Onkologii i organizuje akcje promujące oddawanie szpiku. Jest również pierwszą w historii GUMed kobietą kierującą prestiżowym bractwem studenckim Phi Delta Epsilon oraz liderką koła nauko-

wego dla obcokrajowców, które pomaga polskim dzieciom.

POZIOM NAUCZANIA JĄ PRZERAZIŁ

Gabrielle pochodzi z Macomb w stanie Michigan. W czasach nauki szkolnej wolne chwile spędzała na plażach nad jeziorem Huron, jednym z największych w USA i festiwalach w pobliskim Detroit. Na brak przyjaciół i rozrywek nie mogła narzekać, ale postanowiła spróbować swoich sił na studiach w Polsce.

- Stąd pochodzi moja mama. Dokładniej z Sandomierza. 26 lat temu wyemigrowała do Stanów – mówi Amerykanka. - To ona od zawsze opowiadała mi o Polsce i zachwalała ją jako piękny kraj. Miałam wcześniej okazję odwiedzić kilka miast, ale nigdy nie widziałam Gdańska. Zawsze tego żałowałam, bo mama zachwalała polskie morze. Mówiła, że nad nim jest przepięknie. W Stanach mieszkałam i nad wodą, i na pustyni - w Arizonie. Zdecydowanie wolę wodę. Dlatego wybrałam Trójmiasto.

Gdy Gabrielle zdecydowała się na studia w Gdańsku, wiedziała, że będzie musiała pokonać swój strach przed zimnem. Myślała, że będzie marznąć cały rok. Szybko przekonała się jednak, że pogoda specjalnie nie odbiega od tej, do której przywykła dorastając w północnych Stanach.

Później znów zaczęła się bać. O naukę. - Po pierwszych zajęciach przerażałam się, że nie dam sobie rady. Poziom nauki w Polsce jest bardzo wysoki. Stwierdziłam jednak, że nie ma odwrotu i muszę się do niego dostosować – wspomina. - Potem nawet mnie to ucieszyło, ponieważ dzięki tej presji stałam się



bardziej pracowita. W ten sposób mogłam rozwijać się na różnych płaszczyznach, nie tylko na tej związanej z medycyną.

NAJBARDZIEJ SPODOBAŁA JEJ SIĘ STARÓWKA

W rozmowie z magazynem „Together” studentka zachwala Gdańsk i jego zabytki. Choć w jej rodzinnych stronach znajduje się mnóstwo wspaniałych plaż i ciekawych miejsc, to te trójmiejskie uważa za piękniejsze. Imponuje jej również nasza historia, dłuższa i bujniejsza od amerykańskiej.

Dostrzega też zmiany, jakie zaszły u nas odkąd 6 lat temu przyjechała do Polski i zaczęła studia na GUMedzie. Obserwuje, jak nasz kraj zmienia się na lepsze. - Zmieniło się bardzo dużo – podkreśla. - Teraz jest więcej nowych budynków, sklepów, wiaduktów. Choć dostrzegam też, że coraz bardziej wchodzą tu amerykańskie tradycje. Próbuje- my ze znajomymi zapoznać się ze wszystkimi atrakcjami Trój- miasta, ale jest tego tak dużo, że to zadanie niezwykle trudne. Szczególnie podoba mi się gdań- ska starówka, a latem lubimy chodzić na plażę. Mam również kilka ulubionych kawiarni, gdzie lubię się uczyć. A życie studen- ckie tutaj jest wspaniałe. Ja oso-

biście w Gdańsku już nic więcej bym nie zmieniała. Jest cudow- ny. Miasto jest piękne takie, jakie jest i nie musi się moim zdaniem więcej unowocześniać.

Amerykanka za szczególnie ważną kwestię uznaje możliwość przebywania z ludźmi z całego świata, bo GUMed przyciąga osoby z różnymi paszportami. Jest międzynarodowo. Od nich wszystkich Gabrielle uczy się innych kultur, obyczajów, języ- ków i tradycji. Gdy skończy stu- dia, będzie więc znała nie tylko polskie zwyczaje, ale też wiele innych.

Żyjąc w Gdańsku widzi, że Stany różnią się pod tym wzglę- dem od naszego kontynentu. - Dostrzegam dużą różnicę kultu- rową między Ameryką a Europą – zaznacza. - Tutaj ludzie potrafią znaleźć dla siebie więcej czasu. Chodzą na spacerów nad morze, uczą się razem i lubią ze sobą przebywać. Tempo życia jest zu- pełnie inne niż w Stanach. Jest wolniej, spokojniej.

GDAŃSK TO JUŻ MÓJ DOM

Gabrielle cieszy się, że dzięki studiom w Gdańsku mogła zwie- dzić miejsca, których wcześniej nie znała. I starała się chłonąć Polskę jak tylko mogła. Uczest- niczyła w festiwalach, brała na- wet udział w uroczystościach

państwowych i kibicowała pił- karzom na stadionie podczas Mistrzostw Europy.

Tak bardzo spodobało jej się na Pomorzu, że zaczęła polecać studiowanie tutaj swoim zna- jomym i rodzinie. Dzięki temu od czterech lat w Gdańsku uczy się jej koleżanka, a od przyszłego roku może do niej dołączyć jej kuzyn.

WKRÓTCE JEDNAK SYMPATYCZNA AMERY- KANKA SKOŃCZY STUDIA NA GUMEDZIE. JAK NAM JEDNAK ZDRADZA, TO NIE KONIEC JEJ PRZYGODY Z GDAŃSKIEM. - NAJPIERW PLA- NUJĘ SKOŃCZYĆ REZYDENTURĘ NA PEDIATRII, A POTEM DRUGĄ SPECJALIZACJĘ NA ONKOLOGII I HEMATOLOGII DZIECIĘCEJ. ZAŚ W MARCU PO- WINNAM WIEDZIEĆ GDZIE DOSTAŁAM SIĘ NA REZYDENTURĘ W STANACH – MÓWI GABRIELLE. - W DALSZYCH PLANACH CHCIAŁABYM KIEDYŚ ROBIĆ DOKTORAT NA POLSKIEJ UCZELNI. NA RAZIE W PAŹDZIERNIKU CHCĘ TU WRÓCIĆ OD- WIEDZIĆ PRZYJACIOŁ. NIE MOGĘ TAK PRZECIEŻ ZOSTAWIĆ TRÓJMIASTA. W TEJ CHWILI GDAŃSK TO JUŻ MÓJ DOM.



FOT. ZTM, NA ZDJEĆIU: WOLONTARIUSZE KLAUDIA WOLIŃSKA I MARCIN MICHAŁSKI



W ŚRODKACH TRANSPORTU TRZEBA USTĘPOWAĆ

DAWNIEJ NIE TRZEBA BYŁO NAWET O TYM MÓWIĆ ANI O TYM PISAĆ, ALE OBECNIE TA KWESTIA STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ DRAŻLIWA. ABY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA PROBLEM Z USTĘPOWANIEM MIEJSC STARSZYM, NIEPEŁNOSPRAWNYM I MATKOM Z DZIEĆMI, ZORGANIZOWANO AKCJĘ POD NAZWĄ „USTĄP MIEJSCA”.

Studiujący w Gdańsku Marcin Michałski jest jedną z tysięcy osób podróżujących codziennie komunikacją publiczną. Jak wielu innych pasażerów dostrzega, że z kulturą w autobusach i tramwajach z roku na rok jest gorzej. Widok siedzącego z plecakiem ucznia gimnazjum, obok którego musi stać osoba w podeszłym wieku, nie należy do rzadkości.

- Niektórzy jeszcze pilnują tego miejsca, jakby nikt nie miał prawa im go zabrać. Chyba codziennie zauważam takie sytuacje. Jeszcze kilka lat temu było z tym lepiej. Wtedy chyba jeszcze kulturę wynosiło się z domu. Teraz 60-latkowi prędzej miejsca ustąpi 50-latek niż kilkusetolatek. To smutne, że starsi ustępują chętniej niż młodszy. Mam wrażenie, że dzisiejsza młodzież jest pod tym względem niestety gorsza – zauważa Marcin Michałski.

PROMOCJA WRAŻLIWOŚCI

Gdański student razem z Klaudią Wolińską byli wolontariuszami podczas zorganizowanej w Dniu Babci (21 stycznia) akcji „Ustąp miejsca”. Zrealizowano ją w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „Pomagamy pomagać”, prowadzonej w szkołach przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, a wsparli ją pracownicy Zakładu Komunikacji Miejskiej i Zarządu Transportu Miejskiego w Gdańsku.

Miejscem akcji był tramwaj nr 6 relacji Łostowice Świętokrzy-

ska – Jelitkowo. Wolontariusze przy wsparciu rzeczników prasowych wymienionych instytucji służyli pomocą przy wejściu i zajęciu miejsc siedzących osobom starszym, niepełnosprawnym, matkom z małymi dziećmi oraz kobietom ciężarnym.

- Zależy nam na tym, by zwrócić uwagę pasażerów na potrzeby innych osób, gdyż komunikacja publiczna polega nie tylko na przewożeniu ludzi. To też pewne międzyludzkie relacje – podkreśla Zygmunt Gołąb, rzecznik prasowy ZTM. - Dlatego warto być życzliwym i ustępować miejsca. Przecież każdy z nas będzie kiedyś w podeszłym wieku i też będzie potrzebował takiego miejsca. Nie chcemy uczyć kultury, bo to powinno się wynosić z domu, jednak chcemy promować wrażliwość na drugiego człowieka i temu służyła ta akcja.

UWAGA NA NIEBIESKIE NAKLEJKI

Wolontariusze opowiadali pasażerom o zorganizowanej akcji,



FOT. PINKAS

FOT. J. PINKAS



zachęcali do wzięcia w niej udziału i obdarowywali drobnymi upominkami. Już na sam ich widok część osób wstawała z siedzeń i zapraszała na nie starszych od siebie. Innych trzeba było jednak zachęcająco upomnieć. - Na szczęście większość wiedziała o co chodzi bez rozmowy – cieszy się Marcin Michalski.

FOT. J. PINKAS



Alicja Mongird z ZKM dodaje: - Najbardziej cieszy, że wiele osób, nawet nie wiedząc o naszej akcji, ustępowało miejsca starszym. Zdarzyły się również wzruszające chwile, jak spotkanie emerytowanego kierowcy gdańskiej komunikacji miejskiej, któremu pomogliśmy zająć miejsce. Pan Czesław był mile zaskoczony, powiedział, że przyzwyczał się raczej do okazywania biletów kontrolerom, nie zaś do tego, że w tramwaju ktoś częstuje go cukierkiem, czy daje drobne upominki.

Pasażerowie byli pod wrażeniem tych działań i chwalili organizatorów. Uwrażliwianie ich to tylko jednak część działań. Żeby w autobusach i tramwajach panowała większa kultura, postanowiono też odpowiednio je oznakować tzw. piktogramami. To niebieskie naklejki w kształcie koła, z wizerunkiem człowieka z laską w środku. Podobne oznaczenia zarezerwowano dla miejsc dla matek z dziećmi i niepełnosprawnych. Dzięki nim te osoby otrzymują pierwszeństwo

w zajęciu miejsca siedzącego. Takie naklejki znajdują się już w kilkudziesięciu ze 125 gdańskich tramwajów.

- Kiedy zakończymy akcję oklejania tramwajów, piktogramy zaczną sukcesywnie pojawiać się również w autobusach - zapowiada Zygmunt Gołąb. - Jednocześnie opracowujemy pomysł polegający na udostępnieniu pasażerom schematów pojazdów z uwzględnieniem rozmieszczenia miejsc dla osób niepełnosprawnych, starszych i matek

z dziećmi. To ułatwi ich zlokalizowanie jeszcze przed wejściem do pojazdu.

POMAGAJĄ POMAGAĆ

Jak podkreśla rzecznik ZTM, trzy zaangażowane w akcje instytucje już rozważają przeprowadzenie kolejnej jej edycji, np. w Światowym Dniu Osób Niepełnosprawnych, akcentując w ten sposób konieczność ustąpienia miejsca osobom o ograniczonym ruchowo. Całkiem jednak możliwe, że pojawią się w środkach transportu publicznego już w marcu.

- Ta akcja to strzał w dziesiątkę i bardzo nas cieszy - mówi Monika Ostrowska z MOPR. - Młodzież chętnie ustępowała miejsca nie tylko znakowane piktogramem, ale także pozostałe. Akcji towarzyszyła dobra energia i przyjazna atmosfera, którą wytworzyli wolontariusze Klaudia i Marcin. Te szlachetne postawy wobec osób starszych, osób z niepełnosprawnością, kobiet ciężarnych czy rodziców z małymi dziećmi będziemy propagować również w szkołach w ramach programu „Pomagamy pomagać”.

FOT. ZTM



GDAŃSK MA NAJNOWOCZEŚNIEJSZE TRAMWAJE

OD LUTEGO PO GDAŃSKICH TORACH JEŹDZI 5 NOWYCH TRAMWAJÓW JAZZ DUO 128NG, ZAŚ W MARCU WYRUSZY NA NIE PIERWSZY Z 16 NOWO ZAKUPIONYCH TRAMWAJÓW DUEWAG N8C. STOLICA POMORZA JEST KRAJOWYM LIDEREM POD WZGLĘDEM ILOŚCI TABORU NISKOPODŁOGOWEGO.



FOT.PIOTR POŁCZAŃSKI



FOT.PIOTR POŁCZAŃSKI



FOT.MIKOŁAJ PODOLSKI

Oficjalny wyjazd z zajezdni nowych Jazzów odbył się pod koniec stycznia. - Zakład Komunikacji Miejskiej konsekwentnie modernizuje tabor od wielu lat - cieszył się Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska. - Dzięki tym pięciu nowym tramwajom Gdańsk uzyska poziom 76 proc. taboru niskopodłogowego, co umacnia nasze miasto na pozycji lidera pod tym względem. Gdańszczanie jeżdżą już znacznie bardziej komfortowo niż kiedykolwiek wcześniej. W dodatku jeżdżą bardzo punktualnie.

WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE W TECHNICIE

Tramwaje Jazz Duo to pod wieloma względami perełki. Produkuje je bydgoska firma Pesa. Każdy z nich mierzy 30 metrów i mieści 203 pasażerów. Mogą poruszać się po mieście z prędkością 70 km/h. Wyróżniają je przede wszystkim dwie kabiny motorniczego na obu końcach pojazdów. Oznacza to, że nie potrzebują pętli do zawracania. Motorniczy po prostu przechodzi na drugą stronę, wsiada do kabiny i jedzie w odwrotnym kierunku.

- To najnowocześniejsze tramwaje w kraju - mówi z podziwem dla producenta Jerzy Zgliczyński, prezes ZKM Gdańsk. - Wyposażo-

no je we wszystko, co najlepsze w technice tramwajowej. Według mnie są też najładniejsze ze wszystkich jeżdżących po polskich torach.

Klimatyzacja, wentylacja, ogrzewanie to już standard w nowo produkowanych tramwajach. Ale Jazzy są też wyjątkowo dobrze przystosowane do przewozu niepełnosprawnych, którzy mogą się łatwo dostać do środka i podróżować w komfortowych warunkach.

- Zgodnie z obowiązującymi standardami każdy pojazd jest przygotowany do przewozu osób z niepełnosprawnością ruchową - podkreśla Alicja Mongird, rzecznik prasowy ZKM. - Gdańskie tramwaje PESA Jazz Duo mają także wiele udogodnień dla osób niewidomych i niedowidzących. Wszystkie przyciski zostały opisane w języku Braille'a. Każdy pojazd ma też system komunikacji głosowej. Lektor podaje informacje na jakim przystanku zatrzymał się tramwaj, a także czyta nazwę przystanku następnego.

Do tego dochodzi monitorowane wnętrze i bezpieczeństwo, bowiem system wykrywania i likwidacji poślizgów pomoże kontrolować pojazdy we wszystkich fazach rozruchu i hamowania. Natomiast nowoczesny system in-

PESA JAZZ DUO FOT.PIOTR POŁCZAŃSKI ZKM



formacji pasażerskiej oprócz nazw przystanków wyświetla także mapki i zdjęcia okolic poszczególnych przystanków.

Zakup 5 tramwajów kosztował 54 mln zł i był dofinansowany z pieniędzy unijnych w ramach realizacji Gdańskiego Projektu Komunikacji Miejskiej. Nowe Jazz Duo na razie będą kursować najdłuższą w mieście linią tramwajową nr 6, łączącą Śródmieście z Żabianką. Docelowo będą jednak obsługiwać nową linię tramwajową Piecki Migowo.

PODRÓŻE Z HISTORIĄ

Zgodnie z nowym gdańskim zwyczajem każdy z nowych tramwajów otrzymał imię zasłużonej dla miasta osoby. Swoje propozycje na patronów mogli zgłaszać mieszkańcy, a listę wybitnych gdańszczyzan pomogli opracować profesorowie Edmund Kizik i Andrzej Januszajtis.

Podczas wsiadania do najnowocześniejszych w kraju tramwajów warto więc zwrócić uwagę na napis, który znajduje się na górze pojazdu, od jego zewnętrznej strony, blisko kabiny motorniczego. Pierwszy z Jazzów dostał imię jeszcze w grudniu: Arama Rybickiego. To zasłużony opozycjonista solidarnościowy, a później radny Gdańska i poseł na Sejm. Zginął pięć lat temu w katastrofie smoleńskiej.

Pozostała czwórka patronów to postaci z odleglejszej historii: zmarły w 1975 r. architekt Erich Volmar, XVIII-wieczny twórca wielkich organów oliwskich Jan Wulff, XIX-wieczny kupiec pochodzenia żydowskiego Lesser Giełdziński oraz Willi Drost, który w czasach Wolnego Miasta był miejskim konserwatorem zabytków. Podróż komunikacją publiczną może być więc dobrą lekcją bogatej i wielonarodowej historii Gdańska.



FOT. MIKOŁAJ PODOLSKI



PESA JAZZ DUO FOT. POŁOCHANSKI ZKM



PESA JAZZ DUO FOT. POŁOCHANSKI ZKM

NIEMIEC PŁAKAŁ JAK SPRZEDAŁ

W lutym podpisano umowę na sprzedaż wysłużonych wagonów 105Na, które jeździły po gdańskich torach od 40 lat. 32 wysłużone tramwaje trafią do podtoruńskiej firmy, która zamierza je zezłomować. Pasażerowie jednak powinni się cieszyć, bo zastąpią je lepsze pod względem technicznym pojazdy.

Do końca września gdańska flota ma się powiększyć o 16 tramwajów Duewag N8C z niemieckiego miasta Kassel. Pierwszy ma dotrzeć do stolicy Pomorza w marcu i wyruszyć na tory po pomyślnym przejściu testów homologacyjnych. Te ponad 34-letnie pojazdy zostały zakupione po bardzo

atrakcyjnej cenie (ok. 2,8 mln zł) i przechodzą obecnie gruntowną modernizację. Nie dość, że również są dwukierunkowe i wciąż są w niezłym stanie, to jeszcze mają otrzymać niskopodłogowe człony. Na ich pożegnanie do Kassel przybyli fani tramwajów z najodleglejszych zakątków Niemiec, co samo za siebie mówi, że naszym zachodnim sąsiadom nie było łatwo się z nimi rozstać.

Nowością w tych pojazdach będzie klimatyzacja w przedziale pasażerskim oraz wykładane rampy dla niepełnosprawnych – mówi Alicja Mongird. Oprócz tego wszystkie pojazdy zyskają nowe człoła z obu stron oraz nowe szyby. Tramwaje będą miały także nowe siedzenia oraz zostaną pomalowane na zewnątrz i wewnątrz.

Dzięki temu zakupowi Gdańsk będzie mógł poszczycić się jednym z najlepszych taborów w kraju – w ciągu ostatnich 8 lat kupiono aż 105 tramwajów. W dodatku może pochwalić się dużą ilością kobiet na stanowiskach motorniczych – na 270 zatrudnionych jest ich aż 66. Łącznie 125 gdańskich tramwajów przewozi dziennie 230 tys. pasażerów. Możliwe, że ta liczba wzrośnie po ostatnich zakupach, dzięki którym komfort i bezpieczeństwo podróży znacznie się poprawiły.

TRAMWAJE W GDAŃSKU W LICZBACH

- 5** NOWYCH TRAMWAJÓW PESA JAZZ DUO OBSŁUGUJE GDAŃSKIE LINIE
- 16** ZMODERNIZOWANYCH N8C TRAFI W TYM ROKU DO GDAŃSKA
- 19,1** KM MA NAJKRÓTSZA LINIA TRAMWAJOWA W GDAŃSKU – NR 10
- 32** WAGONY 105NA ZOSTAŁY SPRZEDANE W OSTATNIM PRZETARGU
- 35,3** KM MA NAJDŁUŻSZA LINIA TRAMWAJOWA W GDAŃSKU – NR 6
- 44** TRAMWAJE ZKM SĄ WYPOSAŻONE W KLIMATYZACJĘ
- 66** KOBIET PRACUJE NA STANOWISKU MOTORNICZEJ
- 125** POJAZDÓW LICZY FLOTA TRAMWAJOWA ZKM W GDAŃSKU
- 150** KM TO ŁĄCZNA DŁUGOŚĆ TRAS TRAMWAJOWYCH W GDAŃSKU
- 230 000** PASAŻERÓW DZIENNIE PRZEWOŻĄ GDAŃSKIE TRAMWAJE
- 14 000 000** KM PRZEJEŹDZAJĄ ROCZNIE GDAŃSKIE TRAMWAJE



zapewniają, że nie robią nikomu przeszkód.

- Na jedno z nich mój mąż zabiera synów i wspólnie z dziećmi swojego kolegi mogą razem pograć w piłkę. Odkąd powstał ten obiekt, moi chłopcy znacznie częściej wychodzą z domu - cieszy się gdańszczanka Małgorzata Milewska. - Widziałam jakie tam są warunki i jestem pod wrażeniem. Kiedy ja chodziłam do szkoły, wszystko było poniszczone i nie chciało się na takich dziurach uprawiać żadnych dys-

sach, jeśli komuś przysłoby do głowy ćwiczyć w takich butach.

NIE ZAWSZE ZA DARMO

Najwięcej, bo aż 28 nowych boisk w ostatnich w latach powstało jednak ze środków własnych miasta. - Inwestycje i sukcesywna modernizacja szkolnej infrastruktury sportowej są wyrazem codziennej troski o wszechstronny rozwój młodzieży, co znajduje swoje odzwierciedlenie w planach rozwoju i corocznym budżecie miasta - zapewniają urzędnicy gdańskiego magistratu.

Niestety nie zawsze z tej infrastruktury można korzystać bezpłatnie. Tak jest chociażby w przypadku Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2 przy ul. Smoleńskiej, którego władze zastrzegły w regulaminie, że korzystanie z boisk poza godzinami zajęć szkolnych jest odpłatne. Dlatego warto najpierw upewnić się czy nikt nie będzie żądał od nas żadnych opłat.

KĄDZY MOŻE SKORZYSTAĆ

W przypadku tych obiektów również niekiedy dyrekcja wymaga uzyskania zgody, jednak często można tam przyjść o dowolnej porze dnia po zakończeniu szkolnych lekcji i jeśli boisko jest wolne, bez obaw z niego korzystać.

Dobrym pod tym względem przykładem jest kompleks boisk

VIII Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Kartuskiej. Tamtejszy kierownik gospodarczy Krystyna Ignacek podkreśla, że nawet jeśli ktoś będzie chciał grać po śnieżycy, szkoła może mu udostępnić łopaty do odśnieżania.

- Na całej płycie mogą odbywać się jednocześnie trzy mecze koszykówki, piłki nożnej lub ręcznej - dodaje. - Nasza szkoła mieści się w centrum miasta. Wokół są osiedla, więc zainteresowanie było spore od początku. Nie musieliśmy nikogo zachęcać. Przeważnie w dni powszednie przychodzi młodzież, a w weekendy rodzice z dziećmi. Boisko jest otwarte o każdej porze dnia. Nie dysponujemy jednak oświetleniem, więc po zmroku nie ma sensu z niego korzystać. Założenie dyrekcji było od początku takie, by poza godzinami nauki i SKS-ami było to boisko do dyspozycji mieszkańców i nie będziemy pobierać za korzystanie z niego jakichkolwiek opłat. Na początku próbowaliśmy zamykać obiekt na noc, ale szybko przekonaliśmy się, że to niepotrzebne. Zresztą nie każdemu się to chyba spodobało, bo raz przecięto nam kłódkę. Bramy szkoły są otwarte do godz. 20, ale jeśli np. latem o godz. 20 na boisku są jeszcze dzieci, to nie wyganiamy ich stamtąd. Bardzo zależy nam na upowszechnianiu kultury fizycznej. W pobliżu boiska wkrótce zostanie uruchomiona zewnętrzna siłownia. I ona też będzie dostępna dla wszystkich.



BOISKO PRZY VIII LO - FOT. JERZY PINKAS, GDANSK.PL

cyplin. Teraz wszystko jest inne. Lepsze.

Oczywiście wszystkich korzystających z boisk obowiązują powszechnie przyjęte reguły. Nie można więc wchodzić z psami, jeździć na deskorolkach, spożywać tam posiłków, śmiecić i używać wulgaryzmów. Administratorzy szczególną uwagę zwracają na obuwie. Korki i kolce są zakazane. Niektóre szkoły umieściły w regulaminach nawet zakaz wchodzenia na wysokich obca-

PACHOLEK ZNÓW DO ZDOBYCIA

WIEŻA WIDOKOWA, Z KTÓREJ ROZCIĄGA SIĘ NAJPIĘKNIEJSZY WIDOK NA GDAŃSK, NIE JEST JUŻ DOSTĘPNA WYŁĄCZNIE DLA OSÓB ZE SPRAWNOŚCIĄ SPORTOWCA. DZIĘKI WYREMONTOWANYM SCHODOM MOGĄ BEZ PRZESZKÓD WCHODZIĆ TAM RÓWNIEŻ DZIECI I OSOBY STARSZE. NATOMIAST W TYM ROKU CAŁE WZGÓRZE DOCZeka SIĘ NOWYCH INWESTYCJI, KTÓRE UCZYNIAJĄ Z TEGO MIEJSCA JEDEN Z NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNYCH PUNKTÓW REKREACYJNYCH W MIEŚCIE.



- Ku mojemu olbrzymiemu szczęściu projekt, który złożyliśmy w ubiegłym roku, dostał najwięcej głosów w Gdańsku - cieszy się Mariusz Andrzejczak z Towarzystwa Przyjaciół Oliwy. - Projekt jest więc popierany w całym mieście, bo Pachołek jest jednym z jego najatrakcyjniejszych miejsc. Niestety bardzo zaniedbanym przez ostatnie lata. Mam nadzieję, że w tym roku to się zmieni.

MIEJSCE, KTÓRE ZASŁUŻYŁO NA WĘDRÓWKI

Wzgórze Pachołek do 1772 r. należało do opactwa cystersów oliwskich. Podczas rozbiorów zaczęto nadawać mu funkcje ogrodowe.

Pojawiły się nowe ścieżki i rośliny, w tym m.in. miłorząb japoński. Pierwsza (murowana) wieża widokowa stanęła tam w 1882 r. Niemieccy saperzy wysadzili ją w marcu 1945 r., podczas odwrotu swoich wojsk. W 1975 r. gdański Mostostal postawił tam nową, stalową wieżę, z której można oglądać niemal cały północny Gdańsk. Wczesne lata III RP doprowadziły ją jednak do ruiny, aż wreszcie w 2008 r. doczekała się remontu, znów pozwalając mieszkańcom Trójmiasta i turystom cieszyć oczy przepięknymi widokami. Obecnie wychodzą stąd także piesze i rowrowe szlaki turystyczne: do Sopotu, Kartuz i Gdyni.

Problemem było jednak dojście do wieży. Nie dość, że męczące i wymagające wysiłku, to jeszcze niebezpieczne, gdyż schody od ulicy Spacerowej były w opłakanym stanie. Wiele z nich się zsunęło, co groziło upadkami. Niektórzy nie byli w stanie po nich nawet dostać się do góry.

- Ten stan spowodowany był przede wszystkim brakiem odwodnienia. Dlatego główny ciężar prac położony został właśnie na wykonanie takich prac - mówi dyrektor Zarządu Dróg i Zieleni w Gdańsku, Mieczysław Kotłowski.

Pieniądze na remont znalazły się dzięki wprowadzeniu budżetu obywatelskiego. - Koszt całej modernizacji wyniósł 512 tys. zł - informuje Katarzyna Kaczmarek z Zarządu Dróg i Zieleni w Gdańsku.

MOŻNA CHODZIĆ

Remont schodów, a właściwie wybudowanie zupełnie nowych, zakończył się w połowie grudnia. Obok nich ustawiono drewniane balustrady, które zapewnią większe bezpieczeństwo. Nowe stopnie i tzw. spoczniki wykonano z betonowych płytek i obrzeży, zaś na ciągach pieszych i na tarasie wypoczynkowym położono naturalną nawierzchnię z mieszanki gliniasto-żwirowej. Dzięki temu ryzyko poślizgnięcia się będzie mniejsze.

Jednak najważniejsze były prace odwodnieniowe, bo bez nich nawet nowe schody z czasem za-

częłyby się obsuwać. Zdecydowano się na formę drenów francuskich, czyli elementu odwadniającego, gdzie woda zostaje odprowadzana przy użyciu rowu wypełnionego kruszywem. Zabezpieczono też strome skarpy oraz umocniono i wyregulowano naturalne cieki wodne, tworzące się tam podczas ulewnych deszczów. Do tego w połowie drogi na szczyt znalazła się nowa drabinka do ćwiczeń, co z pewnością spodoba się liczny biegającym w okolicach amatorom sportu.

- Idę tu pierwszy raz od remontu i to już zupełnie inne miejsce – mówi mieszkający w Oliwie Michał Zieliński. - Zawsze bałem się tu przychodzić kiedy był śnieg lub deszcz, a teraz widzę, że chyba nie będzie się już czego obawiać. Odkąd tylko przyjechałem do Trójmiasta, polubiłem to wzgórze. Zawsze dziwiłem się dlaczego chodzi tu mało gdańszczan. Teraz na pewno będzie ich więcej.

- Jestem zadowolony z remontu schodów. Szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę krótki czas realizacji i trudny teren – podkreśla Mariusz Andrzejczak. - One musiały być układane praktycznie ręcznie, ponieważ ze względu na ilość drzew możliwość korzystania z maszyn była bardzo ograniczona.

TEGOROCZNE PLANY

W tym roku Pacholek i jego okolice doczekają się kolejnych inwestycji. Będą dotyczyć nie tylko wzgórza, ale też terenów znajdujących się niedaleko niego. Zagospodarowany ma być pobliski staw, wokół którego planuje się stworzyć szutrową promenadę. W pobliżu natomiast stanie plac zabaw, a okoliczna zieleń zostanie wreszcie uporządkowana. Miejscy urzędnicy zapowiadają ustawienie ławek, stołów piknikowych, stołów do gry w szachy, koszy na śmieci i urządzeń do ćwiczeń.

- W ramach projektu „Nowy Pacholek” zagospodarowany zostanie teren przy wieży widokowej i powstanie leśna ścieżka zdrowia – mówi Katarzyna Kaczmarek. - Odbędzie się też renowacja toru saneczkowego, dokończona zostanie rekonstrukcja Pomnika Bitwy Pod Oliwą, wyremontowana zostanie leśna droga prowadząca od ul. Tatrzańskiej do wieży widokowej. Opracowane zostaną też dokumentacje na zagospodarowanie terenów przy ul. Tatrzańskiej i Stawie Młyńskim.

Ostateczny kształt nowego projektu nie jest jeszcze jednoznacznie określony, ponieważ trzeba przeanalizować i wybrać najlepsze rozwiązania. - Utworzenie toru saneczkowego to dość skomplikowana kwestia, ponieważ gdybyśmy go odtworzyli po starym śladzie, miałby kilkaset metrów po serpentynie – zauważa Mariusz Andrzejczak. - Dawniej to był rynnowy szlak pośród drzew, schodzący ostro w dół. Myślę, że nawet przepisy by na to nie zezwoliły. To byłoby po prostu zbyt niebezpieczne. Dlatego teraz krystalizuje się pomysł, by powstał tam mniejszy tor dla mniejszych dzieci. Zimą byłby torem, a latem bardziej zjeżdżalnią.

NADZIEJA NA NOWY PARKING

Oliwscy społecznicy starają się, by w przyszłości miasto mogło

przejąć teren przy ulicy Spacerowej i utworzyć tam parking, przenosząc jednocześnie o kilkadziesiąt metrów dalej przejście dla pieszych. Dzięki temu parkujący samochody mogliby przechodzić tuż pod nowo wybudowane schody. To jeszcze bardziej zwiększyłoby atrakcyjność i dostępność wzgórza.

- Jeszcze zanim powstał budżet obywatelski, zastanawialiśmy się w Oliwie co zrobić, żeby ożywić Pacholek. Schody były absolutnie niezbędne, bo one były w takim stanie, że praktycznie nie istniały. Ale najważniejszym naszym założeniem było, żeby wrócić do dawnej funkcji tego wzgórza – wspomina Mariusz Andrzejczak. - Kiedyś bowiem Pacholek był przedłużeniem Parku Oliwskiego. Tam wchodziło się przez bramę. Nie było lasu. Drzewa były niskie, podobne do tych w parku. Ówczesna ceglana wieża znacznie nad nimi górowała. Chcemy wrócić do tego, co było dawniej, czyli do terenu spacerowego, rekreacyjnego i wycieczkowego. Przez ostatnie 20 lat niestety stało się to trochę zapomniane miejsce, jednak weekendami wciąż cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców. Mam nadzieję, że dzięki nowym inwestycjom wkrótce przez cały tydzień z radością będą tu spędzać czas całe rodziny.



FOT.: MIKOŁAJ PODOLSKI - NA ZDJEĆIU MACIEJ KUSZAJ



ZDOBYWAĆ MIASTO RAZEM

SENIORZY MOGĄ PRZEŻYWAĆ W GDAŃSKU DRUGĄ MŁODOŚĆ I ROBIĆ TO, NA CO NIE MOGLI SOBIE POZWOLIĆ W ZAJĘTYCH PRACĄ LATACH MŁODOŚCI I WIEKU ŚREDNIEGO. SZCZEGÓLNIE ATRAKCYJNA WYDAJE SIĘ OFERTA WSPÓLNYCH WYCIECZEK, WYJŚĆ DO KINA I ZWIEDZANIA MUZEÓW.

W marcu rusza dofinansowany przez miasto program „Rocznik seniora a energia juniora” Stowarzyszenia Projekt Pełni Szczęścia. Przewiduje on piesze rajdy, spotkania integracyjne, świąteczne i wyjścia do placówek kulturalnych.

- Będziemy wspólnie wybierać albo film, albo koncert w filharmonii lub operze – zapowiada Małgorzata Kuszaj, prezes organizacji. - W zależności od tego ile wystarczy nam funduszy. Zakładamy, że takie wyjścia będą odbywać się co najmniej raz na kwartał. Do tego dojdą wyjścia do placówek, które można odwiedzać bezpłatnie. Mam na myśli darmowe kina i muzea, które przez jeden dzień w tygodniu nie pobierają opłat za wstęp. Dawniej organizowaliśmy także wycieczki i obozy terapeutyczne, teraz ograniczymy się do pieszych wędrówek. Zdarzają się nawet całodzienne. Naszym ulubionym miejscem

pieszych rajdów jest Wyspa Sobieszewska. Plan trasy i atrakcji układamy zawsze pod ilość osób i ich kondycję. Jednak organizujemy też inne wyjścia: choćby szlakiem latarni, po gdańskiej Starówce, czy spacer od moła w Brzeźnie do tego w Orłowie.

Prezes stowarzyszenia podkreśla, że nie wyklucza żadnego wyjścia, żadnego koncertu i żadnego seansu filmowego. Decyzję dotyczącą wyjścia podejmuje bowiem cała grupa. Niekiedy wystarczy, by chęć uczestnictwa w danym wydarzeniu czy spotkaniu zgłosiło 5-7 osób i będzie ono możliwe. Taki demokratyczny sposób wyboru bardzo się sprawdził i dodatkowo pozwala integrować grupę. Zebrania są organizowane raz w miesiącu. Podczas kolejnego, zaplanowanego na marzec, członkowie przy okazji zabiorą się za przygotowania świąteczne.

Nazwa projektu „Rocznik seniora a energia juniora” nawiązuje do jego głównego celu: - Naszym założeniem jest międzypokoleniowa wymiana wiedzy – podkreśla liderka organizacji. - Chodzi o współpracę. Bo młodzi mogą czegoś nauczyć seniorów, a seniorzy młodych. W tym roku chociażby

osoby młodsze będą uczyć starsze rękodzieła. I na odwrót.

WIĘKSZOŚĆ TO SENIORZY

Historia stowarzyszenia sięga 1998 r. Początkowo nosiło ono nazwę Nadwiślańskie Stowarzyszenie Chorych na Epilepsję i Ich Przyjaciół PIAST. Wówczas jego członkami były tylko osoby chore na padaczkę i ich rodziny. W 2011 r. przekształcono je i zmieniono nazwę. Szybko zaczęły do niego dołączać nowi członkowie, a część starszych została. Dzięki temu należą do niego także dorosłe dziś osoby, które po części wychowały się dzięki stowarzyszeniu.

Dziś zrzesza ono 45 członków. Wszyscy są pełnoletni. Najmłodsza osoba ma 20 lat. Ponad połowa to jednak seniorzy. Najstarsza członkini ma już ponad 70 lat i wciąż chce być aktywną osobą.

- Bardzo mi się tu podoba – przyznaje 75-letnia Emilia Sołtys z Brzeźna. - Jestem osobą niepełnosprawną, cierpię na stwardnienie rozsiane i poruszam się na wózku. Bardzo się ucieszyłam, gdy dowiedziałam się, że istnieje w Gdańsku stowarzyszenie organizujące zajęcia i dla zdrowych, i dla chorych. Odtąd staram się brać udział we wszystkich warsztatach, bo bardzo mi to pomaga. Dzięki warsztatom poprawiła się sprawność moich rąk. Do tego dzięki skupieniu podczas tych prac lepiej funkcjonuje pamięć. A atmosfera jest świetna i każdy ma tam wielkie serce. Każdy jest traktowany na równi z innymi.

- Osoby starsze są zadowolone ze wszystkich naszych zajęć – mówi z satysfakcją prezes Projektu Pełni Szczęścia. - Cieszy ich i rękodzieło, i nasze wyjścia. Dla nich to odskocznia od codzienności. Niektórzy w tym wieku zajmują się wnukami, ale niektórym bardzo doskwiera samotność. Bycie wśród ludzi jest ważne dla wszyst-



FOT. STOWARZYSZENIE - PIESZY RAJD

kich, dlatego staramy się spędzać czas razem. Bo jaką frajdę dawałoby pójście samemu do muzeum? Lepiej iść w grupie, a najlepiej z kimś, kogo się lubi. U nas są sympatyczne osoby i bardzo za sobą przepadamy.

Działalność stowarzyszenia jest dofinansowywana przez Urząd Miasta w Gdańsku, Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego i PFRON. Obecnie jego członkowie rozglądają się za pomieszczeniem, które lepiej pomogłoby im spełniać statutowe cele.

- Szukamy lokalu, który jest przystosowany do osób niepełnosprawnych, bowiem członkami są

z Gdańska. Cieszyła się dużym zainteresowaniem.

- Czy można zobaczyć dźwięk? Można! - śmieje się Małgorzata Kuszaj. - Wystarczy wlać do naczynia wodę, uderzyć obok niego i wybuchą fontanna. To bardzo ciekawe doświadczenie fizyczne.

ZDOBYWAJĄ PRAKTYCZNĄ WIEDZĘ

Projekt Pełni Szczęścia od początku w dużej mierze nastawiony jest również na warsztaty. Można się na nich uczyć nawet bibułkarstwa, czyli wymarłego już ręko-

Najmłodsi mogli zdobyć podstawową wiedzę na temat trzymania igły. Innym razem robiliśmy czekoladki i prezenty. Zależy nam na wiedzy praktycznej, gdyż nie po wszystko trzeba chodzić do marketów. Wiele rzeczy można wykonać samemu. Poza tym prezent wykonany własnoręcznie ma zupełnie inną wymowę.

Stowarzyszenie prowadzi także warsztaty zdrowego odżywiania. W tym roku mają się one skupić na wpływie żywności na choroby cywilizacyjne. Organizacja uczy również haftowania w dziesięciu różnych rodzajach, szydełkowania, decoupage i filcowania. - Co roku wprowadzamy nowe rękodzieło. Jeśli więc dodać do tego jeszcze wyjścia na imprezy kulturalne i wycieczki po Trójmieście, to można śmiało stwierdzić, że z nami nie można się nudzić - dodaje z uśmiechem Małgorzata Kuszaj.

FOT. STOWARZYSZENIE - PIESZY RAJD



FOT. STOWARZYSZENIE - PIESZY RAJD



FOT. STOWARZYSZENIE - PIESZY RAJD

zarówno osoby zupełnie zdrowe, jak i poruszające się na wózkach. Przydałoby się nam i biuro, i sala warsztatowa, i szkoleniowa. Ta ostatnia jest bardzo ważna, ponieważ szkolimy również wolontariuszy oraz rodziców - zaznacza prezes.

Stowarzyszenie prowadzi również tzw. terapię dźwiękiem. Jej pierwsza edycja odbyła się w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Niesłyszących w Wejherowie. W ubiegłym roku zorganizowano trzecią edycję terapii, ale po raz pierwszy dla młodzieży

dzieła, polegającego na robieniu ozdobnych kwiatów. Dzieci znają element tej sztuki jedynie z palm wielkanocnych, jednak poza tym bibułkarstwo jest niemal nieznanie.

- Z cienkiej warstwy bibuły można stworzyć przepiękne kwiaty. Widząc je nikt by nawet nie pomyślał, że są sztuczne - zapewnia Małgorzata Kuszaj. - Poza tym uczymy się m.in. malowania na szkło i porcelanie. To moda, która wraca i która chyba nigdy nie przeminie do końca. A dwa lata temu organizowaliśmy nawet warsztaty dla rodziców z dziećmi, podczas których uczono ręcznego szycia.





ŻYCIE CODZIENNE POMORZAN W DAWNYCH WIEKACH

WIEK X (CZ. 4, ŚWIĘTA I OBRZĘDY)

Zamieszczone zdjęcie ukazuje nam ustawioną na wejherowskim rynku Mega-pisankę pomalowaną w kaszubskie wzory. Jest dwumetrowej wysokości i waży 160 kilogramów. Jej przekaz jest oczywisty – symbolizuje chrześcijańskie święta wielkanocne. Nie wszyscy jednak wiedzą, że Pomorzanie, jak i pozostali Słowianie, malowali pisanki na długo przed przyjęciem chrześcijaństwa, a miało to związek z **Jarym Świętem**.

Święto to rozpoczynało się wraz z wiosennym zrównaniem dnia z nocą (równonocą), czyli 21 marca. Trwało ono kilka dni. Świętowano na cześć odradzającego się po zimie życia. Oddawano zatem cześć bogom związanym z tym odradzającym się życiem: Swarożycowi, Perunowi i Dziejannie (bogini wiosny, młodości, opiekunce przyrody – utożsamianej przez Jana Długosza z Dianą).

Jare Święto poprzedzało topienie Marzanny. Marzanna była boginią, a jej imię wywodzi się z praindoeuropejskiego rdzenia mar-, mor-, znaczącego „śmierć”. Zawiadywała ona śmiercią, a jej ulubioną porą roku była zima, zwłaszcza przednówek, kiedy to umierało najwięcej ludzi starych i chorych. Była przeciwieństwem boga Jaryły, zwiastującego wiosnę, witalność i życie (stąd „jary” w znaczeniu – krzepki, dziarski oraz Jare Święto). Należało Jaryle utorować drogę, usuwając z niej Marzannę. W tym celu sporządzano ze słomy wyobrażającą ją kukłę. Z kukłą tą uroczysta procesja kierowała się do rzeki lub rzeczulki, obrazującej „rzekę zapomnienia”, która płynie do krainy zmarłych. Miało to oznaczać, że „Pani moru” wraca do podziemnego świata. Wiązano z tym nadzieję, iż odtąd śmierć i choroby nie będą już tak częste.

Nadchodził czas wiosny, czas powitania Jaryły i Dziejanny, czas oddania czci Swarożycowi, uosobionemu przez słońce opiekunowi rodzaju ludzkiego, oraz Perunowi, który wiosennymi deszczami i burzami użyźniał glebę i przygotowywał ją pod zasiew. Mężczyźni rozpalali na wzgórzach ogniska, aby przyspieszyć nadejście wiosny. Poszukiwali witek pokrytych pąkami (baziami), które miały przyozdobić wnętrza domostw, ale z których sporządzano też witki niezbędne na śmigusa. Kobiety w tym czasie sprzątały gruntownie domostwa, prały pościel i odświeżne odzienie, przygotowywały potrawy na świąteczną biesiadę. Wyrabiano kołaczki i wypiekano wyobrażenia baranków. W baranka wtykano ulistnioną gałązkę – tak przyozdobiony miał zagwarantować płodność zwierząt domowych.

Przed wszystkim jednak kobiety i dziewczęta przystępowały do najważniejszej czynności poprzedzającej Jare Święto – do



malowania (pisanie) jajek, będących prastłowiańskim symbolem rodzącego/odradzającego się życia i siły witalnej. Pisanka była niezbędną przy wielu związanych z nią obrzędach magicznych, mających zapewnić zdrowie domownikom i ich zwierzętom. Wzór rysowano na jajkach roztopionym woskiem, a następnie wkładano do barwnika, uzyskując – w zależności od substancji barwiącej – różne kolory:

kolor czarny – kora dębu, olchy lub łupiny orzecha włoskiego;
kolor brązowy lub brunatnoczerwony – łupiny cebuli lub ochra;

kolor fioletowy – ciemne płatki kwiatu malwy;

kolor zielony – pędy młodego żyta;

kolor żółtozłocisty – kora młodej jabłoni.

Takimi pisankami – tocząc je po ciele – zdejmowano uroki i leczono ludzi oraz zwierzęta. Praktyki te stanowiły formę zapobiegania chorobom, swoistą „profilaktykę”.

Przed przystąpieniem do świąt, rozpoczynających się uroczystym śniadaniem, o świcie obchodzono śmigus. Polegał on na wzajemnym uderzaniu się wtkami wierzbowymi (śmiganiem), co miało ponoć właściwości oczyszczające od zła i zapewniało siły.

W trakcie śniadania, po zmówieniu modlitwy do bogów, obdarowywano się pisankami.

Następny dzień, znów z samego rana, rozpoczynało oblewaniem się zimną wodą na cześć Dyngusa. Tak więc śmigus i dyngus były wówczas odrębnymi zwyczajami. Dyngus prawdopodobnie był bożkiem, któremu podlegały uzdrawiające źródła tryskające wiosną spod ziemi. Jemu więc poświęcano ten zwyczaj, co miało dać ludziom siły życiowe i zdrowie, ale też miało sprzyjać płodności. Nic zatem dziwnego, że odbiorczyniami tego zwyczaju były panny na wydaniu.

Dni Jarego Święta obfitowały w częste i wesołe biesiady. Świętu towarzyszył też zwyczaj chodzenia po domach „z gaikiem”. Była to gałązka pokryta młodziutkimi zielonymi listkami, stanowiła atrybut Dziejanny. Kolędnikami były dziewczęta. Śpiewały one gospodarzom piosenki, w których zawarte były życzenia szczęścia i pomyślności. W zamian obdarowywano je różnymi łakociami, zwykle kołaczami.

Jare Święto rozpoczynał czas sadzenia młodych drzewek. Odtąd pogodnie i z ufnością patrzono w nadchodzącą przyszłość.

SOPOT



SOPOCKA FUNDACJA INNOWACJI WSPIERAJĄCYCH SAMODZIELNOŚĆ NIEZALEŻNI



Fundacja Niezależni powstała w 2012 roku, przekształcając się z Fundacji Innowacji Wspierających Niezależność Życia Seniorów EQUINOXE. Zmiana nazwy oznaczała rozszerzenie grupy beneficjentów, niemniej główny cel działania pozostał niezmienny. Podstawowym zamierzeniem, jakie realizuje fundacja, jest efektywna poprawa jakości życia i bezpieczeństwa osób w starszym wieku, samotnych

i pozbawionych opieki. Choć siedziba fundacji mieści się w Sopocie, zakres jej działania obejmuje całą Polskę.

Problem starzenia się polskiego społeczeństwa nie jest już tematem tabu. Potrafimy rozmawiać o starości, jednak nie zawsze umiemy zmierzyć się z realnymi problemami, które są jej skutkiem. Wiadomo, że starość, niepełnosprawność i przewlekła choroba przyczyniają się do utraty bezcennej wartości, jaką jest samodzielność. Całkowite zdanie się na pomoc innych osób przyczynia się do zaniżonej samooceny, zaburzeń depresyjnych, ogólnego pogorszenia samopoczucia i jakości życia. Wychodząc naprzeciw tym problemom, fundacja NIEZALEŻNI pragnie przywrócić wszystkim potrzebującym osobom radość z dnia codziennego i wierę w to, że znów mogą się stać w pełni wartościowymi członkami społeczeństwa.

Fundacja pomaga przede wszystkim osobom w starszym wieku, cierpiącym na chorobę Alzheimera, a także zaburzenia orientacji. Na pomoc mogą liczyć również osoby samotne i niepełnosprawne. Beneficjentami działań fundacji są również rodziny osób wymagających ciągłej opieki, której mają problemy z jej zapewnieniem.

Utrata samodzielności to poważny problem natury społecznej. Aby skutecznie mu przeciwdziałać, bez obarczania danej osoby poczuciem winy, potrzebna jest bezinteresowna pomoc oparta na zasadach wolontariatu. Fundacja NIEZALEŻNI pośredniczy w organizowaniu takich form wsparcia – zarówno w obrębie rodziny, sąsiedztwa,

opiekunów, jak i niezależnych wolontariuszy, którzy swoją aktywną postawą przyczyniają się do realnej pomocy osobom potrzebującym. To najlepszy sposób, by wzmacniać poczucie więzów rodzinnych i społecznych.

Jednym z kluczowych haseł fundacji NIEZALEŻNI jest również innowacyjność. Poprzez zastosowanie najnowszych osiągnięć technologicznych, można znacząco podnieść komfort życia osób niesamodzielnych. Nie muszą one być skazane na zamknięcie w czterech ścianach i stopniowe wycofanie z życia społecznego. Pomoc osobom w starszym wieku, z użyciem wszelkich dostępnych środków, nie jest jedynie wyzwaniem – powinna być raczej postrzegana jako obowiązek.

ul. Kolberga 15, 81–881 Sopot

Biuro oraz Centrum Interwencyjne Teleopieki

ul. Inżynierska 78A, 81–512 Gdynia

Tel./faks: 58 341 93 33, kom. 608 389 241

e-mail: biuro@fundacjaniezalezni.pl

www.fundacjaniezalezni.pl

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK, FOT.: NADSIANE PRZYZ FUNDACJA NIEZALEŻNI

jestem z
GDANSKA
jestem aktywny

Drugi Pomorski Piknik Seniora
Drugi Pomorski Piknik Kresowy

14 czerwca 2014 godz. 12.30–16.30

Czekają na Państwa liczne atrakcje: muzyka i wspólne śpiewanie, występy, konkursy z nagrodami, stoiska informacyjne i tematyczne, doskonała kuchnia kresowa.

Dodatkowo porady z zakresu zdrowia, żywienia, pomocy prawnej i psychologicznej w godz. 13.00–15.00.

ul. Grunwaldzka 5, Gdańsk-Wrzeszcz (siedziba dawnego Pałacu Słubów)

Organizatorzy:

W Powszechnym Mniemaniu Sopot jest przede wszystkim miejscowością wypoczynkową, do której turyści z całej Europy przyjeżdżają po relaks i dobrą zabawę. Nie podważając tej opinii, warto pamiętać także o historii sopockiego sportu, a zwłaszcza sopockiego klubu tenisowego, który na trwałe wpisał się już w historię Sopotu.

Chyba trudno znaleźć sopocianina, który nie słyszałby o Sopockim Klubie Tenisowym. Natomiast nie wszyscy zdają sobie sprawę, że historia sopockiego tenisa jest starsza niż... samo miasto. Sopot otrzymał prawa miejskie w 1901 roku, natomiast tenisiści zaczęli tutaj grywać już pod koniec XIX wieku. Pierwsze sopockie korty wybudowano w 1897 roku, w okolicach ówczesnego Domu Zdrojowego. Kolejne obiekty powstały już w miejscu doskonale znanym fanom tenisa – w pobliżu dzisiejszej ulicy Powstańców Warszawy. Pierwszy oficjalny klub tenisowy (Zopotter Lawn) powołano w 1900 roku. Od tego czasu można mówić o zawodowym uprawianiu tenisa w Sopocie, który wcześniej był uprawiany niemal wyłącznie jako gra towarzyska. O popularności i dynamicznym rozwoju tej dyscypliny może świadczyć fakt, że przed II wojną światową funkcjonowało tutaj 19 kortów.

Pomimo pożogi wojennej, sportowy duch w Sopocie nie umarł. Przeciwnie, zawody tenisowe rozgrywano już w maju 1945 roku, a latem, tuż po formalnym zakończeniu wojny, zorganizowano turniej z udziałem czołowych polskich zawodników. Od 1957 roku oficjalna nazwa klubu brzmi: Sopocki Klub Tenisowy. Tę nazwę znają już doskonale fani sportu.



SOPOCKI KLUB TENISOWY – SPORTOWE OBLCZE KURORTU

Znaczenie klubu rosło z każdym rokiem. Od kilkudziesięciu lat jest on organizatorem znaczących imprez o randze międzynarodowej. Można bez przesady powiedzieć, że w Sopocie, za sprawą działalności Sopockiego Klubu Tenisowego, gościła elita tej dyscypliny sportu.

Obecnie Sopocki Klub Tenisowy, kontynuując ponad 100-letnią tradycję, tworzy nową historię i wciąż się rozwija. Na sopockim kompleksie kortów tenisowych, z pewnością jednym z piękniejszych i bardziej rozpoznawalnych w Polsce, można jednocześnie rozgrywać nawet 25 pojedynków, na kortach halowych i odkrytych. Działająca przy klubie Akademia Tenisowa jest kuźnią młodych talentów – przyszłych pokoleń, następców Jerzego Janowicza i Agnieszki Radwańskiej. Najmłodsze dzieci, które rozpoczynają sopocką przygodę z tenisem, mają zaledwie 4 lata. Kto wie, może za jakiś czas usłyszysz o nich świat wielkiego sportu...

Sopocki Klub Tenisowy
ul. Ceynowy 5, 81-718 Sopot
Tel.: 58 551 35 69; 518 174 901
Faks: 58 551 35 30

Niezapomniane przyjęcie



Restauracja w Aquaparku

Zorganizujemy ważny dzień
w życiu Twojego dziecka!

Wolne terminy
na uroczystości komunijne

Kontakt:
imprezy@aquaparksopot.pl
+46 58 555 85 22

Park Wodny Sopot Sp. z o.o.
ul. Zamkowa Góra 3-5, 81-713 Sopot



MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY W SOPOCIE



W DOBIE POWSZECHNEJ CYFRYZACJI I ZAAWANSOWANYCH TECHNOLOGII ULUBIONYMI „PRZYJACIÓŁMI” MILIONÓW DZIECI STAŁY KOMPUTERY, SMARTFONY CZY TABLETY. MŁODZI LUDZIE WOLĄ SPĘDZAĆ PASYWNIE CZAS PRZED MONITOREM NIŻ ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI. TYM BARDZIEJ NALEŻY DOCENIAĆ OFERTĘ TAKICH PLACÓWEK, JAK MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY W SOPOCIE, ZACHĘCAJĄC DZIECI I MŁODZIEŻ DO AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W RÓŻNORODNYCH ZAJĘCIACH.



Misją Młodzieżowego Domu Kultury w Sopocie jest zapewnienie kompleksowej opieki pozaszkolnej. Każdy uczestnik zajęć, w wieku już od 3 lat, znajdzie tutaj coś ciekawego dla siebie – w różnorodnych pracowniach i klubach. Bardzo ważnym zadaniem realizowanym przez Młodzieżowy Dom Kultury jest rozwijanie talentów młodych ludzi i inspirowanie ich do aktywności artystycznej. W placówce można kształcić uzdolnienia w zakresie sztuk plastycznych, muzyki, teatru czy tańca. Organizowane są różnorodne konkursy, przeglądy, turnieje czy imprezy okolicznościowe. W czasie zimowych ferii i wakacji dzieci mogą liczyć na uczestnictwo w warsztatach i wycieczkach. Zajęcia są organizowane w godzinach popołudniowych, od poniedziałku do piątku. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą odwiedzać placówkę również przed południem, co jest znaczącym ułatwieniem dla pracujących rodziców.

Cele statutowe sopockiej placówki obejmują nie tylko umożliwianie rozwoju młodym ludziom, ale także zwalczanie nierówności społecznych, wy-

kluczenia społecznego i przeciwdziałanie patologiom. Dom kultury aktywnie współpracuje też z sopockimi szkołami, dzięki czemu wielu uczniów czynnie uczestniczy w życiu kulturalnym miasta i całego regionu. To ważny aspekt inwestowania w rozwój młodych ludzi oraz uwrażliwiania ich na kulturę i sztukę, a także kształtowania poczucia piękna i własnej tożsamości.

Aby podkreślić różnorodność oferty sopockiego Młodzieżowego Domu Kultury, warto zaznaczyć, że działa tutaj aż 20 różnych pracowni tematycznych – językowe, muzyczne, plastyczne, taneczne, modelarskie, szachowe czy sportowe. Opiekę nad dziećmi sprawują doświadczeni wychowawcy, którzy doskonale rozumieją potrzeby młodych ludzi i potrafią odnaleźć z nimi porozumienie. Nic dziwnego, że dzieci chcą i lubią tutaj wracać. Nie tylko realizują swoje pasje i zagospodarowują wolny czas – mogą również liczyć na wsparcie, zrozumienie i przyjazną atmosferę.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK FOT.: NADESŁANE PRZESZŁA MDK SOPOT



Młodzieżowy Dom Kultury
Al. Niepodległości 763, 81–838 Sopot
Tel.: 58 551 41 31
Faks: 58 551 43 78
e-mail: mdk@sopot.pl, mdk.imprezy@gmail.com
www.mdk.sopot.pl

GDYNIA





GDYNIA - NARODZINY MIASTA NAD BOŻĄ ZATOCZKĄ

Gdynia jako miasto jest młoda, ma zaledwie 89 lat, jednak jej dzieje korzeniami sięgają czasów średniowiecza. Była wtedy jedną z wielu osad położonych nad Zatoką Gdańską. Pierwsza historyczna wzmianka pochodzi z roku 1253, nazwa "Gdina" pojawia się wówczas w dokumencie biskupa kujawskiego Wolimira, jako wioska należąca do parafii oksywskiej. W XIV wieku była Gdynia własnością rycerską panów z Rusocina, którzy w roku 1380 podarowali wioskę klasztorowi kartuzów z dzisiejszych Kartuz i w ich ręku pozostawała aż do kasaty zakonu, a więc prawie do końca wieku XVIII. W 1772 roku, po pierwszym rozbiore Polski, przeszła we władanie państwa pruskiego i stan ten utrzymywał się aż do roku 1918. Przez wieki była wsią rolniczą i rybacką, a na początku wieku XX wystąpiła w jeszcze jednej roli – jako letnisko. Uruchomienie w 1870 roku linii kolejowej Gdańsk – Koszalin sprzyjało rozwojowi wsi i letniska, gdyż od 1898 roku pociągi zatrzymywały się już na przystanku kolejowym Gdynia, zbudowanym tuż przy wiejskim siedlisku.

W 1910 roku Gdynia liczyła 900 mieszkańców, w sezonie liczba letników dochodziła do 500. Zachwycali się urodą czystej plaży i błękitnej zatoki, nazywając ją Bożą Zatoką.

Odzyskanie niepodległości przez Polskę w roku 1918 zaktywizowało mieszkańców w Gdyni Polaków do działań, mających na celu przejęcie władzy z rąk pruskiej administracji. Powstała złożona z działaczy ruchu kaszubskiego Rada Rewolucyjna, która usunęła pruskiego wójta i wprowadziła język polski jako język urzędowy. Na czele rady stanął Jan Radtke, późniejszy pierwszy wójt polskiej Gdyni. W 1919 roku, na mocy traktatu pokojowego w Wersalu, odrodzona Polska otrzymała 72 km wybrzeża Bałtyku i Gdynia znalazła się już w granicach Rzeczypospolitej. W lutym 1920 roku do Gdyni wkroczyły oddziały „Błękitnej Armii” gen. Józefa Hallera. Mieszkańcy przywitani polskie wojsko procesją ze sztandarami i łzami w oczach. Szwadron II Pułku Szwolężerów Rokitniańskich dokonał żołnierskich zaślubin z Bałtykiem. Dowódca szwadronu, rotmistrz Zdzisław Rozwadowski tak wspomina tamten pamiętny dzień, 12 lutego 1920 roku: „Podczas gdy wszyscy ludzie wraz z całą procesją ustawiali się w pewnym oddaleniu od

wody, odczułem konieczność wydania komendy „w prawo”. Uznałem, iż jedyną formą złączenia się z polskim morzem może być tylko wejście do jego wód, aż po końskie kolana, całego szwadronu”. Dwa dni wcześniej, 10 lutego, w pobliskim Pucku, odbyły się uroczyste zaślubiny Polski z morzem, dokonane przez gen. Józefa Hallera, który w obecności gości z całej Polski, wrzucił w wody Bałtyku platynowy pierścień, ofiarowany przez Polonię Gdańską, jako symbol jedności Macierzy z morzem i powrotu Polski nad Bałtyk. Kilka miesięcy po tych uroczystych wydarzeniach zapadła decyzja o budowie portu. Uwarunkowania geopolityczne wyznaczyły Gdyni dziejową rolę w rozwoju gospodarczym odrodzonego po rozbiorach kraju. Zaistniała konieczność budowy portu, który uniezależniłby gospodarkę morską Rzeczypospolitej od Wolnego Miasta Gdańska. Departament Spraw Morskich Ministerstwa Spraw Wojskowych, kierowany przez kontradmirała Kazimierza Porębskiego, zlecił inż. Tadeuszowi Wendzie dokonanie wyboru najlepszego miejsca pod budowę portu. Po analizie uwarunkowań i wizji lokalnej zapadła decyzja, że najlepszym miejscem będzie torfowa dolina rzeki Chylonki, między Kępą Oksywską a wsią Gdynia. 30 sierpnia 1920 roku zatwierdzony został projekt budowy Tymczasowego Portu Wojennego i Schroniska dla Rybaków. Budowa rozpoczęła się wiosną 1921 roku, a 23 września 1922 roku Sejm Rzeczypospolitej uchwalił historyczną ustawę o budowie portu morskiego w Gdyni. W kwietniu 1923 roku otwarto Tymczasowy Port Wojenny i Schronisko dla Rybaków, był to drewniany pomost o długości 550 m, ze 170-metrowym odgałęzieniem. Na uroczystość przybyli: prezydent RP Stanisław Wojciechowski, premier gen. Władysław Sikorski oraz prymas Polski kardynał Edmund Dalbor.

Już od 1923 roku Rada Gminna z wójtem Janem Radtke starała się o nadanie praw miejskich, w rok później została sporządzona i wysłana w tej sprawie petycja do władz centralnych. 25 marca 1925 roku Rada podjęła uchwałę o przekształceniu Gdyni w gminę miejską. Decyzję tę poparł wojewoda pomorski Stanisław Wachowiak. Z jego inicjatywy został zorganizowany w Toruniu we wrześniu tego roku zjazd ministrów z udziałem komisarza generalnego RP w Gdańsku, na którym zostały podjęte decyzje w sprawie granic i administracji przyszłego miasta. 10 lutego 1926 roku Rada Ministrów nadała Gdyni prawa miejskie.



**MOŻNA ŚMIAŁO
POWIEDZIEĆ, ŻE GDYNIA
JEST NAJWIĘKSZYM
POLSKIM MIASTEM,
W KTÓRYM NAJSILNIEJ
OD DZIESIĘCIOLECI
KULTYWUJE SIĘ PAMIĘĆ
O ODZYSKANIU DOSTĘPU
POLSKI DO MORZA.**

MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ W GDYNI

Można śmiało powiedzieć, że Gdynia jest największym polskim miastem, w którym najsilniej od dziesięcioleci kultywuje się pamięć o odzyskaniu dostępu Polski do morza. Uwzględniając historię dwudziestolecia międzywojennego, kiedy gdyński port był naszym oknem na świat, takie stwierdzenie staje się oczywiste. To właśnie polskie morze stworzyło Gdynię. I nad polskim morzem powstała polska marynarka wojenna. Nic dziwnego zatem, że to właśnie w Gdyni narodziła się koncepcja upamiętnienia na większą skalę historii polskiego oręcza na morzu.

Pierwsze pamiątki związane z marynarką wojenną gromadzano tuż po zakończeniu II wojny światowej. Organizowano również okolicznościowe wystawy. Jednak przez dziesiątki lat Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni nie dysponowało siedzibą z prawdziwego zdarzenia. To paradoks, ponieważ eksponaty i historia polskich sił zbrojnych na morzu cieszyły się ogromną popularnością. Wystarczy przywołać przykłady okrętów muzealnych znanych tysiącom turystów – ORP „Burza” i ORP „Błę-

skawica”. Ten ostatni okręt w latach 1976–2014 odwiedziło ponad 6 mln osób! Dopiero w II połowie lat 90. Ówczesny dowódca Marynarki Wojennej, admirał Ryszard Łukasik, rozpoczął starania o powstanie nowoczesnej siedziby muzeum.

Współczesna siedziba Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni została otwarta 28 listopada 2012 roku. Nowoczesny budynek posiada cztery klimatyzowane kondygnacje wystawowe, salę audio-wizualną i bibliotekę. Muzeum, położone naprzeciwko plaży miejskiej, cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno turystów, jak i mieszkańców Trójmiasta. W sezonie ekspozycyjnym placówkę odwiedziło niemal 11 mln gości. To duża motywacja dla kierownictwa muzeum do dalszej pracy i wymowne potwierdzenie, jak wielkie jest zapotrzebowanie na atrakcyjne wystawy dotyczące historii polskiego oręcza na morzu. Placówka sukcesywnie się rozwija i pozyskuje nowe eksponaty. Bogata oferta wystawiennicza z pewnością przełoży się na jeszcze większą popularyzację dziejów Marynarki Wojennej Rzeczypospolitej Polskiej.



Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni
ul. Zawiszy Czarnego 1B, 81-374 Gdynia
tel. 58 620 13 81

Godziny otwarcia:

Od środy do niedzieli: 10.00–17.00

Godziny otwarcia kasy:

Od środy do niedzieli: 10.00–16.00





ANIA TKACZYK - CHCĘ PODBIĆ ŚWIAT!

Jaki był początek Twojej przygody z muzyką?

Pochodzę z muzycznej rodziny. Ojciec i brat grają w zespole KOMBII, więc muzyka w domu była od zawsze. Od małego pamiętam, jak mój brat godzinami siedział w piwnicy i grał na perkusji. Po latach myślę, że to właśnie on miał bardzo duży wpływ na to, iż pokochałam ten instrument. Można powiedzieć, że jest moim pierwszym mentorem.

Od ilu lat grasz i jaki rodzaj muzyki uprawiasz? Dlaczego właśnie ten?

Pierwszy raz pojawiłam się za perkusją mając 15 lat. Nie było problemu z dostępnością tego instrumentu, ponieważ, tak jak wspomniałam, od zawsze instrumenty były w domu. Kiedy nie było go w domu, ukradkiem wkradałam się za perkusję i stukałam do upadłego. Od zawsze w mojej duszy gra rock. Gdy poszłam do liceum, przyszedł czas na pokazanie swoich umiejętności szerszemu gronu, dzięki szkolnemu kołu muzycznemu. Był to dla

mnie przełomowy moment. Pomyślałam wtedy, że chcę się realizować muzycznie, skoro inni zaczynają mnie zauważać i doceniać. Byłam z siebie dumna. Następnie dostałam propozycję grania w zespole rockowym. Było to dla mnie spełnienie marzeń. W tym zespole poznałam Maćka i Pawła, z którymi gram do dzisiaj.

Jesteś córką gitarzysty ze znanego zespołu KOMBII. Czy to wpływa na Twoje życie prywatne lub koncertowanie?

Wydaje mi się, że nie ma to jakiegoś większego wpływu ani na koncertowanie, ani na życie prywatne. Oczywiście, kiedy ludzie się dowiadują, że mam w rodzinie znanych muzyków, od razu są mną zaciekawieni i bardzo mili. Przez moje wcześniejsze doświadczenia nauczyłam się odróżniać, kto naprawdę darzy mnie sympatią, a kto mnie lubi ze względu na mojego ojca. W zespole działamy samodzielnie, mamy własny sprzęt, salę prób,

kompozycje. Do wszystkiego staram się dochodzić sama.

Co sprawia Ci w graniu największą trudność, a co największą radość?

Największą radość sprawia mi samo granie na perkusji. Jestem osobą niepełnosprawną, nie mam dłoni. Los dużo namieszał w moim życiu. Moim marzeniem było granie, więc, wbrew przeciwnościom losu, wymyśliłam swój własny sposób, jak się uporać z tym problemem. Następnie ciężko mi było przychodzić na próby, gdzie czasami zjawiali się znacznie starsi mężczyźni i widzieli dziewczynę bez ręki, która przedstawia się jako perkusistka. Z czasem wstyd zniknął, a pojawiało się poczucie satysfakcji, ponieważ ci ludzie po prostu podchodzili do mnie, byli w szoku i mi gratulowali. Największym dla mnie komplementem było usłyszeć, że jestem dla kogoś inspiracją. To daje mi energię do dalszej walki ze swoimi słabościami.

bościami i niedoskonałościami. Jeżeli robisz coś, co naprawdę kochasz, to nic cię nie powstrzyma!

Na jakim instrumencie gra sprawia Ci największą przyjemność?

Oczywiście gra na perkusji. Instrumentem, który zajmuje drugie miejsce w moim sercu, jest gitara. Gram na niej od trzech lat. Jednak traktuję to bardziej hobbystycznie i nie wiążę z tym przyszłości.

Ile koncertów masz już za sobą?

Dużo... Trudno stwierdzić, ile dokładnie. Koncertuję od 18. roku życia. Jednym z moich najbardziej zapamiętanych koncertów jest ten z zespołem Happysad. Było ponad 700 osób w klubie. Wszystkie bilety były wysprzedane. Grałam pierwszy raz na gitarze przed publicznością. Co to było za przeżycie!

Co Twoim zdaniem jest największym sukcesem zespołu?

Największym sukcesem zespołu jest to, że bardzo dobrze rozumiemy się muzycznie. Można śmiało stwierdzić, że jest to pewnego rodzaju chemia, która występuje u muzyków... Mówię tu o momentach, kiedy gramy i sami się uśmiechamy do siebie, gdyż granie sprawia nam po prostu frajdę. Oprócz tego jesteśmy dobrą grupą przyjaciół.

Jak się czujesz, będąc jedyną kobietą w zespole?

Myślę, że naprawdę fajnie być jedyną kobietą w zespole. Czuję się perełką. Chłopacy bardzo się o mnie troszczą. Na koncertach cudownie jest widzieć, jak ludzie są zszokowani tym, że taka mała dziewczynka daje czadu na perkusji. Czuję się na tyle rozpieszczona, że nawet nie wiem, czy potrafiłabym w przyszłości grać w zespole z jakąś kobietą.

Jakie są Twoje plany na przyszłość?

Chcę nagrać płytę z zespołem, grać masę koncertów, no i oczywiście podbić świat!





BASKET GDYNIA

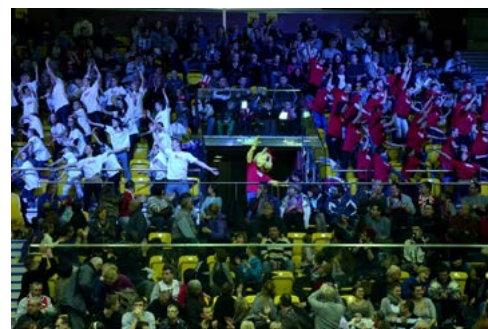
– ŻŁOTA KARTA HISTORII POLSKIEJ KOSZYKÓWKI KLUBOWEJ

W latach 90. ubiegłego wieku w Polsce wybuchła ogromna popularność koszykówki, głównie za sprawą ogólnodostępnych transmisji amerykańskiej ligi NBA, uznawanej za najlepszą na świecie. Masowa fascynacja koszykówką w dobie przedinternetowej przełożyła się przede wszystkim na wzrost liczby młodych ludzi czynnie uprawiających ten sport. Na podwórkach i boiskach przybyło prowizorycznych koszy i spontanicznie organizowanych drużyn, a nawet lig amatorskich. W końcu każdy chciał być jak Michael Jordan...

Chociaż fala fascynacji koszykówką dotyczyła przede wszystkim rozgrywek mężczyzn, które nadal są bardziej popularne, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, warto pamiętać o tym, że piękną historię polskiego basketu tworzyły także drużyny kobiece. I tutaj na pierwszy plan wysuwa się zespół Basket Gdynia, spadkobierca tradycji gdańskiej Spójni. Gdyński zespół sprawił, że koszykówka kobiet przez wiele lat kojarzyła się z profesjonalizmem, determinacją, a przede wszystkim – ogromnymi sukcesami sportowymi. Zawodniczki z Gdyni 11-krotnie sięgały po złote medale rozgrywek Mistrzostw Polski (1996, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2009, 2010) i czterokrotnie po tytuł wicemistrza kraju (1997, 2006, 2007, 2008). Jedenaście razy zdobywały również Puchar Polski. Reprezentowały również nasz kraj w prestiżowych rozgrywkach Euroligi przez 12 sezonów (1998–2010), dwukrotnie zdobywając tytuł wicemistrza (2002, 2004). Śmiało można stwierdzić, że wynosiły polską koszykówkę klubo-

wą na światowe wyżyny, o których wcześniej mogliśmy jedynie marzyć. Barwy gdyńskiego klubu przez siedem lat (1998–2005) reprezentowała także jedna z najwybitniejszych polskich koszykarek w historii, zmarła w 2011 roku Małgorzata Dydek. Równolegle występowała ona w żeńskich rozgrywkach amerykańskiej ligi NBA (WNBA). W plebiscycie „La Gazzetta dello Sport” z 1999 roku uznano ją za najlepszą zawodniczkę Europy. W kraju została ona odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi i pośmiertnie Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Obecnie drużyna Basket Gdynia wciąż liczy się w najwyższej klasie rozgrywkowej w naszym kraju (TBLK), chociaż musi się zmagać z bieżącymi problemami organizacyjnymi i finansowymi. Można jednak mieć nadzieję, że gdyński klub wciąż będzie dynamicznym ośrodkiem skupiającym entuzjastów koszykówki kobiet i, nawiązując do mistrzowskich tradycji, sprawi swoim fanom wiele radości.



Basket Gdynia

ul. Olimpijska 5, 81–538 Gdynia

Tel. 622 17 25, 622 72 71

e-mail: biuro@bigdynia.pl

Hala:

ul. Kazimierza Górskiego 8, 81–538

Gdynia

Pojemność: 4500 osób

Barwy klubowe: biało-niebiesko-żółte

KALENDRIUM

GDAŃSK



TARGI MOTHER & BABY

DATA: 7-8 MARCA

MIEJSCE: GDAŃSK, AMBER EXPO

Już 7 – 8 marca 2015 zapraszamy na Halę AMBER EXPO w Gdańsku na Targi Mother & Baby 2015! To największa w Polsce impreza przeznaczona dla rodziców spodziewających się dziecka oraz tych już z małymi pociechami. Targi Mother & Baby skupiają w jednym miejscu ponad 110 Wystawców!



CHILLOUT CLASSIC W MIEŚCIE ANIOŁÓW

DATA/CZAS: 22 MARCA GODZINA: 18:00

MIEJSCE: GDAŃSK, MIASTO ANIOŁÓW

Baltic Kwartet zaprasza na koncert-performance do stylowo zaprojektowanej restauracji Miasto Aniołów. Widownia będzie na środku restauracji i będzie zaciemniona kotarami. Do Państwa dyspozycji będą tylko miejsca leżące: dwuosobowe komfortowe sofy, leżaki plażowe oraz ...podłoga. Kwartet smyczkowy będzie grał spokojne i nastrojowe utwory.

SOPOT

KONCERT FAMILIJNY TAŃCE ŚWIATA

NIEDZIELA / 22 MARCA 2015 /

GODZ. 12:00

MIEJSCE: OPERA LEŚNA

Polska Filharmonia Kameralna Sopot zaprasza na cykl koncertów dedykowanych najmłodszej publiczności i ich rodzinom. Pierwsze z serii muzycznych spotkań przeniesie nas do magicznego świata tańca. Młodzi słuchacze będą mieli okazję poszerzyć swoje horyzonty w zakresie wiedzy o tańcu oraz poznać podstawowe kroki taneczne.



FESTIWAL ZATOKA KOBIEĆ – TWOJA SIŁA TO SKARB"

Wielka przygoda – podróż przez najpiękniejsze wyspy naszej kobiecej natury. Swoje miejsce odnajdują tu wszystkie One, które chcą wzmocnić aktywność i energię, odkryć pasję, zadbać o zdrowie i urodę, dowiedzieć się więcej o tym, jak żyć mocniej i lepiej. Spotkają się wspaniałe Kobiety – te, które są inspiracją, i te, które dadzą się wprowadzić w świat nowych możliwości." – Agata Młynarska



GDYNIA



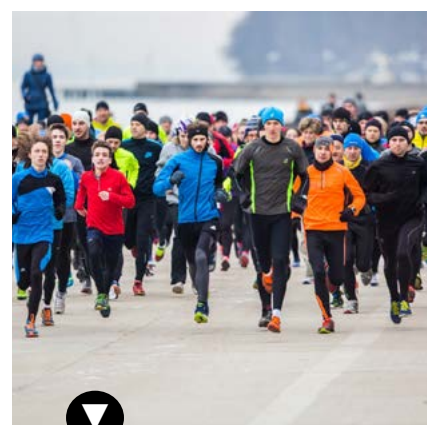
CITY TRAIL JUNIOR – CYKL BIEGÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

DATA/CZAS: MARZEC 22 NIEDZIELA

GODZ: 09:30 - 13:00

MIEJSCE: UL. SPOKOJNA

Biegowe zawody dla dzieci i młodzieży towarzyszące największemu cyklowi biegów w Polsce – Grand Prix CITY TRAIL. To świetna okazja by pokazać dziecku, ile frajdy daje aktywność na świeżym powietrzu.



DARMOWE ZAJĘCIA DLA KOBIEĆ W CIĄŻY – GDYŃSKIE PORUSZENIE

HALI LEKKOATLETYCZNEJ GOSIR, UL. OLIMPIJSKA 5.

Gdyńskie Poruszenie zmienia oblicze. Do stałych punktów programu dołączają nowości, wśród których każdy może znaleźć coś dla siebie. Niewątpliwym hitem są darmowe zajęcia dedykowane kobietom w ciąży. Zapraszamy w każdy piątek o godzinie 17:30.

PATRONOWANE



BAL CHARYTATYWNY CARITAS

7 LUTEGO SOPOT, SHERATON HOTEL

7 lutego w centrum konferencyjnym hotelu Sheraton odbył się bal charytatywny na rzecz Domu Hospicyjnego im. Św. Józefa w Sopocie. Impreza zgromadziła niemal 150 osób ze świata biznesu, sztuki oraz medycyny. Gościem specjalnym została Katarzyna Sokołowska – znana z programu „Top Model” reżyser i choreograf polskiej mody. Na aukcję zostało wyeksponowanych wiele przedmiotów, podarowanych przez twórców i artystów i sportowców. Na licytacji można było zakupić biżuterię, nakrycia głowy, obrazy, pliki podpiane przez sportowców lub całe drużyny, a także stroje wprost od projektantów, zaprezentowane podczas polowy mody. O dobrą zabawę zadbał zespół Cocktail oraz grupa bębniarzy i tancerów Santy, których występ był prawdziwym widowiskiem. Na gości czekała również loteria, w której nagrodami były m.in. wyjazdy do spa, relaksujące masaż i kolacje dla dwojga.



OTWARCIE WYDZIAŁU ZABAW W EUROPEJSKIM CENTRUM SOLIDARNOŚCI

30 STYCZNIA GDAŃSK, EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOŚCI



FERIE ZIMOWE W CENTRUM ZABAWY I NAUKI FAMILY WORLD

6 LUTEGO 15.00, GDYNIA, GALERIA SZPERK



Ferie zimowe w Centrum Zabawy i Nauki Family World dobiegły końca. Zajęcia upłynęły uczestnikom pod znakiem Krainy Lodu – disney'owskiej historii dwóch sióstr Elsy i Anny. Dzięki zajęciom w Family World dzieci mogły poznawać Krainę Lodu, aby na końcu wcielić się w jej bohaterów i wystąpić w stworzonym przez siebie przedstawieniu. Wielki finał ferii był syntezą gry, śpiewu i tańca – dzieci wybrały swoje ulubione piosenki i ułożyły samodzielnie choreografie do występu. Poza zajęciami aktorskimi, na uczestników ferii w Family World czekały codziennie zajęcia sportowe oraz organizowane były wyjścia m.in. do kina, Centrum Experiment czy Jump City. Na występ małych uczestników zostali zaproszeni wszyscy rodzice.

FOT: KLAUDIA GROCH, RECENZJE PRZYGOTOWANE PRZECZ KLAUDIA GROCH

KULTURA

OGLĄDAMY



SPEKTAKL „MODLISZKA”

PREMIERA: 09.03. 2015

GODZ. 17.00, 19.30

MIEJSCE: ATLANTIC W GDYNI

Jedna z najśmieszniejszych teatralnych komedii z wątkiem kryminalnym i zaskakującym zakończeniem, przedstawienie mówiące o „motywach” ludzkich wyborów. Błyskotliwy dialog i zabawne sytuacje wymyślone zostały przez Andrzeja Zaorskiego.



„GAM. NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT” MONIKI JAROSIŃSKIEJ.

PREMIERA: 01.03.2015

GODZ. 19.00

MIEJSCE: TEATR NA PŁAŻY Sopot

Opowieść o kobiecych słabościach i o tym jak bolesna jest prawda o nas samych w obliczu ekstremalnych sytuacji i o tym, że nawet najbardziej zbesztaną godność można przetopić w mądrą siłę niezależnego działania.

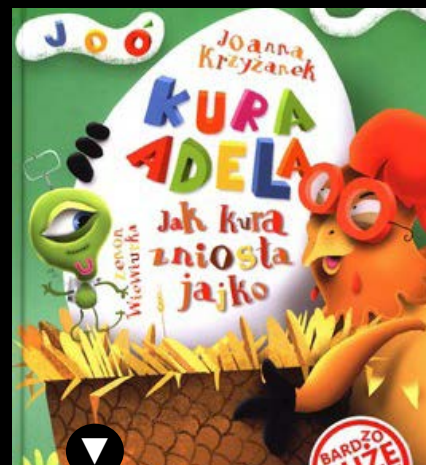
SŁUCHAMY

JUBILEUSZOWA PŁYTA BIG CYCA „WIECZNIE ŻYWI”

22 największe hity Big Cyca znalazły się na jubileuszowej płycie, podsumowującej działalność zespołu. 25 lat istnienia grupy świętowano na licznych koncertach, których popularność jednoznacznie wykazała, iż muzyka zespołu wciąż pozostaje żywa w sercach i umysłach publiczności. Płyta „Wiecznie żywy” to wiele odniesień do debiutanckich występów zespołu – Lenin na okładce nawiązuje do albumu z 1990 roku.



CZYTAMY



TYTUŁ: KURA ADELA - JAK KURA ZNIOŚŁA JAJKO

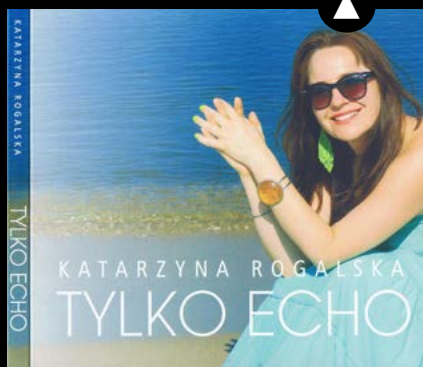
AUTOR: KRZYŻANEK JOANNA

OPRAWA: TWARDA

Opowieść o kurze Adeli to seria książek, w których można znaleźć wiele sposobów na naukę poprzez zabawę. W tym tomie, znajdziecie inspirujące pomysły, które urozmaicą naukę czytania i liczenia. Duże litery sprawiają, że obcowanie z lekturą jest jeszcze przyjemniejsze.

KATARZYNA ROGALSKA: „TYLKO ECHO” (STOWARZYSZENIE JAŚ I MAŁGOSIA, 2014)

Na płycie znajduje się kilkanaście najbardziej znanych przebojów lat 50 i 60 minionego wieku, które święciły tryumfy na różnych plebiscytach. Bonusem jest jeszcze piosenka „Kaszanyi” gdańskich autorów Z. Korepty i K. Wodnickiej. The best of H. Jabłoński, zatytułowaną „Tylko echo” wydana w setną rocznicę urodzin.



TYTUŁ: KTÓRĘDY DO GWIAZD

AUTOR: ANNA CZERWIŃSKA - RYDEL

ILUSTRACJE: MARTA IGNERSKA

„Którędy do gwiazd?” to historia wprost z XVII wiecznego Gdańska, w którym dwoje wybitnych naukowców łączy siły pracując nad wspólnym dziełem. Elżbieta Koompann Heweliusz w duchu prawdziwego równouprawnienia pracuje nad badaniem nieba – prowadzi pomiary, tworzy katalog gwiazd, wykonuje obliczenia.

GDAŃSK

STRONY ŚWIATA - al. Grunwaldzka 417
AQUASTACJA - al. Grunwaldzka 411
AKADEMIA ARTYSTYCZNA - al. Grunwaldzka 33
AKADEMIA SKUTECZNEJ DIETY - al. Grunwaldzka 82
BAZAR SMAKÓW - al. Grunwaldzka 411
BEAUTY DERM SPA - ul. Kapliczna 30
BEST WESTERN PLUS Arkon Park Hotel*** - ul. Śląska 10
BEST WESTERN Bonum Hotel*** - ul. Sierocka 3
BIBLIOTEKA MANHATTAN - al. Grunwaldzka 82
BIBLIOTEKA OLIWSKA FILIA NR 2 - ul. Opata Rybińskiego 9
BIO WAY - al. Grunwaldzka, Galeria Bałtycka
BIO WAY - ul. Dmowskiego 11 F
BIO WAY - ul. Wały Jagiellońskie 34
BRITISH SCHOOL - ul. Jagiellońska 46
BRITISH SCHOOL - ul. Wały Jagiellońskie 26/2
BRITISH SCHOOL - ul. Grunwaldzka 83/5
CENTRUM ŁAZNIA - ul. Jaskółcza 1
CENTRUM ŁAZNIA - ul. Strajku Dokerów 5
CENTRUM TERAZWOJU RODZINY - ul. Nowe Ogrody 35,
CENTRUM TERAPII LOGOP - ul. Myśliwska 79d/3
CENTRUM U7 - ul. Plac Dominikański 7
CITY-MED CLINIC & SPA - ul. Heweliusza 22
CRAFTOHOLIC SHOP - ul. Krzywoustego 3
CUKIERNIA NOTOCIACHO - ul. Pniewskiego 3B
CZEKOLADOWY MŁYN - ul. Na Piaskach 1
EDU PARK - ul. Trzy Lipy 3
ELEWATOR - HALA WSPINACZKOWA - ul. Doroszyńskiego 15H
ETERMED - ul. Jaskółcza 7/15
ETERMED - ul. Żabi Kruk 10
ETERMED - ul. Kazimierza Górskiego 1
EUROLIDER - ul. Cienista 30
EVIS - al. Zwycięstwa 52
FABRYKA PIĘKNA - ul. Podbielańska 18/2
FILIA GDAŃSK - ŚRÓDMIEŚCIE - ul. Mariacka 42
FILIA NAUKOWA GDAŃSK-PRZYMORZE - ul. Obrońców Wybrzeża 2
FIT STACJA - al. Grunwaldzka 411
FITNESS KLUB SPÓJNIA - ul. Słowackiego 4
FUN ARENA - ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1
FUNDACJA MY TO MAMY - ul. Wywolenia
FUNDACJA RODZIC DZIEKO.PL - ul. Nowe Ogrody 35
FUNDACJA WSPÓŁNOTA GDAŃSKA - ul. Opata Rybińskiego 25
GALERIA STARYCH ZABAWEK - ul. Ogarna 117/118
GAK- DWOREK ARTURA - ul. Dworcowa 9
GAK-DOM SZTUKI - ul. Strzykiewskiego 25
GAK-WINDA - ul. Rocławska 17
GAK- GAMA - ul. Starowiejska 15/19
GAK- SCENA MUZYCZNA - ul. Powstańców Warszawskich 25
GAK-PLAMA - ul. Pilotów 11
GAK-WYSPA SKARBÓW - ul. Turystyczna 3
GAK SCENA MUZYCZNA - ul. Partyzantów 25
GDAŃSKA GALERIA MIEJSKA - ul. Piwna 27/29
GŁOTISPOL - ul. Abrahama 18
GOSPOTA PÓPWKA - ul. Spacerowa 51
GOŚCINNA PRZYSTAŃ - ul. Gościńska 14
GRUPA ANKARA - ul. Partyzantów 49
HEWELIANUM - ul. Głodowa 6
HOTEL GRAND CRU - ul. Rycerska 11-12
IKM - ul. Długi Targ 39/40
KABATA-MEDYCYNĄ RODZINNA - ul. Mickiewicza 20A
KIBINAJ - ul. Kołobrzeka 48F
KINO 5D - Galeria Przymorze
KLUB MAM W GDAŃSKO MORENA - ul. Nalkowskiej 3
KLUB MAMY I TATY RATATUJ - ul. Rysia 2
KLUB TARAPATY - ul. Koziorożca 29B
KLUB ZDROWEGO STYLU ŻYCIA - ul. Kołobrzeka 30/10
KLUB ZAK - al. Grunwaldzka 195/197
KWACIARNIA U WIOL - ul. Chałubińskiego 4
LA TRAVEL - ul. Kossaka 6/1
MAMA LULU - ul. Hemara 3
MET LIFE - al. Grunwaldzka 212
MIASTO ANIOŁÓW - ul. Chmielna
OSIFLAME - ul. Obrońców Wybrzeża 1 (Galeria Przymorze)
ORÓDRO CZYTELNICWA CHORYCH - ul. Czerwony Dwór 21
OVERHEAD - ul. Warszawska 20
PGE ARENA - ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1
PIERGARNIA U DZIKA - ul. Piwna 59/60
PIZZERIA LEONE - Orunia ul. Matomejska/Róg ptasiej
PIZZERIA LEONE - Orunia górna ul. Dziwizji Wołyńskiej 1/7
PIZZERIA OSEKMA - ul. Wajdeloty 24
PIZZERIA LA BOCCA - ul. Startowa 30
PRZEDSZKOLE FAHRENHAITA - ul. Fahrenhaita 5
PRZEDSZKOLE MORSKIE - ul. Rogalińska 17
PRZEDSZKOLE WESOŁA KRAINA - ul. Mononitów
PRZEDSZKOLE WESOŁA KRAINA - ul. Bulońska
PRZEDSZKOLE ŻYRAFA - ul. Norwida 4
PRZEDSZKOLE SMYKOWO - ul. Chrzanowskiego 6/2
PRZESKOLE WESOŁY PROMYCEK - ul. Fieldorfa 13/5
REH-UP - ul. Żabi Kruk 10
REH-UP - ul. Jaskółcza 7/15
RESTAURACJA LA FONTAINE - ul. Dyrekcyjna 2-4
RESTAURACJA MANEKIN - ul. Grunwaldzka 270
RESTAURACJA PANORAMA - ul. Wały Piastowskie 1

RESTAURACJA POBITEGARY - ul. Bitwy Ołwieskiej 34
RESTAURACJA PUEBLO - ul. Kołodziejska 4
RESTAURACJA SZAFARNIA 10 - ul. Szafarnia 10
RESTAURACJA RITZ - ul. Szafarnia 6
REH-UP - ul. Kazimierza Górskiego 1
ROBO CAMP - ul. Trzy Lipy 3
SOKRATES - ul. Zakopiańska 37a
SPS ŚWIETLICA STONOGA - ul. Posejdona 2
STARY KADR - ul. Grobla 1/3/4
STREFA KOBIEŃ - ul. Krzemowa 20
STUDENT-MED - ul. Zabi Kruk 10
STUDENT-MED - ul. Jaskółcza 7/15
STUDENT-MED - ul. Kazimierza Górskiego 1
STUDIO FITNESS HOUSE - ul. Krzemieniecki 9A
STUDIO TAŃCA POD KWADRATEM - al. Grunwaldzka 335
SUN CITY - al. Grunwaldzka 158/1
SUN CITY - ul. Kartuska 195a
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - ul. Lubelska 3
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - al. Grunwaldzka 355
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - ul. Wawelska 10
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - ul. Jaskowa Dolina 84
SZKOŁA TENISOWA DONBALON - ul. Legionów 7
TEDKIDS - ul. Sobótki 21 b/2
TUTTO.PL - al. Grunwaldzka 45/47, od 1.10 w C.H. Manhattan
UNIKIDS - ul. Sobótki 21B
WOJEWÓDZKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Targ Rakowy 5/6
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - ul. Pilotów 3
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - ul. Lelewela 21/22
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - ul. Ks. Sychty 178a
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - ul. Jagiellońska 8
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Igiełniczna 5
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Opolska 3
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Dworska 27
WOJEWÓDZKA I MIEJS. BIBLIOTEKA - al. Manifest Polanieckiego 32/34
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Gospody 3b
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Diamentowa 10
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Dragana 26
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Strajku Dokeroń 5
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Angielska Grobla 8/10
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Hoene 6
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Turystyczna 3
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Paderewskiego 11
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Kryniczna 20
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - ul. Wyrobka 5A
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Podkarpacka 1
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA BIBLIOTEKA - al. Strykiewskiego 29
VIVADENTAL - Al. Zwycięstwa 48
ZACISZE PIĘKNA - ul. Lecczowa 1
ZESPÓŁ SZKOŁ ARCHYTEKTURY I KRAJOBRAZU - ul. Czyszyńskiego 31

SOPOT

QUAPARK - ul. Zamkowa Góra 3-5
BIBLIOTEKA INSTYTUTU OCEANOLOGII PAN - ul. Powstańców Warszawy 55
BIBLIOTEKA STUDIUM JĘZYKÓW OBcych - ul. Armii Krajowej 119/121
BEST WESTERN Villa Aqua Hotel - ul. Zamkowa Góra 35
„GAMES BOX - TWOJE POLE GRY” - ul. Cieszyńskiego 22 w bibliotece filia 7
GRODZISKO SÓPOT - ul. Haffnera 63
HAUSIK - ul. Skarpowa 2
HOTEL OPERA - Stanisława Moniuszki 10
HOTEL EUROPA - aleja Niepodległości 766
HOTEL BURSZTYN - ul. Emilii Plater 19
HOTEL VILLA SEDAN - ul. Pułaskiego 18-20
HOTEL FLAMING - ul. Emilii Plater 12
KREWAKTY WNI - ul. Marynarzy 4
MAŁA GALERIA - ul. Sikorskiego 8/10
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Obrócińców Westerplatte 16,
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Gen. Władysława Sikorskiego 8/10
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 26
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. 3 Maja 6
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. 23 Marca 77 c
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Mazowiecka 26
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Władysława Cieszyńskiego 22
MUZEUM SÓPOTU - ul. Poniatowskiego 8
PICK & ROLL CLUB - ul. Zamkowa Góra 3-5
PRZEDSZKOLE TUŚTUSIE - al. Gdyny 16
RESTAURACJA TOPSCANA - ul. Ceynowaldzka 27
RESTAURACJA BŁĘKITNY PUDEŁ - ul. Monte Casino 53
RESTAURACJA RUCOLA - ul. Monte Casino 53
RESTAURACJA U PRZYJACIÓŁ - ul. Polna 55
RESTAURACJA BAROCCO - ul. Monte Casino 15
RESTAURACJA POMARACZOWA PŁAŻA - ul. Emilii Plater 19
SKŁEP ZIELARSKI - ul. Podjazd 3
SPORT NA ZDROWIE - ul. Bitwy pod płowcami 3b
SZKOŁA BIG BEN - ul. Kujańska 1
SOPOCKI KLUB TENISOWY - ul. Ceynowy 5
UNIQUE CLUB & LOUNGE - ul. Plac Zdrojowy 1
URZĄD MIASTA SÓPOTU - ul. Kościuszki 55/27
WILLA MAREA - Bolesława Chrobrego 38
ZATOKA SZUKI - ul. Mamuszeki 14

GDYNIA

ADVENTURE PARK - ul. Bernadowska 1

AGULLA PRACOWNIA - ul. Władysława IV 38D/60
AKADEMIA SKUTECZNEJ DIETY - ul. Starowiejska ATRIUM
ATERIER AMBRIS - ul. Górnicza 20 B/13
ATLANTIC KLUB - ul. 3 Maja 28
BEAUTY DERM SPA - ul. Świętojańska 133
BIO ŚWIAT - ul. Starowiejska
BIO WAY - ul. Władysława IV 37
BIO WAY - ul. Kazimierza Górskiego 2, C.H. Riviera
BRYGADA RODZICA - ul. Morska 113
BRITISH SCHOOL - ul. Świętojańska 34/3
CAFFE ANIOŁ - ul. Kilińskiego 6
CAFE KLAPS - ul. Wybickiego 3
CENTRUM U7 - ul. Świętojańska 133
CENTRUM NURKOWE DIVE - ul. Orna 9
CENTRUM REHABILITACJI I ODNOWY BIOL. - Al. Zwycięstwa 255
CIUCIUBABKA CAFE - ul. Piłsudskiego 30
COCO RESTAURANT - ul. Waszyngtona 21
CONTRAST CAFE - Bulwar Nadmorski
DOM CZEKOLADY - ul. Kazimierza Górskiego 2, C.H. Riviera
EDUFUN - ul. 10 lutego 21/2
EDUROBOT - ul. Świętojańska 73
ELIGO - ul. Gryfa Pomorskiego 56d/2
EM BE RESTAURANT - ul. Świętojańska 49
EMPIK SCHOOL - ul. Świętojańska 64
EUREKA RESTAURACJA - ul. Al. Zwycięstwa 96/98
EUROLIDER - ul. Nowowicińska 35
EXPERYMENT - ul. Zwycięstwa 2
FAMILY WORLD - ul. Pl. Dąbka 338 (Galeria Szperki)
FOTOGRAF RODZINNY TRÓJMIASTO - ul. Kaszteńska 10a
FUNDACJA MAMY Z MORZA - ul. Brzechwy 3/5
GALERIA MALUCHA - ul. Traugutta 2
GDYŃSKIE CENTRUM KULTURY - ul. Łowiecka 51
HAREM CLUB - ul. Waszyngtona 21
HOTEL KURACYJNY - Al. Zwycięstwa 255
HOTEL RÓŻANY GAJ - ul. Józefa Korzeniowskiego 19D
IMPRESJA - STUDIO EDUKACJI MUZYCZNEJ - ul. Wielkopolska 401
KIDS CONCEPT - ul. Morska 174
KLUB ZDROWEGO STYLU ŻYCIA - ul. Orłak Łwowski
KŹNIŃ TALENTÓW - ul. Szyprów 24B
LILKI SPILKI - ul. Starowiejska 8
MAMA DAY SPA - ul. Żwirki i Wigury 2A
RESTAURACJA COZZI - ul. Władysława IV 49F
RESTAURACJA DALMACJA - ul. Świętojańska 51
RESTAURACJA DEL MAR - Bulwar Szwedzki
RESTAURACJA COZZI - ul. Władysława IV 49F
RESTAURACJA DALMACJA - ul. Świętojańska 51
RESTAURACJA DEL MAR - Bulwar Szwedzki
RESTAURACJA COZZI - ul. Władysława IV 49F
RESTAURACJA DALMACJA - ul. Świętojańska 51
RESTAURACJA DEL MAR - Bulwar Szwedzki
RESTAURACJA MARIASZEK - ul. Spółdzielcza 1
RESTAURACJA PANORAMA - Al. Mickiewicza 1/3
MATH RIDERS - ul. Olgiarda 125a
MUZEUM MOTORYZACJI - ul. Ziwoła 2C
MOSHI MOSHI SHUSHI - J. Jerzego Waszyngtona 21
MAKA I KAWA KAWIARNIA/PIZZERIA - ul. Świętojańska 65
NANNY BELL - ul. Teżeszka 4
PASION - ul. Leszczyński 198
PIWOWNIA WARKA - ul. Abrahama 64
PORADNIA PSYCHOLOGICZNA TY I JA/STUMIŁOWYLAS - ul. Spokojna 47
PRZEDSZKOLE MONTESSORI - ul. Gabriela Narutowicza 17
RESTAURACJA KULINARNE SAFARI - ul. Abrahama 20
RESTAURACJA MALIKA - ul. Świętojańska 69
RESTAURACJA TRIO - ul. Starowiejska 29/35
RESTAURACJA BARRAKUDA- Bulwar Nadmorski im.F. Nowowiejskiego 10
RESTAURACJA BRITANNICA STEAKHOUSE - Al. Zwycięstwa 255
RESTAURACJA COZZI - ul. Władysława IV 49F
RESTAURACJA DALMACJA - ul. Świętojańska 51
RESTAURACJA DEL MAR - Bulwar Szwedzki
RODZICE BEZ OBAW - ul. Filipkowskiego 20
SALON FRYZJERSKI MEDIUM - Poziomkowa 9
SLOW CAFE - ul. Filipkowskiego 20
STEP BY STEP STUDIO TAŃCA - ul. Podgórska 1
TUPTUSIE - ul. Snyderska 11
TEATR MIEJSKI - ul. gen. Józefa Bema 26
TEATR CZWARTE MIASTO - ul. Tatarszana 10/15
THE COFFE FACTORY - ul. Kazimierza Górskiego 2, C.H. Riviera
WYSOKA SZPIŁKA - ul. Wielkopolska 28, Gdynia
WYMIENNIKOWNIA - ul.Kartuska 20
YMCA - ul. Żeromskiego 26

OKOLICE

ASTOR HOTEL - ul. Jerzego Górska, ul. Rozewska 38
CZARNY KOS - Borkowo, ul. Leśnikowska 10
HELEN DORON - Rumia, ul. Piłsudskiego 68
KLUB MALUSZKA - Pierwszyno, ul. Droga Wojewódzka 101
HOTEL PRIMAVERA CONFERENCE & SPA - Władysławowo, ul. Rozewska 40,
REFRAT D.S. KULTURY, SPORTU, TURYSTYKI - Rewa, ul. Morska 56
RESTAURACJA PARMEZAN - Rumia, ul. Żwirki i Wigilia 18 A
RESTAURACJA TABUN - ul. Konna 29, Otomini
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - Pruszcz Gd., ul. Świerkowa 28
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - Rumia, ul. Gdańska 17
SZKOŁA RODZENIA SUPER MAMA - Wejherowo ul. Sobieskiego 334 A

Enjoy the Game

NIEZWYKŁE URODZINKI DLA TWOJEGO DZIECKA



JAKI PRZEDZIAŁ WIEKOWY OBEJMUJE WASZA OFERTA IMPREZ URODZINOWYCH?

Organizujemy przyjęcia urodzinowe dla dzieci w wieku 3–12 lat.

CZY ZATRUDNIACIE ANIMATORÓW?

Tak, współpracujemy z zawodowymi animatorami, którzy dbają o niezapomnianą atmosferę podczas każdego przyjęcia urodzinowego.

JAKI JEST CZAS TRWANIA PRZYGOTOWANEJ PRZEZ WAS IMPREZY URODZINOWEJ?

Nasze przyjęcia urodzinowe trwają około 3 godzin.

CZY UWZGLĘDNIACIE SUGESTIE I SPECJALNE ŻYCZENIA ZGŁASZANE PRZEZ RODZICÓW?

Oczywiście, że tak! Naszym priorytetem jest zapewnienie niezapomnianej rozrywki zarówno dla Jubilata, jak i zaproszonych gości. Jesteśmy otwarci w zakresie opracowania scenariusza imprezy. Chętnie dostosowujemy się do wszelkich wymagań i oczekiwań, które zgłaszają nasi goście.

JAKĄ BAZĄ LOKALOWĄ DYSPONUJECIE?

Organizujemy przyjęcia urodzinowe w wygodnych halach sportowych lub w plenerze – w zależności od oczekiwań i pory roku.

CZEGO MOGĄ SIĘ SPODZIEWAĆ DZIECI ZAPROSZONE NA PRZYJĘCIE?

Przede wszystkim dobrej zabawy i niezapomnianych wrażeń. Specjalizujemy się w organizowaniu imprez sportowych, oczywiście w duchu zdrowej rozrywki i wielu atrakcji. Organizujemy zawody, turnieje i konkursy z różnych dziedzin sportu. Mamy wiele ciekawych rozwiązań, które możemy zaproponować, choć chętnie wysłuchamy wszelkich sugestii i dostosujemy nasz program do określonych wymagań.

CZY ZAPEWNIACIE NA MIEJSCU CATERING?

Tak, zapewniamy poczęstunki zarówno dla gości urodzinowych, jak i dla samego Jubilata.

CZY MOŻNA LICZYĆ NA DEKORACJĘ SALI LUB INNEGO OBIEKTU, NA KTÓRYM ODBĘDZIE SIĘ IMPREZA?

Planując każdą uroczystość urodzinową, dbamy o wystrój obiektu. Wiemy, że ważne jest pierwsze wrażenie, dlatego dokładamy starań, by było ono jak najlepsze. Zapewniamy również materiały i sprzęt, które zostaną wykorzystane w zabawach.

CZY ZAPEWNIACIE UPOMINKI DLA JUBILATA I GOŚCI?

Tak, każdy nasz gość może liczyć na upominek. Chcemy, aby przyjęcie urodzinowe w Enjoy the Game było niezapomnianym przeżyciem, a nie ma udanej imprezy bez prezentów. Poza tym każdy nasz gość musi się u nas czuć wyjątkowo.

OD KIEDY JESTEŚCIE NA RYNKU?

Funkcjonujemy na rynku od 2010 roku.

CO JESZCZE MOŻECIE DODAĆ OD SIEBIE?

Zachęcamy do organizowania imprez urodzinowych w Enjoy the Game, ponieważ jest to najlepsza forma połączenia okolicznościowego przyjęcia ze zdrową, sportową rozrywką dla dzieci. Bawimy się poprzez sport i odnajdujemy zabawę w sportowej rywalizacji. Nasze imprezy urodzinowe to oryginalne i niebanalne rozwiązanie dla osób ceniących sobie niezapomniane przeżycia, które pozostają w pamięci na długie lata.

tel. **660 290 087**

tel. **517 774 714**

facebook.com/enjoythegame.gdansk

e-mail: **info@enjoythegame.pl**

www.enjoythegame.pl



HOSSA
DEWELOPER NR 1

hossa.gda.pl

*miasto
w parku*

M&M
mieszkanie dla młodych

SOKÓŁKA ZIELENISZ

GDYNIA, UL. JANKI BRYLA