

MAGAZYN Together

rodzinna strona Trójmiasta

Nr 3/2020 (67)
MARZEC
ISSN 2450-9256



TOGETHERMAGAZYN.PL

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



OLIWSKI PARK

A P A R T A M E N T Y

BIURO SPRZEDAŻY
Gdańsk, Szafarnia 6/1U
T: 585 733 733



oliwski-park.pl

APARTAMENTY
GOTOWE DO ODBIORU

moderna
Superior living



Dolina Charlotty
Resort & SPA

Rodzinny wypad za miasto



Dolina Charlotty

Dolina Charlotty Resort & SPA
Strzelinko 14, 76-200 Słupsk

+48 59 847 43 41
+48 59 847 43 00

rezerwacja@charlotta.pl
www.dolinacharlotty.pl



Dolina Charlotty

Resort & SPA

10 km od morza, pośród lasu czeka urokliwa

Dolina Charlotty Resort & SPA

rodzinny hotel z mnóstwem atrakcji: Zoo, Fokarium, Wodne Safari,
sale zabaw, kajaki i rowery wodne, baseny, kręgle i bilard.

Do dyspozycji Gości jest także piękne Spa Bali Hai, którego oferta odwołuje się do bogatej tradycji wysp Indonezji. Zadbaliśmy o to, aby program terapeutyczny oparty na starobalijskich rytuałach wykonywany przez balijskie terapeutki był ze wszech miar unikalny i zachwycający naszych Gości. Do dyspozycji Gości jest 14 stylowych gabinetów oraz pokój relaksacyjny.

Zatrzymaj czas w sercu magicznej Doliny...



Dolina Charlotty

Dolina Charlotty Resort & SPA
Strzelinko 14, 76-200 Słupsk

+48 59 847 43 41
+48 59 847 43 00

rezerwacja@charlotta.pl
www.dolinacharlotty.pl



Potulski

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAŻ LUKSUSOWYCH APARTAMENTÓW

tel. 795 759 505 | www.potulskinieruchomosci.pl

ul. Wypoczynkowa 34a/35, 80-341 Gdańsk (Osiedle NEPTUN PARK)



WYNAJEM APARTAMENTÓW

tel. 795 759 505

ul. Wypoczynkowa 34a/35, 80-341 Gdańsk (Osiedle NEPTUN PARK)



Muzeum II Wojny Światowej



NOWOCZESNE CENTRUM KONFERENCYJNE

Gdańsk zajmuje wysokie miejsce wśród polskich miast w przeprowadzanym przez międzynarodowe stowarzyszenie ICCA (International Congress and Convention Association) rankingu liczby zorganizowanych wydarzeń biznesowych. Dzieje się tak za sprawą wysokiej jakości usług, bazy noclegowej i *unique venues* – takich jak Muzeum II Wojny Światowej.

Muzeum doskonale łączy funkcję edukacyjną z biznesową. Rozpoznawalna i wyrazista bryła budynku oraz nowoczesne przestrzenie konferencyjne tworzą miejsce inspirujące, postrzegane jako idealna lokalizacja wydarzeń o charakterze naukowym bądź komercyjnym.

Jest to placówka, która pełni wiele funkcji, doskonale zaspokaja potrzeby poznawania, odkrywania i samorealizacji. Dzięki temu stale odbywają się tu wydarzenia z różnych dziedzin.

SALA KONFERENCYJNA

Sala licząca 303 miejsca (w tym 2 dla osób z niepełnosprawnością ruchową), system oświetlenia technologicznego w połączeniu z najnowocześniejszymi rozwiązaniami na polu projekcji wielkoformatowej pozwalają na organizację wydarzeń takich jak konferencje, spotkania biznesowe, sympozja, koncerty muzyczne czy sztuki teatralne.

Dla pełnej wygody sala konferencyjna jest wyposażona w dwie kabiny do tłumaczeń symultanicznych, a za kulisami sceny znajdują się garderoby oraz zaplecze sanitarne.

RESTAURACJA

Restauracja oraz kawiarnia na antresoli znajdują się w wieży Muzeum na poziomie +4. Jest to idealne miejsce do organizacji kolacji biznesowych dla blisko 120 osób. Zza okien restauracji rozciąga się wspaniała panorama Gdańska. Wnętrze jest wygodne i urządzone w harmonijny sposób. Nowoczesna architektura, otwarta przestrzeń oraz przeszklone sufity dają poczucie wolności.

SALA KINOWA

Sala liczy 114 miejsc (w tym 1 dla osoby z niepełnosprawnością ruchową). Jest to pomieszczenie służące nie tylko wyświetlaniu filmów z repertuaru Kina Muzeum. Przestrzeń tę można również wykorzystać do organizowania projekcji studyjnych połączonych z dyskusją, warsztatami i prelekcjami.

Zastosowany system cyfrowej projekcji filmowej pozwala na odtwarzanie filmów również w technologii 3D, wykorzystując nagłośnienie kinowe – Dolby Surround 7.1. System umożliwia także odtwarzanie materiału konsumenckiego.

Idealna akustyka pozwala na prowadzenie spotkań bez użycia mikrofonów.

Nowoczesne i dobrze wyposażone centrum konferencyjne, z jego centralną lokalizacją w Gdańsku, jest idealnym miejscem do organizacji konferencji, kongresów, szkoleń i spotkań biznesowych przez cały rok. Wielofunkcyjność dostępnych sal pozwala na przeprowadzenie wydarzeń i imprez o różnym charakterze i skali. Miejsce można zaaranżować zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami.

KULTURA WIELU WYMIARÓW

SALE WARSZTATOWE

Spotkania dla mniejszych grup (do 40 osób) odbywają się w jednej z trzech sal warsztatowych. Każda z nich jest kompleksowo wyposażona – w projektor multimedialny, ekran, nagłośnienie, mikrofon bezprzewodowy, indywidualnie sterowaną klimatyzację oraz kilka ustawień oświetlenia. Głównym atutem sal jest możliwość zaaranżowania w nich różnych konfiguracji (kinowej, szkolnej, wspólnego stołu, litery U).

FOYER

Foyer jest przestronną powierzchnią znajdującą się w bezpośrednim sąsiedztwie sali konferencyjnej. Połączenie surowego betonu z ciepłym drewnem nadaje temu miejscu nietuzinkowy charakter. Ponad 1200 m² otwartej przestrzeni pozwala na swobodną aranżację pod kątem dowolnej formy wydarzenia takiego jak koktajl czy wystawa. To właśnie foyer jest najlepszym miejscem do organizacji poczęstunku dla uczestników wydarzeń odbywających się w centrum konferencyjnym. Na poziomie -2 znajduje się dodatkowa szatnia dla gości oraz ogólnodostępne toalety. Istnieje możliwość udostępnienia wyposażenia konferencyjnego oraz mebli konferencyjnych.

APARTAMENTY

Apartamenty Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku to doskonała uzupełniająca oferta centrum konferencyjnego. Przestronne, eleganckie i gustowne wnętrza pozwala na spotkania biznesowe, oficjalne narady, obowiązki zawodowe, negocjacje, zebrania oraz rozmowy kwalifikacyjne.

POWIERZCHNIE REKLAMOWE

Skuteczny branding wydarzenia to kluczowy element sukcesu podczas każdego eventu. Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku jest obiektem, który dzięki swojej architekturze zapewnia ciekawe formy reklamy.

Pełny katalog powierzchni reklamowych jest dostępny w wersji elektronicznej
– marketing@muzeum1939.pl

Powierzchnia konferencyjna

Całkowita dostępna powierzchnia konferencyjna to ponad 2000 m².

Sala konferencyjna

Pojemność: 303 os.
Wymiary: 24 × 22 m
Wysokość: maks. 7,17 m
min. 4,38 m
Powierzchnia: 500 m²
Ekran: 6,5 × 3 m
Scena: 15 × 9 m

Sala kinowa

Pojemność: 114 os.
Wymiary: 11 × 13 m
Wysokość: maks. 6,6 m
min. 3,3 m
Powierzchnia: 143 m²
Ekran: 8,8 × 4 m

Foyer

Pojemność: 600 os.
Powierzchnia: 3,3 m
Powierzchnia: 1200 m²

Sale warsztatowe

Pojemność: 35–40 os.
Wymiary: 7,3 × 15 m
9,3 × 14,5 m
9,4 × 12 m
Wysokość: 3 m
Powierzchnia: 102–135 m²

Apartamenty

5 pokoi dwuosobowych
3 apartamenty dwupoziomowe



KONTAKT

konferencje@muzeum1939.pl
tel. +48 58 760 09 60

MUZEUM II WOJNY ŚWIATOWEJ W GDAŃSKU
pl. W. Bartoszewskiego 1
80-862 Gdańsk
www.muzeum1939.pl | info@muzeum1939.pl



Profesjonal24 Sp. z o.o.

Dział sprzedaży: tel. 697 027 523
Biuro obsługi klienta: tel. 605 100 566
biuro@profesjonal.info
Różyny ul. Widokowa 6
83-031 Łęgowo

Jesteśmy do Państwa dyspozycji:
od poniedziałku do piątku w godz. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰
w wybrane soboty od 8⁰⁰ do 13⁰⁰



OSIEDLE WSCHODNIE

Twoje nowe miejsce zamieszkania



Nie od dziś wiadomo, że „życie jest podróżą, która prowadzi do domu”. Każdy marzy, aby znaleźć dom – idealne miejsce na ziemi. To pod jego dachem rodzą się plany i wielkie nadzieje. To najważniejsze dla nas miejsce staje się twierdzą, w której kolejne dni piszą nasze historie.

Budowa czy kupno domu to decyzja na wiele lat. Nic dziwnego zatem, że jej podejmowaniu towarzyszy mnóstwo „za i przeciw”. Jednak „przeciw” będzie mniej, jeśli wybierzemy inwestycję w zasięgu własnych możliwości.

KOMFORT BEZ RYZYKA

Do takich z całą pewnością należy Osiedle Wschodnie w Skowarczu. To kolejna realizacja dewelopera Profesjonal 24, który na przestrzeni czasu udowodnił, że nie tylko buduje z głową, ale przede wszystkim proponuje rozwiązania, które umożliwiają komfort na długie lata.

Nowo powstałe osiedle zostało przygotowane z myślą o wymagających klientach. W odpowiedzi na ich potrzeby w wyjątkowo urokliwym miejscu, na lekko pochyłonej równinie, w 2018 roku rozpoczęła się budowa 30 domów. Co istotne, są to domy bezczynszowe, wolnostojące, jednorodzinne i dwulokalne – czyli będące w zasięgu możliwości wielu z nas. Propozycją Profesjonal 24 jest w sumie 60 przestronnych mieszkań dwupoziomowych o powierzchni 85,90 m², z czego powierzchnia użytkowa wynosi 75,63 m². Tak optymalne rozwiązanie otwiera szereg możliwości aranżacji.

Godna podkreślenia jest lokalizacja, która gwarantuje spokój i kontakt z naturą. Jednocześnie w tej oazie trudno mówić o ryzyku – bezczynszowość sprawia, że koszty eksploatacji są niskie, a każda powstająca w ramach osiedla inwestycja zabezpieczona jest niezależnym i indywidualnym rachunkiem powierzchniowym, na który trafiają pieniądze klientów.

Z MISJĄ I Z WIZJĄ

Każde z proponowanych dwupoziomowych mieszkań posiada parter, poddasze użytkowe i strych. Najniższa kondygnacja obejmuje część dzienną wraz z kuchnią – zamkniętą lub w formie aneksu. Na parterze znajduje się toaleta oraz przestronny salon z trójszybowymi panoramicznymi oknami i wyjściem na taras do własnego ogródka. Ciekawym rozwiązaniem jest projekt poddasza – znajdziemy tam łazienkę oraz 3 pokoje, które doskonale sprawdzą się jako sypialnie, pracownie czy pokoje dla dzieci.

W detalach czuć misję firmy. Profesjonal 24 tworzy i buduje z pasją, dbając o każdy drobiazg. Dlatego propozycja zamieszkania na Osiedlu Wschodnim jest pierwszym i bardzo rozsądnym krokiem na drodze do spełniania wielkich marzeń.

nr 3 (67) marzec
ISSN: 2450-9256



ZDJĘCIE NA OKŁADCE:
AGNIESZKA PIASECKA / STUDIO 57

ZAMÓW MAGAZYN DO DOMU

Zapraszamy Ciebie do zamawiania magazynu do domu! Wejdź na www.togethermagazyn.pl/prenumerata, gdzie kilka prostych kroków dzieli Cię od otrzymywania własnego magazynu prosto do domu.

PARTNERZY

- Loops World
- Centrum Nauki Experyment Gdynia
- Polska Filharmonia Bałtycka
im. Fryderyka Chopina w Gdańsku
- Nadbałtyckie Centrum Kultury
w Gdańsku
- Forum Gdańsk
- Gdański Ogród Zoologiczny
- Muzeum II Wojny Światowej
w Gdańsku

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania nadsyłanych tekstów oraz nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia lub reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem tytułu.

MAGAZYN Together

rodzinna strona Trójmiasta

ADRES REDAKCJI

ul. Mściwoja II 64, 80-356 Gdańsk
www.togethermagazyn.pl
biuro@togethermagazyn.pl
605 506 296

REDAKCJA

Agnieszka Kulinkowska
Redaktor Naczelna
agnieszka@yourewelcome.pl

Ezdrasz Gołaszewski
Dyrektor ds. Rozwoju
ezdrasz.g@yourewelcome.pl

Marika Kłuskiewicz
Kierownik Redakcji
marika.k@yourewelcome.pl
796 280 909

Katarzyna Paluch
Kamila Reclaw
Redaktor Prowadząca
kamila.r@yourewelcome.pl
605 506 536

Marek Wąs
Dominika Prais
Karolina Wojtaś
Dagmara Rybicka
Michał Mikołajczak
Marta Wach

PROJEKT / SKŁAD DTP

YOU'RE WELCOME
www.yourewelcome.pl
hello@yourewelcome.pl

Agata Paczuska-Bałkowiec
Dyrektor Kreatywna

Maja Grodzicka
Projektant Graficzny

Konrad Rószkowski
Projektant Graficzny

FOTO

Mateusz Dietrich

MARKETING

Barbara Siwerska
Specjalista ds. Marketingu
basia.s@yourewelcome.pl
798 993 717

WYDANIE ONLINE

www.togethermagazyn.pl

Michał Kurek
Menedżer ds. Digital Marketingu
michal.k@yourewelcome.pl

REKLAMA

Karolina Pleszewska
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
karolina.p@yourewelcome.pl
573 283 353

Ewa Papakul
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
ewa.p@yourewelcome.pl
789 198 811

Marcin Bartnicki
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
marcin.b@yourewelcome.pl
661 583 725

DYSTRYBUCJA MAGAZYNU

Łukasz Puciłowski

NAKŁAD

7200 sztuk

WYDAWCA

YOU'RE WELCOME SP. Z O.O.
ul. Mściwoja II 64, 80-356 Gdańsk
www.yourewelcome.pl
hello@yourewelcome.pl

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

facebook.com/togethermagazyn.pl
instagram.com/together_magazyn_rodzina
twitter.com/TogetherMagazyn



HOTEL MARINA
CLUB

Destination SPA

WIELKANOC NA MAZURACH

10-13 kwietnia 2020

WYJĄTKOWY HOTEL W ŚRODKU JEZIORA

www.hotelmariacub.pl



spis treści

24



ZWIERZENIA
GINĄCA FAUNA

28



GDZIE Z DZIECKIEM?
KALENDARIUM

52



GADKI Z OKŁADKI
RAZEM MOŻNA WSZYSTKO

40



KAŻDY KIJ MA DWA
KOŃCE
PO PIERWSZE:
MIŁOŚĆ

42



ODKRYWAMY ZAKRYTE
SŁOŃCE NA LODZIE,
CZYLI CYRK XXI WIEKU

74



WEHIKUŁ CZASU
ZŁOTE MYŚLI

104



PRZEKRACZAJĄC
GRANICE
SPRAWDŹ, CZY TO
TWOJA BAJKA

AL DENTE
CUCINA ITALIANA

Odkrywaj
WŁOSKIE SMAKI



AL DENTE Sopot, ul. Grunwaldzka 8-10.

ZAPRASZAMY. BENVENUTO

tel. 798 557 008 | www.aldentesopot.pl



Joanna
Tokarska

Studiowała Fizjoterapię na Warszawskiej AWF, a później skończyła kursy przeznaczone dla fizjoterapeutów (PNF, Medycyny Ortopedycznej OMI Global, McKenzie MTD). Ostatnie lata spędziła jako fizjoterapeutka na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej w podwarszawskim Konstancinie, gdzie przebywają pacjenci z różnego rodzaju schorzeniami układu nerwowego. Dzięki staraniom o uzyskanie tytułu instruktora metody PNF ma przywilej nawiązywania kontaktów z fizjoterapeutami z różnych miejsc na świecie. Daje to możliwość poznawania blasków i cieni tej profesji z innej, często odległej, perspektywy. Jest entuzjastką mediów społecznościowych. Prowadzi na Facebooku stronę Fizjopozytywni zrzeszającą miłośników fizjoterapii. Tam dzieli się nowinkami z zakresu fizjoterapii i umieszcza własne artykuły i filmy. Znajdziesz ją również na stronie joannatokarska.pl oraz na platformie YouTube.

Trampolina – tak czy nie?

Od kilku lat w naszym ogrodzie stoi trampolina. Choć nabytek był przemyślany, w dniu zakupu nie znałam wszystkich faktów wiążących się z jej użytkowaniem.

DLACZEGO W OGÓLE O TYM PISZĘ?

Głównym zarzutem wobec tego rodzaju aktywności jest podwyższone ryzyko złamań, zwłaszcza tzw. złamania trampolinowego, do którego dochodzi u dzieci skaczących na jednej trampolinie z drugą, cięższą osobą. Siła odbicia powierzchni trampoliny po skoku cięższego dziecka może przyjmować wysokie wartości. Jeżeli w tym momencie lżejsze jest w trakcie lądowania, trampolina – zamiast je zamortyzować – uderzy w stopy dziecka, powodując kompresję struktur kostno-stawowych (która z kolei może powodować złamanie bliższej nasady kości piszczelowej).

CO ZROBIĆ, ŻEBY ZABAWA BYŁA BEZPIECZNA?

Aby było bezpiecznie, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad.

- Skaczemy POJEDYNCZO! Ciekawostka: 7 na 10 urazów przytrafia się podczas skakania grupowego. Dwoje to też grupa – patrz:: przyczyny złamania trampolinowego.
- Małe dzieci skaczą pod nadzorem rodziców pozostających w pełni władz umysłowych (jestem pewna, że wiecie, co mam na myśli).
- Siatka otaczająca trampolinę jest montowana z jakiegoś powodu. Nie zdejmuj jej – może uratować zdrowie, a nawet życie. Dbaj o jej stan techniczny. Ucz dziecko prawidłowego korzystania z trampoliny – odbijamy się nogami od trampoliny, a NIE plecami od siatki.
- Podczas skakania jama ustna jest pusta! Żadnych gum, cukierków, przekąsek.

- Skoki na trampolinie to również sport, który ma swoją metodykę. Łądujemy na lekko ugiętych kolanach. Salta, szalone lądowania na plecach, zawody „kto wyżej” zostawmy dla profesjonalistów. Przed wejściem na trampolinę rozgrzewamy się – tak jak przed każdym treningiem. Wystarczy truchcik dokoła ogrodu plus kilka przysiadów i wymachów rękami.
- Przestrzegamy zaleceń producenta, takich jak zdejmowanie butów, skakanie jak najbliżej środka czy spokojne schodzenie na ziemię.

CZY WARTO UŻYWAĆ TRAMPOLINY?

Jak najbardziej! Każdy sport niesie w sobie zarówno wartości, jak i niebezpieczeństwa. Jeżeli zachowane są zasady poprawnego korzystania z tego sprzętu, może przynieść wiele korzyści zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Udowodniono korzystne działanie skakania na trampolinach m.in. u:

- kobiet z nadwagą (sprzyja redukcji masy ciała);
- dzieci z rozwojowymi zaburzeniami koordynacji (forma terapii);
- dorosłych po udarze (trening mobilności i ADL – wymaga dalszych badań);
- osób starszych (prewencja upadków w przód);
- dzieci upośledzonych umysłowo (trening równowagi i motoryki);
- osób cierpiących na cukrzycę typu 2 (sprzyja redukcji czynników ryzyka ze strony układu sercowo-naczyniowego).

Dotej grupy dodałabym:

- dzieci i dorosłych potrzebujących stymulacji czucia głębokiego (podskoki silnie stymulują receptory zarówno w stawach, jak i w otaczających je tkankach);
- dzieci i dorosłych potrzebujących stymulacji układu przedsionkowego (byłby to trening tolerancji ruchu);
- sportowców chcących polepszyć swoją wytrzymałość i koordynację.

SKAKAĆ CZY NIE SKAKAĆ?

Kluczowe nie jest pytanie: „CZY skakać na trampolinie?”, ale: „JAK skakać?”. Trampolina sama w sobie nie jest zła, jednak niewłaściwe korzystanie z niej może stać się przyczyną urazu. ■

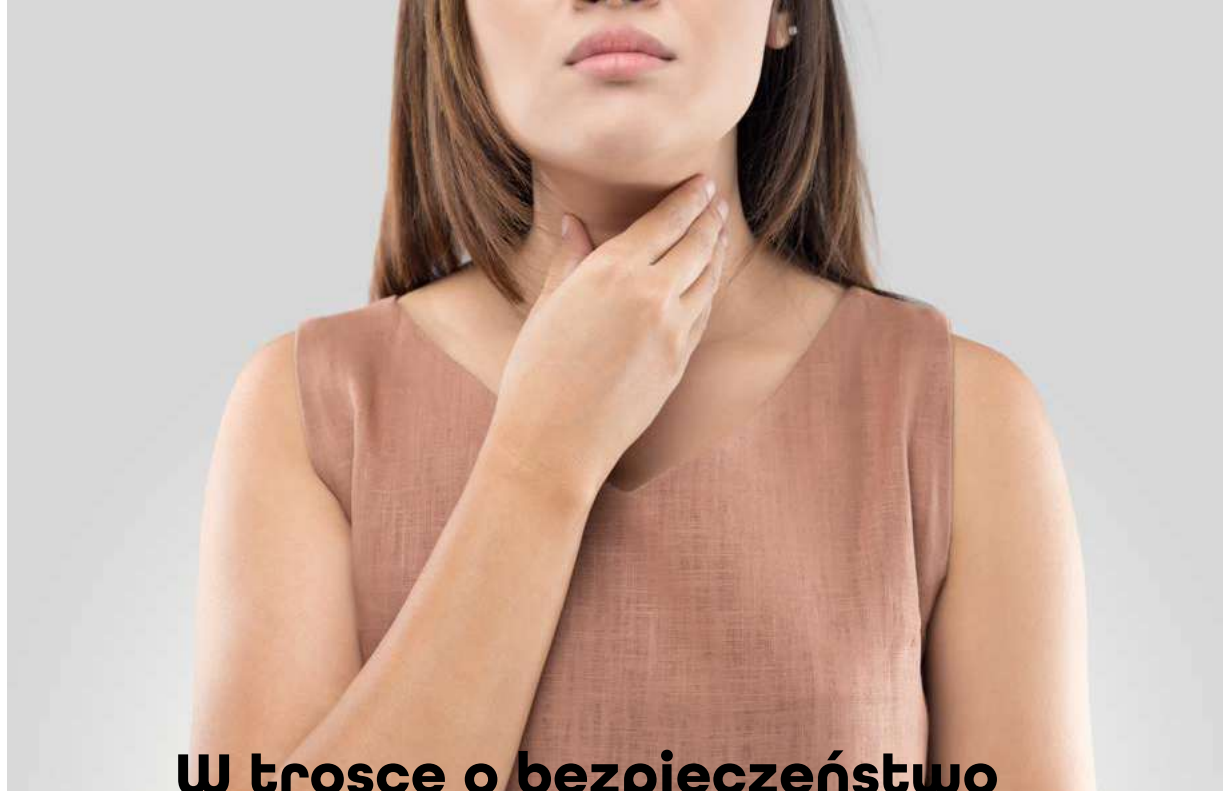


www.campmazury.pl

LATO 2020

AKTYWNE KOLONIE
DLA DZIECI W WIEKU
6-12 LAT

CAMP
MAZURY



W trosce o bezpieczeństwo Pacjentów ETER-MED

W trosce o zdrowie Pacjentów ETER-MED niniejszym wprowadza się we wszystkich placówkach ETER-MED przeprowadzenie wywiadu przed telefoniczną lub osobistą rejestracją do lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Brak zgody na przeprowadzenie ww. wywiadu jest równoznaczny z odmową rejestracji do lekarza POZ w ETER-MED.

Jednocześnie, zgodnie z zaleceniem #GIS, informujemy Pacjentów, że jeżeli wystąpiły u Państwa objawy chorobowe, takie jak:

- gorączka $+38^{\circ}\text{C}$,
- kaszel, katar, dreszcze,
- duszności lub problemy oddychaniem

i byli Państwo w ciągu ostatnich 14 dni w:

- Chinach
- Ptn. Włoszech
- Anglii
- Korei Płd.
- Japonii
- Singapurze
- Iranie
- Tajlandii
- Malezji
- Wietnamie
- Zjednoczonych Emiratach Arabskich (w tym w Dubaju)
- Indiach
- Kuwejcie
- Filipinach

(aktualna lista krajów: <https://www.ecdc.europa.eu>)

lub mieliście Państwo kontakt osobisty z kimś, kto w ostatnim czasie podróżował do wymienionych miejsc, lub mieliście kontakt z osobą zarażoną koronawirusem, są Państwo zobowiązani zgłosić to telefonicznie do Powiatowej Stacji Sanitarnej:

Gdańsk: 58 320 08 15 lub 698 941 776 (alarmowy)

Pruszcz Gdański: 58 683 50 94

lub 503 397 415 (alarmowy)

Nowy Dwór Gdański: 55 247 57 01

lub 513 025 100 (alarmowy)

Lub udać się do najbliższego oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego:

Pomorskie Centrum Chorób Zakaźnych
i Gruźlicy Sp. z o.o. w Gdańsku
ul. Smoluchowskiego 18, 80-214 Gdańsk
Tel. 58 341 40 41

Tam określą dalszy tryb postępowania medycznego ■



Nowość

portal dla pacjenta **portal.etermed.pl**

Rezerwacja terminów online

INTERNIŚCI

SPECJALIŚCI

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

REHABILITACJA

DIAGNOSTYKA
KARDIOLOGICZNA

SZPITAL CHIRURGII
JEDNEGO DNIA



No i sie zaczęło

Dobra, mamusiu. Oto twoje dziecko. Niestety nie dołączyli instrukcji obsługi. Poradzisz sobie. Ludzie zasypią ci teraz dobrymi radami i wytkną ci każdą wpadkę, ale nie martw się. Będzie fajnie. Nie schrząń tego. Powodzenia.

MATKA MUSI PRZEWIDZIEĆ WSZYSTKO

Wdech, wydech, wdech, wydech. Nie chcę zakładać butów! – drze się mój syn. Muszę na chwilę wyjść na zewnątrz, zanim wyjdę z siebie – myślę. Pozostałe dzieci już przy samochodzie przed domem, zaraz mamy wyjeżdżać. Staję za progiem, liczę do dziesięciu. Nagle słyszę za plecami trzaśnięcie drzwiami i odgłos przekręcanego zamka. Odwracam się. Łapię za klamkę. Zamknięte. Otwórz synku! Nie – odpowiada lakonicznie. Kochanie otwórz mamusi drzwi – proszę przymilnie. Zero reakcji. Torebka została w domu, a w niej klucz i telefon. I trzylatek, który nie chce mnie wypuścić. Trochę kusi, żeby odjechać, ale przystępuję do negocjacji. Twardy przeciwnik. Ostatecznie przypominam sobie, że schowałam gdzieś zapasowy klucz – matka musi przewidzieć wszystko.

NIE ZAWSZE JEDNAK PRZEWIDUJE

Schyltek lata, piękna pogoda – wprost idealny czas, żeby jako matka pomyśleć już o tym, że zaraz jesień, więc trzeba kupić dziecku nowe buty do przedszkola. Po drodze zajeżdżamy do sklepu. Wybieramy model, sprzedawczyni podaje nam właściwy rozmiar i w tym momencie dziecko zdejmuje swojego Crocsa, a oczom moim i zszokowanej ekspedientki ukazuje się stopa mego syna czarna, jakby właśnie wyjechał z kopalni. Cóż. Jak gdyby nigdy nic zakładam mu poręczoszkę do mierzenia i tłumię śmiech. Do takich sytuacji należy podchodzić z humorem.

Anna Jaworska MumMe

Mówi o sobie, że jest kobietą spełnioną. Od 16 lat żona, od 12 lat matka, od 5 lat matka trzech synów. Z wykształcenia pedagog, od 16 lat w biznesie, z zamiłowania blogerka. Nie filtruje zdjęć ani życia.



FOT. ARCH. PRYMATNE

KIEDY DOBRY HUMOR ZASTĘPUJE PANIKA

Są takie momenty, kiedy i mnie dobry humor opuszcza, a zastępuje go... PANIKA. 13.20, czekam na dziecko pod szkołą. 13.30 – nie ma. 13.40 nadal nic. Wsiadam i jeszcze całkiem spokojna idę do szkoły, jednocześnie sprawdzając, czy czwartek to na pewno czwartek, a zegar nie kłamie, ale nie. Wszystko się zgadza. Idę do świetlicy, pusto, pytam o czwartą klasę panią sprzątaczkę. Skończyli. Prawie pół godziny temu. Boisko puste. W bibliotece nie ma. Dziecka brak. Zniknął. Matko i córko. Porwali. Uciekł z domu. Oczami macierzyńskiej wyobraźni ujrzałam obrazy równie przerażające, co nierozsądne. Jestem jednocześnie spanikowana i wkurzona. Bo przecież może jednak polazł gdzieś i nie odmeldował się mamusi. Policja. To chyba najlepsze wyjście w tej sytuacji. I kiedy już chwytalam za telefon, żeby wybrać 112, następuje olśnienie. Nie dalej jak wczoraj umówiłam się z mamą jego przyjaciela, że odbierze chłopców po szkole i pojedą do nich na kilka godzin, a ja zgłoszę się po niego przed samym treningiem. Ot, skleroza.

I tak dzień za dniem, wpadka goni wpadkę, a poczucie winy zżera matkę. Z doświadczeniem przychodzi rozgrzeszenie. Z czasem lepiej rozumiemy, że wszystkie – jak jedna – jedziemy na tym samym wózku. ■

RZEMIEŚLNIK

BARBER SHOP



FB: RZEMIEŚLNIK BARBER SHOP
IG: RZEMIESLNIK_BARBER_SHOP

ZAPISY
BOOKSY LUB TEL. 792 158 790

UL. PIEKARNICZA 3 GDAŃSK
(RZEMIEŚLNIA ZNAJDZIESZ W SALONIE
HAIR DESIGN - ROBERT TEREFENKO)

Podwodny ogród

Zza ukwiału wypływa błazenek. Jest pomarańczowy, w białe pasy z czarnymi przebarwieniami – filmowego Nemo z Wielkiej Rafy Koralowej możesz mieć na co dzień w domu.



Justyna
Kaleta

Złota rybka wymaga oprawy, wie o tym każdy miłośnik akwarystyki. Ale tylko ci najbardziej szaleni (i dysponujący odpowiednią powierzchnią) gotowi są zamienić swój salon w podwodny świat, czyli umieścić w nim akwarium wielkości szafy. Dysponując już zbiornikiem o pojemności pięciuset litrów, można zaszać i odtworzyć w nim fragment tropikalnego oceanu.

– Nie uznaję plastiku. Nawet pod wodą skała musi być skałą, a drewno drewnem – mówi Justyna Kaleta, właścicielka gdańskiego Centrum Ogrodniczego „Justyna”. Właśnie w tej jednej z największych na Pomorzu szkółek ogrodniczych przy Trakcie Św. Wojciecha działa sklep akwarystyczny, w którym oprócz tropikalnych ryb można kupić oryginalne filipińskie

wapienie czy malezyjskie mangrowce. – Gdy zakładamy ogród, często prosimy o pomoc projektanta. W przypadku akwariów, czyli ogrodów podwodnych, sprawa jest prostsza, bo o wiele łatwiej można wymieniać w nim rośliny czy elementy dekoracyjne. Efekt jest niezwykły – dzięki zanurzeniu w wodzie każda skała nabiera drugiego życia i blasku – zmieniają się jej żyłkowania, przebarwienia i faktura. To samo dotyczy umieszczonych w wodzie korzeni czy konarów, z kolei unoszące się w toni rośliny w barwach od białej, przez zieleń, po purpurę, koją nas przez cały rok.

U „Justyny” można zaopatrzyć się w akwarium o wymiarach półtora metra na półtora metra. Są modele proste, pótokrągłe, narożne, w kolorach podstawy pasujących

do innych mebli. Rzecz jasna sklep oferuje też mniejsze akwaria i pełen asortyment akcesoriów, ale tylko w tych większych warto zaopatrzyć się w skimmer, czyli filtr czyszczący wodę, przystosowany do działania ze słoną wodą. Do tego możemy dokupić specjalne, ledowe, sterowane świetlówki, które wspomagają rozwój koralowca, umożliwiają zaprogramowanie indywidualnej zmiany oświetlenia na wschód i zachód czy ustawienie czasu trwania zmierzchu.

W tak wielkim akwarium można już umieszczać elementy dekoracyjne o wielkości nie dłoni, ale całej ręki. Największą popularnością cieszą się sprowadzane z Malezji konary mangrowca, występujące w różnych odcieniach czerwieni. O kształtach do wyboru – od klasycznego korzenia, przez gęste, drobne kłęby, po najeżone jakby igietkami gałęzie.

– Mangrowiec to rodzaj namorzyny, czyli tropikalnej rośliny rosnącej wzdłuż brzegów morskich, na pływaczach, zazwyczaj w ujściach rzek, ale też w miejscach osłoniętych rafami koralowymi – mówi Justyna Kaleta. – Tworzą je gęsto rosnące krzewy i drzewa, które podczas przyptywów zalewane są wodą morską, dlatego tak dobrze sprawdzają się w akwariach, zarówno tych słodko, jak i słonowodnych. W naturalnym środowisku tworzą szerokie na wiele kilometrów lasy. Podczas przyptywu widoczne są tylko korony drzew, odpływ odsłania grunt i skłębione korzenie. To idealne środowisko dla tropikalnych ryb.





Namorzyny rosną zarówno na nagich skałach koralowych, jak i w piasku czy mule. Ich konary pięknie wyglądają na każdym rodzaju podłoża, który wybierzemy do dekoracji akwarium. Może to być biały, porowaty wapień filipiński, tupek filitowy (płaski, szary z białymi żyłkowaniami), czerwone skały maple leaf o fakturze przypominającej pumeks, ale też rodzime skały granitowe czy w odcieniach gliny.

Czas na rośliny. Te warto wybierać, uwzględniając ich biotop, czyli miejsce naturalnego pochodzenia. Tak więc ryby azjatyckie najlepiej będą się czuły w otoczeniu zielonego, jawańskiego mchu, wietnamskiej rotali o czerwonych łodygach albo delikatnej, gęstej egerii, którą można zastosować również jako roślinę pływającą – idealną dla młodego narybku, na dodatek zapobiegającą plagom glonów czy sinic. Australijskimi pięknościami są formująca piuropusze o czerwonych liściach stellata czy parasolowaty ranunculus. Z Afryki, a konkretnie z Madagaskaru, pochodzi aponogeton – jedna z najpiękniejszych roślin akwariowych. Długie, dziurkowane liście przypominające unoszącą się w wodzie siatkę wyrastają z bulwy, czyli... cebuli.

Teraz wystarczy tylko wpuścić do akwarium ryby. – Ale to już zupełnie inna historia, więc po prostu zapraszam do kolejnej sali sklepu – mówi Justyna Kaleta. ■



Ginąca Fauna

Każdego dnia zwierzęta na całym świecie mierzą się z zagrożeniami. Proces wymierania fauny i flory jest coraz szybszy i powoduje nieodwracalne w skutkach konsekwencje. Wszystko za sprawą gwałtownie zachodzących przemian cywilizacyjnych, przyrostu populacji ludzkiej, a co za tym idzie – stopniowej degradacji środowiska, destrukcyjnego pozyskiwania zasobów naturalnych i wielu innych zjawisk pobocznych, o których istnieniu możemy nawet nie wiedzieć.

AUTOR: ADRIANNA WITCZAK-BIELAWSKA

Z WYKSZTAŁCENIA BIOLOG, W GDAŃSKIM OGRODZIE ZOOLOGICZNYM REFERENT DZIAŁU MARKETINGU I KOMUNIKACJI. MIŁOŚNICZKA ZWIERZĄT, FOTOGRAFII PRZYRODNICZEJ I PODRÓŻY (NAJLEPIEJ AUTOSTOPEM).

ZDJĘCIA: Z ARCHIWUM ZOO

NASI KREWNI

W gdańskim zoo żyje rodzina 9 szympanсів. Najstarsza, Kasia, ma 44 lata i przyjechała do Gdańska w 1977 roku z Wielkiej Brytanii. W ciągu wielu lat odchowowała kolejne dzieci oraz uczyła pozostałe samice opieki nad potomstwem. Wraz z Kasią stado tworzą: Karolina, Lola, Goja, Lozana, Kali, Czita i Sambor. W ogrodach zoologicznych szympanсы mogą żyć nawet 60 lat.

Bliskie pokrewieństwo z człowiekiem przyczyniało się do wykorzystywania tych zwierząt w przemyśle farmaceutycznym, między innymi do badań nad wirusem HIV, żółtaczką, chorobą Alzheimera oraz różnymi infekcjami. Brak zadowalających efektów owych badań,

a także wzrost świadomości i wrażliwości społecznej, znacznie ograniczyły ich wykorzystywanie do badań laboratoryjnych. Nie oznacza to, że szympanсы zaczęło przybywać. Niestety, gatunek ten wciąż jest zagrożony wyginięciem, a jego populacja nadal maleje. W ciągu ostatnich 30 lat liczebność szympanсы spadła o około 66%. Według najnowszych informacji liczba żyjących na wolności szympanсы wynosi 172–301 tys. osobników, podczas gdy na początku XX wieku było ich prawdopodobnie około 2 mln. Za najpoważniejsze czynniki wpływające na małą liczebność szympanсы uważa się przede wszystkim niszczenie i fragmentację ich naturalnych siedlisk. Intensywna deforestacja na potrzeby przemysłu drzewnego oraz wydobywczego prowadzi do nieodwracalnej destrukcji ekosystemów leśnych. Wyręb drzew powoduje większe narażenie obszarów leśnych na działanie wiatru i słońca, a także zwiększa ryzyko wybuchu wielkich pożarów. Zniszczone siedliska prowokują także częstsze spotkania człowieka z małpami, narażając je na choroby, na które nie są odporne.

KOTONIEDŹWIEDŹ?

W gdańskim zoo, tuż obok serwali, mieszka Burma, młody samiec binturonga, który przybył z węgierskiego ogrodu zoologicznego. Niedawno dołączyła do niego samiczka Rhea, prawdziwa Francuzka. Wszyscy z niecierpliwością i nadzieją oczekują, aż tych dwoje połączy się, tworząc zgodną parę wydającą na świat potomstwo. Binturong to niezwykle ciekawy, drapieżny ssak, którego nazwa w języku angielskim brzmi kotoniedźwiedź (ang. bearcat). I nie jest to bezpodstawne, bowiem sylwetką rzeczywiście przypomina małego niedźwiedzia, a jego pysk upodabnia go do kota. Binturong jest zresztą zaliczany do podrzędu kotokształtnych, zaraz obok





REKLAMA

gatunków kotowatych, hienowatych i mangustowatych. Najbliższy krewniak binturonga to słynny „producent” najdroższej kawy świata (kopi luwak), czyli łaskun. We dwóch stanowią najbardziej reliktywne gatunki spośród żyjących kotokształtnych. Ich naturalnym środowiskiem są tropikalne lasy Azji Południowej i Południowo-Wschodniej. Nie bez powodu natura obdarzyła binturonga chwytym, umięśnionym ogonem oraz długimi pazurami – najlepiej czuje się wysoko wśród koron drzew i spędza tam większą część dnia. Nie jest jednak tak wybitnym akrobatą jak małpy, ponieważ, aby przemieścić się z jednego drzewa na drugie, schodzi na ziemię. Żeby tego było mało, binturong może obrócić stopę o 180 stopni, co dodatkowo zwiększa jego przyczepność podczas schodzenia z drzewa. Gatunek ten wydziela charakterystyczny zapach, który może pełnić dwie funkcje. Po pierwsze, podobnie jak u skunka, w momencie silnego stresu traktuje potencjalnego drapieżnika drażniącą i daleką od woni fiołków substancją. Po drugie, sprawdza się w trakcie szukania partnera lub jako informacja dla innych osobników tego gatunku, że wkraczają na obce terytorium.

Niestety, binturongi również dołączają do gatunków narażonych na wyginiecie (dane Międzynarodowej Unii Ochrony Przyrody). Dzieje się tak z powodu nieustającego wylesiania ich naturalnych siedlisk. Lasy tropikalne Azji Południowej i Południowo-Wschodniej to najbardziej bioróżnorodny region na świecie i jednocześnie najbardziej atrakcyjny dla licznych koncernów. Fragmentacja lasów tropikalnych – głównie pod przemysł drzewny, ale także uprawę palmy olejowej – to jedno z największych zagrożeń czyhających na binturongi.

Ogrody zoologiczne, w tym również gdański, to miejsca, gdzie przede wszystkim podejmuje się działania na rzecz ochrony zagrożonych wyginieciem gatunków. I mimo że ich zanikanie nie jest widoczne od razu, bo zwykle odbywa się na odległych obszarach naszej planety, możemy być pewni, że prędzej czy później wpłynie bezpośrednio na jakość naszego życia.

Pozostaje mieć nadzieję, że ogrody zoologiczne na całym świecie przyczynią się do przetrwania chociaż części zagrożonych wymarciem gatunków. ■

Filiko

**Wasze ulubione
rodzinne centrum zabaw!**

**KLUB MALUCHA
SALA ZABAW
URODZINKI
WARSZTATY
BALE**

**www.filiko.pl
info@filiko.pl
fb.com/nasze.filiko**

**tel. 792 707 338
ul. Powstania Śląskiego 4a
81-462 Gdynia**



FOT. RAWPIXEL

Jeśli szczęściu dopomożesz, i ty wygrać tam dziś możesz!

Wystarczy, że między 6 a 21 marca weźmiesz udział w naszej loterii „Soczyste nagrody”, a zdrowe i pełne witamin soki oraz pyszne i pożywne smoothies mogą się stać twoją codziennością zwieńczoną długowiecznością!

KRÓLOWIE OWOCOWYCH PARTY

Wyciskarka wolnoobrotowa, blender, a może prawdziwa wyciskaczka cytrusów? Którego z tych urządzeń brakuje w twojej kuchni? Teraz możesz łatwo zdobyć wymarzony sprzęt i cieszyć się smakiem zdrowych napojów. W sobotę 6 marca startujemy z loterią, w której przez ponad dwa tygodnie do wygrania będą „soczyste” nagrody.

JAK POMÓC SZCZĘŚCIU?

Aby wziąć udział w loterii, wystarczy zrobić zakupy w sklepach galerii. Z paragonami na łączną kwotę minimum 100 zł należy zgłosić się do Punktu obsługi loterii, by otrzymać zdrapkę, pod którą znajdzie się informacja o ewentualnej nagrodzie. Punkt jest czynny w dni

powszednie w godz. 15:00-20:00, a w soboty w godz. 10:00-20:00. W sumie w Centrach Handlowych Auchan do zdobycia są nagrody o wartości prawie 100 tys. zł.

... A NA OWOCOWY DESER...

Dodatkowo, każdy, kto w dniach trwania loterii zapisze się do newslettera dla stałych klientów, otrzyma jedną zdrapkę w prezencie. Newsletter naszego centrum daje dostęp do atrakcyjnych informacji o promocjach, bonusach i aktualnych wydarzeniach, które czekają na naszych klientów. W loterii nie biorą udziału paragony za zakupy w hipermarkecie Auchan. Organizatorem loterii jest RedComm Sp. z o. o. ■



LOTERIA SOCZYSTY NAGRODY 6-21 MARCA



Lubisz zdrowe soki? A może wolisz pyszne smoothies?
Zrób zakupy za min. 100 zł i ciesz się z wygranej!

Port Rumia, Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl



LOTERIA SOCZYSTY NAGRODY 6-21 MARCA

Lubisz zdrowe soki? A może wolisz pyszne smoothies?
Zrób zakupy za min. 100 zł i ciesz się z wygranej!



DOBRE, ŻE JESTEŚ



www.auchangdansk.pl

**OD 1 MARCA W KAŻDĄ
NIEDZIELĘ
GODZ. 10:00-15:00**

RODZINNA LEGO NIEDZIELA
WARSZTATY DLA DZIECI I DOROSŁYCH
GDAŃSK, OLIVIA STAR TOP



**1 MARCA
GODZ. 13:00-18:00**

WARSZTATY DLA DZIECI
GDAŃSK, SZAFARNIA 10

**5 MARCA
GODZ. 11:00**

**PIELĘGNACJA
NOWORODKA**
WARSZTATY DLA DOROSŁYCH

ZAUFAJ POŁOŻNEJ
CENTRUM ZDROWIA
I AKTYWNOŚCI CIĘŻARNYCH
I MAM MAŁYCH DZIECI



**6 MARCA
GODZ. 17:00**

AFRYKAŃSKA PRZYGODA
TEATR DLA DZIECI
GDAŃSK, TEATR MINIATURA

**7 MARCA
GODZ. 12:00**

KOSMICI
TEATR DLA DZIECI
GDAŃSK, TEATR MINIATURA



**7 MARCA
GODZ. 16:00**

MARYSIA MA RYSIA
TEATR DLA DZIECI
GDYNIA, KONSULAT KULTURY

**7 MARCA
GODZ. 11:00-13:00**

CHUSTONOSZENIE
WARSZTATY DLA DOROSŁYCH
GDYNIA, SUPER MAMA



**8 MARCA
GODZ. 10:00-17:00**

TARGI MAMAVILLE
TARGI
GDAŃSK, AMBEREXPO



**8 MARCA
GODZ. 12:00**

DZIELNY KAPITAN AHAB
TEATR DLA DZIECI
TEATR GDYNIA GŁÓWNA



8 MARCA
GODZ. 12:00-7:00

**WARSZTATY PODRÓŻNICZE
DLA DZIECI**

GDAŃSK, AUCHAN GDAŃSK

10 MARCA
GODZ. 11:00

STOCZNIA MALUCHA
WARSZTATY DLA DZIECI

EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOŚCI

14 MARCA
GODZ. 12:00

**JASIEK I MAŁGOŚKA,
CZYLI UWAŻAJ,
ROBACZKU!**
TEATR DLA DZIECI

GDAŃSK, TEATR MINIATURA



15 MARCA
GODZ. 12:00

**BAJKA O BAJCE.
SZCZĘŚLIWY KONIEC**
TEATR DLA DZIECI

TEATR GDYNIA GŁÓWNA

Polska Filharmonia Bałtycka
im. Fryderyka Chopina w Gdańsku



INSTYTUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

Dyrektor
prof. Roman Perucki
Dyrektor Artystyczny Orkiestry
George Tchitchinadze

KONCERT FAMILIJNY **KRECIK**

Wiek: 2+
Czas trwania: 1 godz.

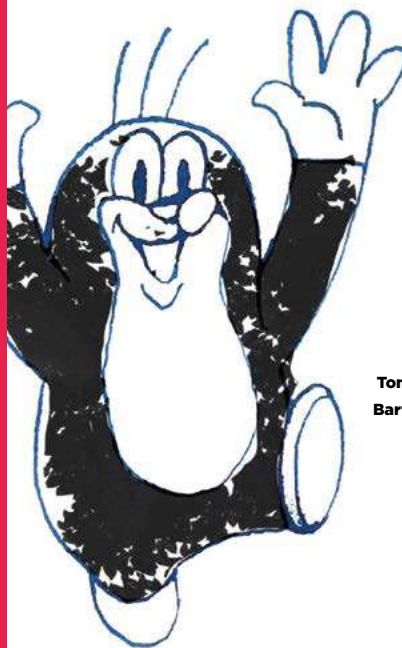
Niedziela, 15/03/2020

Sala Koncertowa

Ahoj! Słynny bohater czeskich bajek wybiera się ponownie w odwiedziny do gdańskiej Filharmonii!

To taka dziwna mysz bez uszu, z długim nosem i do tego nie widzi. Próbowałem narysować ją tak, by stał się z niej sympatyczny przewodnik w filmie dla dzieci. Rysowałem tak długo, aż postać zaczęła mi się całkiem podobać – tak opisał narodziny słynnego bajkowego Krecika jego twórca Zdenek Miller.

Krecik zdobył popularność wśród dzieci w ponad sześćdziesięciu krajach. Jest rozpoznawalny na całym świecie. Premiera światowego wykonania projekcji bajki *Krecik i Orzeł* z muzyką na żywo odbyła się w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku 24 marca 2019 roku z udziałem czeskiego dyrygenta Petra Chromčáka. Tym razem zapraszamy Państwa na kolejną bajkę z przepiękną muzyką Vadima Petrova *Krecik i godziny*.



Petr Chromčák | dyrygent
Vadim Petrov | kompozytor
Hanna Majchrzak | aktorka
Elżbieta Drozdowska | flet
Anna Uzarek | flet piccolo
Dawid Głowacki | klarnet
Aleksandra Burzyńska | klarnet in B
Marta Żak | syntezator
Rafał Lewandowski | syntezator
Rafał Olas | akordeon
Michał Niedziałek | perkusja
Tomasz Skrętkowski | perkusja (zestaw)
Bartłomiej Marczyński | gitara klasyczna
Carlos Peña Montoya | harfa
Natalia Walewska | I skrzypce
Anna Bona | II skrzypce
Sławomir Iwaniak | altówka
Jędrzej Kacprzyk | kontrabas
Artur Elert | trąbka



WWW.FILHARMONIA.GDA.PL ■ WWW.FACEBOOK.COM/FILHARMONIA
58 320 62 62 • 58 323 83 62 ■ BILETY@FILHARMONIA.GDA.PL

Kasy biletowe PFB: Gdańsk, Otłowska 1
Biuro Podróży „Barkost”: Gdynia, Świętojańska 100

SPONSOR STRATEGICZNY PFB



SPONSOR



GŁÓWNY SPONSOR PFB
MECENAS KULTURY



Energia Ciepła S.A.

WSPÓŁPRACA



PATRONI MEDIALNI



metropolitalna
Karta de Kultury

LIVE&TRAVEL

Radio Gdańsk

**15 MARCA
GODZ. 15:00**

KASIEŃKA

TEATR DLA DZIECI

GDAŃSK, TEATR MINIATURA



**15 MARCA
GODZ. 12:00**

**KONCERT FAMILIJNY –
KRECIK**
MUZYKA POWAŻNA

GDAŃSK,
POLSKA FILHARMONIA BAŁTYCKA

**15 MARCA
GODZ. 16:00**

**MAŁA GDYŃSKA
FILHARMONIA**
MUZYKA POWAŻNA

FILHARMONIA GDYŃSKA



**16, 17 MARCA
GODZ. 9:00, 11:00**

**DŹWIĘKOMANIA: MUZYCZNE
PRZEBOJE Z BAJKOWEGO EKRANU**
MUZYKA FILMOWA

GDYŃSKIE CENTRUM KULTURY

**17 MARCA
GODZ. 11:00**

NEUROLOGOPEDA DZIECIĘCY
WARSZTATY DLA DOROSŁYCH

ZAUFAJ POŁOŻNEJ –
CENTRUM ZDROWIA I AKTYWNOŚCI
CIĘŻARNYCH I MAM MAŁYCH DZIECI

**17 MARCA
GODZ. 18:00-20:00**

WARSZTATY DLA TATY
WARSZTATY DLA DOROSŁYCH

ZAUFAJ POŁOŻNEJ – CENTRUM
ZDROWIA I AKTYWNOŚCI CIĘŻARNYCH
I MAM MAŁYCH DZIECI



**21 MARCA
GODZ. 15:00**

BALONIAK
TEATR DLA DZIECI

GDAŃSK, TEATR MINIATURA

**22 MARCA
GODZ. 12:00**

**BAJKA O KSIĘŻNICZCE
POPI I SMOKU
TARABISTRUKU**
TEATR DLA DZIECI

TEATR GDYNIA GŁÓWNA



**23 MARCA
GODZ. 9:00**

PRĘCIK
TEATR DLA DZIECI

GDYNIA,
KONSULAT KULTURY



5 LUTEGO-25 MARCA
GODZ. 16:00-18:00

TRENING UWAŻNOŚCI
METODĄ ELINE SNEL
WARSZTATY DLA DZIECI

GDAŃSK,
MINDFULNESS DLA DZIECI



26 MARCA
GODZ. 9:00, 11:30, 18:30

MUSICAL CO TY POWIESZ
MUSICAL DLA DZIECI

GDAŃSK,
TEATR SZEKSPIROWSKI



27 MARCA
GODZ. 17:00

CZTERY PORY ROKU
TEATR DLA DZIECI

GDAŃSK, TEATR MINIATURA



NOWA WYSTAWA CZASOWA

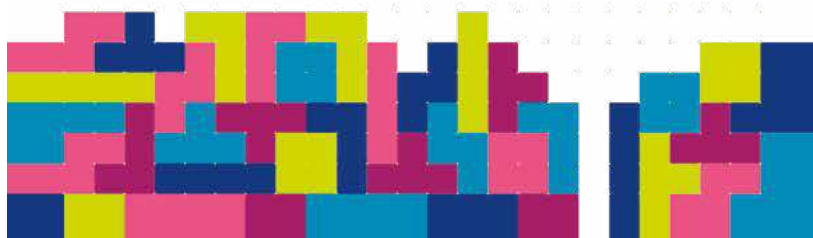
centrum nauki
EXPERYMENT
Gdynia



szczegóły na www.experiment.gdynia.pl

Partnerzy medialni: **Radio Gdynia** **trójmiasto.pl** **familijno.pl** **wyborcza.pl** **Together**

TO
TAKIE
PROSTE



Te wszystkie razy, kiedy mogło być już po mnie

Dzisiaj będzie o dzieciach i niebezpieczeństwach życia codziennego.

Chroniłem moje dzieci, jak mogłem, aż do drugiego roku ich życia. Zatykałem gniazdko specjalnymi wtyczkami, barierkami odgradzałem schodki od reszty świata. Wszystko, co ostre i ciężkie, umieszczane było poza zasięgiem, podobnie to, co gorące, klejące i niejadalne – bo wiadomo, że w pewnym wieku wszystko wydaje się jadalne. Na etapie pełzania i raczkowania podłoga w całym mieszkaniu, z łazienką włącznie, pod względem czystości musiała przypominać blat stołu w jadalni – bo też głównie taką spełniała funkcję. Z kolei etap niemowlęstwa upływał w cieniu widma śmierci łóżeczkowej, o której wszyscy słyszeli, ale nikt nie wie, o co z nią właściwie chodzi. Brrrr. Zgroza. Lęk wzmacnia postawę konsumpcyjną. Elektroniczna niania, dla pewności czujnik oddechu z alarmem, może jeszcze kamera, a ponadto nocne dyżury itd. itp... Po roku ulga.

Po drugim roku życia ochrona zaczyna mieć charakter obustronny. Dziecko chronimy przed światem i odwrotnie – staramy się minimalizować destrukcyjny wpływ dziecięcia na drogę nam otoczenie. Oczywiście wszystko na nic. Destrukcja wpisana jest w naturę naszego gatunku. Bardziej wtajemniczeni doświadczali zapewne sytuacji budzących dużo większe emocje. Moja ambitna trzylatka znalazła sposób na przedostanie się na drugą stronę barierki przy schodkach, co poskutkowało spektakularnym upadkiem i złamaniem ręki. Innym razem do mojej sypialni zawitał rano roześmiany dwulatek z twarzą wymazaną krwią. Okazało się, że wygrzebał gdzieś spod mebli kawałek szkła, którym najpierw – bezboleśnie – pokaleczył sobie palce, a krwią umazał

buzię, po czym umieścił szkiełko w ustach. Wypłut je z uśmiechem na trzęsącą się dłoń ojca.

Od mojej młodości czasy zmieniły się dość znacznie. Rzadko już widuje się dzieci nudzące się przy trzepaku. Pamiętam, jak 30 lat temu dziecięce hordy do wieczora biegały po karwińskich lasach, zbierając zużyte strzykawki i uciekając przed zboczeńcami. Nieogrodzone place budowy osiedli z wielkiej płyty czy kilkumetrowe wykopy to były nasze place zabaw. Wspinaliśmy się na dziesięciometrowy krater piachu pod silosem budowlanym albo eksplorowaliśmy na czworaka ciemne kanały rzeki Kaczey. Ani to nie było mądre, ani bezpieczne.

Współczesne odpowiedniki nas sprzed lat mają inne problemy: zupełny brak przestrzeni pozbawionej dorosłych i nadmiar kontroli w miejsce jej zupełnego braku. Janusz Korczak pisał, że chcąc, by dzieci żyły, chronimy je przed życiem i, de facto, nie pozwalamy im żyć. Ten wybitny pedagog uważał, że doświadczenie – złego i dobrego – jest kluczowe w uczeniu się świata. Trzeba się oparzyć, żeby zapamiętać że ogień jest gorący.

Rozumiem potrzebę doświadczenia, ale kiedy myślę o wszystkich tych razach, kiedy mogło być już po mnie... Szczerze cieszę się, że mogę dzisiaj napisać Państwu te parę ustępów żywy i w pełni zdrowia. No więc: żyć czy nie żyć, oto jest pytanie. I bądź tu mądry, współczesny rodzicu. ■



Michał
Derlatka

Reżyser teatralny, aktor, lalkarz, od września 2019 roku dyrektor naczelny i artystyczny Teatru Miniatura. Ukończył wydziały: aktorski (PWST Wrocław) oraz reżyserii teatralnej (PWST Kraków/Wrocław), studiował też reżyserię i dramaturgię w Hiszpanii (Institut del Teatre, Barcelona). Specjalizuje się w przedstawieniach teatru formy i teatru młodego widza. Stypendysta MKiDN, wyróżniany i nagradzany lokalnie i ogólnopolsko. Wcześniej związany z Teatrem Wybrzeże, gdzie poza realizacjami repertuarowymi od 2014 prowadził cykl Lekcje Niegrzeczności, w których łamiąc konwencje oraz czwartą ścianę, dialogował z najmłodszym pokoleniem widzów na tematy osnute wokół niegrzeczności pojmowanej jako niezależność, samodzielnosc, inność, bycie sobą. Ma na koncie ponad 40 realizacji teatralnych (nie licząc realizacji niemal trzydziestu udratyzowanych czytań) w Polsce, Hiszpanii, Czechach, na Słowacji oraz w Łomży; pracował po polsku, czesku, słowacku, francusku, hiszpańsku, katalońsku i angielsku. Twierdzi, że dopiero się rozkręca.

marzec pełen promocji

szczegółów szukaj w naszych socialmediach

Poniedziałek - **HAPPY MONDAY**

Wtorek - **DRUGA GODZINA ZA PÓŁ CENY**

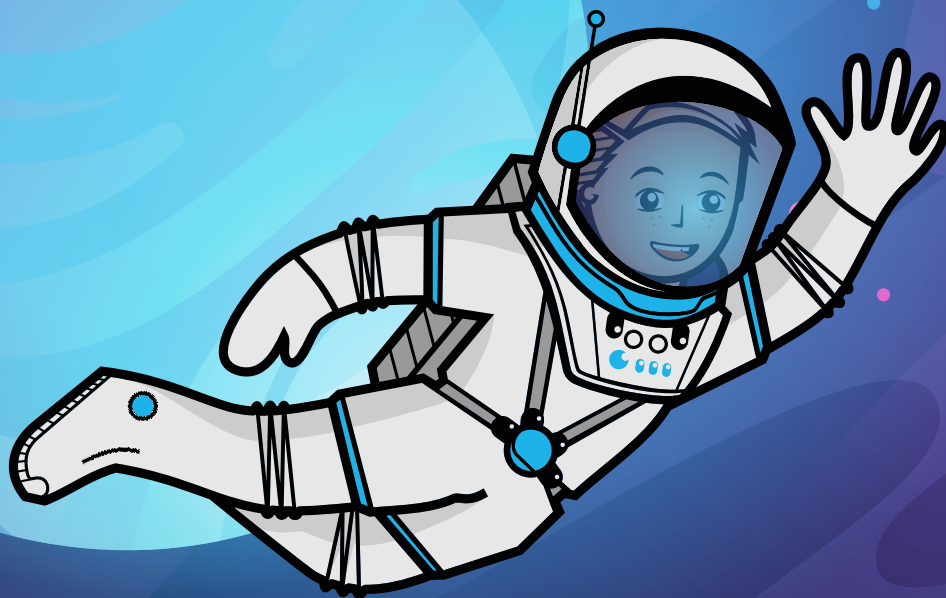
Środa - **SOCIAL MEDIA PROMO**

Czwartek - **RODZINNY CZWARTEK**

Piątek - **STUDENCKI PIĄTEK**

#skaczemyzradości™

kup bilet online:
jumpcity.pl/kupbilet



największy dmuchany park rozrywki

ul. Tadeusza Wendy 7/9
Gdynia Śródmieście

dowiedz się więcej
airspace.pl

Piotr Domański



Ten niezwykle kucharz został przyjęty do Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej za pełne pasji propagowanie polskiej kuchni. Doświadczenie w gastronomii zdobywał od najmłodszych lat w wielu restauracjach i hotelach w Polsce i za granicą. Jest wielkim miłośnikiem ziemi warmińskiej i dań kuchni staropolskiej. To rodowity lidzbarczanin, który duży kawał serca oddał Trójmiastu.

KUCHARZ DOJRZAŁY I DOSKONAŁY

Jego kuchnia jest dojrzała i logiczna. Nie boi się nowych wyzwań. Wciąż szuka inspiracji i tworzy nowe dania, a każda potrawa, zanim pojawi się w karcie i na talerzach gości – przechodzi długą drogę. To, co robi, sprawia mu ogromną radość. To autor przepisów kulinarnych w książkach i branżowych czasopismach. Jako szef jest bardzo zorganizowany i pomocny, potrafi wszystko i wszystkim dokładnie wytłumaczyć. Lubi nowe wyzwania i najnowsze trendy kulinarne.

UPARTY I NIEPOSKROMIONY W POMAGANIU INNYM

Upór Piotra nie podlega dyskusji. Nie da się go zatrzymać w dążeniu do celu. A to bardzo pomaga w... pomaganiu. Prowadzi eventy kulinarne i festyny dla dzieci ze szkół podstawowych w Gdańsku. Ścisłe współpracuje ze Szkołą Podstawową nr 58. Organizuje warsztaty w ośrodkach dla trudnej młodzieży, aby zainspirować ją do zdobywania wiedzy. Bierze udział w wielu akcjach charytatywnych, równie wiele współorganizuje.



FOT. ANDRZEJ KUZIĄK

Bohaterzy DZIĘKI NIM W TRÓJMIĘSCIE ŻYJE SIĘ LEPIEJ

Żyją obok nas, często nie rzucając się w oczy. Ich życiowym celem nie jest obecność w mediach i zdobywanie poklasku. Dlatego mijamy ich na ulicach, nie zwracając baczniejszej uwagi. A jednak bez cichych bohaterów życie byłoby mniej wartościowe. To oni tworzą prawdziwe wartości społeczne – dają innym to, co najlepsze, jednocześnie nie żądając nic w zamian.

Jeżeli znasz osobę, która równie bezinteresownie pomaga innym, chciałbyś takiej osobie podziękować i sprawić jej radość, napisz na maila:
redakcja@togethermagazyn.pl, w tytule wpisując **BOHATER**, i opisz krótko, czym ta osoba się zasłużyła dla innych.



CO SMAKUJE JEDNEMU, NIE MUSI ODPOWIEDAĆ INNEMU

Jest osobą bardzo przyjacielską i godną zaufania, a przy tym pozostaje skromny, choć jego pasja naprawdę zasługuje na podziw. Prywatnie szczęśliwy mąż, ojciec i opiekun domowego ogniska. Jego główna dewiza życiowa brzmi na wskroś kulinarnie: „Co smakuje jednemu, nie musi odpowiadać innemu”. Zawsze można na niego liczyć – nie jest typem szefa kuchni przesiadującego w biurze, bo zawsze i chętnie pomaga całej ekipie w kuchni. ■

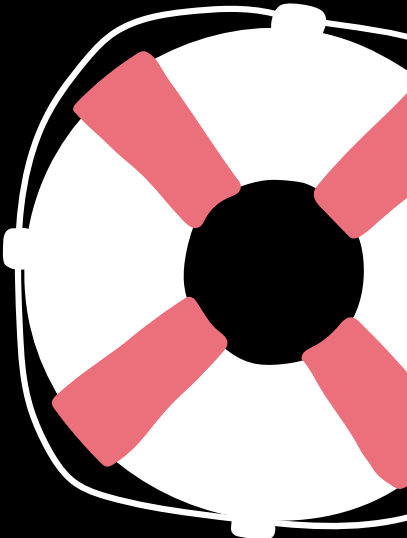
REKLAMA



Wesołych Świąt!
życzy Ocetix



mam Tatę nie ratuj!



Studium relacji wewnątrzrodzinnych
– sarkastyczna krytyka postaw rodzicielskich.

Każdy z nas ma takie chwile w życiu, gdy nienawidzi swoich rodziców. Bo rodziców można kochać i nienawidzić w tym samym momencie. Rodzic oczywiście nie ma takiego prawa – dzieci zawsze muszą czuć się kochane. Rodzice sprawiają wrażenie, jakby zawsze wiedzieli lepiej, a gdy się mylą, to i tak mają rację. A szczyt wszystkiego jest wtedy, kiedy dorośli mówią nam, że czujemy inne emocje niż te, które naprawdę odczuwamy. No cóż, przecież oni wiedzą lepiej...

AUTORKI: ANNA KRYSZTOFIAK, WIKTORIA KOWAL

młoda redakcja

stowarzyszenia 180 stopni

W Together siła! Jako oficjalny patron i partner działań Stowarzyszenia 180 Stopni, stworzyliśmy wraz ze stowarzyszeniem Młodą Redakcję. Młodzi, mimo trudnego okresu dojrzewania i braku systemu wspierającego, chcą się angażować, tworzyć i rozwijać, by zapewnić sobie lepszy start w przyszłość. Oddaliśmy im więc te strony magazynu. To ich przestrzeń, gdzie dzielą się swoimi historiami, przemyśleniami i radami – z własnej inicjatywy i na zasadach przez siebie określonych.

BO TY ZE MNĄ NIE ROZMAWIASZ!

Ale jak mam z Tobą rozmawiać, kiedy za powiedzenie prawdy dostaję totalny opieprz? Jeśli powiem Ci, co naprawdę myślę, to w ogóle przestaniemy rozmawiać... Abyś mogła z Tobą szczerze pogadać potrzebuję poufności – spoko jest się otworzyć, ale nie na wszystkich. Kiedy mówisz o moich problemach swoim koleżankom czy innym członkom rodziny, czuję się zdradzona! Czasami mam wrażenie, jakbyś mnie nie słuchała... A ja zawsze muszę Cię słuchać!

BEZE MNIE BYŚ ZGINEŁA...

Tak, no jesteś mi potrzebny, ale od razu śmierć? W wielu rzeczach potrzebuję Twojej pomocy, ale w wielu sobie radzę... Potrzebuję, żebyś zauważał, co robię dobrze. Tak się czasami zastanawiam, jaki Ty byłeś w moim wieku. „ZAPOMNIAŁ WÓŁ, JAK CIELEĆCIEM BYŁ”. Rozumiem, że Twoja postawa wynika z troski i pewnie Ty też czujesz się niedoceniony – rzadko mówię Ci, ile dla mnie znaczysz. Zauważam, co dla mnie robisz, jednak gdy emocje biorą nade mną górę, co jest typowe dla mojego etapu rozwojowego, nie potrafię tego docenić. Ty na szczęście masz już okres dorastania za sobą, więc pewnie jest Ci łatwiej, a przykład, jak wiemy, idzie z góry. Psychologia mówi o tym, że uczymy się wyrażania emocji od rodziców, tak samo jak innych strategii radzenia sobie.

JA PRZEZ WAS SKOŃCZĘ W KOCBOROWIE...

Tak, ja czasami też myślę, że przydałby Ci się szpital dla psychicznie i nerwowo chorych, abyś mogła odpocząć. Ale może lepsze będą wakacje na Malediwach? Naprawdę nie musisz się tak dla nas poświęcać. A tak na poważnie chciałabym, abyś o siebie zadbała, bo gdybyś była szczęśliwsza i spokojniejsza, to ja również bym taka była... Rozumiem – mówiąc, że przeze nas skończysz w Kocborowie, dajesz wyraz swojemu przeciążeniu. Czuję

jednocześnie, że możesz wyrazić się nieco inaczej – mówiąc jasno, czego potrzebujesz, aby poczuć się lepiej. Wówczas prawdopodobieństwo mojej pozytywnej reakcji znacznie wzrasta.

NIE OBCHODZI MNIE, KTO ZACZAŁ!

Gdy masz rodzeństwo, sprawa się komplikuje... Rodzic nie jest tylko rodzicem, staje się również wrogiem. Zwłaszcza gdy faworyzuje siostrę lub brata... Założmy, że jesteś w naszym wieku (około 15 lat) i masz rodzeństwo, starsze lub młodsze. Nagle słyszysz pisk, wrzask i krzyk. Wstajesz i co robisz?

a) mówisz mu, żeby nie pisał?

b) pytasz go, dlaczego piszczy?

c) krzyczysz na niego, żeby przestał?

Myślę, że wybrałeś odpowiedź B – jesteś przecież dorosły i doświadczony. No sorry, my takiego doświadczenia nie mamy... Staramy się krzykiem uciszyć piszczące rodzeństwo, aby za chwilę nie mieć konsekwencji w postaci zabranego telefonu za znęcanie się nad młodszą siostrą. Nie wiemy, co innego możemy zrobić w takich sytuacjach i potrzebujemy Waszych wskazówek, a nie waszych krzyków, które nie pomagają...

ZOBACZYSZ, JAK SAMA BĘDZIESZ MIEĆ DZIECI!

Masz rację, dowiem się wielu rzeczy – na przykład jak być bardziej odpowiedzialnym niż jestem teraz... Życie samo mnie

do tego zmusi, więc pozwól mi mieć 15 lat i nie strasz dziećmi. Rozumiem, że kiedy tak mówisz, to próbujesz mi powiedzieć, że bycie rodzicem jest straszne – dlatego próbujesz mnie przed tym uchronić. Ale z drugiej strony... nie chciałabyś mieć wnuków? Znowu wracamy do sytuacji Twojego przeciążenia, rozdrażnienia wynikającego z bycia rodzicem nastolatka. To na pewno trudna i niewdzięczna rola. Nam też jest trudno być nastolatkiem, nie rozumieć siebie samego, a co dopiero otoczenia. Dlatego tak ciężko jest nam dostośować się do dobrych rad. Potrzebujemy stać się sobą, negując wszystko i wszystkich wokół, a to nie jest takie łatwe zadanie.

NIGDZIE NIE IDZIESZ, JEST ZA CIEMNO!

Mamo, Tato, dopiero 17:00. Jest zima, więc to normalne, że jest ciemno. Mówiąc mi o porwaniach, morderstwach i gwałtach, zaszczepiasz we mnie lęk. Zawsze i wszędzie czyha na mnie niebezpieczeństwo, nie mogę sama wrócić do domu, nie mogę też sama z niego wyjść. Widzę przerażenie w Waszych oczach, gdy pytam, czy mogę zostać na noc u koleżanki. Wiem, wiem – będziecie dzwonić do jej rodziców. Chyba zaczyna rozwijać się u mnie zaburzenie lękowe...

Droży rodzice, apelujemy do Was o dobry przykład. Czasami naprawdę nie słuchamy tego, co do nas mówicie, ale zawsze Was obserwujemy. Jesteście naprawdę ważni, dlatego też wzbudzenie w nas tak silne emocje. Poczucie niesprawiedliwości, niezadowolenia i bunt wpisane są w okres dorastania. Przypomnijcie sobie, co w tamtym czasie myśleliście, jak bywało Wam trudno i jak czuliście się niezrozumiani. Wiemy, że pewnie nie dyskutowaliście tyle co my, być może nie zamykaliście się w pokoju, licząc na to, że jednak mama albo tata zapuka i powie kocham Cię – nawet po najgorszej kłótni... ■

Jeśli chcesz wesprzeć nasze działania, zapewnić nam możliwość rozwoju, a być może sfinansować zakup nowego czajnika, to nasze dane do przelewu:

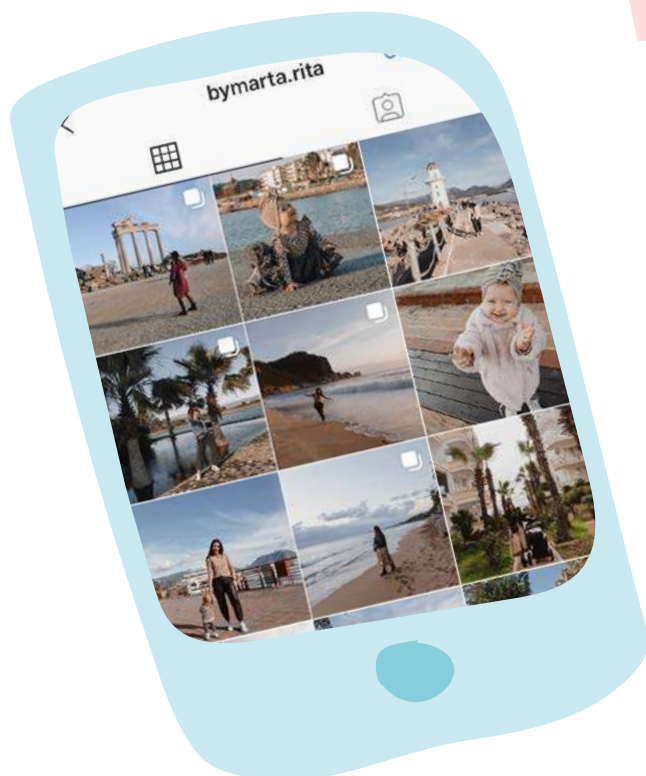
Stowarzyszenie 180 Stopni

numer konta

1750 0012 0000 0000 3518 9475

tytuł przelewu: **darowizna**

TOP Influencerzy



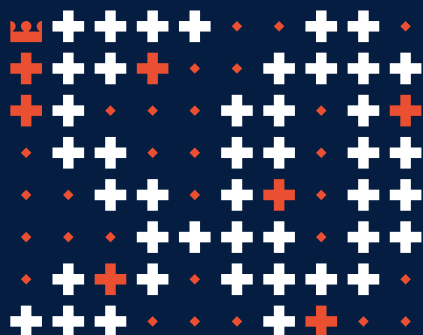
@bymarta.rita

Powodowana nudą złożyła CV, aplikując na stanowisko animatorki czasu wolnego w Turcji. Poleciała i zakochała się w tym kraju. Po powrocie rozpoczęła studia magisterskie na Uniwersytecie Gdańskim. W tym czasie zaszła w ciążę, rozstała się z partnerem i ponownie wyjechała do pracy do Alanyi. Następnie ruszyła na podbój uniwersytetu w Stambule. Semestr skończyła z bardzo dobrymi wynikami i w 8. miesiącu ciąży odbyła ostatni lot do Polski. W lutym urodziła Laylę, która – jak mówi – codziennie powoduje, że chce jej się bardziej i więcej. Mimo że jest samotną mamą, korzysta z życia i właśnie to pokazuje na swoim instagramowym koncie.

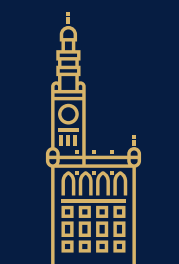
@kasia_gillaglubiak

To właśnie kobiety, o których pisze na blogu, stały się dla niej inspiracją do powstania projektu „Nie matkuj mi tu” związanego z branżą parentingową, macierzyństwem oraz rozwojem osobistym. To cykl wydarzeń realizowany w formie integracyjno-warsztatowej zawsze z gościem specjalnym. Macierzyństwo jest zdecydowanie absorbującym i odpowiedzialnym zadaniem, które przyjmujemy na całe życie. Kasia Gilla-Głubiak przekonuje, że nie musi spychać pasji, przyjemności, a nawet zwykłego dbania o siebie na dalszy plan.





50 LAT MUZEUM GDAŃSKA



1970



1980



1997



1998



1996



2006



2009



2003



2018



2018

MÓWIMY
O GDAŃSKU
OD 50 LAT

WWW.MUZEUMGDANSK.PL



Magdalena Hillar

Krzysztof Hillar

Magdalena Hillar – z zawodu tancerka, mistrzyni Polski w tańcu towarzyskim. Zabłysnęła w programie „Taniec z Gwiazdami” i szalała na parkiecie przez 16 edycji. W pewnym momencie swojego życia zaliczyła rozwód. Weszła z otwartym sercem na rynek wtórny i zabrała ze sobą swojego syna Juliana. Trafiła na Niego, zakochała się i postanowiła budować związek raz jeszcze – tym razem z miłością. Dziś doświadcza bycia w cudownej relacji. Jest wariatką w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Często się uśmiecha, uwielbia podróże, kocha kwiaty i wierzy w związki. Jest mamą Juliana i Amelki, żoną, kochanką, przyjaciółką, influencerką skupioną szczególnie na tematach bliskich relacji i komunikacji. Znaki szczególne: uśmiech, miłość do czekolady, niepowtarzalne ubrania, bałagan w szafie.

Krzysztof Hillar – przedsiębiorca i ekspert oraz autorytet w temacie komunikacji. Specjalizacja – wystąpienia biznesowe. Można go zobaczyć na scenach z najlepszymi na świecie i zawsze mówi z serca do serca. W pewnym momencie swojego życia zaliczył rozwód. Wszedł na rynek wtórny z przekonaniem, że relacje są niepotrzebne, jednak w głębi serca pragnął miłości. Otworzył je i spotkał miłość chodzącą w trampkach. Nie lubi popełniać tych samych błędów, więc tym razem wszystko zadziałało genialnie. Miłość to jego główna wartość. Bywa upierdliwy z rana. Jest tatą Amelki i najlepszym przyjacielem Juliana. Kocha szybko wracać do domu. W wolnych chwilach buduje jakiś model. Jest mężem, przyjacielem, przedsiębiorcą i zna się na ludziach. Znaki szczególne: uśmiech, ciuchy, które Ona mu dobierze, dobre samochody, mnóstwo gadżetów.

Razem tworzą rodzinę z odzysku i wierzą, że warto być zawsze #wkontakcie!

Po pierwsze: MIŁOŚĆ

Masz rodzinę, pracę, dom oraz całą masę innych spraw na głowie i to każdego dnia... Znamy to doskonale. Ale co jest w tym wszystkim najważniejsze? Praca, dom, dzieci czy partner? Wiemy, wiemy – wszystko zależy od sytuacji, okoliczności, wieku, finansów...

Mimo to każdy ma świadomość, że kiedy w związku wszystko jest super, to i jakoś w pracy lepiej idzie, i dzieci są szczęśliwsze. Szczęśliwy związek to jednak coś znacznie więcej. Jeśli ów stan zagości w naszym stadle, to jest to prawdziwe szczęście między dwojgiem ludzi. Wszystko rozlewa się na każdy możliwy obszar życia osobistego i zawodowego. Można bez problemu rozpoznać na ulicy osobę zakochaną i szczęśliwą. Pytanie – czy się do nich zaliczasz?

Jeśli czujesz, że przydałoby Ci się więcej szczęścia w związku, postaw drugą stronę, czyli partnera, na pierwszym miejscu. Czy za tym uczuciem idzie szczęście? Tak. Czy za tym uczuciem idzie miłość? Tak.

Czy za tym uczuciem idzie zaufanie? Tak. Czy za tym uczuciem idzie bliskość? Tak! Jeśli ktoś jest dla drugiej strony na pierwszym miejscu, zrobi dla niej dosłownie wszystko.

ONA – MAGDALENA (SOSZKA)

To naprawdę ważne, aby w związku nie być numerem 5 czy 10, bo praca jest ważniejsza, bo dzieci, bo kumple, bo mecz, bo trening, bo samochód, bo telefon, bo coś tam jeszcze innego. Żadna kobieta nie lubi czuć, że przegrywa z laptopem. I teraz ważna uwaga. Nie chodzi o to, aby on patrzył Ci w oczy przez 24 godziny na dobę, bo to niemożliwe. Ważne, by czuć, że nic nie jest bardziej istotne. Każdy ma pracę, dom, czasem dzieci i inne obowiązki. Ja dziś czuję, że dla Hillara, bo tak pieszczotliwie nazywam mojego męża, jestem numerem jeden. Dlaczego i skąd to wiem? Bo cokolwiek robi, zawsze znajdzie minutę czy dwie, aby mnie zauważyć,

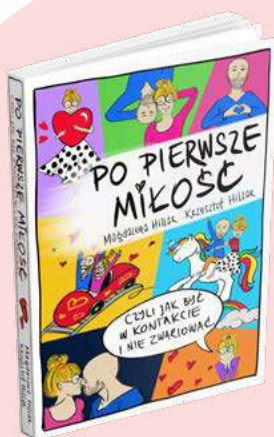
napisać do mnie, zadzwonić, żeby tylko powiedzieć „kocham Cię”, przytulić, zrobić sobie przerwę i dać mi stuprocentową atencję. Kobieta jej potrzebuje. Zawsze. A on to wie i potrafi odejść od komputera i wszystkich innych spraw i dać mi te kilka minut w największym młynie. Pokazać, że pamięta. Chce być ze mną tu i teraz. To są drobne rzeczy, ale znaczą tak wiele. Suma tych małych gestów, postaw, zachowań i słów składa się na moją pewność, że jestem dla niego najważniejsza.

ON - KRZYSZTOF (HILLAR)

Każdy facet powinien wiedzieć jedno. One potrzebują atencji zawsze, wszędzie, o każdej porze i nie ma znaczenia, że wczoraj poświęciłeś jej cały dzień. Ta potrzeba nie gaśnie, nie słabnie, nigdy nie będzie w pełni zaspokojona i nie da się jej wypracować na zapas. Kobiety powinno się i – co więcej – warto postawić na pierwszym miejscu i stać się kimś, kto jest dla niej na pierwszym miejscu. Kiedyś tego nie rozumiałem. Praca pochłaniała większość mojego dnia, często od świtu do późnej nocy. W takich sytuacjach nie ma czasu na przerwę, trzeba być w pełni skupionym. Wracam po północy z sali szkoleniowej do hotelu i dzwonię do Soszki. Stęskniony i wyczerpany. A ona co? Foch... Bo nie zadzwoniłem... Bo cały dzień była cicha. A ja przecież tu nie jestem na wakacjach! Jednak tak się poczuła – że coś jest ważniejsze od niej. I nie ma co

z tym dyskutować. Dziś zawsze, nawet w największym ferworze, znajduję chwilę na sms czy telefon, na szybkie „jestem na mega ważnym spotkaniu – kocham Cię”. Czy to trudne? Nie, bo dla kogoś, kto jest dla Ciebie na pierwszym miejscu, zrobisz wszystko.

Postaw drugą osobę na pierwszym miejscu z miłością i dla miłości. Po pierwsze miłość! To przecież fundament każdej cudownej, bliskiej relacji. Napisaaliśmy o tym całą książkę, do lektury której Cię zachęcamy. Na wspaniałą, pełną miłości, intymności, bliskości relację przepełnioną zaufaniem, zrozumieniem, namietnością, szacunkiem, szczerością i prawdą składa się w sumie osiem umiejętności i kilka nawyków, które wyrabia się przez codzienną dyscyplinę. Czy warto? O tak. Jednak najlepiej sprawdź to na sobie i na swojej relacji, a potem daj znać, jakie to uczucie znaleźć się po drugiej stronie tęczy, gdzie wręcz oddycha się miłością. Wszystko wtedy staje się możliwe. ■



„Jedyna różnica między przyjaźnią a cudowną relacją to intymność.”

Słońce na lodzie, czyli cyrk XXI wieku

AUTOR: PAWEŁ DURKIEWICZ

ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA

Słyszeliście o Cirque du Soleil? Jest duże prawdopodobieństwo, że tak – ta prężnie działająca od 36 lat kanadyjska grupa cyrkowa o globalnej sławie stosunkowo często odwiedza polskie miasta. Wybierając się na ich występ, lepiej porzucić wszelkie anachroniczne wyobrażenia na temat cyrku. Artystom towarzyszą tu nie przestraszone zwierzęta, lecz efekty specjalne najnowszej generacji. Zamiast sztuczek obliczonych na chwilowy poklask serwowane jest nam spójne w swojej formie, dwugodzinne widowisko z elementami teatru i pełną mozaiką emocji. Gdy w styczniu fenomenalni cyrkowcy przyjechali na do Gdańska, by pokazać swój show na lodzie pt. „Crystal”, zajrzeliśmy za kulisy, by zobaczyć na własne oczy, jak działa krążąca po świecie machina rozrywki.





PO DRUGIEJ STRONIE LODU

W gdańsko-sopockiej Ergo Arenie polscy widzowie mieli okazję obejrzeć jeden z ponad 20 spektakli, jakie aktualnie wystawia na wielu scenach świata Cirque du Soleil (fr. „Cyrk Stońca”). Każdy show ma swoją własną, „dedykowaną” obsadę, co sporo mówi o potężnej skali działalności kanadyjskiej grupy, zatrudniającej łącznie blisko 5 tysięcy osób. „Crystal” to rzecz zgoła rewolucyjna, ponieważ jest to pierwsze w historii CdS przedstawienie odgrywane na lodowej tafli (oraz na trapezach rozwieszonych nad nią). Opowiadana jest nam historia młodej dziewczyny, która nie może sprostać wymaganiom opresyjnych rodziców i nauczycieli, dlatego lubi uciekać w świat fantazji. Pewnego dnia po kolejnej ucieczce z domu wpada do zamrożonego stawu, a po drugiej stronie lodu odnajduje alternatywną rzeczywistość. W końcu poznaje smak wolności, a jej sceniczną projekcją są oczywiście efektowne akrobacje i tyżwiarskie popisy...

CYRKOWY NAMIOT W 21 CIĘŻARÓWKACH

Ekipa CdS podróżująca po Europie ze spektaklem „Crystal” liczy około 100 osób. Nad polskie morze przyjechali w konwoju – bagatela – 21 ciężarówek. Przewożą w nich wszystko, co składa się na wielki show – począwszy od niezliczonych komputerów i specjalnych projektorów do mappingu 3D, poprzez garderobę z setkami kolorowych kostiumów, jeżdżący po lodzie fortepian, bramkę do hokeja, wielkie rampy dla tyżwiarzy-skoczków, aż po ważącą ponad 10 ton lodową ścianę, wykonaną z plastiku i szkła, stanowiącą monumentalne tło dla popisów cyrkowców. Zaplecze za



sceną stanowi małe miasteczko z różnego rodzaju sterownikami, strefami na rozgrzewki dla akrobatów czy minisiłownią.

– *Odwiedzamy tylko duże obiekty, takie jak Ergo Arena – tłumaczy Janie Mallet, rzeczniczka prasowa grupy. – Nie da się ukryć, że wieziemy ze sobą bardzo dużo sprzętu i zanim zakontraktujemy występ, musimy zawsze się upewnić, że dana hala czy stadion są w stanie wszystko pomieścić.*

Imponująca jest sprawność, z jaką cyrkowcy rozwijają swój „namiot”. Do Gdańska dotarli w środę rano, a już po upływie doby lodowa scena była gotowa do prób przed weekendowymi pokazami.

– *Mamy dobrze wypracowane procedury, dzięki którym wszystko zawsze przebiega zgodnie z planem. Każdy element wyjmujemy i odkładamy w tej samej kolejności, zawsze stosując się do reguł bezpieczeństwa. Oprócz kilkudziesięciu osób z naszej ekipy zawsze pomaga nam około 100 osób z lokalnej obsługi – dodaje Janie.*

MARZENIA Z DZIECIŃSTWA

43 członków ekipy „Crystal” to artyści występujący na scenie. Czy to dużo? Oglądając dwugodzinny spektakl, odnosi się wrażenie, że są ich setki, ale to złudzenie – po prostu w każdej kolejnej scenie pojawiają się w innych rolach i całkiem nowych kostiumach, które są w stanie zmienić w ciągu kilku sekund...

I tak w obsadzie mamy 20 akrobatów, 3 muzyków, jednego klauna oraz oczywiście 19 łyżwiarzy – figurowych, freestyle’owych i ekstremalnych, specjalizujących się w ryzykownych saltach.

Każdy z nich ma swój znaczący dorobek – czy to artystyczny, czy sportowy. Przykładem jest Sean Sawyer z Kanady, który od dziecka wyczynowo uprawiał łyżwiarstwo figurowe. W latach kariery wyczynowej był w ścisłej czołówce swojego kraju, wziął też udział w igrzyskach olimpijskich w Turynie w 2006 roku, gdzie zajął w swojej konkurencji 12. miejsce. Jak każdy Kanadyjczyk, podziwiał przedstawienia CdS od najmłodszych lat i marzył, by kiedyś stać się jego częścią. Stało się to możliwe, gdy grupa rozpoczęła w 2016 roku przygotowania do „Crystal” i poszukiwała łyżwiarzy.

– *Gdy dowiedziałem się, że Cirque du Soleil wchodzi na lód, stwierdziłem, że muszę się tu dostać. Ekipie rekrutującej artystów do spektaklu spodobały się moja pasja i etyka*

pracy – wspomina, po czym przyznaje, że niedługo po dołączeniu do grupy pojawił się mały problem. – Trudna była dla mnie konieczność dzielenia sceny z innymi łyżwiarzami. Zawsze występowałem indywidualnie, a nagle wraz ze mną na lodzie znalazło się kilkadziesiąt innych osób. Było jednak warto się przestawić. Dziś, gdybym wrócił do samodzielnych występów, pewnie czułbym się na lodzie samotny...

ŻYCIE CYRKOWCÓW Z GDAŃSKIM AKCENTEM

Sean jest jednym z niewielu Kanadyjczyków w obsadzie. W ekipie znajdują się technicy i artyści z aż 25 krajów świata. – *Jesteśmy dużą, kolorową rodziną – mówi łyżwiarz. – Lubimy rozmawiać o swoich doświadczeniach, fajne jest też to, że świętujemy wspólnie różne okazje i zwyczaje. Często, gdy wizytujemy kolejne kraje, naszych artystów odwiedzają na miejscu ich krewni i przyjaciele, co bywa wzruszające.*

I tak jak to w tygłach kulturowych bywa, w ekipie „Crystal” nie brakuje... Polaka, a konkretniej – gdańszczanina. Marek Janowski, asystent animacji wideo, w Cirque du Soleil znalazł się 2,5 roku temu. Pracuje w sterowni projektorów mappingu 3D, czyli animacji wyświetlanych na lodzie.

– *Jak dostałem się do Cirque du Soleil? Nie stoi za tym jakaś fascynująca historia, po prostu zobaczyłem ogłoszenie, zgłosiłem swoją aplikację i zostałem zrekrutowany – uśmiecha się gdańszczanin. – Pracowałem wcześniej w firmie produkującej przedstawienia z podobnymi efektami specjalnymi, a gdy Kanadyjczycy kompletowali ekipę do pierwszego show na lodzie, pojawiła się okazja, by tu dołączyć. To potężna firma i da się to odczuć. Jest też oczywiście trochę artystycznej atmosfery, ale dając tyle przedstawień z taką częstością, za wszystkim muszą stać dobra logistyka, organizacja pracy i zasady,*



których wszyscy ściśle muszą się trzymać. Jesteśmy przez całe dni mocno zajęci i nawet będąc w swoim rodzinnym mieście, nie mam w ogóle czasu, by spotkać się ze znajomymi czy rodziną...

O tym, że dane będzie mu odwiedzić z cyrkiem Gdańsk, Marek wiedział już dwa lata wcześniej. Z takim właśnie wyprzedzeniem Cirque du Soleil kontraktuje swoje występy na całym świecie, planując przy tym trasę. Artyści i ekipa pracują na dużych obrotach – podróżują i występują (w każdym mieście po kilka razy) przez 10-12 tygodni, po czym dostają dwa tygodnie na odpoczynek i regenerację. Potem cykl się powtarza.



– Takie życie z pewnością uczy gospodarowania własną energią – przyznaje Sean Sawyer. – W ciągu roku wychodzimy na scenę 250-300 razy i każdy występ jest jednakowo ważny. Aby trzymać poziom, musimy dbać o siebie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i mentalnym. Nie możemy pozwolić sobie na chwilę słabości.

Chwil słabości z pewnością nie było w Gdańsku. Każdy z sześciu spektakli, jakie kanadyjska grupa zaprezentowała w Ergo Arenie, kończył się owacjami na stojąco ponad pięciotysięcznej widowni. Kto myślał, że czasy świetności sztuki cyrkowej dobiegły końca, musiał mocno przemyśleć swój pogląd. A artyści ruszyli w dalszą drogę... ■





NOWA PLANETA

Wystawa obrazów i instalacji KAROLINY PATEREK



Nadbałtyckie
Centrum Kultury
Gdańsk

Wernisaż: 3 marca 2020, godz. 18.00
Ratusz Staromiejski w Gdańsku
ul. Korzenna 33/35

Wystawa czynna od 4 do 25 marca 2020
wstęp wolny

więcej informacji: nck.org.pl
artarchitecture.sg



INSTITUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WIENIOŚCZNA
POMORSKIEGO

patronat medialny

Radio Gdańsk

!pomorskie
pomorskie.eu

trojmiasto.pl

redakcja poleca Książki

dla małych



NIENAU CZALNI

GORDON KORMAN

WYDAWNICTWO
LITERACKIE

Co zrobić, kiedy jesteś nastolatką, a życie rzuca cię z nienacka ze słonecznej Kalifornii wprost do zaściankowego Greenwich? Wokół zero znajomych twarzy, a jako opieka – Macoszydło, które „i tak ogarnia więcej niż ojciec”. Generalnie niewesoło... Kiana postanawia jednak traktować tę sytuację jako przejściową. A jednak wszystko się sypie, już pierwszego dnia... Najpierw Macoszydło odjeżdża z piskiem opon sprzed nowej szkoły, zostawiając dziewczynę samą na pastwę systemu edukacji, a chwilę później na szkolnym parkingu niemal miażdży ją swoim pick-upem niejaki Parker Elias. I tak zbieg okoliczności sprawia, że Kiana ląduje w niecodziennej, zapomnianej przez szkołę i nauczycieli klasie, odizolowanej od świata i reszty uczniów. Mówią o nich Nienauczalni. Ale czy tak jest naprawdę? Jakie tajemnice skrywają te z pozoru niezdyscyplinowane dzieciaki



BALONOWA 5

MIKOŁAJ PASIŃSKI,
HERBA GOSIA

WYDAWNICTWO EGMONT
POLSKA

W kamienicy przy Balonowej 5 naprawdę dużo się dzieje. Słychać dźwięki instrumentów i czyjeś baardzo głośne chrapanie. Na klatce schodowej unosi się zapach ciasta, ciągle coś stuka, puka, szura i podzwania... Mieszkańcy są różni, każdy ma jakieś hobby. A jednak nikt nikomu nie przeszkadza i wszyscy żyją w zgodzie. Dajcie się zaprosić na sąsiedzką wizytę! Poznajcie mieszkańców tej niezwyklej kamienicy – trochę zwariowanych i ekscentrycznych, ale zawsze radosnych i przyjaznych.

dla DUŻYCH



12 SPRYTNYCH SPOSOBÓW, JAK OCALIĆ NASZ ŚWIAT

PRACA ZBIOROWA

WYDAWNICTWO
PRÓSZYŃSKI I S-KA

Dobra wiadomość: żeby ratować świat, wcale nie musisz zostać weganinem-cyklistą, myjącym się dwa razy w tygodniu. Możesz zacząć od noszenia dzinsów lub czarnych sukienek, podwożenia dzieci sąsiadów, bezmięsnego postu raz w tygodniu albo urządzenia wśród współpracowników konkursu „jedna kartka dziennie”. Praktycznych pomysłów w tej książce znajdziesz mnóstwo, a za ich sensowność ręczą autorzy – grupa ekspertów z WWF, czyli jednej z największych organizacji ekologicznych na świecie. Dwanaście rozdziałów poświęcono kolejnym dziedzinom życia, od jedzenia i ubierania się po ekologiczne oszczędzanie, a wszystko to wzbogacone fascynującymi statystykami, niebanalnymi przykładami i niezwykle przystępnymi wyjaśnieniami



NIEBO NA UWIEŹI

CHRISTINE LEUNENS

WYDAWNICTWO ZYSK I S-KA

Porywająca powieść psychologiczna, która nie stroni od czarnego humoru i odśladania najmroczniejsze zakątki ludzkiej duszy. Johannes, gorliwy członek Hitlerjugend, dorastający w latach czterdziestych w Austrii po aneksji przez Trzecią Rzeszę, odkrywa, że jego rodzice ukrywają żydowską dziewczynę imieniem Elsa w sekretnym pomieszczeniu domu. Początkowa zgroza, jaka go ogarnia, przeistacza się w zainteresowanie, a następnie w miłość i obsesję. Po zniknięciu rodziców Johannes odkrywa, że jest jedyną osobą świadomą obecności Elsy w domu, jak również jedynym człowiekiem odpowiedzialnym za jej przetrwanie. Manipulując i poddając się manipulacji, Johannes obawia się końca wojny: wraz z nią nadejdzie perspektywa utraty Elsy i koniec ich związku obejmującego pasję i obsesję, podległość i apatię, miłość i nienawiść.

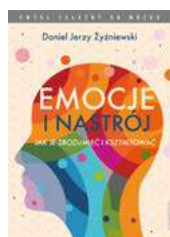


ASTROFIZYKA DLA MŁODYCH ZABIEGANYCH

NEIL DE GRASSE TYSON

WYDAWNICTWO INSIGNIS

Astrofizyka dla zabieganych była niezwykle potrzebną książką dla dorosłych! Tak wiele osób pragnęło dowiedzieć się czegoś więcej o wszechświecie bez konieczności sięgania do długich, nierzadko skomplikowanych i mało przystępnych książek. Teraz *Astrofizyka dla zabieganych* powraca w zupełnie nowym wcieleniu... i równie potrzebnym! Ilu z nas po lekturze tej książki chciało przekazać wiedzę zawartą w opowieściach Neila swoim dzieciom? Mimo że zwięzła, przystępna i pełna humoru, książka adresowana była do dojrzałego czytelnika. Teraz jednak pojawia się *Astrofizyka dla młodych zabieganych* – zupełnie nowa książka, której treść – choć dotyczy tych samych zagadnień, co w poprzedniej – została opracowana tak, by zainteresować, zadziwić, rozbawić i zachwycić młodszych.



EMOCJE I NASTRÓJ

DANIEL ŻYŻNIEWSKI

WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO

Emocje towarzyszą nam od zawsze. Wpływają na codzienność, nastrój i decyzje. Ich zrozumienie pozwala nam lepiej poznać siebie i drugiego człowieka. Świadome i regularne oddziaływanie na własną emocjonalność może zmieniać funkcjonowanie mózgu niezależnie od wieku. Choć mamy pewne predyspozycje genetyczne, to emocje kształtowane są przez środowisko – tak powstają np. strach, złość, wstęś, radość.



**podłogi drewniane
podłogi laminowane
podłogi winylowe
drzwi, tapety, sztukateria**



Gdańsk, al. Grunwaldzka 211

Galeria Wnętrz City Meble
(1 piętro przy strefie inspiracji)
tel.: 58 691 95 44
kom.: 602 460 180
gdansk02@ika-kolor.com.pl

Gdańsk, al. Grunwaldzka 470

(przy hali Olivia)
tel.: 58 552 09 76 i 58 552 00 02
kom.: 600 804 747 i 728 214 616
gdansk01@ika-kolor.com.pl

Rumia, ul. Grunwaldzka 6

(przy Lidlu)
tel.: 58 771 40 95
kom.: 608 317 699
rumia@ika-kolor.com.pl



www.ika-kolor.com.pl

redakcja poleca Filmy

dla małych



MULAN

Mulan opowiada historię nieustraszonej młodej dziewczyny, która w męskim przebraniu wyrusza do walki w obronie swojego kraju. Będąc nieodrodną córką wielkiego wojownika, Hua Mulan jest szybka, nieustraszona i zdeterminowana. Kiedy cesarz nakazuje, aby jeden mężczyzna z każdej rodziny służył w jego armii, Mulan zajmuje miejsce swojego chorego ojca. Jako Hua Jun staje się jednym z największych chińskich wojowników. Film w większym stopniu niż animowana produkcja Disneya nawiązuje do legendy o Mulan.

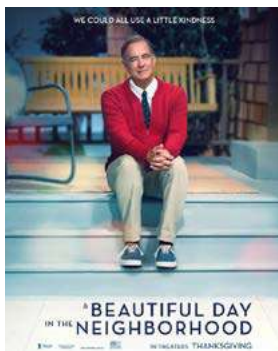


NAPRZÓD

Dwóch nastoletnich braci elfów postanawia zbadać, czy magia wciąż istnieje. Ian i Bradley otrzymują zaklęcie, dzięki któremu będą mogli przywołać do życia swojego tatę.

Uda się im to jednak tylko połowicznie... Aby zaklęcie zadziało, muszą odszukać mapę Manticory – legendarnej wojowniczkii.

dla DUŻYCH



CÓŻ ZA PIĘKNY DZIEŃ

USA/ Biograficzny, Dramat

Tom Hanks wciela się w postać pana Rogersa, we współczesnej historii o tym, jak uprzejmość triumfuje nad cynizmem. Całość oparta jest na prawdziwej historii przyjaźni Freda Rogersa i dziennikarza Toma Junoda. Kiedy znużony życiem dziennikarz (Matthew Rhys) poznaje Freda Rogersa, powoli porzuca swój sceptycyzm, ucząc się empatii, uprzejmości i przyzwoitości od najbardziej lubianego w Ameryce sąsiada.



SKŁODOWSKA

Wielka Brytania/
Biograficzny, Dramat

Młoda, ambitna Maria Skłodowska przybywa do Francji, by na słynnej Sorbonie podjąć studia, które są jej wielkim marzeniem, a już wkrótce przyniosą przełom nie tylko w życiu młodej kobiety, ale całego świata. Początki jednak są trudne. Nikt nie traktuje poważnie naukowych planów i teorii, które snuje młoda Maria. Mężczyźni zazdrośnie strzegą wstępu na najwyższe szczeble naukowej kariery. Jednak geniusz, upór i odwaga Skłodowskiej wkrótce złączą ten mur. A niezwykle odkrycia, których dokona wraz z mężem, Piotrem Curie, przyniosą jej zasłużone miejsce w naukowym panteonie.



CAMPING MOLO SURF JASTARNIA

Zastanawiasz się, gdzie spędzić wakacje? Szukasz ustronnego miejsca nad Zatoką Gdańską? Gdzieś z dala od trójmiejskiego zgiełku a blisko natury? Masz już dosyć zatłoczonych Chałup? Chcesz w miłej i przyjaznej atmosferze spędzić czas z rodziną bądź przyjaciółmi? Chcesz spróbować swoich sił na windsurfingu lub kitesurfingu? A może nie wiesz, gdzie urządzić imprezę firmową lub wieczór kawalerski? Na Campingu Molo Surf SPOT Jastarnia zapewniamy wszystkie te rzeczy! Zlokalizowani jesteśmy przy porcie w Jastarni.

Camping oferuje noclegi w domkach holenderskich oraz przyczepach na samej plaży. Tym samym budzisz się i zasypiasz otoczony niesamowitą nadmorską aurą. Dla spragnionych przygody gości przygotowaliśmy pełne wrażeń wodne atrakcje. Oprócz szaleństw na wodzie zapewniamy możliwość gry w tenisa, siatkówkę i koszykówkę, jak również surfowanie na sztucznej fali, a animator zapewni Waszym dzieciom niesamowite przeżycia na świeżym powietrzu!

A wieczorami zapraszamy do Molo Chilli Baru, gdzie DJ porwie Was do tańca, a barmani zaprezentują Wam swoje umiejętności! Na Campingu mieści się również Restauracja Ananasy, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Zacznij swoją wakacyjną przygodę razem z nami!



UL. RYBACKA 33
84-140 JASTARNIA
TEL.: 505 151 105
BIURO@MOLOSURF.COM
WWW.MOLOSURF.COM

Razem można wszystko

WYWIAD: KAMILA RECLAW

ZDJĘCIA: AGNIESZKA PIASECKA / STUDIO 57

MAKE UP: MARZENA NIEWIAROWSKA STYLAB LABORATORIUM STYLU

FRYZURY: AGNIESZKA ŚWIERCZYŃSKA SALON FRYZUR

STYLIZACJE: MAJA MALINOWSKA

DECATHLON GDAŃSK PRZYMORZE





Joanna i Krzysztof Staniszewscy – ona instruktorka pływania, aquacyclingu i miłośniczka triathlonu, on – wielokrotny uczestnik Mistrzostw Świata Ironman 70,3. Czołowy triathlonista Polski na dystansie pół-Ironman.

Kiedy majestatycznym krokiem zmierzali do ołtarza, mieli już rozpiskę modelu rodziny. Dziś, 5 lat później i troje dzieci więcej, bez rozpiski nie zaczęły dnia. Nie chcą udowadniać światu, że trójka małych dzieci nic w życiu nie zmienia. Zmienia bowiem wszystko, ale zawsze można wycisnąć coś więcej i z dnia, i z życia w ogóle.

Jak wygląda wasz dzień z gatunku codziennych?

Krzysiek: Zazwyczaj zaczynamy od basenu, ale dziś mamy samochód w warsztacie, więc Asia zaprowadziła do przedszkola Kajtka już w stroju sportowym i poszła pobiegać na 40 minut, tak na spokojnie.

Aśka: Zawsze rano jedno z nas robi trening – albo Krzys, albo ja. Po odprowadzeniu najstarszego Kajtka jemmy śniadanie, potem idziemy na spacer, żeby „napowietrzyć” dwójkę młodszych, potem drzemka maluchów i „nasze” dwie godziny na ogarnięcie mieszkania, książkę. Potem wraca Kajtek i jest czas na wspólny obiad, czego bardzo pilnujemy. Po południu znowu druga zmiana treningowa. Niestety, rzadko trenujemy razem, ale rzadko też leżymy, a jeszcze rzadziej robimy zakupy w centrach handlowych.

Gdzie pracujecie?

K: Teraz jest taki moment, że czynny zawodowo jestem głównie ja, bo Asia ma jeszcze urlop macierzyński, więc pracuję trochę hobbystycznie.

A: Prowadzę aqua cycling i bywam w fundacji Medcover, gdzie zajmujemy się otyłymi dziećmi zapraszanymi do programu przez pielęgniarki z podstawówek w Gdyni. Jest psycholog, dietetyk, lekarz i ja od aktywności fizycznej.

K: Ja działam głównie w Sportevo, czyli w grupie trenerskiej, która przygotowuje adeptów triathlonu i triathlonistów. Organizujemy sportowe ferie, półkolonie, wyjazdy wakacyjne, zawody triathlonowe i biegowe.

Jak się poznaliście?

A: Kojarzyśmy się z jednego roku na AWF-ie.

K: Asia twierdzi, że mnie kojarzy, ale wcale tak nie jest, bo to głównie ja ją kojarzę.

A: Mieliśmy wspólne wykłady, potem zniknęliśmy sobie na pewien czas z oczu, a później zaprzyjaźniłam się z kolegą Krzysia, który mnie wkręcił do Sportevo i zaczęłam z przyszłym mężem pracować. Przyjeżdżał po mnie i zabierał półprzysmę spod klatki o 5:30 do Gdyni.

K: Faktycznie, nie była wtedy tak rozmowna jak dzisiaj. Sportevo ma swoją bazę na AWF-ie i tam mamy zajęcia, korzystamy z pływalni, stadionu i przylegających lasów trójmiejskiego parku krajobrazowego. Tam trenujemy każdego, kto ma ochotę spróbować swoich sił w triathlonie, od sześciolletnich dzieci po dziarskich siedemdziesięciolatków.

Wynika z tego, że marzenia o zostaniu triathlonistą można snuć już od zerówek?

A: Trenujemy dzieci szkolne z pewnego prozaicznego powodu. Otóż woda w basenie jest dosyć chłodna i chętniej wskakują do niej te nieco starsze.

K: Na tym pierwszym etapie bardziej skupiamy się na technice i zawsze u dzieci zaczynamy od pływania, a potem dołączamy pozostałe dyscypliny, o tyle, o ile pozwala aura.

A: Nasze prywatne dzieciaki jeżdżą na hulajnogach i rowerkach cały rok, ale wiadomo, że nie zawsze się tak uda. Mamy spory zapas ubrań...

...i równie spory zapas rutyny? Podobno nie warto na temat porannych planów związanych z treningiem czy jakimkolwiek ruchem snuć żadnych refleksji, tylko mechanicznie z domu wyjść i ruszyć przed siebie. Dopiero za drzwiami można zacząć rozmyślać.

A: Szczera prawda, zwłaszcza przy małych dzieciach nie da się funkcjonować bez planu i bez rytmu. Wiedzą o tym na pewno wszyscy na podobnym jak my etapie rodzicielstwa.

Ustaliliśmy, że Sportevo to wasza praca. Czym jest zatem projekt „Razem można wszystko”?

K: Kurczę, nie wiem, czy można to nazwać projektem...

A: Miało być trochę blogiem, promocją naszej aktywności...

K: A stało się swoistym albumem, który prowadzimy od pierwszej ciąży Asi. Chętnie wracamy do starych zdjęć, obserwujemy, jak zmieniają się dzieci. Staramy się, żeby z tego profilu płynął pozytywny przekaz. Takie sportowe „Dzień dobry” dla wszystkich.

A: Nie chcemy udowadniać światu, że trójka małych dzieci nic w życiu nie zmienia. Przekonujemy jedynie, że można nadal fajnie z nimi funkcjonować, bo przecież coś i tak trzeba z nimi robić.

K: Chcemy też pokazać, że jeśli już się decydujemy

”

Dziewczyny widzą, że jeśli matka trójki dzieci może ruszyć na siłownię o 20.00, to one tym bardziej, a skoro ta matka jeszcze żyje, to znaczy, że aktywność jest siłą samą w sobie.

na dzieci, to może warto też przez ten czas, zanim pójdą do przedszkola czy do szkoły, dostosować się trochę do nowej sytuacji bez żalu i poczucia straconego czasu. Nie ma się co oszukiwać. Nie da się pogodzić pełnoetatowej pracy z wczesnym rodzicielstwem bez poświęceń. Jest mi na pewno łatwiej, bo łączę pracę z pasją, jako trener aktywnie uczestniczę w każdym planie opracowanym dla swoich podopiecznych. Nie mam dużo więcej czasu, ale nauczyłem się go szanować i rozsądniej wykorzystywać. Ciężko bywa w momentach, gdy organizujemy zawody, ale tak czy inaczej zawsze można coś z dnia i z życia wycisnąć.

Asia, tobie pewnie trochę pomagają hormony? Krzysiek ma nieco trudniej...

A: Stara ludowa prawda jest taka, że im więcej obowiązków, tym lepsza organizacja. Wszystko się da zrobić, ale trzeba się wspierać. Wiemy o sobie dużo, ale głównie to, że jeśli jedno z nas nie robi treningu, to najwyżej w świecie zwariuje. Jasne, że zdarzają się tąpnięcia, wtedy jedziemy do rodziców i tam odpoczywamy, albo „sprzedajemy” im dzieci, bo te uwielbiają spędzać czas z dziadkami.

K: Sporo godzin oszczędzamy na tym, że nie mamy telewizora, bo to prawdziwy zjadacz czasu. Pozbyliśmy się go już na początku wspólnego mieszkania.

A: Oczywiście – plany są zawsze ambitne. Marzymy o wspólnym wieczorze przy bezalkoholowym piwie, obejrzeniu jakiegoś filmu i zwykłym pobyciu razem. I kiedy jedno z nas, które ma akurat treningowe wychodnie, wraca przepętnione tym marzeniem do domu, zastaje zazwyczaj drugą osobę śpiącą w łóżku z dziećmi. Jeśli się jednak nad tym racjonalnie zastanowić, jest to nasz jedyny sposób na regenerację.

Trenujecie też grupy? Układacie ludziom życie? Plany?

K: Przede wszystkim doskonale rozumiem, że ktoś pracujący 10 godzin dziennie, licząc razem z dojazdami, nie znajdzie w sobie za dużo siły do regularnych treningów i nikogo nie staram się przekonać, żeby tej mocy za wszelką cenę szukał. Ale często się okazuje i warto tę prawdę zweryfikować, że to właśnie wysiłek fizyczny pozwala się najlepiej zregenerować po pracy biurowej, a jeśli dodatkowo jest się umówionym z trenerem – wszystko to motywuje bardziej. Staram się pomóc urwać ten czas, proponując na przykład poranne godziny, bo trening zaplanowany na 6.00 jest zagrożony jedynie budzikiem. A dzień zaczyna się całkiem inaczej. Praca

w biurze obciąża nie tylko fizycznie, ale też psychicznie, a ponadto potrafi wyssać z człowieka całą motywację.

Czyli nie wmawiacie ludziom, że nic się w życiu nie zmienia, kiedy masz dzieci i chcesz być aktywny jak dawniej?

K: Wszystko się zmienia i tylko trzeba się z tym pogodzić.

Chyba szkoda marnować ten czas, kiedy jest się przy dziecku, i potem wspominać go jako „wycięty z kalendarza”?

K: Dokładnie! To właśnie wtedy trzeba go maksymalnie wykorzystać, bo po powrocie do pracy będzie go już tylko mniej i mniej. Podkreślam, że paradoksalnie to jeden

z najbardziej komfortowych momentów w życiu i żeby nie być gołosłownym, zamierzam przygotować Asię do zawodów.

A: Załatwię wszystkich na hormonach (śmiech)!

K: Może to niezbyt odkrywczе, ale za to bardzo prawdziwe – nasza codzienna aktywność musi „wejść w dzień” jak higiena i trzeba sobie zdać sprawę, że kluczowe może się okazać nawet te 40 minut. Nie warto z nich zrezygnować w błędnym przekonaniu, że to za mało czasu na jakiegokolwiek korzyści. Chętnie w tym temacie „dociskamy” otoczenie – zaczęliśmy oczywiście od rodziców i przyjaciół. Mama Asi zaczęła chodzić do pracy na piechotę. Po niedzielnym obiedzie nie ma spania przy



stole, bo wyganiamy wszystkich na powietrze. Jeden taki wariat w rodzinie czasem ratuje od zguby (śmiejch).

A: Do mnie natomiast piszą dziewczyny, które czują się zmotywowane. Kiedy oceniają swoją sytuację całkiem z dystansu, widzą, że jeśli matka trójki dzieci może ruszyć na siłownię o 20.00, to one tym bardziej, a skoro ta matka jeszcze żyje, to znaczy, że aktywność jest siłą samą w sobie.

Na pewno są jednak takie osoby, które to złości...

A: Pewnie tak, ale każdy, kto ma dzieci, pamięta, że to czas, kiedy organizm ma zupełnie inne siły przerobowe.

K: Nie warto się wtedy denerwować, tylko pamiętać, że aby móc pozyskać więcej czasu na aktywność własną i z dziećmi, musimy ograniczyć ilość pracy, a co za tym idzie, pogodzić się z mniejszą ilością kasy. Ale wtedy można poszukać oszczędności. Kiedyś mieliśmy dwa samochody, teraz jeden jest nam niepotrzebny, bo na treningi i tak jeździmy osobno. Dzieci naprawdę nie potrzebują wielu rzeczy, tak naprawdę tylko naszego czasu.

A: Samochód sprzedaliśmy, żeby polecieć do Australii, to była nasza pierwsza „oficjalna” podróż z dwumiesięcznym Kajtkiem.

Co robiliście w Australii?

A: Uczestniczyłem tam w mistrzostwach świata w „połowce” Ironmana i to w sumie tam powstało „Razem można wszystko”. Dziś, z trójką dzieci już byśmy do Australii nie polecieci, ale w Hiszpanii byliśmy z dwójką, a w Turcji z całym kompletem, co udało się z pomocą mamy.

A: Z trójką małych dzieci zupełnie normalnie funkcjonują na miejscu. Nie mam problemu, żeby wyjść z nimi z domu, choć ludzie patrzą na mnie trochę jak na kosmitkę: podwójny wózek, jedno w środku, drugie dziecko na hulajnodze, trzecie na rowerku, no i siaty.

Jakie macie plany na najbliższe dwa lata?

A: Nie zwariować.

K: W każdym roku przechodzę kwalifikacje na mistrzostwa świata, ale przy dzieciach nie zakładałam z góry żadnego planu na poważnie, żeby nie popaść we frustrację w razie jego niepowodzenia. Moim marzeniem są Hawaje, oczywiście w kontekście mistrzostw świata w triathlonie.

W parach, w których mistrzem świata w jakimś sporcie chce zostać jedna osoba, druga musi osiągnąć podobne mistrzostwo w wyrozumiałości.

Skoro zatem jesteś w pełnej lub średniej rozszypce, masz ambitne plany, kiedyś trenowałeś, albo czujesz, że mógłbyś – wystarczy usiąść przy stole i wszystko rozpisać?

K: ...gdzie jest nasza kartka...

A: Mamy taką listę, kiedy kto trenuje, co kto kiedy robi. Gdyby jej nie było, moglibyśmy się pokłócić. Czasem oczywiście negocjujemy, ale się dogadujemy. Rozpiska pozwala sobie uświadomić, że bieganie zajmuje godzinę, siłownia i basen 2 godziny, rower 3 godziny...

K: ...i wtedy wszystko zaczyna wyglądać inaczej. Nam jest łatwiej, bo oboje jesteśmy sportowcami. W parach, w których mistrzem świata w jakimś sporcie chce zostać jedna osoba, druga musi osiągnąć podobne mistrzostwo w wyrozumiałości.

Jakie są wasze dzieci?

A: Kajtek ma 3,5 roku i jest indywidualistą. To typowy sportowiec, „huragan”, bardzo silny i bardzo sprytny. Musi być w ruchu i ciężko go wtłoczyć w działania zespołowe. Anielka ma 2,5 roku, jest delikatna, lubi ruch, ale nie wykazuje na co dzień takiej odwagi i brawury jak jej starszy brat. O Wojtusi, który ma 8 miesięcy, można jeszcze powiedzieć niewiele, ale już na pewno to, że jest wyjątkowo grzeczny. Taki skondensowany model rodziny polecamy parom, które z założenia chcą mieć więcej dzieci.

K: My byliśmy na to umówieni od razu, już na weselu uprzejmie uprzedziłem, że chciałbym mieć troje dzieci. Sam mam dwóch braci, Asia ma siostrę.

A: Kiedy więc już to ustaliliśmy, wiedziałam, że nie ustane w biegu i faktycznie w ciągu tych pięciu lat ani na chwilę nie przestałam się ruszać. I chyba właśnie to chcę pokazać na naszym profilu. Że bycie z dziećmi to

całkiem przyjemny czas. Wszyscy myśleli, że w końcu za którymś razem urodzę w basenie, bo siedziałam w wodzie niemal do samego końca, prowadziłam też zajęcia. Ale niestety, nie udało się i nici z dożywotniego karnetu (śmiejch).

Ile czasu się spotykaliście przed ślubem?

A: Pół roku (śmiejch).

K: I dziś jesteśmy od tamtych wydarzeń pięć lat i troje dzieci do przodu. Szybko poszło.

Macie poczucie misji czy po prostu żyjecie według własnego schematu, którym chcecie się od czasu do czasu podzielić z innymi?

A: Jedyne, co chciałabym jakoś skomentować to nieprawdziwy, moim zdaniem, wizerunek mamy w biznesie, bo – rozglądając się wokół – dostrzegam, że w większości przypadków nie funkcjonuje dobrze i nie ma powodów, by go tak forsować w przestrzeni publicznej.

Czyli nie da się zrobić wszystkiego, ale da się zrobić więcej, niż nam się wydaje? Znaleźliście złoty środek?

A: Chyba tak, a w samym środku tego środka siebie oraz prawdę o tym, że ten wyjątkowy czas trzeba naprawdę w pewien sposób przeczekać, ale na pewno nie biernie. Nic niczego nie wyklucza. Teraz jest u nas moment na rodzicielstwo, nawet kosztem standardu życia, potem będzie etap kariery, pracy i związany z tym „za krótki” dzień.

K: Dokładnie! W tym momencie dzieciom trzeba tylko naszego czasu, później i tak nie będą z nami chciały gadać, bo odnajdą własne światy. Ale może zbudujemy im teraz pod te światy jakieś solidne fundamenty... Słuchajcie, przepraszam, bo ja się muszę zwijać na rower. ■



Nauka i zabawa – wrogowie czy przyjaciele?

Od wielu lat po całym świecie krąży powiedzenie „Najpierw nauka, potem zabawa” i jest ono całkowicie... błędne. Nie zrozumcie mnie źle – nikogo nie przekonuję do radykalnego porzucenia nauki na rzecz budowania bazy z koców i poduszek, biegania bez celu od świtu do zmierzchu czy oddawania się zabawom w błocie. Chcę zauważyć, że utarty już schemat, w którym dziecko najpierw odrabia zadania domowe, a potem może się bawić, jest dla niego głęboko krzywdzący. Zabawa sama w sobie jest nauką!

Ktoś mógłby stwierdzić, że wszyscy przez ten schemat przechodziliśmy i żyjemy – i jest to prawda. Oderwijmy się jednak od utartych wzorców i zastanówmy – co by się stało, gdyby zabawa nie była już uznawana za głównego przeciwnika nauki, ale jej największego współnika i partnera?

Zabawa pod lupą ekspertów

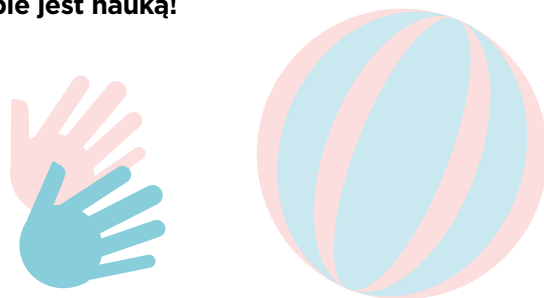
Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ) uważa swobodną zabawę za tak ważny element prawidłowego rozwoju, że została ona uznana za podstawowe prawo każdego dziecka. To robi wrażenie! Organizacja taka jak ONZ nie promowałaby przecież czegoś, co nie byłoby potwierdzone latami badań w ośrodkach akademickich na całym świecie, oraz czegoś, co mogłoby zaszkodzić dziecku, prawda? Oczywiście! Korzyści płynące ze swobodnej zabawy zostały już wielokrotnie udowodnione i są przeogromne, a uznanie nadrzędnej roli swobodnej zabawy w procesie edukacji może przynieść większe profity niż odrabianie niezliczonej liczby prac domowych, które często nie mają większego sensu...

Korzyści płynące z zabawy. Dlaczego powinniśmy zachęcać do niej dzieci?

Przyjrzyjmy się korzyściom płynącym z zabawy. Ta swobodna pozwala dzieciom na wykorzystanie drzemącej w nich kreatywności i rozwijanie wyobraźni,

zręczności, a także poznanie swoich mocnych i słabych stron – co przyczynia się do budowania samoświadcomości już w młodym wieku. Zabawa zachęca też dzieci do interakcji z otaczającym je światem – zarówno z innymi dziećmi, jak i otaczającymi je roślinami, przedmiotami itd.

To jednak nie wszystko. W trakcie zabawy dziecko pokonuje własne lęki, buduje swoją wytrzymałość i sprawdza granice. Idealnym przykładem jest tutaj wspinaczka na drzewo – im wcześniej dziecko zacznie się wspinąć, nawet na niskie elementy, tym szybciej się nauczy jak w bezpieczny sposób schodzić oraz jak wysoko może wejść, aby nadal czuło się bezpiecznie. Dziecko uczy się w ten sposób dbania o siebie, a także analizowania i przewidywania własnych kroków i działań. Ponadto zaczyna zauważać, że może dbać o innych w swoim otoczeniu, pomagając im oraz szanując ich granice.



**Kamil
Maciaszek**

Autor projektu GratoSfera (www.gratosfera.pl), wprowadzającego Swobodną Zabawę do szkół podstawowych w Polsce. Od ponad 5 lat zajmuje się tematyką swobodnej zabawy. Koordynator polskich części międzynarodowych projektów Erasmus+, CAPS (Children's Access to Play in Schools) oraz PAPPUS (Plants and Play Promoting Universal Skills). Pasjonat edukacji outdoorowej i wszelkich aktywności wyciągających dzieci z budynków szkoły na powietrze. Play-Leader, logopeda, edukator. Projektant pierwszej w Polsce GratoSfery – miejsca, w którym dzieci mogą swobodnie bawić się pod opieką dorosłych. Absolwent Uniwersytetu Gdańskiego. Edukator i logopeda w Przedszkolu Gedania 1922 oraz alternatywnej szkole creoGedania w Gdańsku. Prowadzi zajęcia dla dzieci przedszkolnych i szkolnych w zakresie od astronomii do mikrobiologii z wykorzystaniem materiałów recyklingowych, pasjonat projektów wielkoformatowych. Prywatnie miłośnik rollercoasterów i parków rozrywki.

Obserwując dzieci, nie można nie zauważyć, że w trakcie zabawy uczą się one współpracować jako grupa, a także dzielić się, dogadywać ze sobą, rozwiązywać konflikty i negocjować. Dzięki takiej aktywności dziecko uczy się przyjmowania odmowy, np. po długich negocjacjach z kolegą, których tematem był patyk – dla dorosłego przedmiot bezwartościowy. Świat dzieci rządzi się jednak innymi prawami. Oczywiście odmowa może sprawić, że dziecko poczuje się sfrustrowane. Jednocześnie to cenna lekcja, która przyda się mu nawet w dorosłym życiu. W trakcie badań prowadzonych przez organizację OPAL (Outdoor Play and Learning) – pioniera w zakresie swobodnej zabawy i mojego partnera w Projekcie GratoSfera, wykazano, że u dzieci mających dostęp do swobodnej zabawy nastąpił znaczny wzrost kompetencji interpersonalnych oraz odporności na stres, podniósł się także poziom rezyliencji, czyli umiejętności podnoszenia się po porażce. Dzieci stały się też pewniejsze siebie.

Na koniec dodam, że nauczyciele, którzy pracowali w placówkach zapewniających dzieciom swobodną zabawę, zgłaszali wydłużony czas skupienia podopiecznych na lekcjach, a także znaczny spadek zachowań negatywnych, w tym aktów agresji i przemocy. Skrócił się również czas poświęcany na rozwiązywanie konfliktów wśród dzieci – nauczyły się same rozwiązywać konflikty poprzez zwykłą rozmowę.

Pozwólmy dzieciom się bawić – dla ich dobrego rozwoju

Zabawa nie tylko nie utrudnia nauki, lecz ogromnie ją wspiera. Co istotne, oddzielenie nauki i zabawy jest praktycznie niemożliwe – jej udział jest widoczny w zakresie przedmiotów szkolnych, lecz także w zakresie budowania kompetencji XXI wieku, takich jak współpraca, rezyliencja oraz zdolność adaptacji do zmieniających się warunków. Jedynie wyposażenie dziecka w odpowiednie kompetencje miękkie i budowanie w nim wiary we własne możliwości sprawi, że będzie w stanie prawidłowo funkcjonować w przyszłości. Skupienie na budowaniu stabilności emocjonalnej u najmłodszych powinno być priorytetem każdego rodzica, nauczyciela czy dyrektora, natomiast czas spędzony w szkole podstawowej i przedszkolu powinien być uznany za moment kluczowy dla budowania kompetencji i stabilności emocjonalnej. W jaki sposób możemy to zrobić? Pozwólmy się dzieciom bawić – wyjdzie im to na dobre! ■

Czy chciałabyś/chciałbyś, żeby **Twoje dziecko:**



Akademia Rozwoju
Mentalnego

- ✓ było pewne siebie,
- ✓ wzmocniło swoją koncentrację,
- ✓ potrafiło radzić sobie ze stresem,
- ✓ radziło sobie z porażkami i niepowodzeniami,
- ✓ dawało sobie radę z trudnymi emocjami,
- ✓ umiało osiągać wyżyny swoich możliwości,



21 marca
2020r.
11⁰⁰ 15⁰⁰

DZIEŃ OTWARTY
AKADEMII ROZWOJU MENTALNEGO

Zapraszamy

na zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży
w wieku 8-14 lat !!!

Start nowego semestru - 30 marca 2020 r.

Zapisy i informacje:

f /akademiarozwojumentalnego

☎ 508 035 500

@ biuro@akademiarozwojumentalnego.pl

📍 Gdynia, ul. Druskiennicka 44

Co to jest Wielka Rafa Koralowa?

To największa rafa koralowa na Ziemi, ciągnąca się wzdłuż wybrzeży stanu Queensland w Australii. Dziewięćset połączonych wysp tworzy odcinek liczący 2300 km. Znajdziesz tu oszałamiające bogactwo przyrody: ponad 1500 gatunków ryb, 30 gatunków waleń, delfinów i morświnów, 600 gatunków koralowców, 6 gatunków żółwi morskich i 215 gatunków ptaków. Wielka Rafa Koralowa stanowi największą żywą strukturę na naszej planecie. Jest tak ogromna, że widać ją z kosmosu!

Proste odpowiedzi na trudne pytania dzieci

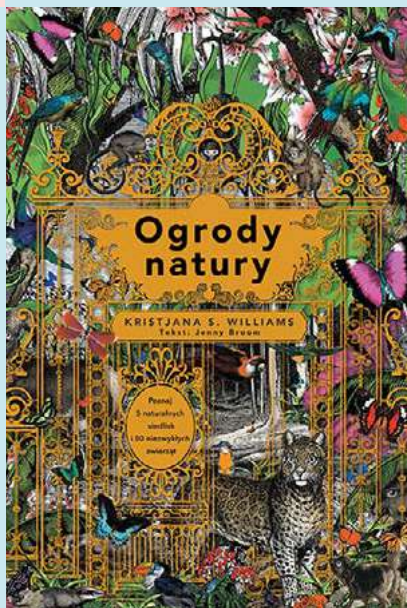
Ogrody natury

wydawnictwo
ada^mada

Co to jest płetwał karłowaty?

Płetwał karłowaty (*Balaenoptera acutorostrata*) to wieloryb i zarazem jedna z największych atrakcji Wielkiej Rafy Koralowej. Kiedy samica naje się kryla w wodach Antarktyki, płynie na północ, by urodzić młode. W czerwcu lub lipcu dopływa z nim do Wielkiej Rafy Koralowej, żeby dorastało w tropikalnych wodach. Ten ciekawy i przyjazny wieloryb jest znany z tego, że szuka kontaktu z człowiekiem.

Przedrzecie się przez wilgotny las deszczowy Amazonii. Odkryjecie skrytą pod powierzchnią oceanu wielobarwną Wielką Rafę Koralową.



Spróbujecie przetrwać na upalnej za dnia, a mroźnej w nocy pustyni Chihuahua. Przejdziecie przez niezgłębione lasy Schwarzwald. Ze szczytów Himalajów będziecie podziwiać górski krajobraz.

Jaka jest największa sowa na świecie?

Nie zajmie ci dużo czasu odkrycie, że lasy Szwarzwald to ptasi raj. Zamknij tylko oczy, zatrzymaj się i posłuchaj – głębokie „pu-hu!” wybrzmiewające w lesie i następujące po nim zgrzytliwe „kwe-kwe” to zew puchacza. Ten groźny drapieżnik to puchacz zwyczajny. Siedząc na gałęzi, obserwuje ściółkę leśną i próbuje w dole namierzyć ofiarę. Kiedy cel znajdzie się w zasięgu wzroku, puchacz bezszelestnie zlatuje z gałęzi i chwytą go w swoje mocne szpony.

Który region jest najbardziej zróżnicowany pod względem form życia na świecie?

To pustynia Chihuahua. Rozciąga się na pograniczu Stanów Zjednoczonych i Meksyku. Temperatura w tym miejscu wzrasta w ciągu dnia, a potem gwałtownie spada poniżej zera. Surowe warunki i ograniczone zasoby jedzenia na pustyni Chihuahua sprawiają, że trudno tam żyć. Miejscowe gatunki należą do najbardziej przystosowanych, mimo to niektóre z nich są na granicy wyginięcia.

Czy wiesz, jaka góra jest najwyższa na świecie?

Tak. To Mount Everest. Jest jedną z gór łańcucha górskiego, który liczy ponad 100 szczytów powyżej 7200 m n.p.m. – czyli Himalajów. Himalaje rozciągają się na odległość 2400 km ze wschodu na zachód i obejmują obszar 612 021 km² w południowej Azji. Na tym terenie znajdują się nie tylko najwyższe szczyty świata, ale i największe lodowce. Himalaje są jednym z najmłodszych pasm górskich na Ziemi i nadal rosną kilka milimetrów rocznie.



TEATR
GDYNIA
GŁÓWNA

WG „PANA TADEUSZA”
ADAMA MICKIEWICZA

i... JAK OŚ To BĘ DZIE!

REŻYSERIA: IDA BOCIAN
OBSADA: MARTA JASZEWSKA,
JAKUB KORNAKCI
ŚWIATŁO: MARZENA
CHOJNOWSKA

PREMIERA
3 — 4 KWIETNIA 2020
GODZ. 19:00

TEATR GDYNIA GŁÓWNA
Plac Konstytucji 1, 81-354 Gdynia
Dworzec PKP Gdynia Główna (peron -II)

www.teatrgdynia.gdynia.pl
facebook.com/TeatrGdyniaGlowna

BILETY 35/40 zł

REZERWACJE
tel. 58 351 15 12
kom. 600 306 634, 600 306 632
e-mail: teatr@teatrgdynia.gdynia.pl
sprzedaż online
teatrgdynia.gdynia.pl/ticket

GDYNIA
moje miasto



trojmiasto.pl

Radio Gdańsk

Mity na temat kawy

Kawa ma wyjątkowe walory smakowe i zajmuje istotne miejsce w codziennej diecie Polaków, ale jest okryta złą sławą. Bywa posądzana między innymi o odwodnienie organizmu, wypłukiwanie magnezu czy zwiększanie ciśnienia. Pojawiają się też głosy, że jeśli już postanowimy sięgnąć po kawę, to pod żadnym pozorem nie powinna być to jej rozpuszczalna wersja – bo „obok kawy to ona nawet nie stała”. Ile w tym prawdy, a ile mitów? Zaraz się przekonamy!

Kawa odwadnia...

Faktycznie – zawarta w kawie kofeina nasila diurezę, czyli wydalanie moczu przez nerki. Jednak efekt ten obserwowany jest tylko przy wysokich dawkach kofeiny, rzędu około 500 mg – co odpowiada ponad sześciu filiżankom kawy. Należy też zauważyć, że osoby pijące kawę regularnie nabywają pewnego rodzaju „tolerancję” – działanie moczopędne kofeiny jest u nich wyraźnie mniejsze.

Kawa wypłukuje magnez...

Jest w tym odrobina prawdy. Spożycie kofeiny w ilości około 400 mg (tyle jest w 4-5 filiżankach kawy) zwiększa dobową utratę magnezu o mniej więcej 4 mg. Kawa to jednak nie tylko kofeina. Napój ten zawiera ponad 900 różnych substancji, w tym magnez. Filiżanka kawy parzonej lub rozpuszczalnej dostarcza około 7 mg tego składnika mineralnego, a porcja espresso nawet 24 mg! Mając na uwadze dosyć wysoką dostępność spożywanego z dietą magnezu – zyskujemy więcej, niż tracimy.

Kawa powoduje nadciśnienie...

I tutaj za winowajcę można uznać kofeinę – jej spożycie krótkoterminowo (na około 3 godziny) zwiększa ciśnienie krwi. Jak już jednak wspomnieliśmy, w kawie znajdujemy wiele innych związków. Niektóre z nich, jak np. kwas chlorogenowy, działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, sprawiając, że regularne picie już 3 filiżanek kawy dziennie redukuje ryzyko nadciśnienia.

Byle nie rozpuszczalna...

Kawa rozpuszczalna powstaje w wyniku ekstrakcji wodą, zagęszczenia oraz wysuszenia kawy mielonej. Jest zatem jak najbardziej kawą! Co ciekawe, wyniki niektórych badań pokazały, że zawartość korzystnych dla zdrowia związków, takich jak flawonole, katechiny czy wspomniany wcześniej kwas chlorogenowy, jest wyższa w kawie rozpuszczalnej niż mielonej. O ile walory smakowe pozostają kwestią subiektywną, kawie rozpuszczalnej nie można odmówić tak znacznej ilości wartościowych związków.

Podsumowując...

Umiarkowane picie kawy, czyli spożywanie około 3-5 filiżanek dziennie, będzie dla większości osób nawykiem prozdrowotnym. Pijąc regularnie takie ilości, nie musimy się obawiać odwodnienia, nadciśnienia czy utraty magnezu (a nawet wyjdziemy w tych kwestiach „na plus”). Jeśli zaś wahamy się między wyborem kawy mielonej czy rozpuszczalnej – możemy śmiało pić tę, która bardziej nam smakuje.

AUTOR: MATEUSZ SPRENGEL,
DZIAŁ WYSTAW I EDUKACJI,
CENTRUM NAUKI EXPERYMENT
W GDYNI



**A MOŻE
WSTĄPIMY
DO AUCHAN?
JUŻ OTWARTE!**



matarnia
PARK HANDLOWY

Niewidzialna latość?

Dzieciństwo w polskim średniowieczu

AUTOR: KAROLINA JARZĘBIŃSKA



FOT. FREE-PHOTOS / PIXABAY

Cofnijmy się w czasie do średniowiecza, by bliżej się przyjrzeć okresowi, który często kojarzony jest z ciemnotą, prymitywizmem, niewiedzą, zacofaniem. Informacje, które podają źródła z tamtego okresu, momentami wydają się wręcz nieprawdopodobne. Umieralność niemowląt i dzieci była bardzo wysoka. Masowa była również umieralność kobiet przy porodach i w połogu. Dzieciństwo było więc już na starcie okresem niebezpiecznym. Oczekiwało się wręcz, aż ten etap w życiu człowieka minie, by można było wejść w dorosłe życie. Czy zatem okres ten był mroczny dla dzieci urodzonych w średniowieczu? Czy zwracano na nie uwagę, czy były raczej niewidzialne? Jak wyglądało ich życie na co dzień?

NARODZINY W CIEMNOGRODZIE

Wynikiem wysokiej umieralności dzieci po porodzie i we wczesnych latach były liczne ciąży – kobiety rodziły wiele dzieci. Przeciętnie było ich około dziewięciu, jednak jedynie czworo z nich osiągało wiek dorosły. Bezpłodność była czymś wstydliwym, szczególnie na królewskich dworach, gdzie potomkowie byli ważną częścią rodziny. Rodzenie było więc obowiązkiem, który za wszelką cenę trzeba było spełnić. Niestety, ta konieczność powodowała różne haniebne czyny. Niepłodność żony doprowadzała niejednego władcę do skrajnych decyzji, jak odesłanie jej z dworu czy wręcz zamordowanie. Tę swoistą jałowość leczono proszkiem z suszonych żab, jaszczurek lub nietoperzy.

Kiedy już jednak doszło do poczęcia i narodzin, pojawiały się kolejne wyzwania. Zaraz po narodzinach dziecko wraz matką izolowano, by chronić ich przed bakteriami i wirusami. Niemowlę skrzętnie otulano w powijaki, co miało na celu jego zabezpieczenie przed zagrożeniami, np. przed wkładaniem rąk do oczu, a także miało gwarantować proste kończyny. Niestety, takie zawijanie miało również negatywne skutki – mogło prowadzić do zwłknięcia stawów biodrowych.

Nakazywano także codzienne kąpiele noworodka. W czasach pogańskich woda do kąpiei często zawierała różne naturalne dodatki w postaci ziół, by dziecko wzmocnić. Karmienie piersią było rzeczą zupełnie naturalną i symbolem miłości macierzyńskiej. Stawiano również duży nacisk, by to właśnie matka, a nie żadna inna kobieta karmiła własne dziecko. Dziecko przystawiano do piersi do 2-3 roku

Stosunkowo niedawno dziecko zyskało miano małego, pełnowartościowego człowieka już od pierwszych chwil po urodzeniu. Zaczęto zauważać, że jego odczuwanie jest również złożone jak u dorosłego człowieka i ma ono prawo do własnego zdania. Nie jest zatem jedynie bytem, który musi absolutnie podporządkować się swoim rodzicom. To, że małego człowieka dopiero od niedawna widzi się w ten sposób, może wydawać się nieco dziwne, jednak analiza postrzegania dziecka na przestrzeni stuleci ukazała, że dopiero w XXI wieku zaszły znaczne zmiany w podejściu do najmłodszych członków rodziny. Z pewnością jest to zasługa psychologów, neurobiologów, psychoterapeutów, pedagogów i oczywiście rodziców otwartych na zmiany. A jak było kiedyś?

życia. Pomijano jednak karmienie siarą (pierwsze mleko, które wypływa z piersi), którą uznawano za niezdrową, nieczystą i toksyczną. W pierwszych dniach życia maluch dostawał więc do jedzenia ciepły miód. Małeństwo, ze względów bezpieczeństwa, sypiało w kotysce, aby nie zostało zduszone przez rodziców w trakcie snu. Starsze dzieci spały już w łózkach wraz z rodzicami, szczególnie w rodzinach ubogich.

MODLITWĄ ULECZONY, MODLITWĄ WSKRZESZONY

Kolejną kwestią, której trzeba było stawieć czoła w okresie dzieciństwa, były choroby. Kalectwo było traktowane jako kara za grzechy. Jeśli dziecko urodziło się z niepełnosprawnością, było wręcz uwłaczające dla rodziny.

Dzieci średniowiecza borykały się z wieloma chorobami, a ich rodzice godzinami modlili się o ich wyzdrowienie. Częstymi dolegliwościami tego okresu były paraliż, epilepsja, choroby oczu, obrzmienia różnych części ciała, problemy z mówieniem spowodowane m.in. opuchliznami języka. Na wszystko pomocne były oczywiście modlitwy. Chore dzieci były często prowadzone do miejsca spoczynku św. Stanisława – biskupa krakowskiego, gdzie miała je uzdrawiać woda zbierająca się przy jego grobie. W źródłach z tamtego okresu można przeczytać o przypadkach cudownych ozdrowień. Podobno przedmioty z miejsca pochówku Świętego sprawiały nawet, że zmarłe dzieci ożywały!

BĄCZKI, LALE, PATYKI I MIECZYKI

Czy dzieci z czasów średniowiecznych się bawiły? Oczywiście, że tak. Niezależnie od tego, w jakich czasach rodzi się dziecko, jaki jest status społeczny czy narodowość rodziny, w której przyszło na świat, zawsze będzie się bawić. Jest to nieodzowny element dzieciństwa. Dziecko w średniowieczu największą swobodę miało do 7. roku życia. Uważano, że do tego czasu nie jest jeszcze na tyle ukształtowane, by odróżnić dobro od zła, dlatego większość swojego czasu mogło poświęcić na zabawę i nie było zmuszane do edukacji czy prac fizycznych.

Maluchy sporo czasu spędzały na świeżym powietrzu, dużą popularnością cieszyły się zabawy w grupach. A co z zabawkami? Dzięki odkryciom archeologicznym wiadomo, że maluchy bawiły się grzechotkami, zwierzęcymi figurkami, bączkami, wiatraczkami i lalkami. Niegdyś funkcją grzechotki była nie tylko zabawa, ale także ochrona przed złymi mocami, więc rodzice grzechotali nad dziećmi, by uchronić je przed niebezpieczeństwem. Polskie bąki i łódki strugano z drewna i kory. Prostsze zabawki były wykonywane przez same dzieci.

Gdy dzieciaki podрастаły, ich zabawki były już bardziej dopasowane do przyszłych ról. Dziewczynki bawiły się lalkami i miniaturowymi przedmiotami gospodarstwa domowego, takimi jak samodzielnie wykonane gliniane miseczki. Lalki były wykonywane z drewna, patyków lub gliny i odgrywały role ich własnych dzieci. Chłopcy bawili się małutkimi nożykami, kuszami, drewnianymi mieczkami, glinianymi figurkami koni i żołnierzyków. Innymi przedmiotami do zabawy było wszystko to, co można było znaleźć – patyki, kamyczki, kości zwierząt, a także przeróżne instrumenty: bębenki, gwizdki, dzwonki i piszczałki.



FOT. IWANNA / PIXABAY

JAKIE CZASY, TAKA TROSKA

Dzieciństwo w czasach średniowiecznych, choć z dzisiejszej perspektywy nieco krótkie, to jednak istniało. Czy latorośl była niewidzialna dla swoich rodziców i reszty otoczenia? Zdecydowanie nie. Szczególną troską objęci byli książęta i królewicze. Bardzo o nich dbano. Dzieci były przytulaniane i całowane, jednak ich wychowanie wyglądało zupełnie inaczej, a troskę pojmowano odmiennie niż obecnie. Przejawem dbania o dziecko było wspomniane już modlenie się podczas choroby czy też stosowanie kar, także cielesnych. Bicie w średniowieczu nie wynikało z bestialstwa, lecz z głębokiego przeświadczenia, że jest to przejaw miłości, bo dzięki niemu dziecko wyrośnie na prawidłowego człowieka. Oczywiście, jak w każdej epoce, zdarzały się przypadki zaniedbań, jednak trudno pokusić się o stwierdzenie, że dzieci były niewidzialne. Z pewnością jednak nie było im łatwo. ■

NIE MASZ POMYSŁU NA DZIEŃ KOBIET?

ZAPRASZAMY DO OSAKA SUSHI!



OSAKA SUSHI



OSAKA SUSHI OSOWA
UL. KOZIOROŻCA 29, 80-299 GDAŃSK
TEL. 519 383 450

OSAKA SUSHI CHWASZCZYNO
UL. GÓYŃSKA 103/4, 80-209 CHWASZCZYNO
TEL. 518 223 332



Historie starych zabawek

Wszystkie zabawki mają swoje historie, wiążą się z dziecięcymi wspomnieniami, marzeniami i tajemnicami. Nie wszystkie jednak udaje się poznać, często przepadają w czeluściach niepamięci, gdy tylko stajemy się dorośli. Dlatego te opowieści, które udaje się uchwycić, mają tak ogromną wartość, a każda z nich jest wyjątkowa – szczególnie, jeśli dotyczy czasów tak odległych, jak II wojna światowa czy okres PRL. O czym wtedy marzyły dzieci, czy umiały się śmiać, czym i jak się bawiły?

Mebelki dla lalek

Mebelki dla lalek to zabawki zaliczające się do gatunku z tych naprawdę ciekawych. Kiedy się pojawiały na sklepowych półkach czy w dziecięcych zbiorach, zawsze nawiązywały do mody i trendów swoich czasów. W tej kwestii nic praktycznie się dotąd nie zmieniło. Wystarczy spojrzeć na to, co oferują współczesne sklepy z zabawkami. Mebelki dla lalek idealnie odwzorowują to, co możemy znaleźć w naszych domach czy mieszkaniach – meble retro czy w stylu skandynawskim – do wyboru do koloru. Sprzęt audio? Jeśli TV to tylko plazma, a może do tego jeszcze kino domowe i laptop? Patrząc na mebelki dla lalek pochodzące z lat 60., 70. czy 80. z łatwością możemy wypatrzeć szczegóły przypisane do ich czasów. Gdzie można znaleźć takie zabawkowe okazy? Tradycyjnie w Galerii Starych Zabawek przy ul. Piwnej w Gdańsku.



AUTOR: KATARZYNA PALUCH
ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA

KOLEKCJONERSKIE PEREŁKI

W kolekcji Pana Wojtka możemy podziwiać kilka naprawdę przepięknych okazów. Mebelki kawiarniane przypominają te sprzed kilkudziesięciu lat, które można było spotkać w pobliżu brzeźnierskiej plaży. Okrągły stół, kolorowy parasol, kilka

razy mniejszy od tych produkowanych współcześnie. Oczywiście mebelki to nie wszystko, bo poza nimi w zestawie nie zabrakło filiżanek czy czajniczka. Kolejna istna perełka w zbiorach kolekcjonera, to zestaw mebelków nazywających się „Stołówka dla lalek” z lat 80. Sama nazwa wydaje się dziś abstrakcyjna. Obecnie przecież wszyscy chodzą do restauracji, pubów, mało kto pamięta o stołówkach. Waza, tyżka, talerzyk, spodeczek, a nawet cukierniczka – zestaw robi wrażenie, również dzięki bogatym akcesoriom, które były równie istotne, jak same mebelki.

HISTORIA JEDNEGO JAJKA

Pan Wojtek jako zapalony kolekcjoner niejednokrotnie musiał przejść drogę przez mękę, aby dostać czy skompletować jakąś





zabawkę. Przy mebelkach dla lalek również nie obyło się bez komplikacji. W latach 80. Lodówka Małgosi, Kuchenka Małgosi, Zlewozmywak Małgosi czy Kredens Małgosi – ta seria robiła prawdziwą furorę. Każda dziewczynka chciała mieć te mebelki, podobnie jak dziś pan Wojtek. Znany upór kolekcjonera, więc łatwo zgadnąć, że udało mu się dopiąć swego. Kilka lat temu w jego ręce wpadła Lodówka Małgosi. Nie dość, że lodówka, to oczywiście także jej wyposażenie, czyli m.in. kurczak na talerzu, kielbasa, mleko i kilka innych smakołyków, niestety zabrakło jajek. Ruszyły wielkie kolekcjonerskie poszukiwania. Jedno z dwóch zaginionych jajek udało się zdobyć na aukcji internetowej, z drugim był dużo większy problem. Kiedy sprawa wydawała się już przegrana, do pana Wojtka odezwali się jego znajomi. Znaleźli na śmietniku wiklinowy kosz wypchany starymi zabawkami. Kosz sięgał panu Wojtkowi prawie do pasa. Kiedy szczęśliwy kolekcjoner rzucił się do przeglądania najnowszych łupów, okazało

się, że prawie 90% zabawek jest spleśniała i po prostu do wyrzucenia. Zasmucony miał już wystawić opróżniony kosz na śmietnik, kiedy jego uwagę przyciągnął ukryty na samym dnie między splotami wikliny mały biały punkcik. Sięgnął z niedowierzaniem i... Tak! To było właśnie brakujące jajko z Lodówki Małgosi!

OLDSCHOOLOWA ŁAZIENKA

Zestaw łazienkowy z kolekcji pana Wojtka może pozwolić przenieść się w czasie. Wanna emaliowana albo wyłożona kafelkami, piecyk Junkers, korek do wanny czy do umywalki, sedes ze sptuczką albo bez – dawno temu właśnie tak wyglądały toalety. Producenci bardzo często przemycali drobne szczegóły w swoich zestawach, które stawały się prawdziwym atutem całej zabawki, chociażby takie właśnie korki do wanny czy umywalki. Chcecie zobaczyć, jak kiedyś wyglądały zabawkowe mebelki? Koniecznie odwiedźcie pana Wojtka!



Galeria Starych Zabawek przy ul. Piwnej 19/21 to wyjątkowe miejsce. Jej założyciel i właściciel – Wojciech Szymański, od blisko 17 lat kolekcjonuje stare zabawki i zbiera ich historię. Efektem tej nietuzinkowej pasji jest ogromna kolekcja, której zbiory zawierają tylko i wyłącznie polskie produkty pochodzące z lat 1920–1989. Wspólnie z panem Wojtkiem przybliżamy Wam dzieje tych zabawek, często wzruszające, czasami zabawne, ale zawsze wyjątkowe.

ROZBÓJNIK

MATERIAŁ PRZYGOTOWAŁO

MUZEUM DOBRANOCEK ZE ZBIORÓW WOJCIECHA JAMY W RZESZOWIE

Muzeum Dobranoczek ze zbiorów Wojciecha Jamy w Rzeszowie to jedyne w Polsce muzeum z unikatową kolekcją eksponatów związanych z realizacją filmów animowanych dla dzieci, powszechnie nazywanych dobranoczkami. Muzeum oferuje bogaty program wystaw, wydarzeń, konkursów i różnorodnych zajęć edukacyjnych organizowanych w siedzibie oraz poza jej murami.



Rumcajs był właścicielem warsztatu szewskiego w małym miasteczku Jiczinie i gdyby nie przypadek prowadziłby spokojne życie, szyjąc i naprawiając obuwie. Niestety, obraził miejscowego starostę, co stało się przyczyną wygnania do Rzacholeckiego Lasu oraz zmiany jego wyglądu i profesji. Z szewca przerodził się w rozbójnika.

Usposobienie miał łagodne mimo groźnego wyglądu i rewolweru nabitego żołądziami. Ratował z opresji leśne zwierzęta i pomagał w kłopotach mieszkańcom Jiczina, gnębionym przez Księcia Pana, jego kapryśną żonę oraz ich służbę.

malarz Radek Pilar stworzył projekt postaci do serialu animowanego „O rozbójniku Rumcajsie”, który wyreżyserował Ladislav Čapek.

Cieszący się niestabnym powodzeniem musical „Przygody Rozbójnika Rumcajsja” powstał w 1974 roku, cztery lata po tym, kiedy Polsce wyemitowano pierwszą część 39-odcinkowej dobranocki o tym samym tytule.

Autorem pierwowzoru Rumcajsja jest Vaclav Čtvrtek. Najstynniejszy z bajkowych rozbójników to bohater czechosłowackiej dobranocki z 1967 roku.

Jego zawadiacki charakter cechują charakterystyczny czerwony kapełusz i długa czarna broda.

Syn Cypisek i piękna, pracowita żona Hanka to członkowie jego rodziny.



RENAULT
Passion for life

Nowe Renault CAPTUR

SUV Renault



Już od
599 zł/mies. (RRSO 6,49%)
Z przedłużoną gwarancją i przeglądami



Prezentowana rata 599 zł dotyczy wersji Zen z silnikiem TCE 100 w kredycie EASY BOX na okres 2 lat, przy przebiegu rocznym 15 000 km i wpłacie własnej klienta 20%, i zawiera przedłużoną gwarancję z przeglądami Easy Service na 4 lata lub do 60 000 km w promocyjnej cenie. Umowa serwisowa Easy Service z obsługą okresową, Renault Assistance oraz dodatkową ochroną Formuła Non Stop jest zawierana na okres 4 lat lub do osiągnięcia 60 000 km przebiegu w zależności od tego, co nastąpi pierwsze (w tym 2 lata gwarancji fabrycznej producenta bez limitu kilometrów). Podana cena promocyjna jest ważna w ciągu 3 miesięcy od chwili wydania Nowego Renault Captur. Należy zapoznać się z Ogólnymi Warunkami Umowy Serwisowej dostępnymi u Autoryzowanych Partnerów Renault. W umowie Easy Service można rozszerzyć czas trwania i przebieg za dodatkową opłatą. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Stan oferty na 24.01.2020 r. Szczegóły w salonach. Wartości zużycia paliwa dla modelu Nowe Renault CAPTUR, w zależności od wariantu i wersji, wynoszą w cyklu mieszanym od 4,7 do 6,5 l/100 km, a emisja CO₂ od 124 do 147 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wltp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

Renault zaleca Castrol

renault.pl

Renault ZDUNEK

GDAŃSK, ul. Miałki Szlak 43/45

tel. 786 201 102

GDYNIA, ul. Morska 517A

tel. 786 201 202

SOPOT, Al. Niepodległości 940

www.renault.zdunek.pl



KACZUSZKA TWEEDY NA PATYKU
GOKI
59,00 ZŁ

JEŹDZIK GRAWITACYJNY
TWISTCAR
119,00 ZŁ

w kółko zabawa

DREWNIANY JEŹDZIK
WHEELY BUG
289,00 ZŁ

DREWNIANY PCHACZ
Z KLOCKAMI
JOUECO
165,00 ZŁ

HOMAR DO CIĄGIENIA
WAGGLE-A-LONG
PINCHY PAT
49,00 ZŁ

JEŹDZIK ŻUCZEK
BUGGLY WUGGLY
199,00 ZŁ



HOTEL NIEDŹWIADEK

NAJCHĘTNIEJ ODWIEDZANY HOTEL NA KASZUBACH

ZAPRASZAMY NA:

7-DNIOWE W CZASY W SEZONIE 2020

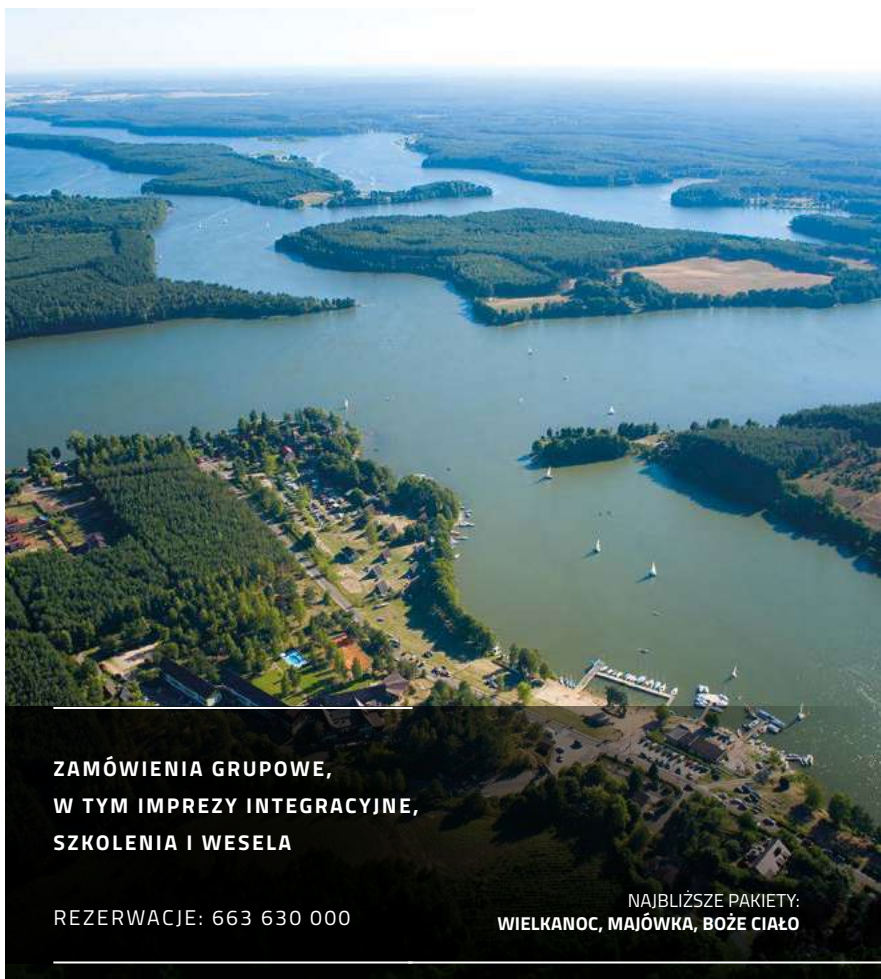
W PROGRAMIE:

- ZAKWATEROWANIE W POKOJACH I OGRZEWANYCH DOMKACH
- ŚNIADANIA I OBIADOKOLACJE W CENIE
- KOLACJA GRILLOWA W TAWERNIE + GRA NA AKORDEONIE
- MUZYKA FORTEPIANOWA W WYKONANIU A. TULIŃSKIEGO
- ZABAWA Z KASZUBSKĄ KAPEŁĄ FOLKOWĄ
- MUZYKA TOMASZA KURĘDY „SZANTY NA GITARĘ”
- DYSKOTEKI I KONCERTY
- KINO 6D – 1 FILM DLA 1 OSOBY NA POKÓJ
- W PROGRAMIE GRY, ZABAWY, TURNIEJE
- PRZEDSZKOLE DLA NAJMŁODSZYCH
- BEZPŁATNE KORZYSTANIE Z PLACU ZABAW, BOISKA DO KOSZYKÓWKI, BOISKA DO SIATKÓWKI PLAŻOWEJ I MINI GOLF
- SIŁOWNIA, STUDIO KARDIO I SALA FITNESS (LOKALIZACJA SPA)
- SPACER ŚCIEŻKĄ PRZYRODNICZĄ
- DARMOWY WSTĘP SIŁOWNIĘ PLENEROWĄ ORAZ PLAŻĘ HOTELOWĄ
- BASEN KRYTY Z WIELOMA ATRAKCJAMI - GRATIS.
- 30 MINUT RELAKSU W GRODZIE POLNEJ (SPA)
- KINO LETNIE NAD JEZIOREM - SEANSE FILMOWE

CENY OD 1590 ZŁ ZA 7 DNI!

CZAS PROMOCJI OGRANICZONY.

ZADZWOŃ LUB SPRAWDŹ NA STRONIE INTERNETOWEJ.



**ZAMÓWIENIA GRUPOWE,
W TYM IMPREZY INTEGRACYJNE,
SZKOLENIA I WESELA**

REZERWACJE: 663 630 000

NAJBLIŻSZE PAKIETY:
WIELKANOC, MAJÓWKA, BOŻE CIAŁO



HOTEL NIEDZWIADK – SPA & NATURA

PL 83-406 WDZYDZE K/KOŚCIERZYN | UL. STOLEMA 2

RECEPCJA (24H): 58 686 13 13 ORAZ 691 99 13 33

WWW.HOTELNIEDZWIADK.PL

Pamiętacie „Złote Myśli”, zeszyty wypełnione dziecięcymi zwierzeniami, kolorowymi obrazkami i błyszczącymi naklejkami? Zapraszamy znanych i lubianych do krótkiego powrotu do czasów dzieciństwa.

*



FOT. ANNA MAJER

JOANNA KOŁACZKOWSKA

znana szerszej publiczności z ról kapturków, królewien (przeważnie brzydkich) w kabarecie POTEM. Uwielbiana za wcielenia dziewczynek i babochłopów. W kabarecie Hrabi jest ortodoksyjnym liderem w sprawach artystycznych. Mówią o niej, nie przebierając w słowach: „legendarny element żeński”, „monstrualny zmysł komiczny”, „niepowtarzalny styl”, „powalający urok”.

*

*



1 JAKIM DZIECKIEM BYŁAŚ, OPISZ SIEBIE W KILKU ZDANIACH.

Byłam dzieckiem schowanym, pragnącym ciepła i szacunku. Lubiłam się wygłupiać. Byłam sprytna i zawsze miałam pieniądze.

2 KIM CHCIAŁAŚ ZOSTAĆ, GDY DOROSNIESZ?

Śmieciarzem. Wydawało mi się, że śmieciarze mają fajne życie, bo mogą legalnie jeździć na stopniach śmieciarki. Później chciałam pracować w zoo.

3 CZEGO SIĘ BAŁAŚ JAKO DZIECKO?

Ludzi, później ciasnych pomieszczeń, pędzących autobusów, chaosu. W pewnym okresie swojego życia zaczęłam bać się burzy i piorunów. Ostatnio fajerwerków. Zastanawiam się, czy można u mnie coś na tej podstawie zdiagnozować.

4 JAKIE BYŁO TWOJE NAJBARDZIEJ ZNIENAWIDZONE DANIĘ Z DZIECIŃSTWA?

Ozorki. Ale to dlatego, że w internecie podawano nam je w całości. W sosie chrzanowym. Czy może być coś bardziej ohydneho?

5 JAKA BYŁA TWOJA ULUBIONA ZABAWA Z DZIECIŃSTWA?

Budowanie domu. Robiłam sobie domy wszędzie, na drzewach, w zbożu, w stodole... I zakładanie grup, jedna z nich była detektywistyczna. Próbowalam rozwikłać lokalne tajemnice.

6 JAKIE BYŁO TWOJE NAJMIESZNIETSZE POWIEDZONKŁO LUB OKRESLENIE W DZIECIŃSTWIE?

„Aweho” – a dokładniej Ivanhoe, uwielbiałam serial o tym anglosaskim rycerzu. Biegałam z mieczykiem i krzyczałam „Aweho!”. Nie wiem, co miałam na myśli.

7 JAKI BYŁ TWÓJ NATWIEKSZY WYBRYK W DZIECIŃSTWIE?

Kiedys niemal spaliłam dom swoich dziadków na wsi. Wiłam na nim swoje nowe gniazdko i zostawiłam na zbudowanym przeze mnie kartonowym biurku zapaloną świeczkę. Wróciłam tam po dobre. W panice gasiłam tłącą się podłogę.

8 JAKIE KARCACE SŁOWA NAJCZĘŚCIEJ SŁYSZAŁAŚ OD RODZICÓW?

„Uspokój się”, „do pokoju, marsz”.

9 JAK WSPOMINASZ SWOJĄ PIERWSZĄ MIŁOŚĆ?

Bardzo dobrze, choć nie wiedziałam, co się dzieje, a już najbardziej nie wiedziałam, co się będzie działo. Na całe szczęście. Ciekawie odkrywa się elementy miłości z osobą, która wie o niej tyle, co my.

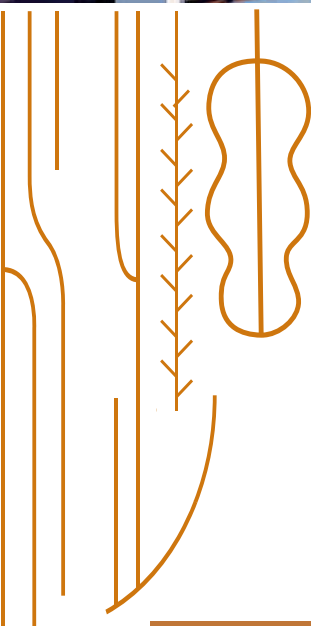
10 JAKA BYŁA TWOJA NAJBARDZIEJ WSTYDLIWA WPADKA?

Gdy pękła mi na scenie sukienka, rozdarła się na plecach, a koledzy musieli ją na mnie w pośpiechu zszywać. Piorunująco zawstydzające.





alvarium



Mieszkania i apartamenty

GDYNIA REDŁOWO
Blisko Natury

www.alvarium.pl

 SEMEKO

tel. 727 400 910

Koncepcja architektoniczna Inwestycji wykonana przez BJK Architekci sp. z o.o. w Gdyni; projekt budowlany Inwestycji wykonany przez BJK Architekci sp. z o.o. w Gdyni, zmodyfikowany przez Semeko Alvarium sp. z o.o. w Gdyni



KIA XCeed

AUTOR: DAGMARA RYBICKA
ZDJĘCIA: MATEUSZ DIETRICH

Kia przebojem otworzyła rok. Stylowy suv XCeed został stworzony z myślą o tych, którzy pragną połączyć emocje za kierownicą z doznaniem płynącymi z kontaktu z designerską stylistyką auta.

Kolejny model koncernu jeszcze bardziej kusi wyglądem. Ceed, chętnie kupowany w gdyńskim salonie Wojtanowicza, dzięki pierwiastkowi X zamienił się w suva – prawdziwą perłkę na trójmiejskim rynku motoryzacyjnym.

IDEALNY W ZMIENNYCH WARUNKACH

Patrząc na model XCeed z silnikiem 1.6 i o mocy 204 koni, trudno powstrzymać zachwyt. Koreańscy inżynierowie stanęli na wysokości zadania – oddali w ręce użytkowników samochód, który świetnie sprawdzi się na każdej miejskiej drodze. Połączenie wielowahaczowego układu tylnej osi i hydraulicznych odbojników amortyzatorów sprawia, że w trakcie jazdy nie słychać zawieszenia. Ono samo idealnie tłumí wstrząsy, komfortowo pokonuje progi zwalniające, a co najważniejsze – daje poczucie, że auto doskonale trzyma się drogi. Opony w rozmiarze 235/45/R 18 plus 184 mm prześwit daje użytkownikowi pewność, że bezpiecznie wykorzysta on moc nawet w zmiennych warunkach, bez stresu na krawężnikach i koleinach na leśnych drogach. To pewne, bo sprzymierzeńcem są tutaj wielowahaczowe hamulce gwarantujące niezawodność.

Pod maską znajduje się wszystko, czego nam trzeba. Kia XCeed dostępna jest w salonie Wojtanowicza w kilku



opcjach – do wyboru są 4 pojemności silnika, który wyposażony został w skrzynię 6 lub 7 biegową. W testowanym na trójmiejskich drogach modelu 1.6 porywała wersja dwusprzęgłowa o 7 biegach, sprawiając wiele frajdy w wersji sport. Niezwykle przyjemna okazała się jazda w standardowym trybie – auto jest zwinne i dynamicznie zbiera się w chwilach, kiedy mocniej wciskamy gaz. Na szczęście wszystko odbywa się przy umiarkowanym spalaniu – nawet walcząc „od świateł do świateł” nie przekroczymy podawanych przez producenta parametrów, a to już bardzo cieszy!

Dopełnieniem jest wnętrze suwa, o które zadbane z zegarmistrzowską precyzją. Stylistyka raduje zarówno damskie, jak i męskie oko, a wykorzystanie skór i designerskie przeszycia spełniają oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Wśród gadżetów, które służą pomocą, warto wymienić asystenta parkowania i możliwość zmiany skrzyni na manualną – ukrytą w dodających uroku topatkach kierownicy. Tempomat, lusterka sygnalizujące martwy punkt, możliwość przybrania różnych pozycji w podgrzewanym fotelu – w tym na wysokości lędźwi, szybki i intuicyjny ekran oraz fabryczne głośniki JBL zdecydowanie podnoszą komfort podróżowania nawet na bardzo długich

trasach. Pojemny bagażnik i duża jak na tą klasę auta przestrzeń z tyłu sprzyjają wyjazdom rodzinnym.

PAN I PANI SĄ W KIA ZAKOCHANI

Co jeszcze mamy? Ciekawą paletę kolorów, dzięki którym Kia zyskuje charakter, oraz nacisk na bezpieczeństwo podróżujących. Model dostępny w benzynie wyposażony został w komplet poduszek powietrznych dla kierowcy i pasażera oraz pełnowymiarowe kurtyny powietrzne na przednich i tylnych siedzeniach. Są systemy stabilizacji toru jazdy, a także zabezpieczenie blokowania się kół podczas hamowania. Kolejny system ostrzega o zmęczeniu kierowcy, następny rozpoznaje znaki ograniczeń prędkości, jeszcze inny asystuje w utrzymaniu pasa ruchu. Auto doskonale doświetla drogę, co z pewnością zmieni perspektywę jazdy u tych, którzy jak ognia unikają wycieczek po zmroku. Ułatwieniem jest system automatycznego parkowania, wyposażony w czujniki (z przodu i z tyłu) oraz kamerę cofania. Koreańscy projektanci

przyłożyli się do oczekiwań użytkowników – środek auta został zaprojektowany i wyposażony w niezbędne ułatwienia: jest port USB, są gniazda ładowania telefonu i – co nieczęsto się zdarza, dopasowane dla siedzących miejsce na napoje, które można zakryć estetyczną „roletką”.

Pomocnym rozwiązaniem jest Kia Smart Key, które umożliwia otwieranie i uruchamianie pojazdu bez kluczyka. Ta funkcja, wraz z podświetleniem klamek, automatycznym składaniem lusterek i sygnałem dźwiękowym z pewnością ułatwi wielu paniom życie.

Jedyny „kłopot” z Xceed’em pojawia się, gdy pytamy, dla kogo takie cacko. W mojej opinii idealnie wpisze się w oczekiwania niejednej mamy, która lubi zarówno wygodę, jak i dynamikę. Zadowoleni będą jednak także i panowie, ponieważ serce samochodu i jeźdźność na wysokim poziomie idealnie wpiszą się w tempo miejskiego życia. ■



K&K WOJTANOWICZ
GDYNIA, UL. KCYŃSKA 21A
58 628 42 42 / 504 246 067

WOJTANOWICZ.PL
WEJHEROWO, UL. GDAŃSKA 105-107
58 677 44 41 / 506 215 046

FINKE WEAR

handmade
with love for You

Finke Wear to marka tworząca ubrania damskie, dziecięce oraz akcesoria robione na drutach i szydełku w 100% z naturalnych surowców. Główne założenia projektantów to wygoda, prostota i ponadczasowość. Przy tworzeniu projektów najważniejsze jest dla nich staranne wykonanie, dbałość o najmniejszy szczegół oraz wysoka jakość produktów. W ofercie znajdziemy m.in. czapki, swetry, opaski czy szale.



NO TO SZYK!







FORUM

GDAŃSK



ODKRYJ MODE
W STREFIE
PREMIUM

VAN GRAAF

LACOSTE

& other Stories

LIU JO
ITALIA

COS

MAC

APIA
apia.com

M
MAGNIFIC
BOUTIQUE

AERONAUTICA
MILITARE

Marc O'Polo

DIGEL
THE MENWEAR CONCEPT

SP
SIMONE PÉRELE
PARIS

GUESS
USA

TOUS

JOOP!

WEEKEND
MaxMara

FORUM
◆◆◆ PREMIUM ◆◆◆

POZIOM 0
Targ Sienny 7
www.forumgdansk.pl

Wetna ciepła petna



OPASKA RETRO
RĘKA PRODUCTION
49,00 ZŁ



OPASKA TURBAN
BARBARAS
30,00 ZŁ



KARDIGAN
H&M
64,90 ZŁ



SWETER
MILLE BABY
379,00 ZŁ



SWETER I SPODNIE
H&M
129,00 ZŁ



SWETER
OUI
549,00 ZŁ



DŁUGI SWETER
VEVA
219,00 ZŁ



Wiosna w modzie

Ponad 100 marek 30-70% taniej



**designer
outlet**
Gdańsk

GDĄŃSK | Przywidzka 8

GUESS®

SOLAR

APART

kazar

ONLY

UNISONO



Udział kapitału zagranicznego na rynku trójmiejskim z naciskiem na kapitał skandynawski

AUTOR: KINGA BURZYŃSKA
ZDJĘCIA: KRZYSZTOF GAŚECKI



Podstawą dla niniejszych rozważań niech będzie pytanie retoryczne: dlaczego to właśnie Trójmiasto jest miejscem najczęściej wybieranym przez zagranicznych inwestorów?

Pierwsze i niewątpliwie jedno z najważniejszych powodów to bliskość morza oraz klimat. Nadmorskie tereny, plaże, parki oraz tereny rekreacyjne to idealne miejsca do aktywnego spędzania czasu zarówno latem jak i zimą. Ze względu na wyjątkowe położenie Trójmiasta bardzo popularnym modelem staje się w ostatnim czasie tzw. „second home”. Klienci się z Norwegii są zainteresowani właśnie takiego rodzaju przedsięwzięciem. Mieszkanie, które – nieużytkowane w danym momencie przez właściciela – można wynająć w systemie krótkoterminowym bądź na czas określony, to atut sam w sobie. Z Oslo można bardzo szybko i wygodnie przemieścić się samolotem do Gdańska. Lot trwa zaledwie godzinę i 15 minut, dlatego nie dziwi zwiększająca się regularnie liczba rejsów na tej trasie. Kursy między tymi dwoma miastami realizuje już siedem linii lotniczych.

A jak mają się polskie ceny w stosunku do jakości świadczonych przez nas usług?

Można śmiało powiedzieć, że budujemy nieruchomości na światowym poziomie. Ceny są zaś na tyle kuszące, że zagraniczni inwestorzy na bieżąco przyglądają

się wszystkim nowym inwestycjom powstającym w Trójmieście. Nadal prognozuje się u nas wzrost gospodarczy. Polska uplasowała się na 4. miejscu w Europie pod względem szybkości tego procesu. To wspiana informacja i zapewnienie dla zainteresowanych inwestorów do kładnie analizujących stabilność sytuacji w kraju, w którym zamierzają ulokować swoje pieniądze.

Co dobrego w aspekcie edukacyjnym?

Coraz więcej uczniów i studentów oraz ich rodziców zwraca uwagę na poziom kształcenia. Co oczywiste, idzie za tym odpowiedzialna i skrupulatna decyzja dotycząca uczelni. Stusznym wybór pada wówczas Trójmiasto, gdzie liczba wybitnych uczelni, kierunków, profili szkół jest ogromna. Kiedy kierunek nauki zostanie wybrany, pozostaje jeszcze kwestia mieszkania. Nasi skandynawscy sąsiedzi zdecydowanie częściej kupują mieszkania, niż je wynajmują. Myślą długodystansowo – nabycie takowej nieruchomości to kapitał dla uczących się obecnie dzieci bądź dla nich samych na przyszłość. W Trójmieście praktycznie nic ich nie ogranicza i wszelkie ich preferencje i oczekiwania mogą zostać zaspokojone. Przy próbie uzasadnienia wyboru miejsca do ulokowania kapitału nie można pominąć aspektu rozwoju miasta oraz nowoczesnego punktu widzenia na nieruchomości. Choć o wytyczne, którymi zainteresowani

kierują się przy wyborze mieszkania. Obecnie kładą duży nacisk na widok, lokalizację, funkcjonalność oraz estetykę wykonania. Wszystkie te elementy muszą być spójne i harmonijne. Współpracujemy z firmami, które poszukują mieszkań dla swoich pracowników przyjeżdżających do Trójmiasta na kontrakty. Najczęściej potrzebują mieszkań o powierzchni do 45 m², ale w wysokim standardzie.

Ważne podczas zakupu nieruchomości przez zagranicznych inwestorów są również aspekty prawne. Jak wyglądają formalności podczas takiej transakcji?

Od 1 maja 2004 r. zasada, iż nabycie nieruchomości lub udziałów i akcji w spółkach będących właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości przez cudzoziemców wymaga zezwolenia, nie ma zastosowania do obywateli oraz przedsiębiorców posiadających miejsce zamieszkania lub siedzibę na terytorium Europejskiego Obszaru Gospodarczego (Unia Europejska, Norwegia, Islandia, Lichtenstein). Od 1 stycznia 2017 r. notariusz ma obowiązek przestać ministrowi spraw wewnętrznych w terminie 7 dni od dnia sporządzenia nie tylko wypisu aktu notarialnego, ale także kopię umowy z podpisami notarialnie poświadczonymi, na mocy których cudzoziemiec nabył nieruchomość położoną na terytorium Polski lub nabył lub objął udziały, akcje lub ogół praw i obowiązków w spółce handlowej

będącej właścicielem lub wieczystym użytkownikiem nieruchomości położonych w Polsce. Niedopełnienie tych obowiązków będzie skutkowało odpowiedzialnością dyscyplinarną notariuszy. Trójmiasto jest atrakcyjne także z powodu mnóstwa niezagospodarowanych terenów. Zagraniczni inwestorzy i przedsiębiorcy stale poszukują nowych miejsc na rozwój swojego biznesu. Zapotrzebowanie rośnie ze względu na znaczną intensyfikację usług.

Trójmiasto należy do miast rozwiniętych – napływają tu cały czas nowe fundusze, a kapitał długoterminowy jest bezpieczny. Dowodem na słuszność wszystkich powyższych stwierdzeń niech będzie fakt, że Stocznia Gdańska zrealizowała tu niejeden projekt budowy statku na zlecenie norweskiego kontrahenta, a największa norweska grupa mediowa rozpoczęła działalność właśnie w Trójmieście. Obecność w Gdańsku kolejnej firmy ze Skandynawii wzmacnia współpracę z tym ważnym obszarem Europy. ■



Instagram: NORTHUS.EU
Facebook: NORTH HUS NIERUCHOMOŚCI
YouTube: NORTH HUS NIERUCHOMOŚCI

wynajem
sprzedaż
home staging
house hunting
remonty
kredyty i ubezpieczenia
doradztwo inwestycyjne
zarządzanie dobowe



zakupy w sieci dla całej rodziny



moyha • • • MOYHA.COM

Uwielbiamy dynamiczne życie, zgiełk dużego miasta oraz podróże, które nas inspirują. Kochamy towarzystwo fajnych ludzi. To oni nadają życiu sens, dodają nam energii i motywują do działania. Praca jest naszą pasją i świetnie się w niej realizujemy, ale w życiu najważniejsza jest równowaga. I to ona powoduje, że mamy niezmiennie wielkie apetyty na życie każdego dnia. Dlatego pozwalamy sobie na chwile lenistwa, momenty, kiedy nic nie musimy. Lubimy te śniadania rozciągające się w czasie, pozostawanie w piżamie do wstydliwie późnej pory, kolejny tyk kawy w łóżku... Zapraszamy po nasze pościelę, narzuty, poduszki i worki dekoracyjne.



Oznaczone • • • OZNACZONE.PL

Unikalny koncept etykiet i naklejek imiennych/spersonalizowanych. W 2002 roku po zgubieniu kolejnych z wielu przedmiotów swoich dzieci, pewna mama z doświadczeniem marketingowym stworzyła firmę Oznaczone.pl (oryg. Goedgemarkt.nl). Początkowo pracowała z domu. Szukała sposobów, aby oznaczyć rzeczy w łatwy, ale zarazem i estetyczny sposób, a następnie chciała podzielić się tymi sposobami z innymi mamami. W 2003 roku powstała w związku z tym strona internetowa ze sklepem online.



Room 99 • • • ROOM99.PL

Miłośnicy mody, designu, ciekawych wnętrz. Początkowo inspirowani stylem znanych zagranicznych firm wprowadzaliśmy do oferty markowe tekstylia z Francji, Holandii, Niemiec oraz Włoch. Szybko okazało się, że my też potrafimy... Projektować, tworzyć wysokiej jakości wyszukane, designerskie produkty, które znajdują uznanie wśród rzeszy klientów, blogerów i instagramerów. Inspirujemy się trendami w stylu skandynawskim, południowym, modern. Bywamy na branżowych targach w Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Chinach i Francji. Czasami pomysły podsuwa nam też sama ulica. Wystarczy wyjść i zaczerpnąć tchu w mieście, zainteresować się tym, co słychać w designie, modzie, kulturze.



Plants & Pots • PLANTSANDPOTS.COM

Plants & Pots to nowoczesna marka z branży home design, która oferuje doskonałe rozwiązania do upiększania wnętrz roślinami doniczkowymi. Wierzymy, że rośliny są w stanie nie tylko poprawić estetykę pomieszczeń, ale również dostarczyć wiele pozytywnej energii osobom, które je otaczają. Jesteśmy też doskonale zorganizowanym sklepem internetowym. Oferujemy szeroki wybór doniczek różnego typu i w różnych kolorach do każdej z naszych roślin. Nasi specjaliści dbają o to, by każda miała najlepsze warunki do wzrostu. Zawsze pakujemy je bezpiecznie do specjalnie przygotowanych kartonów, które już w momencie otrzymania przesyłki od kuriera, zostawiają niebywałe, pozytywne wrażenie..

Na co wydać

500+



FOT. MONIKA KAPITAN

Oszczędzanie to kwestia higieny finansowej. W Niemczech jest normą, że tata Johanna czy Angeli 5-10% dochodu inwestuje w przyszłość swojej pociechy – mówi Jacek Niedałowski, ekspert finansowy firmy Phinance S.A.

WYWIAD: MAREK WĄS

Pięćset plus to okazja?

Jedyna w swoim rodzaju. Można te pieniądze wydać na bieżące wydatki albo zainwestować i ułatwić dziecku start w dorosłość. Oczywiście jeśli dochód w rodzinie jest niewielki, trzeba je wydać na ubrania i jedzenie. Ale lepiej na dodatkowe zajęcia, naukę języka. Zawsze jest pokusa, żeby przeznaczyć je na remont, samochód, na komunię – rozumiem, to też inwestycja w dziecko. Ale gdy położymy na szali bieżące korzyści versus start w życie z dużym zapasem kapitału, który wystarcza np. na wkład własny na mieszkanie, wybór jest oczywisty. Dlatego uważam, że obowiązkiem rodziców jest oszczędzanie choćby części kwoty z 500+, minimum stu, dwustu złotych.

Na świat przychodzi dziecko. Gdzie zainwestować pieniądze?

Może po wiem, jak sam do tego podchodzę. Całe 500+ inwestuję w ubezpieczenie z funduszem kapitałowym. Rocznie to sześć tysięcy, po piętnastu latach – wliczając stopę zwrotu, dziecko ma sto tysięcy. Gdybym w międzyczasie zmarł, suma będzie dwa razy większa, a i tak przy tej formie inwestycji ubezpieczenie na życie jest trzy razy tańsze od tradycyjnego. Są też inne, jeszcze bezpieczniejsze produkty, np. ubezpieczenia kapitałowe z gwarantowaną kwotą

wykupu. Proszę pamiętać, że przy kilkunastoletnim planie oszczędzania ryzyko spada praktycznie do zera. Im dłuższa umowa, tym bezpieczniej. W razie kataklizmu koszt likwidacji takiego ubezpieczenia jest groszowy. To nie rok 2000, kiedy pieniądze oszczędzane w różnych funduszach były praktycznie nietykalne, UOKiK zrobił już porządek z tego typu umowami. Ale tak naprawdę plan oszczędzania buduje się indywidualnie, w zależności od możliwości rodziny. Obowiązuje jedna zasada – w banku trzymamy niewielkie kwoty na bieżące wydatki, bo bank to żadna inwestycja.

To takie proste?

To nie jest proste, bo największy problem tkwi w głowie. Jeśli już decyduję się oszczędzać, to traktuję te odkładane co miesiąc pieniądze tak, jakby ich nie było. Najłatwiej oszczędzać pieniądze, których nie widzimy. To kwestia kultury, higieny finansowej. W Niemczech jest normą, że tata Johanna czy Angeli wspólnie z doradcą finansowym budują plan oszczędzania dla dziecka i np. 5-10 proc. dochodu inwestuje w przyszłość pociechy. On w ogóle nie myśli, że mógłby te pieniądze wydać na cokolwiek innego. Długofalowe korzyści są nieocenione. ■



Mieszkanie w Rumi

w centrum Twoich potrzeb

Dynamiczny rozwój Rumi, jej kameralny klimat, bliskość i dobre skomunikowanie z Trójmiastem sprawiają, że jest to miejsce coraz częściej brane pod uwagę przez poszukujących mieszkania oraz swojego miejsca do życia. W potrzeby klientów doskonale wpisują się Osiedle przy Błoniach i Locus – inwestycje mieszkaniowe realizowane w tej okolicy przez Euro Styl z grupy Dom Development, największego dewelopera w Polsce.

Osiedle przy Błoniach i Locus w Rumi Janowie to przykłady inwestycji zaprojektowanych nie tylko w zgodzie z najwyższymi standardami, ale przede wszystkim wpisujących się w potrzeby przyszłych mieszkańców. Liczy się w nich nie tylko atrakcyjność samych lokali, ale również dodatkowe udogodnienia, które wpływają na codzienny komfort życia. Atutem obu osiedli jest bardzo korzystne położenie, zapewniające sprawną komunikację do centralnych miejsc Trójmiasta zarówno autem, jak i transportem publicznym. W przypadku osiedla Locus umożliwiają to bliskość stacji SKM Rumia Janowo, z kolei przy Osiedlu przy Błoniach w odległości 2 kilometrów znajduje się trasa S6. W sąsiedztwie obu inwestycji znajdują się też przystanki autobusowe. Nie bez znaczenia dla wysokiej jakości życia jest obecność pełnej infrastruktury handlowo-usługowej i edukacyjnej: sklepów, szkół, przedszkoli czy instytucji kultury.

– Nasze dwie inwestycje w Rumi Janowie zostały zaprojektowane tak, aby spełniać wszystkie najważniejsze potrzeby przyszłych mieszkańców. Perspektywa zamieszkania w nich szczególnie przypadnie do gustu osobom ceniącym aktywny wypoczynek na łonie przyrody, ale jednocześnie chcącym być blisko Gdyni, Sopotu czy Gdańska. Tak aby w każdej chwili móc korzystać z uroków wielkomiejskiego życia – mówi Bartosz Podgórczyk dyrektor marketingu z Euro Styl S.A. należącego do Grupy Dom Development, największego dewelopera w Polsce.

Bliskość natury i przyrodniczych atrakcji to jedna z kluczowych zalet Osiedla przy Błoniach, położonego przy ul. Błot Janowskich i Dębogórskiej. W bezpośrednim sąsiedztwie osiedla planowane jest powstanie Parku Miejskiego Błonia Janowskie. Na obszarze 28 hektarów będzie można korzystać z zielonych

łąk, spacerowych alejek z ławeczkami, nowoczesnych terenów rekreacyjnych, urządzeń do ćwiczeń i rehabilitacji oraz placów zabaw. Park będzie więc doskonałym miejscem do rodzinnych biwaków, joggingu czy błędnego relaksu na świeżym powietrzu. Zielony charakter ma również osiedle Locus, którego mieszkańcy będą mieli do dyspozycji pełen ozdobnej roślinności dziedziniec oraz Park Żelewskiego, który leży w bezpośrednim sąsiedztwie inwestycji. ■



EURO STYL
GRUPA DOM DEVELOPMENT

Osiedla w centrum Twoich potrzeb



- ▶ w atrakcyjnych lokalizacjach
- ▶ dobrze skomunikowane
- ▶ w przyjaznym otoczeniu
- ▶ sprzyjające Twojemu stylowi życia

tel. 58 779 58 80
eurostyl.com.pl

Ochrona danych



Ochrona danych osobowych w codziennym życiu – wyolbrzymiony problem czy rzetelne zapobieganie?

Nierzadko słyszymy – czy to w mediach, portalach społecznościowych czy też z relacji znajomych, o sytuacjach, w których ktoś padł ofiarą przestępstwa związanego z wyłudzeniem danych osobowych. W skrócie – sprawca posłużył się podstępnie uzyskanym numerem PESEL, adresem, imieniem i nazwiskiem lub też całym zbiorem naszych danych.

Czy zdajemy sobie sprawę z konsekwencji takiej sytuacji?

Najczęściej nie, ale oczywiście do czasu. Problem pojawia się nagle. Otwieramy kolejne koperty z monitami i wezwaniami do zapłaty, a na nasz numer telefonu przychodzą smsy windykacyjne z prośbą o kontakt w celu spłaty zadłużenia. Ostatecznie otrzymujemy prawomocny nakaz zapłaty wraz tytułem wykonawczym, a komornik, który wszczął egzekucję, bezbłędnie wskazuje nasz rachunek bankowy i dokonuje zajęcia stosownej wierzytelności.

Co robić?

Działać już od momentu pojawienia się pierwszej sygnatów, takich jak telefony czy pisma windykacyjne. Jeśli zamierzamy zagadnieniem zająć się osobiście, bez pomocy specjalisty, to miejscami, od których powinniśmy zacząć działania, są

najbliższa jednostka policji lub prokuratura rejonowa. Należy tam złożyć zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa, dokładnie opisując stan faktyczny. Postępowanie karne da nam podstawy do dalszego działania – we wszystkich instytucjach finansowych i sądach. Równolegle powinniśmy poinformować (jeśli mamy wiedzę) daną instytucję finansową, że wiarytelność, której się domagają, powstała w wyniku czynu zabronionego.

Kolejnym krokiem jest uzyskanie raportu z Biura Informacji Kredytowej, który zawiera wszystkie zapytania oraz statystyki związane z zaciągniętymi przez nas samych oraz na nasze dane osobowe zobowiązaniami. Należy jednak mieć na uwadze, że raport ustawowy z BIK zawiera jedynie dane dotyczące zapytań, które kierowane są do banków oraz nielicznych instytucji finansowych udzielających pożyczek. Tak więc raport ten, mimo że bardzo pomocny, przy mocno skomplikowanym stanie faktycznym może okazać się niewystarczający.

Jak się chronić?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Jak najdalej posunięta ostrożność w przekazywaniu danych osobowych jest więcej niż zalecana, jednak i ona nie uchroni nas w stu procentach od kłopotów. Możemy zmniejszyć ryzyko, kierując się kilkoma ważnymi zasadami.

Po pierwsze, nigdy nie powierzajmy żadnych dokumentów z naszymi danymi osobom trzecim – z wyjątkiem sytuacji, w których jest to konieczne z uwagi na przepisy powszechnie obowiązujące.

Po drugie, nie wysyłajmy przez Internet skanów lub zdjęć całości czy też fragmentów dokumentów, na których widnieją nasze dane. Zalecenie to powinno dotyczyć absolutnie wszystkich dokumentów.

Po trzecie, jeśli straciliśmy dokumenty, to zastrzeżmy je na policji, w banku lub w BIK S.A. Uchroni to nas przed konsekwencjami od samego początku, bowiem zgłoszony dokument w ciągu kilku minut pojawia się w rejestrze dokumentów zastrzeżonych.

Po czwarte – jeśli tylko możemy, przy zawieraniu jakiegokolwiek umowy na odległość wybierzmy najbezpieczniejsze metody autoryzacji, takie jak np. wizytę w oddziale banku, salonie operatora komórkowego itd.

Po piąte – bądźmy czujni. Przy każdej możliwej okazji zakładajmy, że ktoś może chcieć wykorzystać nasze dane. ■



Tomasz Wolny-Dunst

Wpisany na listę Okręgowej Izby Radców Prawnych w Gdańsku. Absolwent wydziału prawa i administracji (Uniwersytet Gdański), zarządzania jakością (Uniwersytet Morski w Gdyni) i politologii oraz studiów podyplomowych w zakresie zarządzania projektami informatycznymi. Doświadczenie zawodowe zdobywał w międzynarodowych instytucjach finansowych. Posiada interdyscyplinarne doświadczenie prawniczo-biznesowe. Autor szkoleń i artykułów o tematyce prawniczej publikowanych w czasopiśmie branżowych oraz w portalach informacyjnych. Interesuje się ochroną dłużnika oraz zagadnieniami związanymi z ochroną danych osobowych. Posiada także uprawnienia mediatora.

SOPOT

**APARTAMENTY
PEŁNE SŁOŃCA**

**725 525 325
www.raipb.pl**



Zrób to sam na PUE



Jesteś ubezpieczony w ZUS i potrzebujesz dokumentu z danymi z twojego konta? Teraz możesz utworzyć go sam i przekazać do instytucji, która tego od ciebie oczekuje.

Platforma Usług Elektronicznych, czyli PUE, to narzędzie, które ułatwia dostęp do usług świadczonych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Jednym z jego najważniejszych elementów jest portal PUE, dzięki któremu załatwisz większość spraw przez internet.

Ubezpieczony może na PUE zobaczyć, czy płatnik składek zgłosił jego i członków rodziny do ubezpieczeń, skontrolować stan swojego konta w ZUS lub obliczyć prognozowaną wysokość emerytury.

Nowo wprowadzone udogodnienie pozwala na samodzielne tworzenie elektronicznych dokumentów z wybranymi danymi z konta ubezpieczonego. W taki sposób można na przykład utworzyć dokument z informacją o aktualnych zgłoszeniach do ubezpieczeń, wysokości podstawy wymiaru składek, przerwach w pracy lub członkach rodziny zgłoszonych do ubezpieczenia zdrowotnego.

Dotychczas jeżeli ubezpieczeni potrzebowali tego typu potwierdzenia z danymi z ZUS – żeby np. przedstawić je w urzędzie czy w banku, najpierw musieli złożyć wnioski. Teraz sami mogą utworzyć potrzebny dokument, potwierdzony elektroniczną pieczęcią ZUS – jest to dowód, że został on utworzony w systemie informatycznym ZUS. We właściwościach pieczęci

można sprawdzić szczegóły jej kwalifikowanego certyfikatu – takie jak wydawca certyfikatu, okres jego ważności oraz potwierdzenie, że został wydany dla ZUS. Pojawi się także informacja, czy dokument opatrzone pieczęcią nie został zmieniony. Utworzony przez siebie dokument można zapisać w formie pliku PDF, XML lub wysłać na dowolny adres e-mail. Wysyłka jest, rzecz jasna, odpowiednio zabezpieczona.

Przedstawiciel instytucji, w której ubezpieczony złoży takie samodzielnie przygotowane potwierdzenie, będzie mógł je zweryfikować online w udostępnionej przez ZUS wyszukiwarce. Każde potwierdzenie zawiera dane, które pozwalają na jego jednoznaczną identyfikację: unikatowy numer (znak), datę utworzenia oraz identyfikator ubezpieczonego. Aby potwierdzić autentyczność dokumentu, należy podać te dane, po czym wyświetli się jego zawartość.

Płatnicy składek mogą natomiast już od dawna samodzielnie generować dane dotyczące salda bieżącego i rozliczeń za ostatnie 12 miesięcy, liczby ubezpieczonych czy wysokości składek na ubezpieczenie zdrowotne za prowadzącego działalność. Mogą także potwierdzić, że są płatnikiem składek oraz przygotować informacje o danych adresowych firmy. ■

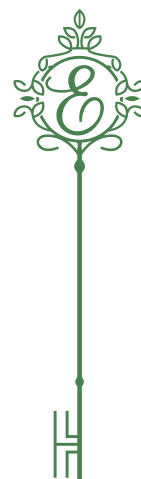


Krzysztof Cieszyński

Rzecznik prasowy gdańskiego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Z wykształcenia prawnik, od czternastu lat związany z ZUS, a prywatnie tata trzyletniego Konstantego. Radzi, z czego warto skorzystać, oraz informuje, jakie prawa przysługują ubezpieczonym w ZUS.

Inwesting – z myślą o rodzinnym komforcie

PRZESTRONNE I WYGODNE
MIESZKANIA 3, 4-POKOJOWE



P A R K
E M I L I I



„INWESTING” Sp. z o.o.
ul. Cieszyńskiego nr 17 80-809 Gdańsk

tel. 58 342 70 70 | email: inwesting@inwesting.com.pl
www.inwesting.com.pl

inwesting

Od ponad
20 lat
na rynku

*Ofertę mieszkań z podanymi cenami znajdziesz na www.inwesting.com.pl



Jak mu pościelisz, tak się wyśpię

AUTOR: MAGDALENA MAJCHRZAK



FOT. PEXELS

Aby dziecko miało dobry i efektywny sen, należy zadbać nie tylko o wygodne i funkcjonalne łóżko, ale również o dobór odpowiedniej pościeli. Czym kierować się przy wyborze kołdry, poduszek czy poszewek? Na co zwrócić szczególną uwagę, by zapewnić dziecku komfort i zdrowy odpoczynek?

Ogromny wybór pościeli dla dzieci sprawia, że rodzice czują się zagubieni i dezorientowani. Często zadajemy sobie pytanie – czy bogate wzornictwo to najważniejsze kryterium przy jej wyborze? Na pewno nie może być ono priorytetem! O wiele istotniejszą kwestią jest materiał, z którego uszyto pościel, kołdrę, poszewkę czy prześcieradło. Dlatego przed zakupem pościeli dla maluszka dobrze najpierw przeanalizować składy tkanin.

JAKI MATERIAŁ?

Skóra dziecka, zwłaszcza noworodka, jest niezwykle wrażliwa, dlatego należy zadbać o to, by pościel była uszyta z naturalnych materiałów, takich jak bawełna. Wystrzegajmy się sztucznych włókien poliestrowych! Dzieci w wieku od 2 do 5 lat potrzebują miękkiej poduszki, najlepiej o wymiarach 40 cm x 60 cm, oraz lekkiej kołdry. W przypadku starszych dzieci w wieku co najmniej 5 lat prócz bawełny rodzice mogą wybrać pościel z kory. W przypadku niemowląt najlepiej zdecydować się na pościel jasną, czyli taką bez barwników. Poza tym, ponieważ pościel dla niemowląt pierze się bardzo często – jasne barwy nie będą płowić tak szybko jak intensywne kolory.

JAKI ROZMIAR?

Rozmiar pościeli dla dzieci zależy rzecz jasna od ich wieku i wzrostu. Na pierwszych etapach życia maluszka można korzystać z najmniejszego rozmiaru pościeli, która pasuje do gabarytów wózka czy kołyski. Kiedy dziecko podrośnie, należy zakupić nieco większą. Oto standardowe rozmiary pościeli dla dzieci:

- **0–12 miesięcy** – pościel przeznaczona dla noworodków do wózków i kołyszek
– kołderka 56 x 75 cm,
- **0–2 lata** – pościel do łóżeczka
– kołdra 80 x 100 cm oraz poduszka 40 x 60 cm,
- **2–5 lat** – pościel dla przedszkolaka
– kołdra 100 x 135 cm, poduszka 40 x 60 cm,
- **5–10 lat** – pościel dla dzieci w wieku szkolnym
– kołdra 140 x 200 cm, poduszka 70 x 80 cm,
- **Powyżej 10 lat** – pościel dla nastolatka
– kołdra 160 x 200 cm, poduszka 70 x 80 cm.

JAKIE WYPEŁNIENIE?

Bez względu na wiek dziecka warto również zwrócić uwagę na rodzaj wypełnienia kołdry i poduszki. Do najpopularniejszych należą pierze oraz puch. Wypełnienie z pierza jest dość ciężkie, ale bardzo ciepłe, zaś puch ma dobre właściwości termoizolacyjne i odznacza się lekkością. Niemniej, kołdry z tego typu wypełnieniem nie sprawdzą się w przypadku alergików. Dzieciom z wrażliwą skórą należy kupić kołdrę i poduszkę z wypełnieniem syntetycznym. Są łatwe do utrzymania w czystości, dzięki czemu nie gromadzą się w nich roztocza. Ich dodatkową zaletą jest fakt, że się nie odkształcają.

WYGLĄD MA ZNACZENIE

Oczywiście wygląd pościeli też ma duże znaczenie. Dzieci lubią przecież kolorowe wzory. Poza tym warto, by współgrała stylistycznie z wystrojem pokoju naszej pociechy. Barwna pościel z pewnością sprawi dziecku ogromną radość i dodatkowo pobudzi jego wyobraźnię. Obecnie jest na rynku duży wybór pościeli dziecięcej o niezwykle bogatym i ciekawym wzornictwie. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie.

NA CO JESZCZE ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Przy zakupie pościeli dla dzieci należy zwrócić szczególną uwagę na zapięcia. Guziki w tym przypadku nie będą najlepszym pomysłem, bo stanowią pewne zagrożenie dla najmłodszych. Dziecko może na przykład oderwać jeden i połknąć. Optymalnym wyborem będzie zakup kompletu z chowanym zamkiem. Przy zakupie pościeli dla dzieci warto też czytać etykiety i sprawdzić, czy posiada ona niezbędne atesty i certyfikaty. I tak na przykład Oeko-Tex Standard 100 to certyfikat braku metali ciężkich, substancji rakotwórczych, barwników azotowych i pestycydów. Certyfikat „Bezpieczny dla dziecka” to z kolei rodzaj atestu wydawany przez niezależne i upoważnione do tego instytucje gwarantujący, że pościel nie zawiera szkodliwych substancji. Obecnie producenci pościeli dla dzieci przywiązują ogromną uwagę do bezpieczeństwa naszych milusińskich. I tak na przykład marka MAMO-TATO w swoim asortymencie posiada między innymi komplet dwustronnej pościeli ze zdejmowanym ochroniaczem na szczebelki oraz moskitierą. ■





**DINOZAURO
SNURK**
254,00 Zł

**PANDA
SANGO TRADE**
199,00 Zł



**RAKIETA
SNURK**
424,00 Zł

Designerska pościel dla dzieci

**POŚCIEL DOTS
DONE BY DEER**
189,00 Zł



**SAFARI
SANGO TRADE**
199,00 Zł



**POŚCIEL LEMUR
DETEXPOL RABIEŃ**
49,00 Zł



**POŚCIEL BANANAS
COVERS & CO.**
174,00 Zł



Dziecięca skóra jest wrażliwa, dlatego przy wyborze pościeli dla najmłodszych należy kupować tylko tę wykonaną z naturalnych materiałów. Nie mniej istotną kwestią jest również aspekt wizualny pościeli dziecięcej. Współczesne modele zachwycają subtelnym i wyszukanim wzornictwem, niejednokrotnie stanowiąc stylowy dodatek aranżacyjny w pokoju dziecka. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy kilka stylowych propozycji od polskich i zagranicznych producentów oraz marek autorskich, w ofercie których znajdują się przepiękne i wysokiej jakości pościel dla najmłodszych.

Żyj ekscytująco mieszkaj kameralnie



Big city life w zgodzie z naturą nie musi się wykluczać. Życie w trendzie slow cieszy się dziś zainteresowaniem wśród mieszkańców największych miast na świecie. Nie inaczej jest w Trójmieście, znanym w ostatnich latach z szybkiego rozwoju. Coraz częściej szukamy takich miejsc do mieszkania, które sprzyjają aktywnemu życiu i jednocześnie relaksującemu wyciszeniu.

Przewiduje się, że prawie 70% światowej populacji do 2050 roku będzie mieszkać w miastach. I rzeczywiście trudno będzie kojarzyć gospodarcze i przemysłowe centra z miejscami wygodnymi do spokojnego życia. Dodatkowo, badania alarmują: otoczenie, w którym mieszkamy, wpływa na nasze postrzeganie świata. Sceneria zapierająca dech w piersiach sprawia, że jesteśmy zdrowsi, bardziej zrelaksowani i mocniej zorientowani na rodzinę. Być może dlatego właśnie urbanistyka powoli zmierza w kierunku, który pozwala delektować się perspektywą i równolegle być w centrum wydarzeń.

Trójmiasto od wielu lat odgrywa istotną rolę w kreowaniu atrakcyjności turystycznej i biznesowej. Jednak tak szybkie tempo rozwoju istotnie przekłada się na jakość życia. – Skupiska budynków mieszkalno-usługowych, nawet takich o nietuzinkowej architekturze, czy zlokalizowanych w bliskości linii brzegowej, raczej nie przyciągają już z powodu intymnej i kameralnej przestrzeni do życia. Mimo to, wielu klientów ceniących sobie bliskość natury, woli pozostać w mieście i twierdzi, że nie mogłoby mieszkać nigdzie indziej. Jak to jest możliwe? Deweloperzy podążają za trendami i oferują dziś rozwiązania spełniające oba te warunki – mówi Paweł Podbielski, Dyrektor Zarządzający White Wood Nieruchomości.

Chodzi o kameralne inwestycje. Łączą one to, co dobre w mieszkaniu pod miastem, z tym co zyskujemy, żyjąc w centrum metropolii.

Charakteryzują je zwykle nowoczesna bryła, niska zabudowa, mała liczba przestronnych apartamentów, dobrze doświetlone tarasy czy zielone, dobrze zagospodarowane ogrody. Miejskie wille pozwalają uniknąć wrażenia zatłoczenia, zwykle nie uzyskują przeznaczenia wynajmu dobowego, tym samym dają poczucie większej wspólnoty i bliższych relacji, podnosząc poziom bezpieczeństwa. Obecnie znajdujemy na miejskim rynku sporo ofert spełniających wymogi przestrzeni, która pozwala na wyciszenie i relaks. Ich ceny nie przekraczają znacząco tych, które oferowane są za mieszkania usytuowane na większych osiedlach. – W sprzedaży mamy kilka tego typu starannie przemyślanych i eleganckich inwestycji. Wyśmienity

przykład stanowią Kameralne Orłowo czy Villa Al Mare na Kamiennej Górze, dające mieszkańcom pełnię miejskich możliwości w kameralnym wydaniu – dodaje Paweł Podbielski.

Na trójmiejskim rynku nieruchomości jest jeszcze sporo miejsca dla tego typu inwestycji, a lukę tę starają się wypełniać mniej znani deweloperzy. Kwestią pozostaje zaufanie kupującego. Oczywiście warto zwracać uwagę na wiarygodność i doświadczenie inwestora. Jednak, jak dodaje Paweł Podbielski, nie zawsze mniejszy inwestor znaczy gorszy, a na straży gwarancji bezpieczeństwa transakcji powinno stać biuro nieruchomości, jeśli pozostaje stroną kontraktu. ■

**White
Wood**
NIERUCHOMOŚCI

Villa Al Mare – Gdynia, Kamienna Góra

Dla rodzin szukających miejsca w centrum miasta, a zarazem ciszy i bliskości przyrody.

- 3 apartamenty
- powierzchnia od 87,45 m² do 88,4 m²
- ceny od 14 500 do 15 500 PLN / m²

Kameralne Orłowo – Gdynia u zbiegu ulic Akacjowej i Kasztanowej

Wille usytuowane w sercu najpiękniejszej dzielnicy Gdyni, dające mieszkańcom pełnię miejskich możliwości, w kameralnym wydaniu.

- 2 miejskie wille z 4 apartamentami
- powierzchnia od 75 m² do 126 m²
- ceny od 12 500 do 13 000 PLN / m²

Pokochaj bratki, stokrotki i pierwiosniki!

Kiedy można sadzić w ogrodzie pierwsze wiosenne rośliny? Przede wszystkim sprawdź, czy gleba jest ogrzana do temperatury co najmniej ośmiu stopni Celsjusza. Chyba że masz forsycję – skoro zakwitła, to znaczy, że wiosna się zaczęła.

ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA

Powietrze pachnie już wiosną, z ziemi wychylają główki żonkili, irysy, pachnące hiacynty i tulipany. Jak przyspieszyć to, na co czekaliśmy całą zimę? To proste – miniogródek z roślin cebulowych możemy założyć już teraz, w domu.

– Również jeśli zapomnieliśmy posadzić tulipany, żonkile i inne kwiaty cebulowe, nie ma się co martwić, tylko jak najszybciej posadzić je w doniczkach – radzi Justyna Kaleta, właścicielka Centrum Ogrodniczego „Justyna” przy Trakcie św. Wojciecha w Gdańsku. – One też zakwitną. Pierwsze wiosenne doznania będziemy mieć na parapecie, a potem, gdy zrobi się już naprawdę ciepło, wysadzimy je w ogrodzie.

Niemal każdy ogrodnik ma zapas niewielkich, mało atrakcyjnych tzw. produkcyjnych doniczek, które pozostały po

ubiegłorocznych nasadzeniach. Nadadzą się idealnie – to w nich umieścimy cebulki. Ważne, by na dnie doniczki zrobić warstwę drenażową – to święta zasada, której powinniśmy przestrzegać przy sadzeniu wszystkich roślin. Pocziwie, polskie kruszywo naśladujące lawę wulkaniczną ma właściwości pochłaniania nadmiaru wilgoci i oddawania jej roślinie, gdy tego potrzebuje – bo na przykład przyszły suche dni lub zwyczajnie nie zdążyliśmy jej podlać. Podobnie jak w lawie wulkanicznej, również w samym kruszywie rośliny urosną, na krótką metę, by przetrwać i wydać plon. Oczywiście dobry ogrodnik chce dostarczyć roślinie

znacznie więcej składników pokarmowych, więc nie poprzestaje na kruszywie, ale sadi roślinę w żyznej glebie. Na drenaż sypie więc cieką warstwę ziemi, w niej umieszcza cebulki – tyle ile się zmieści. Uzyskamy w ten sposób obfity, kwiatowy bukiet. Nie trzeba zasypywać ich ziemią, wystarczy delikatnie wcisnąć w glebę, ułożyć jak jaja w koszyku – niech górna część cebul i zielone główki wystają nad powierzchnię.

Od tego momentu możemy już sterować czasem kwitnienia. Jeśli chcemy, by rośliny zaczęły wytwarzać pędy, ale jeszcze nie kwitły, warto na początek umieścić je w chłodniejszym miejscu. Niech kwiaty cieszą nas w pełne, wiosenne dni. W taki sposób sadzić możemy wszystkie możliwe cebule – tulipany, krokusy, żonkile. A gdy przyjdzie moment, gdy zechcemy, by kwiaty cieszyły nas swoim widokiem na biurku czy parapecie, wystarczy umieścić je w osłonkach.

– Roślina to nieoszlifowany brylant, który potrzebuje pięknej szaty – mówi Justyna Kaleta. – Trzeba ubrać ją w kolorową sukienkę. Na przykład różowe hiacynty w donicy o kolorze kości słoniowej. Wybór donic-ostonek jest ogromny – marmurkowe, retro, nowoczesne.

Ciesząc się domowym miniogródkiem, ani się obejrzymy, gdy w ogrodzie zakwitnie pierwsza magnolia. I wówczas zaczyna się koszmar ogrodnika – będą przymrozki czy nie?



**Justyna
Kaleta**



– Jeśli boimy się, że nocą przymrozki zrobia roślinom krzywdę, trzeba im pomóc – tłumaczy ogrodniczka. – Robimy to, przykrywając je warstwą włókniny. Jeśli obawiamy się, że jedna warstwa nie wystarczy, przykrywamy dwoma. To skutecznie ochroni np. kwiaty magnolii przed przemarzeniem.

Ochrona przed przymrozkami to nie wszystko. Jeśli chcemy, by w drugiej połowie lata, w sierpniu, magnolia zakwitła po raz drugi, to właśnie teraz, wczesną wiosną, należy zadbać o nawożenie i oczyszczenie rośliny. Stare kwiatostany czy pędy to idealne miejsce do rozwoju grzybów i chorobotwórczych bakterii. Niekoniecznie trzeba je przycinać – niektóre kwiatostany doskonale się wyłamują. Korzystajmy z tej metody, bo dzięki niej nie usuwamy nowych pączków kwiatowych.

Jeśli podłoże wokół krzewów wciąż wydaje się nam zimowe i smutne, nic prostszego jak posadzić je kwiatami rabatowymi. A najprostszym w utrzymaniu, długo kwitnącym kwiatem, jest poczciwy bratek, a obok niego pierwiosnek, stokrotka i skalka. Warto je pokochać, bo nie boją się przymrozków, a nawet lekko zimnej gleby. Można posadzić je jeszcze przed okresem kwitnienia magnolii.

Z wysadzaniem pozostałych roślin trzeba niestety poczekać, aż gleba się dostatecznie ogrzeje. Jak długo? Gdy termometr wskaże, że ziemia ogrzała się do temperatury co najmniej ośmiu, dziesięciu stopni Celsjusza. Naturalnym termometrem jest kwitnąca forsycja – pojawienie się jej kwiatów oznacza prawdziwy początek wiosny. Gdy forsycje mają już nabrzmiałe pąki, ale jeszcze nie kwitną, można już odkryć osłaniające je przez zimę kopczyki. Jest to też czas, gdy ewentualnie można przyciąć przerastające pędy forsycji – pięknie będą wyglądały w wazonie. Lepiej jednak przyciąć ją po przekwitnięciu. Ta zasada dotyczy też migdałowców, tawulek, waieli i jaśminowców. Wycinamy jedynie pędy uszkodzone, suche – po to, aby nie rozprzestrzeniały chorób.

To czas, gdy robimy przegląd roślin balkonowych i tarasowych, które na zimę przechowujemy w pomieszczeniach. Są to między innymi fuksje, bugenwille i datury. Przycinamy zeschłe pędy, skracamy koronę i formujemy nowy kształt. Pelargonie skracamy do 10 cm wysokości. Sandaville i laurusy oczyszczamy z zeschłych liści i pędów. Wszystkie rośliny traktujemy

zabiegami ochrony roślin i zaczynamy odżywiać, najlepiej nawozami płynnymi, biologicznymi.

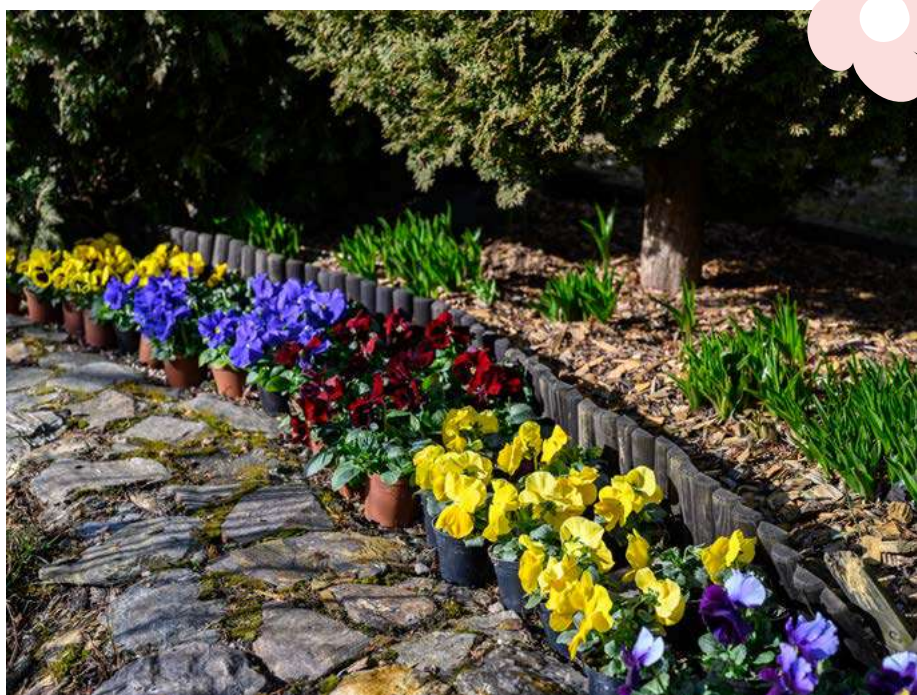
Rośliny domowe, szczególnie te wieloletnie, duże okazy, które razem z nami tworzą spójność w naszym domu, wymagają specjalnego, uważnego przeglądu pod kątem pojawienia się szkodników i chorób.

Wykonujemy prace pielęgnacyjne takie jak:

- przycinanie uschniętych pędów i liści,
- usunięcie liści częściowo zaschniętych,
- usuwanie wierzchniej warstwy gleby z doniczki – na jej miejsce dosypujemy żyznego podłoża, specjalnego dla danego gatunku.

Jeśli natomiast rośliny całkowicie przerosły swoje obecne donice, jest to najlepszy czas przesadzenia do większych pojemników. Najlepiej wykonać to, radząc się specjalisty, który dobrać specjalną mieszankę podłoża albo wykona za nas tę pracę. ■

CENTRUM OGRODNICZE JUSTYNA
GDAŃSK, TRAKT ŚW. WOJCIECHA 291



Spróbuj życia w rytmie

S l o w



FOT. ŁUKASZ STAFIEJ

Harmonia z przyrodą i wspólne życie z lokalnymi mieszkańcami pozwalają niemal całkowicie zapomnieć o miejskim zgiełku. Sprzyja temu ożywca zieleni, którą bez problemu odnajdziemy w różnych zakątkach regionu pomorskiego – do naszej dyspozycji są choćby malowniczo położone parki narodowe i krajobrazowe, czekające na odkrywców skarby natury.

Nad brzegami Morza Bałtyckiego nadal istnieją miejsca, w których można leniwie spacerować godzinami i nie spotkać nikogo poza latającymi wokół mewami. Ewentualnie możemy ujrzeć rybaków wracających ze świeżymi rybami do tradycyjnej wędzarni – a trzeba wiedzieć, że wizyta w takim miejscu to uczta dla zmysłów! W Borach Tucholskich możemy wędrować własnym tempem po lasach i wcale nie sięgać po mapę – w którym kierunku byśmy nie poszli, co kilkaset metrów i tak napotkamy ciekawy widok. Podobnie w „Szwajcarii Kaszubskiej” – tutejsze zielone pagórki i czyste jeziora wręcz zachęcają do relaksu. A okoliczni mieszkańcy szybko nauczą nas żyć bez dylematów charakterystycznych dla wielkomiejskich realiów.

W pomorskiem nie brakuje miejsc, w których z powodzeniem można zatopić się w naturze i wiejskiej sielance. Forma wypoczynku, którą najłatwiej zawrzeć w haśle „slow life”, z roku na rok staje się coraz popularniejsza.

Niezwykle popularną formą wypoczynku w stylu „slow life” jest agroturystyka, a więc wypoczynek połączony z aktywnym uczestnictwem w życiu gospodarstwa wiejskiego. Na obszarze regionu pomorskiego nie brakuje punktów agroturystycznych o różnym charakterze, a warto dodać, że gospodarze często proponują nam pozyskiwanie nowych, niebanalnych umiejętności. Nauka pieczenia ekologicznego wiejskiego chleba, warsztaty podkuwania konia czy kurs tradycyjnego kaszubskiego haftu to tylko kilka pierwszych z brzegu przykładów. Doświadczymy czegoś, o czym wcześniej nawet nam się nie śniło, a wszystko w rytmie odmierzonym pianiem koguta. Przy okazji mamy dostęp do czegoś, o czym w miejskim wirze możemy tylko pomarzyć – najświeższych, najzdrowszych i najsmaczniejszych produktów żywnościowych, pozyskiwanych wprost z natury. Samodzielnie możemy przyrządzić sobie śniadanie ze świeżych warzyw, jajek, mleka prosto od krowy czy własnoręcznie zebranych ziół. Słowem – ze wszystkich darów od ziemi, na której przebywamy.

A za płotem zawsze czeka na nas przygoda – las, jeziora i łąki, czyli wymarzone miejsca na spacer plus możliwość obserwacji zwierząt i ptaków. Wielu z nas z tęsknotą wspomina właśnie takie czasy z okresu swojego dzieciństwa – wtedy jeszcze nie mówiliśmy o tym „slow life”, ale i tak czekaliśmy na taki wypoczynek przez cały rok.

Więcej inspiracji i pomysłów na spędzenie czasu w regionie znajdziemy na stronie www.pomorskie.travel. ■

Malachitowe[🌿]

WZGÓRZA



Więcej NIŻ DOM

7 HEKTAROWE OSIEDLE

CICHA I SPOKOJNA OKOLICA DOSKONALE SKOMUNIKOWANA
Z CENTRUM MIASTA

ZRÓŻNICOWANE POWIERZCHNIE DOMÓW (90–173 M²)

WYSOKI STANDARD WYKOŃCZENIA

PROSTA I SPÓJNA ARCHITEKTURA

**W CIĄGU 6 MIESIĘCY ZOSTAŁO ZAREZERWOWANYCH
21 Z 26 DOMÓW W I ETAPIE**

CENY OD 5055 ZŁ ZA M²

in ART

+48 536 034 510 | e-mail: inart@malachitowe.pl | www.malachitowe.pl

Sprawdź czy to **Twoja bajka**



Bajka Pana Kleksa

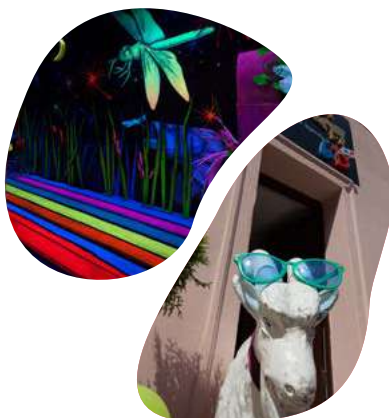
„Pamiętajcie chłopcy – rzekł do nas na samym początku Pan Kleks – że nie będę was uczył ani tabliczki mnożenia, ani gramatyki, ani kaligrafii, ani tych wszystkich nauk, które są zazwyczaj wykładane w szkołach. Ja wam po prostu pootwieram głowy i należę do nich oleju” – Jan Brzechwa „Akademia Pana Kleksa” Nowe miejsce dla dzieci w Katowicach – Bajka Pana Kleksa powstała po to, by zmieniać świat edukacji. Jej misją jest pokazywanie najmłodszym, że nauka nie musi być nudna. Specjalnie dla nich przygotowano miejsce, w którym odkryją swój potencjał, poznają

metody nauki poprzez doświadczenia i rozwinię potrzebę zdobywania wiedzy. Akademia działa przy pierwszym w Polsce Centrum Nauki Kultury i Zabawy.



Blubry – poznańskie legendy w 6D

Wyjątkowe miejsce dla dzieci, gdzie wyraźnie czuć ducha dawnego Poznania. To swoista kapsuła czasu, która przenosi w przeszłość i pozwala poznać bohaterów miejskich legend. Lektor opowiada Historie w jednym z wybranych języków – polskim, angielskim, niemieckim lub hiszpańskim. Dzięki trójwymiarowym okularom można obejrzeć malowidła naścienne wykonane w technice 3D, które na łącznej powierzchni 700 m2 przedstawiają historię Poznania. W pomieszczeniu z multimedialnymi ekranami słychać charakterystyczną



gwarę poznańską, można obejrzeć półmetrową makietę poznańskiego ratusza. Odbiór wrażeń wzmacniają efekty specjalne – mgła, wiatr, lasery, a także spotkanie z ruchomymi postaciami – bohaterami opowieści. Nie bez znaczenia jest też unoszący się w powietrzu słodki, migdałowy zapach rogalu Świętego Marcina!



Muzeum Dobranoczek w Rzeszowie

Na wystawie stałej Muzeum Dobranoczek można podziwiać oryginalne lalki z filmów kukielkowych produkowanych w Studiu Małych Form filmowych Se-Ma-For w Łodzi. W muzealnych gablotach spotkać można bohaterów przeróżnych animacji. Gości wita telewizor „Lazuryt” zaadaptowany na gablotę, a wszystkim towarzyszą rozlokowane w wielu miejscach rzeźby najpopularniejszych bajkowych postaci. W muzeum, oprócz pamiątek, które związane są ze światem animacji

można obejrzeć również przedmioty codziennego użytku, ozdobione wizerunkami dobranockowych postaci. Przechodząc przez kolejne pomieszczenia zwiedzający natrafi na stanowisko pracy rysownika, a także na eksponaty związane z coraz młodszymi dobranockowymi animacjami. Kolekcjonerów z pewnością zaciekawia znaczki oraz kartki pocztowe z kadrami z filmów, okolicznościowe proporzeczki, odznaki, plakietki oraz kolekcja numizmatów.



WYPOCZYNEK NAD MORZEM
FIRST MINUTE

majówka wakacje



kto **pierwszy**
planuje ten zawsze
zyskuje 😊

rabat
do 1334 zł / 2 os.

gratis
dzieci do 6 lat

tylko 20%
zaliczki

ponad 180 m²
strefy dla dzieci

Hotel Astor *** położony jest w jednym z najpiękniejszych
miejsc polskiego Wybrzeża, w Jastrzębiej Górze.
Odpocznij **100 metrów od morza** z dala od zgiełku miasta,
w otoczeniu przyrody.

skorzystaj z **FIRST MINUTE**

+48 58 771 55 55

Hotel Astor, ul. Rozewska 38, 84-104 Jastrzębia Góra
tel. +48 58 771 55 55, e-mail: astor@astorhotel.pl
www.astorhotel.pl



Forbes
wiosna - lato 2019
Rekomenduje

Jeszcze płatki śniadaniowe

To, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, nie budzi już żadnych wątpliwości. Naukowcy udowodnili, że ten nawyk pozwala nam utrzymać sylwetkę, poprawia odporność, wpływa pozytywnie na koncentrację, obniża ryzyko zachorowania za cukrzycę typu 2 i nadciśnienie tętnicze, a także hamuje podjadanie w późniejszych porach dnia. Często, w związku z poranną gonitwą, na zjedzenie śniadanie pozostaje nam bardzo mało czasu, dlatego wielu z nas wybiera płatki śniadaniowe. Wystarczy zalać mlekiem i pożywne śniadanie gotowe... Ale czy na pewno?

czy może już słodyczne?

A NA DESER... PŁATKI ŚNIADANIOWE!

Wybór płatków śniadaniowych jest ogromny. Są produkty warte polecenia, ale niestety stanowią one mniejszość na rynku. Głównym problemem jest zawartość cukru w typowych płatkach śniadaniowych. Te najbardziej popularne i najczęściej wybierane zawierają go aż 22-30 g w 100 gramach produktu. Jeżeli ta liczba nie brzmi zbyt groźnie, to pomyślcie sobie, że przeciętny lód w polewie czekoladowej ma ok. 27 g cukru, kawałek szarlotki lub sernika to około 23 g cukru, czekoladowe brownie – 31 g, a szklanka coli – 22 g. Nie

dalibyście dziecku na pierwszy posiłek słodczy, czemu więc dawać płatki śniadaniowe? Oczywiście, nie można wszystkich produktów wkładać do jednego worka. Są bardzo fajne płatki, które doskonale nadają się na śniadanie. Przejdźcie się do swojego ulubionego sklepu i przyjrzyjcie się etykiетom. Jeżeli znajdziecie produkt, który w swoim składzie ma do 10-12 g cukru na 100 g produktu i nie posiada oleju palmowego – możecie go śmiało kupić. Zwróćcie też uwagę, pod jakimi hasłami może kryć się dodatek cukru. Zwroty takie jak: syrop glukozowo-fruktozowy, cukier brązowy (nie, nie jest

on zdrowszą wersją!), melasa buraczana, syrop cukru inwertowanego, słód jęczmienny również oznaczają dodatek cukru.

RAKOTWÓRCZE DODATKI

Większość płatków śniadaniowych posiada w swoim składzie dodatek oleju palmowego. Ta praktyka do tej pory nie została niestety zakazana, mimo że w raporcie Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (European Food Safety Authority, EFSA) opublikowanym w maju 2016 roku ustalono, że olej palmowy to jeden ze składników żywności, które może mieć silne działanie rakotwórcze. Poza właściwościami karcenogennymi, spożywanie produktów z olejem palmowym zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę i nadciśnienie. Jeżeli widzicie go w składzie produktów spożywczych, odłóżcie je na półkę. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy w składzie wyraźnie zaznaczono, że olej palmowy jest nieutwardzony.

PRZECZYTAJ ETYKIETĘ I NIE DAJ SIĘ NABRAĆ

Poza zawartością cukru i oleju palmowego warto zwrócić uwagę na inne haczyki, które znajdują się na opakowaniu. Moim „ulubionym” jest podawanie wartości odżywczych na porcję produktu. W praktycznie wszystkich płatkach śniadaniowych jako porcja podawane jest 30 g. To są dokładnie dwie czubate łyżki płatków. No to teraz przyznać

się, czy kiedykolwiek nasypaliście sobie lub dziecku DWIE łyżki płatków? Oj, podejrzewam, że nie. Szacuje się, że standardowa porcja płatków to ok. 80-100 g.

Na opakowaniach płatków śniadaniowych często możemy też znaleźć deklarację producenta o zawartości witamin z grupy B. Zboża, najzwyczajniej w świecie, są źródłem tych witamin, nie ma w tym nic zaskakującego. Dużo więcej witamin z grupy B zawierają np. płatki owsiane lub żytnie.

Ciekawym wybiegiem jest również dodawanie informacji, że płatki zawierają pełne ziarno. Owszem, zawierają, ale sprawdźcie ile procent. Najczęściej jest to tylko 20-50% wszystkich zbóż, resztę stanowi mąka pszenna. Tak niewielki dodatek pełnego ziarna czy mąki pełnoziarnistej nie powinien nam przesłonić reszty składu, czyli dużej zawartości cukru i oleju palmowego.

JAK NIE PŁATKI ŚNIADANIOWE, TO CO?

Może się okazać, że znalezienie odpowiednich płatków śniadaniowych jest wyjątkowo czasochłonne. Dużo łatwiej, zdrowiej i taniej wydajdzie przygotowanie śniadania samemu. Proponuje Wam moje dwa ulubione przepisy na poranna miszkę płatków. Spróbujcie, a zobaczycie, że pokochają je nawet te bardziej wybredne dzieci! ■



**Beata
Ossowska**

Moja pasja do zdrowego żywienia rozpoczęła się już w czasach liceum. To wtedy zdecydowałam, że chcę na co dzień pomagać osobom zmagającym się z dodatkowymi kilogramami. Zaowocowało to rozpoczęciem studiów na kierunku dietetyka. Tytuł magistra uzyskałam na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Poza studiami, wiedzę zdobywam na licznych kursach. Jestem zdania, że dobra dieta to ta idealnie dopasowana do preferencji oraz stanu zdrowia. Serdecznie zapraszam wszystkich chętnych do śledzenia mojej strony facebookowej: Dietetyk Beata Ossowska, na której znajdziecie dużo ciekawostek, przepisów i mitów związanych z żywieniem.

Rodzinna strona gastronomii

CZEKOLADOWA OWSIANKA DLA NIECIERPLIWYCH

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych, żytnich lub jaglanych – do wyboru
- 3/4 szklanki mleka (może być roślinne)
- 1 łyżeczka kakao
- pół łyżeczki miodu lub ksylitolu
- 1 łyżka dowolnych orzechów i rodzynek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mleko zagotuj, dodaj do niego resztę składników. Gotuj przez ok. 5 minut na małym ogniu.

Kaloryczność: 374 kcal

Węglowodany: 45,5 g, w tym błonnik 4,2 g

Białko: 14,7 g

Tłuszcze: 16,8 g



* Wartości odżywcze różnią się w zależności od użytego mleka i dodatków.

FOT. MARGARITA ZUEVA



ZAFISHOWANI



NOWE MENU
WIOSNA 2020 // 19.03

SMAKUJ RYBY



ZAFISHOWANI RESTAURACJA & BAR

Gdańsk, Tokarska 6 (wejście główne od Długoego Pobrzeża) | www.zafishowani.pl | info@zafishowani.pl | tel. 661 511 811

OWSIANKA DLA ZABIEGANYCH RANO

SKŁADNIKI:

- 4 łyżki płatków owsianych, jaglanych – do wyboru
- pół szklanki mleka (może być roślinne)
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- pół łyżeczki miodu lub ksylitolu
- garść mrożonych lub świeżych owoców

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj w misce mleko z jogurtem i miodem lub ksylitolem. Dodaj płatki owsiane i mrożone owoce. Zostaw w lodówce na noc i spożywaj rano na śniadanie. Jeżeli chcesz dodać świeże owoce, zrób to rano tuż przed spożyciem

Kaloryczność: 349 kcal

Węglowodany: 65 g, w tym błonnik 7 g

Białko: 11,5 g

Tłuszcze: 7,5 g

* Wartości odżywcze różnią się w zależności od użytego mleka i dodatków.

FILET Z SANDACZA Z MULAMI I SOSEM BOUILLABAISSE

CHEF BARTOSZ RATKOWSKI

SKŁADNIKI (NA 1 OSOBĘ)

- filet z sandacza 180 g
- mule 100 g
- 2 gałązki świeżego tymianku
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- 1 szalotka
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 150 ml białego wina wytrawnego
- sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Oczyszczony z łusek i ości filet z sandacza doprawić solą i pieprzem. Na rozgrzanej patelni rozpuścić 2 łyżki masła klarowanego a następnie umieścić na niej filet skórą do patelni. Smażyć sandacza 2 min tak by skóra zrobiła się chrupiącą i złocistą, następnie przewrócić na drugą stronę, dodać 2 gałązki świeżego tymianku i smażyć dalej przez około minutę podlewając jednocześnie sandacza masłem z patelni. Po usmażeniu zdjąć rybę z patelni i odłożyć w ciepłe miejsce. Na tej samej patelni przygotować sos z małżami. Dodać pokrojony czosnek, szalotkę i łyżkę koncentratu pomidorowego delikatnie przesmażając całość. Następnie wlać 150 ml białego wina wytrawnego, zagotować i wrzucić mule. Gdy sos zredukuje się o połowę objętości a mule otworzą się, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Tak przygotowanego sandacza z mulami podawać z ulubionymi dodatkami.



DUCHA 66

UL. ŚWIĘTEGO DUCHA 66
80-834 GDAŃSK
WWW.DUCHA66.PL
531 154 526

Działo się



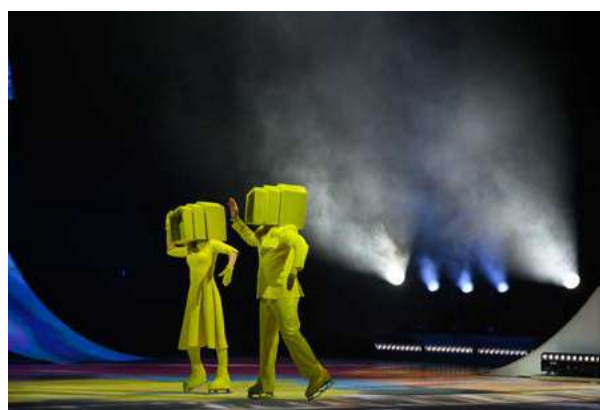
NIEZWYKŁY SPEKTAKL CIRQUE DU SOLEIL: CRYSTAL

30.01.2020

ERGO ARENA W Sopot/GDAŃSK
FOT. BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY



Cirque du Soleil powrócił do Polski z niezwykłym show: CRYSTAL. 30 stycznia o godzinie 19:00 mieliśmy okazję gościć na premierowym spektaklu w Gdańsku. Oszalała produkcja zabrała całą publiczność w wyjątkową podróż do świata skutego lodem, a to wszystko w towarzystwie fantastycznych artystów, którzy pokazali techniki łyżwiarstwa i akrobacji na najwyższym poziomie. Jeśli nie mieliście jeszcze okazji zobaczyć ekipy Cirque du Soleil w akcji, nie wachajcie się przy następnej okazji. Naprawdę warto zobaczyć to na własne oczy!



PORÓD BEZ TAJEMNIC W TRÓJMIEŚCIE - KONFERENCJA DLA CIĘŻARNYCH

13.02.2020

POMORSKI PARK NAUKOWO-TECHNOLOGICZNY
W GDYNI

FOT. BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY

13 lutego odbyła się VII edycja konferencji „Poród bez tajemnic w Trójmieście”. W jednym miejscu spotkały się położne, eksperci, specjaliści z Trójmiasta oraz przyszłe mamy. Konferencja była kompendium wiedzy dla kobiet w ciąży, na które prócz wykładów, czekały bezpłatne badania, strefa zakupowa oraz akcja brafitting. Czekamy na kolejną edycję!



RODZINNY FESTIWAL PODRÓŻNICZY HAKUNA MATATA II

22.02.2020

POMORSKI PARK NAUKOWO-TECHNOLOGICZNY
W GDAŃSKU

FOT. BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY

W przedostatnią sobotę lutego mieliśmy okazję doświadczyć całego świata w jednym miejscu. W Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym zebrali się podróżnicy i miłośnicy podróży rodzinnych, by opowiedzieć o swoich doświadczeniach w najdalszych zakątkach świata, przekonać niedowiarków, że dzieci są równie dobrymi, jeśli nie lepszymi od dorosłych, podróżnikami i że podróżując całą rodziną, doświadcza się jeszcze więcej i jeszcze pełniej, gdyż dane nam jest spojrzeć na świat oczami małego człowieka. Po takiej całonocowej wyprawie ciężko było wrócić do codzienności. Już teraz czekamy na następną podróż na Hakuna Matata!



TOURIST – ul. Własy Piastowskie 1
AKADEMIA ARTYSTYCZNA – Aleja Gumnaldzka 339
AKADEMIA SŁUCHOWEJ I DZIEŁ – Aleja Gumnaldzka 82
ALCHEMIA WINA – Aleja Gumnaldzka 415
ALFA DESIGN – ul. Pomorska 19H/25
ALFA FORMS – ul. Mariana Hemara 3
ALIANA SMAKOW – ul. Świętego Duchu 10
AMBER BEAUTY KLINIKA – ul. Myśliwska 17A
ART IN STUDIO & GALLERY – ul. Ogarna 12
AQUARIUS FITNESS & WELLNESS – ul. Żygmunta Noskowskiego 12
AUSTACJA – Aleja Gumnaldzka 411
AUCHAN – ul. Szczęśliwa 22
AUTORUNIA – ul. Starogardzka 22
BAI SPA – ul. Szczęśliwa 43/44
BAR NIEMIEŃSKI – ul. Jaskółcza 24
BARTK – Aleja Gumnaldzka 82
BAZAR SMAKOW – Aleja Gumnaldzka 411
BEAUTY DERMA SPA – ul. Kapliczna 30
BELL STUDIO URODY – ul. Szczęśliwa 119/120
BEST WESTERN BONOVO HOTEL – ul. Sieroca 3
BEST WESTERN PLUS ARKON PARK HOTEL – ul. Ślaska 10
BEST WESTERN PLUS HOTEL – ul. Sieroca 3
BISTRO JAK SIĘ MASZ – ul. Opata Jakuba Rybińskiego 24
BIURO PODRÓŻY TRAX – ul. Szczęśliwa 5
BIURO PODRÓŻY ILLUS – ul. Antoniego Stojnińskiego 1/67
BMW BAWARIA MOTORS – Aleja Gumnaldzka 195
BMW DZIEDZICZKA GONIMSK – ul. Mikołaj Szlak 43/45
BRITISH AUTOMOBILE CLUB – ul. KRAJOWA
ul. Antoniego Abrahama 5
BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL – ul. Jagiellońska 46
BRITISH SCHOOL – Aleja Gumnaldzka 83/5
BUNNY HANDROLL – Aleja Gumnaldzka 37
CAPE LIBERTAS – ul. Chlebnička 37/38
CAFÉ W – Aleja Gumnaldzka 411
CAFÉ W – ul. Staropolska 32
CALYPSO – ul. Schuberta 102A
CALYPSO – Aleja Rzeczypospolitej 35
CALYPSO – ul. Opatowska Wybrzeża 1
CALYPSO – ul. Rajską 10
CENTRUM DERMATOLOGII I LASEROWY EPI CENTRUM
ul. Łądzka 14
ul. Łądzka Przedmieście 3
CENTRUM HEWELIANUM – ul. Grodawa 6
CENTRUM OKULISTYCZNE ART LIFE – ul. Oborników
Wybrzeża 25
CENTRUM ROZWOJU TALENTÓW – Aleja Gumnaldzka 472d
CENTRUM WSPÓŁPRACOWNICZĄ IZANIA – ul. Jaskółcza 1
CENTRUM TERAPII GŁOŚN – ul. Prof. Mariana
Raciborskiego 14/2
CENTRUM TERAPII WYSPA – ul. Kartusia 214
CENTRUM UZ – Plac Dominiński 7
CENTRUM UZ LEKARZE SPECJALIZACJI DIAGNOSTY
ul. Kiełmińska 14
CENTRUM UZ LEKARZE SPECJALIZACJI DIAGNOSTY
ul. Warszawską 100/8
CENTRUM ZABAW EUROLIDER – ul. Cienista 30
ul. Powstańców Warszawskich 69
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ W GDAŃSKU
ul. Cieszyńska 2
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ W GDAŃSKU – Aleja
Rzeczypospolitej 8
CIĘTŁO MIEŁE STRĄCZY INSPIRACJI – Aleja Gumnaldzka 211
CITYMOTORS – ul. Uczniowska 26
CLICU ART SPA – ul. Długa 64/66
CK BOWLING – ul. Staropolska 32
COSTA COFFEE – ul. Rajską 10
COSTA COFFEE – Aleja Gumnaldzka 141
COSTA COFFEE – ul. Złota Karczma 26
CUBE OFFICE PARK (BUDYNEK B) – ul. Jana Pahlubickiego 2
CUBE OFFICE PARK (BUDYNEK C) – ul. Jana Pahlubickiego 2
CUBE OFFICE PARK (BUDYNEK D) – ul. Jana Pahlubickiego 2
CUPRYNUS – ul. Stefana Batorego 32A/8
CZARNY KUCHNIA CZESANIE & BRYKANIE – ul. Antoniego
Stojnińskiego 6
DANCE AVENUE – ul. Łeczowska 1
DENTACHOL PRZYMOZEBE – ul. Oborników Wybrzeża 1
DENTART – ul. Cieszyńska 14
DECILIO JOWITA ZEBROWSKA ZAKRZEWSKA
ul. Kolobrzewska 57
DOBRY WZROK – ul. Klimczyna 41/2
DOM SUSHI – ul. Targ Rybny 12
DI PERNA – ul. Gumnaldzka 549
DYWIA SP. Z O.O. – ul. Kartuska 410
DWÓR ARTUSIA – ul. Długi Targ 43/44
DWÓR OLIMSKA – ul. Bytowska 4
DWÓR PRAWDZIWA – ul. Piastowska 198
EFFECTIVE MANICURE – ul. Aleja Pawła II 6/15
ELEMANT – ul. Główna 105
EMILIA AUGUSTYNSKA PERMANENT MAKE UP ARTIST – ul. Gen.
Bora-Komorowskiego 35
EMPIRE MILK – ul. Komety 14
ENDOMED – ul. Staropolska 32
ENGLISH CLUB – ul. Staropolska 32
EUREKA CENTRUM HOTELOWE – ul. Czarny Dwór 12
EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOSCI – Plac Solidarności 1
EUROSTYLE – ul. Łeszczyńskiego 60
FAMILY DENTAL CARE – ul. Stajenna 5
FANTASY ARTISTKA VR – ul. Juliusza Słowackiego 1A
FILARMONIA BALTICA – ul. Ołowianka 1
FIT STACJA – Aleja Gumnaldzka 411
FITNESS KUL SPA – ul. Juliusza Słowackiego 4
FIVE SENSES – ul. Cyprjana Kamila Norwida 4/607
FUNCLIMB – Aleja Gumnaldzka 411
FUNDACJA WSPÓŁNOTA COLLAGEN – ul. Opata Jakuba
Rybińskiego 24
GDAŃSKIE CENTRUM DERMATOLOGII COLLAGEN – ul. Migowska 72A
GDAŃSKIE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE – ul. Matejki 6
GALERIA STACJA – Aleja Rzeczypospolitej 35
GAŁŃSKA I KLEINA – ul. Strzelecka 48
GDAŃSKA GALERIA MIEJSCA – ul. Piwna 27/29
GDAŃSKA ARCHEOLOG KULTURY – GAMA – ul. Nowowiejska
11
ul. Dworcowa 9
GDAŃSKA ARCHEOLOG KULTURY – PLAMA – ul. Piłotów 11
GDAŃSKA ARCHEOLOG KULTURY – STACJA ORUNIA
ul. Dworcowa 9
GDAŃSKA ARCHEOLOG KULTURY – WINDA – ul. Nowowiejska 17
GDAŃSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO ENERGETYKI CIEPŁEJ
ul. Ślaska 8
GLAZA EXPLO DESIGN – ul. Długi Targ 20/21
GOLDEN UZ – ul. Piastowska 160
GOOD LUCK CLUB – ul. Orzechowa 7
GRUPA ANKARA – ul. Partyzantów 49
GRUPA DORADZCA PRAWNO MEDYCZNA – ul. Kartuska 142
GRUPA – Aleja Gumnaldzka 141
GRYCAN – ul. Główna 105
GRZEBIKI SPOKAL – Aleja Jana Pawła II 4/1
GUMBIENIE CENTRUM TERAPII HIPERBARICZNEJ
ul. Świętego Duchu 10
HEJNE & ZARĘBKA – ul. Piłotów 19
HERBET KOSIŃSKI JARWICKA – ul. Oborników Wybrzeża 25
HONOLULU – ul. Jana Kilińskiego 34
HOSSA – Aleja Gumnaldzka 190

HOTEL AMBER – ul. Towarzystwa Warszawskich 45
HOTEL BARTAN – ul. Turystyczna 9A
HOTEL BEETHOVEN – ul. Beethovena 7
HOTEL CZYŻE BRÓDZy – ul. Stomma 1
HOTEL CUBANO – ul. Świąt 20
HOTEL GRAND CURU – ul. Rybnika 11/12
HOTEL IBB – ul. Długi Targ 14
HOTEL LIBRA – ul. Tuwima 12
HOTEL KROLEWSKI – ul. Oliwiniana 1
HOTEL LOGOS – ul. Jana Uspahana 28
HOTEL MARINA CLUB – ul. Szafarnia 10
IMPULANT – Kortuska 95
INPRO – ul. Opata Józefa Rzybińskiego 8
INSTYTUT KULTURY MIĘSKIEJ – ul. Długi Targ 29/40
INSTYTUT INSPIRACJI ROZWÓJU IDZĄCY – ul. Jacka Malczewskiego 139
JUST DANCA – ul. Jesionowa 21/2
KABATA STOMATOLOGIĆNA – ul. Adama Mickiewicza 20A
KAWARNIA MARSZAKA – ul. Żołaz 51/52
KAWARNIA MODERN – ul. Złota Krakowa 3
KAWARNIA POLUDNIOW – ul. Garmarszka 9
KAWARNIA W STARYM KADZIE – ul. Lawendowa 2/3
KN INTERBS – ul. Karusza 408
KOBALA STOMATOLOGIĆNA – ul. EUSTACZYŃSKIEJ HAPPY-
SMILE – Aleja Grumnaldzka 107/172
KLUB MAN – ul. Zośki Nakolewskiej 5
KLUB ZAK – Aleja Grumnaldzka 195/197
KLUBKAWARNIA PRACOWNICA MARZEN – ul. Ignacego
Krasiejskiego 91
KUL ZAK – Aleja Grumnaldzka 29
KREATYWNA CAFE – ul. Juliusza Słowackiego 19
KUCHARIA – ul. Stomatologów 6
LOOPYS DUCKY – ul. Karola Szymanowskiego 229
LUXY BARBEE ZOO – ul. Witła Swoczwa 32A
MAŁY KUBUS – ul. Szamka 56/51
MARIKA KUBER – ul. Jacka Malczewskiego 153
MAMKO – Aleja Rzeczypospolitej 4/48
MANDALA FLOAT STUDIO – ul. Rzeźniczna 2/69
MARIA DAY SPA – ul. Szafarnia 5/19
MARIA DOŁA CHELI KAWA – ul. Opotko Stomatologów 5
MASO – ul. Fryderyka 79
MIŁOSTNO – ul. Chmielna 26
MILOSLAWA SALAZARBAW – ul. Spacowna 65
MK BOULING – Aleja Grumnaldzka 82
MONDO KITCHEN – ul. Pasma 28/31
MUZEUM I IWOLNY SWIATOWEJ – Plac Wyszydla
MUZEUM JASTROG – Targ Weglowy 26
MUZEUM NARODOWE – ul. Torunka 1
MY BURGER GARDEN – ul. Gen. Boz-Komorowskiego 46
NABOYCITE CENTRUM KULTURY – ul. Korezna 33/55
NADNE KOŚMETOLOGICZNA FIZJOTERAPIA – Aleja Grumnaldzka 15
NUFITNESS – ul. Kluczym 2
NORD CLINIC – ul. Cipriana Kamila Norwida 30/2
NUMBER ONE HOTEL – ul. Jaglana 4
OFFICE BIOSTRO – ul. Janca z Kolina 11
OLIVA CONCEPT – ul. Grumnaldzka 472/D
OPRYTORY – ul. Samcia 157
OPERATOR – ul. Opatowska 15
OSAGA SUSHI – ul. Kozańska 29/1A
PARK HANDLOWY MATARNIA – ul. Złota Krakowa 26
PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOŁEWODZIWA W GDANSKU
ul. Gen. Josefa Hallera 21
PEPPER – ul. WIESŁA FRESCA – Aleja Grumnaldzka 82
PTISPO – ul. Prokociński Lechci Górska 1
PIZZA HUT GALERIA BALONIA – Plac Grumnaldzki 141
POMEZO BISTRO – ul. Ogma 121/122
POMORSKA REGIONALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA
ul. Wały Jagellońskie 24
PORADNIA FIBROLOGICZNA – ul. Pantanilow 27
PRACOWNIA FIZJOLOGICZNA WARSZAWSKA 100
ul. Warszawa 100
PRACOWNIA FIZJOLOGICZNA ARTYSTYCZNEGO KARTE
ul. Konrada Wandalewa 109
PRACOWNIA KART NA PILOTY – ul. Juliusza Słowackiego 19
PRACOWNIA SAMOCHODOWA SPEED QUELLEN – ul. Obronów
34
PREMIERE DENT STOMATOLOGICZNA MIKROSKOPOWA
ul. Bielniewskiego 172
PREMIUM APPOINTMENTS – ul. Antontio Stomatologicznego 1/5
PREMIUM FITNESS & GYM – ul. Cenisia 30
PROFI – ul. Rajską 10
PROFESOR – ul. Wały Jagellońskie 26/5
PROFI LINGUA – Aleja Grumnaldzka 175
PROSTA KRESKA – Aleja Grumnaldzka 74/2
PRZEDSZKOLE ARTYSTYCZO-GOLOGEDYPICZNE MEGAMOCN
ul. Startowa 4A
PRZEDSZKOLE ARTYSTYCZO-GOLOGEDYPICZNE MEGAMOCN
ul. Władysława Jagiełły 1
PRZEDSZKOLE ARTYSTYCZO-GOLOGEDYPICZNE MEGAMOCN
ul. Gabriela Josefa Hallera 20
PRZEDSZKOLE LITTLE HARVARD – ul. Lenorska 38
PRZEDSZKOLE MOSKOWIE – ul. Rybników 7
PRZEDSZKOLE W OLWIE – ul. Cyganiów 17
PRZEDSZKOLE MESOPY PROMIENCZY – ul. Genelaga Juliusza
Fieldora 195
REHAB – ul. Heweliusza 11
RESTAURACJA ENJOY FOOD & LIFE – Aleja Grumnaldzka 47/5
PRZYCHODNIA ETHERMED – ul. Jakuba 71/5
PRZYCHODNIA ETHERMED – ul. Żabi Kuk 10
PRZYCHODNIA ETHERMED – ul. Kazimierza Górskiego 1
RESTAURACJA BABYFACE CLUB – ul. Juliusza Słowackiego 4D
RESTAURACJA BABYFACE CLUB – Aleja Grumnaldzka 39B
RESTAURACJA CANIS MUSIC & WINE – ul. Ogama 28
RESTAURACJA DOKO KLUCZYŃSKI – ul. Wajdeloty 15
RESTAURACJA DZIKI OGON – ul. Jaszkowa Dolina 114
RESTAURACJA HACIENDA – ul. Pantanilowie 46
RESTAURACJA ROSA – ul. Pasma 9
RESTAURACJA RYBNIA – ul. Dyrnoska 21/4
RESTAURACJA ULTOLEND – ul. Długi Targ 33/34
RESTAURACJA LONG STREET 52 – ul. Długa 25/55
RESTAURACJA LUDOVICO – ul. Joachim Lelewela 194
RESTAURACJA LUDOVICO – Aleja Grumnaldzka 470
RESTAURACJA LUNA OF MOON & DRINK – ul. Nowoswoda 4
RESTAURACJA MALINOWY OGON – ul. Pogorza 2
RESTAURACJA MALINOWY OGON – ul. Pogorza 2
RESTAURACJA MERCATO – Aleja Grumnaldzka 270
RESTAURACJA MENKION – Targ Rybny 1
RESTAURACJA PAPERKOWA – ul. Grumnaldzka 56
RESTAURACJA PUDO SPANOL – ul. Tandeta 1/81
RESTAURACJA PUDO – ul. Pasma 4
RESTAURACJA PULO – ul. Oliwniska 34
RESTAURACJA PULO – ul. Kolezielskiego 4
RESTAURACJA RETIRO – ul. Rajską 128
RESTAURACJA RITZ – ul. Szafarnia 6
RESTAURACJA RITZ – Aleja Grumnaldzka 399
RESTAURACJA SOPRANO – Aleja Grumnaldzkiej 399/15
RESTAURACJA STYL – ul. Rybników 7
RESTAURACJA SUKRA 19 – ul. Świąt 19
RESTAURACJA TATARINO GUSTO – ul. Afrodyty 1
RESTAURACJA TARANTA LA CANTINA – ul. Debninki 2/1
RESTAURACJA TERANDA – ul. Tuwima 12

ALON FRZYRZAGNIEWSKA-SMIERCZEWSKA - ul. Bora Komarowskiego 38
SALON FRZYRZAGNIEWSKA - ul. Kolobrzeka 63f
SALON OPIZYRZAGNIEWSKA - Aleja Gruznałowska 126A
SHOCK - ul. Stary Rynek Ołwiewo 7
SHOCK - ul. Podrybna 154
SIXMOMONDO - Aleja Gruznałowska 355
SKLEP MAMA LULU - ul. Mariana Hemara 3
SKLEP MEBLUX - ul. Spawczara 48
SKLEP TUTTULU - Aleja Gruznałowska 82
SMART LAB - Aleja Generala Gruznałowa 201
SMILKOWSKI - ul. Kamela Szwajcarskiego 2
SNACK BURGER BAR - ul. Starnowska 32
SO STAY HOTEL - ul. Kartuska 18
STADION ENERGA - ul. Pokoleń Leńsk Gdarski 1
STARY MANEY - ul. Juliusza Słowackiego 23
STOMATOLOG EUROIDENT - ul. Henryka Chaburskiego 24
STOMATOLOG EUROIDENT - ul. Jolanta 20
STOMATOLOG EUROIDENT - ul. Tłuszy Maruszewskiego 2
STOMATOLOG EUROIDENT - ul. Kolobrzeka 39f
STOMATOLOGIA DZIECIECIA RODZINNA - Aleja Generala Gruznałowa 137
STUDIO KOSMETYCZNE FENIKS - ul. Świętojaskowa 66
STUDIO KOSMETYCZNE - ul. Juliusza Słowackiego 21
STUDIO TANCA SIEMANKO - ul. Krynki 7
STUDIO URODY SHINE - ul. Danusi 46/1
STYLWOWO - ul. Szczecińska 31/5
SUGOI SUITS - Aleja Gruznałowska 415
SUROWA PODSTAWOWA I PRZEDSZKOLE CET - ul. Gruznałowska 3
SUROWA SUROWA - ul. Żelazna 34
SZKOLA WIELKIEJ OBCIE DLA CAŁEJ RODZINY - ul. Gospody 38
SZKOLA YOGI GOSI NETTER - ul. Zagody 11
SZKOLENIE SW. JANA DE LA SALLE - ul. Juliusza Słowackiego 101
SZKOLENIE SZKOLNICUS INI. MIKOJAJA KOPERNIKA - ul. Nowe Ogrody 16
SZTORIUM TATTOO STUDIO - ul. Nowida 15/1
SZTUKA WYBORU - ul. Juliusza Słowackiego 20
TARTIA MIKULA - ul. Żabi Kruk 10
TARZ BUNIAŁURA - Aleja Gruznałowska 16
TATTOO CERAMIKOWSKI - ul. Wojciecha Bogusławskiego 1
UMAM - ul. Mariana Hemara 1
UPFIT - ul. Spawczara 65
URZĄD MIEJSKI - ul. Nowe Ogrody 8/12
UXO MEBLUX - ul. Jana Kilińskiego 4
WARSZTAT COOK & HAVE FUN - ul. Obrębowa Wybrzeża 15/1
WATNIE SZKOLNICKI - ul. Żelazna 34
ZDROFIT - ul. Dąbrowskiego 20
ZDROFIT - ul. Przywidza 9
ZDROFIT PROFIL - ul. Jabłoniowa 20
ZESPÓŁ SZKOLNIE PRZEDSZKOLNY OLIWCUK - ul. Kazimierza Pobjęskiego 4
ZIELONY SZKOLNICKI - ul. Włodzisława Chazanowskiego 38A
ZŁOBEK JAKU I BABCI - ul. Wawelska 10

SOPOT
AQUAPARK - ul. Żelazna Góra 3-5
BALUTKA RESORT - ul. Na Władysław 13
BALUTKA AGENCJA ARTYSTYCZNA BAR - ul. Tadeusza Kościuszki 61
B&R 512 - ul. Powstańców Warszawy 10
BAS KACHANOWSKI - ul. Armii Krajowej 222
BAR RACHANKOWE LUCYJO - ul. Kaszubskiego 101A
BROWARZOWNIA Ciepła SPOKOJA FIJA 7 - ul. Osoka Kolibiera 9
BUNNY HANDBAGS - ul. Gruznałowska 22
CAFE FERBER - ul. Bohaterów Monte Cassino 48
CALYSO - Aleja Niepodległości 697/701
CALY GAWEL - ul. Dworcowa 7
CENTRUM OPIZYRZAGNIEWSKA BUKPOL - ul. Jana Jerzego Hoffmanna 6
CENTRUM STOMATOLOGICZNE DUKIEWICZ - Aleja Niepodległości 670A
DIWOREK ADMIRAL - ul. Powstańców Warszawy 80
ENGLISH UNLIMITED - ul. Armii Krajowej 73
FASULUS LULU - ul. Włodzisława Chazanowskiego 38A
GABINET CHIRURGII MACZYNOWEJ I FLEBOLOGII - ul. 23 Marca 23
GABINET MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DR DAMIAN - ul. Antoniego Abrahama 25
GRODZISKO SPOKI SKANSEN ARCHEOLOGICZNY - ul. Jana Jerzego Hoffmanna 6
HARMAS GOSIOWSKI - Stanisława Moniuszki 9
HASTENS - Aleja Niepodległości 940
HOTELAQUA Sopot - ul. Żelazna Góra 35
HOTEL BAYUNN - ul. Powstańców Warszawy 10
HOTEL BURZYSTON - ul. Emili Plater 19
HOTEL FLAMING - ul. Emili Plater 12
HOTEL HARTFORD - ul. Jana Jerzego Hoffmanna 59
HOTEL MIRAMAR - ul. Żelazna Góra 25
HOTEL OPERA - ul. Stanisława Moniuszki 10
HOTEL REZYDENCJA - Plac Konstytucji 3 Maja 3
HOTEL VILLA BALUTKA - ul. Emili Plater 1
HOTEL WYDŁAWY - ul. Włodzisława Chazanowskiego 38A
KAWIARNIA BAR I DE CAFE - ul. Ogrodowa 21
LA BAGATELLA - ul. Tadeusza Kościuszki 14
MALPA BURGER - ul. Podjazd 5
MEDUSA BAR Sopot - Plac Zdrojowy 1
MEDYNA SPECIALIZACJA ZDZ - ul. Gruznałowska 36A
MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA - ul. Obrębowa Włodzisława Chazanowskiego 38A
MOUNT BAINC - ul. Bohaterów Monte Cassino 65
POCIGAR DO... KAWIA I BAGUET - ul. Tadeusza Kościuszki 14
POMARANCZOWA PLAZA - ul. Emili Plater 19
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA - ul. Włodzisława 25/25
RESTAURACJA CIEPŁA - ul. Jana Kazimierza 2
RESTAURACJA BIEKINY PUDEŁ - ul. Bohaterów Monte Cassino 44
RESTAURACJA CAFE POLSKIE SMAKI - ul. Powstańców Warszawy 10
RESTAURACJA GIDDING - ul. Smólna 21
RESTAURACJA KAWIARNA ZAGRODA - Aleja Niepodległości 625
RESTAURACJA M15 - Aleja Franciszka Marczewskiego 15
RESTAURACJA MODERN FOOD AND WINE - Plac Zdrojowy 2
RESTAURACJA PAKOWSKONA - ul. Powstańców Warszawy 88
RESTAURACJA PIEPRZ - ul. Jana Jerzego Hoffmanna 719
RESTAURACJA POKOJ - ul. Bohaterów Monte Cassino 45
RESTAURACJA SECRETARIAT - ul. Polna 1
RESTAURACJA SEMPRE - ul. Gruznałowska 11
RESTAURACJA STAR TEXAN - ul. Gruznałowska 89
RESTAURACJA THE MEXICAN - ul. Bohaterów Monte Cassino 54
RESTAURACJA WIOSNANA - ul. Gruznałowska 27
RESTAURACJA WINE - ul. Powstańców Warszawy 10
RESTAURACJA FRYZJERSKA HAIRBAR - ul. Powstańców Warszawy 6
SHERATON Sopot SPA - ul. Powstańców Warszawy 10
SOPOTEKA - ul. Tadeusza Kościuszki 14
STACJA Sopot - ul. Włodzisława Jagiełły 3
SZKOLA FRYZJERSKA GŁOŚNICA - ul. Włodzisława Łobkiewicza 1
TEATR WIELKI - Aleja Franciszka Marczewskiego 15
URZĄD MIEJSKI Sopot - ul. Tadeusza Kościuszki 25/27

ADVENTURE PARK - ul. Bemardowska 1
AKWARIUM GYDNYSKIE - Alėja Jana Pawła II 1
ALEJA 40 - Alėja Marcelego Dwierdzkiego 40
ARAZER - Alėja Zwycięstwa 245/5
BIBULOTKA ŚRODMIEŚCIE - ul. Żerowskiego 36
BO SWIAT - ul. Starowiejska 16
BISTRO SERWUS - ul. Zwycięstwa 241/1
BIGG GOWOROWSKI - ul. Łuczyska 9
BMW RIDE MYNIAWA - ul. Mysłowicka 3A
BRITISH SCHOOL - ul. Świętojakoja 34/5
BUNNY HANDROLL - ul. 10 Lutego 28
BUTIK JUNGLE CHIC - Alėja Zwycięstwa 256
CAFÉ MAROLIA - ul. Bolesława Prusa 26
CAFÉ MEDICA - Alėja Zwycięstwa 241/6
CENTRUM ULT - Świętojakoja 25
CENTRUM MEDYCYNĘ DR KUBIK - ul. Sławek
GOSKOSKI 15 lok 17
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ - ul. Koperkowa 15
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ - ul. Żwirki i Wigury 45
CENTRUM ZDROWIA I REHABILITACJI MERKURY
- ul. Starowiejska 4
CLINICA MEDICAL - ul. Mątwillakowa 11
CORNER CAFÉ - ul. Świętojakoja 78A
COSTA COFFEE - ul. Kazimierza Góskiego 2
COURTYARD MARRIOTT HOTEL - ul. Jerzego Zawadzkiego 19
DAV VASPA - ul. Antoniego Abrahama 11
DRYNAJ AD - ul. Parkowa 2
EUREKA - Alėja Zwycięstwa 96/98
EUROLIDER - ul. Nowowiczyska 35
EXPERIMENT - Alėja Zwycięstwa 96/98
FAMILY WORLD - ul. Pułkownika Stanisława Dąbka 358
FUN PARK - ul. WILKOPOŁSKA CZUPRYNIKI
- ul. Świętojakoja 438
FUN PARK - ul. Kazimierza Góskiego 2
GABINET BEAUTIFUL SKIN - ul. Świętojakoja 57
GABINET KOSMETYCZNY BUFFET BUFFT - ul. Wrocławska 57
GRANDE MALUCHA - ul. Traugutta 2
GYDNYSKIE CENTRUM KULTURY - ul. Janusza 2
GYDNYSKIE CENTRUM TERAPII - ul. Jana z Kolna 25
GOBBAN SA - ul. Łuczyska 68
GUERBERM CENTRUM TERAPII PIERSIOPARCZYNEJ
- ul. Świętego Wojciecha 10/4
HUSH SUITS - ul. Prochoborska 104
HOSTEL COUNTRY CLUB - Alėja Zwycięstwa 241/6
HOTEL KURACYŃY - Alėja Zwycięstwa 25
HOTEL ROZĄNY GAJ - ul. Józefa Korzeniowskiego 19d
IMPRESJA STUDIO EDUKACJI MUZYCZNEJ
- ul. Wilkopolska 405/7
INWED - ul. 10 Lutego 16
JUMPITY - ul. Tadeusza Wendy 79
K&K WOJTOWNOŚĆ - ul. Krypska 214
KANCLERIA ASPE OCEAN - ul. Batorego 25/3
KAWIARNIA CAFÉ KLAPPS - ul. Józefa Wybickiego 3
KAWIARNIA CIUCIUBARKA CAFÉ - Alėja Marszałka Józefa
Piłsudskiego 1
KAWIARNIA CONTRAST CAFÉ - Bulwar Nadmorski nr Feliksa
Nowowiejskiego
KAWIARNIA FABULA - Plac Gwamudziński 2
KAWIARNIA SIODKA PRZYSTÄN - ul. Gryfa Pomorskiego 22/Luk
KAWIARNIA TU TERAZ - ul. Wilkopolska 5
KIDS CONCEPT - ul. Polna 1
LAGUNA MEDICAL - Plac Kaszubski 1
LASSAL MEDICAL CLINIC - ul. Antoniego Hryniewieckiego 60/L
LOKAL - ul. Bema 10
LUKS STREFA - ul. Generala Józefa Berdy 1
LUŻEPI - ul. Świętojakoja 107
LOWATE - ul. 10 Lutego 21
MAKARAKA - ul. Oliwkowa 29
MANA DAY SPA - ul. Żwirki i Wigury 24
MANA MANA - ul. 3 Maja 20
MATH RIDERS - Biblioteka PUBLICNA
MEDICO - ul. Władysława Jagiełły Szczyńskiego 25
MESEDO - ul. Władysława Jagiełły w GDYNI
- ul. Świętojakoja 141/143
MOJE MIASTO - Skwer Kosciuszki 15
MOUNT BLANK - ul. Kazimierza Góskiego 2
MR. PANACE - ul. Miściszą 5
MUZEUM EMERGICJA - ul. Polna 1
MUZION NAEKSIARIA - ul. Zwanyz Czarne 1
PILON NALESTNIKAR - ul. Świętojakoja 105
PIZZA HUT GDYNIA - ul. Świętojakoja 36
PIZZA HUT GDYNIA RIVERA - ul. Kazimierza Góskiego 2
PIZZERIA KAJA KAWA - ul. Świętojakoja 05
POLSKA KAWIARNIA - ul. Władysława Jagiełły 45/5
PORADNIA OKULISTYCZNO-ZDOK - ul. Łuczyska 35/37
PRALNA SAMOBUEJSZA SPEED QUEEN
- ul. Zygmuntowa 70 d
PROFI LUX - ul. Świętojakoja 64/4
REHA PRESTIGE - ul. Kleleka 20
RESTAURACJA DAY CAFÉ - ul. Legionów 112/2f
RESTAURACJA BENEFICIO - ul. Pułkownika Stanisława
Dąbka 358
RESTAURACJA BO WARY - ul. Władysława IV 37
RESTAURACJA BRITANNICA STEAKHOUSE - Alėja
Zwycięstwa 25
RESTAURACJA CASA CUBEODU BY DOMENICO
- ul. Spółdzielcza 2
RESTAURACJA COZZI - ul. Władysława IV 49
RESTAURACJA ESPENDIOS - Alėja Zwycięstwa 243
RESTAURACJA GRAB NORDDIC KITCHEN - ul. Jerzego
Waszyngtona 1
RESTAURACJA MAJLIKA - ul. Świętojakoja 69
RESTAURACJA OGONEM I PIECEM - ul. Świętojakoja 87
RESTAURACJA PANORAMA - Alėja Adama Mickiewicza 15
RESTAURACJA PRZYSTANEK ORLOWO
- Alėja Zwycięstwa 257/3
RESTAURACJA RIVIERA - ul. Władysława IV 59
RESTAURACJA TULISTA KACHER - ul. Spółdzielcza 2
RESTAURACJA TOMMY'S DINER - ul. Świętojakoja 47
RESTAURACJA TORO - ul. Świętojakoja 29/35
RESTAURACJA ZIELONY ROWER - Alėja Marszałka Józefa
Piłsudskiego 2
SALOON FINE ART MAZEAY - ul. Mylnia 1
SATURN FITNESS - ul. Pułkownika Stanisława Dąbka 358
SLEAK CAFÉ - ul. Stanisława Filipkowskiego 20 Lok. up
SPOKE UP ENGLISH SCHOOL - ul. 10 Lutego 16
STARBUCKS - ul. Kazimierza Góskiego 2
STOMATOLOGID NEODENTIS - ul. Starodworowa 15/5
STRATA - ul. Władysława Jagiełły RODINNIA KLUB KROKODYL
- ul. Warszewicza 78
STREFA ZOJAR - ul. Jana z Kolna 36
SZUKANIE CENTRUM OPALANIA - ul. Władysława IV 46
SZUKANIE NUKU - ul. Świętojakoja 59/5
SZUKANIE NUKU - ul. Władysława Jagiełły 18
TRAFIK GDYNIA GANCELA - ul. Józefa Bema 18/6
TROJMIĘSZA KONFERENCJA FINANSOWA - ul. I Armii Wojskowej

Polkowicko 10 lok. B4
WIENIŃSKO-NOWA BIBLIOTEKA – ul. Kartuska 18/20
ZAUFUŁ POLKOŃSKI Z GOSPODARZENIA – ul. Mławska 15

OKOLICE

AQUAPARK REDA – Reda, ul. Morska 5
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ – Baranin, ul. Lotnicza 15
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA PEGAZ – Wroclaw, ul. Zeglary 1
DZIEĆ NIN – Borkowo, ul. Wspólna 1
DOM CZŁOWIEKA – Rumia, Al. Wolności 108
FABRYKA KULTURY – Reda, ul. Łękowa 5
FUNK PARK CROCŃO ROCO – Reda, ul. Gdańska 50
HELEN DORON – Rumia, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 68
KLUB FANTOM – Rumia, ul. Grunwaldzka 7
IMPLUDZIO – Kowale, Andriemy 5
MODELOWANIE DZIECI – Reda, ul. Pucka 11
OSRODEK KULTURY SPORTU I BIEPOŁYKA PUBLICZNA
 W PRUSZCZU GDANSKIM – Cieplewo, ul. Długa 20
PORT RUMIA – Rumia, ul. Grunwaldzka 108
RESTAURACJA HITO SHUSHI – Borkowo, ul. Wspólna 11M
RESTAURACJA KUCHERZA POD TURBETEM – Reda, ul. Spółdzielcza 1
RESTAURACJA POD ZEGAREM – Kowale, ul. Wierzbowa 2
RESTAURACJA POLSAJDA KUMAKI – Bąkovo, ul. Wierchowymy Mgłi 2
RESTAURACJA TABUN – Rumia, ul. Konna 29
STANGEL TENIS SLOASH – Kowale, ul. Zesca 84
VILLA ZAGORZE – Domin, ul. Jana III Sobieskiego 22
WEHEROSKOP – Centrum Kultury – Wejherowo, ul. Jana III Sobieskiego 255

BAR MARILYN – Straszyn, ul. Starogardzka 42
 DŁUGI TARG HOTEL MANAGEMENT – Poznań, Plac Andersa 7
 DOLINA CHARLOITTY RESORTI & SPA – Słupsk, Strzelimko 14
 HOTEL ANDERS – Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
 HOTEL ASTOR – Jastrzębia Góra, ul. Różewska 38
 HOTEL SPA DOM ZDRÓJOWY – Jastarnia,
 ul. Tadeusza Kościuszki 2A
 KOZI GRÓD – Pomiechów, ul. Lesników 5
 MY BURGER&PIZZA BANINO – Banino, ul. Klonowa 41/1
 OSAKA SUSHI – Chwaszczyno, ul. Gdyńska 105/4
 PENSJONAT MODERNA – Jastrzębia Góra, ul. Klonowa 9
 PRIMAVERA HOTEL – Władysławowo, ul. Różewska 40
 RESTAURACJA ŻIKRA – Pruszcz Gdański, ul. Feliksa Stamma 2
 TRISTAN HOTEL – Ełbląg, ul. Niska 2/C/26

ZE ZDJĘCIEM
TEGO OGŁOSZENIA

20%

ZNIŻKI NA KAŻDĄ
WEJŚCIÓWKĘ

Rodzinne Centrum
Edukacji i Zabawy



**KLOC
KOW
NIA**®

***Tu się bawi
całe miasto!***

BUDOWANIE



NAUKA

ZABAWA

ODKRYWANIE



URODZINY



MANHATTAN

www.klockownia.com

Ekscytująca. Nowa Kia XCeed.



Nowa Kia XCeed już od
79 990 PLN

XCEED



Nowa Kia XCeed. Już jest.

The Power to Surprise

Nowoczesny styl. Modne nadwozie typu crossover. Przykuwające wzrok detale.
We wnętrzu nastrojowy klimat, komfort i przestrzeń.
Taka właśnie jest nowa Kia XCeed.

wojtanowicz.pl

K&K Wojtanowicz

Gdynia, ul. Kcyńska 21A
58 628 42 42 / 504 246 067

Wejherowo, ul. Gdańska 105-107
58 677 44 41 / 506 215 046



Zużycie paliwa 5,1-7,2 l/100 km. Emisja CO₂ 134-162 g/km. (Cykl mieszany).

Wartości zużycia paliwa i emisji (cykl WLTP) wynikają z wersji/variantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane zużycia paliwa mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007, uzupełnionego Rozporządzeniem Komisji 2017/1151. Wartości rzeczywiste mogą być inne w zależności od warunków i stylu jazdy.
7 lat / 150 000 km gwarancji. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki określone są w książce gwarancyjnej. Każdy nowy samochód marki Kia, fabrycznie wyposażony w system nawigacji, umożliwia korzystanie przez 7 lat z najnowszych wersji map bez ponoszenia dodatkowych kosztów.