

SUKces

PO POZNAŃSKU

MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLÓWY

9(15) / WRZESIEŃ 2019

ISSN Z545-0174



MARCIN MAZUREK

BODY CHIEF – DIETA, KTÓRĄ ZNA CAŁA POLSKA

REPORTAŻ
WIELKOPOLSKA POTĘGA AGD

GŁOS BIZNESU
BO. TAK!

WARTE POZNANIA
PAŁAC W DĘBINIE



Sofa Lisera / Black Red White

SPEŁNIONE MARZENIA O PIĘKNYM MIESZKANIU

Da Vinci
070 2 00 00 00

meble
BLACK ART

FACHOWIEC
PODLOGA, ŚCIANA, PRZEKŁAD

HAGNER
DESIGN

senpo

ŚWIAT MEBLI

KOŁO
materace

MEBLIC

GIANT
PEYTON

BLACK
RED
WHITE

GIANT
meble

UL. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO 68, POZNAN
WWW.GIANTMEBLE.PL/POZNAN



Gdyby nie wakacje, chyba nie byłoby kiedy się zdystansować. Do pracy, do życia, do ludzi. Chodząc po górach, nie mogłam nie myśleć. Oczywiście myślałam o pracy, o tym czy wszystko jest w porządku, czy moje koleżanki redakcyjne funkcjonują, przygniecione nawałem obowiązków. Zupełnie niepotrzebnie, bo świetnie sobie radziły, za co jestem im ogromnie wdzięczna. Myślałam o tym, czy warto się męczyć, iść do przodu pomimo stresu, czasem trudnych chwil i zmęczenia. I kiedy weszłam na Tarnicę, po raz kolejny zrozumiałam, że warto. Warto włożyć w coś trochę wysiłku, że nigdy nie należy rezygnować z marzeń, nie wolno przestać wierzyć w siebie. Stojąc na szczycie, patrzyłam w dół. Analizowałam każdy szczegół drogi, którą pokonałam. Podobnie jest w życiu. Trzeba nauczyć się pokonywać przeszkody, rozwiązywać problemy, potrafić mówić czego tak naprawdę chcemy i słuchać. Bardzo istotna jest szybka diagnoza drugiego człowieka. Niestety, coraz częściej mamy do czynienia ze sztucznością, która pojawia się przy nas, bo czegoś potrzebuje, bo chwilowo jest jej z nami po drodze. A kiedy okazuje się, że świat wokół się zmienia i wchodzimy do innej rzeczywistości, to nagle zamiast tych wszystkich ludzi, do drzwi puka samotność. Wiem co mówię, bo tego doświadczyłam. Dlatego dziś kilka razy zastanowię się, czy powiedzieć – tak, analizuję spojrzenia, nauczyłam się czytać gesty, a zdania rozkładałam na sylaby. Po co? Żeby niczego nie przegapić. Dziś, w dobie wiecznego pędu, szkoda czasu na sztuczne znajomości, udawanych ludzi i trwonienie minut

na niepotrzebne gesty. Życie jest tylko jedno, a jeśli już wydarzy się coś, co długo nie pozwoli o sobie zapomnieć, to trzeba zrobić tak, jak napisał Paulo Coelho: „Ważne jest, aby pozwolić pewnym rzeczom odejść. Uwolnić się od nich. Odciąć. Zamknąć cykl. Nie z powodu dumy, słabości czy pychy, ale po prostu dlatego, że na coś już nie ma miejsca w twoim życiu. Zamknij drzwi, zmień płytę, posprzątaj dom, strzepnij kurz. Przestań być tym, kim byłeś. Bądź tym, kim jesteś. Musisz zrozumieć, że to nie jest gra znaczonymi kartami. Raz wygrasz, raz przegrywasz. Nie oczekuj, że inni ci coś zwrócą, docenią twój wysiłek, odkryją twój geniusz, odwzajemnią twoją miłość.”

Kiedy mam chwilę wątplenia, moja mama powtarza mi: rób swoje, dziecko, bo ty to potrafisz robić. Tak, robię swoje. A z czasem przychodzi nagroda w postaci kolejnego Czytelnika, który napisze lub zadzwoni, albo przyjdzie do redakcji po egzemplarz „Sukcesu po poznańsku”, bo to jego ulubiona lektura. Docenienie. Często zaniechane przez szefów, a może zwyczajnie zapomniane. Tak ważne jest, kiedy ktoś powie kilka miłych słów i pochwali efekty twojej pracy. Nagle jakby więcej się chce i też więcej można. Cieszę się, że u mnie tak jest. To jest bezcenne. Wracając do swojego rytmu w pracy, nie zapominajmy o tym, by podziękować innym za to, że są i robią coś dobrego. Nie zapominajmy o szczęściu, które przecież jest drogą.

Joanna Małecka

sukces
PO POZNAŃSKU

WYDAWCA: Grupa MTP
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań, NIP: 777-00-00-488

REDAKTOR NACZELNA: Joanna Małecka,
joanna.malecka@mtp.pl, tel. 539 190 081

ADRES REDAKCJI:
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

MAIL: redakcja@sukcespopoznansku.pl
www.sukcespopoznansku.pl

REDAKCJA:
Elżbieta Podolska, Anna Skoczek, Małgorzata Rybczyńska,
Klaudyna Bogurska-Matys, Zofia Chalody, Sławomir Brandt,
Krzysztof Grządzielaki, Maciej Głodysz, Anna Jasińska,
Ewa Malarska, Dominika Job, Marta Józefczak

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY I PROMOCJI:
Hanna Kowal, hanna.kowal@mtp.pl, tel. 539 190 080

PROJEKT I SKŁAD:
Zosia Komarowska, DoraDesign Dorota Kalińska-Luczak

KOREKTA:
Katarzyna Kurzawa

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: WOJTEK WRAZOWSKI

DRUK: Poligrafia Janusz Nowak Sp. z o.o.
Wysogotowa, ul. Zbożowa 7, 62-081 Przeźmierowo

ODDANO DO DRUKU: 30.08.2019 r.

RPR: 3781

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim.
Przedruk i wykorzystanie materiałów wyłącznie
za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i materiałów
promocyjnych

WECHTA FIZ



OSIEDLE



wizualizacja pogładowa



- ▼ atrakcyjne
- ▼ mieszkania
w grudniu

BIURO SPRZEDAŻY

ul. Szyperska 14

Poznań, tel: 61-866-30-14

DRUSKIENICKA



ceny mieszkań

gotowe

2019 r

Ceny od
4.900 zł m² + VAT

MIESZKAŃ:

e-mail: mieszkania@wechta.pl www.wechta.pl

7 | W obiektywie Szymona Brodziaka

ZAPOWIEDZI

- 8 | Chustonoszenie
- 10 | Inteligentne Miasta Przyszłości
- 12 | Zapisz swoje dziecko na studia
- 24 | Jedna firma, dwa pokolenia, pięć kręgów wpływu
- 26 | Najlepsi kucharze spotkają się w Poznaniu

NA OKŁADCE

- 28 | Marcin Mazurek
Body Chief – dieta, którą zna cała Polska

WARTY POZNANIA

- 34 | Nowa odsłona
Muzeum Powstania Wielkopolskiego
- 36 | Kamil Kuik: Lubię połączenie czekolady
z kwaśnymi owocami

NIERUCHOMOŚCI

- 40 | Czego zazdrościmy mieszkańcom Piątkowa?

POMYSŁ NA WNĘTRZE

- 42 | Trzy kolory, błękit

GŁOS BIZNESU

- 44 | Borys Fromberg: BO. TAK!
- 50 | Czy warto zostać księgowym? I czy się to opłaca?

REPORTAŻ

- 52 | Wielkopolska potęga AGD

PORADNIK

- 56 | Zofia Chołody: Zamiast do sądu,
zgłoś się do mediatora
- 58 | Tatiana Sokółowska: Nie wystarczy mówić do rzeczy,
trzeba mówić do ludzi
- 60 | Izabela Sowińska-Bajon: Kobiety – Rakiety,
a równowaga w życiu

TWÓJ STYL

- 62 | Na skraju jesieni

POZIOM WYŻEJ

- 64 | Jacek Kubiak: Historie nieopowiedziane
- 68 | Eliza Mytko: Malarka Zmysłowości

ZDROWIE I URODA

- 72 | Magdalena Daraszkiewicz: Gruboskórni?
Czy aby na pewno?
- 74 | Kinga Twaróg: Z wizytą u dietetyka

SMACZNEGO

- 78 | Michał Kozłowski: Sukces wykuwa się w zespole

SPORT

- 84 | Artur Zakrzewski i Łukasz Jaworski: Oni potrafią latać

PRZEZ SZYBĘ

- 88 | Rafał Król: Z miłości do Volvo

W PODRÓŻY

- 92 | Sosnowy Dwór: Tam, gdzie wilki mówią dobranoc
- 96 | Nowe połączenia z poznańskiej ławicy

Z KULTURĄ

- 98 | Tango to prosty taniec, wystarczy umieć... chodzić
- 102 | Małgorzata Kempa: Uwielbiam być kobietą

W OBIEKTYWIE

- 106 | Kossakowie / Inny świat
- 107 | Studio Browar Wakacje
- 108 | #KarlikOnTour
- 109 | Miejsce powstałe z pasji / Grecja na Grodzkiej
- 110 | Targi Mody Poznań / Dancing fairPlayce Poznań
- 111 | Cali na białą
- 112 | Charytatywne gotowanie / Pełen relaks
- 113 | Cabrio Poland
- 114 | Piknik elektromobilności



ZDJĘCIE NA OKŁADCE:
WOJTEK WRAZOWSKI

WITAJ SZKOŁO!



BRODZIAK

„Biblioteka”, (Plakat #05) fot. Szymon Brodziak

Wrzesień to czas powrotu do nauki. Warto zainspirować się fotografią Szymona Brodziaka, której specjalna aura budowana jest obecnością książek. To intrygujące czarno-białe zdjęcie pochodzi z wyjątkowej sesji wykonanej przez poznańskiego fotografa dla polskiej sekcji Stowarzyszenia Wielkiego Fryzjerstwa Francji – Haute Coiffure Francaise. W przedsięwzięciu tym brało udział jedenastu fryzjerów na jednym planie zdjęciowym! Sesja odbyła się w Bibliotece Uniwersyteckiej w Poznaniu w 2013 roku, w otoczeniu księgozbioru liczącego ponad kilkaset tysięcy woluminów.



Nagrodzony Złotem w Paryżu album „What you see is who you are” już dostępny w przedsprzedaży na www.szymonbrodziak.com – tylko teraz w specjalnej niższej cenie!

Szymon Brodziak – wizjoner i visualteller czarno-białej fotografii, wielokrotnie nagradzany na międzynarodowych konkursach. Pierwszy Polak i najmłodszy artysta, którego prace zostały wystawione w Muzeum Fotografii – Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie. W 2019 roku potwierdził swoją pozycję w absolutnej światowej czołówce zdobywając 1. miejsce w konkursie World's Top 10 Black&White Photographers, w którym międzynarodowa platforma One Eyeland wyłoniła 10 najlepszych na świecie twórców fotografii czarno-białej. W 2013, podczas Festiwalu Filmowego w Cannes, jury FashionTV Photographers Awards uznało go za najlepszego na świecie fotografa czarno-białych kampanii reklamowych. Tworzy wizję czarno-białego świata, w którym główną rolę odgrywają kobiety, piękno i emocje. Prace Szymona można na co dzień obejrzeć w Brodziak Gallery w Poznaniu i Warszawie. Jego motto brzmi: „Jesteś tym, co widzisz”.



BRODZIAK GALLERY POZNAŃ
SPOT., ul. Dolna Wilda 87
tel. +48 795 770 771

BRODZIAK GALLERY WARSZAWA
Fabryka Koronek, ul. Burakowska 5/7
tel. +48 730 070 999

BRODZIAK GALLERY ONLINE
Piękno w Twoim wnętrzu
www.szymonbrodziak.com

Z tym egzemplarzem „Sukces po poznańsku” przy zakupie plakatów i fotografii autorskich Szymona Brodziaka w BRODZIAK GALLERY POZNAŃ, BRODZIAK GALLERY WARSZAWA oraz na szymonbrodziak.com otrzymasz **10% rabat** – specjalny kod: **SukcesONE** (ważny do końca miesiąca).



PATRONAT
sukcesu

CHUSTONOSZENIE

Bliskość z dzieckiem jest bardzo ważna, zwłaszcza w pierwszych dniach i miesiącach jego życia. Coraz więcej świeżo upieczonych rodziców zamiast wózka wybiera chusty. Chustonoszenie stało się tak popularne, że nie dziwi już nikogo. Skąd w ogóle ten pomysł i jak rozwinął się na przestrzeni ostatnich lat mówi Magdalena Konieczka, organizatorka V Ogólnopolskiej Konferencji Noszenia Dzieci oraz dyrektor targów Happy Baby, które już 14 września rozpoczną się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

ROZMAWIAJĄ: EWA WYSOCKA, JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIA: MTP

Skąd wzięło się chustonoszenie?

Magdalena Konieczka: Obecnie panujące trendy wychowywania dzieci bardzo silnie gruntują się w nurcie Rodzicielstwa Bliskości. Noszenie dzieci w chustach jest jedną z flagowych zasad wspierających budowanie bezpiecznej więzi dziecka z opiekunem. Widok rodzica niosącego swoją pociechę w chuście dziwi coraz mniej osób. Noszą influencerzy, ludzie świata mody, polityki, mamy, ojcowie, babcie, dziadkowie. I tu nie chodzi o modę, ale też o to, by dziecko znajdowało się w bezpiecznej pozycji, a rodzic czuł się wygodnie. W pewnym momencie zaczęło przybywać firm produkujących chusty i nosidła oraz akcesoria około-chustowe, jak również Doradców Noszenia Dzieci, którzy pomagają rodzicom w zdobywaniu wiedzy o tym, jak dobrać odpowiedni egzemplarz do naszej pociechy i jak robić to z głową.

Doradca Noszenia Dzieci w Chustach i Nosidlach

Miękkich to zajęcie, które znane jest głównie osobom mającym małe dzieci oraz działającym w branży dziecięcej. Skąd to się wzięło?

Kiedy w 2015 roku odbyła się pierwsza Ogólnopolska Konferencja Noszenia Dzieci, zawód Doradcy Noszenia Dzieci w Chustach i Nosidlach Miękkich był jeszcze bardzo młody. Do tego momentu doradcy uczyli się zawodu w szkołach macierzystych i ruszali przekazywać swą wiedzę rodzicom. Ale wiedza o pielęgnacji małego dziecka, w tym noszeniu dzieci, zaczęła się bardzo szybko rozwijać i ewoluować. I pojawiła się konieczność doszkalania, weryfikacji i poszerzania swojej wiedzy.

I właśnie wtedy pomyślałaś, że konieczne jest stworzenie specjalnej przestrzeni do wspólnej edukacji doradców i rodziców?

Tak, wtedy wpadłam na pomysł stworzenia niezależnej, wolnościowej przestrzeni wymiany myśli dotyczących pielęgnacji i noszenia dzieci. Miejsca, w którym spotkają się doradcy, doule, położne, fizjoterapeuci, lekarze, osoby pracujące z chustą oraz rodzice noszący swoje dzieci. Miejsca, które skupiałoby ludzi gotowych dzielić się swoją wiedzą, jak i korzystać z doświadczenia innych.

I dziś nazywa się to Ogólnopolska Konferencja Noszenia Dzieci.

Tak i była absolutnym novum w Polsce. Pomysłem nowatorskim, futurystycznym, jak i ryzykownym. Pomysłem, do którego należało przekonać ośrodki szkolące doradców, firmy produkujące sprzęty do noszenia dzieci oraz autorytety w zakresie pielęgnacji maluszków. Należało wszystko stworzyć od podstaw. Przekonać potentatów branży do zainwestowania w pomysł.

Co jest najważniejsze przy organizacji tej konferencji?

Dla mnie zawsze najważniejsza była i jest jakość wystąpień. By dialog prowadzony był na najwyższym możliwym poziomie. Każdego roku wszyscy paneliści stanowią sztab najwyższej klasy specjalistów. Swoje wystąpienia mieli tutaj m.in. Tina Hoffmann, Nora de Stael, Wulrike Hower, dr Henrik Norholt, Melanie Koswał, Paweł Zawitkowski, Agnieszka Słoniowska.

Ale takie spotkania to też trudne tematy do poruszenia...

Wokół konferencji skupiają się osoby o otwartych umysłach, nie bojące się podejmowania tematów kontrowersyjnych, potrafiące rozmawiać i argumentować swoje stanowisko. Wszystko budowane jest bez zbędnego patosu, w rodzinnej atmosferze, która skraca dystans między uczestnikami wydarzenia, a jego prelegentami, zachęcając do ożywionych rozmów czy wspólnego wypicia kawy. Dodatkowym atutem wydarzenia jest możliwość osobistego poznania liderów branży produktów do noszenia dzieci, ponieważ konferencja towarzyszy targom Happy Baby.

Czego spodziewasz się po tegorocznej edycji?

Konferencja rozwija się nieustannie od pięciu lat i co roku skupia coraz większą liczbę entuzjastów tematu. Od 2018 roku współtwarzyszy targom Happy Baby, na których będzie można znaleźć Chusto-Strefę. Odbędą się pokazy z różnego rodzaju wiązania chust oraz liczne stoiska z akcesoriami i produktami babywearingowymi. Wierzę, że tegoroczna edycja okaże się równie udana jak poprzednie i wniesie do wiedzy o noszeniu dzieci jakieś nowe nurty. Tego dowiemy się już wkrótce, 14 września. Serdecznie zapraszam do nas i na targi Happy Baby. ■



INTELIGENTNE MIASTA PRZYSZŁOŚCI

Trzecie Forum Rozwoju Miast „Ludzie, środowisko, technologia”, międzynarodowa konferencja o mieście, rozpocznie się już 10 października na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Tym razem przyjrzymy się zagadnieniu smart city, jednak w nieco innym kontekście. Punktem wyjścia będzie zawsze człowiek, mieszkaniec, jego potrzeby i oczekiwania, których spełnienie umożliwiają współczesne rozwiązania technologiczne w powiązaniu z jego pomysłowością i kreatywnością.

TEKST: JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIA: HUBERT BUGAJNY, JOANNA CZARNOTA

**FORUM
ROZWOJU
MIAST**

**PATRONAT
sukcesu**



Iwona Matuszczak-Szulc

Skąd pomysł na tego typu wydarzenie? - Jak mawiał Charles Montgomery: „Miasto to środek do celu, jakim jest pewien określony styl życia. Jako takie może być odzwierciedleniem tego, co w nas najlepsze, może być wszystkim, czym tylko zapagniemy” - mówi Iwona Matuszczak-Szulc, Dyrektor Wydziału Rozwoju Miasta i Współpracy Międzynarodowej. - Mówimy zatem o mieszkańcach, którzy obdarzają siebie zaufaniem, realizują wspólne projekty, tworzą zmianę, angażują się w życie miasta, odkrywają swoje historyczne dziedzictwo oraz doświadczających lokalnego charakteru otoczenia, w którym mieszkają i pracują. Dalej, to mieszkańcy, którzy uczestniczą w procesie rewitalizacji miast, w kulturze, rozwijają swoje umiejętności w nowoczesnych przedsiębiorstwach i instytucjach. Ta różnorodność i wielość wymusza na wszystkich dialog i interakcję. Zależało nam na tym, aby także samorząd wpisał się w tę codzienną dyskusję. Stąd pomysł Wydziału Rozwoju Miasta i Współpracy Międzynarodowej Urzędu Miasta Poznania na organizację Forum Rozwoju Miast. Współorganizatorami w tym roku są Wielkopolskie Centrum Wspierania Inwestycji Sp. z o.o.; Międzynarodowe Targi Poznańskie; Związek Miast Polskich; Pełnomocnik Prezydenta ds. Smart City oraz Wydział Gospodarki Komunalnej.

LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA

Tegoroczna edycja Forum Rozwoju Miast będzie poświęcona szeroko rozumianemu smart city. Bycie „smart” to też w dużej mierze ciągłe uczenie się. Czego nauczymy się tym razem? - Świat technologii z roku na rok dostarcza nam nowych rozwiązań w różnych dziedzinach – wyjaśnia Rafał Ratajczak z Wielkopolskiego Centrum Wspierania Inwestycji sp. z o.o. - Rozwiązania, te coraz skuteczniej stosują i doceniają władze miast. Internet rzeczy, sztuczna inteligencja, chmura czy łączność 5 G wkrótce zrewolucjonizują zarządzanie miastami i staną się powszechne, ponieważ koszty związane z zastosowaniem tych technologii ciągle spadają. To spowoduje, że miasta przyszłości będą potrafiły gromadzić ogromne ilości danych by móc później wykorzystywać je do podnoszenia jakości życia mieszkańców. Właśnie do tego potrzebna jest nam technologia – by polepszać jakość życia mieszkańców. Dlatego właśnie tegoroczna edycja poświęcona jest rozwojowi miasta w koncepcji smart city. - Będziemy rozmawiać o wyzwaniach dla inteligentnych miast przyszłości w dobie szybkiego postępu technologicznego i zmian w środowisku naturalnym, otwieraniu się inteligentnych miast na społeczne smart innowacje oraz tworzenie ich wspólnie z użytkownikami – dodaje Michał Łakomski, Pełnomocnik ds. Smart City Urząd Miasta Poznania.

WIZJA MIASTA PRZYSZŁOŚCI

Inteligencja miasta opierać się może na wielu filarach: technologicznych rozwiązaniach, współdziałającym ze sobą kapitale ludzkim, mądrym zarządzaniu i planowaniu przestrzeni miejskiej, świadomym i efektywnym korzystaniu z dostępnych zasobów z troską o środowisko naturalne. - To nie jest lista zamknięta i założenia dające wstawić się w sztywne ramy – kwituje Iwona Matuszczak-Szulc. - Poprzez Forum chcemy pokazać, że wszystkie te filary wzajemnie się przenikają, a ich skuteczność jest od siebie zależna. Inteligentne miasto jawi się jako miasto, w którym żyje nam się po prostu wygodnie. Jest miejscem, do którego przynależymy i w którym możemy się rozwijać, pracować i spędzać czas wolny. Zaprośiliśmy do trzeciej edycji grono różnorodnych ekspertów i entuzjastów smart city. Urbaniści, projektanci, socjologowie, fani technologii, naukowcy i zarządzający miastem przedstawiają nam swoją wizję inteligentnego miasta. ■

Wydarzenie jest bezpłatne, a rejestracja udziału jest możliwa od 2 września na stronie

www.forumrozwojumiest.poznan.pl.



Michał Łakomski



Rafał Ratajczak



ZAPISZ SWOJE DZIECKO NA STUDIA

Po co ludziom kolana? Skąd bierze się woda w kranie? Jakie lekarstwo jest w piłce lekarskiej? Na te i wiele innych pytań starają się odpowiedzieć naukowcy, artyści, dziennikarze czy eksperci innych dziedzin. Z racji tego, że najbardziej efektywną formą przyswajania wiedzy jest nauka poprzez zabawę, zajęcia na Uniwersytecie Dzieci opierają się na aktywnościach i doświadczeniach. Wykładowcy zachęcają studentów do samodzielnego eksperymentowania i rozwiązywania zadań. Dzięki temu dzieci lepiej i na dłużej zapamiętają to, czego się nauczyły.

TEKST: JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIA: UNIwersYTET DZIECI

Odkrywanie – tak nazywa się kierunek dla najmłodszych studentów w wieku 6–7 lat. Dzieci najchętniej uczą się tego, co je interesuje, dlatego inspiracją do tworzenia zajęć na Uniwersytecie Dzieci są dziecięce pytania zbierane podczas wykładów i warsztatów. Starszym studentom – 8 i 9-latkom – proponowany jest kierunek o nazwie „Inspiracje”.

– Na Uniwersytecie Dzieci najbardziej podoba mi się to, że można wybrać kierunek, który cię interesuje i zdobywać wiedzę, której nie zyskam w szkole – mówi Mikołaj, student Uniwersytetu Dzieci.

Co Włosi i Włoszki mówią rękami? Jak wygląda życie w pszczelim ulu? Czy ślimaki rodzą się z muszlamy? Prowadzący zajęcia pomaga młodym studentom



rozwiązać przedstawiony problem, inspirując ich do nauki. Jako ekspert w danej dziedzinie, zachęca do poszukiwań, przedstawia narzędzia, które mogą pomóc w jego rozwiązaniu. Ekspert towarzyszy, ale nie wyłącza. Tematy omawiane na kierunku „Inspiracje” to najczęściej aktualne „palące problemy” naszego świata. Szukając odpowiedzi na najbardziej intrygujące pytania, dzieci mają szansę nie tylko pogłębić swoją wiedzę, ale także rozwinąć umiejętności twórczego myślenia czy pracy w grupie.

JAKIE ZNACZENIE DLA LUDZKOŚCI MIAŁO WYNALEZENIE SZCZEPIONEK?

Dzieci w wieku 10 i 11 lat zapraszane są na kierunek o nazwie „Tematy”. W ciągu całego roku przewidzianych jest 8 wykładów, 12 warsztatów i 2 warsztaty kompetencyjne. Zajęcia składają się z bloków tematycznych. Każdy blok poświęcony jest konkretnej dziedzinie wiedzy: nauka, sztuka, technika, świat. W tym roku poznański Uniwersytet Dzieci, w ramach bloku nauka, przeprowadzi wykład: „Jak wydrukować chrząstkę?”. Prowadzone są badania nad stworzeniem nieszkodliwego zamiennika łokotki, która ma pomóc w leczeniu schorzeń kolan. Wykład dla studentów Uniwersytetu Dzieci poprowadzi dr hab. Jakub Rybka, naukowiec, który na co dzień pracuje nad opracowaniem tej techniki. „Tematy” to kierunek, który pozwala studentom nie tylko na doświadczanie i poznawanie, ale przede wszystkim na samodzielną analizę. Studenci mają szansę nauczyć się, jak łączyć przyczyny ze skutkami. 12 warsztatów pokazuje dzieciom na czym polega proces badawczy. Określają problemy, badają je za pomocą narzędzi naukowych, a następnie wyciągają wnioski. Zadaniem prowadzącego jest zachęcanie do dyskusji, wyposażenie w narzędzia oraz pomoc w weryfikacji doświadczeń.



JAK POWSTAŁ UNIWERSYTET DZIECI?

– Pewnego styczniowego poranka, do krakowskiego Cafe Młynek, Agata Wilam przyniosła mi książkę pt.: „Uniwersytet Dziecięcy”. Poprosiła, żebym przeczytała, co ciekawego dzieje się w Tybindze – dzieci przychodzą na uniwersytet rozmawiać z naukowcami. To może być pomysł dla nas, dodała. Po trzech tygodniach miałyśmy już plan – stworzymy Uniwersytet Dzieci w Polsce – wyjaśnia Anna Grąbczewska, prezes Fundacji Uniwersytet Dzieci. Uniwersytet Dzieci to pierwszy i największy uniwersytet dziecięcy w Polsce. Działa już ponad 12 lat, zainspirowany pierwszym na świecie, niemieckim uniwersytetem dla dzieci, który powstał w Tybindze w 2002 r.

Rekrutacja na Uniwersytet Dzieci w Poznaniu trwa. Zajęcia odbywają się w soboty. Prowadzone są na uczelniach wyższych, w laboratoriach, muzeach, w miejscach będących sercem nauki, sztuki i kultury. Każde dziecko w wieku 6–11 lat ma szansę zostać studentem. ■

Szczegółowe informacje:

tel. +48 570 427 435

mail: poznan@ud.edu.pl

www.uniwersytetdzieci.pl



wydarzenia



Thai Thai – autentyczna kuchnia tajska

ul. Wojskowa 4

Koncept kulinarny, który zadowoli każdego konesera, szczególnie zachwyci entuzjastów wyrazistych smaków i oryginalnych przypraw, których bogactwo znajduje się w każdym daniu w naszej karcie. Pośród wielu lokali w City Parku odnaleźć można restaurację Thai Thai. Jej nowoczesne, dopracowane wnętrza, kontrastuje z zabytkową formą kompleksu. Imponująca otwarta kuchnia, bogata karta win i alkoholi oraz najwyższej klasy autentyczne tajskie potrawy – niezbędne elementy, by wybrać się w niezapomnianą podróż dla duszy i podniebienia. Od poniedziałku do piątku w godzinach 12-16 w Thai Thai można skorzystać z menu lunchowego w cenie 35zł.

Poniedziałek: zupa z kawałkami kurczaka, trawą cytrynową i mlekiem kokosowym, do tego przygotowywana na woku wieprzowina z czarnym pieprzem i makaronem sojowym.

Wtorek: bulion z pierożkami wonton z krewetkami i wieprzowiną oraz makaron ryżowy z kawałkami kurczaka w zielonym curry.

Środa: ostro-kwaśna zupa z krewetkami i kurczakiem oraz pierś z kurczaka w panang curry z ryżem jaśminowym

Czwartek: pikantna zupa tajska z krewetkami i świeżą kolendrą, przygotowywana na woku pierś z kurczaka z orzechami nerkowca podawana z ryżem smażonym.

Piątek: zupa z krewetkami i kalmarami w aromatach trawy cytrynowej oraz pierś z kurczaka w czerwonym curry z makaronem ryżowym.

www.facebook.com/ThaiThaiAuthenticCuisine/

Poznański Festiwal Herbaty Zaparżaj

7-8 września, Ogród Botaniczny UAM

To wydarzenie promujące kulturę picia herbaty. Podczas festiwalu odbędą się spotkania przy czarce, wykłady, warsztaty, pokazy. Uczestnicy będą mogli poznać podstawy o 6 kolorach herbaty, najciekawsze plantacje, zobaczyć tajniki herbacianych akcesoriów. Podczas herbacianych warsztatów każdy dowie się m.in. jak parzyć herbaty sypane i jak rozpoznać matchę dobrej jakości.

Będzie można także zrobić zakupy na herbacianym targu. Przyjadą wystawcy z całego kraju i przywiozą nie tylko herbaty, ale też akcesoria do jej parzenia.



Stowarzyszenie
Księgowych w Polsce
Oddział Wielkopolski
w Poznaniu

Spotkanie z ZUS i Administracją Skarbową

10 września, godz. 9.00 – 15.00, ul. Ziębicka 18

Skomplikowane, często zmieniane przepisy i obawy przed kontrolą i oraz ewentualnymi nieprawidłowościami to codzienność w działalności przedsiębiorcy i pracy księgowego. Oddział Wielkopolski w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce zapewnia więc unikalną możliwość, aby wyjaśnić mnożące się wątpliwości w bezpośredniej rozmowie z pracownikami ZUS oraz Izby Administracji Skarbowej w Poznaniu. Tematyka spotkania: kontrole ZUS, wykorzystanie danych elektronicznych w wykrywaniu nadużyć podatkowych oraz rozszerzenie obowiązku split payment.

Przez całe spotkanie funkcjonować będą punkty konsultacyjne, w których zadać będzie można własne pytania urzędnikom. Spotkanie ma charakter zamknięty, tylko dla członków Stowarzyszenia. Członkiem mogą zostać zarówno osoby fizyczne, jak i firmy (te drugie wyłącznie jako członkowie wspierający).

Więcej informacji na temat członkostwa w Stowarzyszeniu, można znaleźć na stronie: www.skwp.poznan.pl/stowarzyszenie/stowarzyszenie-ksiegowych-w-polsce-oddzial-wielkopolski-w-poznaniu/oferta-statutowa.



KIERSKI FESTIWAL 2019

14 września, Stajnia Kaliński, Kiekrz, ulica Chojnicka 74

Nastrojowa muzyka, wołyżerka sportowa, motocykle, dobre jedzenie oraz gry i zabawy, to wszystko czeka podczas Kierskiego Festiwalu. Jak co roku fani muzyki oraz koni spotkają się w Stajni Kaliński, przy ulicy Chojnickiej 74. Festiwal będzie podzielony na dwa dni, pierwszego dnia główną atrakcją będą koncerty muzyczne, drugiego zawody w wołyżerce sportowej, ale to nie wszystkie atrakcje.

W tym roku główną gwiazdą festiwalu będzie Wojtek Mazolewski Quintet, który wystąpi wraz Anią Rusowicz oraz Piotrem Ziół w ramach projektu „Chaos Peten Idei”. Na scenie zobaczymy też zespół Czysa Energia, Dizzy Boyz oraz Amelię Kurantowicz. Drugiego dnia festiwalu odbędą się zawody w wołyżerce sportowej rangi towarzyskiej i regionalnej.

Oprócz głównych atrakcji nie zabraknie punktów z gastronomią, rękodziełem, atrakcji dla dzieci, w sobotę rozpocznie się również rajd motocyklowy. Serdecznie zapraszamy.



FIZJO TRZYMAMY

To nic innego, jak kompleksowa terapia okołoporodowa przeznaczona dla przyszłych i obecnych rodziców oraz ich pociech. Usługi podzielone są na strefy dotyczące ciąży, macierzyństwa oraz rewitalizacji poporodowej. Wykorzystuje się tu terapię manualną, elementy osteopatii, indywidualnie dobrane ćwiczenia, kinesiotaping itd. Fizjo TrzyMamy codzienną działalnością uświadamia, że można sobie pomóc w wielu dolegliwościach, więc nie ma co czekać, tylko działać!

TEKST I ZDJĘCIA: FIZJO TRZYMAMY

Fizjo TrzyMamy założyła Paulina Mróz. Młoda mama, która od 2011 roku pracuje z kobietami w okresie okołoporodowym. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego z tytułem magistra fizjoterapii. Doświadczenie i wiedzę w tej wąskiej dziedzinie zdobyła w codziennej pracy oraz na licznych kursach.

- Fizjo TrzyMamy powstało 2 lata temu, więc bez wahania mogę powiedzieć, że moją działalność „wychowuję” równocześnie z moją szesnastomiesięczną córeczką. Cięża pozwoliła mi przekonać się na własnej skórze o wielu aspektach mojej terapii. Obecnie prędko się rozwijamy, do zespołu dołączyły fizjoterapeutki, współpracujemy także z innymi specjalistami. Stawiam na kompleksowość i profesjonalizm, dlatego obserwuję, słucham i nieustannie poszerzam zakres usług. Poza tym, dużą wagę przykładam do doboru kadry oraz przygotowania gabinetu – mówi właścicielka.

Najczęściej goszczą tutaj pacjentki w ciąży, które czują dyskomfort związany ze zmianami zachodzącymi w organizmie. - W Fizjo TrzyMamy radzimy sobie m. in. z dolegliwościami w różnych partiach kręgosłupa, problemami ze spojeniem łonowym, opuchnięciem nóg. Pomagamy również przygotować ciało do porodu. Pary mogą skorzystać z warsztatów praktycznych organizowanych cyklicznie we współpracy z gremiem specjalistów. Kobiety, jeszcze będąc w ciąży,

mogą przygotować się nie tylko do porodu, ale również – o czym się mało mówi – do porodu i macierzyństwa – dodaje Paulina Mróz. - Dbamy o mamy, dlatego w pierwszych tygodniach po porodzie zapraszamy na wizytę obejmującą sprawdzenie rozejścia mięśni prostych brzucha, mięśni dna miednicy czy blizny po cięciu cesarskim lub nacięciu krocza. Poród to duży wysiłek dla dziecka, ale przede wszystkim dla kobiety, dlatego nie możemy bagatelizować zmian w ciele zachodzących po porodzie.

Fizjo TrzyMamy działa profilaktycznie. Pomaga dobrać pozycję do karmienia, pomaga w radzeniu sobie z problemem nietrzymania moczu, twardej i ciągnącej się blizny czy bolesnego współżycia. Można przyjść z dzieckiem - mama ma chwilę dla siebie, a w razie potrzeby może nakarmić albo przewinąć maluszka. - Stawiamy na kompleksowość. Rodzice, w trosce o swoje maleństwo, mogą u nas spotkać się z fizjoterapeutką dziecięcą, która oceni napięcie mięśniowe i prawidłowość rozwoju dziecka na określony miesiąc życia. Nauczymy prawidłowej pielęgnacji, chustonoszenia czy masażu Shantala. Nie zapominamy również o tatusiach, którzy mogą korzystać z masażu leczniczych kręgosłupa – kwituje Paulina Mróz.

U nas zostaniesz na dłużej. Zapraszamy do kontaktu, chętnie pomożemy. ■





Poznańskie Dni Energii

14 września, godz. 14.00, Park Kasprowicza

Veolia Energia Poznań to nie tylko producent i dostawca ciepła systemowego dla mieszkańców naszego miasta, zakładów przemysłowych, instytucji publicznych. Grupa Veolia stara się patrzeć inaczej na zasoby, z których wszyscy korzystamy i które trzeba zachować dla przyszłych pokoleń. Podczas tegorocznych Poznańskich Dni Energii przedstawiciele Veolii pokażą jak produkować i magazynować energię, na co można ją zamieniać, jakimi systemami dysponują ciepłownice na co dzień. Można będzie udać się na wycieczkę w świat wirtualny i zobaczyć siebie w kamerze termowizyjnej. Starszym proponujemy sprawdzenie swoich sił w kręceniu zasuw na czas a młodszym składanie fragmentu instalacji ciepłowniczej. Nie zabraknie też pokazów i eksperymentów związanych z energią oraz konkursów dotyczących ekologii i bioróżnorodności. Nagrody czekają!



Moje Wielkie Sielskie Wesele

15 września, Przyborowo 11

To kolejna odsłona spotkań przedślubnych organizowanych przez Plannerka Agnieszka Nowak. Tym razem organizatorki robią ukłon w stronę natury i zaplanowały targi w magicznym miejscu wśród łąk i lasów w Przyborowo 11. Jeśli zastanawiacie się czy ślub i wesele w takim otoczeniu to dobry pomysł, koniecznie weźcie udział w tym wydarzeniu które odbędzie się 15 września. Nie będą to zwykłe, tradycyjne targi ślubne. Dziewczyny poszły o krok dalej i zaplanowały Targi ślubne w formie udawanego wesela. Każda osoba uczestnicząca w wydarzeniu będzie mogła wczuć się w rolę gościa weselnego. Powitanie chlebem i solą, zaaranżowane miejsce zaślubin, bawiąca się Para Młoda, zabawa przy muzyce na żywo, poczęstunki, oczepiny, animatorzy to jedno z wielu atrakcji które czekają na Was w Przyborowo 11. Przy okazji to doskonały moment na bezpośredni kontakt z przedstawicielami branży weselnej. W jednym miejscu można porównać i wybrać odpowiednich dla siebie wykonawców poszczególnych usług. Będziecie mieli możliwość zapoznać się z ofertą m.in. salonów sukien ślubnych, kosmetycznych i fryzjerskich, kwiatami i firm dekoratorskich, fotografów, oprawy muzycznej, biżuterii i cukierników.



Szkolenia z Lewiatanem

19 września, godz. 9.00, Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział I, ul. Dąbrowskiego 12: szkolenie ZUS nt. kontroli płatników składek.

26 września, godz. 10.00, Izba Administracji Skarbowej w Poznaniu, ul. Dolna Wilda 80 A: szkolenie KAS „Ulga w podatkach dochodowych na działalność badawczo-rozwojową – nowe zasady wsparcia innowacyjności – pakiet innovation box”.

30 września, godz. 10.00, Izba Administracji Skarbowej w Poznaniu, ul. Dolna Wilda 80 A: szkolenie KAS „Mechanizm podzielonej płatności – Split Payment zmiany od 1 września 2019.

9 października, godz. 12.00: szkolenie z udziałem przedstawicieli WARP „Usługi rozwojowe kluczem do sukcesu” oraz „Pozadotacyjne formy wsparcia wielkopolskich przedsiębiorstw – pożyczki z Inicjatywy Jeremie2”.



Dla najmłodszych i kreatywnych

21 i 22 września, Concordia Design, CK Zamek

Zapraszamy na Festiwal Designu i Kreatywności dla Dzieci. Zajęcia Praktyczno – Techniczne, wystawa w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, warsztaty projektowe, bawialnia edukacyjna dla najmłodszych, spektakle Studia Teatralnego Blum i kiermasz dobrze zaprojektowanych przedmiotów – 2 dni pełne kreatywnych zajęć dla dzieci.

W programie m.in.: zajęcia praktyczno – techniczne. To strefa, gdzie dzieci będą mogły popracować z drewnem, tkaniną, kartonem, gliną, a nawet z ceramiką i stworzą prace inspirowane twórczością Sophie Taeuber Arp. Wstęp do strefy jest otwarty, bezpłatny, nie ma zapisów.

Warsztaty projektowe, to bogaty program zajęć dla dzieci w różnym wieku i o różnych zainteresowaniach. Spektakle Studia Teatralnego Blum. Wykład dla rodziców. Kiermasz dobrze zaprojektowanych przedmiotów dla dzieci.

TARGI Smaki REGIONÓW

28-30 września 2019

www.smaki-regionow.pl
f Targi Smaki Regionów 2019



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

DEGUSTACJE / LIVE COOKING / KINO KULINARNE
ANIMACJE / STREFY CHILLOUT / REGIONALNE PRODUKTY
LODOWY TEST SMAKU



STAN NA: 10.08.2019 R.

ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY



PARTNER TARGÓW



PARTNERZY MEDIALNI

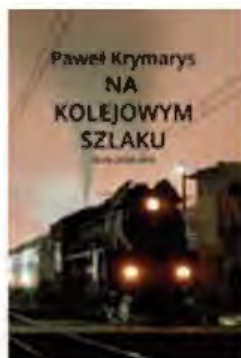


PATRONAT
SUKCESU

ZAPROSZENIE



GALERIA NA LETNIM

Wystawa: „Na kolejowym szlaku” po spotkaniu Pawła Krymarysa
w sobotę 27 września o godz. 15.
Bilety: 10 zł, wstęp wolny dla dzieci i młodzieży.

Paweł Krymarys „Na kolejowym szlaku”

Galeria na Dworcu Letnim

Od 26 sierpnia w Galerii na Letnim można oglądać kolejną wystawę przygotowaną przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu – fotografie Pawła Krymarysa pt.: „Na kolejowym szlaku”. Paweł Krymarys – fotograf, członek kaliskiego stowarzyszenia fotograficznego „Poza Kadrem”. Miłośnik kolei, którą podróżuje po Polsce zwiedzając nie tylko ciekawe tereny ale i te które z pozoru wydają się szare. Zwolennik hasła „Wsiąść do pociągu byle jakiego...” Miłośnik gór i poezji śpiewanej. Fotografując stacje i pociągi chce pokazać przemijalność i to co zmienia się na torach i w ich otoczeniu przypominając że to podróż i zmiana jest esencją życia. Samą fotografią zatrzymuje chwile równie ulotne i delikatne a jednak dla tak wielu znaczące.

PATRONAT
SUKCESU

Wernisaż prac Darii Halak pt.: „WOMEN”.

27 września, godz. 19.00, ul. Jackowskiego 39/3

Zapraszamy Was serdecznie na klimatyczny wieczór, spędzony w otoczeniu artystycznej fotografii kobiecej i wyjątkowej muzyki bluesowo-jazzowej! Daria Halak, artystka, fotografka, specjalizująca się w fotografii czarno-białej. Słynie z pięknych, sensualnych portretów kobiet. W jej fotografiach odnajdziemy kobiety tajemnicze, delikatne, sensualne i świadome siebie. Jej zdjęcia zyskały uznanie m. in w międzynarodowym konkursie PX3 PRIX DE LA PHOTOGRAPHIE 2017 i były publikowane w Polsce i zagranicą m.in.: Vogue, National Geographic, Newsweek i wielu innych.



Noc Naukowców

27 września

Jedyna taka noc! Odbędzie się w całej Europie. Uczelnie zapraszają dzieci, młodzież i dorosłych i w sposób prosty i zrozumiały przekazują naukową wiedzę. Wszystko w atmosferze zabawy.

Tej jedynej nocy naukowcy odejdą od swoich codziennych obowiązków, aby bawić się wspólnie z publicznością. Każdy będzie mógł się przekonać, że nauka jest pasjonująca i ciekawa. Zobaczymy naukowców w nietypowych sytuacjach, a publiczność w roli naukowców.

Program Nocy Naukowców jest skierowany do wszystkich, niezależnie od wieku. Każdy znajdzie w nim coś ciekawego. W Nocy Naukowców wezmą udział wszystkie poznańskie uczelnie. Będzie można zobaczyć wybuchy, ale nie tylko poznać życie zwierząt, najnowsze osiągnięcia nauki i odrobinę więcej zrozumieć otaczający nas świat.

Na wszystkie imprezy i koncerty Nocy Naukowców wstęp wolny.

**PATRONAT
SUKCESU**

Międzynarodowy Dzień Podcastów

**28 września, godz. 9.00 – 18.00,
Poznański Park Technologiczno-Przemysłowy,
ul. 28 Czerwca 1956 r. 406**

Chcesz wiedzieć czym jest podcast? Może przymierzasz się do nagrywania własnej audycji? Może już taką prowadzisz? Niezależnie od tego czy słuchasz, nagrywasz, czy dopiero planujesz nagrywać własny podcast, chcemy zaprosić Cię na największe podcastowe wydarzenie roku, konferencję PyrCaster MDP 2019 organizowaną 28 września w Poznaniu. Podczas konferencji wysłuchasz cyklu prelekcji, których tematem przewodnim jest wykorzystanie podcastów w rozwoju marki osobistej i biznesu, opowiadanie dobrych historii oraz doskonalenie warsztatu podcastera. Zaprosiliśmy gości z Polski, Niemiec i Wielkiej Brytanii, którzy o podcastach wiedzą wszystko. Możesz także wziąć udział w cyklu warsztatów prowadzonych przez ekspertów m.in. z Polskiego Radia, prawników, montażyistów, czy storytellerów. Będą panele dyskusyjne, nagrody i czas na wzajemne poznanie się.

Szczegóły: www.MiędzynarodowyDzienPodcastow.pl.

**PATRONAT
SUKCESU**

art show

6 października, Restauracja i Hotel Meridian's

To już trzecia edycja imprezy artystycznej Art! show, która tym razem odbędzie się w otoczeniu pięknego Parku Sołackiego w restauracji Meridian's. Naszych gości przeniesiemy w świat sztuki poczynając od malarstwa poprzez fotografię, fotokolaż, rzeźbę, powieść i poezję, oraz pokaz mody polskich projektantów. Imprezie towarzyszyć będzie muzyka i śpiew znanych artystów. Swoje prace zaprezentują ludzie sztuki zarówno z dużym dorobkiem artystycznym jak i debiutanci. Program imprezy będzie dostępny na stronie [art! show fb](https://www.artshowfb.pl). **Wstęp wolny**

kultura
**PATRONAT
SUKCESU**


XII Spotkania Teatralne BLISCY NIEZNAJOMI: UKRAINA

10 – 15 września, Teatr Polski w Poznaniu

Teatr Polski zaprasza na XII Spotkania Teatralne BLISCY NIEZNAJOMI: UKRAINA, które rozpoczną się 10 września i potrwać do 15 września. Spektakle i koncert będzie można oglądać na Dużej Scenie i w Małym Teatrze Polskiego w Poznaniu, na filmy w Kinie Muza.

– W Polsce mieszka i pracuje ponad 1 mln 200 tys. Ukraińców i Ukrainek, co stanowi ponad 3,5% ludności. Wielkopolska zaś jest na drugim miejscu w Polsce pod względem liczby zatrudnionych obywateli Ukrainy, w regionie jest zarejestrowanych około 11% imigrantów zarobkowych z tego kraju. W samej aglomeracji poznańskiej żyje około 100 tys. obywateli Ukrainy, co oznacza, że co dziesiąty mieszkaniec aglomeracji jest Ukraińcem. Po raz pierwszy od czasów powojennych stajemy się społeczeństwem wielokulturowym. Dlatego też festiwal Bliscy Nieznajomi – w ostatnich latach prezentujący polski teatr i sztukę – zmienia formułę: głównymi bohaterami tegorocznej edycji będą Ukrainki i Ukraińcy – tłumaczy Agata Siwiak, kuratorka XII Spotkań Teatralnych BLISCY NIEZNAJOMI: UKRAINA. – Poznamy różnorodność form teatru naszych sąsiadów, który czerpie zarówno z literatury, jak i z historycznych archiwów, tradycji awangardy początku XX wieku, czarnego kabaretu, choreografii i muzyki nowoczesnej. Spotkamy młodych, bezkompromisowych twórców i twórczynie, w których głosy z uwagą wsłuchuje się publiczność Lwowa, Charkowa, Kijowa. Obejrzymy też spektakle z Warszawy i Rzeszowa, które tematyzują obecność Ukraińców i Ukrainek w Polsce i nasz stosunek do „obcych”.

W Poznaniu gościć będziemy znakomitych twórców z Ukrainy – aktorów, performerów i muzyków ze Lwowa, Charkowa i Kijowa oraz z teatrów polskich. Będzie można zobaczyć sześć spektakli teatralnych, dwa filmy i wysłuchać koncertu. Odbędą się także spotkania i dyskusje.

**Bilety: 50 zł (normalny), 30 zł (ulgowy), 10 zł (koncert),
karnet festiwalowy – 180 zł.**

Tango Wiesława Prządki

21 września, godz. 20.00,

Blue Note Poznań, ul. Kościuszki 79

To będzie niesamowity koncert Wiesława Prządki, mistrza bandoneonu diatonicznego, sięga po oryginalny skład Astora Piazzolli czyli quintet. To będzie premierowe wykonanie zespołu w składzie:

Bandoneon Wiesław Prządka, skrzypce Marcin Suszycki, fortepian Rafał Karasiewicz, gitara Marek Piątek i kontrabas Zbigniew Wrombel. W programie usłyszymy najciekawsze kompozycje Astora Piazzolli w oryginalnych aranżacjach na quintet. Właśnie ten skład Piazzolla cenil sobie najbardziej i napisał wiele utworów na bandoneon, skrzypce, gitarę, fortepian i kontrabas. Pewna intymność jaką niesie ze sobą tango, w tym właśnie zestawieniu czuje się najmocniej. Kluczem tego projektu jest doświadczenie Wiesława Prządki, który sam oddany jest Piazzolli bezgranicznie i znalazł muzyków, którzy tę pasję dzielą.



Defected

20 września, godz. 21.00,

Międzynarodowe Targi Poznańskie

Defected to historia sukcesu brytyjskiej muzyki dance. Wytwórnia założona 1 stycznia 1999 roku przez Simona Dunmore'a miała być odpowiedzią na legendarne, nowojorskie studio Marka Finkelsteina i Gladysa Pizarro – Strictly Rhythm. Przez 20 lat swojej działalności odcisnęła niezapomniany ślad na brytyjskim rynku muzycznym. Nazwanie jej najbardziej wpływową wytwórnią w Wielkiej Brytanii nie będzie wcale przesadą. Przez lata nie tylko współpracowała, ale również nawiązała przyjaźń m.in. z Bobem Sinclarem, Masters At Work, Denitem Ferrerem Rogerem Sanchezem, Kevinem Soundersonem, czy Toddem Terry. Przyjdź na imprezę z najlepszą muzyką i DJ'ami, daj się ponieść głębokim rytmom wyszukanego house'u i nie tylko.

BILETY: www.tobilet.pl



Trudno uwierzyć

30 września, godz. 19.00,

Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8

Fundacja sceny na piętrze Tępis zaprasza na poznańską premierę spektaklu „Trudno uwierzyć” z Marzanną Graff i Aleksandrem Mikołajczakiem w rolach głównych.

Ela jest asem dziennikarstwa. Niestraszne jej afery gospodarcze a świat polityki nie ma przed nią tajemnic. Nikt jeszcze nie odmówił jej wywiadu. Kolejnym wyzwaniem jest rozmowa z tajemniczym miliarderem, biznesmenem, o którym wiadomo tylko, że przedstawia się P3 i nigdy nie udzielił wywiadu. Ela otrzymuje propozycję „Jeśli dojedziesz pod wskazany adres w ciągu pół godziny spotkasz się z P3” Od tego momentu i Eli i widzom trudno będzie uwierzyć, „że to się dzieje naprawdę” Może okazać się, że tylko dziś mamy dla siebie, tylko tę chwilę, która właśnie mija. Czy wykorzystamy ją dobrze?

Bilety: 75/60/45 zł



Tribute to Dirty Dancing – Music & Dance Show 2019

24 października, godz. 19.00, Sala Ziemi

Wyjątkowe muzyczno-taneczne show, które jest adaptacją kultowego filmu „Dirty Dancing”. Miłosna historia niepozornej dziewczyny: Frances „Baby” Housman i uzdolnionego instruktora tańca Johnny'ego Castle ponownie porusza, tym razem na żywo. Zaskakujące podejście do zaprezentowania przebojów i scen z filmu z udziałem 30 tancerzy, 11-osobowego Dirty Bandu oraz projekcją specjalnie przygotowanych animacji i zdjęć na ekranie kinowym sprawia, że staniecie się częścią tego wyjątkowego wydarzenia. „Tribute to Dirty Dancing” to perfekcyjne układy taneczne, największe przeboje z filmu, multimedialna projekcja oraz lekka i przyjemna fabuła inspirowana filmem – idealna formuła dla przyjemnego spędzenia czasu i rozrywki. Zapraszamy na wyjątkową wieczór pełen tańca, doskonałej muzyki, radości i wzruszeń.

BILETY: www.tobilet.pl





**PATRONAT
SUKCESU**

Bandonegro Tango Orquesta iHola Astor!

25 października, godz. 19.00, Aula Artis

„Hola Astor” to prawdziwa rewolucja gatunku. Energetyczna, pasjonująca, rewolucyjna i fantazyjna – tak można opisać nową płytę zespołu Bandonegro, światowej klasy orkiestry Tango. Niepowtarzalny pomysł muzyczny, wycucie stylu i przede wszystkim pasja sprawiły, że grupa polskich muzyków podbija serca miłośników tanga na całym świecie. Ich muzyka to fuzja tanga z jazzowym i rockowym brzmieniem, spodoba się każdemu kto lubi choć jeden z tych gatunków muzycznych. W programie znajdują się utwory Astora Piazzolli z lat 70 w nowych aranżach oraz autorskie kompozycje Bandonegro. Energiczna Zita, liryczne Romance del Diabło czy jazzowo-rockowa Bicicleta – porywają i czarują nas już od pierwszych dźwięków.

Poznański koncert będzie wyjątkowy, ponieważ muzyczną ucztę wzbogaci widowisko taneczne, stworzone przez Paulina Wychowską. Artystka wykona zjawiskowe choreografie do wybranych utworów zespołu. Czekają nas ekscytujący muzycznie i wizualnie, niezapomniany wieczór!

Bilety: 100/70/50 zł;

Rezerwacja biletów: rezerwacja@gruv-art.com.pl

lub tel. 61 8471115

R E K L A M A

**PATRONAT
SUKCESU**



OJCIEC

29 października, godz. 17.30 i 20.30, Aula Artis

W głośnej tragikomedii „Ojciec” Floriana Zeller’a wystąpi Marian Opania. Spektakl w reżyserii Iwony Kempy przygotowany przez Teatr Ateneum w Warszawie. André (w roli tytułowej Marian Opania), wydaje się być ciągle w dobrej formie, jednak coraz częściej miewa kłopoty z pamięcią. To budzi niepokój najbliższych. Aby opóźnić postęp choroby jego córka Anna (Magdalena Scheodjbal) stara się zapewnić ojcu właściwą opiekę. Ale to nie utrata pamięci zdaje się być największym problemem André. Jego prawdziwą udręką jest widok rozpadającej się rodziny, zanik więzi, brak zrozumienia, społecznej empatii, wreszcie poczucia szczęścia i zwykłego zdrowego rozsądku. Kto w tej sytuacji zachowa się uczciwie, a kto ją zwyczajnie wykorzysta?

Bilety: parter – 80 zł, balkon – 40 zł

Bilety w cenie 15 zł tylko dla seniorów do kupienia w CIK w Poznaniu

Rezerwacja biletów: rezerwacja@gruv-art.com.pl lub

tel. 61 8471115



Nie daj się zakorkować!
Przesiadaj się i jedź



16-22.09 Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu

www.koleje-wielkopolskie.com.pl



Classical Grand Ballet – „Jeziro Łabędzie”

28 stycznia, godz. 19.00, Sala Ziemi

Jedna z najpiękniejszych wydarzeń rozpoczynającego się roku już w Poznaniu! Potężna energia tańca, czystość i urok młodości, ponadczasowa fabuła oraz doskonała prezentacja. Classical Grand Ballet wyróżnia również indywidualny styl i artystyczny smak zespołu. Tłem dla niezwyklej historii jest stara niemiecka legenda o przepięknej dziewczynie Odette, przemienionej w białego łabędzia. Tylko miłość i wierność są w stanie zdjąć z niej urok. Triumfalna droga „Jeziro Łabędziego” – jednego z najlepszych baletów romantycznych – trwa już od ponad stu lat i do dziś jest prawdziwym klejnotem baletu klasycznego. Zespół organizuje liczne tournée, m.in. w miastach Francji, Niemiec, Szwajcarii, Włoch, Bułgarii, Portugalii, Hiszpanii, Polski, Rumunii, USA, Chin. Połączenie genialnej muzyki P. Czajkowskiego i choreografia M. Petipy i L. Ivanova tworzą szczególną magię spektaklu.

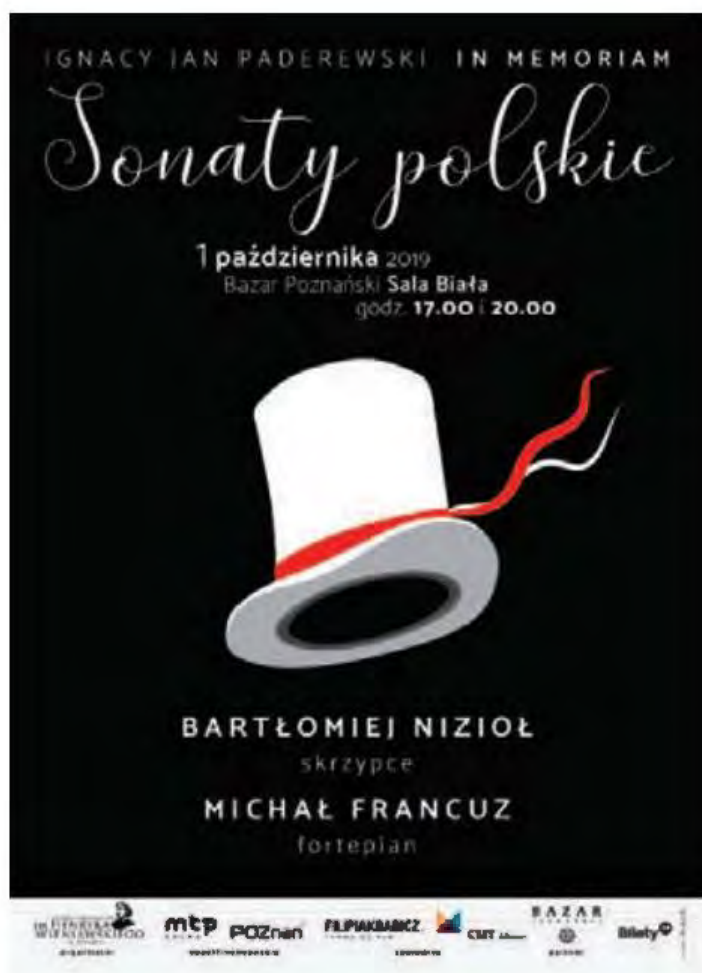
Specjalnie dla czytelników Sukcesu Po Poznańsku wyjątkowy rabat na wydarzenie! Wpisz kod podczas zakupu biletów:

TOBILET i skorzystaj ze zniżki!

Liczba rabatów dostępna do dnia 27.01.2020

lub do wyczerpania puli rabatów.

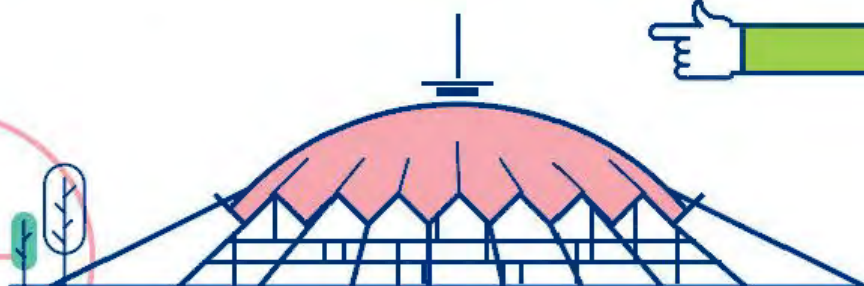
BILETY: www.tobilet.pl





POCZUJ ENERGIĘ

Park Kasprowicz
Hala Arena



14
września
14:00 - 20:30

energetyczne atrakcje

Konkursy z nagrodami
Warsztaty recyklingowe
Zabawy z energią
Grające cewki Tesli
Kącik dla dzieci
Zawody sportowe
Gra z zakresu ochrony powietrza
Zielony Poznań z Minecraftem
Akcja „Drzewko za baterię”
I wiele innych!

koncert

Natalia Nykiel

Krąży w przyrodzie, występuje w najróżniejszych formach i sprawia, że nasz świat działa. Te trzy właściwości energii, a także jej inne tajemnice, zostaną odkryte podczas Poznańskiego Dnia Energii! Wydarzenie, które na cel bierze sobie edukację energetyczną poprzez zabawę i rekreację, organizuje Urząd Miasta Poznania.

Poznański Dzień Energii skupia się nie tylko na dostarczeniu mieszkańcom odrobiny weekendowej rozrywki, ale także na edukacji najmłodszych (a nawet tych nieco starszych) w kwestiach energetycznych. W programie uwzględniono bowiem takie atrakcje, jak: wytwarzanie energii za pomocą energoroweru, stoisko z samonawadniającymi się roślinami, a także ekologicznie przerobione żarówki, w których odwiedzający będą „sadzić” las. Nie zabraknie też rekreacyjno-sportowych rozrywek, które połączą rodziny we wspólnych zmaganiach.

Artystyczną stronę wydarzenia uświetnią pokazy i lekcje zumbi, pokazy akrobatyczne, popularne w internecie grające cewki Tesli, występy wokalanecznej grupy z Poznańskiego Domu Kultury oraz kilka innych atrakcji, które pozostawimy w tajemnicy — odkrycie je sami na pikniku!

Gwiazdą wieczoru i ukoronowaniem całego wydarzenia będzie elektryzujący występ Natalii Nykiel. Fani jej muzyki z pewnością się ucieszą, gdyż wstęp na koncert (i całość imprezy) jest bezpłatny.

Dajcie się ponieść i poczuć energię już 14 września w Parku Kasprowicz przy Arenie Poznań. Start o 14:00.

**Do zobaczenia
na miejscu!**



JEDNA FIRMA, DWA POKOLENIA, PIĘĆ KRĘGÓW WPŁYWU

Spotykamy się 3 i 4 października w Hotelu Narvil w Serocku pod Warszawą na Kongresie Pokoleń. Jeśli chcecie wziąć udział w tej niesamowitej przygodzie razem z nami, serdecznie zapraszamy – zachęca Katarzyna Gierczak Grupińska, prezes Fundacji Firmy Rodzinne. Będzie to wyjątkowe spotkanie właścicieli firm oraz osób ich wspierających, którzy szczerze porozmawiają o swoich światach i z ciekawością otworzą się na perspektywę innych uczestników. Tegoroczna koncepcja Kongresu sprowadza się do narracji o pięciu kręgach wpływu, jednak najsilniejszy akcent kładziony jest na centralny krąg, czyli lidera, którym jest właściciel.

TEKST I ZDJĘCIA: FUNDACJA FIRMY RODZINNE

Fundacja Firmy Rodzinne, która jest organizatorem Kongresu, działa na rzecz firm rodzinnych i to właśnie z myślą o nich tworzy warsztaty, spotkania i inne wydarzenia- takie jak Kongres Pokoleń. - Na Kongres Pokoleń zapraszamy wszystkich właścicieli firm rodzinnych z otwartymi głowami i sercami pełnymi wiary w to, że dzięki odpowiedzialnej przedsiębiorczości można uczynić świat lepszym miejscem - mówi

Katarzyna Gierczak Grupińska. - Będzie nam tym bardziej miło gościć przedsiębiorców z Poznania, bo to stąd się wywodzimy i tutaj mamy swoją siedzibę.

ZAGADNIENIA I FORMUŁA KONGRESU

Kongres Pokoleń kolejny raz stanie się przestrzenią wymiany doświadczeń dotyczących rozwoju odpowiedzialnej i mądrej przedsiębiorczości. Co to oznacza?

- Dla nas to taka przedsiębiorczość, która rozwija się w harmonii z otoczeniem i ze światem. Korzysta a nie eksploatuje, motywuje a nie wymusza - mówi Eleni Tzoka Stecka z Fundacji Firmy Rodzinne, która czuwa nad merytoryczną stroną wydarzenia. - Mądra przedsiębiorczość ma perspektywę zarówno czasu, jak i świata i wszechobecną relacji, gdzie każda, nawet mała decyzja ma wpływ na wiele równoległych toczących się działań. Chcemy sprawić, aby polscy przedsiębiorcy rodzinni byli tymi, którym zależy na następnych pokoleniach i na świecie w jakim przyjdzie im żyć. Firma przybiera bowiem taką postać - „kulturę” na jaką pozwala wiedza, świadomość i wrażliwość właściciela.

GOŚCIE SPECJALNI

Program II Międzynarodowego Kongresu Pokoleń jest niezwykle bogaty. Po tym jak w zeszłym roku do organizatorów dotarło wiele głosów sygnalizujących, że jeden dzień na zdobycie wiedzy merytorycznej i poznanie innych przedsiębiorców rodzinnych to za mało, Fundacja zdecydowała, że tym razem Kongres będzie miał formułę dwudniową. Nie zabraknie wystąpień

CHCEMY SPRAWIĆ,
ABY POLSCY
PRZEDSIĘBIORCY
RODZINNI BYLI TYMI,
KTÓRYM ZALEŻY
NA NASTĘPNYCH
POKOLENIACH I NA
ŚWIECIE W JAKIM
PRZYJDZIE IM ŻYĆ

gości specjalnych- także z zagranicy oraz paneli dyskusyjnych, których uczestnikami będą polscy przedsiębiorcy rodzinni. Będzie również coś dla ciała i ducha. Pierwszy dzień zakończy się występem teatru improwizacji i uroczystą kolacją. Drugi rozpocznie się natomiast krótką lekcją Tai Chi i medytacji.

Paneliści oraz goście specjalni Kongresu opowiedzą o tym jak indywidualna praca nad samym sobą wpływa na środowisko, w którym funkcjonujemy, dlaczego otwarty i skuteczny dialog pozwala na budowanie trwałych wartości w firmie i integruje jednostki, a także jak zarządza się międzynarodową firmą mediową. Wśród wymienianych

prelegentów są m.in.: Hans Jacob Bonnier- współwłaściciel Bonnier Business, największej grupy z branży mediowej w Skandynawii oraz Ian Marsh- londyński prawnik, który spędził ponad 40 lat na pomaganiu firmom rodzinnym, a swoje doświadczenie opisał w książce, którą Fundacja Firmy Rodzinne wydaje w języku polskim. Pojawią się również znany polski psychoterapeuta - Wojciech Eichelberger oraz filozof i nauczyciel uważności w biznesie - Marcin Fabjański. ■



NAJLEPSI KUCHARZE SPOTKAJĄ SIĘ W POZNANIU



Czy z jajka i papryki może powstać kulinarne dzieło sztuki? Można by w to wątpić, ale nie w sytuacji, gdy oba produkty trafią w ręce najlepszych kucharzy w Polsce, mierzących się w Poznaniu w finale Kulinarного Pucharu Polski.

**PATRONAT
sukcesu**

TEKST: KATARZYNA ŚWIDERSKA | ZDJĘCIA: MTP

O tytuł „Najlepszego z najlepszych” będzie walczyć 10 dwuosobowych zespołów, wyłonionych w ogólnopolskich kwalifikacjach, rozgrywających się w ciągu 12 miesięcy poprzedzających konkurs. Kim są bohaterowie tego kulinarnego show? To młodzi, ambitni, niezwykle utalentowani kucharze, którzy swoją przygodę z profesjonalną gastronomią rozpoczynali w restauracjach w różnych zakątkach Polski, a także poza granicami. Za najważniejsze doświadczenie zawodowe uważają udział w konkursach kulinarnych – bo zyskują tam wiedzę o tym, nad czym powinni jeszcze popracować, by być kucharzami doskonałymi. Cenią sobie ogromnie również staże u boku znakomitych szefów kuchni

z Polski i zagranicy – bo to cenna lekcja, dzięki której poznają filozofię różnych kuchni, produkty, techniki oraz zasady, którymi rządzi się zawód kucharza i praca w zespole.

Jak wielu z nas, mają swoje autorytety kulinarne, które obserwują i od których się uczą. W gronie tym są sławy światowej gastronomii – Massimmo Bottura, Gordon Ramsay, Anthony Bourdain czy Rasmus Kofoed. Ale nie tylko od tych znakomitych szefów kuchni czerpią inspirację do swojej pracy. Odnajdują ją też w podróży, książkach, mediach, rozmowach z kolegami „po fachu”, czasem w zaciszu domu, a czasem w otoczeniu przyrody. Wszyscy zgodnie potwierdzają – ich pasją jest gotowanie.

CO W MENU?

W tym roku z pewnością dużej dawki pomysłowości będzie wymagała przystawka, w której obligatoryjnie do zastosowania są: świeża papryka, Ser Bursztyn, jajko oraz olej z esencją masła. - To z pewnością będzie wyzwaniem. W poprzednich edycjach w przystawce zazwyczaj był składnik w postaci mięsa czy ryby, wokół którego zawodnicy budowali swoje danie. W tym roku zaproponowane składniki nie są pod tym względem tak oczywiste, co niewątpliwie wymaga bardzo starannego przemyślenia koncepcji – komentuje Agnieszka Głamowska, dyrektor projektu Kulinaryny Puchar Polski oraz targów Polagra Gastro/Invest Hotel.

Zawodnicy będą musieli także przygotować danie główne z użyciem wołowiny Flank Steak, szpiku kostnego, ziemniaka i śliwki. Bohaterami deseru będą gruszka i orzechy laskowe. - Największym wyzwaniem, jakie stoi przed uczestnikami, jest zawsze uczciwość, pracowitość i prawdziwe zaangażowanie. Przyda się też oczywiście spora kreatywność. Jak zaskoczyć jury przygotowując jajko i warzywa, nie pozbawiając ich smaku i tekstury, a oferując coś nieoczywistego? Chyba najłatwiejsze do wykonania będzie danie główne – ocenia Jarosław Walczyk, przewodniczący jury Kulinarne Pucharu Polski 2019.

Składniki obowiązkowe konkursu to najbardziej wyczekiwana przez zawodników informacja.

Od momentu jej podania, zaczynają się przygotowania – powstają koncepcje, ich modyfikacje, zaczynają się trenin-



gi, poszukiwania najlepszych produktów, które uzupełnią wizję kucharzy. Jaki będzie finał tej pracy? Tego będzie można dowiedzieć się w dniach 1–2 października podczas finału Kulinarne Pucharu Polski, który odbędzie się w czasie Międzynarodowych Targów Gastronomii i Wypożyczenia Hoteli Polagra Gastro/Invest Hotel w Poznaniu.

HISTORIA I TRADYCJA

Kulinaryny Puchar Polski to przede wszystkim długa, 19-letnia historia, ciągła ewolucja formuły podążająca za światowymi trendami i ludzie, którzy od lat, z ogromną pasją, oddają część siebie, by stworzyć wydarzenie pozwalające rozwijać się niezwykłym talentom kulinarnym. Przygotowanie tego najważniejszego w polskiej gastronomii konkursu stanowi efekt wielomiesięcznej pracy. Co roku rozpoczyna się ona spotkaniem członków Rady Programowej KPP, w której zasiadają m.in. przedstawiciele najważniejszych stowarzyszeń gastronomicznych. To ich doświadczenie, zdobywane również poza granicami kraju, sprawia, że Kulinaryny Puchar Polski może poszczycić się wysokimi standardami organizacji, pozwalającymi na uczciwą walkę o tytuł „Najlepszego z najlepszych”. - Tworzenie tak ważnego dla polskiej gastronomii wydarzenia to duża odpowiedzialność. Dlatego w organizacji wspieramy się głosem ekspertów i jeśli widzimy, że można coś jeszcze poprawić i zwiększyć komfort pracy zawodników, to działamy – komentuje Agnieszka Głamowska, menedżer projektu. ■



BOD

MARCIN MAZUREK

BODY CHIEF – DIETA, KTÓRĄ ZNA CAŁA POLSKA

Kiedy 5 lat temu otwierał firmę, nikt nie sądził, że osiągnie taki sukces. Wiele osób dziwiło się, że można ludzi karmić jedzeniem z pudełek i poddawało w wątpliwość, kto to będzie chciał zamawiać, bo przecież można gotować w domu. Okazało się, że był to strzał w dziesiątkę. Ludzie chcą odżywiać się zdrowo, ale nie mają czasu na przygotowanie pięciu odpowiednio zbilansowanych posiłków. **Marcin Mazurek**, właściciel firmy Body Chief, wie o tym doskonale, bo jako sportowiec, były piłkarz, zawsze musiał dbać o to, co je. Rozwiązaniem jest właśnie korzystanie z diety pudełkowej. Moda, trend, ale też konieczność współczesnego świata.

ROZMAWIA: ELŻBIETA PODOLSKA | ZDJĘCIA: WOJTEK WRAZOWSKI



Marcin Mazurek, właściciel firmy Body Chief, spotyka się z nami w niedawno otwartej, pierwszej w Polsce, restauracji Body Chief Lifestyle Concept na św. Marcinie w Poznaniu.

Skąd pomysł na restaurację?

Marcin Mazurek: To kontynuacja naszych działań. Co prawda, nasz catering obejmuje pięć posiłków dziennie od poniedziałku do niedzieli, ale przecież nasi klienci też chcą czasami zjeść coś „na mieście” czy wyjść wieczorem na kolację. Mogą też zaprosić znajomych, rodzinę, a nawet partnerów biznesowych, bo menu jest dla każdego. Co fajne, to miejsce tworzą ludzie z sercem, dlatego jest dog friendly i zgodne z filozofią low waste. Jest to nasza pierwsza restauracja, ale mamy nadzieję, że nie ostatnia.

Firma bardzo się rozrosła.

To brzmi trochę jak szaleństwo, ale policzyliśmy wszystkie miasta i miasteczka, w których jesteśmy i wyszło nam, że to jest ok. 800 mniejszych i większych miast. Udało nam się to dzisiaj ze spokojem ogarnąć.

Ile to jest posiłków dziennie?

Każdego dnia przygotowujemy kilka tysięcy zestawów, więc posiłków jest kilka razy więcej.

5 lat temu, kiedy zaczynaliście, nikt jeszcze nie słyszał o cateringu dietetycznym. Skąd taki pomysł na biznes?

Tak, to prawda. 5 lat temu byliśmy jedną z pierwszych tego typu firm w Polsce. Niektóre w tym czasie raczkowały, ale nam udało się ten rynek rozpedzić. Weszliśmy z takim pomysłem na dietę, który trafił do ludzi. Chcieliśmy klientom, oprócz pudełka, dać coś więcej: by zobaczyli, że warto się zdrowo odżywiać, że dieta pudełkowa to produkt, który może stać się częścią ich życia i, przede wszystkim, pomaga oszczędzać czas.

Z naszych diet korzystają nie tylko ludzie, którzy się odchudzają, ale też ci, którzy nie mają czasu gotować. Kolejna zmiana jest taka, że dzisiaj, projektując mieszkania, oszczędza się miejsce, robiąc znacznie mniejsze kuchnie. Takich osób nie ma zbyt wiele, ale tendencja jest zauważalna. Takie mamy czasy, że wszyscy za czymś gonią, mając coraz mniej czasu, a my jesteśmy po to, by im pomagać.

Czego nauczył Was ten okres 5 lat, coś się zmieniło?

Tak naprawdę nauczyliśmy się metodą prób i błędów. Na szczęście tych drugich było znacznie mniej. Staramy się słuchać naszych klientów i wychodzimy im na przeciw. Dzięki temu powstały nowe diety lub zmiany w funkcjonowaniu naszego cateringu. Teraz można dostać zestaw posiłków już następnego dnia, jeśli złożyć się zamówienie do godziny 14.00. Można też przelożyć dostawę do innego miasta. Jesteśmy z naszymi dostawami w Berlinie i od kilku miesięcy w Londynie, bo działają tam nasi franczyzobiorcy, którzy rozwijają się razem z nami i bazują na naszym doświadczeniu. Wiedzieć naszą markę za granicą to dla nas duża satysfakcja. Wypuściliśmy też aplikację mobilną, przez którą można składać zamówienia w uproszczony sposób. Największą uwagę przykładamy jednak do smaku. Staramy się, by w ciągu 5–6 tygodni żaden posiłek się nie powtórzył, a kiedy rozpoczynamy kolejny cykl, to znów zmienia się ok. 30–40 procent dań.

Nie ma szansy na nudę?

Nie ma. Jest to bardzo duża różnorodność, szczególnie że mamy różne diety i z naszych usług może korzystać niemal każdy: osoby uczulone na laktozę, na gluten, dietę Fit Mammy proponujemy kobietom w ciąży

i okresie karmienia, a dietę Soft, tym, którzy szukają lekkostrawnego jedzenia. Oczywiście mamy też dietę Standardową i Sport. Wszystkie są o różnych kalorycznościach, więc wybór jest całkiem spory.

Jak się wymyśla taki biznes?

Inspiracja przyszła zza oceanu, a potem dostosowaliśmy ją do naszych realiów. Mnie to zainteresowało dosyć dawno, ale trochę trwało, zanim zdecydowaliśmy się na taki biznes.

Na początku produkt został tak pozytywnie odebrany, że przez pierwsze półtora roku trwało jedno wielkie szaleństwo. Mieliśmy ogromne przyrosty sprzedaży, których się wtedy nie spodziewaliśmy. Poświęciliśmy rozwojowi firmy dużo czasu i nieprzespanych nocy. Bardzo dużo nauczyło to mnie, ale też ludzi, którzy ze mną zaczynali.

A czy obecnie są wśród pracowników osoby, które pamiętają te początki?

Miałem to szczęście, że trafiłem na osoby, które są ze mną do dziś. Wśród nich jest Marcin Ciężyński – nasz masterchef, który kontroluje wszystkie dania, Piotr Warsicki, szef logistyki – jeździł ze mną od początku,

STARAMY SIĘ,
BY W CIĄGU
5–6 TYGODNI
ŻADEN POSIŁEK SIĘ
NIE POWTÓRZYŁ






BODY CHIEF

www.bodychief.pl

Tel. 807 814 847 | prasa@bodychief.pl

pakował, przyjmował zamówienia, po prostu pomagał we wszystkim. Kiedy odrobinę się rozwinęliśmy, dołączyła do nas Iza Juszcak, której głos poznało wielu klientów, ponieważ przejęła obsługę klienta. Dzisiaj jest opiekunem systemu zamówień, który sami stworzyliśmy.

Nie ukrywam, że to jeden z największych sukcesów – ludzie. Jesteśmy firmą, która pomimo tego, że szybko urosła, nie jest korporacją i stara się być przyjazna dla pracownika. Gdyby tego nie było, to nie byłibyśmy w tym miejscu, w którym jesteśmy, bo od początku, niezależnie od stanowiska pomagamy sobie nawzajem. Ja też kroilem pomarańcze na kuchni, rozwoziłem zestawy, odbierałem telefony. To były bardzo pracowite dni, tygodnie, miesiące. I nie ma w tym odrobiny przesady. Nadal jednak jest tak, że jeżeli ilość zamówień nas zaskakuje, to osoby z biur są gotowe do pomocy.

Szalony pomysł, który wypalił.

Otwierając Body Chief nie zastanawiałem się, co będzie dalej. 5 lat temu nie było czasu na takie myślenie. Wtedy dużo rzeczy zbiegło się w odpowiednim czasie: trafiliśmy w produkt potrzebny na rynku, daliśmy się poznać z dobrej strony, stworzyliśmy zgrany zespół, który cały czas rośnie w siłę. To wszystko złożyło się na sukces Body Chief'a.

Czy Pan także jada dania z pudełek?

Tak, nieprzerwanie od kilku lat. Chociaż teraz zdarza mi się zmniejszaćienne zestawy do 4 pudełek. Co jest też fajne i dla mnie osobiście bardzo przydatne w pracy, to to, że mamy możliwość z dnia na dzień zmienić miejsce dostawy, np. z Poznania do Gdańska, Warszawy, a nawet do Zakopanego. Wszędzie tam, gdzie jest nasz catering.

Co Pan odpowiada ludziom, którzy mówią, że to jest drogie, że lepiej zrobić w domu?

Przyznam się, że spotykam się też z takimi opiniami i to jest całkowicie zrozumiałe. Na pierwszy rzut oka catering dietetyczny nie jest najtańszy, ale jeżeli przeliczy się ilość jedzenia, które się kupuje i marnuje oraz czas poświęcony na gotowanie, a potem jeszcze na sprzątanie i mycie, to wychodzi na to, że catering jest niewiele droższy. Co ważne, za dietą pudełkową kryje się też różnorodność i dania kuchni świata – od azjatyckiej po włoską. Mimo że oferujemy jedzenie premium, chcemy, by cena była przyjazna, a usługa możliwa do wypróbowania dla większości osób, również tych, którzy na co dzień nie zajmują równocześnie stanowisk.

Nadal wyprzedzacie konkurencję.

Tak, ale zdajemy sobie sprawę, że nawet najmniejsza firma jest dla nas konkurencją. Zarówno nasze, jak i każde przedsiębiorstwo działające na tym rynku, musi zdyktować sobie sprawę, że nawet mniejsze cateringi oferują jakość na wysokim poziomie, ale to bardziej nas mobilizuje do utrzymania wysokiego poziomu. Teraz jest nam nawet łatwiej tego przypilnować niż wtedy, gdy byliśmy mniejsi.

Świeżość, smak i różnorodność to jest to, na czym skupiamy się teraz najbardziej. Pracuje nad tym sztab ludzi – kilku dietetyków, menager ds. produkcji, wszystkie osoby, które razem ustalają menu, co nie jest łatwą sprawą, bo musi być i różnorodne i wykorzystywać sezonowe produkty a także mieścić się w określonej kaloryczności.

Co jest największym sukcesem firmy?

Na to pytanie zawsze odpowiadam to samo – ludzie. Oczywiście popełniają błędy, czasami ze stresu, czasami z powodu ilości pracy, ale nie ma to dla mnie takiego znaczenia, bo wiem, że największą siłą jest zgrany zespół. To jest największy sukces, że stworzyliśmy team, który się rozwija i ma taki sam cel. W środku czujemy, że czasami – mimo różnicy zdań, co w codziennej pracy jest całkowicie normalne a nawet potrzebne – wszyscy chcą jak najlepiej dla firmy. Jako osoba prowadząca ten biznes czuję, że w tym zespole są osoby, które pójdą za Body Chief'em w ogień, bez względu na wszystko. Wynik jest na drugim miejscu. Brzmi to trochę jak slogan, ale dla nas na pierwsze miejsce zajmuje satysfakcja z pracy, czyli te momenty, kiedy dostajemy maile od klientów i komentarze na portalach społecznościowych. Chcemy, by Body Chief był pozytywnie odbierany, zaprzyjaźniony z klientem, gościł u niego na stołach lub towarzyszył podczas wieczornego oglądania filmu.

Jakie macie plany na najbliższą przyszłość?

Cały czas czujemy, że mamy jeszcze wiele do zrobienia. Teraz nasze działania skupiają się wokół ekologii. Plastikowe sztuczki zastąpiliśmy ekologicznymi, wykonanymi ze skrobi kukurydzianej, które są kompostowalne i biodegradowalne. Wprowadzając je wiedzieliśmy, że klienci zapytają, kiedy będą pudełka, dlatego pracujemy już nad tym. Wiemy, że nie znajdą się w cateringu od razu, ale jest to już kwestia tygodni, a nie miesięcy. W restauracji Body Chief Lifestyle Concept na św. Marcinie dania na wynos już są pakowane w ekopudełka. Chcemy się mocno skupić na ekologii, bo czujemy taką potrzebę i coraz więcej mówimy o naszej planecie. Wiemy, że generujemy dużo plastiku i naszym celem i marzeniem jest, żeby to zmienić. ■

NOWA ODSŁONA MUZEUM POWSTANIA WIELKOPOLSKIEGO

Muzeum Powstania Wielkopolskiego to symbol upamiętniający najważniejsze dla Wielkopolan wydarzenie, jakim było zwycięskie powstanie. W 2024 roku będziemy mogli podziwiać rozbudowaną ekspozycję w nowej siedzibie. O tym, jak zmieni się muzeum, opowiada **Stefan Ogorzałek** z Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości.

ROZMAWIA: MARTA JÓZEFCAK | WIZUALIZACJE: WXCA



W konkursie na projekt architektoniczny nowego Muzeum Powstania Wielkopolskiego wystartowało 57 biur, natomiast do konkursu dopuszczono 43 pracownię. Co zadecydowało o wyborze koncepcji biura WXCA?

Stefan Ogorzałek: W celu lepszego wykorzystania potencjału i nakładów pracy uczestników rywalizacji, zdecydowaliśmy o przeprowadzeniu konkursu w dwóch etapach, ograniczając zakres opracowania w pierwszym etapie do tak zwanego opisu wizji Nowego Muzeum. Sąd konkursowy ocenił je i na tej podstawie wyłonił finałową szóstkę uczestników, która przeszła do drugiego etapu. Prace konkursowe finalistów były na bardzo wysokim poziomie, ale to WXCA była zdecydowanie najlepsza. Według opinii wydanej przez sąd konkursowy, projekt został nagrodzony za najwyższe walory architektoniczne, użytkowe, funkcjo-

nalne i estetyczne. Pracownia zwróciła uwagę na fakt, że fundamentem zwycięstwa Powstańców Wielkopolskich było poczucie wspólnoty. W swojej koncepcji zwycięzcy zaprojektowali przestrzeń w sposób, który pozwala inicjować kontakty między ludźmi i zachęca do wspólnego działania.

Muzeum zostanie ulokowane w pobliżu bardzo ważnego dla Poznaniaków miejsca, jakim jest Wzgórze Świętego Wojciecha.

Lokalizacja stanowiła bardzo ważny aspekt prac nad koncepcją konkursową. Nowe Muzeum powstanie u stóp Wzgórza Świętego Wojciecha, w bliskiej odległości Cmentarza Zasłużonych Wielkopolan, Cytadeli i pomnika Armii Poznań. Sąsiedztwo Nowego Muzeum stanowią też dawne obszary przemysłowe Starej Rzeźni. Część obszaru objętego konkursem – dawna

bocznica kolejowa – w przeszłości pełniła również funkcje przemysłowe. W programie rewitalizacji Poznania akcentuje się zadania związane z rewitalizacją obszarów o wysokim stopniu degradacji śródmieścia oraz terenów poprzemysłowych. Inwestycja, jaką jest Nowe Muzeum Powstania Wielkopolskiego, rozwiązaniami przyjętymi w pracy konkursowej, wpisuje się w tę koncepcję. Konkurencyjcy pracowali także nad pomysłami dotyczącymi zaniedbanego terenu zieleni znajdującego się w pobliżu Nowego Muzeum. Zwycięska pracownia świetnie odniosła się do potrzeby stworzenia przyjaznej i dostępnej przestrzeni publicznej, czyli parku.

Jak będzie wyglądała nowa siedziba muzeum?

Koncepcja architektoniczna pracowni WXCA zakłada, że widoczne obiekty muzeum powstaną w części północnej obszaru objętego konkursem. Budynek został podzielony na cztery kameralne bryły. Te obiekty skupione są wokół okrągłego placu, który ma pełnić funkcję przestrzeni publicznej. W kierunku południowym (w stronę Starego Miasta) przestrzeń ta przechodzi w park. Pod ziemią zaplanowano natomiast dwie kondygnacje. Będzie tam stała ekspozycja Nowego Muzeum oraz pomieszczenia magazynowe i techniczne niezbędne do obsługi.

Nowe Muzeum to na pewno nowa koncepcja ekspozycji. Co zobaczymy?

Powstanie Wielopolskie, o ile jest znane poznaniakom i Wielopolanom, o tyle mieszkańcom innych części Polski mówi niewiele. Chcemy by Nowe Muzeum symbolicznie stało się najtrwalszym, nieprzebrzmiewającym wraz z upływem czasu, oddaniem należytego szacunku wielkopolskim powstańcom w 100. rocznicę ich zwycięstwa.

Nowa wystawa zostanie zaprezentowana na przestrzeni 3 tys. m² (przestrzeń obecnie dostępna w Odwachu to ok. 300 m²). Scenariusz nowej ekspozycji muzealnej będzie składać się z sześciu modułów, a układ komunikacyjny został przemyślany tak, aby możliwe było przejście całej ekspozycji lub tylko jej



wybranego fragmentu. To zwiedzający zdecyduje, który aspekt jest dla niego interesujący i taką ścieżką będzie mógł zwiedzać wystawę. Takie rozwiązanie sprawi, że wizyta w muzeum nie zakończy się na pojedynczej obecności. Zwiedzający będzie mógł wrócić i dokończyć zwiedzanie ekspozycji.

W nowej koncepcji, co oczywiste, zaprezentujemy militarny sukces powstańców oraz ich wkład w odzyskanie niepodległości w walkach na innych frontach. Jednak aby zrozumieć postawę Wielkopolan, niezbędne jest nakreślenie kontekstu społecznego i kulturowego regionu, z którego pochodzili. Jesteśmy dumni z wydarzeń, jakie miały miejsce na naszych ziemiach i dlatego naszym celem jest w jak najlepszy sposób pokazać to, co działo się jeszcze przed wybuchem powstania. Ponadto chcemy, aby nowa siedziba muzeum była miejscem badania historii, miejscem spotkań naukowców i środowisk związanych z tematem Powstania Wielkopolskiego. ■







LUBIĘ POŁĄCZENIE CZEKOŁADY Z KWAŚNYMI OWOCAMI

Kilkanaście lat temu Dorota i Piotr Włodarczykowie kupili, leżący nieopodal Poznania, zrujnowany pałacyk wraz z należącymi do niego budynkami gospodarczymi. Mieli wizję stworzenia atrakcyjnego miejsca, przyciągającego swoją urodą i spokojem. W 2017 wizja stała się rzeczywistością.

Po gruntownym remoncie, w Pałacu w Dębinie otwarto hotel, w którym może zatrzymać się około 40 osób.

Pokoje są przestronne, urządzone ze smakiem. Goście mogą skorzystać z mini-spa z sauną i jacuzzi, mini-siłowni, a także mogą poddać się masażom. Czy jednak hotel mógłby istnieć bez restauracji?

SĘK W TYM, że nie. Jeśli restauracja może zaoferować gościom dania rozpieszczające podniebienia, może wręcz stać się magnesem przyciągającym gości nie tylko na kulinarne uczty, ale i do hotelu.

ROZMAWIA: EWA MALARSKA | ZDJĘCIA: STUDIO FOTOGRAFICZNE „FOTOGRAFY”

Od maja operatorem pałacowej restauracji **SĘK W TYM** jest **Kamil Kuik**. Wraz z żoną (i pracownikami) dba o podniebienia gości. Prace podzielili tak, aby wzajemnie się uzupełniać. Pani Karolina odciąża męża od myślenia o wystroju restauracji, sprawach „papierkowych”, od myślenia o sali. Jemu pozwala to na skupienie się na czysto kulinarnych sprawach, których jest pasjonatem, co potwierdzają wykwinne dania serwowane gościom.

Zawsze interesuje mnie droga, którą trzeba przejść, aby dojść do takiej perfekcji, że można wyczarować dania nie tylko smaczne, ale i piękne. Jak wyglądała Pana droga zawodowa, kiedy i gdzie zaczynał Pan swoją kulinarną przygodę?

Kamil Kuik: Słusznie Pani zauważyła, że jest to przygoda. Bo zawód, który przynosi nieustanne wyzwania, których realizacja przynosi satysfakcję, może być przygodą na całe życie.

Z wykształcenia jestem kucharzem, a na profesjonalną drogę wszedłem w 2009 roku w restauracji Hugo. Miałem szczęście i zaszczyt „terminować” u jej szefa – Krzysztofa Rabka. Tam poczułem „bakcyła”, zrozumiałem, że robienie byle jakiego jedzenia do niczego nie prowadzi. Po pierwsze nie daje satysfakcji, po drugie nie sprawi, że klienci będą wracać. A każdy rasowy kucharz marzy o tym, żeby jego dania były rozpoznawalne, żeby goście mieli do niego zaufanie.

Tam Pan zaczynał, a później? Gdzie zdobywał Pan kolejne szlify?



Zawsze pracowałem w ambitnych miejscach, takich, gdzie od szefa mogłem się czegoś nauczyć, gdzie atmosfera pracy była sprzyjająca. Tak było w poznańskich restauracjach A NÓŻ WIDELEC, MUGA czy w zlokalizowanej w Baranowie – LUMIERE.

Na dłużej zatrzymałem się w restauracji LARS, LARS & LARS. Tam poznałem skandynawskie klimaty kulinarne, dużo zawdzięczam jej właścicielkom, które serdecznie pozdrawiam. Ta praca otworzyła mi drogę do Norwegii.

O, a czym zajmował się Pan w Norwegii?

Byłem szefem kuchni w restauracji BEDEHUSET w miejscowości Larvik (nazwa oznacza kościół). Jej właścicielem był piekarz. On z kolei zaraził mnie miłością do wypiekania własnego chleba. Restauracja była bardzo popularna, kierowałem pracą pięciu kucharzy, każdy pochodził z innego kraju, co stanowiło nie lada wyzwanie.

Jak Pan wspomina ten czas?

Wie Pani, spędziłem (spędziliśmy, bo żona była ze mną) tam rok. Czas pełen wyzwań i poznawania ciekawych ludzi. Finansowo bardzo dobry, a mentalnie? Norwegowie są bardzo zamknięci, nie czuliśmy się tam na tyle dobrze, żeby myśleć o pozostaniu na stałe, zwłaszcza, że rodzina miała nam się powiększyć – mamy „norweskie” dziecko. Postanowiliśmy wrócić i szukać swojego miejsca w Polsce. Wróciliśmy w maju 2017 roku, w sierpniu urodziła się nasza córeczka – Nadia.

A jak to się stało, że został Pan operatorem restauracji dębińskiego pałacu?

Dostałem propozycję poprowadzenia własnej restauracji. Przyjechaliśmy z żoną zobaczyć pałac i natychmiast zakochaliśmy się w Dębnie. Poculiśmy, że tutaj będziemy „u siebie”, że będziemy mogli rozwinąć skrzydła. Czekają tu na nas tyle wyzwań, że nuda nam nie grozi. Fakt, trzeba się w pełni zaangażować, włożyć mnóstwo pracy, ale to ma sens.

Nie obawia się Pan, że Dębina leży za bardzo na uboczu?

A co powiedziała Pani po przyjeździe? „Jezu, jak tu pięknie!” Większość gości tak reaguje. Fakt, Dębina leży na uboczu, ale to miejsce pomyślane do spędzenia tu weekendu albo całego popołudnia sobotniego czy niedzielonego. Oczywiście osoby dysponujące czasem zapraszamy również w tygodniu. U nas trzeba trochę pobyc, to nie jest tylko hotel, tylko restauracja. Tu można zintegrować się z naturą, dać sobie czas na odświeżenie, odciąć się od telefonów i cywilizacji.

Zgadza się, wcale nie mam ochoty stąd wyjeżdżać, nawet znalazłam już pokój, w którym chciałabym się zatrzymać. Proszę powiedzieć, jak dużo gości może przyjąć restauracja?

W TYM SEK, że to wszystko zależy od potrzeb. Prowadzimy restaurację a la carte, ale organizujemy też wesela i różne imprezy. Sala restauracyjna w Pałacu pomieści 110



osób, na większe wesele proponujemy Spichlerz – 200 gości, a na grillowisko w plenerze możemy zaprosić do 400 osób.

Czego możemy spodziewać się na talerzach?

Nazwałbym moje propozycje autorską kuchnią regionalną z elementami europejskimi. Jestem otwarty na nowe smaki i wyzwania. Rozmawiam z moimi gośćmi, staram się zaproponować im swoją wizję potraw, jednak potrafię słuchać i lubię wypróbować nowe smaki, o których niektórzy mi opowiadają.

Czy Pana norweska przygoda znalazła jakieś odbicie w karcie?

O, tak. Na przystawkę proponujemy (między innymi oczywiście) aksamitno-maślanego w smaku, wędzonego matjasa. Muszę powiedzieć, że cieszy się ogromną popularnością.

A Pana ulubione smaki i dania? Którą porę roku lubi Pan najbardziej, które święta, deser, zupa?

Moją ulubioną porą roku jest jesień. Uwielbiam grzyby, śliwki, dynię. A z jesiennych potraw – zapiekane jabłka lub śliwki pod kruszonką z domowej roboty lodami. Ze świąt wybieram Gwiazdkę. Może dlatego, że większa jest jej społeczna celebrowanie – świąteczny nastrój i atmosfera są wszędzie – i chyba ma większe znaczenie rodzinne. Cudowna jest wigilijna zupa grzybowa, nadająca zapach całemu domowi. Sam zbieram i suszę grzyby, z których ją gotuję. Oczywiście podaję ją z domowej roboty łazan-

kami lub kluskami. W ciągu roku moją ulubioną zupą jest żurek – z idealnym balansem słodczy z kwasem. Zawsze znajduje się w naszej karcie. A deser? To również znajduje odbicie w naszej karcie – czekolada w różnych odsłonach. Najbardziej lubię połączenie czekolady z kwaśnymi owocami.

A czy jest jakaś potrawa, z której jest Pan szczególnie dumny?

O tak. Jestem dumny z mojego chleba. Wyrabiam go ręcznie. I już w trakcie pracy czuję, czy będzie dobry. Nie traktuję go „z automatu”. Poświęcam mu czas i uczucia. Zresztą proces jego wyrabiania doskonale odpręża. A potem efekt jest taki, że mam na niego zamówienia nawet od okolicznych mieszkańców.

No i czekoladowo-czekoladowe brownie. Niby takie proste ciasto, a jednak ma swój niepowtarzalny urok. I również rozchodzi się wśród gości z prędkością światła.

Potwierdzam, próbowałam jednego i drugiego. Nie-samowite doznania smakowe gwarantowane. SĘK W TYM, że żołądek ma określoną pojemność i aby skosztować wszystkich specjalów przygotowanych przez Pana, najlepiej byłoby zamieszkać w hotelu na jakiś czas.

Serdecznie zapraszam :)

Więcej na www.restauracjasekwtym.pl
www.palacwdebinie.pl





CZEGO ZAZDROŚCIMY MIESZKAŃCOM PIĄTKOWA?

Północna dzielnica Poznania, która dla kilkudziesięciu tysięcy mieszkańców miasta jest małą ojczyzną, budzi zazdrość wśród wielu Wielkopolan. Przemysłana zabudowa, dużo zieleni, doskonała infrastruktura i najlepsze z możliwych połączenie z centrum miasta – Poznański Szybki Tramwaj, to atuty stawiające tę dzielnicę na podium najlepszych miejsc do życia.

TEKST: **AGNIESZKA JAWORSKA-GOŹDZIEWSKA** | WIZUALIZACJA: **NICKEL DEVELOPMENT** | ZDJĘCIA **IGOR GIELWANOWSKI**



Wzrok patrzących na Piątkowo przykuwają dwie radiowo-telewizyjne wieże i wieżowce po horyzont. To jednak tylko część prawdy o tej fascynującej dzielnicy. Pierwsza wzmianka o Piątkowie pochodzi z 1253 roku. Wieś wówczas należała do klasztoru dominikanek. Jej charakter nie zmieniał się aż do II połowy XIX wieku, kiedy teren stał się miejscem intensywnej niemieckiej akcji kolonizacyjnej. Wzdłuż dzisiejszej ulicy Obornickiej powstały liczne gospodarstwa, a wieś nabrała cech wzorowego niemieckiego osadnictwa. W centralnej części zbudowano szkołę i gospodę, wokół których koncentrowało się życie społeczne i towarzyskie osadników. Po odzyskaniu niepodległości, niemieckie gospodarstwa zostały wykupione przez uczestników powstania wielkopolskiego i żołnierzy walczących w wojnie polsko-bolszewickiej oraz przez reemigrantów z Ameryki, Niemiec i Francji. W latach 1934–1954 istniała gmina Piątkowo, licząca kilkuset mieszkańców. W 1973 wieś Piątkowo została włączona w granice Poznania, a trzy lata później na polach położonych na wschód od ul. Obornickiej rozpoczęto budowę osiedli mieszkaniowych.

MIASTO W MIEŚCIE

Zaplanowanej lokalizacji osiedli, budowy „poznńskiego metra” oraz pełnej infrastruktury osiedlowej wraz z centrami handlowymi nie udało się zrealizować w całości w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Powstały jednak osiedla: Bolesława Chrobrego, Bolesława Śmiałego, Hulewiczów, Jana II Sobieskiego, Marysiewiki, Stefana Batorego, Władysława Jagiełły i Zygmunta Starego. „Pestka” została uruchomiona w 1997 roku, Galerię Plaza otwarto w 2005 roku, a Galerię Pestka w 2008 roku.

Dzisiejsze Piątkowo zachwyca przestrzenią. Między blokami zadbano o komfortową odległość, która pozwala mieszkańcom zachować intymność. Rozrzucone między osiedlami pagórki służą dzieciom do zabawy. Dojrzała zieleń pozwala po dniu pełnym aktywności znaleźć relaks nawet w środku miasta. Całości dopeł-

nia bogata infrastruktura handlowo-usługowa, edukacyjna, administracyjna i medyczna.

CHCEMY TU BYĆ

Zainspirowani wspaniałą funkcjonującą dzielnicą, doskonale skomunikowaną z centrum miasta, chcieliśmy stać się sąsiadami lokalnej społeczności. Szanując zastane otoczenie, zapragnęliśmy jednocześnie tchnąć w nie nowoczesnego, młodego ducha. Pracując nad bryłą naszego budynku wiedzieliśmy, że musimy umiejętnie połączyć stare z nowym, dojrzałe z młodym, ustanawiając pomost pomiędzy przeszłością a przyszłością. Tak powstała idea inwestycji ST_ART Piątkowo.

Dzisiaj, dokładnie na granicy dzielnicy, na rogu ulic Lechickiej oraz Wojciechowskiego budujemy 15-kondygnacyjny wieżowiec, przez którego wnętrza przepłynie buntownicza sztuka street art, opowiedziana głosem młodego pokolenia, inspirując mieszkańców do aktywnego współodczuwania miasta.

W inwestycji ST_ART Piątkowo powstaną 233 mieszkania o powierzchni od 34 do 92 m²: kawalerki, 2-, 3- i 4-pokojowe. Zaprojektowaliśmy dwie klatki schodowe, a w każdej z nich przewidzieliśmy po dwie windy. Dla wygody mieszkańców zaplanowaliśmy 2-poziomą halę garażową, miejsca na wózki i rowery. Dzięki dogodnej lokalizacji budynku, mieszkańcy nawet niższych pięter będą mieć wspaniały widok na miasto. ■



BIURO SPRZEDAŻY

Nickel Development Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 110, 60-649 Poznań
T.: 506 175 176
E: sprzedaz@nickel.com.pl



TRZY KOLORY, BŁĘKIT

W nadmorskiej miejscowości, na pograniczu Sopotu i Gdańska, powstało nowoczesne Osiedle Bursztynowe z apartamentami. Jeden z nich należy do małżeństwa, które traktuje go jak swój drugi dom. Od początku miało to być mieszkanie na weekendowy wypad czy wakacje. Właściciele uwielbiają morze, a stąd spacer na plażę zajmuje zaledwie kilka minut. Morskich akcentów nie mogło oczywiście zabraknąć we wnętrzu, które w całości zaprojektowała i nadzorowała architekt Natalia Jargiello z pracowni Think White.

TEKST: **DAGMARA MAROSZEK-BŹDZIUCH** | ZDJĘCIA: **AGNIESZKA KARAS**
 PROJEKT: **NATALIA JARGIELLO, PRACOWNIA PROJEKTOWA THINK WHITE**

Zakożenia były proste. W mieszkaniu ma być naturalne drewno, jasne barwy i błękity przywołujące na myśl kolory letniego nieba i wody. 45 m² to wystarczająca powierzchnia, by pomieścić salon z aneksem kuchennym, sypialnię oraz łazienkę. Jednolita dębowa podłoga dała poczucie jeszcze większej przestrzeni.

SALON

Konsekwencję kolorystyczną widać w najdrobniejszych szczegółach. Wygodna sofa tapicerowana jasnym materiałem z lamówką w kolorze zgaszonego błękitu nawiązuje do sąsiadującego fotela w tej samej tonacji. Przeglądem wszystkich kolorów występujących w mieszkaniu są zasłony, w których odnajdziemy beże i odcienie niebieskiego. Kącik wypoczynkowy uzupełniają dwa stoliki kawowe. Jeden podręczny, okrągły to „przyjaciół” fotela, drugi podłużny to „kolega” sofy.

Rolę stolika telewizyjnego przejęła podwieszana komoda. Na niej akcenty marynistyczne, a jakże! To też nawiązanie do tapety w łódki (Wall&Deco) na ścianie za sofą.

SYPIALNIA

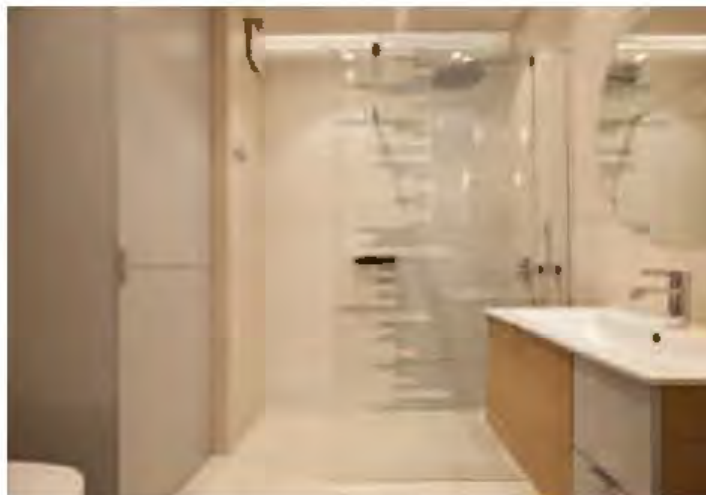
W jasnej, przytulnej sypialni króluje łóżko marki Pianca. Tapicerowany i miękki jak poduszka zagłówek zachęca, by oprzeć o niego plecy podczas wieczornego czytania. Niebieska lampka na stoliku nocnym jeszcze mu w tym pomaga i stanowi oczywiście niezbędny akcent kolorystyczny. Podążając za zasadą: „nie każdemu po równo, a każdemu według potrzeb” – druga lampka nocna jest wisząca. Zasłony, podobnie jak w salonie, spinają wszystko w spójną całość.

KUCHNIA

Znajduje się we wnęce, więc siedząc na kanapie w salonie, nie widzimy typowego dla tego pomieszczenia rozgardiaszu, o ile miałby w ogóle być. Wychodzi jednak do gości przedłużonym, kamiennym blatem. Wokół niego znajdują się już niemalże kultowe hokery Ton, a nad nim piękne, szklane lampy Brokis. Fronty szafek zostały zaprojektowane w dwóch wariantach. Górne części są z drewnianego forniru, dolne natomiast, wraz z obudową lodówki, są w kolorze jasnego błękitu. Zabieg ten to kolejny dowód na jednorodność kolorystyczną w tym wnętrzu. Dopatrzeć się w nim można również odniesienia do zasłon, bo przecież pionowe frezy to analogia do pasów, a i zestaw barw jest ten sam.

ŁAZIENKA

Choć niewielka, ma wszystko, co niezbędne. Obszerna strefa prysznicowa za szklaną taflą została wyłożona cegielkowymi płytkami w odcieniach złamanej bieli i błękitu. Umywalka z szafką na kosmetyki została zaprojektowana przez architekta i wykonana na zamówienie. W wysokiej aż po sufit szafie ukryto pralkę i półki na ręczniki. Tu również obowiązuje zasada kolorystyczna z całego mieszkania. ■



Więcej inspiracji na: www.pomyslnawnetrze.pl



Śniadania (cały dzień)

- omlet:
 - z halloumi, zafarem i relishem pomidorowym 21,5r
 - z kozim serem i konfiturą z cebuli 17,5r
- śniadanie angielskie 19r
- domowa brioszka z kaszanką, boczkiem, karmelizowaną cebulą, jajkiem w koszulce, emulacją ziemniaczaną i musztardą francuską 19r
- shakshuka:
 - z chorizo 19r
 - z duszonym poriem w śmietanie ze szpinakiem, szparagami i miodem 19r
- tosty francuskie z waniliowym kremem mascarpone i mussem z truskawkami 17,5r
- owsianka z mussem z truskawek, masłem orzechowym i czarną porzeczką 16r
- granola z jogurtem i owocami:
 - z solonymi orzechami 10r
 - czekoladowa 10r

dania główne (od 12⁰⁰)

- makaronem z mięsem, ziemniakami i dynią 41r
- schinką z ziemniakami i pieczonym 26r
- duszonym burakiem, serem mimolette, świeżymi warzywami i papryką 28r
- stek z tuńczyka, ziemniaki w sosie, z ziemniakami, pomidorami i papryką i pesto z natki marchewki 39r
- pieczone warzywa okopowe z granatem, szpinakiem, jogurtem i fahing i salską z soczewicy i dinnem 24r

przystawki

- tatar z Tososia i awokado 22r
- chlebek buraczany z mussem z koziego sera, creme fraiche, salską szczawioną, dynią i słonecznikiem 24r

sałatki

- z grillowanym halloumi, świeżymi warzywami i prażonym słonecznikiem 24r



Warszta
poetyck

BO. TAK!

Przez ponad 10 lat był współodpowiedzialny za promocję miasta Poznania, ale pracę urzędnika zamienił na prowadzenie własnego lokalu. Dziś Borysa Fromberga najczęściej spotkać można w Bo. przy ulicy Kościuszki. Do kuchni się nie wtrąca, bo – jak sam przyznaje – gdyby to On był za nią odpowiedzialny, serwowałby tosty z serem.

Nam opowiedział o przepisie na swój własny sukces, o tajemnicy poznańskiej gwiazdki i historii miejsca z klimatem.

ROZMAWIAŁA: ANNA SKOCZEK

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

kawy

- espresso 30 ml 5,-
- cappuccino 150 ml 7,-
- americano 150 ml 7,-
- kawa biała 150 ml 7,-
- latte 200 ml 8,-
- zbożowa 300 ml 7,-
- espresso doppio
- cappuccino 300 ml
- americano 300 ml
- kawa biała 300 ml
- latte 300 ml 10,-
- mleko roślinne +2,-

herbaty

(600 ml 11,-)

- czarna
- zielona
- milky colong
- rooibos

coś innego

- herbata z konfiturą i pomarańczą 11,-
- espresso tonic 10,-
- espresso cola 10,-
- cold brew miętowe
- cold brew Earl Grey
- klasyczne cafe frappé
- kambucza 8,-

Lemoniady

10,-

- hyłka
- pigwoniada
- marakuja
- ananasowa

napoje

- sok Tarczyn 5,-
- Coca-Cola 5,-
- sok Hoczony Dziadka Franka 6,-
- woda mineralna 5,-
- Mio-Mio Mate 10,-
- mango lassi 14,-
- sok wyciskany (pomarańcza, grejpfrut)
- woda oodrkowa 10,-

piwo

- MiToStaw Niefiltrowane 9,-
- MiToStaw Pilsner (lane) 8,-
- MiToStaw Witbier 9,-
- Fortuna Czarna 9,-
- Fortuna Mirabelka
- bezalkoholowe 8,-

Wino domu

białe / czerwone 150 ml 9,-

prosecco

lane 150 ml 9,-

Czy zamieniając pracę w urzędzie na gastronomię przeżyłeś szok?

Borys Fromberg: Nie. Świadomie odchodziłem z urzędu. Byłem zdecydowany, bo przepracowałem w jednym miejscu ponad 10 lat i uważałem, że już czas. Wiedziałem też, że na rynku pracy pojawili się już lepsi specjaliści ode mnie. Młodzi ludzie z nową energią i genialnymi pomysłami.

Co się stało, że zamieniłeś biurko na bar?

To było tak, że już akurat dojrzewałem do decyzji o zmianie pracy, a moja żona wygrała ofertę na obsługę przyszłej kawiarni w Zamku. Kiedy w ogóle zdecydowała się na start w konkursie, zapowiedziałem, że jeżeli wygra, to siłą rzeczy zrezygnuję z urzędu. Centrum Kultury Zamek jest jednostką podległą miastu, więc nawet nie wypada, żeby ktoś, kto piastuje jakikolwiek urząd, był w ten sposób powiązany. Żona powiedziała mi wtedy, że jeśli wygra, to da mi pracę i będę robił Jej gościom kawę. Wtedy też w poznańskich mediach ukazał się artykuł „Czy żona zapłaci więcej?”. Faktycznie razem ze swoją siostrą wygrały konkurs, a ja odszedłem z urzędu i zacząłem pracę u Nich. Koniec końców moja żona stwierdziła, że jednak nie da rady ciągnąć dwóch biznesów jednocześnie. To był moment, w którym musiałem zaangażować się w prowadzenie Świetlicy, czyli zamkowej kawiarni, razem ze szwagierką. Tak to się zaczęło.

Miałeś jakiegokolwiek doświadczenie w tym biznesie?

Wcześniej, oprócz żony, nie miałem nic wspólnego z gastronomią. Chociaż wiedziałem już, że jest to biznes 24-godzinny. Pracując w Świetlicy nabywałem zupełnie nowych umiejętności. Od udrażniania toalety w awaryjnych sytuacjach, przez pracę na zmywaku, ustalanie menu, przygotowywanie różnego rodzaju imprez czy też wydarzeń. Ale to było tylko pomaganie. Do dzisiaj uczę się i zaskakują mnie coraz to nowe rzeczy.

Nie żałowałeś tej zmiany?

Po tylu latach pracy w urzędzie byłem już w Poznaniu osobą rozpoznawalną. Ale to jest tak, że 10 lat w jednym miejscu potrafi znudzić. Wtedy też pojawia się rutyna. Chociaż oczywiście była to bardzo fajna praca. Bardzo dobrze ją wspominam i pod względem kompetencji i tego, co robiłem. Wszystko dlatego, że były to wydziały niestandardowe – Wydział Promocji i Wydział Kształtowania Relacji Społecznych. Poznałem tam mnóstwo bardzo ciekawych ludzi. Robiłem przeróżne i bardzo dziwne rzeczy – biegałem po dachu lotniska i jeździłem traktorem po mieście. Wtedy akurat rozwoziliśmy olbrzymie dekoracje świąteczne pożyczonym od Zarządu Zieleńi Miejskiej traktorem. Mało kto może powiedzieć, że



jeździł traktorem po Poznaniu. No i oczywiście możliwość pracy przy dużych kampaniach reklamowych takich jak EURO 2012, Poznań przyciąga najlepszych, Konsorcjum Marki Poznań. To były doświadczenia o szerokim zakresie, dzięki czemu łatwiej mi dzisiaj podejmować ambitne wyzwania.

Kiedy zaczynałeś pracę w promocji miasta, to ona tak naprawdę nie istniała. Zaczynaliście wszystko od początku.

Tak. Miałem do tego doskonałego szefa, Łukasza Goździora, który potrafił to zrobić, a ja Mu pomagałem. Do dziś mamy dobry kontakt. Mówi, że byłem jego najfajniejszym wicedyrektorem, a ja mu mówię, że był moim najfajniejszym dyrektorem.

Czyli tak sobie słodzicie.

Tak sobie pięknie wlewamy. Strategia Poznania została wówczas wygrana w przetargu. Musieliśmy ją zrealizować i trzymać się jej przy tworzeniu różnych działań promocyjnych. Mile to wspominam. Zresztą do dziś jak widzę gwiazdkę na aucie, na plakacie, albo gdziekolwiek indziej, to mówię, że jest moja. W takim sensie, że miałem wpływ na to, że zaistniała jako znak graficzny, który do dziś jest znakiem rozpoznawczym Poznania. To ogromny wkład w historię miasta. Cieszę się też, że gwiazdka nie zniknęła.



Przez długi czas ludzie zastanawiali się, z czego wynika jej nieregularny kształt. Pojawiały się różne teorie. Raz miały to być przecinające się tunele powietrzne, innym razem linie wyznaczające najdalej punkty na mapie Poznania. Czym tak naprawdę jest gwiazdka?

Kształt znaku, długości ramion gwiazdki i jej kolor nie mają żadnego ukrytego przekazu. Po prostu taka jest i nie warto doszukiwać się tam żadnego drugiego dna. Gwiazdka jest po prostu gwiazdką i niczym więcej. To znak rozpoznawczy, oznaczenie, które po jakimś czasie jest rozpoznawalne jako właśnie Poznań. Tak jak w wielkich brandach, tylko że nie na taką skalę oczywiście.

Skończyłeś karierę urzędnika, zacząłeś pracę w Świetlicy i bardzo szybko podbiliście podniebienia poznaniaków.

Bogu dzięki to nie ja gotuję. Mam strategię polegającą na tym, żeby w życiu otaczać się fajnymi ludźmi, z którymi się rozumiem. Tę strategię realizuję. W Świetlicy cały czas współpracujemy z niesamowitą dziewczyną – Jolantą, była też Kasia i one gotowały. Tworzyły ciekawe dania, pyszne desery. Następnym krokiem było otwarcie Bo., które jest już całkiem moje. Zresztą już po menu widać, że jest zrobione pod facetów.

Dlaczego?

Bo chciałem, żeby było tak po męsku. Żeby były tu na przykład śniadania dla facetów. I tak na przykład mamy w ofercie kaszankę. Ale okazuje się, że w osiemdziesięciu procentach jedzą to danie kobiety. W ogóle przychodzi do nas więcej kobiet. Menu obiadowe nie jest długie i zmienia się sezonowo. Rzadziej zmieniamy śniadania. Dania śniadaniowe są w większości pomysłem bardzo młodej dziewczyny, Małgorzaty Pindych, która na samym początku z nami pracowała. Teraz można znaleźć ją w restauracji w Łodzi. To Ona stworzyła nasze hity, których nie możemy zdjąć z oferty, bo wywołałoby to bunt wśród klientów. To są na przykład bułeczki drożdżowe z marynowanym łososiem, placek ziemniaczany z szynką, jajkiem w koszulce, ze szpinakiem i młodym kapustą. To jest brioszka z kaszanką, boczkiem, karmelizowaną cebulą i emulsją ziemniaczaną. Od ponad roku kuchnię prowadzi Bartek Stasiak, który świetnie rozumie koncepcję tego miejsca i z jednej strony odważnie wprowadza swoje pomysły, jednak z absolutnym poszanowaniem wcześniejszych wizji śniadaniowych Gosi. I to jest super, że te dwie osobowości znalazły swoje miejsce w Bo. Pomimo tego, że Gosia pracuje już zupełnie w innym miejscu.

A które danie jest najbardziej Twoje?

Wiesz co... rano zawsze mam ochotę zjeść tosta z żółtym serem. Nie ma go w menu. W ogóle, gdybym to ja

wymyślał menu, to byłyby tu tylko tosty. Na szczęście są od tego fajni ludzie, którzy mają rewelacyjne pomysły i doskonały warsztat kulinarny.

Nie bałeś się tego lokalu?

Stresów było tysiące, problemów było tysiące. Strachów było więcej, niż problemów...

Skąd wzięła się nazwa?

Ktoś mnie do niej przekonał i zrobił to w 30 sekund. Lokal miał się nazywać „pożarcie”, ale mój przyjaciel, który zajmuje się brandingiem powiedział, że nie może być takiej nazwy. Że to musi być coś, co będzie związane z właścicielem. No i podał mi kilka przykładów z całego świata i powiedział, że ja też muszę mieć coś związane ze mną. „Wiesz, jakiś Borys, Bo, Bo, Bo...” i tutaj na chwilę się zawiesił i tak powstało Bo. A kropka na końcu wynika tak naprawdę trochę z przypadku.

Nie martwiłeś się, że jesteś na uboczu?

Gastronomia w Poznaniu, całe szczęście, już dawno zaczęła wychodzić poza Stary Rynek. Faktycznie na moim odcinku Kościuszki niewiele się dzieje, ale to nie są rzeczy, których trzeba się bać. Czekam na to, aż w okolicy pojawi się więcej knajp, bo to zawsze dobrze nakręca ruch. Widać, że takie rzeczy dzieją się już na Świętym Marcinie, który zaczął się rozwijać gastronomicznie i od razu widać też ruch na bocznych ulicach. Kiedy 4 lata temu startowałem z Bo, to szczerze zakładałem, że w niedługim czasie ktoś się tu do mnie doklei.

Jak na razie nikt tego nie zrobił, ale cały czas się rozwijacie. Niedawno się powiększyliście.

Tak, ale to poniekąd bardzo smutna historia. Naszym sąsiadem od początku był Pan Zegarmistrz, Pan Buda. Był naszym przyjacielem. Zawsze powtarzał, że jak pójdzie na emeryturę, to mamy wziąć Jego lokal. Niestety zmarł tragicznie na rok przed emeryturą. Po jakimś czasie przejęliśmy Jego lokal i powiększyliśmy się. Teraz w nowej sali stoi zegar ku pamięci pana Budy. Będzie co pół godziny bił i o Nim przypominał. Tym bardziej, że wciąż sporo ludzi przyjeżdża i pyta o Pana Zegarmistrza. Przy najmniej w ten sposób chcieliśmy Go upamiętnić.

W nowej sali nadal jest przytulnie, ale to nie są ogromne przestrzenie.

Nawet byśmy takich nie chcieli. Teraz pomieścimy już około 30 osób. To w sam raz. Tyle stolików ile mamy

w zupełności nam wystarczy, chociaż oczywiście w weekendy nadal trudno jest znaleźć wolne miejsce. Przychodzą do nas też przyjaciele, starzy i nowi znajomi.

Bo mimo, że nie gotujesz to jesteś twarzą swojego lokalu.

Można tak powiedzieć. Są różne rodzaje lokali. W jednych charakterystyczną postacią jest szef kuchni, w innych jest to właściciel, który wszystkiego pilnuje. Najgorszym pomysłem na lokal jest taki, w którym nie ma nikogo i wszystko jest bezosobowe. Spędzam tutaj bardzo dużo czasu, włącznie z tym, że również stoję na barze i również obsługuję ludzi. To jest naprawdę fajne. Kocham ludzi, często ich zaczepiam, życzę im dobrego dnia i zawsze chcę wiedzieć, czy smakowało im jedzenie. W tej kwestii bywam straszny, bo czasem potrafię się z kimś zagadać, a tu już się tworzy kolejka. Ale ludzie lubią rozmawiać i opowiadać swoje historie, a ja lubię słuchać i mówić. Zasada jest taka, że obserwuję reakcje klientów. Lubię ich wszystkich mieć na oku. Często podchodzę i pytam się czy wszystko gra. A najbardziej cieszy to, kiedy wracają.

Nawet jeśli nie mieszczą się w środku, to mogą usiąść na zewnątrz.

Po raz pierwszy wystawiliście ogródek na ulicy.

Dzięki wsparciu Rady Osiedla, Zarządu Dróg Miejskich i z pomocą plastyka miejskiego Piotra Libickiego. To fajne, że w można taki ogródek wystawić na miejscu parkingowym i fajne jest też to, że ludzie chcą w nim spędzać czas. Oczywiście było to skomplikowane zadanie, bo ZDM musiał zmienić na przy-

kład organizację ruchu, powstały też wytyczne dotyczące tego, jak te ogródki powinny wyglądać, ale udało się i moim zdaniem warto. Zupełnie inaczej wygląda ulica, kiedy pojawiają się na niej ludzie.

Widzę, że to wszystko sprawia Ci dużo radości, ale czy ciągnie Cię jeszcze do pracy w urzędzie?

Chciałbyś kiedyś na przykład zostać prezydentem Poznania?

Nigdy w życiu. Wiem jaka to ciężka praca i ile wymaga poświęcenia. Z wieloma rzeczami można się nie zgadzać, z wieloma można dyskutować, ale bycie prezydentem miasta to praca przez 24 godziny, 7 dni w tygodniu i to często dosłownie. Doceniam to poświęcenie i wiem, że sam nie chciałbym w ten sposób pracować. Nie ciągnie mnie też do pracy w urzędzie. Ten etap mam już za sobą. Teraz przede mną zupełnie nowe wyzwania i plany. ■

„WIESZ, JAKIŚ BORYS,
BO, BO, BO...”
I TUTAJ NA CHWILĘ
SIĘ ZAWIESIŁ
I TAK POWSTAŁO BO.

ZŁOTNIKI SUCHY LAS

GOTOWE DO ODBIORU



Mieszkania parterowe
z ogródkami



Dwa bezpłatne
miejsca postojowe



Przedszkole publiczne
na terenie osiedla



Komórka lokatorska
w cenie



Możliwość
dokupienia garażu



Niepubliczny Żłobek
na terenie osiedla



Niska zabudowa



Powierzchnia
mieszkań 53-82 m²





CZY WARTO ZOSTAĆ KSIĘGOWYM? I CZY SIĘ TO OPŁACA?

Panujący obecnie rynek pracownika to dobry moment na dokonanie zmiany w karierze. Wysoko wykwalifikowani pracownicy błyskawicznie znajdują zatrudnienie, a pracodawcy walczą o najlepszych kandydatów wysokością wynagrodzeń i różnorodnością benefitów.

O pewnych specjalistów zabiegają jednak bardziej.

TEKST: KONRAD BUGIERA | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Do grona najbardziej poszukiwanych pracowników w Polsce należą księgowi i księgowi – czytamy w tegorocznym „Barometrze zawodów”, opracowanym przy udziale WUP. Kto więc posiada odpowiednie wykształcenie lub ukończy specjalistyczny kurs, ma przepustkę do rozwojowej profesji, gdzie płace zaczynają się od 4 tys. zł brutto.

— Zwrot kariery planują najróżniejsze osoby. Zdarzały się u nas kursy podstaw rachunkowości, na których obok siebie siedzieli np. lekarka, programista i były wojskowy. Trafia do nas również wiele młodych mam, które po urlopie macierzyńskim i wychowawczym chcą zacząć karierę od nowa i wybierają właśnie księgowość – opowiada Mariusz Noworyta, dyrektor w Oddziale Wielkopolskim w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. – I choć za każdym ze słuchaczy i słuchaczek stoi inna historia, to w gruncie rzeczy większość osób kieruje się jedną z trzech motywacji. Są to godziwe zarobki, poczucie wpływu i możliwość rozwoju – dodaje.

CHCESZ ZARABIAĆ GODZIWE PIENIĄDZE?

Zdany egzamin po kursie podstaw rachunkowości w Oddziale Wielkopolskim Stowarzyszenia Księgowych w Polsce daje prawo używania tytułu księgowego. Ten z kolei pozwala ubiegać się o pierwsze stanowiska związane z księgowością – młodszego księgowego lub junior accountanta (w przypadku centrów usług wspólnych). Zgodnie z danymi zebranymi i zestawionymi przez firmę rekrutacyjną HAYS, na takich stanowiskach można liczyć na zarobki brutto w kwocie 4 tys. zł.

Po zdobyciu pierwszych doświadczeń i pozbyciu się „młodszego” lub „młodszej” z nazwy stanowiska, można liczyć już na 6–7,5 tys. zł brutto wynagrodzenia. Kolejny stopień rozwoju, według ścieżki certyfikacji SKwP, to Kurs dla kandydatów na specjalistę ds. rachunkowości (samodzielnego księgowego). Zarobki na stanowiskach odpowiadających jego profilowi kompetencyjnemu zaczynają się od kwoty 7 tys. zł brutto. Najwyższe stanowiska – główni księgowi oraz dyrektorzy finansowi, w tym posiadacze certyfikatów SKwP – Głównego Księgowego czy najwyższy stopień – Dyplomowanego Księgowego – zarabiają od 12 do 15 tys. zł. W zależności od rodzaju organizacji i zakresu odpowiedzialności, te sumy mogą być znacząco wyższe.

CHCESZ MIEĆ WPŁYW NA RZECZYWISTOŚĆ?

Trudno wyobrazić sobie inny zawód, w którym odczuwałoby się tak duży wpływ na swoich przełożonych i pracodawców, a także klientów.

— Poza poczuciem sprawczości, odczuwam też ogromną satysfakcję, gdy obserwuję jak rozwijają się moi klienci – firmy i instytucje, które powierzyły mojemu biurowi rachunkowemu obsługę swojej księgowości – przyznaje Beata Szlachetka, przedsiębiorczyni, Certyfikowany Ekspert Usług Księgowych SKwP, właścicielka biura rachunkowego. — Wiem, że mam w tym swój wkład, gdy widzę moje sugestie wdrażane w praktyce.

CHCESZ SIĘ ROZWIJAĆ?

Struktury i stanowiska w zespołach księgowych są do siebie zbliżone, choć w szczegółach mogą się różnić w zależności od profilu poszczególnych organizacji. Można więc sobie wyobrazić i zaplanować ogólną ścieżkę awansu, nawet jeśli nie będzie on następował w ramach jednej jednostki, tylko poprzez aplikowanie na coraz wyższe stanowiska przy zmianie pracy.

Certyfikaty Stowarzyszenia Księgowych w Polsce pomagają dodatkowo zmotywować się do pracy nad własnym rozwojem.

Posiadacze certyfikatów Dyplomowanego Księgowego i Certyfikowanego Eksperta Usług Księgowych otrzymują je bowiem terminowo.

Jeśli nie będą spełniać obowiązku doskonalenia, tracą swoje tytuły. Aby tego uniknąć, muszą w 3-letnich okresach rozliczać się z odpowiedniej liczby godzin uczestnictwa w kursach i szkoleniach.

— Uwielbiam się uczyć, jestem bardzo ciekawska, a praca w księgowości, szczególnie prowadząc własną firmę, cały czas pozwala mi tę „ciekawość” zaspokajać – mówi Beata Szlachetka. — Uczę się nowych przepisów, nowych rozwiązań technologicznych, poznaję specyfikę działalności moich kolejnych klientów, a to wszystko w zespole, który sama kształtuję. To moja wymarzona praca, o której na początku kariery nawet nie śniłam. ■

ZDANY EGZAMIN PO
KURSIE PODSTAW
RACHUNKOWOŚCI
W ODDZIALE
WIELKOPOLSKIM
STOWARZYSZENIA
KSIĘGOWYCH
W POLSCE DAJE
PRAWO UŻYWANIA
TYTUŁU KSIĘGOWEGO

Chcesz dowiedzieć się więcej o certyfikatach Stowarzyszenia Księgowych w Polsce?

Wejdź na stronę internetową:

[https://www.skwp.poznan.pl/stowarzyszenie/certyfikacja-zawodu-ksiegowego.](https://www.skwp.poznan.pl/stowarzyszenie/certyfikacja-zawodu-ksiegowego)





WIELKOPOLSKA POTĘGA AGD

W tym roku kończy 62 lata. Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek AGD w Polsce i za granicą. Kiedy w 1957 roku z taśmy w fabryce we Wronkach zeszła pierwsza kuchnia węglowo-gazowa, nikt nie spodziewał się, że w 2019 roku wyprodukowanych zostanie tu 1,5 miliona kuchni. I chociaż z zewnątrz Amica, fabryka, która znajduje się w samym sercu powiatu szamotulskiego, nie wygląda tak okazale, to po przekroczeniu jej bram znajdujemy się w zupełnie innym świecie. Świecie ogromnej produkcji i... wielkiego sukcesu.

TEKST I ZDJĘCIA: JOANNA MAŁECKA

Dziennie z taśm produkcyjnych schodzi 5900 kuchni i 3900 płyt grzejnych do wbudowania. W fabryce przy produkcji pracuje około 2000 osób, w tym połowa to kobiety. 80 procent całej załogi to mieszkańcy Wroniek i okolic, ale Amica korzysta też z pracy obcokrajowców. A jak wygląda fabryka od środka?

Poniedziałek, około godziny 10.00. Piękny poranek. Pod bramą Amiki kilka osób odstawia rowery. Matki z dziećmi w wózkach czekają na swoich mężów. Parkuję na miejscu wskazanym przez uprzejmą panią strażniczkę. – Proszę potem do mnie podejść, zaanonsuję panią – mówi i otwiera okienko przy bramie. Po upewnieniu się, że mogę wejść na teren firmy, otrzymuję pla-

kietkę i przechodzę dalej. – Zapraszam do Amiki – mówi Krzysztof Machaj, dyrektor wronieckiej fabryki, który czeka na mnie za drzwiami. Jest wysoki, postawny, ma prawie 2 metry wzrostu. To On dowodzi produkcją i od razu budzi moje zaufanie. Wchodzimy przez przeszklone drzwi. Pracownicy, ubrani w niebieskie spodnie i koszule, przyglądają mi się z ciekawością, a ja wcale nie czuję się tutaj obco. Na taśmach wolno poruszają się konstrukcje kuchni, które zaraz zostaną uzupełnione.

...TO NIE JEST ZWYKŁA FABRYKA

70 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni użytkowej części produkcyjnej, do tego ok. 5 tysięcy metrów kwadratowych części magazynowej, w tym magazyn wysokiego składowania. Stoimy na samym końcu procesu produkcji, czyli na wydziale montażu. Bez przerwy, przez całą dobę, pracują tutaj cztery linie montażowe. Spod rąk niemal 2 tysięcy pracowników produkcji, wychodzą pełne kuchnie, w tym wolnostojące o szerokości 50 i 60 cm, piekarniki do wbudowania i tzw. sety, czyli piekarniki z płytą. Na końcu taśmy zauważam coś, czego nie ma na polskim rynku. – To wyroby z podwójną komorą piekarnika, czyli double cavity – tłumaczy Krzysztof Machaj. – Polega to na tym, że nad tradycyjną komorą jest mniejsza, która służy do podgrzewania gotowych potraw. Ma też funkcję podgrzewania talerzy, która idealnie sprawdza się w Wielkiej Brytanii i Skandynawii i właśnie na te rynki sprzedajemy najwięcej tego typu sprzętu.

...SĄ TU NAJNOWOCZĘŚNIEJSZE TECHNOLOGIE PRODUKCJI

Kiedy zwiedzamy kolejne działy, musimy pilnować specjalnie wytyczonej drogi dla pieszych. Wszędzie przemakają wózki widłowe, kierowcy trąbią, żebyśmy wiedzieli, że nadjeżdżają. Pracownicy uprzejmie witają nas w „swoich” progach. Panuje miła atmosfera, chociaż nikt nie odchodzi od swojego stanowiska. W magazynie materiałów, który jest obok, pachnie metalem. Olbrzymie rulo-ny – ważące 4 tony każdy – leżą starannie ułożone na podłodze. Za chwilę trafią do wielkich pras.

Za ogromnymi regałami – trzy linie pras transferowych. Są to bardzo zaawansowane technologie, każda o nacisku 1300 ton. To tu powstają kolejne detale. Siła nacisku jest tak potężna, że aż strach się zbliżać. – Nie ma się czego bać – uspokaja Krzysztof Machaj. – Kiedy maszyna zauważy, że zamiast blachy znajduje się w niej coś innego, natychmiast się wyłączy. Kolejna część hali została dobudowana w listopadzie. Stoi tu nowoczesna prasa, która sama dobiera sobie kawałki blachy. Ma ogromny nacisk i w szybkim tempie wyrzuca na taśmę kolejne elementy. Wszystko w pełni zautomatyzowane. Oczywiście nie mogłaby działać, gdyby nie człowiek, który musi zaprogramo-





wać cały proces i go kontrolować. – Maszyny nigdy nie zastąpią pracy człowieka, a kupując kolejne nowoczesne linie, potrzebujemy wykwalifikowanej załogi – dodaje Krzysztof Machaj. Część osób pracuje w specjalnych rękawicach ochronnych sięgających łokcia. Poszczególne stanowiska pracy mają przypisane określone ubrania ochronne. Na ścianie tablica informacyjna z nazwiskami i kontaktem do osób – ratowników medycznych, specjalnie przeszkolonych przez firmę w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

W kolejnej części hali niebywały hałas. Pracownicy z zatyczkami w uszach uśmiechają się do nas. Na wielkiej maszynie powstaje komora piekarnika składająca się z trzech komponentów: płaszcza, ściany górnej, dolnej i tylnej, które przed chwilą przeszły przez prasy. Co 13 sekund schodzi stąd gotowa komora. Amica jako pierwsza, wprowadziła nowatorskie rozwiązanie polegające na liniowym zgrzewaniu elementów. Co to daje? To, że komora jest bardzo szczelna, co jest szalenie istotne w przypadku piekarników parowych.

...W HALI PRACUJĄ ROBOTY

Nad głowami, na taśmie, przesuwały się elementy przypominające pudełka do przechowywania. To komory piekarnika. Jest bardzo gorąco. Obok wielkie piece, w których odbywają się procesy emaliowania i lakierowania elementów kuchni. Przechodząc obok centralnego pieca, gdzie wygrzewa się powłoki lakiernicze, przyspieszamy kroku. Tutaj nie ma ludzi, tylko raz po raz ktoś przemyka. W miejscu powstawania szklanych drzwi piekarników, pracują roboty. Dokładają poszczególne elementy. Mają bardzo długie ramiona i z niezwykłą precyzją odkładają gotowe elementy na specjalnych półkach. Obok sztab ludzi wspierający sztuczną inteligencję. Bez nich nic by się nie udało. Niesamowite tempo pracy powoduje, że w ciągu doby powstaje tutaj około 10 tysięcy gotowych kuchni i płyt do zabudowy.

Dalej stoją maszyny do zaginiania rurek – części kuchni gazowych. Obok powstają podzespoły. Nigdzie nie ma wkrętów, śrub. Łączenie elementów odbywa się w trakcie procesu tłoczenia. W tle gra muzyka. Kobieta pracująca przy segregacji rurek, odkłada elementy jeden obok drugiego i pokazuje, jak istotne jest takie ułożenie. Dalej, kolejne panie wypalają w specjalnych maszynach nadruki na pokrętkach. Dzięki nadrukowi laserowym, oznaczenia się nie zmazują i są bardzo trwałe.

Dział produkcji wiązek elektrycznych, znajdujący się obok, to nic innego jak kilometry przewodów, z których powstają odpowiednie instalacje. Przechodzimy dalej. Nad głową, znów jeden za drugim, przemieszczają się elementy piekarnika. Po prawej stronie całkiem nowe maszyny. Niedawno zostały zamontowane. – Co roku mamy dwa tygodnie na podnoszenie zdolności produkcyjnych. Na ten czas zamykamy fabrykę, wszyscy mają urlop, a my udosko-

nalamy procesy produkcji, wprowadzamy nowe technologie, żeby móc produkować jeszcze więcej – wyjaśnia Krzysztof Machaj. – Chcąc się rozwijać i być konkurencyjnym, musimy inwestować.

Gotowe produkty muszą jeszcze tylko zostać owinięte styropianem, który też jest tutaj produkowany, ofoliowane, odpowiednio zabezpieczone i trafiają do magazynu.

...JEST NAJNOWOCZESNIEJSZY MAGAZYN W EUROPIE

Nie jest to zwykły magazyn. To największy tego typu budynek w Europie. Półki sięgają nieba i nie ma ludzi. Ogromne dźwigi, sygnalizując pracę wymownym „pikaniem”, zdejmują z półek sprzęt i kładą go na paletach. W pełni zautomatyzowany system sterowania pozwala układać na półkach ok. 1600 artykułów na godzinę. Magazyn działa przy pomocy algorytmów wprowadzanych do systemu. Sam przestawia sobie produkty zgodnie z wykazem indeksów. Każde miejsce ma swój kod. Nie generuje żadnego hałasu, nie emituje żadnych zanieczyszczeń. Tym miejscem steruje jedna osoba. Znajduje się tutaj 240 tysięcy produktów, magazyn ma prawie 50 metrów wysokości i 130 metrów długości. Kiedy układnice, z których jest zbudowany,jechały na tirach przez Wronki, wzbudzały szok i niedowierzanie, a samochody ledwo mieściły się na ulicach. Montowane były przez 100-metrowy dźwig.

...SĄ TESTERZY WYPIEKÓW I GOTOWANIA

Ale nic nie trafiłoby na rynek, gdyby nie specjalne laboratoria, które znajdują się z tyłu fabryki. Wjeżdżamy windą na drugie piętro. Pod ścianą, z jednej i drugiej strony, stoją dziesiątki kuchenek. Na palnikach garnki z gotującą się wodą. Jest ciepło. Woda delikatnie bulgocze. Wygląda jak w wielkiej restauracji. To tzw. strefa niezawodności. To tutaj sprawdza się, czy wszystko działa prawidłowo. Takie badanie trwa około trzech miesięcy, trafia tu każdy prototyp, który dopiero po całościowym przebadaniu może zostać wyprodukowany. Wszystko jest monitorowane, a do konstruktorów zgłaszane są ewentualne uwagi.

Zaraz obok, w wyrzeźbionych meblach, kolejna kuchnia. Jest to strefa badań elektrycznych. Sprzęt bada się pod względem bezpieczeństwa, zużycia piekarników, regulacji temperatury, zużycia energii. W piekarniku piecze się... cegła, która imituje żywność i zbudowana jest ze specjalnego materiału. Badanie trwa około 1,5 godziny. Testowane wyroby otaczane są meblami z zamocowanymi czujnikami temperatury. Jest to swego rodzaju pozorowanie pracy kuchenki w domu. Dodatkowo, na palnikach, gotuje się woda, co pozwala sprawdzić temperaturę w warunkach normalnych. Symuluje się także warunki nietypowe, czyli co dzieje się w przypadku, jeśli ktoś włączy palnik, a zapomni postawić garnek.

Sprawdza się, czy meble nabierają temperatury czy nie. Te badania są bardzo ważne, bo kwalifikują sprzęt do spełnienia normy.

...PACHNIE MUFFINKAMI

Odwracam się. Grzegorz Zawadzki zagląda do piekarnika znajdującego się na samym końcu pomieszczenia. Pachnie świeżym ciastem. Wytyżam wzrok i moim oczom ukazują się muffinki. To miejsce, gdzie testuje się piekarniki. Zestaw muffinek, po wystygnięciu, wkłada się do specjalnej kabiny i sprawdza stopień ich zabrzązowania. Wszystko musi mieścić się w normie. O tym czy wypiek jest prawidłowy informuje komputer. Góra babeczki podzielona jest na trzynaście małych segmentów, każdy osobno oceniany. Amica, pod względem równomierności wypieku, jest w czołówce, jeśli chodzi o producentów AGD. Grzegorz Zawadzki od lutego wypiekł już ponad 8000 muffinek. – Czasem koledzy przecinają je, smarują nutellą i kosztują – śmieje się. – Bardzo proszę spróbować.

Dalej, w kabinach klimatycznych, sprawdza się lodówki, podłączając je do komputera. Pomiędzy nimi zwisają kable. Trzeba zbadać czy mają odpowiednie parametry chłodzenia, przechowywania, zużycia energii, zamrażania. Takie badanie trwa do 4 tygodni. Dopiero po sprawdzeniu wszystkiego, taki sprzęt może trafić do produkcji. Amica stworzyła lodówki, które pomagają przechowywać żywność jak najdłużej. Jest to możliwe dzięki specjalnym filtrom, regulatorom poziomu wilgotności, odpowiedniej cyrkulacji powietrza, pojemnikom o obniżonej temperaturze. I chociaż produkcja lodówek nie odbywa się we Wronkach, to zarówno ten sprzęt, jak i prawidłowe funkcjonowanie pralki, sprawdza się właśnie tutaj. Ciekawie wygląda kilkanaście maszyn wirujących ubrania, a potem sprawdzanie czy plamy się doprały. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałam.

...A TO WSZYSTKO DEFINIUJE SUKCES.

Amica wydaje miliony złotych na ciągłe udoskonalanie linii produkcyjnych. Konsekwentne ulepszanie rozwiązań technologicznych w stylowej formie sprawiło, że dziś 70 proc. przychodów firmy jest generowanych na ponad 60 rynkach zagranicznych, gdzie firma występuje pod różnymi, własnymi brandami: Amica – w Europie Środkowej i Zachodniej, Hansa – na rynkach za polską wschodnią granicą, Gram – w Skandynawii, CDA – w Wielkiej Brytanii, oferując pełne portfolio dużego i małego AGD. Jest to firma polska, a jej właściciel Jacek Rutkowski, nie kryje wzruszenia, że przez te wszystkie lata funkcjonowania, przy pomocy wykwalifikowanych pracowników, zbudował potęgę AGD w Polsce. ■

ZAMIAST DO SĄDU, ZGŁOŚ SIĘ DO MEDIATORA

Niektórzy błędnie uważają, że mediacja jest pewnego typu sądem. Funkcjonują też teorie, że jest rodzajem terapii czy doradztwa. Nic bardziej mylnego. Można powiedzieć, że mediacja jest swoistą rozmową dwóch stron konfliktu, w trakcie której dążymy do jego rozwiązania i znalezienia satysfakcjonującego porozumienia dla stron. Mediacja daje stronom konfliktu szansę na szybsze, tańsze i skuteczne rozwiązanie sporu. Czym dokładnie jest mediacja?

Kto ją przeprowadza? W jakiego typu sprawach może się toczyć?

ZOFIA CHOŁODY



Radca prawny, członkini Okręgowej Izby Radców Prawnych w Poznaniu, właścicielka kancelarii Zofia Chołody i Wspólnicy Kancelaria Prawna, prawnik z ponad 10-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w prawie gospodarczym i cywilnym, jednak nie stroni od prawa administracyjnego. Wspiera przedsiębiorców w działalności biznesowej, obsługuje również podmioty lecznicze. Pomaga kobietom w ich rozwoju biznesowym i osobistym.

Prezeska Klubu Kobiet Przedsiębiorczych.



ZOFIA CHOŁODY & WSPÓLNICY
KANCELARIA PRAWNA

Celem całej procedury mediacji jest, aby to wypracowane w jej trakcie porozumienie było akceptowalne dla wszystkich stron konfliktu. Oczywiście podczas mediacji nie musi dojść do pojednania. Istotne jest jedynie, aby strony zawarły porozumienie. Jeśli więc mamy problem, konflikt interesów, który może rozwiązać sąd, zanim skierujemy pozew do sądu, warto zwrócić się do mediatora. Podczas mediacji, jako jej strona, mamy możliwość aktywnie uczestniczyć w rozwiązaniu sporu. Jeśli jesteśmy stroną pokrzywdzoną, podczas mediacji możemy zapewnić sobie ugodę, a nawet zadośćuczynienie. Analogicznie, również pokrzywdzony ma wpływ na zakres swojej odpowiedzialności. Praktycznie każdy rodzaj sporu może być poddany mediacji, przy czym każda ze stron musi wyrazić dobrowolną zgodę na wzięcie w niej udziału.

SZYBCIEJ NIŻ W SĄDZIE

Czas trwania mediacji uzależniony jest od woli poszczególnych stron. Rozpoczyna się ona od tzw. posiedzenia wstępnego, trwającego około godziny, podczas którego mediator rozmawia indywidualnie z każdą ze stron konfliktu. Również na pierwszym spotkaniu mediator odbierze od nas jako stron zgodę na mediację, co jest jego obowiązkiem. Jeśli takiej zgody nie wyrazimy, mediacja nie będzie mogła się toczyć. Następnie przechodzimy do wspólnych posiedzeń mediacyjnych (mediator ze stronami konfliktu), które trwają od jednej do dwóch godzin. W zależności od specyfiki konfliktu, potrzeba od 2 do 5 posiedzeń, aby zakończyć mediację zawarciem porozumienia. Oczywiście na każdym etapie postępowania mediacyjnego, możemy się wycofać. Ani mediator, ani druga strona konfliktu, nie mogą wywierać żadnej presji, aby nakłonić do udziału w mediacji. Proces mediacji kieruje się określonymi regułami i zasadami. Zawsze zostają one ustalone na początku wspólnego posiedzenia i zaakceptowane przez wszystkich uczestników mediacji. W przypadku braku akceptacji reguł i zasad, mediacja nie może być przeprowadzona. Wszystko to, co jest poruszane w trakcie mediacji, jest poufne. Co bardzo istotne, w trakcie mediacji nie ocenia się ludzi, ale rozmawia o ich zachowaniu i decyzjach.

KTO JEST MEDIATOREM

Mediację prowadzi mediator, który stoi na straży procedury mediacyjnej. Mediator nie jest sędzią. Najczęściej mediatorami są prawnicy, bądź osoby z wykształceniem psychologicznym, którzy ukończyli specjalistyczne szkolenia z mediacji. Mediator opiekujący się daną sprawą, ma za zadanie pomóc i ułatwić dojście do porozumienia poprzez tworzenie bezpiecznej i poufnej atmosfery. Co najważniejsze, mediator jest bezstronny i neutralny, tak więc pilnuje równorzędności stron podczas mediacji, jak i nie narzuca swojego punktu widzenia. Mediator jest neutralny co do przedmiotu sporu i znalezionych rozwiązań, kwestia jak rozwiązać spór należy do stron. Strony w mediacji mają równe prawa i są jednakowo traktowane – mediator pilnuje, aby każda ze stron była szanowana. Nikt nie ma prawa narzucać wyboru mediatora, dlatego też każda ze stron ma prawo poprosić o jego zmianę.

Mediator posługuje się Kodeksem Etyki Mediatora. W swoim działaniu zważa na dobro stron, kierując się zasadami dobrowolności, bezstronności, neutralności, poufności, akceptowalności, bezinteresowności, profesjonalizmu i szacunku.

MEDIATOR MA ZA ZADANIE POMÓC I UŁATWIĆ DOJŚCIE DO POROZUMIENIA POPRZEC TWORZENIE BEZPIECZNEJ I POUFNEJ ATMOSFERY

EFEKTY MEDIACJI

Efekt mediacji oraz pracy mediatora ze stronami jest spisana ugoda oraz protokół z mediacji. Protokół zawiera jedynie informacje o tym, kto brał udział w mediacji, ile było spotkań mediacyjnych, gdzie się one odbywały. Mediator nie umieszcza w protokole szczegółowych informacji o przebiegu mediacji. Najważniejsze jest, aby zawarta ugoda była akceptowalna dla wszystkich stron konfliktu.

Strony muszą złożyć wniosek do Sądu o zatwierdzenie ugody. W praktyce wniosek taki strony mogą złożyć już u samego mediatora, który dostarczy sądowi pełną dokumentację. W przypadku zawarcia ugody w ramach mediacji, z chwilą jej zatwierdzenia przez Sąd, dalsze postępowanie sądowe staje się zbędne. Jeśli więc wcześniej było wszczęte, Sąd wydaje postanowienie o jego umorzeniu. Warto pamiętać, że jeżeli mediacja dotyczyła roszczenia podlegającego egzekucji, Sąd zatwierdzi ją przez nadanie klauzuli wykonalności. Taka ugoda już w momencie zatwierdzenia staje się tytułem wykonawczym, co umożliwia wyegzekwowanie należności w sytuacji, kiedy jedna ze stron nie wykonuje jej postanowień. W innych przypadkach Sąd zatwierdza ugodę postanowieniem. Ugoda zawarta przed mediatorem, po jej zatwierdzeniu przez Sąd, ma moc prawną ugody zawartej przed Sądem.

KIEDY SĄD KIERUJE NA MEDIACJĘ?

Zgodnie z kodeksem postępowania cywilnego, mediację prowadzi się przed wszczęciem postępowania na podstawie umowy o mediację (może być w formie ustnej lub pisemnej), a – za zgodą stron – także w toku sprawy sądowej. Mediację prowadzi się także na podstawie postanowienia sądu kierującego strony do mediacji. Co do zasady, Sąd może skierować sprawę do mediacji do zamknięcia pierwszego posiedzenia wyznaczonego na rozprawę. Po zamknięciu tego posiedzenia – tylko na zgodny wniosek stron, gdy jedna ze stron złożyła wniosek o mediację, a druga strona wyraziła na nią zgodę. ■

NIE WYSTARCZY MÓWIĆ DO RZECZY, TRZEBA MÓWIĆ DO LUDZI

Zgodnie z przytoczoną myślą Stanisława Jerzego Leca, nie zapomnij, że nie tylko dziennikarz jest twoim rozmówcą, ale przede wszystkim odbiorcy, którzy będą cię słuchać w radio i oglądać w telewizji. Zastanów się nad tym, co dla nich będzie najistotniejsze, co ich szczególnie interesuje w omawianej sprawie. Potem pomyśl, co dla ciebie jest najważniejsze, co koniecznie chcesz przekazać. Następnie przemyśl, co zainteresuje dziennikarza. Znajdź wspólne obszary i przygotuj się na doskonałe wystąpienie.

TATIANA SOKOŁOWSKA

Trenerka umiejętności interpersonalnych, ekspertka etykiety, savoir vivre, profesjonalnego wizerunku oraz występów publicznych. Dyplomowana trenerka biznesu, absolwentka historii sztuki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Kreuje profesjonalny wizerunek kadry managerskiej, kierowniczej oraz pracowników na wszystkich poziomach organizacji.

Przygotowuje przedsiębiorców i polityków do profesjonalnego występowania w mediach.

Założycielka i CEO Firmy Business Dress Code.



BUSINESS DRESS CODE
TATIANA SOKOŁOWSKA

Decyzja o tym, w co się ubierzemy, to jedna z najważniejszych, którą przyjdzie nam podjąć zanim wystąpimy przed kamerą.

Mając świadomość, że prezentujemy się dobrze, możemy skupić się na merytorycznej stronie wywiadu i nie denerwować się czy dobrze wypadamy na ekranie. Złe dobrany strój czy choć jeden jego element może zrujnować nasz profesjonalizm, odciągnąć uwagę i skupić zainteresowanie odbiorcy. Zatem zastanów się, w jakim charakterze, gdzie i z jakiej okazji się wypowiadasz. Gdy wywiad dotyczyć będzie poważnych kwestii i występujesz jako ekspert, warto zadbać o formalny charakter stroju. Natomiast gdy omawiane będą mniej istotne sprawy, dobrać bardziej swobodną odzież. Po prostu dostosuj strój do okazji i odbiorcy.

Politycy wiedzą doskonale, jak przekazywać komunikaty za pomocą stroju. Gdy odwiedzają miejsca powodzi czy innych zdarzeń losowych, w których ucierpieli ludzie lub ich majątek, ubrani są mniej elegancko niż zazwyczaj. Robią tak, by nawiązać partnerską relację z poszkodowanymi oraz by w telewizyjnych relacjach wypaść na osoby zaangażowane i nie wywyższające się.

Przygotowując się do występu, dobierając garderobę, warto pamiętać, by unikać drobnych wzorów, szczególnie pasków, które „migoczą” na ekranie, błyszczących materiałów i dekoracji, jaskrawych kolorów oraz hałasującej biżuterii. Ubierz się w to, w czym czujesz się bezpiecznie i wygodnie. Jeśli nie chcemy zniknąć na tle green boxu – zielonego tła, umożliwiającego

wyświetlanie za naszymi plecami dowolnych obrazów – nie wkładamy zielonych kreacji. Żle w obiektywie kamery wypadają również okulary z fotochromatycznymi szklami, które w światłach studia wyglądają jak okulary przeciwsłoneczne.

By być pewnym efektu, możesz zrobić próbę. Nagrać się i ocenić, jak wybrany strój i dodatki sprawdzają się na ekranie.

Pamiętajmy o tym, że studio radiowe już nie jest miejscem, z którego tylko nas słychać. Obecnie kamery śledzą nas również i tam. Zatem zasady ubioru zastosujmy także udzielając wywiadu radiowego.

AKCJA

Twój udział w audycji będzie różny w zależności od rodzaju programu. Dowiedz się czy będzie to dyskusja z innymi gośćmi czy wywiad jeden na jeden. Jeśli będzie to rozmowa panelowa, zapewne będziesz miał niewiele czasu na szerokie przedstawienie swoich poglądów i przemysleń. Przygotuj zatem najważniejsze tezy i argumenty, które koniecznie chcesz zaprezentować. Możesz je przedstawić na początku rozmowy, co może spowodować nadanie tonu i kierunku całej audycji. Dziennikarze często moderują dyskusję i wyznaczają osoby, które zajmują głos. Jeśli w czasie audycji dyskusja wymknie się spod kontroli, nie czekaj na wskazanie i włącz się do rozmowy, aby pod koniec programu nie okazało się, że powiedziałeś jedynie dzień dobry i do widzenia. Prezentując własne zdanie na dany temat, nie zapomnij słuchać, co mówią pozostali uczestnicy rozmowy. Ciekawe pointowanie i odnoszenie się do ich wypowiedzi może stać się twoim atutem i sprawi, że wypowiedzi będą dynamiczne i pozbawione rutyny.

Przygotowując się do wystąpienia, warto opracować sobie ściągę, kartkę z najważniejszymi informacjami. Daty, nazwiska, procenty i wyliczenia, które teraz wydają się być oczywiste, przed kamerą mogą wypaść z głowy. Podczas wypowiedzi można spojrzeć na kartkę, mówiąc np.: „by nie być gołosłownym, chciałbym przytoczyć dokładne dane...”. Wzmocni to powagę i wrażenie rzetelności przedstawianych informacji. Pamiętaj by zrobić to nie więcej niż raz czy dwa w trakcie audycji. Postaraj się, by przekazywane informacje zapadły w pamięć, podziałaj na wyobraźnię – „Nasza firma przekazała szkołom XX opasek odbłaskowych, znaczy to, że wszystkie dzieci w naszym mieście są bezpieczne.”

MOŻESZ ZROBIĆ
PRÓBĘ, NAGRAĆ
SIĘ I OCENIĆ, JAK
STRÓJ I DODATKI
SPRAWDZAJĄ SIĘ
NA EKRANIE

Jeśli rozmowa dotyczyć będzie twardych danych, weź ze sobą dokumenty i, przedstawiając informację, pokazuj je lub wskazuj na nie mówiąc: „W tych dokumentach są przedstawione dowody na...” i dodaj: „Jeśli nie ma pan wiedzy na ten temat, chętnie przekażę po audycji te dokumenty, by poznał pan fakty.” Ważne by nie zanudzić audytorium ilością danych, przedstaw jedynie najważniejsze i wskaż dla zainteresowanych słuchaczy źródło, z którego mogą pozyskać dodatkowe informacje.

Gdy podczas wywiadu padnie inne niż oczekiwane przez ciebie pytanie, możesz zastosować następującą metodę: „Zanim przejdę do tej sprawy, chciałbym poruszyć/chcę powiedzieć/pragnę przedstawić...” Teraz możesz powiedzieć to, co według ciebie w tym aspekcie jest najważniejsze. Następnie, mając czas na zastanowienie, możesz odpowiedzieć na zadane pytanie. Jest też możliwość, że rozmowa rozwinie się w pożądanym przez ciebie kierunku.

Gdy nie znasz odpowiedzi na zadane pytanie, o ile nie należy to do podstawowych informacji, które powinieneś znać, powiedz o tym wprost: „Nie dotarła do mnie jeszcze ta informacja. Jak tylko się z nią zapoznam, chętnie skomentuję...”

Wywiad nieemitowany na żywo może być zmontowany tak, że wypowiedź z początku znajdzie się na końcu i odwrotnie. Zatem nie używaj sformułowań: „jak już wspomniałem”, „po pierwsze”, „po drugie”.

PODCZAS WYWIADU

Patrz na dziennikarza lub swojego rozmówcę, z którym prowadzisz dialog. Nie rozglądaj się po studio, nie zwracaj uwagi na otoczenie, pracujących techników czy kamery. Staraj się być naturalny, pamiętaj, by stosować otwarte gesty. Unikaj zdań wielokrotnie złożonych – niech twoja wypowiedź będzie zwięzła i konkretna. Bądź pewny siebie, bo przecież jesteś doskonale przygotowany.

Po zakończonej audycji czy wywiadzie pozostaj na miejscu aż do wyłączenia kamer, mikrofonów lub zejścia z wizji.

PODSUMOWUJĄC, ZASTANOW SIĘ:

- ▶ Jak chcę się zaprezentować?
- ▶ Co interesuje publiczność?
- ▶ Co dziennikarz będzie chciał usłyszeć?
- ▶ Co powinien usłyszeć?
- ▶ Co chcę na ten temat powiedzieć?
- ▶ Co ma zapisać odbiorcom w pamięć? ■

KOBIETY – RAKIETY, A RÓWNOWAGA W ŻYCIU

Jest nas wiele. Spotykasz nas wszędzie. W pracy, w domu, podczas zakupów i spotkań towarzyskich. Niezastąpione pracownice. Perfekcyjne panie domu. Kochające matki.

Oddane córki i przyjaciółki. Pełne pasji kochanki. To my, życiowe perfekcjonistki.

Kobiety – rakiety. Doskonałe w każdym calu. Ale czy na pewno doskonale szczęśliwe?

IZABELA SOWIŃSKA-BAJON



Od lat związana z prywatnym biznesem, dyrektor zarządzająca Giant Invest, która wiedzę zdobyła na Uniwersytecie Ekonomicznym oraz doświadczenie w zakresie zarządzania łączy z pasją, jaką jest psychologia. Znajomość zagadnień psychologii, którą ukończyła na Uniwersytecie

Humanistyczno-Społecznym SWPS, wykorzystuje zarówno w swojej codziennej pracy, jak również „po godzinach”, prowadząc własną praktykę psychologiczną.

Najpierw praca. Goniące terminy, dodatkowe obowiązki – przecież dam radę. Później dom. Zakupy, obiad, plac zabaw z dziećmi, chwila rozmowy z partnerem. Wszyscy zaopiekowani, ma być ciepło i rodzinnie – przecież zawsze właśnie o takim domu marzyłam. To teraz chwila dla siebie? Nie ma czasu. Na krześle sterta rzeczy do wyprasowania, przyjaciółka czeka na telefon z poradą w ważnej sprawie, niedokończona sprawa z pracy nie daje spać, a przecież samo się nie zrobi. Brzmi znajomo? Wiele moich pacjentek tak właśnie funkcjonuje. Niczym rozpędzony pociąg pośpieszny zabierający wszystkich pasażerów, nawet tych na gapę. Nie potrafiące odpoczywać, w ciągłej gonitwie, w popłochu chwytające wszystkie liny, aby tylko nie wypadły, aby tylko mieć wszystko pod kontrolą. W pułapce własnej perfekcyjności.

Kobiety – rakiety potrafią funkcjonować w taki sposób bardzo długo, jednak bardzo często płacą za to wysoką cenę. Bo nagle organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa, bo ni stąd ni zowąd pojawia się dojmujące uczucie bezsilności i wypalenia, które nie pozwala już na utrzymanie wszystkich, coraz bardziej wymyka-

jących się z rąk lin, bo ciągły brak czasu „niespodziewanie” doprowadza do poważnego kryzysu w związku.

Dzisiejszy świat, a my razem z nim, pędzi tak szybko, że zapominamy czasem choć na chwilę się zatrzymać. Pomyśleć. Odpuścić. Znaleźć czas dla siebie. Wśród moich pacjentek coraz częściej zauważam problem z delegowaniem części swoich obowiązków innym osobom: współpracownikom, partnerowi, dzieciom. Zamiast tego uczymy wszystkich dookoła, że jesteśmy na każde zawołanie, zrobimy wszystko w imię własnej, samej sobie narzuconej perfekcyjności. Że jesteśmy siłaczkami, kobietami – raketami, od których można tylko wymagać. A stąd prosta droga do przeniesienia „poła walki” z pracy do domu oraz rozgoryczenia całą sytuacją i obwiniania otoczenia wokół siebie, bo przecież tyle dajemy, a w zamian zazwyczaj dostajemy... nic. Same sobie nie dajemy przyzwolenia na przestrzeń tylko dla siebie, bycia na chwilę małą dziewczynką, która jest w każdej z nas, niezależnie od wieku, statusu społecznego czy wykonywanego zawodu. Zauważam niestety, że im bardziej ten biznesowy świat, w którym jako kobiety funkcjonujemy, jest zmaskulinizowany, tym częściej część kobiet niejako automatycznie wchodzi w rolę mężczyzn, tracąc tym samym swoją kobiecość i właśnie tę tak potrzebną „małą dziewczynkę”.

Jednak kiedy zorientujemy się, że wymagań, którym próbujemy sprostać, nie narzuca nam tak naprawdę środowisko, tylko my same, wówczas łatwiej będzie nam nauczyć się wyrażania własnych potrzeb. I dopiero kiedy świadomie i wyraźnie zaczniemy je komunikować, nasze otoczenie ma szansę je zauważyć. Kiedy postawimy granice i zaczniemy wymagać nie tylko od siebie, ale również od innych, zrozumiemy, że oddanie części obowiązków czy prośbie o pomoc nie jest oznaką słabości, ani nie przynosi nam żadnej ujemy, a wręcz przeciwnie – najlepszą z możliwych korzyści czyli czas, oddech i tak bardzo potrzebną chwilę dla siebie.

Ważne, aby zauważyć i docenić (!) ile od siebie dajemy i jak ważna jest nasza rola w codziennym życiu. Zawsze jednak podkreślam, że niemniej ważne jest nauczenie się... zdrowego egoizmu. Dobre i uważne traktowanie swojej osoby powinno być bowiem dla nas priorytetem. Dlatego dopuść do głosu swoje prawdziwe pragnienia. Twoje – nie partnera, dziecka, rodziny czy przyjaciół. Zaprzyjaj się ze swoim wewnętrznym dzieckiem – przypomnij sobie co lubisz, o czym marzysz, zastanów się, co z tego dziecka w Tobie zostało, co z tych marzeń udało mu się zrealizować.

Daj sobie prawo do proszenia o pomoc – bez wyrzutów sumienia. Najważniejsze – zaakceptuj fakt, że nigdy nie będziesz... niezastąpiona i doskonała! Pamiętaj, że każdy Twój obowiązek domowy czy zawodowy zawsze może przejąć ktoś inny i świat z tego powodu się nie zawali, a ludzi perfekcyjnych i doskonałych po prostu nie ma. Dlatego wystarczy, że będziesz wystarczająco dobra – tylko tyle i aż tyle.

Życie to nie zawody. Nie jest ważne, że ktoś dalej, lepiej, szybciej, więcej. Nie jest ważne, jak wychowanie, wartości wyniesione z domu lub inne czynniki czy sytuacje, które na nas i nasze podejście do życia mniej

NIE POTRAFIĄCE ODPOCZYWAĆ,
W CIĄGŁEJ GONITWIE, W POPŁOCHU
CHWYTAJĄCE WSZYSTKIE LINY,
ABY TYLKO NIE WYPADŁY, ABY
TYLKO MIEĆ WSZYSTKO POD
KONTROLĄ. W PUŁAPCE WŁASNEJ
PERFEKCYJNOŚCI

lub bardziej świadomie wpłynęły – jesteśmy jedynymi organizatorami naszego życia. Podobno nie można mieć wszystkiego, ale można mieć bardzo wiele, kiedy w końcu lepiej poznamy siebie, swoje potrzeby i oczekiwania i po prostu je zaakceptujemy.

Pracujmy nad sobą, tak aby żyć świadomie i szczęśliwie. Bo jak powiedział Budda: „Wcale nie mniej od innych zasługujesz na swoją troskę”. ■

R E K L A M A



*Zrobimy to
za Ciebie!*

AGENCJA KREATYWNA SEMPRES
Skontaktuj się z nami: biuro@sempres.pl
WWW.SEMPRES.PL



SPODNIE CITY CODE,
SWETER MAIO,
OKULARY SŁONECZNE
SALONY OPTICO



SUKIENKA MISSUDESIGN, PASEK DEPARTAMENT TWÓRCZOŚCI,
OKULARY SŁONECZNE SALONY OPTICO, PRADA



MARYNARKA, BLUZKA I SPODNIE NOVAMODA.PL

NA SKRAJU JESIENI

TEKST:



MARTA RASCH | KATARZYNA KAROLCZAK
NOVAMODA.PL





SPODNIE CITYCODE, KAMIZELKA MAIO, GOLF NOVAMODA.PL

Wrzesień to zapowiedź jesieni, chociaż za oknem jeszcze dużo słońca i wysokie temperatury. Z dnia na dzień jednak poranki i wieczory będą chłodniejsze, dlatego proponujemy łączenie letnich sukienek, bluzek z ciepłym narzuconymi na ramiona swetrami, kamizelką lub kurtką bomberką. A wszystko to we wnętrzach pięknych mebli prosto ze Swarzędz Home.

ZDJĘCIA: Katarzyna Kitajgradzka Flarra,
STYLIZACJE: Novamoda.pl,
WNĘTRZA: Swarzędz Home

Po więcej propozycji stylizacji zapraszamy na naszego bloga **Blog.Novamoda.pl**, a po ubrania i modne dodatki tylko od polskich projektantów do Showroomu Novamoda, przy ul. Kościelnej 17.



MARYNARKA I LIKE BLACK & WHITE, SUKIENKA NOVAMODA.PL,
KAPELUSZ LA DAME, TOREBKA MYBAG, PASEK DEPARTAMENT TWÓRCZOŚCI



OD LEWEJ: MARYNARKA W KRATĘ BARBARA BECHTA, PASEK DEPARTAMENT TWÓRCZOŚCI,
SPODNIE CITYCODE, TOREBKA MYBAG, BIAŁA MARYNARKA I BEŻOWE SPODNIE CITYCODE,
BIZUTERIA YOSSO DESIGN, BUTY ZARA

HISTORIE NIEOPOWIEDZIANE

Najstarsze relacje zgromadzone w Poznańskim Archiwum Historii Mówionej, utworzonym niedawno przez Wydawnictwo Miejskie Poznania, pochodzą z połowy lat 90., z prywatnych zbiorów **Jacka Kubiaka**, dziennikarza telewizyjnego, kierującego pracami Archiwum. Jak sam mówi, nie ma dwóch takich samych historii. Każda jest wyjątkowym zapisem ludzkich wspomnień i emocji.

ROZMAWIA: KRZYSZTOF GRZĄDZIŁSKI

ZDJĘCIA: BEATA UŻAROWSKA, MARTA BUCZKOWSKA – WYDAWNICTWO MIEJSKIE POZNANIA

Czym jest historia mówiona?

Jack Kubiak: To stosunkowo młody sposób uprawiania historii. Zaczęto w USA, w latach 40. XX wieku. Polega on na gromadzeniu relacji świadków i uczestników różnych wydarzeń. Przy czym są to relacje audio lub video. Utrwalają więc głos, intonację, a w przypadku nagrania video także wygląd, gesty czy mowę ciała. Zapisują prawdę rozmówcy i jego emocje w pełniejszy sposób niż sam spisany tekst wywiadu.

W naszych działaniach szukamy nie tylko pierwszoplanowych uczestników wielkich wydarzeń historycznych, ale i ludzi, którzy potrafią zajmująco opowiadać, na przykład jak kilkadziesiąt lat temu wyglądało życie codzienne poznaniaków. W szerszym kontekście powiedzieć można, że takie gromadzenie relacji jest sposobem demokratyzowania historii.

Co to znaczy?

Tradycyjna historiografia, oczywiście upraszczając, patrzyła na dzieje z perspektywy królów, wybitnych polityków czy wodzów. Uprawiając historię mówioną, otwieramy pole dla narracji historycznej z perspektywy normalnego, przeciętnego człowieka.

UPRAWIAJĄC HISTORIĘ
MÓWIONĄ, OTWIERAMY POLE
DLA NARRACJI HISTORYCZNEJ
Z PERSPEKTYWY NORMALNEGO,
PRZECIĘTNEGO CZŁOWIEKA

Czy zaproszone osoby mówią też o wydarzeniach czy historiach, o których nie wiedzieliśmy wcześniej?

Tak bywa. Kilkanaście lat temu – wspólnie z Januszem Zemerem – zacząłem zbierać relacje świadków nazistowskich deportacji z Wielkopolski do Generalnego Gubernatorstwa podczas II wojny światowej. Sprawy niby znane, opisane przez historiografię. Przeprowadziliśmy sto kilkadziesiąt wywiadów, poznaliśmy sto kilkadziesiąt ludzkich losów. Każda rozmowa była też zapisem emocji, nastrojów, wzruszeń, na co nie ma miejsca lub jest go za mało w tradycyjnie uprawianej historii. Dopiero te rozmowy pozwalają wyobrazić sobie, co to naprawdę znaczy przeżyć deportację.

Jakie były początki pracy nad tym tematem?

To był rok 2007. Daliśmy ogłoszenie w mediach lokalnych, że szukamy osób, które zechcą podzielić się z nami swoją historią deportacji. Ustaliliśmy dyżury w Odwachu, dwa razy w tygodniu, i czekaliśmy. Już w trakcie drugiego czy trzeciego dyżuru przyszło tyle osób, że stworzyła się kolejka. Nie byliśmy w stanie nadążyć. Każdy chciał opowiedzieć swoją historię. Wielu mówiło, że przez dziesięciolecia nikt ich o te wydarzenia nie spytał, nie mieli komu tego opowiedzieć.

Jest więc w ludziach potrzeba bycia wysłuchanym, złożenia świadectwa?

Tak. I warto ich wysłuchać, bo każde życie jest inne i każdy człowiek ma swoją historię do opowiedzenia oraz prawdę, nad którą warto się pochylić, zastanowić. Nie ma nieciekawych rozmówców.

Domyślałem się, że emocji w trakcie nagrań nie brakowało.

Ludzie opowiadali swoje historie często ze łzami w oczach. Wtedy dopiero zacząłem rozumieć, czym jest takie zbiorowe doświadczenie. I jakim ciężarem może ono być, jeśli nie jest opowiedziane. Ten los dotyczył przecież kilkuset tysięcy Wielkopolan. Stanęliśmy wobec tego faktu i tych przeżyć, które są nieopowiedziane i traumatyczne. One nie znikają,



gdy są przemilczane. Odkładają się w zbiorowej pamięci czy w zbiorowej (pod) świadomości. Trzeba je „uwolnić”. Dla przykładu, pewna pani opowiadała o pobycie na Główniej. To był obóz, wówczas na peryferiach Poznania, do którego zwożono mieszkańców miasta i regionu. Po paru dniach czy tygodniach wywożono ich dalej, do Generalnego Gubernatorstwa. Ona trafiła do obozu z rodziną, mając cztery lata. Opowiadała nam, że uwięzieni Polacy śpiewali co wieczór religijne pieśni. Jednocześnie wieczorem rozdawano kaszkę dla małych dzieci, z reguły przypaloną. Jak wspominała, do dziś jeszcze, gdy jest w kościele i słyszy „Słuchaj Jezu, jak Cię błaga lud. Słuchaj, słuchaj, uczyni z nami cud”, czuje smak przypalonej kaszki. Ten smak i ta melodia tak głęboko w nią weszły, że po kilkudziesięciu latach wciąż przeżywa tę traumę. Takie relacje mają dla mnie ogromną wartość.

Czy przy opowiadaniu takich historii obecność kamery nie dekoncentruje rozmówców?

Czasem na początku tak, ale staramy się nagrywać w małym zespole, aby nie było wielu osób na planie, sprzętu, zbędnego oświetlenia. Chodzi o to, aby rozmówcy czuli się komfortowo, bezpiecznie. A każdy jest inny. Na zaufanie rozmówcy trzeba sobie czasem zapracować, a nieraz włożyć sporo trudu w to, by taką rozmowę przygotować i przeprowadzić.

A jakie rozmowy zapadły Panu najbardziej w pamięć?

Pamiętam choćby taką scenę, jak ktoś wysiedlany z Wielkopolski opowiadał, że Niemcy załadowali już Polaków na furmankę, a ojciec rodziny powiedział, że musi się po coś cofnąć do domu. Wrócił z krzyżem, który zdjął ze ściany, pokazał go i powiedział „my tu wrócimy”. Na szczęście, Niemcy nie zrobili mu za to żadnej krzywdy. Czasem to właśnie takie symboliczne historie wracają we wspomnieniach, gdy myślę o moich rozmówcach.

Ożywienie pamięci jest jednym z celów działalności Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej. Wywiady na portalu nie dotyczą jednak tylko wydarzeń z okresu II wojny światowej. Są też nagrania o Czerwcu 56 czy Marcu 68 albo o prezydencie Wojciechu Szczęsnym Kaczmarsku czy o Euro 2012 w Poznaniu. Skąd biorą się pomysły na te rozmowy?

Naszym zadaniem jest dokumentować historię miasta, społeczności Poznania i Wielkopolski. Dużą uwagę skupiamy na historii samorządności. Spoglądając bowiem z dystansu, po tylu latach, można powiedzieć, że reforma samorządowa była ogromnym sukcesem. Dokumentujemy zatem postacie wybitnych samorządowców. Nie tylko zresztą tych dzisiejszych. Mamy na naszej stronie wywiad z niezyczącą już Ewą Drwęską. Opowiada o swoim dziadku Jarogniewie,

który został pierwszym polskim prezydentem Poznania w 1918 r. Z Rafałem Grupińskim i Ryszardem Grobelnym rozmawialiśmy o Macieju Frankiewicz, zupełnie niesablonowej postaci w historii Poznania i poznańskiego samorządu. W sumie opublikowaliśmy już około dwustu relacji na różne tematy. Aktualnie pracujemy też nad tematem poznańskich rodzin katyńskich. To są naprawdę wstrząsające historie.

Kto, poza Panem, stoi za tym projektem?

Współpracowników znaleźliśmy wśród studentów i niedawnych absolwentów Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM. Oni nadali impet całemu przedsięwzięciu. Są to m.in. Tomasz Kaczmarek, Beata Użarowska, Maciej Świśtoń, Dawid Kujawa, Marta Szymanowska. Potem dołączył do nas Piotr Bojarski – wybitny poznański dziennikarz, który bardzo sprofesjonalizował naszą pracę. Wspiera nas też Piotr Frydryszek, wieloletni szef Radia Merkury oraz Janusz Zemer, realizator filmów dokumentalnych. Niezmiennie naszymi „strategicznymi” sojusznikami są również Katarzyna Kamińska, dyrektor Wydawnictwa Poznańskie, oraz Jędrzej SolarSKI, zastępca Prezydenta Poznania.

Nie ma Pan poczucia, że tych „historii nieopowiedzianych” jest tak dużo, że życia Panu nie wystarczy na ich dokumentowanie?

Mam tego świadomość, ale też taką wizję przyszłości, że niektóre nasze filmy mogą stać się cennym materiałem edukacyjnym czy pomocniczym w szkołach. Mam też przekonanie, że zasoby wszystkich archiwów historii mówionej, prędkiej czy później, będą dostępne on-line. Wówczas jak ktoś będzie chciał np. zrobić film dokumentalny, to skorzysta z tych ogólnie dostępnych nagrań zgromadzonych w Niemczech, Nowym Jorku czy w Poznaniu.

I to jest ta demokratyzacja historii, o której mówił Pan na początku naszej rozmowy?

Tak jest, zarówno w zakresie uprawiania historii jako dyscypliny, jak i zwrócenia uwagi na głos samych świadków takich historii, które wymagają opowiedzenia. ■

Dr Jacek Kubiak – dziennikarz i producent telewizyjny, lider projektu Poznańskie Archiwum Historii Mówionej. Za film „Jasnowłosa prowincja” o nazistowskich deportacjach Wielkopolan otrzymał (wspólnie z berlińskim reżyserem Klausem Salge) Polsko-Niemiecką Nagrodę Dziennikarską w 2010 r.

Materiały Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej obejrzeć można na stronie historiamowiona.poznan.pl oraz na profilu FB www.facebook.com/historiamowiona.poznan/





**BMW Smorawiński
Poznań**



posnania
#ALL ABOUT LIFESTYLE



WIELKA LOTERIA SZYBKA NAGRODA BMW SERII 1

**setki kart podarunkowych
2-21 WRZEŚNIA**



Szczegóły na posnania.eu i w regulaminie dostępnym w Punkcie Obsługi Loterii



MALARKA ZMYŚŁOWOŚCI

Maluje uczucia, a Jej obrazy odczarowują świat zmysłów, nadając im ludzkie kształty. O sobie mówi, że jest kobietą świadomą własnej tożsamości. „Najbardziej interesuje mnie ten moment, gdy struna zmysłów napięta jest do granic możliwości. Nigdy jednak nie przekraczam granicy. Moje obrazy, ocierając się o wyobraźnię, podszeptują historie” – mówi o swojej twórczości **Eliza Mytko**, malarka.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: TOMASZ SIUDA, MERCEDES KAMIŁA KŁAWITER, BAŚKA TYCZYŃSKA

Chwilę po naszym wywiadzie dostała informację, że Jej obrazy mają być wyróżnione na amerykańskiej internetowej platformie artystycznej. Wcale mnie to nie dziwi, gdyż fanów Jej twórczości znalazłam nawet w Brazylii. Rozmawiamy nie tylko o sztuce, ale też o ważnych momentach, które, niby ulotne, a często decydują o naszym życiu.

Dlaczego postanowiłaś malować?

Eliza Mytko: Maluję dopiero od 7 lat, jednak to było moje marzenie od dzieciństwa. Później przyszła rzeczywistość, trzeba było pracować, rodzina, dzieci. Marzenia schowałam głęboko do szuflady. Pewnego dnia szukałam pomysłu na prezent ślubny. Chciałam, żeby było to coś ładnego, niebanalnego. Przypomniałam sobie, że moja była nauczycielka prowadziła warsztat malarski i pomyślałam, że znajdę coś u niej. Gdy tam weszłam, poczułam ten zapach farby, terpentyny... wiedziałam, że to jest moje miejsce. Moja nauczycielka pamiętała mnie i to, jak malowałam, jaką miałam kreskę. Powiedziała mi, że ja sama namaluję ten obraz na prezent.

Myślisz, że to przypadek?

Mówi się, że nie ma przypadków, tylko każdy, prędzej czy później, w końcu trafi na swoje miejsce. To los mnie tak pokierował, przeznaczenie. Namalowałam



ten obraz, ale czułam, że muszę jeszcze popracować nad moim warsztatem.

Można powiedzieć, że ten obraz, to był prezent dla Ciebie samej.

Tak, żebym mogła rozwinąć swoje skrzydła. To był moment w moim życiu, kiedy wszystko poprzewracało mi się do góry nogami. Potrzebowałam tego.

Jak powstawała Twoja technika, kreska?

To była intuicja. Malowałam na początku mniejsze formaty, dopiero w 2016 wzięłam na warsztat duże płótno. I znowu ten moment... Wiedziałam wtedy, że odnalazłam swój klimat. To jest to. Chciałam, żeby było widać tę postać, widać całość. Miałam coraz lepszą wizję tego, jak mają wyglądać moje obrazy.

I zaczęłaś malować zmysłowość pokazaną przez ciało człowieka.

Szukałam tematu, w którym bym się odnalazła. Głównie chodzi mi o to, by nie pokazywać czystej erotyki, ale przedstawiać ją w formie niedomówienia. Żeby osoba, która widzi tę pracę, używała wyobraźni, zastanawiała się, co jest dalej. Moje obrazy mają być niedopowiedziane.

Mężczyzn swoimi obrazami też chcesz poruszać?

Jeśli mężczyzna chce pobudzić kobietę, musi pobudzić przede wszystkim jej umysł. Chciałabym, żeby mężczyźni szukali w kobietach nie tylko ciała, ale czegoś więcej. Kobieta ma też duszę, którą warto odkryć.





Wśród fanów mojej twórczości są panowie, którzy rozumieją, że kobiecość to jest to, co kobieta ma w głowie, jak się zachowuje, to co ma w środku.

A czy zdarzyło się, że ktoś zupełnie zaskoczył Cię interpretacją Twoich obrazów?

Zdarza się, że ludzie widzą w moich obrazach erotykę, której ja nie widzę. Ostatnio też bardzo miło się zaskoczyłam, gdy jeden pan ze Stanów porównał mnie do Tamary Łempickiej. Dodał też, że jestem dużo lepsza. Dostałam skrzydeł, że zostałam porównana do wybitnej malarki, którą z resztą uwielbiam. Było to cudowne zaskoczenie dla mnie.

Mam wrażenie, że Twoje obrazy opowiadają o kobiecie, która wyszła z cienia swojej historii.

Moje obrazy są moją podświadomością. Żeby je tworzyć, musiałam poszukać samej siebie, pracować nad sobą wewnętrznym. Sztuka mnie uzdrowiła, pozwoliła stanąć na nogi i przede wszystkim odnaleźć siebie. Siebie jako kobietę. Wiele kobiet tego nie potrafi. Kobiecość bardzo często jest chowana, spychana na drugi plan.

To jest ważny przekaz dla kobiet poszukujących swojej kobiecości.

Podczas wystawy moich prac połączonej z premierą teledysku „Wiedźmy” w Olsztynie, dziewczyny podchodziły do mnie i rozmawiałyśmy o tym, jak odnaleźć siebie, stanąć na nogi i dumnie iść do przodu. Mówiły, że ja potrafię pokazać to na obrazach. Poznałam tam koleżankę, dla której jestem inspiracją – tak mi powiedziała – bo

pokazałam jej, że można się ze wszystkiego podnieść i iść dalej. Każdy ma w sobie drzemiące pokłady tej siły.

To tak jest, że Twoja ręka sama wie co malować?

Czasami przerzucam na płótno to, co chcę namalować, ale czuję, że jeszcze muszę coś zmienić, poprawić. Kiedyś chciałam przemalować jeden obraz. Stał tak rok, czekał niedokończony. Później dostałam zaproszenie na ślub i wiedziałam już, jakie było jego przeznaczenie. Poczułam, że mogę go dokończyć i podarować w prezencie. Czasami coś zobaczę i czuję, że chcę to przerzucić na płótno. Mam też znajomych fotografów, którzy robią piękne zdjęcia i wystarczy, że spojrzę na fragment ułożenia kobiecego ciała i wiem, że to chciałabym namalować. Nigdy nie kopiuję ich pracy, obrazy są moje, ale inspiruję się niektórymi ich fragmentami. Podpatruję ułożenie ciała, a reszta to moja interpretacja. Chcę wydobyć kobiecość, która wylania się z ciemności. Kobieta, która jest najpierw szarą myszką, a dopiero jak odkryje swoją kobiecość, to wychodzi z ciemności, z czerni. Ta czerni to jest właśnie historia, moja przeszłość, a jasne kolory i ta kobiecość, która się wylania, to jest ta subtelność, którą chcę pokazać. Wszędzie widzę inspiracje. Mam w głowie całe mnóstwo obrazów, nie wiem czy mi życia wystarczy, żeby je wszystkie namalować.

A jak to jest z talentem – drzemie w każdym?

Uważam, że każdy jakiś talent ma, ale nie każdy potrafi go odszukać w sobie. Ja swój talent miałam, ale potrzebowałam takiego zapalnika, coś się musiało w życiu wydarzyć, żebym wróciła do tego co lubiłam robić. Czasami tak jest, że życie musi się poprzewracać, żeby poukładać się na nowo.

Gdzie pokazujesz swoje obrazy?

Miałam kilka wystaw w Poznaniu, we Wrocławiu, Olsztynie. Nawet w jednej z galerii w Paryżu można zakupić moje prace. Jestem dumna, że mi się to udało. Wystawiam się także na grupach artystycznych w Internecie. Chcę pokazać swoją pracę, trafić do większego grona.

Boisz się krytyki?

Chyba trochę, jak każdy. Ale nie spotkałam się dotychczas z negatywnymi opiniami. W zasadzie tylko raz, ale dzięki temu wiem, że jeszcze jest coś, nad czym muszę popracować.

Planujesz kolejne wystawy?

Dostaję zapytania o wystawy w Kanadzie, Stanach. Właśnie szukam klimatycznego miejsca na kolejną wystawę, która będzie współgrała z tym, co pokazuję poprzez obrazy. Może jakaś odpowiedź, gdzie chcieliby się spotkać fani mojej twórczości z Poznania? ■



NEXT GENERATION FITNESS



NAJLEPSZE MIEJSCE Z POZYTYWNA ENERGIĄ
UL. MARCELINSKA 27



<http://bodylab1.pl/>



<https://m.facebook.com/bodylabone>



<https://www.instagram.com/bodylabone/?hl=pl>

TRENUJ KIEDY INNI MARZĄ

GRUBOSKÓRNI? CZY ABY NA PEWNO?

Trudno nie pokusić się o stwierdzenie „Faceci to mają łatwiej!”, bo z punktu widzenia procesów starzenia, rzeczywiście u mężczyzn ten cykl przebiega wolniej.

Powoduje to fakt, że męska skóra jest znacznie grubsza i mocniejsza, składa się aż z 30–32 warstw naskórka. Kobieta, dla porównania, z 14–20. W ten sposób skóra panów skuteczniej zatrzymuje w sobie wodę. Jest też mniej podatna na uszkodzenia, w efekcie – wolniej się starzeje. Nie jest jednak bezproblemowa i należy o nią dbać.

Zatem jak dbają lub mogą zadbać o siebie mężczyźni?

TEKST: MAGDALENA DARASZKIEWICZ, ESTHETIC – STUDIO KOSMETYKI PROFESJONALNEJ

Duży wpływ na kondycję męskiej skóry ma testosteron. Jest ona grubsza, a gruczoły łojowe wydzielają więcej sebum, dzięki czemu skóra jest doskonałą ochroną, zwłaszcza podczas golenia. Właśnie dlatego, a także dzięki większej zawartości kolagenu i elastyny, skóra mężczyzn przez długi czas pozostaje jędrna oraz elastyczna. Zmarszczki pojawiają się później. Jednak długie godziny w pracy, stres, zmęczenie mogą negatywnie wpływać na wygląd skóry, czego efektem są cienie pod oczami, zszarzała cera, ściągnięta skóra, a także wyostrome rysy twarzy.

Wracając jednak do sebum, częstym błędem jest mycie twarzy mydłem. Cera mężczyzn jest bardziej tłusta i pierwszym odruchem jest „szorowanie” mydłem, które zmienia pH skóry. Jest to jednak działanie przynoszące odwrotny efekt, ponieważ przesuszenie skóry daje jej sygnał do jeszcze większej produkcji skórnej łojy po to, aby ją chronić. Pamiętać też trzeba, że na powierzchni skóry gromadzą się martwe komórki naskórka, które mogą powodować powstawanie zaskórników. Dlatego na co dzień mężczyźni powinni stosować odpowiednie do swojej cery, męskie kosmetyki, a raz w tygodniu wykonać peeling lub stosować maseczki oczyszczające, np. w płachtach. Warto też



korzystać z zabiegów kosmetycznych, dzięki którym będą zadbany dżentelmenami.

W gabinecie kosmetycznym na mężczyzn czekają chociażby takie zabiegi na twarz jak: oczyszczanie, regulacja hydrolipidowa naskórka, mezoterapia, mikronakłuwanie, peelings chemiczne czy zabiegi z użyciem laserów, które zmniejszają stany zapalne, usuwają zaskórniki i sprawiają, że skóra staje się nawilżona i jędrna.

ZADBANE DŁONIE

Panowie czy wiecie, że kobiety wymieniają dłonie jako jedną z pierwszych rzeczy, na którą zwracają uwagę, gdy poznają mężczyznę? Panie jasno twierdzą, że zadbane dłonie, to bardzo ważny atrybut mężczyzny idealnego. Dłonie powinny być czyste, odpowiednio nawilżone, o wypielęgnowanych paznokciach i skórkach. Przecież to od nich zaczyna się dotyk, więc nie mogą budzić zastrzeżeń u partnerki. Poza strefą damsko-męską są ważną częścią ciała, którą eksponujemy, np. w pracy. Uściski dłoni na powitanie, negocjacje, gentlemen's agreement – narzędziem jest wasza dłoń, panowie!

Warto dbać o nie, regularnie korzystając z manicure. To jeden z najpopularniejszych zabiegów wybieranych



przez panów. Warto także skorzystać z intensywnych kuracji nawilżających, jak zabiegi parafinowe oraz borowinowe i codziennie używać dobrego kremu, wcierając go po myciu rąk w wierzchnią stronę dłoni.

Jeśli mężczyzna boryka się z problemem nadmiernej potliwości dłoni, można skorzystać z zabiegu z użyciem toksyny botulinowej, popularnie nazywanej botoksem. Pozwala to znacząco ograniczyć problem.

KOMFORT I HIGIENA, CZYLI KRÓTKO O DEPIlacji MĘSKIEJ

Kiedyś depilacja męska kojarzyła się głównie ze sportowcami. Od dawien dawna depilują się m.in. kolarze – dzięki temu ich ciała są bardziej aerodynamiczne oraz pływacy, aby ich ciała stawiały mniejszy opór w wodzie. Trochę było tak, że depilacja męska zarezerwowana była właśnie dla sportowców, ale z czasem przeszła do codziennego życia. Nikogo już nie dziwi, że mężczyźni depilują pachy. To nie tylko zabieg estetyczny, ale przede wszystkim higieniczny. Dzięki temu uzyskuje się mniejszą potliwość i ładniejszy zapach. Owłosienie pod pachami w połączeniu z potem, sprzyja namnażaniu bakterii, a te właśnie powodują nieprzyjemny zapach. Ze względów estetycznych

PANOWIE CZY WIECIE, ŻE KOBIETY WYMIENIAJĄ DŁONIE JAKO JEDNĄ Z PIERWSZYCH RZECZY NA JAKĄ ZWRACAJĄ UWAGĘ, GDY POZNAJĄ MĘŻCZYZNĘ?

mężczyźni depilują tors, brzuch i plecy. Depilacja laserowa zapewnia pozbycie się owłosienia raz na zawsze i radość z gładkiej skóry.

Zadbany i atrakcyjny wygląd to nie tylko domena kobiet. Obecnie klienci płci męskiej są tak samo częstymi, wartościowymi klientami, jak panie. Z badań wynika, że 3 na 10 klientów gabinetów to mężczyźni. Troska o klienta nie zna płci, tak samo jak rodzaj cery, którym kosmetyczki, kosmetyczki podporządkowują zabiegi. Oferta zabiegów kosmetycznych i estetycznych dla mężczyzn cały czas jest poszerzana, bo – na szczęście – świadomość i oczekiwania panów rosną. ■

Z WIZYTĄ U DIETETYKA

O prawidłowym odżywianiu mówi się na okrągło, ale... Czy rację ma ciocia nakazująca karmić niemowlę krowim mlekiem zagęszczanym mąką? A może nowoczesna mama stosująca dietę, powiedzmy, wegańską? Jaką przyszłość zapewnimy naszym dzieciom popełniając, w dobrej wierze, kulinarne błędy? O rosnącej wciąż roli właściwego odżywiania, zwłaszcza u osób obarczonych chorobą, rozmawiamy z mgr **Kingą Twaróg** – dietetykiem klinicznym, współpracującą z Neurologicznym NZOZ Centrum Leczenia SM Ośrodkiem Badań Klinicznych im dr n. med. Hanki Hertmanowskiej.

ROZMAWIA: EWA MALARSKA | ZDJĘCIA: JOWITA TRZCIELIŃSKA



Dlaczego ważne jest, aby leczenie farmakologiczne wspierał dietetyk kliniczny?

Kinga Twaróg: Lepsze rezultaty przynosi terapia w zespołach interpersonalnych, w których współpracujący ze sobą specjaliści dążą do wspólnego celu – wyleczenia pacjenta lub jeśli nie jest to możliwe - do spowolnienia rozwoju choroby i jej skutków.

Jaką rolę w takim zespole pełni dietetyk kliniczny?

Jego zadaniem jest podniesienie świadomości chorego i wykształcenie z nim prawidłowych nawyków żywieniowych. Robi to przy pomocy narzędzia - jadłospisu skomponowanego z odpowiednio zbilansowanych posiłków. Zestawia produkty w odpowiednich proporcjach tak, aby dania były smaczne i zdrowe, żeby oprócz odżywiania przynosiły dodatkowy efekt terapeutyczny.

To znaczy?

Specjalista tak ułoży menu, aby w jedzeniu dostarczyć wszystkich substancji wspomagających leczenie i wyeliminować te, które wchodzi w reakcję z zażywianymi lekami.

Czy idąc do dietetyka trzeba się przygotować?

Tak. Dietetyk kliniczny wykonuje pracę na podstawie badań krwi, opisu jednego dnia odżywiania, list: zażywanych leków i zdiagnozowanych chorób oraz pomiarów: masy i składu ciała. Po zebraniu wszystkich danych może realnie określić cel i czas potrzebny na jego osiągnięcie.

Cel i czas – mówi Pani o schudnięciu, przytyciu, czy wyrównaniu niedoborów?

Jeśli pacjent potrzebuje tylko podniesienia parametrów

**NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
CENTRUM LECZENIA SM OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH
IM. DR N. MED. HANKI HERTMANOWSKIEJ**

62-064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

tel.: 61 863 00 68 506 444 900

www.hertmanowska.pl neurologiczny.nzoz@gmail.com



biochemicznych krwi – można to uzyskać przy pomocy odpowiednio zbilansowanego jadłospisu. Gdy trzeba budować masę mięśniową – konieczna jest też suplementacja odżywkami białkowymi i aktywność fizyczna (pow. 3 dni w tyg.). Jeśli chory ma nadwagę lub otyłość – określamy cel i czas na jego osiągnięcie, stopniowo wprowadzamy aktywność fizyczną, dostosowaną do możliwości pacjenta.

I da się?

Tak, choć nie jest łatwo. Często musimy odrzucić dotychczasowe nawyki, nauczyć się wybierać odpowiednie produkty, czytać etykiety, precyzyjnie odmierzać porcje, czy usunąć z kuchni szkodzące nam produkty.

To chyba dosyć trudne zadanie.

Pomagam pacjentom zmienić nawyki na poziomie praktycznym w kilku krokach: uporządkowaniu kuchni (pozbyciu się niedozwolonych produktów), zrobieniu odpowiednich zakupów, wdrożeniu w życie jadłospisu poprzez gotowanie w domu. Ostatni etap to wybór tego, co się lubi (po nabyciu doświadczenia) – wtedy odżywianie staje się naturalne.

Podkreśla Pani konieczność samodzielnego przygotowywania posiłków.

Gotując odbieramy zmysłami zapach i smak potraw, „jemy oczami”. Ponadto na poziomie podświadomości i odczuwalnych w ciele emocji, łatwiej akceptujemy zmianę.

Co znajdziemy w przygotowanym przez Panią jadłospisie?

Listę zakupów, plan posiłków oraz szczegółowe prze-

pisy. Przepisy są łatwe, dania ułożone tak, aby można było wykorzystać produkty bez ich marnowania.

Czy Pani pacjentom łatwo jest przystosować się i stosować do zaleceń?

Naturalny jest bunt przed zmianą. Zwłaszcza, jeśli zakłada ona ograniczenia, czy narzuca praktyki sprzeczne z przyzwyczajeniami. Moją rolą jest kierować pacjentem i udzielać mu wsparcia, aby małe „grzeszki” nie zniweczyły włożonego w zmianę wysiłku.

A w jaki sposób pomaga Pani osobom chorującym neurologicznie?

Korzystając z kalkulatora dietetycznego bilansuję posiłki wspierające układ nerwowy, zawierające białka, tłuszcze i węglowodany (makroskładniki), oraz wszystkie witaminy (mikroskładniki) i błonnik pokarmowy. Zgodnie z nową piramidą żywienia, z diety pacjentów chorujących autoimmunologicznie (np. SM, choroby: Alzheimer, Parkinsona czy Hashimoto) eliminuję pszenicę i ograniczam spożywanie glutenu oraz nabiału, w którym występuje kazeina czyli białko, działające prozapalnie na układ immunologiczny. Zalecam spożywanie 3 porcji warzyw i 2 porcji owoców, węglowodanów złożonych, białka (ograniczam czerwone mięso), tłuszczy pochodzących z olejów z pierwszego tłoczenia (dzięki nim wchłaniają się witaminy).

Niby proste, a jednak skomplikowane. Jak to wszystko opanować, stosować i nie zwariować?

Zapraszam na konsultacje dietetyczne. Na pewno pomogę zrozumieć i polubić zdrowe odżywianie. ■

**1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW
CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO**

**NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU KOBIET W CIAŻY
I JEST NIEBEZPIECZNA DLA KIEROWCÓW**



JUST FRIENDS BEER&FOOD

**NOWE WIELKO MIEJSCE NA MAPIE PIWNEGO
I KULINARNEGO POZNANIA JUŻ OTWARTE!**

JUST FRIENDS

BEER & FOOD



W sobotę 23 sierpnia na Starym Rynku 80/82 otworzyła podwoje nowa restauracja dla miłośników dobrego piwa i smacznej kuchni. Patronat nad miejscem objęła marka Lech Pils.

Adresu Poznań Stary Rynek nie trzeba nikomu przedstawiać. Z jednej strony, to oczywista zaleta – pełne życia, turystów i mieszkańców historyczne serce miasta, z drugiej jednak strony, olbrzymie wyzwanie, zwłaszcza dla restauratorów, którzy prześcigają się w pomysłach, aby przyciągnąć klientów. W tym kontekście otwarcie nowej restauracji to zawsze pytanie o wyróżniałość. Just Friends Beer&Food odpowiada na nie wprost. Po prostu przyjaciele, piwo i jedzenie. Czy trzeba czegoś więcej? Jak mówi Wojciech Konieczny – właściciel lokalu:

„Chciałem, aby idea restauracji od początku była jasno zdefiniowana. Just Friends Beer&Food, po pierwsze, to przyjaźń, wspólny czas i radość w gronie, w którym czujemy się najlepiej. Po drugie, najlepsze regionalne piwo, które jest warzone właśnie w Poznaniu. Lech Pils, który w tym roku zdobył złoty medal w jednym z najważniejszych piwnych konkursów, idealnie wpisywał się w tę definicję. I po trzecie, share food. Skoro mamy dzielić radość wśród przyjaciół, dzielimy się również znakomitymi smakami. Stąd pomysł, aby nasze dania serwować na specjalnie przygotowanych do tego deskach”.

Tak sprofilowana restauracja zdaje się adresować swoją ofertę przede wszystkim do Wielkopolan. Ale, choć w menu znajdziemy dania kuchni wielkopolskiej, nie brakuje też typowo piwnych przysmaków, jak np. grillowane żeberka, deska serów czy piwnych przystawek. Miłośnicy dań mięsnych zamówią wykwiną kaczkę, a wegetarianie uraczą się robionym na miejscu hummusem. Wszystko to w nienachalnym, nowoczesnym wnętrzu, które buduje przyjazną atmosferę, także za sprawą marki Lech Pils, która zadbała, aby elementy wystroju związane z piwem stały się ozdobą miejsca. To jedna z niewielu restauracji tego typu w Poznaniu. Jak mówi Jacek Grabarczyk – brand manager marki:

„Cieszę się, że najbardziej wielkopolskie z wielkopolskich piw ma reprezentacyjne miejsce w samym sercu Poznania. To miejsce, jego wystrój i kultura serwowania odzwierciedlają sposób, w jaki myślimy o Lechu Pilsie i w jaki go warzymy. Z pasją, rzetelnością i z dbałością o jakość. To miejsce dla tych, którzy chcą docenić doskonałe smaki regionu i świetną atmosferę. To miejsce dla Wielkopolan i ich gości”.

Just Friends Beer&Food posiada dodatkowe piętro z wygodnymi sofami, dzięki czemu z powodzeniem sprawdzi się jako miejsce imprez integracyjnych czy zamkniętych imprez firmowych, ale przede wszystkim miejsce, gdzie można się spotkać i spędzić wspólnie z przyjaciółmi czas przy doskonałym piwie i smacznej kuchni.



Zajrzyjcie na: www.lechpils.pl/ oraz www.facebook.com/lechpils

SUKCES WYKUWA SIĘ W ZESPOLE

Michał Kozłowski – kucharz w Nifty No. 20 – w tym roku sięgnął po sukces w Wielkopolskim Kucharzu Roku rozgrywanym w Ostoi Chobienice.

Okazał się najlepszym z najlepszych w rywalizacji w bardzo elitarnym gronie kucharzy z naszego regionu. Nie zobaczymy Go jednak jako kapitana jednego z zespołów startujących w Kulinarным Pucharze Polski 2019, ponieważ swoje miejsce oddał Pawłowi Kuberze.

Sam postanowił startować w jednym teamie razem z Bartkiem Fabisiem.

Co było powodem tej decyzji mówi w rozmowie z nami.

ROZMAWIA: JULIUSZ PODOLSKI | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE BOHATERA

Panie Michale, zacznijmy od gratulacji, bo nigdy nie jest na to za późno. Wygrana w Wielkopolskim Kucharzu Roku to olbrzymi sukces, tym bardziej, że to jedyna eliminacja do Kulinarного Pucharu Polski, gdzie startuje się solo, a nie w zespole. Jak Pan, z perspektywy czasu, ocenia wygraną? Produkt nie był łatwy, przygotowanie królika wymaga dużych umiejętności.

Michał Kozłowski: Dziękuję bardzo. Zgadzam się z Panem, produkt nie był łatwy, ponieważ jest to dość neutralne w smaku mięso i, wbrew pozorom, dość trudne w obróbce. Jednak żeby skomponować danie, nie tylko trzeba perfekcyjnie przygotować mięso, ale niezwykle ważne było również wymyślenie dodatków podkreślających smak królika. Dzięki własnym pomysłom i konsultacjom, stworzone zostało danie, które pozwoliło wygrać w tym prestiżowym konkursie, z czego się bardzo cieszę. To bardzo ważne trofeum dla rodowitego poznaniaka.

Nie korciło Pana po zwycięstwie, żeby jednak wystartować w KPP pod własnym nazwiskiem, tworząc drugą drużynę Nifty No. 20. Byłby to precedens – dwie drużyny startujące z jednej restauracji.

Razem z Bartkiem jesteśmy już tak zgrani, że jeżeli chcemy myśleć o wygranej, to musimy działać razem. Rywalizowanie ze sobą nie ma większego sensu i nie przyniosło by nikomu z nas satysfakcji. Do startu w Kulinarным Pucharze Polski nie

podchodziliśmy jako kapitan i pomocnik. Tworzymy team. A podział to czysta formalność wynikająca z zapisów regulaminowych. Każdy z nas wkłada w ten zespół tyle samo, więc można powiedzieć, że mamy dwóch kapitanów, a kiedy trzeba – dwóch pomocników.

W KPP ponownie będzie Pan tworzył zespół z Bartkiem Fabisiem. W zeszłym roku zajęliście drugie miejsce. Czy nadeszła pora, by sięgnąć po najcenniejsze trofeum czyli statuetkę kucharza?

Bardzo byśmy chcieli. To marzenie wielu kucharzy, ale nie nam oceniać, czy to odpowiedni moment. Jest to konkurs, w którym z każdym się trzeba liczyć. Wiadomym jest, że ludzie spekulują i układają swoje rankingi, obstawiają wygraną, lecz my podchodzimy do tego dość rozważnie. Jeżeli staniemy na podium, to tylko dzięki ciężkiej pracy włożonej w przygotowanie. Nie ma co pompować balonika.

Co Panowie na temat produktów obowiązkowych i czym będziecie chcieli zaskoczyć jurorów?

Produkty dość ciekawe i bardzo wymagające, np. wegetariańska przystawka, w której – nie będę ukrywać – nigdy nie czuliśmy się mocni. To, na co bardzo stawiamy w tym roku, to smak przygotowywanych przez nas potraw. To jednak nie znaczy, że tracą na wizualnych efektach. Na pewno znajdzie się coś, na czym

TO BARDZO WAŻNE
TROFEUM DLA
RODOWITEGO
POZNANIAKA





będzie można zawiesić oko. Chcemy podejść do naszego startu bardzo logistycznie i mieć zaplanowany każdy ruch, każdą minutę, podczas tych pięciu godzin konkursowego gotowania.

Wróćmy do Wielkopolskiego Kucharza Roku. Czy można powiedzieć, że Pana indywidualny sukces w tej rywalizacji jest wypadkową wcześniejszych sukcesów w innych konkursach?

Zapewne ma to jakiś wpływ. Z każdym konkursem nabywa się coraz większego doświadczenia, obycia. Wy-myślenie potrawy to tylko jeden element tej układanki. Ważny, bardzo ważny, ale tylko jeden. Cała logistyka i rozplanowanie pracy są równie istotne.

Na czym polega trening przed konkursem? Mówi się o tym wiele, a dla przeciętnego gościa restauracji jest to coś, co trudno zdefiniować.

Można powiedzieć, że jest to konkurs w zaciszu i przeprowadzany w olbrzymim skupieniu. Trening przebiega dokładnie tak samo, z tym, że dopracowuje smak i każdy ruch, eliminując błędy. Chodzi o to, aby z treningu na trening wykonywać czynności sprawniej, szybciej i, co bardzo ważne, czystiej. To takie doprowadzanie wszystkiego do absolutnej perfekcji.

Jeśli trening to musi być i trener. Kto nim jest? Szczerze?

Oczywiście, tylko i wyłącznie szczerze!

Można powiedzieć, że jesteśmy z Bartkiem samoukami. Owszem, jest wiele osób, które pomogą, poradzą, ale żeby kogoś nazwać trenerem? Chyba nie...

Jaką rolę w przygotowaniach pełni Sergiusz Hieronimczak, mocna osobowość, Wasz Szef w Nifty No. 20?

Sergiusz pomaga nam w technicznych sprawach. Wspiera nas, jak może. Jest także naszym wiernym kibicem. Kiedy tylko dysponuje czasem, bywa na imprezach, na których startujemy.

W jakiej kuchni najmocniej czuje się Michał Kozłowski?

Chyba nie mam takiej jasno sprecyzowanej. Lubię, jak każdy z nas, naszą prostą polską kuchnię, ale z drugiej strony, cenię francuską, ponieważ właśnie ta kuchnia kojarzy się z wykwintnymi produktami i technikami.

Trudno nie zadać tego pytania. Nikt nie rodzi się podobno kucharzem, ale może Pan jest wyjątkiem. Skąd miłość do garów i jak zostaje się kucharzem nazwijmy to „sportowcem”? Przecież w konkursach kulinarnych jest wiele adrenaliny, podobnie jak w sporcie.

Od małego zaglądało się do kuchni. Można zatem powiedzieć, że tak to się zaczęło. Pierwszą pracę podjąłem w wieku 16 lat w sieciowej restauracji. Była to prawdziwa, mocna szkoła życia, nie tylko w zawodzie kucharza. Kiedyś Jakub Ignýš, mój były szef, podrzucił nam pomysł konkursu i tak to się zaczęło. Można powiedzieć, że stało się to moim hobby, a właściwie prawdziwą życiową pasją.

Jak udaje się Panu łączyć tyle zawodowych obowiązków z życiem rodzinnym?

Trzeba rozdzielać umiejętnie dwie sfery życia, tę prywatną od tej zawodowej. W domu w pełni poświęcam czas rodzinie. Bardzo mocno wspierają mnie, bo wiedzą ile czasu kosztuje mnie przygotowanie do konkursów.

Czy ma Pan jeszcze czas na inne pasje życiowe?

Czasami znajdę czas na rysowanie, słuchanie muzyki w zaciszu oraz spędzenie czasu z rodziną.

Życzymy sukcesu na Kulinarnym Pucharze Polski! Czy ewentualne zwycięstwo w drużynie z Bartkiem Fabisiem to szczyt możliwości, czy początek kariery konkursowej, jako szef zespołu?

Myszę, że odpowiedź na to pytanie można znaleźć wyżej. Po zwycięstwie w KPP może przyjdzie czas na obronę tytułu. Kto wie, czas pokaże... ■



BARBARESCO

A Wine Place

NOWA WINIARNIA NA JEŻYCACH
SERDECZNIE ZAPRASZAMY

ZNAJDZIESZ NAS NA ROGU ULIC
ZWIERZYŃECKIEJ I PRUSA

CZEKAMY NA CIEBIE Z ...

•
szerokim wyborem win

•
autorską kuchnią

•
miłą atmosferą

•
doskonałą obsługą!

Wt/Tue: 12-22

Sr/Wed: 12-22

Czw/Thu: 12-22

Pt/Fri: 12-23

Sob/Sat: 12-23

Nie/Sun: 12-20

(+48) 513 450 630

info@barbaresco.com.pl

Ul. Zwierzyniecka 30, lok. U16

Poznań

9 minut spacerem od MTP



@BarBarescoPoznan

Free WiFi



barbaresco_poznan

Pet Friendly



MINI/BATT

POWER TABLE

STACJA ŁADOWANIA

Mobilny stolik z funkcją ładowania i idealny nośnik reklamy w jednym. Doskonale sprawdza się podczas eventów, targów oraz innych imprez.

Pozwala na jednoczesne ładowanie sześciu smartfonów za pomocą kabli zasilających oraz pole do ładowania bezprzewodowego.



..... Micro USB | 2 szt.



..... Apple | 2 szt.



..... USB typ C | 2 szt.

 **Technologia Qi**
Ładowanie Indukcyjne



Sprawdź modele
z technologią Qi



Biura oraz przestrzeń wspólna



Salon Konferencyjne oraz Kongresowe



SPA, Kluby Fitness



Restauracje, Bistro oraz Kawiarnie



Pokoje oraz Lobby hotelowe

Wyłączny dystrybutor w Polsce
ITA TOOLS Sp. z o.o.



tel.: +48 12 306 79 02

kom.: +48 609 333 279

e-mail: hurt@itatools.pl

www.ita.tools



ONI POTRAFIĄ LATAĆ

Artur Zakrzewski i Łukasz Jaworski są zawodnikami Klubu Sportowego AZS AWF Poznań. Od 20 lat łączy ich przyjaźń i sport. A od niedawna połączyło ich coś jeszcze – złoty medal, który zdobyli na Igrzyskach Europejskich w Mińsku za synchroniczne skoki na trampolinie. Kim są na co dzień?

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE BOHATERÓW



Wasza przygoda ze sportem rozpoczęła się chyba dosyć wcześnie?

Łukasz Jaworski: Jako dziecko obejrzałem jakiś film o sztukach walki i spodobały mi się te „sztuczki”, jakie wykonywał aktor. Zapisalem się więc na karate, ale szybko okazało się, że to akrobacje są tym, czego tak bardzo chciałem się nauczyć. Zgłosiłem się do akrobacyjnego klubu w Toruniu i od pierwszego odsłonięcia kurtyny na sali, wiedziałam że to jest to, co chcę robić. To, czego zwykły śmiertelnik nie potrafi. Miałem wtedy 8 lat. To był strzał w dziesiątkę!

Trudno wytłumaczyć, dlaczego wybrałem taką drogę, czasami po prostu czegoś bardzo chcemy.

Artur Zakrzewski: Ja miałem 6 lat. Byłem bardzo ru-

chliwym dzieckiem, a w sporcie totalnym beztalentem. Chodziłem posiniaczony, bo uwielbiałem się wspinać – drzewa i garaże były moje, ale często spadałem. W trosce o moje bezpieczeństwo, mama zapisała mnie na akrobatykę sportową. Wiedziała, że dzięki temu nauczę się upadać. A dzisiaj? Dzisiaj nie mam problemu z żadnym innym sportem, gdyż akrobatyka jest podwaliną każdego sportu. Uczy wytrzymałości, sprawności fizycznej, poczucia własnego ciała.

Kiedy stało się to sposobem na życie, a nie tylko pasją?

Artur: To jest nasz styl życia. Zawsze większość czasu spędzaliśmy na treningach. Czy to na feriach czy wakacjach, odpoczywaliśmy dwa tygodnie, a resztę czasu spędzaliśmy na obozach. Dziesięć lat temu wyprowadziliśmy się z domów rodzinnych, jeszcze będąc nieletni, żeby móc trenować w Poznaniu, ponieważ poświęcając rodzinę, wszystkich znajomych. Zdecydowanie jednak wyszło nam to na dobre.

Jak dużo musicie trenować?

Artur: Musimy trenować codziennie. Średnio mamy dwa treningi dziennie, a na zgrupowaniach nawet do 4 jednostek treningowych. Ja dodatkowo robię trening mentalny, który polega na pracy z motywacją, wizualizacjach, medytacji.

Łukasz: W dniu powszednim to jest jedna jednostka treningowa plus dodatkowa okołotreningowa.

Czym okupiona jest ta Wasza pasja?

Łukasz: W dzisiejszym życiu jest dużo destruktorów. Dużo rzeczy odciąga naszą uwagę od celu, marzeń. Opuściliśmy rodzinny Toruń, większość znajomych, przyjaciół. Przyjechaliśmy do obcego miasta, gdzie oczywiście mieliśmy kolegów z klubów poznańskich, ale nie były to relacje, jakie mieliśmy w Toruniu. Rzuściliśmy się na głęboką wodę.

Przychodzi czas, że się chce wyjeżdżać na wakacje, chodzić na imprezy, spotykać z dziewczynami, chodzić do kina, robić mnóstwo innych rzeczy. Oczywiście my też możemy to robić, ale czas, który poświęcamy na treningi, obozy, zgrupowania i zawody, troszeczkę z tym koliduje. Jednak do tej pory więcej zyskaliśmy, niż straciliśmy, to na pewno. To nie jest poświęcenie, my to lubimy, kochamy, to nasza pasja, styl życia i nasz wybór.

Artur: Ja też nie traktuję tego w kategorii poświęcenia, ale zaangażowania. Zrezygnowaliśmy z czegoś, ale po to, żeby mieć coś więcej, coś, czego inni ludzie nie mogą doświadczyć.



Fakt, że się przyjaźnicie, pomaga Wam czy czasami przeszkadza?

Łukasz: Gdyby nie nasza przyjaźń, to tak daleko byśmy nie zaszli. Dzieje się tak przez zdrową rywalizację. Jak widzisz, że komuś coś wychodzi, to masz ochotę mu dorównać. Nawzajem się napędzamy.

Artur: Jak trzeba, to jeden drugiego kopnie w tyłek albo przytuli. Raz jeden z nas ma gorszy okres, raz drugi. Wzajemnie się motywujemy.

W skokach na trampolinie każdy każdego wspiera. W Polsce, ale za granicą także. To jest piękne w naszym sporcie, że nie ma przeszkadzania sobie. Zawsze mogę napisać do kogoś z innej reprezentacji i wiem, że mi pomogą.

Zdobyliście złoty medal. Czy do tego dążyliście, czy to tylko kolejny etap Waszej ścieżki zawodowej?

Artur: Jest to w pewien sposób ukoronowanie naszej przyjaźni. Zawsze marzyliśmy o tym, żeby zdobyć wspólnie medal. Pomimo tylu lat przyjaźni, w kadrze narodowej nie mieliśmy okazji razem wystąpić. Nigdy nie mogliśmy się zgrać, dopiero od dwóch lat skacze- my razem na tym najwyższym poziomie.

Tyle lat trenujemy i w końcu na tak prestiżowej imprezie udało nam się zdobyć złoto. Fajnie było usłyszeć z przyjacielem Mazurka Dąbrowskiego.

Jakie macie kolejne plany?

Artur: Z Łukaszem chcemy jeszcze wystartować w Mistrzostwach Świata w konkurencji drużynowej i w synchronach.

Nie boicie się tak wysoko skakać?

Łukasz: Nie ma czasu, żeby o tym myśleć.

Artur: Jestem na etapie, że chcę się dostać na Igrzyska Olimpijskie, co jest bardzo trudne. Normalnie skaczymy wysoko, ale teraz, utrudniając układy, muszę skakać jeszcze wyżej i pierwszy raz jestem na takich wysokościach, że zaczynam się bać.

Jak to jest, że skaczecie tak równo?

Łukasz: Często dobiera się zawodników, którzy skaczą na podobnej wysokości. Układy są wcześniej trenowane. Wiemy, który element ktoś może troszeczkę zaniżyć lub podwyższyć. Na tyle się znamy. Wcześniej się informujemy, że w danym momencie skaczymy na takiej wysokości, nie zawyżamy, skaczymy jednym rytmem. A w czasie zawodów trzeba wyko-

nać to, co wcześniej zamierzaliśmy.

Artur: Czasami to jest dyspozycja chwili. Jeśli cię zniesie na bok, to trampolina już tak nie odbija. Ale ponieważ słychać, jak trampoliny pracują, drugi zawodnik może się dopasować. Zwykle ciężko jest podwyższyć, więc ten, który jest wyżej, zaniża skok. Robi to na wycucie, patrząc kątem oka. To są ułamki sekund.

Czyli zachęcamy rodziców do podążania za pasją dzieci?

Artur: Zdecydowanie. Należy pamiętać, że w dzisiejszym sporcie trzeba być ogólnie sprawnym fizycznie i właśnie akrobatyka pozwala bardzo się rozwinąć, w zasadzie w każdej dziedzinie.

My byliśmy inspiracją dla siebie nawzajem i przekazujemy dobrą energię i nawyki dalej. Trenujemy dzieci w wieku 6–11 lat.

Robicie to w ramach Waszej pracy?

Artur: Odkąd trenuję dwa razy dziennie, nie jestem w stanie pracować zarobkowo. Trzeba iść na treningi, ugotować sobie coś, dobrze zjeść. Odnowa biologiczna i trening mentalny są równie ważne. To jest minimum 10 godzin dziennie. Plus odpoczynek i 8 godzin snu.

Oczywiście każdy sport niesie za sobą ryzyko kontuzji. A w naszym przypadku liczy się stały kontakt z fi-

zjoterapeutą. Ten „luksus” musimy pokrywać głównie ze swoich środków finansowych, co nie jest łatwe.

Łukasz: Ja pracuję jako trener w klubie AZS AWF Poznań, w którym jednocześnie sam trenuję. Można spotkać mnie również w klubie Reebok Crossfit Poznań, gdzie prowadzę zajęcia grupowe z gimnastyki. Aktualnie, z racji ograniczonego czasu, ukierunkowuję swoje działania na sport wyczynowy w gimnastyce. Robię to także dla sportowców wyczynowych innych dyscyplin, jako uzupełnienie ich głównego treningu. Ogromne korzyści płynące z tego treningu widać przede wszystkim u dzieci. U starszych zawodników są to detale, które jak wiadomo w rozrachunku końcowym decydują o mistrzowskim poziomie.

Wasza dyscyplina jest niesamowicie widowiskowa.

Angażujecie się jeszcze w inne projekty?

Artur: Na imprezie Wather Show robiłem na fly boardzie pokaz na otwarcie. Potem wystąpiłem też z flagą,

GDYBY NIE NASZA
PRZYJAŹŃ, TO TAK
DALEKO BYŚMY
NIE ZASZLI. DZIEJE SIĘ
TAK PRZEZ ZDROWĄ
RYWALIZACJĘ

a później podleciałem do mojej dziewczyny i... oświadczyłem się jej. Było to dosyć widowiskowe! Zdobyłem też wicemistrzostwo dla Polski, a wszystko podczas tej jednej imprezy.

W 2017 roku na Międzynarodowym Festiwalu Operowym w Estonii zrobiliśmy takie show, że dostaliśmy dziesięć minut owacji na stojąco. Sam Ambasador Polski w Estonii przyszedł nam pogratulować, a my nawet nie byliśmy w pełni z tego występu zadowoleni.

Łukasz: Nasze umiejętności można wykorzystać na różne sposoby, np. nietuzinkową reklamę dla naszych sponsorów, filmy kaskaderskie, pokazy.

Zachęcamy do odwiedzania naszych profili w mediach społecznościowych, a w celu zorganizowania eventów, sponsoringu i szeroko rozumianej współpracy, najlepiej kontaktować z naszą managerką Magdaleną Olejniczak: magdalenamartaolejniczak@gmail.com, tel. 663 725 618. ■

R E K L A M A

POZNAŃ 89,8 fm
NOWY TOMYŚL 90,4 fm
LESZNO 90,2 fm
ŚREM 106,2 fm

EMAUS
dobre radio

*latem
weź nas
ze sobą*



Z MIŁOŚCI DO VOLVO

Jak często spełniają się nasze dziecięce marzenia, a w dorosłym życiu pasja idzie w parze z pracą? **Rafał Król**, dyrektor zarządzający w Volvo Firma Karlik od zawsze chciał jeździć samochodem marki Volvo, a miłość do starych samochodów zaszczerpił w nim ojciec.

Teraz dzięki pracy jego oraz zespołu mechaników w salonie firmy w Baranowie możemy zobaczyć odrestaurowane Volvo P1800 ES, błękitnego klasyka, który prezentuje się wspaniale.

ROZMAWIA: JOANNA MAŁECKA | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT





Jak to się stało, że Volvo P1800 ES trafiło do salonu w Baranowie?

Rafał Król: Już jako dziecko marzyłem o tym, żeby jeździć samochodem marki Volvo. A kiedy zawodowo związałem się z Volvo Firma Karlik to było jak spełnienie marzeń. Z czasem chciałem poznać lepiej historię Volvo i tak straciłem głowę dla klasyków. Wraz z Jackiem Knocińskim, prezesem Firmy Karlik kochamy stare samochody. To miłość rozdarła pomiędzy amerykańskimi zabytkowymi pojazdami a naszą szwedzką marką. Mnie bliżej do Volvo, dlatego postanowiłem sprowadzić taki samochód. Zresztą ściągnąłem dwa, bo w renowacji jest też model sportowy - coupe P 1800 S.

Renowacja modelu Volvo P1800 ES, który tu widzimy zajęła rok. Dlaczego trwało to tak długo?

Najpierw znalazłem ogłoszenie w Internecie, po czym kupiłem ten samochód. Następnie trzeba było go przetransportować z Puerto Rico, co zajęło trzy miesiące. O tyle, o ile z zewnątrz Volvo P1800 ES prezentowało się nie najgorzej, to tapicerka była podarta, a z siedzeń zostały jedynie stelaże. Wszystko trzeba było zrobić od podstaw. Każda śrubka została odkręcona i odrestaurowana. Samochód ma oryginalną skrzynię, silnik, lakier i wnętrze, dwa niezwykle oryginalne nawiewy powietrza oraz wielkie zegary. W tym modelu zostało zastosowane bardzo ciekawe rozwiązanie skrzyni biegów – jest czterobiegowa z nadbiegiem, czyli jadąc autostradą, możemy jechać szybciej, jednocześnie zmniejszając obroty. Model Volvo P1800 ES, który znajduje się w tej chwili w naszym salonie w Baranowie wygląda dokładnie tak, jakby wyjechał z fabryki we wrześniu 1972 roku.

Czy może Pan przybliżyć historię tego modelu?

Rafał Król: Volvo P1800 ES, które tu widzimy to zdaniem Szwedów rodzinna wersja sportowego coupe P1800 S. Najpierw w 1961 roku na amerykański rynek trafiło dwudrzwiowe coupe P 1800S. Jednak okazało się, że jest zbyt małe, ponieważ, gdy Amerykanie chcieli wyjechać na spotkanie z przyjaciółmi na pole golfowe, nie mieli gdzie zapakować torby z kijami (śmiech). Uznano więc, że musi powstać samochód, który pomieści bagaż. I tak pojawił się model Volvo P 1800 ES. To bardzo rzadki samochód, łącznie wyprodukowano niewiele ponad 8000 sztuk. Nasz ma numer 3597. Zszedł z linii produkcyjnej we wrześniu 1972 roku. Ma silnik zasilany układem wtryskowym o pojemności 2000 centymetrów sześciennych, osiągający moc prawie 130 KM.

Z historią tego modelu wiąże się także osoba Rogera Moore'a, który rozślawił ten model, ponieważ jeździł nim w filmie „Święty”. Czy to prawda, że aktor prywatnie był pierwszym właścicielem tego filmowego Volvo?

Tak, natomiast Roger Moore nie jeździł prezentowanym w naszym salonie modelem Volvo P1800 ES, tylko mniejszą wersją - P1800 S. Potem samochód znalazł się w posiadaniu innego aktora, Martina Bensona, który wcielił się w postać Mr. Solo w serii o Jamesie Bondzie. Teraz, ten konkretny model można oglądać w muzeum Volvo w Goeteborgu.

Czy zna Pan inne gwiazdy, które są miłośnikami Volvo?

Ostatnio na aukcji zostało wylicytowane Volvo 262C, które należało do Davida Bowie'ego. Kilka lat temu



sprzedawano kolekcję aut należącą do wielkiego aktora – Paula Newmana. Wśród samochodów w jego kolekcji znalazło się Volvo 960 wyposażone w nieoryginalny silnik V8 o mocy niemal 400 KM. Poza tym przecież Avicci, szwedzki DJ i producent muzyczny z dumą prezentował w kampanii Volvo model XC90, a piłkarz Zlatan Ibrahimovic model V90.

Skąd pomysł, by wśród nowych modeli Volvo dostępnych w salonie Firmy Karlik w Baranowie zaprezentować ten historyczny?

Dla marki Volvo bardzo ważne jest jej dziedzictwo. Chcemy przybliżyć je naszym klientom i pokazać, że historia marki od początku związana była z komfortem i bezpieczeństwem podróżujących. Model P1800 jest jednym z pierwszych, posiadających trzypunktowe pasy bezpieczeństwa – wynalazek Volvo, z którego wszyscy dzisiaj korzystamy, bo wszedł do standardu wyposażenia samochodów.

A jak to wygląda współcześnie, czy Volvo nadal pozostaje liderem w tych rozwiązaniach?

Jeden z założycieli Volvo powiedział: „Samochodami jeżdżą ludzie, dlatego podstawą wszystkiego co robimy w Volvo jest i musi pozostać bezpieczeństwo.” Marka do dziś bardzo poważnie traktuje te słowa i wytycza kolejne kierunki rozwoju w zakresie bezpieczeństwa na drogach. Dlatego samochody są wyposażone w aktywne i bierne systemy, które wspierają kierowców w różnych sytuacjach drogowych. Wśród dokonania Volvo w tej dziedzinie mogę wskazać między innymi kontrolowane strefy zgniotu, sztywną konstrukcję z klatką bezpieczeństwa wykonaną na gorąco ze stali

**JUŻ JAKO DZIECKO MARZYŁEM
O TYM, ŻEBY JEŹDZIĆ
SAMOCHODEM MARKI VOLVO.
A KIEDY ZAWODOWO ZWIĄZAŁEM
SIĘ Z VOLVO FIRMA KARLIK TO BYŁO
JAK SPEŁNIENIE MARZEŃ**

wysokowytrzymałościowej, która zabezpiecza pasażerów, poduszki powietrzne, czy kurtyny boczne.

Najlepszym dowodem na to, że Volvo chce być liderem bezpieczeństwa jest wizja, która głosi, że w najbliższej przyszłości nikt jadący nowym Volvo nie zginie, ani nie zostanie poważnie ranny w wypadku. Ta marka nie ściga się na wielkie silniki i prędkość jazdy, tu liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo. Warto wspomnieć o jeszcze jednej rzeczy. Volvo, nigdy nie patentowało swoich systemów bezpieczeństwa, dlatego wszyscy możemy z nich dzisiaj korzystać

Czy jest szansa, że kolejny historyczny model trafi do salonów Firmy Karlik?

Pracuję nad odrestaurowaniem modelu Volvo P 1800 S. Wierzę, że przygoda z klasykami Volvo będzie trwała nadal i już zastanawiam się jaki będzie kolejny model. Tymczasem zapraszam do naszego salonu w Baranowie, by zetknąć się z historią marki i zasiąść za kierownicą Volvo P1800 ES. ■

TAM, GDZIE WILKI MÓWIĄ DOBRANOC



Jadąc do Sosnowego Dworu nie wiedziałam, że będzie to wyjazd z gatunku tych niezapomnianych. Bo kiedy trafiasz do pięknej, drewnianej chałupy gdzie znajdujesz spokój, ciszę, wspaniały czas i łapiesz oddech, to już nie mówimy o pensjonacie. Mówimy o domu pełnym ciepła i wspaniałych ludzi, którzy otwierają drzwi i pomagają choć na chwilę się zatrzymać. Zawitał tu nawet Robert Makłowicz. A wszystko w otoczeniu jednych z najpiękniejszych polskich gór – Bieszczadów Wysokich.

TEKST I ZDJĘCIA: JOANNA MALECKA

Samochód powoli toczył się wąskimi drogami za jeziorem Solińskim. Drzewa przemykały za oknami jedno za drugim. Był środek lata, wszystko zachwycało kolorami. Bieszczady powalały swoją dostojnością. – Wreszcie złapię oddech – pomyślałam. – Tylko żebyśmy nie trafili znów na milion ludzi. W głowie przewijały się, jak taśma, obrazy pensjonatu, który widziałam tylko w Internecie. Zbliżaliśmy

się do Cisnej. Wyobrażałam sobie okazałą, drewnianą chatę, porośniętą zielenią, gdzieś w urokliwym zaciszu.

Na rozdrożu tablica: w prawo Cisna, w lewo – Wetlina. Skręciliśmy w lewo. Droga stawiała się coraz bardziej malownicza. Słońce nieśmiało przedzierało się przez ogromne drzewa. Otworzyłam okno. Świeże powietrze trzęźwiło, w oddali widać wypasane zwierzęta. Chwilę jechaliśmy w milczeniu, żeby nic nie stracić. Urocze,

drewniane domki, niekiedy pomalowane na białą i niebiesko, przyciągały nasz wzrok. Po jednej stronie stawy z możliwością połowu pstrąga. Z drugiej strony mieszkańcy czekali na autobus. Ktoś przechodził przez ulicę.

DROGA DO SOSNOWEGO DWORU

Nagle drogowskaz nakazał nam skręcić w prawo. Zjechaliśmy. Wąska droga, która pomieści jeden samochód, więc trzeba uważać. Przecinają ją tory wąskotorówki. Podobno miejscowi na koniach napadają tutaj na turystów – taka zabawa i powrót do dawnych czasów. Po obu stronach góry, na zboczu których stoją niewielkie chałupki. Pod jednym bawiły się dzieci. Polami galopowały konie, ktoś kosił trawę. Jakby świat się zatrzymał. Za kolejnym drzewem, drewniana tablica, a na niej ledwo widoczny, lekko zarośnięty pięknym krzewem, napis „Sosnowy Dwór”. Zaparkowaliśmy. Był piękniejszy, niż go sobie wyobrażałam. Drewniany dom porośnięty zielenią i dosłownie wklejony w górski krajobraz. Na werandzie wisały fukse, stały dwie drewniane ławeczki, do drewnianej belki przypięto podkowy na szczęście. Obok biegały dwa psy. Stałam w osłupieniu i wzięłam głęboki oddech. Pachniało świeżym drewnem, gotującymi się ziemniakami, przed chwilą zerwaną miętą. Dookoła szumiały drzewa, zielona trawa była idealnie przycięta. – Idziemy czy chcesz jeszcze chwilę postać? – zapytał Marcin, który wypakowywał walizki z samochodu. A ja chciałam, żeby ta chwila trwała wiecznie, żeby czas się zatrzymał. – Zaczekaj – powiedziałam. Małą ścieżką, otuloną krzewami i pachnącymi kwiatami, pobiegłam na tył domu. Bieszczady uśmiechały się do mnie z każdej strony. Na ogromnej werandzie nie było nikogo. Przysiadłam. Na horyzoncie przemykały niewielkie chmury, naprzeciwko stał drewniany, niezamieszkały dom, w tle szykowano miejsce na ognisko. Słychać było rąbanie drewna. Po lewej stronie konie wystawiały nieśmiało łby ze stajni. Niedaleko wolno przemykali ludzie.

MAMA IZA

– O, jesteście państwo – w drzwiach ukazała się Iza, właścicielka. Ładna, brunetka o niebieskich oczach. Nie wyglądała na miejscową. – Zapraszam do środka. Miała w ręce wielki wiklinowy koszyk, a w nim świeży chleb. Za wielkimi, tarasowymi oknami, dostrzegłam domową kanapę, kilka foteli, stół przykryty haftowanym obrusem. Pośrodku, na niewielkim stoliku, księżka pamiątkowa gości, prawie cała zapisana. Dwie zabytkowe komody wypełnione pięknym szkłem. Przy wielkim, rodzinnym stole, tuż obok, przemila blondynka nakrywała do stołu. – Ma pani ochotę na obiad? – zapytała. – Stałam jak wryta. – Dziękuję, dopiero przyjechałam



DREWNIANY DOM
POROŚNIĘTY ZIELENIĄ
I DOSŁOWNIE
WKLEJONY W GÓRSKI
KRAJOBRAZ



– odpowiedziałam grzecznie. – Tu jest jadalnia, gdzie wszyscy razem jemy śniadanie i obiadokolacje, obok w biblioteczce stoi drugi stół. Codziennie rano zajmiecie tu swoje miejsce, o tutaj – prowadzi nas do biblioteczki. Pod ścianą półki z książkami, przewodnikami i mapami. W oknach wiszą śnieżnobiałe firanki, wszystko w drewnie. – A po śniadaniu powiem Wam, co warto zobaczyć i dokąd pójść, jeśli macie wątpliwości – mówi Iza. – Tutaj macie ekspres do kawy, w lodówce jest mleko. Po prawej stronie, w drewnianej, ręcznie rzeźbionej szafce, filiżanki, kubki i szklaneczki. Pod sufitem zawieszone stylowe lampy, małe dzwoneczki i wiele pasujących tu idealnie detali. Na ścianach ręcznie malowane i rzeźbione anioły, zabytkowe zegary. Pachnie domem. – A tu klucz do Waszego pokoju. Gdybyście czegoś potrzebowali, będę w domu obok – Iza uśmiecha się i wychodzi. Wszystko jest idealnie dopracowane i wysprzątane. W Sosnowym Dworze nie ma nic przypadkowego.

TAM, GDZIE PATRZĄ ANIOŁY

Nad schodami prowadzącymi na piętro kilka anielskich obrazów. Na wprost stara, drewniana komoda. Nawet do klucza przypięty anioł. W pokoju nie ma telewizora, Internet też ledwo działa. Otworzyłam okno. Marcin właśnie wniósł walizki, a ja, jak zahipnotyzowana, łykałam promienie słońca wpadające przez okno z widokiem na górskie szczyty. Powoli dzień dobiegał końca. Usiedliśmy na werandzie popijając gorącą herbatę. Kilka minut po godzinie 23.00 przeraźliwe wycie. – Wilki – mówi Marcin. Wataha wilków, żyjąca w oddalonym o kilkadziesiąt metrów lesie, wyła wniebogłosy. – Praw-

dopodobnie coś upolowały – rzucił Piotr, mąż Izy, przechodzący obok. To było coś niesamowitego.

PRZY WSPÓLNYM STOLE

Rano wciąż słyszeliśmy wycie. Ale to był już wytwór naszej wyobraźni. Zeszliśmy do jadalni. Na pięknie zastawionym stole Iza układała talerzyki. Obok nas siedzieli ludzie z Olsztyna, Gdańska, rodzina, która przyjechała późnym wieczorem z Katowic. Nikt o nic nie pytał, nie mieliśmy metryk, nie budowaliśmy spisu zawodów. Rozmawialiśmy o pogodzie, o górach, o butach, kurtkach, szlakach, które dziś pokonamy. Podawaliśmy sobie dzbanek z gorącą herbatą, a kiedy ktoś skończył mówić, po prostu „dziękuję”. Smakowaliśmy domowej roboty powidel, dżemu, szynki, serów. Jajecznica podawana była w misce. Jedliśmy szybko, żeby nie wystygła. Codziennie Iza zostawiała nam papier śniadaniowy i woreczki, w które pakowaliśmy kanapki i to, co zostało ze śniadania. – Jedzcie, żeby nic nie zostało na talerzach – powtarzała. A my, posłusznie, jakby to byli rodzice – jedliśmy. Byliśmy jedną, sosnową rodziną, chociaż wtedy nikt tego nie wiedział. Wiezorami, przy ognisku, śpiewaliśmy piosenki, a na gitarze przygrywał Krzysztof z Sosnowca.

MAGICZNY DOM

Kiedy nie było ogniska, siadało się na werandzie. Zachwycaly nas zachody słońca. Wszędzie leżały poduszki, z sufitu zwisały kwiaty, psy dawały się pogłaskać. Spacerowaliśmy wokół Sosnowego Dworu, obsadzonego setkami roślin i rysowaliśmy go z każdego strony. Tam, gdzie schodziły się szczyty, wędrowały ptaki i nachodziły chmury. Każdy robił co chciał, nikt nie zadawał zbędnych pytań, rodziny grały karty, było wspólne czytanie książek. Wędrowaliśmy palcami po mapach, szukając kolejnych wyzwań. Łapałam każdą minutę leżąc na trawie, a przy mnie wylegiwały się psy. Chłonełam to miejsce. Magiczny dom pośrodku szczytów, w którym wszystko było zaczerpnięte. Może to zasługa aniołów? A może to właściciele? Nie wiem, ale na pewno tam wrócę. ■

SOSNOWY DWÓR

Stworzony z pasji i miłości do Bieszczad przez Izę i Piotra. Wraz z dwójką dzieci i 12 końmi mieszkają w wiosce Krzywe kilkanaście lat. Ich historia trochę przypomina american dream. Rzucili prace w korporacjach i przenieśli się właśnie tutaj. Mówią o nich „niespokojne duchy”...

www.sosnowydwor.pl/





TARGI MIESZKAŃ I DOMÓW

MTP, hala 3
21-22 WRZEŚNIA

BILETY:
MIESZKANIOWI.PL

ORGANIZATOR



PARTNERZY STRATEGICZNI



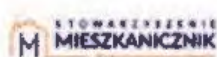
PATRONI HONOROWI



PATRONI MEDIALNI



WSPÓŁPRACA





NOWE POŁĄCZENIA Z POZNAŃSKIEJ ŁAWICY

Jesienią linią Ryanair polecimy do Budapesztu, Paryża oraz ukraińskiej Odessy i Charkowa.

Dodatkowe dwa połączenia uruchomi także linia Wizz Air. Będą to Birmingham oraz Kutaisi w Gruzji.

TEKST: MARTA JÓZEFCAK | ZDJĘCIA: FOTOLIA

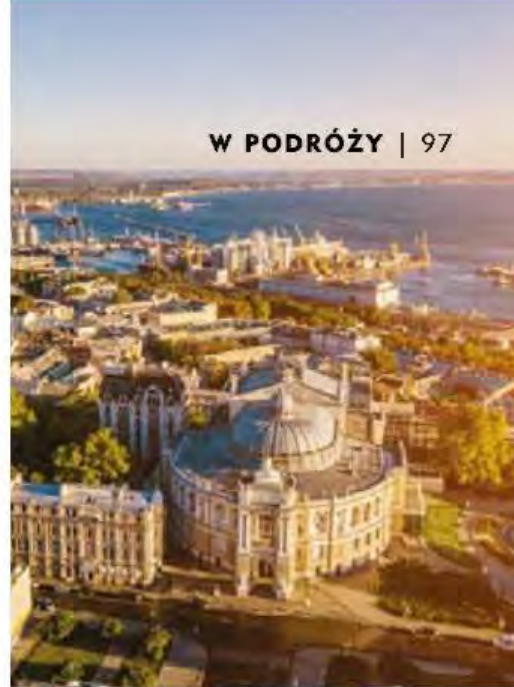
Stolica Węgier – Budapeszt, uważana jest za najpiękniejsze miasto w Europie. Ze względu na bliskość polskich granic, od lat jest celem wyjazdów wakacyjnych wielu z nas. Teraz, dzięki połączeniom z poznańskiego lotniska Ławica, podróż do Budapesztu będzie jeszcze prostsza. Loty liniami Ryanair będą odbywać się dwa razy w tygodniu – w piątki i poniedziałki. Można więc zaplanować weekendowy relaks właśnie w węgierskiej stolicy, która ma nam wiele do zaoferowania. To tutaj możemy przejechać się najstarszą linią metra kontynentalnej Europy, odwiedzić ponad 200 muzeów, wybrać się na cudowny rejs po Dunaju lub zażyć kąpeli w popularnych termach. Nie można zapominać też o wymienionej kuchni pełnej aromatycznych przypraw oraz skosztowaniu miejscowych win i tradycyjnej węgierskiej wódki – Palinki.

Powszechnie uważa się, że przynajmniej raz w życiu należy odwiedzić Paryż. Stolica Francji uznawana jest za modowe serce świata. To właśnie do Paryża każdego dnia przybywają zakochani celebrować miłość w cieniu



Wieży Eiffli. Jednak Paryż to mnóstwo innych atrakcji, jak chociażby muzeum Luwr ze słynną Mona Lisą, Opera Garnier, gdzie toczy się akcja ponadczasowego „Upiora w operze” czy położona na romantycznych wzgórzach Montmartre – Bazylika Sacre Coeur, skąd rozpościera się imponujący widok na większą część miasta. W pobliżu Paryża znajdują się aż trzy międzynarodowe lotniska. Turyści z Poznania, którzy chcą zasmakować pysznych francuskich rogalików, mogą udać się z Lotniska Ławica do oddalonego o 84 kilometry Beauvais. Loty do stolicy Francji odbywać się będą w czwartki i niedziele liniami Ryanair.

► **ODESSA** to jedno z najbardziej znanych miast na Ukrainie. Zachodnie bulwary, wschodnie zaułki, nowoczesne apartamentowce, ale przede wszystkim łagodne morze i nagrzane słońcem plaże to cel wizyty turystów nie tylko z Polski. To miasto położone nad brzegiem Morza Czarnego, przyciąga monumentalnymi zabytkami, przepyszną kuchnią, ale przede



wszystkim gościnnością. Odessa to świetny kierunek na dłuższe wakacje, jak i na weekendowe wypadki dla całych rodzin. Od października do Odessy będzie można dostać się bezpośrednio z lotniska Ławica. Loty tanimi liniami Ryanair odbywać się będą dwa razy w tygodniu – w środy i soboty.

► **CHARKÓW** to pierwsza stolica Ukrainy, a obecnie drugie co wielkości miasto w kraju. Przeważają tutaj wille w stylu szlacheckim i budynki konstruktywistyczne, powojenny stalinowski neoklasycyzm i rusko-bizantyjski styl architektury sakralnej. Jedną z głównych atrakcji miasta jest Park Gorkiego. W ostatnich latach stał się on jednym z najciekawszych parków rozrywki, nie tylko na Ukrainie, ale także w Europie. To nowoczesny kompleks, podzielony na kilka tematycznych części, z licznymi atrakcjami, dużą ilością kawiarni, a nawet jeziorem z łabędziami. Do Charkowa można polecieć z lotniska Ławica liniami Ryanair dwa razy w tygodniu – w czwartek i niedzielę.



► **BIRMINGHAM**, określane mianem Brytyjskiej Wenecji, to tętniące życiem, drugie co do wielkości miasto w Anglii. Przeważa tam architektura wiktoriańska z drugiej połowy XIX w. Zobaczyć można między innymi kościół św. Pawła, nazywany kościołem jubilerów, oraz cmentarz Warston Lane. W Birmingham znajdują się trzy katedry: anglikańska Katedra św. Filipa w stylu baroku angielskiego, katolicka Katedra św. Chada w stylu neogotyckim i grecka Katedra Theotokosa i Andrzeja. Niewątpliwą atrakcją miasta jest sieć kanałów, po których pływają łódki z turystami. Co ciekawe, Birmingham ma więcej szlaków wodnych niż Wenecja! Atrakcją Birmingham jest też ogród botaniczny. Do tego przepelnionego zielenią miasta można dostać się z lotniska Ławica dzięki lotom organizowanym przez linię Wizzair dwa razy w tygodniu – w poniedziałki i piątki.

► **KUTAISI** to drugie co do wielkości miasto w Gruzji, ale też ważny ośrodek kulturalny, przemysłowy i naukowy kraju. Najsłynniejszym zabytkiem miasta jest Katedra Bagrati, jedna z najcenniejszych budowli sakralnych przyciągająca tłumy pielgrzymów. Katedra jest położona na szczycie wzgórza Ukimerioni, skąd rozpościera się zapierający dech w piersiach widok na miasto i północny brzeg rzeki Rioni. W mieście znajdują się też liczne pomniki, charakterystyczna fontanna oraz słynny Państwowy Teatr Dramatyczny. Nieopodal Kutaisi położony jest monastyr Gelati z freskami i manuskryptami pochodzącymi z XII wieku. Gruzja, to obok zabytków, niezwykle smaczna kuchnia. Teraz podróż do Kutaisi możliwa jest z lotniska Ławica, gdzie loty liniami Wizzair odbywać się będą dwa razy w tygodniu – w środy i niedziele. ■

TANGO

TO PROSTY TANIEC,
WYSTARCZY UMIEĆ...
CHODZIĆ



Grzegorz Kałmuczak, guru poznańskich Tanguero, właśnie wrócił z Montevideo w Urugwaju, gdzie narodziło się tango. To tam w 1919 roku Matos Rodriguez skomponował słynny utwór La Cumparsita „El Tango de los Tangos”. Jego oryginalne pianino stoi do dziś w tamtejszym muzeum tanga. Tango prostym tańcem? Patrząc na szaloną płataninę nóg na pokazach, trudno w to uwierzyć.

ROZMAWIA: **MAŁGORZATA RYBCZYŃSKA** | ZDJĘCIA: **DOROTA PISULA**

Ogólnie tango to bardzo prosty taniec, jeśli patrzymy na niego, jak na taniec użytkowy. To są dwa kroki wolne i dwa kroki szybkie. Mówi się o złotym kwadracie, ośmiu krokach, które można zatańczyć. Zupełnie inaczej wygląda forma sceniczna. Moim zdaniem jedyna trudność polega na tym, że tango to taniec, który trzeba tańczyć duszą i razem z partnerką.

Do kogo „należy” ten taniec – do kobiety czy do mężczyzny?

Grzegorz Kałmuczak: W pewnym sensie jest to męski taniec, to mężczyzna prowadzi, coś proponuje tancerce. Ważne jednak, że do niczego jej nie zmusza, opiekuje się partnerką w tańcu i tylko proponuje różne figury, elementy, kroki, kierunki, szybkość wykonania. Patrząc na parę tańczącą tango, powinniśmy widzieć przede wszystkim kobietę! Jeśli mężczyzna w tańcu „prezentuje” partnerkę, a jego w tym tańcu prawie nie widać, to właśnie mistrz tanga.

Ten taniec powstał w argentyńskich domach biedoty i ze względu na erotyczny charakter na początku siał zgorznienie.

W historii były dwa zakazane tańce: walc wiedeński i właśnie tango. Nie do przyjęcia było wirowanie na parkiecie, kiedy panie mdlały w objęciach partnera w walcu i rzeczywiście zbyt bliski kontakt partnerów w tangu. Dopiero wprowadzenie stylu de salone, gdzie partnerzy byli nieco oddaleni, dało przyzwolenie dla tego tańca. Pierwsze formy tanga pojawiły się w zupełnie innych miejscach niż wspomniane domy biedoty. Tam, gdzie mężczyźni stawali często naprzeciwko siebie. Stąd wzięta się teza, że na początku tango tańczyli ze sobą mężczyźni. Ale oni nie tańczyli ze sobą, tylko obok siebie, by pokazać, kto jest ważniejszy, mocniejszy, kto ma więcej ekspresji.

Czyli w tangu tak naprawdę nie chodzi o figury, ale o emocje?

Dokładnie. Caminata, sposób chodzenia w tangu, jest absolutnie najważniejszy! Przede wszystkim dlatego, że

na początku tańczono na bruku, nie było żadnych figur. To było stąpanie, stawianie stopy równolegle do parkietu. Dopiero później pojawił się styl bardziej akrobatyczny, escenario, swego rodzaju show. Podstawa to jednak zwykłe chodzenie, czyli – wracając do pierwszego pytania – to... chodzenie jest proste.

Często słyszałam, że tango to coś w rodzaju kłótni małżeńskiej...

To stereotyp. Wynika poniekąd z tego, że w tangu mamy lidera i podążającą, ale to jednak taniec partnerski. On proponuje, ona odpowiada, partner tańczy figurę, partnerka znowu odpowiada i dodaje coś od siebie. On musi zareagować i znowu dodać coś od siebie. To takie taneczne przekomarzanie się, a nie kłótnia.

Czyli w tym tańcu nie ma konkretnej choreografii, układu?

(śmiejąc) Absolutnie nie. Partnerki, z którymi tańczę, nigdy nie wiedzą, co zatańczę. Tworzę taniec na bieżąco, słuchając uważnie muzyki. Żeby nie było wątpliwości, w tańcu pokazowym są pewne powtarzalne elementy, tego wymaga scena.

Pamięta Pan swoje początki?

Moja mama zawsze lubiła tańczyć i ja też. Wiele lat temu nie było kursów tańca, musiałem włożyć sporo wysiłku, aby w końcu móc tańczyć taniec towarzyski, także na turniejach. Zawsze interesowałem się techniką, muzyką, historią tańców, także tanga. Znałem tylko taniec towarzyski, turniejowy. Kiedy pewnego razu, w dobie coraz bardziej popularnych anten satelitarnych, trafiłem na kanał pt. TANGO, oniemiałem. Ze zdumieniem patrzyłem na tańczące pary i słuchałem muzyki. To nie było tango, które znałem. I to mnie zaintrygowało do tego stopnia, że postanowiłem poznać ten taniec jeszcze lepiej. Ta fascynacja trwa już 20 lat.

A pierwszy pobyt w Buenos Aires i konfrontacja własnych umiejętności z tym, co tańczy ulica?

Tego nie zapomnę do końca życia (śmiech). W 2003 roku z przygodami (ja w Buenos, mój bagaż w Sao Paulo) wylądowałem w mieście tanga i trafiłem do kultowego klubu Confiteria Ideal. Wszedłem na parkiet, poprosiłem tancerkę, muzyka zagrała... a my stoimy. Chcę coś zatańczyć, a partnerka nic. Mówię „...tańczmy”, ona mówi „dobrze, ale mnie poprowadź, daj mi znak ciałem, co mam zrobić”. Totalna kłapa – wszyscy naokoło nas tańczą, my stoimy. Brutalnie przekonałem się, że w tangu nie ma schematów, mężczyzna musi prowadzić ciałem, wyraźnie dawać znak partnerce, co chce zrobić. Niemal przestaliśmy pierwszy utwór, drugi też nie poszedł, w trzecim spróbowałem caminaty, czyli chodzenia i usłyszałem, że „coś wreszcie tańczę”. Oczywiście po takim „pokazie” żadna z partnerek nie chciała już ze mną tańczyć. Popęniłem jeszcze jeden błąd. Często na sali tanecznej na milongach (miejsce, gdzie tańczy się tango), ustawione są w czworoboku rzędy stolików. Nie wiedziałem, że obowiązuje niepisana zasada, że pierwszy rząd zarezerwowany jest dla bardzo dobrych tancerzy, drugi dla mniej zaawansowanych, zupełnie zewnętrzny dla tancerzy początkujących. Taka niepisana zasada pozwalała tańczącym uniknąć rozczarowania. Pod warunkiem, że ktoś nie popełnia takiego błędu jak ja, usiadłem w pierwszym rzędzie (śmiech). Na kolejnej milondze zająłem miejsce w innym i zacząłem obserwować – jakie są zasady, o co tu chodzi. Powiedziałem sobie, że tu jeszcze zatańczę. Dzisiaj na milongach ta zasada prawie nie obowiązuje, szkoda.

Przyszła sukces?

A jakże! Po czterech tygodniach pobytu, dzień przed wyłotem, poszedłem do tego samego klubu. Przetńczyłem cały wieczór, przez kilka godzin żadna partnerka mi nie odmówiła.

Jak wygląda na takiej milondze zaproszenie do tańca?

To tylko kontakt wzrokowy?

Ten kontakt nazywa się cabeseo. Partner kiwa, że chce zatańczyć, partnerka odpowiada, że się zgadza i oboje ruszają na parkiet. Nie podchodzi się do stolika, nie podaje ręki, to

jest mało eleganckie. Tancerze spotykają się na parkiecie i tańczą tandę, czyli cztery tanga. Nie ma też odprowadzania po zakończonym tańcu. Wytrawni tancerze kończą tandę dokładnie w tym miejscu, gdzie taniec się rozpoczął. Ona odchodzi do swojego stolika, partner do swojego.

Czy takie „wzrokowe” zaproszenie nie powoduje nieporozumień?

Oczywiście, że powoduje. Na tej pierwszej mojej milondze zaprosiłem właśnie w ten sposób partnerkę i... wstały trzy (śmiech). Z emocji mój wzrok był tak rozbiegany, że nic z tego nie wynikało. Nie ukrywam tego wszystkiego, moich początkowych niepowodzeń. Nikt mi o tym nie powiedział, nie nauczył zasad, nie miałem zielonego pojęcia o całej tej otoczce, która dotyczy tanga.

Już 20 lat uczy Pan tanga w Poznaniu – jakie były początki?

To była taka ciekawostka. Na początku bawiliśmy się w tango, dopiero po powrocie z Buenos wszystko ruszyło. Kilkanaście lat temu na milongi do mnie przychodziło około 100 osób. Wtedy nie było tak wielu szkół. Teraz, mówię to ze smutkiem, każdy może uczyć tanga, nikt nie weryfikuje umiejętności, przygotowania. Ktoś powiedział takie słowa „rynek to zweryfikuje” – smutne. Nauka samych kroków, bez znajomości muzyki, historii tego tańca, zasad poruszania się na parkiecie i wielu jeszcze innych elementów, to moim zdaniem... (westchnienie). Pojawia się także wielu Argentyńczyków, którzy chcą uczyć tego tańca, choć nie wszyscy ten taniec dobrze znają. W Argentynie nie wszyscy tańczą tango, podobnie jak nie każdy Polak potrafi tańczyć poloneza. Tango w Poznaniu tańczy wiele osób. Ja od 20 lat organizuję stałe milongi, teraz w piątki, raz w miesiącu, przy ulicy Dojazd 30. Wcześniej to był klub Charyzma, Stary Browar, Pod Pretekstem, słynna kawiarnia W-Z.

Kto dziś częściej tańczy tango – mężczyźni czy kobiety?

Niestety kobiety. Mężczyźni może obawiają się tańczyć tango, co jest zrozumiałe. Nie ma figur, trzeba improwizować, a przy tym wyraźnie pokazać partnerce, co się chce zatańczyć. Na zajęciach w parach mężczyźni mają podwójne zadanie, muszą się nauczyć samego tańca, a do tego tej umiejętności prowadzenia. A panie są bardzo niecierpliwie (śmiech), zmieniają partnerów bardzo często. Niestety w tym wypadku znajomość figur i kroków nie czyni z nas tancerzy. Dla niektórych mężczyzn to zbyt duże wyzwanie.

Pan się tego nie bał?

Nie! Nigdy! Kocham tango, to taniec ciała i mojej duszy! ■

ON PROPONUJE,
ONA ODPOWIADA, PARTNER
TAŃCZY FIGURĘ, PARTNERKA
DODAJE COŚ OD SIEBIE. TO TAKIE
TANECZNE PRZEKOMARZANIE SIĘ,
A NIE KLÓTNIA



Odnawiamy zasoby świata

Zobacz, wszystko, co robimy na co dzień robimy z myślą o komforcie i bezpieczeństwie Twoim i Twoich najbliższych. **Zobacz**, korzystanie z zasobów natury to dla nas zobowiązanie, by ją chronić z wdzięczności za jej bogactwo oraz troski o przyszłe pokolenia. **Zobacz** film.



Znajdź nas na



www.veolia.pl



UWIELBIAM BYĆ KOBIETĄ

Musi być psychologiem, budowniczym, kadrową, wizjonerką i mamą na pełnym etacie.

Najbardziej lubi, kiedy przychodzi czas na myślenie i kreatywność. Jak twierdzi, jej sukcesem jest to, że może obserwować efekty swoich działań. Ciągłe w ruchu, na kolejnych wydarzeniach kulturalnych. **Małgorzata Kempa** – pierwsza dyrektor Estrady Poznańskiej w jej 65. letniej historii przyznaje, że da się rządzić Estradą, pytanie tylko w jakim stylu.

ROZMAWIA: ELŻBIETA PODOLSKA | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE BOHATERA

Zależało jej na tym, żeby stworzyć w Estradzie silne działy, które będą się wzajemnie wspierać, żeby to zarządzanie rozkładać na poszczególnych kierowników.

Małgorzata Kempa: To było dla mnie bardzo ważne, bo nie jest się w stanie być władcą – omnibusem. Proces zmiany myślenia o zarządzaniu w instytucji cały

czas trwa. Samemu byłoby to wszystko bardzo trudno ogarnąć. Dlatego chciałam, żeby byli silni kierownicy, tacy kapitanowie poszczególnych statków. Bardzo też wzmocnił się, jeżeli chodzi o promocję. Widać nas i widać markę Estrady. Przy instytucji kultury, słowo „marka” nie każdemu się podoba, ale do tej pory, a przecież też pracy było bardzo dużo, wizerunek często nie był wyeksponowany. Za mało odbiorców

wiedziało, że to my przygotowujemy Festiwal Animator czy miejskiego Sylwestra. Często też ktoś reagował zdziwieniem, że Muza jest naszym kinem. Udało nam się je pięknie zmodernizować. Dzięki temu, że przez ponad rok kino było w siedzibie Estrady na Masztalarskiej, mogliśmy się lepiej poznać i zrozumieć wzajemne potrzeby. Bardzo się cieszę z tego, jak działa nasza promocja, bo robi rzeczywiście niekonwencjonalne rzeczy. Była np. taka akcja „Dej mnie te džinsy”. Poznaniacy przynosili swoje zużyte, ale wyprane i złożone spodnie, a my z tego szliśmy nerki i torby na Noc Muzeów. Teraz był Animator i skarpetki z etykietką „Kupując ten produkt, wspierasz kulturę w Poznaniu”. Cieszyły się dużym powodzeniem. Cały czas staramy się robić coś zaskakującego – małe, przyjazne gesty dla naszych odbiorców.

W mieście powinna być instytucja, która działa na rzecz odpoczynku mieszkańców. Na dobrym poziomie, dająca możliwość świetnej zabawy.

Dlatego mamy leżaki z napisami: „Po pracy leżę” albo „Po pracy tańczę”. My docieramy do tych poznańców, których często próżno doszukać się w innych placówkach kultury. Tak jak kiedyś przyjeżdżały autobusy do opery, tak my jeździmy do dalszych dzielnic, w których nie ma żadnych placówek kulturalnych. Ten projekt rośnie. Jest już bardzo zauważalny. To mnie bardzo cieszy, bo to było jedno z moich założeń programowych. W pierwszym roku nie wiedzieliśmy, co z tego wyjdzie. Bałam się, że to będzie efemeryda, a udało nam się teraz zrobić to już po raz trzeci. W tym roku to aż 80 wydarzeń w wielu dzielnicach – od Smochowic, przez Świerczewo, aż po Antoninek.

Pani Dyrektor, oprócz bycia znawczynią kultury, trendów, nowości, artystów, musi być Pani też monterem, budowniczym, planistą. Remonty, przebudowy, naprawy – to też część Pani pracy, która pochłania sporo energii. Wielka przebudowa kina Muza zakończona, ale w planach jest kolejna, głównej siedziby na Masztalarskiej.

Z kinem Muza było tak, że kiedy przyszedłam do Estrady, był już przygotowany projekt na remont. Okazało się, że będzie wielka modernizacja. Zostały wyprute ze ścian rury, kable, zmienione okna. Naprawdę była to duża przebudowa. Tu wielkie ukłony dla całej ekipy Muzy i naszego działu administracji. Bardzo zależało nam na tym, żeby nie tracić tożsamości kina studyjnego, nie tracić naszej wspaniałej widowni i tego szczególnego klimatu, sprawić by filmy oglądało się wygodniej, w lepszej atmosferze, z czystymi toaletami, z przewijakiem dla dzieci i z tarasem. I chyba się



udało, bo sądząc po odbiorze kina, to hasło, które sobie wymyśliśmy na otwarcie: „Trzy nowe sale, ten sam klimat”, się sprawdza. Zaczęli przychodzić też widzowie, którzy do tej pory omijali kina studyjne. Historia Muzy i jej obecności w mieście zobowiązuje. Dzięki tym nowym przestrzeniom możemy robić jeszcze więcej i jeszcze ciekawiej.

Przymierzacie się też do dużego remontu kamienicy, w której mieści się Scena na Piętrze. Zakończył się już konkurs na projekt architektoniczny.

Jeżeli chodzi o budynek kina Muza, jest on wynajęty od miasta. Masztalarska natomiast jest własnością Estrady, czyli naszą kwaterą główną. Wpadliśmy na

pomysł, że może to już najwyższy czas, żeby Scena na Piętrze i wszystko co ją otacza, spełniała wymogi współczesnej sceny. Trochę sobie żartujemy, że w Scenie na Piętrze jest jak w Ryanairze, że jak się zrzuci coś, to trudno to podnieść. Bardzo cenimy sobie klimat tej sceny i to, że artyści lubią tu występować, ale w związku z tym, co chcemy robić, potrzebujemy już innej przestrzeni. Potrzebujemy porządnej sali, w której będzie można robić bardzo różne koncerty, sali teatralnej, warsztatowej. Bardzo chcielibyśmy stworzyć tu miejsce na rezydencje artystyczne, żeby zapraszać artystów kuratorów, którzy mogliby robić różne projekty dla Estrady. I powstałby słynny już taras na dachu z widokiem na ratusz, gdzie można by było robić projekcje filmowe.

Konkurs na projekt już został rozstrzygnięty.

Ogłosiliśmy go, mając wszystko dokładnie przemyślane. Blisko rok pracował stworzony przez nas zespół złożony z architektów, ekspertów, pracowników Estrady, który miał określić, czego my tak naprawdę potrzebujemy. Dokładnie rozpisaaliśmy to, co powinno być zawarte w projekcie. Przyznam szczerze, że poziom bardzo miło nas zaskoczył, bo ten projekt, który wygrał, bardzo szanuje przeszłość, bardzo szanuje ten stan zastany, rejon Starego Miasta, a jednocześnie, po przebudowie, będzie to budynek, który będzie się dobrze starzał. Nie są to jakieś wykwity mody, które za pięć lat zostaną zapomniane i będą straszyć. Jest bardzo szlachetnie i spokojnie. Teraz pozostała kwestia znalezienia funduszy na samą modernizację, bo mamy zabezpieczone pieniądze do momentu pozwolenia na budowę. Jest to też problem wielu instytucji kulturalnych w mieście – podobne wyzwania ma Teatr Muzyczny czy Muzeum Niepodległości. Na razie trochę łatamy nasz estradowy dom – był remont dachu, teraz będzie remontowany dziedziniec.

Postawiono przed Panią ogromne zadania.

Też sobie je narzuciłam zaproponowanym programem. Realizacja nie byłaby możliwa bez mojego całego zespołu, bez mojej zastępczyni, kierowników działów, którzy przez pół roku, kiedy było mnie mniej w pracy, pilnowali wszystkiego. To piękne, że my wszyscy się identyfikujemy z naszą pracą i czer-

piemy z tego radość. Czego ja się spodziewałam? Jest takie szkolenie dla początkujących szefów placówek kulturalnych przygotowane przez Narodowe Centrum Kultury, do którego wstęp brzmi: „Myślałeś, że będziesz robił wydarzenia kulturalne, a musisz sprawdzać stan gaśnic”. Coś w tym jest, bo jest się trochę kadrowym, prawnikiem, negocjatorem, psychologiem, budowniczym. Czasem brakuje czasu na wizjonerstwo, bo to jest coś, co najbardziej lubię, ale ta – brzydko mówiąc – bieżączka często powoduje, że głowa jest zajęta tym, co tu i teraz. Marzy mi się, żeby tak poukładać te klocki, żeby mieć więcej czasu na swobodne, kreatywne myślenie.

Jak się Pani resetuje?

Śpię. Sen jest najlepszy.

Przy dziesięciomiesięcznym synku?

Tak. Chodzę spać o 19.00.

Co jest dla Pani największym sukcesem?

Moim prywatnym sukcesem jest to, że doszłam do takiego momentu w życiu, w którym nadajam z oglądaniem efektów moich działań. Nie jest to tylko zapalka, która rozpala coś, rzuca pomysł. Jest też proces realizacji, układania się, widać efekty. Czuję spokój zrealizowanych działań i niepokój tych, które jeszcze na to czekają. Ważne jest to, że zdążam przed pobiegnięciem dalej zobaczyć ten efekt i to mnie trzyma w tym miejscu.

Kobieta w męskim świecie. Jak sobie Pani radzi?

Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Jestem wychowana w duchu równości. Mam dwie starsze siostry, a mój tato zawsze mówił: kto jak nie ty? Jak zostałam dyrektorką, to zauważyłam, że tych mężczyzn radzących, recenzujących moją pracę jest wielu. Jestem też pierwszą kobietą zarządzającą Estradą Poznańską w jej historii. Powiem szczerze, że ten wątek bardzo mało mnie zajmuje. Jest praca do zrobienia i trzeba ją zrobić. Relacje damsko-męskie są różne, ale nie robię z tego problemu. Uwielbiam być kobietą, uwielbiam być kobietą-dyrektorką. Ten problem, że jest znacznie więcej panów dyrektorów, zajmuje mnie tylko raz w roku, kiedy jest przyjęcie noworoczne u Pana Prezydenta i wtedy jest znaczna przewaga garniturów nad sukienkami. ■

BLISKO ROK
PRACOWAŁ
STWORZONY PRZEZ
NAS ZESPÓŁ ZŁOŻONY
Z ARCHITEKTÓW,
EKSPERTÓW,
PRACOWNIKÓW
ESTRADY, KTÓRY MIAŁ
OKRESLIĆ, CZEGO
MY TAK NAPRAWDĘ
POTRZEBUJEMY

dbl  **service**
Wynajem Odzieży i Mat



future
COLLECTION

Myśląc o przyszłości,
czerpiemy z doświadczenia

www.dbl.com.pl



KOSSAKOWIE

ZDJĘCIA: FormaLiteracka.pl

W Pałacu Jankowice mogliśmy dowiedzieć się ciekawych historii na temat rodziny Kossaków. Wykład specjalny poprowadziła Joanna Jurgała – Jureczka, która jest historykiem literatury i pisarką. Od dwudziestu pięciu lat zajmuje się badaniem biografii i twórczości Kossaków. Wystawę prac Wojciecha i Juliusza Kossaków można oglądać do 15 września. ■



INNY ŚWIAT

ZDJĘCIA: **JOANNA MAŁECKA**

Jest takie miejsce w Poznaniu, gdzie chociaż na chwilę można zapomnieć o miejskim zgiełku. To Apartamenty i Restauracja Za Murem na Fabianowie. Jest tu pyszne jedzenie, niespotykana roślinność, przemili właściciele, a pogłaskać dają się konie – Basia i Czesław. Jeśli jeszcze nie byliście to zaplanujcie sobie kilka godzin wspianego wypoczynku. ■





STUDIO BROWAR WAKACJE

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Przez całe lato, w każdy piątek, od godziny 17.00 do 19.00, można było oglądać jedyny program lifestylowy, nadawany w formie otwartego studia z udziałem publiczności – Studio Browar Wakacje. Cztery prowadzące: nasza redaktor naczelna – Joanna Małecka, Ania Drzazga, Marta Klepka i Zofia Chołody co tydzień rozmawiały z gośćmi zgłębiając tajniki zdrowia, mody, urody, ekologii, biznesu, czy motoryzacji. Pojawiło się wiele osób, w tym gwiazdy, a pracy redakcji można było przyglądać się na bieżąco w Starym Browarze. Realizacją telewizji na żywo zajęli się eksperci w tej dziedzinie – redakcja portalu www.codziennypoznan.pl. ■



#KarlikOnTour

ZDJĘCIA: VOLVO FIRMA KARLIK

Lukasz Kubot to pierwszy Polak, który został zwycięzcą legendarnego Wimbledonu. Od lat znajduje się w czołówce najlepszych tenisistów na świecie. W czym tkwi sekret jego wysokiej formy sportowej? Dlaczego, my kibice, wciąż wierzymy, że tego 37-latkę nadal stać na osiąganie świetnych wyników i zwyciężanie w najbardziej prestiżowych turniejach tenisowych? Przedstawiciele Volvo Firma Karlik spędzili z Łukaszem Kubotem jeden dzień, by sprawdzić jak żyje, jakie ma rytuały, co jada na śniadania, w jaki sposób najlepiej się relaksuje oraz jak dba o umysł i ciało, by wciąż zajmować najlepsze miejsca w tenisowych rankingach. Materiał z udziałem ambasadora Firmy Karlik stanowi trzeci odcinek serialu #KarlikOnTour, dostępny w całości na blogu www.madebykarlik.pl. Motywem przewodnim drugiej serii #KarlikOnTour jest hasło #omtanke, które po szwedzku oznacza „troskę”, „opiekę” oraz „przemysleć”. ■





MIEJSCE POWSTAŁE Z PASJI

O tym jak bardzo istotny jest piękny i zdrowy uśmiech mogliśmy przekonać się w centrum stomatologicznym Stankowscy & Białach Stomatologia. Swoim doświadczeniem podzielili się nie tylko specjaliści, ale również pacjenci.

ZDJĘCIA: STANKOWSCY & BIAŁACH STOMATOLOGIA

Stankowscy & Białach Stomatologia to miejsce, które powstało z pasji i marzeń o perfekcyjnej stomatologii i światowej klasy standardach. Na jego czele stoją założyciele centrum – Dorota i Przemysław Stankowscy oraz Robert Białach. Każde z nich specjalizuje się w innej, ważnej dla zdrowego i pięknego uśmiechu gałęzi stomatologii. ■



GRECJA NA GRODZKIEJ

ZDJĘCIA: JOANNA MAŁECKA

Były stoły nakryte białym obrusem, w tle koncert muzyki greckiej i kino letnie, nad głowami piękne lampki a na talerzach prawdziwa grecka uczta – tak wyglądała kolacja zorganizowana przez restaurację Grodzka 12 w Lesznie. Wzięło w niej udział ok. 100 gości. – Menu jest greckie, ale z mocną polską nutą – mówi Waldemar Kaniewski, właściciel restauracji. Podano m.in. żabnicę, karkówkę, kasztany i przepyszny deser. Kucharzom z Grodzkiej towarzyszyli Dawid Łagowski i Tomasz Purol, a także Maciej Piątek i Marek Szuba. ■





TARGI MODY POZNAŃ

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Moc kolorów, przepiękne ubrania, modelki na wybiegu, Kongres Fachowców, projektanci i producenci w jednym miejscu – tak w skrócie opisać można Targi Mody Poznań. To było niewątpliwie piękne wydarzenie. ■



Dancing fairPlayce Poznań

ZDJĘCIA: DANCING FAIRPLAYCE POZNAŃ

W programie III edycji Dancing fairPlayce Poznań oprócz technik stricte tanecznych, adresowanych do osób o różnym poziomie zaawansowania można było uczestniczyć w warsztatach dla dzieci i seniorów. Ogromną popularnością cieszyły się otwarte dla mieszkańców Poznania wieczory taneczno-artystyczne oraz projekty prozdrowotne. Kadre programową stworzyli wybitni specjaliści w swoich dziedzinach, znakomici pedagodzy ze świata, tacy jak Jean-Claude Marignale, Abby Aouragh, Yesid Puello Chala, Alfredo

Garcia, dyplomowani pedagodzy, byli tancerze Polskiego Teatru Tańca: Paulina Wycichowska, Anna Gruszka, Andrzej Adamczak, Gosia Mielech oraz grupa wybitnych polskich specjalistów takich jak Maciej „Gleba” Florek, zwycięzca I edycji „You can dance”, Iwona Olszowska czy Jacek Wazelin. Wielkie wyrazy uznania należą się prof. Ewie Wycichowskiej, której wizja pozwoliła przed laty urealnić pionierski projekt i uczyniła go jednym z największych przedsięwzięć tanecznych w Europie. ■



CALI NA BIAŁO

ZDJĘCIA: HILLA EVENTS

W restauracji Sarbinowska w Poznaniu odbyło się pierwsze White Party. Impreza, której motywem przewodnim była biel, zgromadziła mnóstwo gości. Oprócz cudownej atmosfery, pysznego jedzenia oraz czasu spędzonego w miłym towarzystwie, goście mogli bawić się w rytmach przebojów z lat 80. i 90. Jak zapewnia organizatorka wydarzenia - Agnieszka Górka z Hilla Events, impreza spotkała się z pozytywnym oddźwiękiem gości i na pewno będzie kontynuowana w niedalekiej przyszłości. ■





CHARYTATYWNE GOTOWANIE

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Poznański Stary Rynek na chwilę zamienił się w wielką, mobilną kuchnię. Jakub Reszka, finalista programu Top Chef gotował dla wszystkich potrawy z najbardziej odległych zakątków świata. Projekt „Gotuj się nowości” już po raz drugi przyciągnął tłumy. Pomysłodawcą i organizatorem akcji był Michał Ciszak, właściciel portalu www.codziennypoznan.pl. Dwie edycje gotowania poprowadziła nasza redaktor naczelna - Joanna Małecka. Podczas akcji zbieraliśmy pieniądze na Fundację Pomocna Mama i akcję „Chce się żyć”. Partnerami byli: Port Lotniczy Poznań – Ławica, Wielkopolska Gilida Rolno – Ogrodnicza, Mebłobuk, Fabryka Volkswagen Poznań, Whirlpool Polska, Fundacja Santander, Galeria Pospolna, a patronem medialnym „Sukces po poznańsku”. ■



PEŁEN RELAKS

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

Ostatnie spotkanie Klubu Kobiet Przedsiębiorczych było inne niż wszystkie. Uczestniczki mogły się zrelaksować i oddać rytuałom saunowym, pełnemu relaksowi podczas masażu, a także skosztować wyrobów z restauracji Kresowa kuchnia Domowa. Wszystkie te przyjemności czekały na panie w Termach Tarnowskich. To było wspaniałe spotkanie! ■





CABRIO POLAND

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Prawie 300 kabrioletów z całego świata pojawiło się na tegorocznym festiwalu Cabrio Poland. Tym razem impreza odbyła się w Wagrowcu. Był rajd tajemnic, podczas którego na uczestników czekały ciekawe zadania i wyzwania, koncerty, występ kabaretu, pokazy i warsztaty. Prowadzącym był, jak zwykle Irek Bieleni-
nik, na festiwalu pojawił się także Jarek Jakimowicz. Pobito rekord w jednoczesnym otwieraniu dachów, a piękne kabriolety zachwycaly nawet dzieci, które chętnie do nich wsiadały. „Sukces po poznańsku” był patronem medialnym wydarzenia. ■





PIKNIK ELEKTROMOBILNOŚCI

ZDJĘCIA: **JOANNA MAŁECKA**

Piękne samochody w pełni elektryczne, skutery, stacje ładowania – wszystko to mogliśmy podziwiać na „Pikniku elektromobilności” w Hotelu HP Park Poznań. Oprócz jazd próbnych, na które ustawiała się kolejka chętnych, nie zabrakło wykładów, podczas których specjaliści opowiadali o zaletach posiadania pojazdów elektrycznych we flotach firmowych, a także o zaprojektowaniu i efektywnym wykorzystaniu infrastruktury do ich ładowania przy wykorzystaniu aplikacji do zarządzania EV+Map. Wśród samochodów ogromnym zainteresowaniem cieszyło się Audi e-tron oraz Jaguar i-Pace, które naprawdę robiły wrażenie. ■

R E K L A M A



NOWE ŻYCIE JEŻYC



Przy ul. św. Wawrzyńca 17, w dynamicznie rozwijającej się dzielnicy Jeźyc, powstaje kameralny, pięciopiętrowy budynek **Villa Wawrzyńca**.

To nie tylko 51 funkcjonalnych mieszkań o zróżnicowanych metrażach, hala garażowa, przestronne balkony z widokiem na Park Solański, ale także wyjątkowe miejsce zbalansowane między tempem miasta a spokojem natury.

/ ul. św. Wawrzyńca 17

www.villawawrzyńca.pl

e-tron



100% elektryczny, doładowany Audi

Nowe Audi e-tron to pierwszy w pełni elektryczny samochód spod znaku czterech pierścieni. Łączy moc i doskonałe prowadzenie z szybkim ładowaniem i innowacyjnymi systemami wsparcia kierowcy. Odkryj naładowane emocjami Audi e-tron.

Audi
Centrum Poznań Ławica

ul. Bukowska 287A
Tel.: +48 61 640 83 00
www.audicentrumpoznan.audi.pl

Od 1 września 2018 r. wszystkie nowe pojazdy wprowadzane do obrotu w Unii Europejskiej muszą być badane i homologowane zgodnie z procedurą WLTP określoną w rozporządzeniu Komisji (UE) 2017/1151. WLTP zapewnia bardziej rygorystyczne warunki badania i bardziej realistyczne wartości zużycia energii w porównaniu do stosowanej do tej pory metody NEDC. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej Audi e-tron w cyklu mieszanym od 22,7 - 26,2 kWh/100 km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Montaż akcesoriów w pojeździe może mieć wpływ na poziom zużycia energii elektrycznej. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie www.audi.pl.

JAGUAR I-PACE

100% ELEKTRYCZNY.
100% JAGUAR.



WINNER
WORLD CAR AWARDS

2019 WORLD CAR OF THE YEAR
2019 WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR
2019 WORLD GREEN CAR



W radykalnie wystylizowanym nadwoziu znalazło się znakomite wnętrze o walorach praktycznych godnych prawdziwego SUV-a.

Wyrafinowany, całkowicie elektryczny układ napędowy zapewnia wysokie osiągi przy zerowej emisji spalin. Najnowocześniejsze rozwiązania techniczne dyskretnie współpracują z samochodem i jego kierowcą.

Budzący emocje tak swoim wyglądem, jak i perfekcją jazdy, połączony ze światem jak nigdy wcześniej, I-PACE jest najinteligentniej zaprojektowanym pięciomiejscowym, sportowym samochodem świata.

O szczegóły zapytaj naszych Doradców:

KARLIK

ul. Poznańska 30, 62-081 Baranowo k/Poznań
tel. +48 61 652 50 60 | www.karlik.jaguar.pl

THE ART OF PERFORMANCE.

Jaguar I-PACE zużycie energii w cyklu mieszanym 22 kWh/100km, emisja CO₂ 0 g/km.
Powyższe ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

**0% WPLĄTY
WŁASNEJ**

**RATA 1% WARTOŚCI
SAMOCHODU/MIES.**

**ŁADOWARKA WALLBOX
EHOME W CENIE**

