

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



PRO  
POSNANIA  
FUNDACJA

wydanie 1/2025  
biuletyn bezpłatny

# Nasza Wilda

Historia  
i tradycja

Tradycja  
i zwyczaje

Zdrowie  
i forma

Na  
talerzu

**RABAT 33% NA CHLEBY\***

\* TYLKO Z MAGAZYNEM NASZA WILDA, TYLKO W MARCU 2025.

**CZARNY CHLEB**  
PIEKARNIA

**CZARNY CHLEB**  
GÓRNA WILDA 104  
NAPRZECIW SKLEPU ROSSMANN

ZAMAWIAJ POD TELEFONEM  
**533 836 586**



## Nasza Wilda

**Wydawca:**  
Fundacja Pro Posenania  
ul. Potworowskiego 4  
60-209 Poznań

**Redaktor Naczelna:**  
Agnieszka Wiśniewska,  
a.wisniewska@proposnania.org

**Z-CA Redaktora Naczelnego:**  
Patrycja Rajek,  
p.rajek@proposnania.org  
tel. 603 394 447

**Adres redakcji:**  
ul. Potworowskiego 4  
60-209 Poznań  
mail: kontakt@proposnania.org

**Sprzedaż i promocja:**  
Patrycja Rajek  
p.rajek@proposnania.org  
tel. 603 394 447

Klaudia Magierska  
k.magierska@proposnania.org  
tel. 503 836 666

**Projekt i skład:**  
Małgorzata Dobień

**Ilustracja na okładce:**  
Sixi

**Druk:**  
Cp KMK Koziełło Sp. J.  
Poznań

ISSN 2956-8250

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruki i wykorzystywanie 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.

Strony reklamowe:  
2, 5, 8-9, 14-21, 23-32, 36



# Drodzy Czytelnicy

*Pełni radości otwieramy się na to, co przynosi wiosna, i w oczekiwaniu na Wielkanoc składamy Wam świąteczne życzenia w gwarze poznańskiej*

## ŚWIUNTECZNE ŻYCZYNIA

*Niech się Wóm Wiaruchna wew te Świynta darzy,  
Niech Pan Bóg koże klarze świcić,  
Wew świetle klary przyszłość się ukaże  
Połna nadziei, chazajów i kwici.*

*Niech Wasze serca pieśń nucą radosną,  
Ślypska się cieszum, że wszystko rozkwita,  
Bo dzinka Bogu Wielkanoc jest wiosnum,  
To nojpiynkniejsze sum świynta i kwita!*

### Słowniczek

wiaruchna 'ludzie'; wew 'w'; koże 'każe'; klara 'słońce'; świcić 'świecić';  
połna 'pełna'; chazaj 'zając'; kwicie 'kwiat'; ślypska 'oczy'; dzinka 'dzięki'

**Zapraszamy Was do współtworzenia kolejnego kwartalnika „Nasza Wilda”.** Jeśli jesteście pasjonatami kultury, historii, sztuki, czy po prostu kochacie Wildę i chcielibyście przyczynić się do jej promocji, to jesteśmy pewni, że nasz kwartalnik będzie idealnym miejscem do wyrażenia Waszych talentów i zainteresowań. Czekamy na Wasze pomysły, artykuły, zdjęcia i opinie, które pomogą nam razem stworzyć magazyn, który będzie odzwierciedleniem ducha Wildy i jej społeczności.

Krzysztof Banach, Radny Osiedla Wilda

# 125 lat Wildy

To była wyjątkowa noc z soboty na niedzielę. Ludzie położyli się spać jako mieszkańcy wsi i mimo że ich domy i łóżka nie przesunęły się o choćby centymetr, to obudzili się już w mieście. Wszystko dlatego, że o północy 1. kwietnia 1900 roku Wilda stała się częścią Poznania.

Miasta rozwijając się poszerzają swoje granice. Wchłaniają otaczające je wsie, a czasem – jak w przypadku Krakowa i Podgórza – przyłączają inne miasta. Nie inaczej było z Poznaniem. Stolica Wielkopolski w XIX wieku dusiła się w murach twierdzy, ale zgoda na rozbórkę fortyfikacji dała impuls do zmiany granic miejskich, które miały poszerzać się przez niemal cały wiek XX.

Jednak pierwszy krok postawiono u schyłku XIX. stulecia. W 1898 roku władze Poznania wyszły z propozycją inkorporacji (przyłączenia) Wildy, Jeźyc i św. Łazarza – odrębnych, samorządnych gmin. Wilda była zapleczem gospodarczym, w tym żywnościowym dla miasta, więc jej związki ze stolicą Prowincji Poznańskiej były głębokie i trwałe. Mimo to pomysł magistratu spotkał się z nieufnością zarówno polskich jak i niemieckich mieszkańców wsi. Dopiero negocjacje wiejskiego samorządu ze specjalną miejską komisją i zapewnienie korzystnych dla wildzian warunków, doprowadziły do wydania



Skwer na Placu Marii Skłodowskiej-Curie. Z przodu widoczna fontanna Adolfa Bindera. W tle budynek dawnej szkoły gminnej, wybudowany pod koniec XIX wieku w 1899 roku.

w listopadzie 1899 roku zgody na inkorporację Wildy.

Niecałe pół roku później powierzchnia Poznania zwiększyła się ponad trzykrotnie, a liczba mieszkańców przekroczyła 100 tysięcy osób. Wilda, już jako miejska dzielnica, zaczęła się szybko zmieniać, a 8266 wildzianek i wildzian zostało zrównanych w prawach i obowiązkach z obywatelami Poznania. Kontynuowano najważniejsze inwestycje, w tym budowę kanalizacji i oświetlenia ulicznego. Rynek Wildecki pozostał na swoim miejscu, ale stopniowo zmieniał się w serce śródmiejskiej dzielnicy.

W niedzielę 6 kwietnia będziemy świętować 125. rocznicę włączenia Wildy, Jeźyc i św. Łazarza do Poznania. Od-

będą się m.in.: spacerować z przewodnikami, animacje dla dzieci i dorosłych (na każdym z trzech Rynków); pojedzie też specjalny tramwaj, który połączy Wildę z Łazarzem i Jeżycami (harmonogram wszystkich wydarzeń znajdziecie na stronach internetowych Miasta Poznania i w mediach społecznościowych Rady Osiedla Wilda).

Dziś trudno wyobrazić sobie Poznań bez Wildy i Wildę bez Poznania. Zarazem dzielnica nie zlała się z miastem, nie straciła własnej tożsamości. Rozwijając się dynamicznie nie zapominała o swojej przeszłości, w tym o tej szczególnej kwietniowej nocy sprzed 125 lat. \_

Korzystałem m.in. z książki „Wilda w czterech odsłonach” M. Mrugałskiej-Banaszak (Wyd. Miejskie Poznań 2018)

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

## Bema

Czy skoro według dawnych wierzeń staropolskich, poród miał nas łączyć z zaświatami, to możliwe jest, że Emma urodziła nie tylko dziecko? „Złodziejka matek” to powieść o kobiecie, która została matką, ale nie rozprawiła się z demonami własnego dzieciństwa. Emma poszukuje, eksperymentuje, a czasem bezmyślnie naśladuje, by zrozumieć siebie i poczuć się autentyczną. Ale co to znaczy autentyczność? Akcja powieści „Złodziejka matek” wildeckiej autorki Magdaleny Genow dzieje się we współczesnym Poznaniu oraz w latach 90. na Wildzie, kiedy mieszkańcy tłumnie odwiedzali targowisko Bema.



Wyobrażam sobie te wszystkie stragany z mamami – biuściaste, brzuchate, pupiaste, do których fajnie byłoby się przytulić, i te chude, które zawsze przetrzucają dodatkowy kawałek kotleta na talerz dziecka. Matki jak ciasta drożdżowe. Pełne przytulnych fałdek, z podwójnym podbródkiem, ze zwisającym brzuchem po trzech ciążach. Matki, których ciała zostały przewalkowane i wyszło z nich stadko dzieci. Te kochają najbardziej. Moja jest chuda jak szczapa. Jej wystające kości policzkowe jak tasaki, naostrzone kolce biodrowe, szyja podatna na każde przewianie, paznokcie jak pilniki, którymi niechcący drapie.

Przed wyjściem nakłada żółtą opaskę przypominającą aureolę. Ostrożnie – aby nie zniszczyć koka. Zazdroszczy jej, że potrafi go skręcać bez użycia wsuwek. Szminkuje na ustach popękane chmury. Wsmarowuje fluid, wskutek czego jej twarz przybiera kolor pomarańczy i wygląda jak odcięta od reszty ciała. Jest jak kruche ciasto – łamliwe i z zakalcem.

Idzie krok przede mną. Ciągnie i szarpie moją dłoń. Krążymy po Bema, wzdłuż blaszanych bud, które tworzą coś w rodzaju miasteczka. Słońce maluje na blaszakach kurtyny. Na targowisku teatrzyk ludzi i cieni. Bema jest podzielone na dwie części – polską i zagraniczną, choć na tę drugą mówi się po prostu „u Rusków” albo „u Cyganów”. Zdarza się też spotkać Wietnamczyków. Za Ruskimi stoją meble, chemia z Niemiec, a na końcu ciężarówka ze słodyczami.

Bardzo chcę mieć bezbarwną pomadkę Buzi o smaku cytrynowym. Jest u tlenionej handlarki, która ma stragan z kosmetykami. Nie wiem, czy mi starczy na Buzi, bo mam dziesięć złotych, a nowe matki mogą być drogie. Zatrzymujemy się w tłumie kobiet, wśród nich matki i córki. Malują sobie usta na próbę, a potem robią głupie miny do lustra zawieszonego

na haczyku. Odchodzimy, a kiedy jesteśmy w następnej alejce, matka szturcha mnie i puszcza oczko, wyjmując z kieszeni cytrynową pomadkę Buzi.

– Dla ciebie. – Podaje mi, a ja zastanawiam się, czy za nią zapłaciła.

Na razie nigdzie nie widzę matek na sprzedaż. Są za to pozbawione głów plastikowe manekiny, na które jakiś sprzedawca nałożył stroje kąpielowe. Czy będę mieć plastikową mamę? Zastanawiam się, czy to będzie handel wymienny. Czy moja tam zostanie, kiedy wybiorę nową? Czy tę nową spakujemy do jednej z ruskich toreb, w których towar przewożą Cyganie? Może okaże się Romką i będzie mi codziennie wróżyć? Podejrzewam, że gdzieś gdzieś musi być nieznan mi rewir, gdzie sprzedają nie znam, gdzie sprzedają ludzi. Dziś tam pójdziemy.

Fragменты powieści „Złodziejka matek”

Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Biuro Literackie w marcu 2025

Magdalena Genow jest też autorką książki „Bułgaria. Złoto i rakija”, laureatką Stypendium Twórczego Miasta Poznania w 2024 oraz dziennikarką magazynu „Dynks”. Prowadzi kursy pisarskie i storytellingowe: [www.magdalenagenow.pl](http://www.magdalenagenow.pl)

RADOŚĆ  
PISANIA

Magdalena Genow-Jopek

[www.magdalenagenow.pl](http://www.magdalenagenow.pl)

Waldemar Wierzba

# Wielkopolskie tradycje wielkanocne – kultura, zabawa i religia



Życzenia mają charakter socjalizacyjny i religijny, a Wielkopolanie życzą sobie przede wszystkim zdrowia i spokoju. Te wartości są szczególnie istotne dla głębokiego przeżywania świąt.

Z okazji Świąt Wielkanocnych Wielkopolanie składają sobie życzenia, które odzwierciedlają różnorodne wartości niezbędne do osiągnięcia psychicznego komfortu i życiowego powodzenia. Wśród nich można wyróżnić życzenia dotyczące zdrowia, spokoju, miłości, radości, piękna, pogody ducha, pomyślności, nadziei na lepsze jutro oraz wszystkiego najlepszego. Nieodłącznym elementem życzeń są także wartości religijne. Wielkopolanie życzą sobie błogosławionych świąt, Wesołego Alleluja oraz błogosławieństwa Bożego.

Wielkanocne życzenia w Wielkopolsce obejmują również elementy związane z lokalnymi tradycjami świątecznymi. Wśród nich znajdują się życzenia smacznego jajka, mokrego dyngusa, bogatego zająca (hazaja), a także żartobliwe życzenia mokrego jajka, smacznego dyngusa. Wielkopolanie życzą sobie najczęściej „Zdrowych i spokojnych świąt Wielkanocnych”, ponieważ dzięki zdrowiu i spokojowi możliwe jest pełniejsze przeżycie istoty religijnej Wielkanocy oraz doświadczenie bliskości rodziny i przyjaciół. Ze względu na specyfikę lokalnej tradycji owo doświadczenie ma niepowtarzalny poznański (wielkopolski) charakter.

Z Wielkanocą związane są także uświęcone tradycją zwyczaje. Śmigus-dyngus, czyli polewanie się wodą w Poniedziałek Wielkanocny, to jedna z najbardziej znanych tradycji. Kiedyś polewanie było bardzo obfite, wylewano wodę wiadrami, co bawiło polewających, choć nie zawsze było przyjemne dla

Wielkanoc w Wielkopolsce to przede wszystkim święto spędzane w gronie rodziny, przyjaciół i znajomych. Powszechny jest zwyczaj składania sobie życzeń świątecznych, które łączą katolickie wartości religijne z lokalną tradycją.

polewanych. Inną wielkanocną tradycją jest zwyczaj przyniesienia przez zająca (hazaja/kicaja) słodczy. W różnych rejonach Wielkopolski upominki te przynosi on w różne dni: w niektórych miejscach w Wielki Czwartek, w innych w Niedzielę Wielkanocną lub Wielką Sobotę. Dzieci szukają „zajęczych gniazd”, co sprawia im ogromną radość.

W Wielką Sobotę święci się ułożone w koszyczkach potrawy, można je spożywać dopiero na świąteczne śniadanie w Niedzielę Wielkanocną. Dawniej popularny był zwyczaj noszący nazwę „Boże rany”, polegał on na symbolicznym uderzaniu w Wielki Piątek witką wierzbową po gołych stopach i łydkach. Obecnie ten zwyczaj zanika, choć jeszcze w latach siedemdziesiątych XX wieku był żywy. Kolejną tradycją jest połykanie bazi z wierzbowych witek, które składają się na palmy wielkanocne. Poświęcone palmy miały zapewniać zdrowie, a połykanym baziom przypisywano magiczną, uzdrawiającą moc.

Nie można zapomnieć o pochodzie z niedźwiedziem, który jest nadal żywy. Niedźwiedzia zazwyczaj odgrywa mężczyzna przebrany w strój z grochowin. Towarzyszą mu postacie takie jak dziad, baba, kominiarz, bocian, koń oraz diabeł. Zaczepiają oni napotkanych ludzi, straszą i polewają wodą, domagając się słodkiego okupu.

Równie ważnym zwyczajem jest palenie żuru, które symbolizuje koniec Wielkiego Postu. W Wielki Czwartek, kiedy kończy się czas powstrzymywania się od spożywania mięsa i tłuszczu zwierzęcego, spalano w ogniskach garnki z żurem. Wielkanocne zwyczaje, takie jak śmigus-dyngus, szukanie

Tradycja  
i zwyczaje



fot. iStock / AleksandarNakic

upominków od zająca czy święcenie pokarmów, są znane także poza granicami Wielkopolski i mają podobną formę w innych regionach Polski. Pomimo szerokiego zasięgu terytorialnego tych tradycji, ich nierozwalny związek z Wielkopolską wyraża się w unikalnym charakterze, jakiego nabierają na naszym terenie.

Na przykład śmigus-dyngus w Wielkopolsce był kiedyś obchodzony ze szczególną intensywnością, co wyróżnia naszą wersję tego zwyczaju. Podobnie, zwyczaj przyniesienia słodczy przez wielkanocnego zająca ma swoje specyficzne formy i dni obchodzenia, które różnią się w zależności od rejonu Wielkopolski. Z kolei tradycje takie jak połykanie bazi czy pochod z niedźwiedziem zyskały unikalne elementy, które są nieodłącznie związane z lokalną kulturą i historią.

Wielkopolskie tradycje wielkanocne są bogatym zbiorem zwyczajów, które łączą przeszłość z teraźniejszością. Mimo że niektóre z tych tradycji powoli zanikają, wiele z nich nadal jest

**Jedną z wielkanocnych tradycji jest zwyczaj przyniesienia przez zająca (hazaja/kicaja) słodczy. Dla dzieci największą radością jest szukanie „zajęczych gniazd” i zbieranie ukrytych w nich słodczy.**

kultywowanych. To sprawia, że Wielkanoc w Wielkopolsce ma niepowtarzalny charakter. Dzięki tym zwyczajom mieszkańcy Wielkopolski mogą przeżywać święta w sposób unikalny, łącząc radość i zabawę z religijnym znaczeniem tych dni.

# CZARKA\_CERAMIKA

## CzarKa\_ceramika – miejsce, gdzie glina staje się sztuką

Na osiedlu Powstańców Warszawy mieści się wyjątkowe miejsce, pracownia ceramiczna **CzarKa**, która przyciąga zarówno początkujących, jak i zaawansowanych miłośników ceramiki. To przestrzeń, gdzie pasja spotyka się z kreatywnością, a każdy może odkryć radość tworzenia.

**CzarKa\_ceramika** oferuje różnorodne warsztaty, które dostosowane są do potrzeb uczestników. Jednoetapowe zajęcia pozwalają na stworzenie i pomalowanie własnych prac podczas jednego spotkania. Natomiast opcja „Ceramiczne Duo” to dwa dwugodzinne spotkania, na pierwszym lepimy, a na drugim nadajemy naszym dziełom ostateczny szlif, szkliwiąc je.



Nowością w pracowni są „Ceramiczne Wtorki” – otwarte warsztaty bez zapisów, odbywające się w każdy wtorek od 13:00 do 19:00. To idealna okazja, by spontanicznie wpaść popracować w glinie.

Za pracownią stoi Kamil – młody pasjonata, który od pierwszego kontaktu z gliną zakochał się w tej formie wyrazu. Jego inspiracje płyną z natury, architektury.

To także świetne miejsce na organizację wyjątkowych wydarzeń, takich jak urodziny, wieczory panieńskie czy spotkania integracyjne. **CzarKa\_ceramika** to więcej niż warsztaty – to przestrzeń, gdzie tworzą się wspomnienia i wyjątkowe dzieła sztuki.

**Zapraszamy do  
wspólnego lepienia i  
odkrywania magii  
ceramiki!**

Niespodzianka,  
zeskanuj mnie!



CzarKa\_ceramika  
os. Powstańców Warszawy  
7F/61  
61-656 Poznań  
www.czarkaceramika.pl  
biuro@czarkaceramika.pl

Nasza  
Wilda

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

## Poznańskie targowiska – nie tylko zakupy, ale i miejsce spotkań

Świeże owoce i warzywa, kolorowe kwiaty, jajka wiejskie, sery i wyroby wędliniarskie – szeroki asortyment straganów zachęca mieszkańców miasta i okolic do poszukiwania regionalnych specjałów na lokalnych bazarach i targowiskach. Generują one wokół siebie społeczności osób, które regularnie w tych miejscach kupując, spotykają się, rozmawiają i nawiązują relacje. Targowiska to również doskonała przestrzeń na różnorodne przedsięwzięcia, które przyciągają nie tylko Poznaniaków, ale i turystów, dodając lokalnym rynkom jeszcze więcej życia i charakteru.

Na Rynku Wildeckim, obok zadaszonych straganów handlowych, dostępna jest wolna przestrzeń, idealna do wykorzystania przy różnego rodzaju działaniach kulturalno-społecznych. Przykładem mogą być realizowane latem przez Spółkę „Targowiska” wydarzenia odbywające się na wszystkich śródmiejskich bazarach pod wspólną nazwą „A na targowiskach dzieje się, oj dzieje...”

### Ryneczek Rzemiosła

W ramach tego wydarzenia na terenie Rynku Wildeckiego stworzona została strefa warsztatowa, gdzie odwiedzający mogli uczestniczyć w warsztatach z: plecionkarstwa (makramy), ogrodnictwa (porady i sadzenie roślin), tworzenia bransoletek, lepienia z gliny, tworzenia własnej świecy sojowej. Gośćmi specjalnymi byli lokalni rzemieślnicy, m.in. złotnik, który udzielał nie tylko porad jubilerskich, na przykład jak czyścić i pielęgnować biżuterię, ale również pokazywał odwiedzającym różne techniki grawerskie oraz „Wyszywoczki” – panie z Koła Hafciarskiego działającego w Szamotulskim Ośrodku Kultury, które próbują ocalić od zapomnienia tradycyjny haft szamotulski, będący ważnym elementem dziedzictwa kulturowego regionu. Wydarzeniu towarzyszył kiermasz rękodzieła, a odwiedzający targowisko mogli przyjemnie spędzić czas w specjalnie przygotowanej strefie chill.

### Livecooking z udziałem Bartosza Nowaka, finalisty popularnego programu kulinarnego Masterchef

W trakcie imprezy Bartosz Nowak przygotował zróżnicowane menu oparte na zakupionych na targowisku produktach. Motywem przewodnim edycji odbywającej się na Rynku Wildeckim była cukinia. Odwiedzający mogli przyglądać się jak MasterChef gotuje, a następnie degustować przygotowane potrawy w specjalnie na tę okazję zorganizowanej strefie chillout. Dodatkowo dla dzieci został zrealizowany spektakl animacyjny „U Babci w spiżarni”, podczas którego mogły dowiedzieć się jak pachnie prawdziwa wanilia, do czego służy kopystka, z jakich owoców są powidła i jak się kisi ogórki.

### Food Truck Party

W specjalnie zaaranżowanej przestrzeni targowiska (stoliki, leżaki, pufy) mieszkańcy mieli okazję skorzystać z oferty gastronomicznej. Food truckerzy dbali o podniebienia przybyłych gości serwując im kulinarne specjały na świeżym powietrzu. Atmosferę umilała muzyka w tle. Odbył się również koncert dla dzieci pt. „Poznajemy to co jemy”, przygotowany i zrealizowany przez gwiazdę muzyki



dziecięcej, zespół „Centrum Uśmiechu”. Podczas spektaklu prowadzący promowali zdrowe odżywianie i zapraszali do odwiedzenia poznańskich targowisk oraz robienia zakupów u lokalnych producentów. W godzinach popołudniowych odbyła się kolejna edycja Targu Sztuk Pięknych, cyklicznego wydarzenia umożliwiającego obcowanie ze sztuką, rzemiosłem i muzyką w przestrzeni publicznej.



**TARGOWISKA**

ROK ZAŁOŻENIA 1954

Zapraszamy do kontaktu wszystkich chętnych, którzy chcieliby wykorzystywać przestrzeń tego historycznego miejsca do zorganizowania pokazów, koncertów i innych działań społecznych: mailowo: [biuro@targowiska.com.pl](mailto:biuro@targowiska.com.pl) telefonicznie: **61 852 04 92** osobiście w siedzibie Spółki w Poznaniu przy ulicy **Góreckiej 104** (budynek Remondis A, I p.).

# Diablica, opowieść o Marii Rataj

Gdyby Maria Rataj była mężczyzną i mieszkała w Warszawie, jej autobiograficzna proza zyskałaby zapewne sławę podobną jak „męskie” pisarstwo Stanisława Grzesiuka, Marka Nowakowskiego, Leopolda Tyrmanda czy Marka Hłaski, którzy opisywali życie stołecznego lumpenproletariatu. Mysza mieszkała jednak na Wildzie, a opowieściom o Poznaniu trudno przebić się do literackiego mainstreamu.

„Pamiętnik diablicy” to tytuł, jaki Maria Rataj nadała swoim wspomnieniom, które były poruszającą opowieścią o życiu kobiety wykluczonej. Redaktorzy Wydawnictwa Poznańskiego zmienili jednak tytuł, poprawili tekst stylistycznie i dokonali znacznej selekcji materiału, bo książ-

Wilda to jedyna poznańska dzielnica, której nazwa jest rodzaju żeńskiego. Wilda jest kobietą, a jako że ósmego marca świętujemy Dzień Kobiet, w marcowym magazynie rozpoczynamy cykl opowieści dr Pawła Cieliczko o niezwykłych dziewczynach z naszej dzielnicy.

ka spełnić miała określone zadania. Miał stać się kontrpunktem dla uwielbianych przez poznańskich mieszczan „Przechadzek po mieście” Marcellego Mottego czy wydanych później „Przechadzek po Poznaniu lat międzywojennych” Zbigniewa Zakrzewskiego. Ci zacni mieszczańscy spacerowali bowiem po mieście, zachwycali się czystymi trotuarami, secesyjnymi fasadami kamienic, zielonymi parkami, przedstawieniami w teatrach i operze czy cukierniami, w których się kupowało się

najlepsze słodkie na niedzielę, nie dostrzegali zaś brudu, nędzy, upadku i niesprawiedliwości, skrytych za pięknymi elewacjami mieszczańskich kamienic.

„Zaułki grzecznego miasta” wyszły w 1962 roku w pięćdziesięciotysięcznym nakładzie, który został natychmiast wyprzedany. Trudno się temu dziwić, bo książka Marii Rataj była smakowita, a jak na czas gomulkowski cenzury obyczajowej, niemal pornograficzna. Jej wydanie w Polsce Ludowej było możliwe, bo „tchnęła autentycznością i nie grzeszyła pseudo-literackością”, a opisywała nędzę, upadek i występki panujący w międzywojennym Poznaniu, który uchodził przecież za wizytówkę mieszczańskiej, burżuazyjnej, sanacyjnej Polski. Książkę porównywano do „Dziewcząt z Nowolipek”, autorka zyskała zaś miano Nikifora literatury.

Maria Rataj urodziła się 6 lipca 1918 roku w polsko-niemieckiej rodzinie, a całe życie (zmarła 8 czerwca 1995 r.) spędziła w Poznaniu, który określała mianem swego „ojczyzny”. Od dzieciństwa musiała pracować, by utrzymać siebie, brata i matkę, która nie stroniła od alkoholu i prowadziła dosyć rozwiązły tryb życia. Dziewczyna najmowała się jako pomoc domowa, handlowała, zbierała opał, pracowała fizycznie, przetrząsała śmietniki, kradła, by zdobyć środki na jedzenie i ogrzanie pokoju w nocle-

gowni. Jako nastolatka urodziła syna Bolesława, a w czasie wojny drugiego syna Karola. Jej sytuacja poprawiła się nieco podczas okupacji, bo pochodząc z mieszanego małżeństwa wpisała się na volkslistę i dostała pracę w koszarowej kuchni. Opowieść o jej życiu jest opowieścią o Wildzie, o Poznaniu, o ludziach, wśród których funkcjonowała. Jest to świat melinarzy, złodziei, sutenierów i prostytutek, osób prowadzących pokątne interesy, żyjących na marginesie grzecznego, czystego, porządnego, mieszczańskiego Poznania. Tak pisała o swojej edukacji, jakiej nie dała jej szkoła ani dom rodzinny:

*Wychowała mnie ulica, miejscem zabaw było śmietnisko i sama sobie się nieraz dziwię, że nie zostałam prostytutką, nikt by mi tego przecież nie bronił, w Boga nie wierzę, a jako poznański gawroch na opinię gwizdę.*

Badaczka jej twórczości wyliczyła określenia jakimi ją opisywano:

*Córka berlińskiej burżujki, gemylara, złodziejka, beneficjentka Caritasu, pacjentka doktora Krysiewicza, naciągaczka, ryzykantka, prowokator, Niemra, panna z brzuchem, biseksualistka, domniemana arystokratka, lumpenproletariuszka, pomoc domowa, bezrobotna, folksdojczka,*

*a na koniec rencistka, wdowa i literatka. W każdym z tych rysów – osoba niepoddająca się konwenansom, zacięcie walcząca z oczekiwaniami innych, przeciwnościami losu, ograniczeniami – walcząca o przetrwanie, o możliwość decydowania o sobie. Już ten pobieżny portret Marii Rataj daje wyobrażenie, jak skomplikowane, barwne było jej życie i jak dramatyczne są spisane przez nią wspomnienia.*

„Grzeszne miasto” to tytuł pełnej wersji wspomnień Marii Rataj, które wyszły drukiem dopiero w 2007 roku i natychmiast zyskały status białego kruka. Obejmują one nie tylko międzywojnie, ale także czas okupacji oraz lata powojenne, co jeszcze bardziej uwydatnia szczerość

opowieści. Zrezygnowanie z redaktorskich szlifów i oddanie głosu autorce nadało książce nową wymowę, był to głos osoby potrójnie wykluczonej: pierwsze wynikało z niemieckiego pochodzenia, drugie z biedy, trzecie zaś, najtrudniejsze do przełamania z płci. Buńczuczna bohaterka zazdrościła bratu, że jest chłopcem, bo to otwierało przed nim możliwości, zamknięte dla dziewczynki. Podobni do niej bohaterowie powieści Grzesiuka pochodzili z najbardziej zakazanych dzielnic Warszawy, ale ci cwani junacy dzięki sprytowi czy pięściom mieli szansę wspiąć się na drabinie społecznej, odnieść sukces. Drogi awansu zamknięte były przed bystrą dziewczyną z Wildy, dla której jedyną szansą na zmianę statusu społecznego był odpowiedni ożenek.

**Skwer Marii Rataj.** W 2018 roku wraz z Fundacją Kochania Poznania złożyłem wniosek o uhonorowanie Marii Rataj w przestrzeni Wildy. Kilka lat później Rada Miasta Poznania podjęła uchwałę, by jej imię nosił niewielki skwer u zbiegu ul. Górna Wilda i ul. Jana Spychalskiego, gdzie urządzono zielen i postawiono kilka ławek. Zaanektowane one zostały natychmiast przez lokalnych pijaczków, których obecność oburza mieszkańców okolicznych kamienic i apartamentowców. Zupełnie niesłusznie, bo to właśnie oni, jak nikt inny, mają szczególne prawo do tego skweru. Oni byliby najbliższymi kompanami Marii Rataj. Ona jest ich patronką. \_



Skwer Marii Rataj, autorka: Agnieszka Zaprzalska

Paulina Richardsdottir  
(Borkowska)

# Mieszkanie z widokiem

Zamieszkałam na Wildzie w 2006 roku. Wprowadziłam się do małego mieszkania po dziadku przy ulicy Kosińskiego. Małego, ale za to z widokiem na skwer z drzewami sięgającymi na wysokość otaczających je budynków. Ten mini park działa hipnotyzująco; obserwując przechodzących ludzi spieszących do pracy, odprowadzających dzieci do przedszkola lub wyprowadzających swoje psy na spacer można stracić poczucie upływającego czasu. Niektórych przechodniów już znam z widzenia: dwóch panów bliźniaków wracających razem z pracy, biegacza z wąsem, właścicielkę suczki Neli albo tę dziewczynę z czerwoną torebką, która koło 16 zawsze odbierała dzieci z przedszkola. Któregoś dnia ja i „czerwona torebka” znalazłyśmy się na tej samej imprezie. Zaczepiłam ją wtedy: „Znam Cię! Widzę Cię czasem z okna.” Tak poznałam Jagnę, wyjątkową osobę, od kilku lat moją przyjaciółkę. Przyjaciółkę wypatrzoną z okienka.



Widok z okna 29 maja 2015 r

## Wiosna

Skwer zmienia się wraz z porami roku. Po jesieni, gdy drzewa zrzucą już liście widok na budynek naprzeciwko odkrywa się, po zimie liściasta kurtyna stopniowo się zasuwają. Z pewnością jednym z naj-

milszych dni w roku, jest ten jeden dzień na wiosnę, kiedy zjawiają się ogrodnicy z Zarządu Zieleni Miejskiej, żeby obsadzić skwer kwiatami. Można ulec fantazji małej dziewczynki o mieszkaniu w pałacu z oknami wychodzącymi na piękny ogród.

## Karuzela i trzepaki

Kto pamięta karuzelę dla dzieci na skwerze przy Kosińskiego? Za czasów PRL była to jedna z większych atrakcji placów zabaw. Kiedy w latach 80tych przyjeżdżałam w odwiedziny do dziadków zawsze szłam się tam pobawić, bo na Winogradach, gdzie dorastałam, takiej nie było. Potem karuzela zniknęła i skwer stał się parkiem.

Po wielu latach pojawiła się nadzieja. Na skwer wjechało 5 kolorowych trzepaków. Był to projekt o nazwie Klopsztanga (po śląsku „trzepak”) realizowany przez studio architektoniczne Medusa Group w ramach akcji 2015/Miejski design Wilda.

Dzieci od razu zaanektowały je na swój nowy plac zabaw. Były fikołki, wspinanie się i wiszenie głową w dół. A nawet pewnego dnia, ktoś postanowił na jednym z nich wytrzeć swój dywan. Można rzec: sztuka użytkowa pełną gębą. I zdaje się, że o taką właśnie rehabilitację trzepaka chodziło autorom instalacji. Niestety,



Widok z okna 13 listopada 2020

prawdopodobnie brak atestów obowiązujących place zabaw doprowadził do rozwiązań mających na celu ograniczenie dostępu ludzi do trzepaków: obsadzono teren kwiatowymi klombami. I tak zostało na kolejne 10 lat.

## Uwaga! Leci kiosk!

Kiedyś przy skwerze stał kiosk. Był to typowy, ciemnozielony kiosk RUCHU ze standardowym asortymentem: prasą, papierosami i biletami tramwajowymi. Mój dziadek kupował w nim codziennie Express Poznański. Z pierwszych lat mojej rezydentury na Wildzie szczególnie zapamiętałam pewną drobną, starszą panią ubraną zawsze na czarno. Widywałam ją nieregularnie. Wyłaniała się z ulicy 28 Czerwca 1956 roku i energicznym krokiem szła po gazetę. Pani miała w sobie jakiś czar i elegancję, zawsze starannie ułożone białe włosy i torebkę na ramieniu. Na skwerze przy Kosińskiego zjawiała się wyraźnie tylko w sprawie zakupu prasy, po czym robiła w tył zwrot i szybko wracała tą samą drogą.

Kiosk jednak zamknięto i przez jakiś czas stał pusty. Któregoś dnia przyjechał wielki, ciężarowy wóz z dźwiękiem. Kilku panów owiazało budkę łańcuchami, przez chwilę kiosk lewitował nad placem niczym statek kosmiczny po czym spoczął na platformie pojazdu i odjechał. Był kiosk, nie ma kiosku. Cytując Mirona Białoszewskiego: „Została po nim tylko szara naga jama” lub raczej obrysowujące jego dawne miejsce wcięcie w ogrodzeniu.

Krótko po tym zobaczyłam z okna starszą panią ubraną na czarno. Szła jak niegdyś, szybko i zdecydowanie, po czym stanęła jak wryta w połowie drogi i wpatrywała się w puste miejsce z niedowierzaniem. Najwyraźniej nie wiedziała likwidacji punktu. Stała tak przed dobrą chwilę, aż w końcu opuściła skwer i już więcej jej nie widziałam.



10 grudnia 2007 r. zielony kiosk odjechał ze skweru Kosińskiego/Prądyńskiego



17 stycznia 2021r.,  
Skwer Kosińskiego/Prądyńskiego

## Modlitwa

W pewną zimową niedzielę wyjrzałam przez okno i stałam się świadkiem niezapomnianej sceny. Dostarczający jedzenie kurier odstawił swoją zieloną torbę i rower przy ławce, po czym na rozłożonym kawałku tektury zaczął odmawiać modlitwę w obrządku muzułmańskim. Bił pokłony na ośnieżonym skwerze, otoczony instalacją kolorowych trzepaków. Ta chwila była tak nierealna, że postanowiłam ją uwiecznić. Pomyślałam wtedy, że to niedziela w katolickim państwie i o tym człowieku, który w czasie swojej pracy zatrzymał się na chwilę, by zmówić modlitwę. Widok każdej modlącej się osoby, nieważne jakiego wyznania, ma w sobie coś wyjątkowego. Tamten obraz niósł ze sobą mnóstwo myśli, skojarzeń i emocji. Poczułam sympatię do człowieka, który, uznając skwer za miejsce godne modlitwy, podobnie jak ja, docenił go.

## Modernizacja

12 września 2024 roku na skwerze rozpoczęły się prace modernizacyjne. Usunięto instalację trzepaków, berberysy przeniesiono do Parku Jana Pawła II, przycięto suche gałęzie drzew. Cała przestrzeń została zaaranżowana na nowo: wyznaczono alejki oraz dwa małe placiki, pojawiły się ławki, nowe kosze na śmieci, teren obsadzono miododajnymi gatunkami kwiatów, pojawiły się domki dla owadów.



24 września 2024 roku pożegnanie  
instalacji „Klopsztanga”



Widok z okna 16 grudnia 2024  
na skwer po modernizacji



Żyjemy w coraz większym pośpiechu, ale zostają w nas tylko te momenty, które obdarzymy uważnością. W zależności od tego na czym skupiamy swoją uwagę, to rośnie i określa nasze życie. Każdy moment jest dobry, by się zatrzymać i oddać relaksowi, który przywraca nam siły witalne i dobre samopoczucie. Pozwól swoim bliskim zauważyć i przeżyć w pełni ważne dla nich momenty.

Jeśli szukasz prezentu dla bliskiej osoby lub dla siebie **VOUCHER DO SPA** to idealny pomysł. Voucher na prezent możesz zamówić przy dowolnej okazji jak również bez okazji.

Voucher możesz zamówić przez naszą stronę [www.spa-spot.pl](http://www.spa-spot.pl) lub kupić bezpośrednio w SPA. Bon wystawiamy w formie elektronicznej lub pakujemy w eleganckie pudełko.

adres: Górna Wilda 83B/2n, 61-563 Poznań  
telefon: 795 441 131  
email: [recepca@spa-spot.pl](mailto:recepca@spa-spot.pl)  
[www.spa-spot.pl](http://www.spa-spot.pl)



spa.spot



spaspotpoznan

Nasza  
**Wilda**

Zdrowie  
i forma

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

# Jak skutecznie rozpocząć aktywność fizyczną i wytrwać w postanowieniach?

Nowy rok często budzi w nas chęć zmian – szczególnie w zakresie zdrowego stylu życia. Siłownie i kluby fitness w styczniu pękają w szwach, ale już po kilku tygodniach wielu rezygnuje. Dlaczego tak się dzieje i jak to zmienić?

## 1. Zaczynaj od nawyków

Kluczem do sukcesu jest stopniowe budowanie nawyków. Nie musisz od razu rzucać się na intensywne treningi – wystarczy 15 minut dziennie, by w skali tygodnia uzbierać ponad 100 minut ruchu! Warto też angażować bliskich – wspólna aktywność motywuje i pomaga utrzymać regularność.

Łączenie nawyków to kolejna skuteczna strategia. Na przykład, gdy rano ścieszysz łóżko, wypij szklankę wody. Czekając, aż zaparzy się kawa, wykonaj kilka ćwiczeń lub powtórz nowe słówka z języka obcego. Dzięki temu aktywność fizyczna stanie się naturalną częścią Twojego dnia.

## 2. Kluczowe elementy treningu

Aby jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją, warto skupić się na dwóch podstawowych rodzajach aktywności. Pierwszy to budowanie wydolności – szybkie spacery, trucht czy jazda na rowerze poprawiają pracę serca i płuc. Drugi to trening siłowy – wzmacnia mięśnie i kości, ułatwiając codzienne czynności, jak choćby noszenie zakupów.

## 3. Jak wytrwać w postanowieniach?

Wielu osobom trudno utrzymać motywację, ponieważ decyzję o zmianie

podejmują w nierealnych warunkach – po świętach, gdy mają więcej wolnego czasu i energii. Gdy codzienność wraca na swoje tory, porzucają plany. Co zrobić, by nie poddać się tak szybko?

Po pierwsze, znajdź aktywność, która sprawia Ci radość – łatwiej wytrwać w czymś, co lubisz. Po drugie, otaczaj się ludźmi, dla których ruch to naturalna część życia – ich entuzjazm pomoże Ci zbudować nowy nawyk. Po trzecie, zadbaj o logistykę – przygotuj strój i sprzęt wcześniej, by ułatwić sobie wyjście na trening. Na koniec – nagradzaj się! Na początku może to być drobna przyjemność, ale z czasem sam trening i jego efekty staną się najlepszą nagrodą.



Jeśli chcesz skutecznie zacząć lub poprawić swoje wyniki, odwiedź nasze media i umów się na bezpłatną konsultację w naszym centrum Move Space Health & Sport, w którym łączymy zdrowie z sprawnością fizyczną!

🌐 [www.move-space.pl](http://www.move-space.pl)  
📘 Move Space - Twoja przestrzeń treningu  
📷 [movespace\\_healthsport](https://www.instagram.com/movespace_healthsport)  
✉ [kontakt@move-space.pl](mailto:kontakt@move-space.pl)

ZAŁOŻYCIELE MOVE SPACE HEALTH&SPORT



Mikołaj Malinowski



Piotr Mikołajczak



Tomek Błaszczak



# Miesiąc Kobiet

## z Centrum Medycznym Scanmed w Poznaniu!

Z okazji Dnia Kobiet (i nie tylko) zadbaj przede wszystkim o siebie.

W naszych placówkach wykonasz:

### Cytologię płynną

której wykrywalność zmian śród nabłonkowych jest wyższa niż w przypadku cytologii klasycznej. (badanie płatne)

📍 Lokalizacje: **CM Przemysłowa 46a** oraz **CM Dąbrowskiego 77a**

### USG piersi

nieinwazyjna metoda, która pozwala na ocenę struktury tkanki piersiowej i identyfikację ewentualnych nieprawidłowości. Badanie to jest szczególnie przydatne w wykrywaniu guzów, torbieli, zmian zapalnych czy innych patologii, które mogą być trudne do zauważenia podczas rutynowego badania palpacyjnego. (badanie płatne)

📍 Lokalizacja: **CM Przemysłowa 46a**

### Bezpłatne szczepienie przeciw krztuścowi dla kobiet w ciąży

Szczepienie **realizowane w ramach NFZ** obejmuje **kobiety między 27. a 36. tygodniem ciąży**. Będą one mogły się zaszczepić w schemacie jednodawkowym – bez dodatkowych skierowań i zaświadczeń. O kwalifikacji do szczepienia zdecyduje lekarz POZ:

- + zgłoś się do swojego lekarza POZ i umów termin wizyty,
- + przyjdź do POZ na szczepienie w wyznaczonym terminie.

📍 Lokalizacje: **CM Przemysłowa 46a** oraz **CM Dąbrowskiego 77a**

Więcej szczegółów na stronie [www.scanmed.pl](http://www.scanmed.pl).

**Do 30 kwietnia 2025 r.** pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnych badań w ramach programu **Profilaktyka 40 PLUS**.

Jest on skierowany do osób, które:

- + w roku przeprowadzenia programu ukończą lub ukończyły 40. rok życia
- + nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach tego programu lub skorzystały z niego, ale minęło co najmniej 12 miesięcy od poprzednich badań w ramach programu

Pacjenci, **którzy złożyli DEKLARACJĘ DO LEKARZA RODZINNEGO w Centrum Medycznym Scanmed w Poznaniu, mogą korzystać z BEZPŁATNYCH ŚWIADCZEŃ MEDYCZNYCH**, w ramach których zyskują m.in.:

-  **opiekę lekarza, pielęgniarki i położnej POZ**
-  **badania, porady lekarskie oraz teleporady**
-  **OPIEKĘ KOORDYNOWANĄ W POZ**

w ramach chorób z zakresu:

- + kardiologii
- + endokrynologii
- + diabetologii
- + pulmonologii
- + nefrologii

Pacjenci chorzy przewlekle zakwalifikowani do Opieki Koordynowanej otrzymują:

-  **opiekę koordynatora**
-  **szybszy dostęp do opieki specjalistycznej**
-  **Indywidualny Plan Opieki Medycznej**

Realizujemy również programy profilaktyczne w ramach NFZ.

Więcej szczegółów na stronie [www.scanmed.pl](http://www.scanmed.pl).

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



**CENTRUM MEDYCZNE SCANMED**

ul. Przemysłowa 46a, 61-541 Poznań  
ul. Dąbrowskiego 77a, 60-529 Poznań



KONTAKT:

**12 629 88 00**  
przemyslowa@scanmed.pl  
dabrowskiego@scanmed.pl



**CENTRUM MEDYCZNE SCANMED**

ul. Przemysłowa 46a  
Poznań



KONTAKT:

**12 629 88 00**  
przemyslowa@scanmed.pl

# Sklep o wielkim sercu



Mieszkańcy Wildy, zwłaszcza ci zaprzyjaźnieni ze zwierzętami, znają to miejsce bardzo dobrze. Przy Spychalskiego 14, druga kamienica od Wierzbic, pokonując kilka schodków w dół, wchodzimy do królestwa Karoliny, czyli sklepu zoologicznego „Cztery Łapy”.

Takich miejsc jest już coraz mniej. Tu nie wpadasz na szybkie zakupy – choć i takie oczywiście są możliwe – ale raczej na miłe, lokalne spotkanie, przy okazji którego zakupisz karmę dla swojego czworonoga. Tutaj porozmawiasz o pogodzie, o problemach zdrowotnych pupila, dostaniesz garść przydatnych porad i najnowszych wiadomości z Wildy. To po prostu przestrzeń pełna rozmów z sąsiadami.

## To już 21 lat

„Cztery Łapy” wpięły się już dawno w przestrzeń i koloryt tej charakterystycznej dzielnicy. Historia sklepu sięga 2003 r., kiedy rozpoczął swoją działalność – jeszcze przy ul. Chwiałkowskiego. Choć nie zajmuje wielkiej przestrzeni, asortyment posiada ogromny. Właścicielka cały czas dba, by na półkach znalazły się wartościowe, przydatne produkty, testuje nowości dzięki współpracy z licznymi firmami. Klienci, nawet jeśli poczuć się zagubieni wśród tej różnorodności, zawsze mogą liczyć na poradę. Karolina świetnie zna czworonogi, które odwiedzają jej sklep ze swoimi opiekunami. Śmieje się, że może jej się zdarzyć zapomnieć imię opiekuna, ale jego małego podopiecznego – nigdy. „Nie ma drugiego takiego sklepu na Wildzie, nie ma drugiej takiej jak Karolina” – czytamy w jednej z opinii zamieszczonej w sieci.



„To miejsce spotkań, rozmów, empatii i troski o każde zwierzę. To miejsce minikonsultacji weterynaryjnych, behawioralnych, dietetycznych”.

## Miejsce empatii

Choć Cztery Łapy nie mogą konkurować z wielkimi sklepami sieciowymi, od samego początku pomagają innym, bardziej potrzebującym, angażując się i organizując szlachetne akcje na rzecz zwierząt. Np. podczas ostatniej imprezy urodzinowej udało się zorganizować pomoc dla schroniska z terenu dotkniętego powodzią. – Nasi wspaniali przyjaciele, bo tak nazywamy naszych klientów, to ludzie o wielkich sercach – mówi Karolina. – To dzięki nim możemy pomagać fundacjom i schroniskom, często z małych miejscowości, dla których liczy się każda pomoc – podkreśla, zaznaczając, że zawsze dokładnie weryfikują miejsca, do których pomoc ma trafić.

Taki cel miała też akcja „kalendarzowa” – po raz pierwszy w 2023 r. „Cztery Łapy” przygotowały kalendarz charytatywny z małymi bohaterami w roli głównej i powtórzyły ten pomysł w ubiegłym roku. Cały dochód ze sprzedaży kalendarzy przeznaczony został na pomoc dla schroniska w Kaliszu.

„Zakupy u Karoliny to za każdym razem nowa przygoda” – to kolejna z opinii zamieszczonych w sieci. Jeśli chcecie przeżyć taką przygodę, poczuć klimat Wildy i poznać osobiście „wildecką ciotkę” (bo tak mówią o właścicielce sąsiedzi), zajrzyjcie na Spychalskiego 14. Oczywiście ze swoim zwierzęciem! –



„Cztery Łapy” są otwarte  
od poniedziałku do piątku  
w godz. od 10.00 do 19.00  
i w soboty od 9.00 do 15.00.



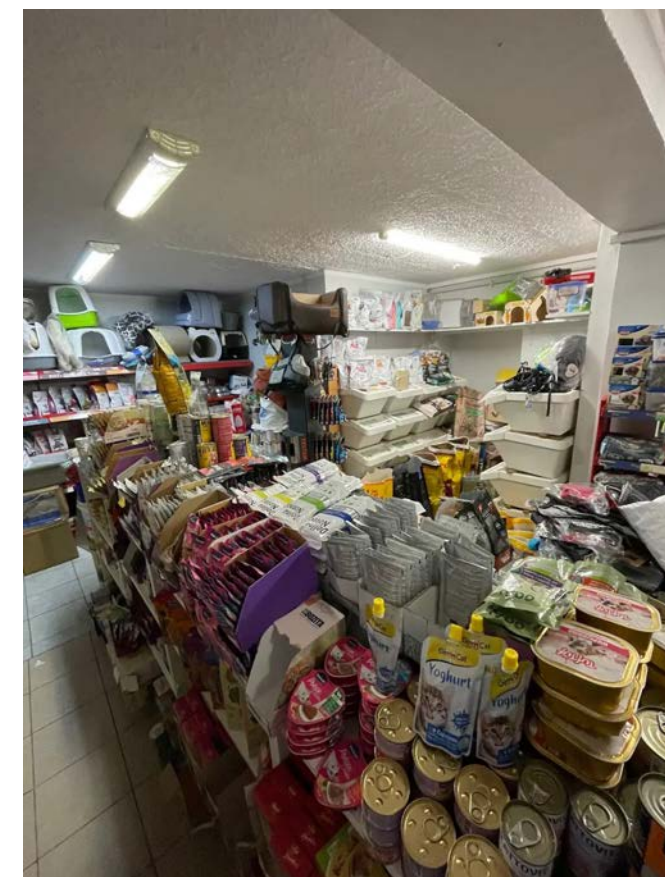
Sklep działa także online.

Jeśli nie możesz wpaść na Spychalskiego lub do drugiego punktu przy ul. Nad Wierzbakiem 22, zajrzyj na stronę: [czterylapysklep.com](http://czterylapysklep.com).

Na terenie Poznania, przy zakupach powyżej 75 zł, sklep bezpłatnie dowiezie Ci zamówienie pod same drzwi.

Przyjdź do nas na zakupy  
z tym numerem kwartalnika,  
a otrzymasz  
(przy zakupach powyżej 50 zł)

**5%**  
**rabatu**



## Twoje piękno – nasza pasja

Nasz salon znajduje się w Poznaniu przy ulicy Sikorskiego 2.

Dbamy o urodę, młody wygląd i piękne włosy naszych klientów.

Wszystkie zabiegi wykonujemy na sprzętach i kosmetykach najwyższej jakości.

Stawiamy właśnie na jakość, nie na ilość, a nasz personel indywidualnie podchodzi do każdej osoby, wybierając odpowiedni, najlepszy program pielęgnacji danego problemu.

Nieustannie szkolimy się, rozwijamy umiejętności, podnosząc kwalifikacje tak niezbędne do perfekcyjnej obsługi osób, które nam zaufały.

### NASZE USŁUGI:

- Kosmetologia pielęgnacyjna
- Oczyszczanie
- Peelingi chemiczne
- Leczenie trądziku
- Infuzja tlenowa
- Laseroterapia
- Fale radiowe RF
- Fotoodmładzanie
- Redukcja naczynek
- Depilacja laserowa
- Depilacja woskiem
- Pielęgnacja brwi i rzęs
- Usługi fryzjerskie dla kobiet
- Strzyżenie męskie
- Pielęgnacja paznokci
- Pedicure
- Manicure

### Masz pytanie?

Napisz do nas lub zadzwoń!

Tel. +48 518 899 978

E-mail: [costaspl@wp.pl](mailto:costaspl@wp.pl)

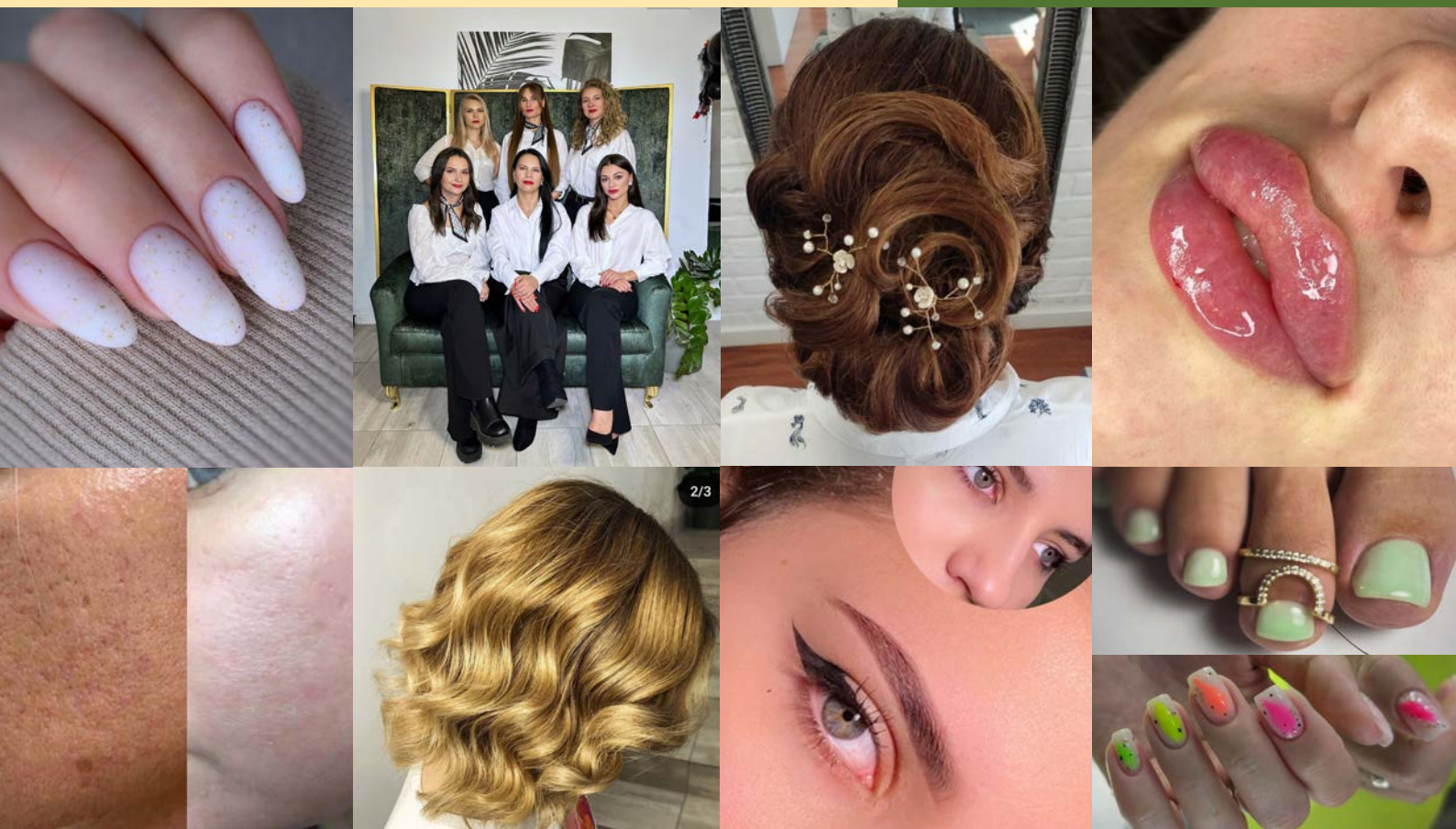
[costas.pl](http://costas.pl)

### Godziny otwarcia:

Poniedziałek-piątek: 10:00-19:00

Sobota: 12:00-14:00

Niedziela: zamknięte



### KNIPA KUCHARSKO BABCI PELI

Przepisy na tradycyjne poznańskie  
potrawy  
zebrane i opracowane przez  
Waldemara Wierzbę

**SZUKAJ W DOBRYCH KSIĘGARNIACH!**



**zdajprawko.pl**

Ośrodek Szkolenia Kierowców

**Rabat 300 zł i badania lekarskie w cenie kursu kat. B**  
przy zgłoszeniu na [www.zdajprawko.pl](http://www.zdajprawko.pl) do 15.04.2025

ul. Ks. Jakuba Wujka 15/17  
(róg ul. Przemysłowej, za PKS)

Tel. +48 603 052 572  
[www.zdajprawko.pl](http://www.zdajprawko.pl)



**KWIACIARNIA  
UROCZA**  
UL. ROLNA 9  
☎ 785 479 782

**Frank  
Solide**

UMYJEMY OKNA, POSPRZĄTAMY PIWNICE,  
WYMIENIMY KRAN, NAPRAWIMY GNIAZDKO,  
SKRĘCIMY MEBLE, WYPIERZEMY KANAPĘ,  
USUNIEMY UPORCZYWY KAMIEŃ W ŁAZIENCIE,  
WYPRASUJEMY KOSZULE, SKOSIMY TRAWNIK...

**MOŻEMY COŚ JESZCZE  
DLA CIEBIE ZROBIĆ?**

Skontaktuj się z nami:

tel. **503 836 631**

[www.frank-solide.pl](http://www.frank-solide.pl)



**WIELKA WYSTAWA  
JÓZEFA CHEŁMOŃSKIEGO**  
W MUZEUM NARODOWYM  
W POZNANIU

**7 marca do 29 czerwca 2025 r.**

Poznań, Aleje Marcinkowskiego 9



PONAD 120 OBRAZÓW  
JEDNEGO Z NAJWYBITNIEJSZYCH  
POLSKICH MALARZY!

Bilety do nabycia w kasie  
lub on-line na [tobilet.pl](http://tobilet.pl)



[www.mnp.art.pl](http://www.mnp.art.pl)

Marek Magierski

## Królewskie warzywo

Wśród owoców i warzyw szparagi wyłaniają się jako prawdziwe klejnoty kulinarnego świata. O ich egzotycznej urodzie świadczy elegancka długa sylwetka w różnych odcieniach zieleni, która przyciąga wzrok i wabi podniebienia delikatnym orzechowym smakiem.

Szparagi pochodzą z obszaru basenu Morza Śródziemnego oraz Bliskiego Wschodu. Dziś uprawiane są na całym świecie, a do największych producentów należą Chiny, Peru, Meksyk, Niemcy, Hiszpania oraz USA. W Europie szczególnie popularność zdobyły w Niemczech, Francji i Holandii. W naszym kraju uprawa szparagów rozwija się głównie w województwach wielkopolskim, dolnośląskim i lubuskim.

Szparagi to roślina, która od wieków cieszy się uznaniem w kuchniach całego świata. Częścią jadalną są młode mięsiste pędy zakończone wyjątkowo smacznym fragmentem – główką. Najczęściej uprawia się dwie odmiany: białą i zieloną. Różnią się one smakiem i aromatem. Możemy spotkać się też z trzecią odmianą szparagów – fioletową, która charakteryzuje się lekko słodkawym smakiem oraz wyższą zawartością antyoksydantów. Ze szparagów można przygotować różnorodne potrawy, takie jak: tarty, zupy, kremy, zapiekanki. Świetnie

sprawdzą się do sałatek, zarówno świeże, jak i konserwowe.

Szparagi to nie tylko pyszne warzywo, ale także bogate źródło składników odżywczych wspierających zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wyróżniają się niską kalorycznością, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o linię. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomagają trawienie i prawidłową pracę jelit. W ich składzie znajdziemy kwas foliowy mający wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję czerwonych krwinek oraz aminokwas asparaginę, który pomaga w usuwaniu nadmiaru soli i wody z organizmu poprzez nerki. Szparagi są również bogate w witaminy, takie jak C i E, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Z kolei, obecność antyoksydantów, takich jak glutation, pomaga w neutralizowaniu wolnych rodników, co może przeciwdziałać starzeniu się oraz rozwojowi komórek nowotworowych. \_



**Marek Magierski** – kucharz z 34 letnim doświadczeniem, szef kuchni Mazurskiego Centrum Rehabilitacji w Dębowej Górze. Gotowanie to nie tylko zawód Marka, ale również pasja. Swoje kulinarne inspiracje czerpie z portali kulinarnych, książek oraz starych dobrych receptur.

### Jak oczyścić szparagi?

Nie ma potrzeby obierania szparagów. Wystarczy delikatnie ścinać zdrewniałe końcówki i opłukać w letniej wodzie.

### Jak gotować szparagi?

To proste!

Do wody wsyp 1 łyżeczkę cukru, 1 łyżeczkę soli, dodaj masło lub oliwę z oliwek. Oczyszczone zielone szparagi gotuj około 5 minut, a białe około 8 minut.

### Szparagi idealne na lekką kolację i genialny dodatek do obiadu!

Oczyść i umyj szparagi. Następnie na dużej patelni rozgrzej oliwę. Smaż szparagi około 10 minut, przewracając je. Gdy szparagi się zarumienią dodaj masło. Poczekaj aż masło również się zarumieni – danie nabierze wtedy lekko orzechowego smaku. Możesz dodać plastry cytryny, ale nie jest to konieczne. Posól i lekko popieprz szparagi do smaku i gotowe! Tak przyrządzone szparagi możesz podać z młodymi ziemniakami i sadzonym jajkiem.

niewielka ilość tłuszczu, czyli nisko kaloryczne

zawierają asparaginę, która ma właściwości moczopędne, wspierające pracę nerek

witamina C i E, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci

bogate w błonnik, który wspomaga trawienie i utrzymuje prawidłową pracę jelit



**Świeże pieczywo i wyjątkowe wypieki każdego dnia!**

Chrupiące chleby, pachnące bułeczki,  
domowe ciasta i wyjątkowe torty na każdą okazję.  
Wszystko tworzone z pasją i najlepszych składników.

### Odwiedź nas:

Sklep firmowy  
ul. Górna Wilda 102  
pn.-pt.: 6.00-16.00  
sob.: 6.00-14.00  
tel. 695 083 003

Sklep firmowy  
ul. Wierzbicice 25A  
pn.-pt.: 6.00-17.00  
sob.: 6.00-14.00  
tel. 723 658 297

Piekarnia-Cukiernia  
Jacek Błaszkwski sp. k.  
62-040 Puszczykowo  
ul. Poznańska 57  
61 813 33 01  
www.piekarnia-bjb.pl  
sprzedaz@piekarnia-bjb.pl  
Piekarnia Cukiernia Błaszkwski  
piekarniablaskowskiakjb

**Świeże wypieki czekają na Ciebie !**



Fot. iStock / Aleksandar Georgiev

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

## Nie przechodź obojętnie czyli jak zachować się, kiedy spotkamy kogoś, kto potrzebuje pomocy

W Caritas Poznań rocznie rejestrujemy ponad 15 000 wejść do Świetlicy i Ogrzewalni dla osób w kryzysie bezdomności. Obie placówki przyjmują kobiety i mężczyzn w trybie interwencyjnym, tzn. prosto z ulicy.

Zdarza się, że Poznaniacy spotykają na przystankach autobusowych, w środkach komunikacji miejskiej, w zaułkach ulic lub na klatkach schodowych człowieka, który wymaga pomocy, jednak nie zawsze wiadomo, jak się zachować. Dlatego jako specjaliści od pomocy społecznej podpowiadamy kilka prostych kroków. Najważniejsza w takiej sytuacji jest spokojna ocena:

1. W jakim stanie zdrowia jest ta osoba? Czy jest świadoma? Czy ma poważne urazy? Czy może przemieszczać się samodzielnie – czasem w wyniku urazu lub niepełnosprawności może mieć problemy z chodzeniem.
2. Czy ta osoba jest pod wpływem środków odurzających – alkoholu, narkotyków, a może przejawia symptomy choroby psychicznej? Czy stanowi zagrożenie dla siebie lub otoczenia?
3. Czego ta osoba potrzebuje i czy chce otrzymać pomoc – jeśli nie mamy obaw, żeby podejść, możemy po prostu zapytać. Jeśli jest to ktoś, kto racjonalnie ocenia swój stan, możemy kierować się wolą tej osoby.

Po dokonaniu takiej oceny możemy dobrać środki niezbędne do wsparcia osoby, której chcemy pomóc. Czasem wystarczy

kupić ciepłą herbatę czy posiłek. Jednak jeśli widzimy, że to ktoś, kto sobie nie poradzi lub nie ma gdzie bezpiecznie i w cieple spędzić nocy, wskażmy adres Centrum Pomocy Osobom w Kryzysie Bezdomności przy ul. Krańcowej 10 lub wezwijmy służby – straż miejską, policję lub pogotowie.

Zarówno Caritas Poznań jak wymienione służby są przygotowane na takie sytuacje i troszczą się osoby w kryzysie bezdomności przez cały rok. Nie jesteśmy drogowcami, żeby zima mogła nas zaskoczyć! Pomocą zajmujemy się na co dzień, a na srogie mrozy są przygotowujemy się już od listopada, wydając koce, kołdry, termosy, czapki i rękawiczki w jadalniach oraz podczas odwiedzin w pustostanach.

Dodatkowo przypominamy, że w Poznaniu codziennie otwarte są cztery jadalnie, gdzie można bezpłatnie otrzymać ciepły posiłek:

- Jadalnia pw. św. Brata Alberta, ul. Ściegiennego 133
- Jadalnia pw. św. Józefa, ul. Niegolewskich 23
- Jadalnia pw. św. Urszuli Ledóchowskiej, ul. Taczaka 7
- Jadalnia pw. św. Elżbiety, ul. Łąkowa 4



## WILDA SOFTWARE

Formalnie jako Wilda Software działamy od 2018 roku, jednak nasza wspólna historia sięga nawet kilkunastu lat wcześniej, kiedy pracowaliśmy ze sobą przy projektach akademickich. Do dziś zresztą aktywnie współpracujemy ze specjalistami i naukowcami działającymi na Politechnice Poznańskiej i Uniwersytecie WSB Merito. Jesteśmy związani z Wildą – tutaj powstaaliśmy (stąd nazwa naszej firmy) i tutaj działamy. Po sąsiedzku też prowadzimy sporą część naszych projektów, opierając się na poleceniach naszych dotychczasowych klientów.

Przeprowadzamy każdego klienta przez cały proces produkcyjny – od zrozumienia realnych potrzeb biznesowych i uszczegółowienia pomysłu (czego wynikiem jest specyfikacja wymagań), przez projekt i implementację, aż po wdrożenie i utrzymanie.

### Sprawdź, co możemy zaproponować Twojemu biznesowi:

- aplikacje webowe i mobilne
- analizę IT
- outsourcing IT
- aplikacje desktopowe
- konsultacje i wsparcie projektów dofinansowanych z różnych źródeł
- współpracę z ośrodkami naukowymi

Szczegóły:

tel. 694 108 237

e-mail: [info@wildasoftware.pl](mailto:info@wildasoftware.pl)

**wildasoftware.pl**

## Kiedy znamy przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów, podróż staje się bezpieczniejsza

Aby jazda rowerem była bezpieczna nie tylko dla samego rowerzysty, ale i dla innych uczestników ruchu powinniśmy znać, aktualizować i przypominać sobie obowiązujące przepisy dotyczące zasad poruszania się tym środkiem lokomocji.

Choć to ekonomiczny, modny i ekologiczny środek transportu, to nadal często dochodzi do sytuacji, w których użytkownicy rowerów naruszają podstawowe zasady bezpieczeństwa.

**Prawa i obowiązki** rowerzysty powinny być znane każdemu, kto porusza się po mieście i drogach publicznych. Zasady obowiązujące kierujących jednośladami są jasno określone przez ustawę z 20 czerwca 1997 roku – Prawo o ruchu drogowym oraz Rozporządzenia Ministra Infrastruktury.

Na początek **karta rowerowa** – kogo obowiązuje? Osoby po 18 roku życia poruszają się rowerem legalnie z racji osiągniętego wieku, natomiast inaczej ma się to w kwestii nieletnich. Dzieci do lat 10 mogą poruszać się jednośladem tylko w towarzystwie opiekunów, w dodatku tylko po chodniku lub drodze dla pieszych. Z kolei młodzi rowerzyści, którzy skończyli 10 lat, a nie mają jeszcze 18, do samodzielnej jazdy potrzebują karty rowerowej. Zazwyczaj mają możliwość wyrobienia jej w szkole.

### Najważniejsze przepisy dla rowerzystów

**Rower** – jest to pojazd o szerokości nieprzekraczającej 0,9 m poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem. Co ważne rowerem może być też pojazd wyposażony w silnik elektryczny. Ograniczeniem jest fakt, że ma się on uruchamiać naciskiem na pedały i być jedynie pomocniczym napędem.

**Ścieżka rowerowa** – to część infrastruktury wydzielona konstrukcyjnie lub za pomocą ograniczników bezpieczeństwa (słupki, ogrodzenia, znaki), a pas rowerowy to wyodrębniona (np. malowaną linią) i oznakowana część jezdni, prowadząca w jednym kierunku.

**Ważne!**

- nie ma obowiązku jazdy w kasku, ale zawsze gorąco do tego zachęcamy i namawiamy!
- jadąc musimy mieć nogi cały czas na pedalach
- kierownicę trzymamy przynajmniej jedną ręką
- nie rozmawiamy przez telefon, chyba że mamy zestaw słuchawkowy
- rowerzysta nie może być pod wpływem alkoholu

**Drogi publiczne i droga dla pieszych (chodnik)** – jako rowerzyści możemy poruszać się większością **dróg publicznych** z wyłączeniem dróg ekspresowych i autostrad. Możemy jeździć po jezdni, o ile wzdłuż nie prowadzą wyznaczone drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów

O obowiązkowym wyposażeniu roweru mówi § 53 PoRD

1. Rower oraz wózek rowerowy powinny być wyposażone:
  - 1) z przodu – co najmniej w jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej;
  - 2) z tyłu – co najmniej w jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej w jedno światło pozycyjne barwy czerwonej;
  - 3) w światła, o których mowa w ust. 3 pkt 3, jeżeli konstrukcja roweru lub wózka rowerowego uniemożliwia kierującemu sygnalizowanie przez wyciągnięcie ręki zamiaru zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu;
  - 4) co najmniej w jeden skutecznie działający hamulec;
  - 5) w dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

lub pasy ruchu dla rowerów.

Możemy jeździć po zwykłych drogach, a jeśli są wzdłuż nich drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów lub pasy ruchu dla rowerów, to **musimy z nich skorzystać**.

W razie niestosowania się do tego zapisu grozi nam mandat z Art. 97 Kodeksu Wykroczeń w związku z Art. 33 ust. 1 Prawa o Ruchu Drogowym w wysokości 100 zł.

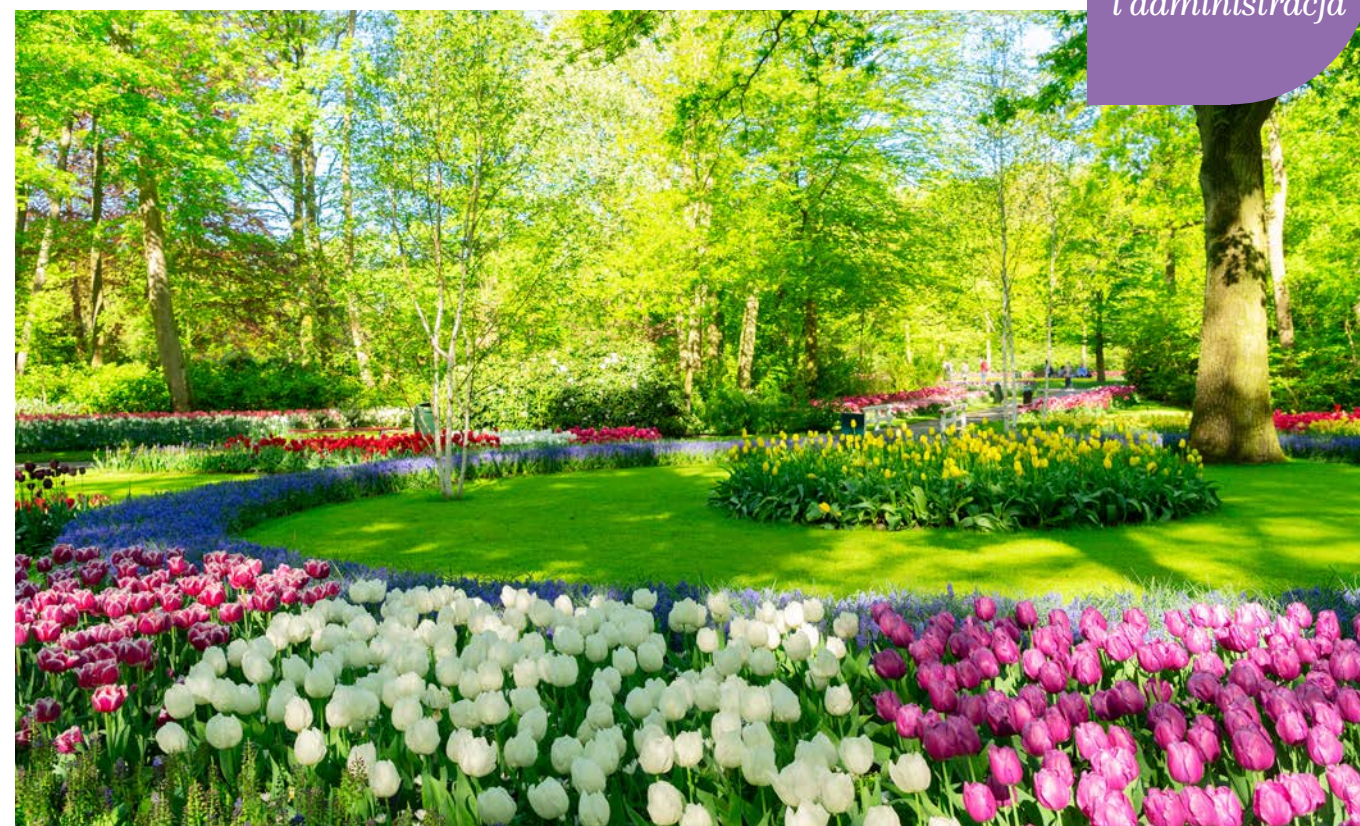
**Jazda po drodze dla pieszych** – bardzo ważna kwestia, o której każdy rowerzysta musi pamiętać. Jest to jeden z najczęściej łamanych przepisów.

Droga dla pieszych może służyć najmłodszym rowerzystom (do lat 10) oraz ich opiekunom. Bez małego dziecka pod opieką, rowerzysta na chodniku może się znaleźć wyłącznie wtedy, jeśli mamy do czynienia z jezdnią, na której nie ma drogi, ani pasa dla rowerów, auta mogą tam zgodnie ze znakami jeździć z prędkością powyżej 50 km/h, a chodnik ma co najmniej 2 m szerokości.

Innym wyjątkiem są niesprzyjające warunki atmosferyczne. Ekstremalnie niekorzystna dla kolarzy pogoda – gęsta mgła, gołoledź, śnieg, intensywny deszcz lub silny wiatr – zwalnia z obowiązku poruszania się jezdnią.

Oczywiście po drodze dla pieszych (potocznie zwanej chodnikiem) możemy poruszać się rowerem także wtedy, gdy pod znakiem C-16 (droga dla pieszych) jest dodatkowa tabliczka „nie dotyczy roweru” lub „dopuszczony rower”.

Jeżeli rowerzysta legalnie porusza się drogą dla pieszych, to musi pamiętać, że znajduje się tam na specjalnych zasadach, co oznacza, że musi poruszać się z prędkością zbliżoną do pieszego, ustępować pierwszeństwo oraz nie blokować ruchu. \_



Fot. iStock / neirfy

Maciej Żukiel  
Adwokat z Poznania

## Kto powinien zadbać o zielone gminy

Organy gminy mają kluczową rolę w dbaniu o tereny zieleni i zadrzewienia.

Przepisy jasno określają obowiązki organów gminy w zakresie dbania o tereny zielone i zadrzewienia, podkreślając znaczenie zachowania równowagi ekologicznej i dbałości o przyrodę. Zgodnie z Ustawą o ochronie przyrody, gminy są zobowiązane do zakładania i utrzymywania terenów zielonych w należytym stanie. Z dniem 11 stycznia 2025 roku weszła w życie nowelizacja Ustawy o ochronie przyrody, która precyzuje obowiązki gminy w tym zakresie. Przy tworzeniu terenów zieleni i zadrzewień należy w pierwszej kolejności wykorzystać naturalne zasoby terenu,

zachowując rodzimą roślinność. Co istotne, powierzchnia biologicznie czynna powinna zajmować co najmniej 90% obszaru terenów zieleni, o ile nie istnieją ograniczenia wynikające z innych przepisów.

W zakresie utrzymania terenów zieleni kluczowe jest zachowanie ich funkcji przyrodniczej. Oznacza to m.in. ekstenywną pielęgnację zieleni oraz pozostawienie części terenu do naturalnej vegetacji. Ponadto, tam gdzie to możliwe, powinno się zwiększać powierzchnię biologicznie czynną. Brak zatem ingerencji miejskich służb zieleni w część terenów

zielonych nie musi oznaczać zaniedbania ze strony władz miasta, lecz realizację ustawowego obowiązku pozostawienia części terenu naturalnej vegetacji.

Działania te mają na celu nie tylko poprawę estetyki przestrzeni publicznej, ale przede wszystkim ochronę ekosystemów i zwiększenie retencji wodnej. Warto zaznaczyć, że możliwe jest dokonywanie nasadzeń również na terenach prywatnych, jak np. w podwórzach kamienic, co będzie wymagało uzgodnienia z właściwą wspólnotą mieszkaniową. \_



ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Pywalnia kryta Chwiałka, fot. B. Jasiński

# SPORTOWE

## Serce Wildy

Na Wildzie nie ma chyba osoby, która nie znalazłaby tego miejsca. Kwartał wytyczony ulicami Spychalskiego, Droga Dębińska, Żelazka i Dolna Wilda zajmuje kompleks obiektów sportowych złożonych z pływalni letniej i krytej, hal sportowych oraz krytego lodowiska. Obiekty te funkcjonują pod wspólnym szyldem: Chwiałka. Nadana przez mieszkańców nazwa pochodzi od ul. Chwiałkowskiego – tak bowiem nazywała się dawnej ul. Spychalskiego. Poznaniaki i Poznaniacy korzystają z Chwiałki już od sześciu dekad.

### Pływacka przygoda zaczyna się na Chwiałce

Pokolenia Poznaniaków i Poznaniaczek uczyły się pływać na basenach Chwiałki. Również dziś uczestnicy zajęć nauki pływania stanowią największą grupę korzystających z obiektu. Są to przede wszystkim dzieci, które przychodzą na pływalnię w ramach szkolnych lekcji WF oraz uczestnicy kursów prowadzonych przez Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji pod nazwą „Pho3nix Akademia Pływania”. Cykliczne zajęcia zaczynają się we wrześniu i trwają do końca maja. Co ważne, można do nich dołączać w trakcie całego roku dydaktycznego. Chwiałka zaprasza nie tylko dzieci, ale także dorosłych, którym proponuje aquafitness, gimnastykę dla seniorów czy naukę nurkowania. Zapisy możliwe są w kasie pływalni lub poprzez stronę internetową Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji.

Wiosna to dobry moment na skorzystanie z oferty „Pho3nix

Akademii Pływania”. Zdobyte umiejętności będzie można sprawdzić na basenach odkrytych, które podczas wakacji odwiedza kilkadziesiąt tysięcy osób.

Na terenie pływalni letniej oprócz basenów, brodzika i zjeżdżalni skorzystamy w sezonie wakacyjnym także z urządzeń OCR (Obstacle Course Racing). To specjalnie zaprojektowany tor przeszkód wykorzystywany w zawodach biegowych i treningach sprawnościowych. Tor ten pozwala na rozwijanie siły, wytrzymałości oraz zwinności. Korzystają z niego zarówno amatorzy, jak i profesjonalni zawodnicy. Poza sezonem jest udostępniany zorganizowanym grupom.

### Dom gier zespołowych

Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji dysponują halami sportowymi: A, B oraz C. Niedawno dołączyła do nich dzierżawiona od Akademii Wychowania Fizycznego hala przy Drodze Dębińskiej. Te cztery obiekty doskonale znane są kibicom koszykówki, siatkówki czy piłki ręcznej. Swoje mecze ligowe rozgrywają tu koszykarki MUKS Poznań oraz koszykarze Wiary Lecha i Pyry AZS Szkoły Gortata Poznań. Ligowe emocje również zapewniają siatkarki Enei Energetyka Poznań oraz szczypiornistki KS Pyry Poznań oraz szczypiornistki WKS Grunwald Poznań.

W ostatnich latach hale POSiR gościły także wydarzenia międzynarodowe. Mecz pomiędzy reprezentacjami Polski i Portugalii przyciągnął miłośników tenisa stołowego, a otwarcie po remoncie Hali C uświetnił mecz piłki ręcznej, w której Poznaniaczki zmierzyły się z reprezentacją miasta partnerskiego – Hanoweru.

### „Chwiałka” się rozwija – jeszcze więcej sportowej frajdy

Jedyną w Wielkopolsce pełnowymiarową homologowaną lodowisko umożliwiające rozgrywanie ligowych i międzynarodowych meczów hokejowych mieści się właśnie na Chwiałce. Bazę treningową mają tu także sekcje łyżwiarstwa



Hala A, fot. B. Jasiński

figurowego oraz curlingu. W momentach, kiedy na lodzie nie ma treningów i zawodów sportowych, Lodowisko Chwiałka im. Witalisa Ludwiczaka staje się ślizgawką dla mieszkańców Poznania. W 2024 roku miłośnicy jazdy na łyżwach mogli korzystać z taflí nawet podczas letnich wakacji.

Ze względu na duże zainteresowanie obiektem Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji zdecydowały się na powiększenie bazy. W sąsiedztwie obecnego lodowiska trwa budowa nowego, wielofunkcyjnego obiektu. Drugi obiekt przy ulicy Żelazka zwiększy dostępność lodu zarówno dla sportowców, jak i osób rekreacyjnie uprawiających łyżwiarstwo. Nową taflę Poznaniaki i Poznaniaczki będą mogli wypróbować już pod koniec 2025 roku. Obiekt w sezonie letnim zamieni się we wrotkarnię i będzie wykorzystywany również jako boisko do piłki ręcznej oraz jako hala badmintonowa.

Chwiałka to miejsce, które przyciąga mieszkańców i poszerza wachlarz możliwości, dzięki którym mieszkańcy Wildy i całego Poznania mogą aktywnie spędzić czas. Sportowy kierunek na Wildzie jest tylko jeden i znają go zarówno dzieci jak i dorośli. Chwiałka czeka na wszystkich! \_



Lodowisko, fot. A. Olszanowski

# Wiosna, ach to ty ...\*

## – jak budząca się przyroda wpływa na nasz dobrostan?

Wiosna to czas zmian – przyroda budzi się do życia, a dni stają się dłuższe i cieplejsze. Dla niektórych z nas to moment radości, ale dla innych tzw. wiosenne przesilenie może wywołać zmęczenie, drażliwość czy obniżony nastrój. Oprócz zmian w długości dnia i temperatur przyczyną przesilenia wiosennego mogą być np. alergię sezonowe czy zmiana diety. Jak więc radzić sobie w tych trudniejszych chwilach?

### Zwiększ ekspozycję na światło

Słońce wpływa na produkcję serotoniny, co poprawia nastrój. Wystarczy kilkanaście minut spaceru w świetle dziennym. Otwieraj częściej okna, odsłaniaj zasłony, usiądź z kawą na balkonie.

### Zadbaj o sen i lekką dietę sezonową

Staraj się chodzić spać i wstawać o stałych porach, by wspierać swój zegar biologiczny. Unikaj ekranów przed snem. Częściej sięgnij po świeże warzywa i owoce, które dodają energii i poprawiają trawienie. Pamiętaj o regularnym piciu wody.

### Ruch na świeżym powietrzu

Ruch uwalnia endorfiny i może poprawić nastrój. Dostosuj aktywność do swoich potrzeb. Zamiast narzucać sobie od razu ambitne cele, jak codzienne bieganie czy porządki w całym ogrodzie, podejź do wiosny w duchu małych kroków. Jedną rzecz naraz. Zaczynaj od rzeczy, które są wykonalne i które możesz zrobić bez poczucia presji. Ważne, by te zmiany były zgodne z Twoimi wartościami, a nie podyktowane społecznymi oczekiwaniami.

### Kluczem jest regularność, nie presja

Znajdź aktywności, które sprawiają Ci przyjemność. Warto zastanowić się, co naprawdę sprawia Ci radość. Dla niektórych wiosna to czas na sadzenie kwiatów, dla innych to okazja do wyjazdów rowerowych, a dla jeszcze innych najlepszą formą „naładowania baterii” będzie chęć zatrzymania się na chwilę i zanurzenia się w otoczeniu, obserwując pierwsze liście na drzewach, robiąc zdjęcia czy szukając przebiśniegów. To, co dla jednej osoby będzie wspaniałą aktywnością, niekoniecznie musi sprawdzać się u innych. Zamiast czuć się zobowiązanym do konkretnej aktywności, zapytaj siebie: „Co sprawia mi przyjemność? Co jest

dla mnie ważne w tym czasie?” Zadbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem. Spędzaj czas z bliskimi.

### Akceptacja zmian i uważność

Bądź cierpliwy i wyrozumiały wobec siebie. Zmiana pór roku to naturalny proces, więc warto dać sobie czas na adaptację. Kluczem jest akceptacja i uważność – dbanie o siebie na własnych warunkach. Obserwuj swoje emocje i myśli. W razie potrzeby dyskutuj z pojawiającymi się negatywnymi myślami. Można nauczyć się zastępowania nieracjonalnych myśli myślami opartymi na faktach lub dystansowania się od nich. Odpowiednia ekspozycja na światło, ruch, małe przyjemności i dostosowanie aktywności do własnych preferencji to fundamenty, które pozwalają na płynne przejście przez okres wiosennego przesilenia. Jeśli objawy przesilenia wiosennego są trudne do zniesienia i się utrzymują, warto porozmawiać o tym z bliską osobą lub terapeutą.

\* tytuł piosenki Marka Grechuty „Wiosna, ach to ty”

Autorka współpracuje  
z Pracownią Psychologiczną  
Pomocnia  
przy ul. Śniadeckich 5/2 w Poznaniu



## ZAJĘCIA DLA DZIECI I DOROSŁYCH NA BASENIE



### OFERUJEMY:

- małe, kameralne grupy
- jako jedyni w Wielkopolsce stosujemy technologię „nisko zasolonej wody” do uzdatniania wody basenowej (bez dodatku chloru)
- woda w naszych basenach ma temperaturę 32-34°C i jest kryształowo przejrzysta
- słona woda w naszych basenach posiada właściwości terapeutyczne

 FitSwim

### DOŁĄCZ DO NAS:

ul. Górna Wilda 83/5, 61-563 Poznań

tel. 530 206 503

e-mail: [rejestracja@fitswimpoznan.pl](mailto:rejestracja@fitswimpoznan.pl)

[www.fitswim.pl](http://www.fitswim.pl)

ARTYKUŁ PROMOCYJNY  
Adam Sołtysiak

## Drodzy Sąsiedzi!

Wilda to miejsce wyjątkowe – pełne historii, charakteru, ludzi (oraz psów!). Wszyscy jej mieszkańcy cenią sobie jakość, autentyczność oraz dobre towarzystwo – to wartości, które chciałem zawrzeć w jednym miejscu otwierając Kejter Bar – lokal w sercu Wildy, gdzie każdy może poczuć się swobodnie.



Sam pochodzę z Dębca, ale Wilda odegrała dużą rolę w życiu moim i mojej rodziny – to tu uczyłem się pływać, jeździć na łyżwach, tu miałem pierwszą dziewczynę, to tu urodziła się moja prababcia (w kamienicy znajdującej się obok baru!), tu także, po wojnie, mój pradziadek pracował jako naczelnik urzędu, a dziadek przepracował pierwsze lata życia zawodowego w pobliskim ZNTK, a później w Ceglorsu.

Od początku zależało mi na tym, by Kejter był miejscem otwartym i przyjaznym dla wszystkich – niezależnie od poglądów, wieku, zasobności portfela, czy nawet gatunku (kejtry i kociamby też wpuszczamy, ma się rozumieć!). To przestrzeń, w której można odpocząć, porozmawiać, poznać bliżej swoich sąsiadów, napić się czegoś naprawdę dobrego i poczuć, że jest się u siebie. Nie znajdziecie u nas ani nadęcia, ani pośpiechu i chamstwa – stawiamy na jakość, rzemiosło i atmosferę, dzięki czemu każdy poczuje się mile widziany. Kochamy też zwierzęta, każdy pupil może liczyć u nas na scoobychrupkę (lub 3).

Karta drinków w Kejtrze to efekt wieloletnich poszukiwań. Chciałem stworzyć alternatywę dla sztamowych wyborów, które znaleźć można w każdym barze i sklepie. Zamiast koncernowych marek znajdziecie u nas perełki z różnych zakątków świata – unikalne, niedostępne nigdzie indziej pozycje, historie, które warto opowiadać. Warto dodać, że są to produkty, które w świecie wielkiego kapitalizmu nie mają szans marketingowo równać się z gigantami (którzy często serwują nam „syf” pod przykrywką złotych emblematów) i takie właśnie firmy pragnę wspierać. Znajdziecie u nas też lokalne produkty: piwo warzone w podpoznańskich Sadach,

delikatesy z serca Puszczy Zielonki i kawaleczki Włoch importowane przez naszego sąsiada (pozdrawiam Grzesiu!). Również wiele składników koktajli (i parę zakąsek!) robimy na miejscu sami, z produktów kupionych na rynečku i w okolicznych zielarniach – syropy, nalewki, bittersy, a nawet kiszonki.

Ale Kejter to nie tylko bar; to miejsce spotkań, rozmów i celebracji smaku z bliskimi (lub dalszymi). Wspaniale jest widzieć, jak goście poznają się przypadkiem przy barze, a później okazują się sąsiadami, rodzicami dzieci z tych samych klas, czy dawnymi znajomymi z rejonowej szkoły... Dlatego

postanowiliśmy pójść o krok dalej. Dowiecie się tego przedpremierowo – w momencie pisania tego tekstu jeszcze nigdzie nie ogłaszałem oficjalnie tych zmian. Od marca zmieniamy godziny otwarcia, będziemy czynni od rana i poszerzamy naszą ofertę o pyszną, aromatyczną włoską kawę, yerba mate, skomponowane przez nas napary herbaciane i ziołowe, też shake białkowe, matcha, grecką kawę z chleba świętojańskiego (vel karo-bu) oraz wyjątkowe, rzemieślnicze słodycze z pracowni cukierniczej Dolce Papi w Swarzędzku. Do tego powiększymy nasze menu tapas o ciepłe dania, które sprawiają, że jeszcze chętniej będziecie u nas spędzać czas – niezależnie od pory dnia i roku. Zmieni się też wystrój, o który zadbają poznańscy artyści. Aby być z nami na bieżąco i poznać szczegóły gorąco zachęcamy do obserwowania nas na Instagramie lub Facebooku – znajdziecie nas pod hasłem Kejter Bar Poznań. Jeśli jeszcze u nas nie byliście – serdecznie zapraszam. Jeśli już nas znacie – wiecie, że zawsze czeka tu na Was coś dobrego. Do zobaczenia przy barze (albo przy kawie)! Hau! \_

Znajdziecie nas pod adresem: ul. Wierzbicice 25a



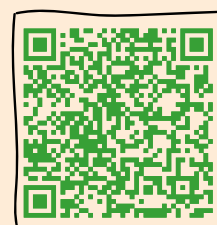
## WARSZTATY DEGUSTACYJNE

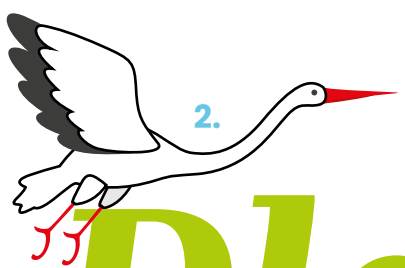
**28 marca**  
Smakuj Słońce,  
Celebryj Życie!  
Wina i Tapasy  
Hiszpanii

**25 kwietnia**  
Dolce Vita!  
Italia na Twoim  
Talerzu  
i w Kieliszku

**23 maja**  
Cydry  
Wielkopolskie

Zarezerwuj swój kieliszek już dziś! Cena 199 zł

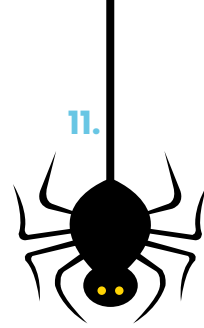




Nasza  
Wilda



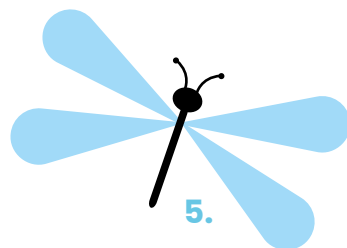
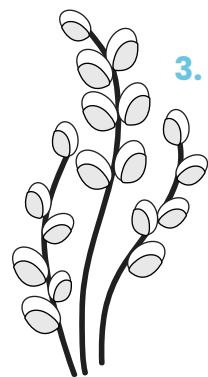
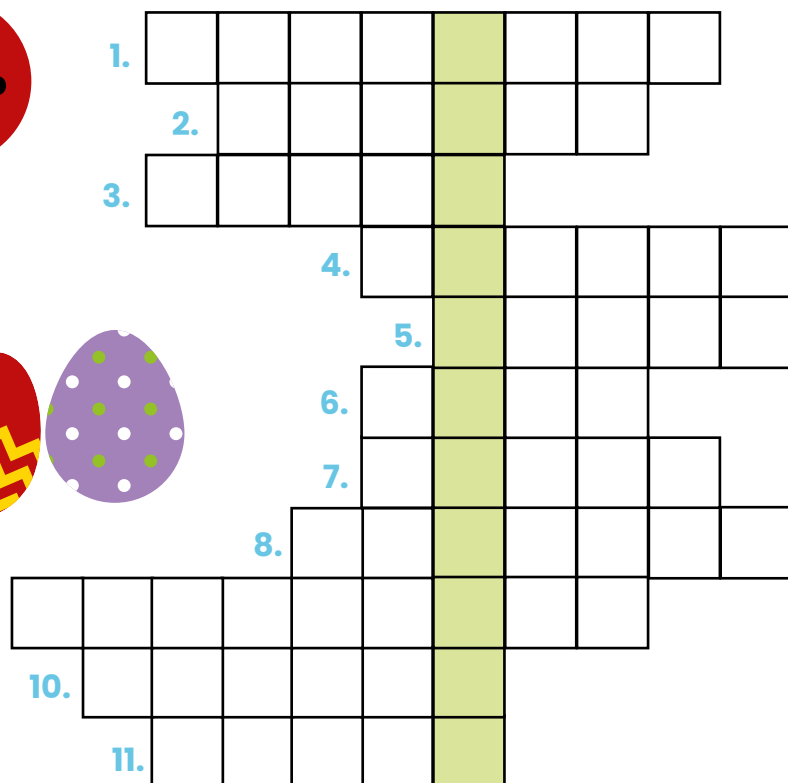
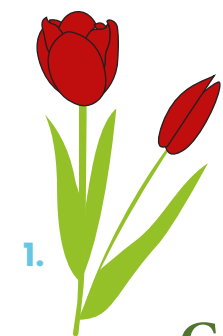
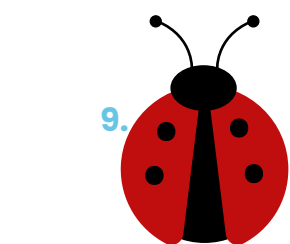
Nasza  
Wilda



# Dla naszych GZUBÓW (dzieci)

## Wiosenna krzyżówka

Wpisz nazwy wiosennych symboli rozrzuconych na obu stronach i odczytaj hasło z zielonych pól



## Słowa w słowie

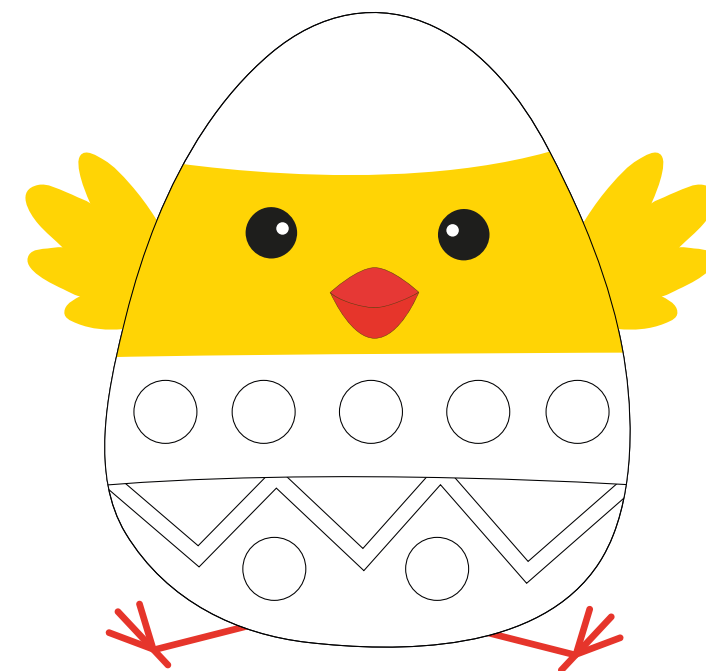
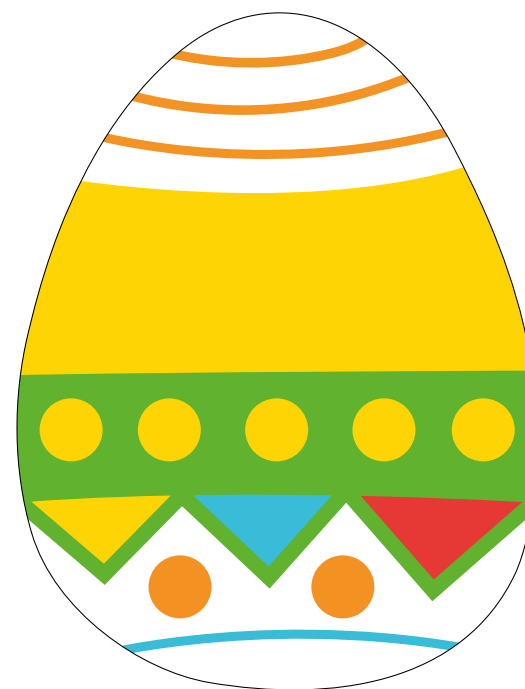
w podanych poniżej wyrazach ukryły się inne słowa.  
Odszykaj je zgodnie z przykładem:

SŁOŃCE – SŁOŃ, CŁO

LISTONOSZ – .....  
DŁUGOŚĆ – .....  
SERWATKA – .....  
KOSZULA – .....

## Kolorowanka

Z pisanki wyklął się kurczak ale zgubił gdzieś kolory.  
Pokoloruj go zgodnie ze wzorem na pisance



## Gniodzko chazaja

Kico chazaj po ogrodzie  
(Na Wielkanoc mo to w modzie),  
Musi gniodzko tutaj stetrąć  
I do gniodzka cuksy wetkać,  
Żeby gzubki zaś lotały –  
Gniodzka z cukсами szukały.

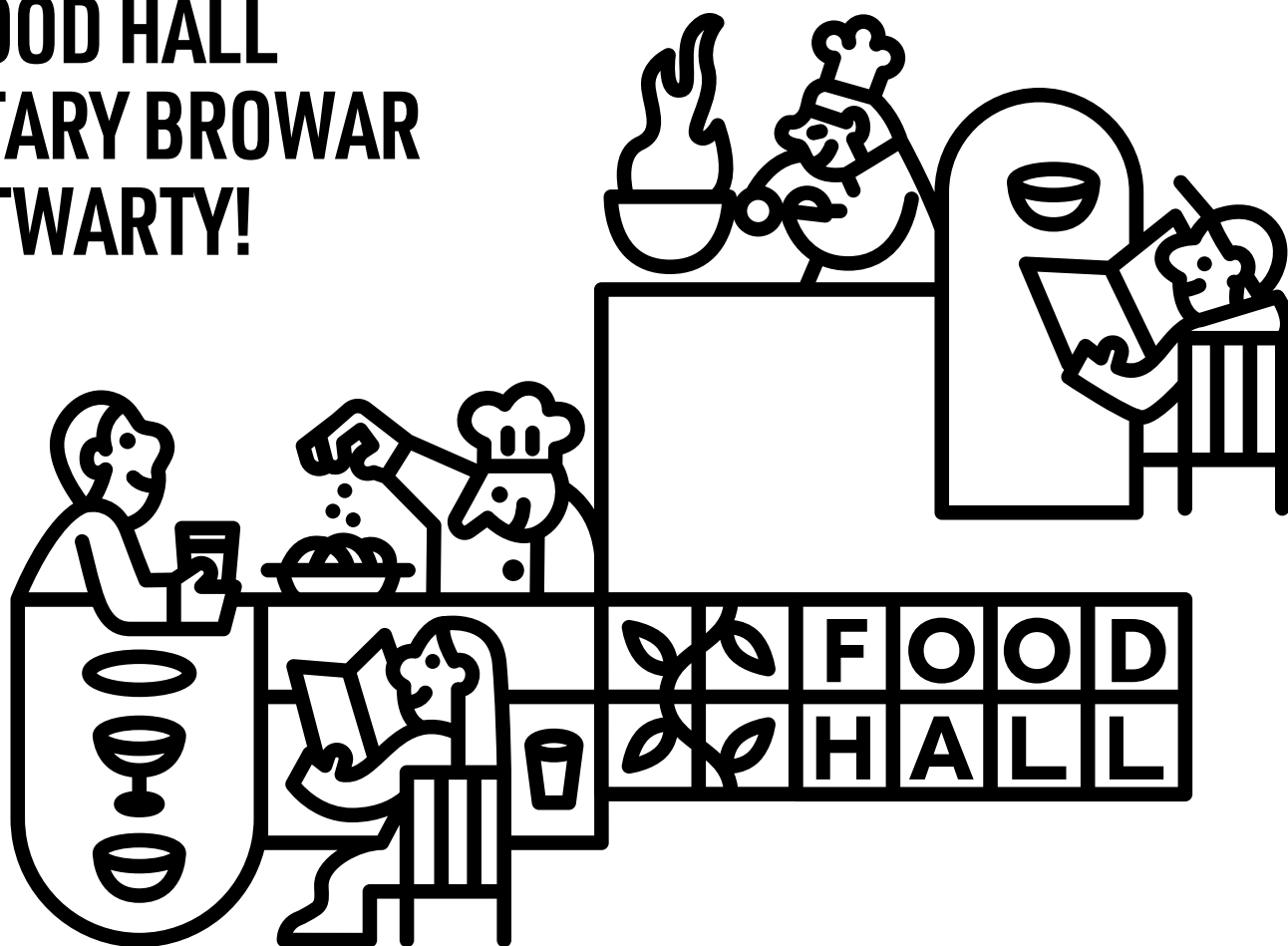
W zrozumieniu wierszyka  
pomoże Ci słowniczek gwary poznańskiej:

**chazaj** «zajac»  
**mieć w modzie** «mieć zwyczaj»  
**gniodzko** «gniazdko»  
**stetrąć** «zrobić, zbudować»  
**cuksy** «cukierki»  
**wetkać** «włożyć»  
**gzubki** «dzieci»  
**lotać** «biegać»

# SPOTKANIA PRZY STOLE

# SMAKUJĄ NAJLEPIEJ

FOOD HALL  
STARY BROWAR  
OTWARTY!



**SILK & SPICY**  
SUSHI & THAI

**Maczane**  
Originalne frytki belgjskie

**PITA BROS**

**SMASHED**



**STARY  
BROWAR**