

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



PRO
POSNANIA
FUNDACJA

wydanie 2/2025
biuletyn bezpłatny

Nasza Wilda

Wokół
nas

Na
talerzu

W zdrowym
ciele piękny
duch

Artystyczne
odkrycia



autor zdjęcia: pablo_geranium



2090000000740

Z gazetką "Nasza Wilda" proponuję rabat 33% na chleb "Krzyca" w sklepie Czarny Chleb Wilda (Górna Wilda 104, na przeciw Rossmann).

Promocja trwa do końca czerwca 2025.

Krzyca, inaczej żyto świętojańskie to archaiczna odmiana żyta, którą mielimy u nas w piekarni na żarnach. Chleb 100% na zakwasie, BIO i vegan.

Jacek Polewski - piekarnia autorska

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
Kamienica przedstawiona
na ilustracji znajduje się
przy ul. Wierzbicice 20
w Poznaniu

Druk:

Cp KMK Koziello 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, 8, 10-11, 13-19, 21-25, 28-29, 32



Drodzy Czytelnicy

Wakacje na Wildzie to czas, który łączy ludzi i miejsca. W tym numerze znajdziecie opowieści o lokalnych imprezach, smakach, zdrowiu i wyjątkowych wydarzeniach, które sprawiają, że Wilda w sezonie letnim tętni życiem. Przygotowaliśmy dla Was artykuł o naszych czworonożnych przyjaciółach oraz o zdrowym odżywianiu w pracy. Nie zabraknie łamigłówek dla najmłodszych, które pobudzą wyobraźnię!

Rozpocznijmy wakacyjną przygodę od wiersza w gwarze poznańskiej!

Waldemar Wierzba

Nerwerwer

Się z nim godać nie daje, bo zaroz drze kalafę.
Spróbuj na przykład zez takim szplinym
zwyczajnóm przesunąć szafę,
Czy lebiód ugotować.
No wprost ni młožno spiłować!

Zaroz ci klybrać zacznie,
Że gó pojmujesz łopacznie;
Że szafa – tak skonstruowano,
Że być ni młże przesuwano.;
Że pyr się do zupy nie daje,
Abo inaczy je kraje,
Abo nie wrzucó, a wkłada.

Nerwerwer nie ino gada,
Ōn chyco, wyciungo pazury,
Fce ci się dłobrać duo skóry,
Bło nic mu nie łodpowiada.

Tej, jest na niego rada:

Gdy w szal swój dziki wpada,
Miej rulę i rezerwę,
Bo przecież to nerwerwer.

[Wiersz z tomu: W rytmie poznańskiej gwary...]

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.

Wildeckie lato.

Od świtu do zmierzchu.

Letni świt przychodzi szybko – jeszcze nie ma piątej, kiedy lipcowe słońce zaczyna wpadać przez okna wildeckich kamienic. Niektórzy są już na nogach, są też tacy, którzy wciąż się nie położyli. Większość jednak śpi. To szczęściarze, którzy nie ustawili wieczorem budzika i którzy będą mogli poleżeć dokładnie tyle, ile potrzebują. Mają wakacje, więc próbują odespać miesiące szkoły lub pracy. Przed nimi cały dzień. Wilda stoi otworem, daje możliwości.

Najbardziej oczywisty kierunek? Park JP II. Pierwsi nadciągają psiarze i biegaczkę, którzy muszą spełnić obowiązek wobec czworonoga lub własnego ciała. Ciepło letniego poranka, a zarazem wilgoć dawana przez zielen, pozwalają wejść w dzień z przyjemnie czystą głową. Po nich pojawią się rodzice z dziećmi, tymi najmniejszymi, dla których pora roku nie ma znaczenia i które szybko zasną w głębokich wózkach i większymi, odpoczywającymi od przedszkoli i szkół. Starsi pobiegają na plac zabaw, pójść pograć w piłkę lub porzucić frisbee, pomkną na swych hulajnogach po parkowych alejkach. W końcu wpadną też nastolatki, żeby spędzić ze sobą wakacyjny czas – wbrew narzekaniom dorosłych, że jedyne, co robią, to siedzenie w komórkach.

W Parku JP II warto zostać na całe popołudnie, rozłożyć koc, ukryć się przed miejskim gwarem i brukiem rozgrzanym przez wysoko stojące słońce. Można go również minąć i pojechać rowerem w stronę MDK-u. I tam znów – schronić się w zieleni

pięknego, zrewitalizowanego parku, który w międzywojniu nazywał się dziedzińcem „Pod Słońcem” (w letni dzień to wyjątkowo trafna nazwa), albo ruszyć dalej – pojechać Wartostradą w kierunku Kontenerów, nowych kładek, a potem wzdłuż Cybiny, aż do Głównej. Możliwości jest oczywiście więcej, bo Wilda jest bramą do różnych części Poznania, w tym miejsc zaskakująco zielonych, często dzikich, idealnych na lipcowy dzień.

Zostanmy jednak na Wildzie, bo zbliża się letnie południe, czas, kiedy miasto robi się wyjątkowo uciążliwe. Jeśli ktoś ma dzieci, a one – jak to dzieci – wciąż mają mnóstwo energii do zagospodarowania, to można je zabrać na plac zabaw pod Krzysztofem na skrzyżowaniu ul. Garczyńskiego i Prądyńskiego. Trzystuletni dąb, który pamięta wieś Wilda i zupełnie inny świat, chętnie rozpościera cień nad bawiącymi się maluchami i rodzicami starającymi się złapać trochę oddechu. Przed południowym upałem chroni też pięknie położony Park Drwskich i Lasek Dębiński znajdujący się na granicy Wildy i Zielonego Dębca.

Co ma Kiekrz lub Strzeszynek, a czego nie ma Wilda? To łatwe, odpowiedź brzmi: Wildzie brakuje jeziora. Jest jednak rozwiązanie – skwar da się przeczekać nad chlorowaną, ale orzeźwiającą wodą na letniej pływalni na Chwiałce. Dwa baseny, brodzik, zjeżdżalnia, miejsce na koc i dobrze spędzony wspólny czas z dziećmi lub znajomymi. A to wszystko bez konieczności przebijania się autem na drugi koniec miasta; schodzicie z górnych tarasów dzielnicy, podziwiacie urodę ul. Krzyżowej i już jesteście na miejscu.

Inne pomysły na przetrwanie najgorętszych wakacyjnych dni: Filia Wildecka Biblioteki Raczyńskich, schronienie się w jednym z zabytkowych kościołów (ten na Dąbrowskiej w zestawie ze skwerem Jańskiego, albo stojący na Rynku w pakiecie z zakupami i lodami jedzonymi pod parasolem), obiad w wildeckim barze lub restauracji, w których mają klimatyzację...

Po aktywnym poranku i wczesnym popołudniu przychodzi popołudnie późniejsze, poobiednie. To ten moment, kiedy warto wyjść z domu w poszukiwaniu atrakcji kulturalnych. Najbardziej oczywisty kierunek w tym wypadku to Madalina. Dawna zajezdnia tramwajowa jest miejscem, które najlepiej oddaje klimat letniej Wildy. Koncerty, spotkania teatralne, warsztaty, niedzielne Bingo Madalingo przyciągające dzieciaki nawet w saharyjskie upały, piaszczysta plaża w środku śródmiejskiej dzielnicy z boiskiem do siatkówki i torem do skimboardingu. Madalina wyznacza rytm wakacyjnej Wildy, jest unikatem.

Do szczęściarzy, którzy mieli od rana wolne, dołączają późnym popołudniem ludzie pracy. W mieszkaniach bywa gorąco, więc i oni szukają rozrywek poza domem. Może więc kultura, ale tym razem atrakcje dla dorosłych? „Lato na Wildzie” – co zapowiada nazwa – trwa przez całe lato i odbywa się w wiadomo której dzielnicy. To wielowymiarowa inicjatywa obejmująca wydarzenia kulturalne, rekreacyjne, edukacyjne i rozrywkowe. Jest planowana tak, aby zaspokajać potrzeby różnorodnej społeczności Wildy. Co powiecie na: kino plenerowe, fitness dla seniorów, albo może set dj-ski lub wildecki performance? Centrum „Lato na Wildzie” znajduje się na skwerze im. Marii Skłodowskiej-Curie, tym z charakterystyczną fontanną w kształcie ostrosłupa z ośmioma głowami lwów, z których wylatuje woda i schładza ludzi siedzących na okolicznych ławkach.

Warto się również wybrać na południową stronę Wildy, gdzie w Schronie Kultury Europa można skorzystać zarówno z jego stałej jak i letniej oferty. Chcielibyście zagrać w planszówki lub karcianki, albo macie małą, zaległą robotkę stolarską? Zapamiętajcie adres: ul. Rolna 24. Schron współorganizuje również kino plenerowe, które odbędzie się w różnych punktach Wildy (np. na podwórku kamienicy przy ul. Dąbrowskiej). Dzieciaki obejrzą mądre filmy, a dorośli zobaczą poszerzające horyzonty dokumenty.

Gdy sierpień zbliży się do końca, a wrzesień (ku rozpacz dzieci w wieku szkolnym) będzie już tuż, to beztrudno i nadziei warto poszukać na Festiwalu Żupańskiego. To wydarzenie, organizowane na cześć poznańskiego księgarza i wydawcy jest literacko-wydawniczo-muzycznym festiwalem sąsiedzkim, który integruje i ożywia kulturalnie Wildę.

Lipiec i sierpień będą czasem, kiedy niejedno się zdarzy na Wildzie, więc bądźcie czujni i szukajcie informacji w internecie oraz na plakatach w przestrzeni dzielnicy, w tym również na tablicach informacyjnych Rady Osiedla Wilda. A jeśli coś was



foto: Małgorzata Opala

zainteresuje, to powiedzcie o tym znajomym, także tym z innych części Poznania, zaprosicie ich do nas.

Letni zmierzch przyjdzie nieśpiesznie. Sierpniowe słońce nie będzie paliło już tak mocno, za to padnie pod idealnym kątem na budynki, dzięki czemu będzie można w pełni docenić, jak piękna jest Wilda. W parku JP II ludzie wciąż będą jeździli na rolkach, deskach i hulajnogach. Gdy będą sunęli obok Pyry, w stronę placu zabaw, ich wzrok przyciągnie górująca nad budynkami wieża kościoła z Rynku Wildeckiego, na którą opadnie pomarańczowe, miękkie światło. Na placu do street workoutu powoli kończyć się będzie wytrwale rzeźbienie ciała. Ostatnie rodziny z dziećmi wrócą do domów z nadzieją na wieczorny odpoczynek. Ruch w parku będzie jednak trwał – wkrótce pojawią się psiarze, przybiegną ci, dla których jogging najprzyjemniejszy jest wieczorem. Będzie można spotkać też młodzież i ludzi wracający znad Warty.

Wilda jeszcze nie zaśnie, bo gorące lato jest najprzyjemniejsze właśnie po zmierzchu, kiedy rześkość i delikatny wiatr sprzyjają siedzeniu w ogródkach knajp w okolicach Różanej. Żyć będą beach bary i nadwarciański brzeg, który rozpoznać po dymiących grillach i muzyce płynącej z przenośnych głośników. Jeszcze chwilę potrwać koncerty w sercu Wildy i seanse kina plenerowego dla dorosłych. A potem będzie coraz ciszej, bimby znikną z torowisk na Wierzbicicach i 28 czerwca 1956 r. Wilda zaśnie spokojnym snem, a gdy wstanie nazajutrz, to wciąż będzie trwało lato i znów będzie tyle ciekawych rzeczy do zrobienia tak blisko domu. _



foto: Małgorzata Maciejewicz-Barczak

Zielone OAZY



fot. x2 Małgorzata Opala

W dobie intensywnej urbanizacji i zmian klimatycznych, rola zieleni w miastach staje się coraz bardziej istotna. Wypełnione roślinnością parki, ogrody, a nawet niewielkie skwery, które pozytywnie wpływają na mikroklimat i bioróżnorodność mają niebagatelne znaczenie dla dobrostanu ludzi oraz ochrony środowiska.

Wilda

Zielone przestrzenie stanowią integralny element krajobrazu Wildy. Dzielnica graniczy m.in. z rozległym obszarem Lasu Dębińskiego, który jest jednym z najlepiej zachowanych lasów w stolicy Wielkopolski pod względem różnorodności gatunkowej. Na terenie Dębiny znajduje się największe w Poznaniu skupisko drzew uznawanych za pomniki przyrody oraz mających cechy pomnikowe. Można tutaj uprawiać różne formy aktywności fizycznej, takie jak bieganie, jazda na rowerze czy wędkarstwo w lokalnych stawach. Do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu zachęca Park Jana

Pawła II, będący idealnym miejscem na wiosenne i letnie imprezy rodzinne. Park zajmuje ponad 20 hektarów, oferując mieszkańcom Wildy obszerną zieloną przestrzeń do spacerów, jazdy na rowerze, korzystania z siłowni plenerowych oraz licznych boisk i placów zabaw. Odpoczynek na łonie natury zapewnia także zabytkowy Park Izabeli i Jarogniewa Drwęskich. Ozdobą tej okolicy jest stroma skarpa przy ul. Górna Wilda, która posiada atrakcyjnie zagospodarowaną małą architekturę ogrodową oraz tor saneczkowy. Dla dzieci w różnym wieku przewidziane są dwa place zabaw. Mieszkańcy dzielnicy chętnie odwiedzają kameralny skwer na Placu Marii Skłodowskiej-Curie, aby choć na chwilę oderwać się od codziennej krzątaniny i odpocząć na jednej z ławeczek w otoczeniu wiekowych drzew, kolorowych klombów kwiatów oraz zabytkowej fontanny z XIX wieku. Sielską atmosferą przyciąga również sąsiedni skwer Jerzego Kurczewskiego. Zielen na Wildzie to nie tylko rozległe kompleksy roślinności, ale także parki kieszonkowe, tworzące zielone miejsca wypoczynku dla lokalnej społeczności.

Zdrowie

Kontakt z przyrodą jest nie tylko źródłem przyjemności, ale może stanowić skuteczną formę terapii. W otoczeniu naturalnego środowiska poziom kortyzolu, znanego jako hormon stresu, ulega obniżeniu, co prowadzi do poczucia relaksu. Mieszkańcy miast regularnie spędzający czas na łonie natury rzadziej doświadczają depresji i wykazują lepsze samopoczucie. Zielone przestrzenie zachęcają także do większej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, co korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy oraz ogólną kondycję. Ponadto, ekspozycja na naturalne światło słoneczne jest istotna dla syntezy witaminy D, odgrywającej fundamentalną rolę w utrzymaniu zdrowia kości i stawów oraz funkcjonowaniu układu odpornościowego. Co więcej, przyroda działa jako naturalny stymulator i skutecznie pobudza kreatywność i wspomaga efektywne przetwarzanie informacji.

Miasto

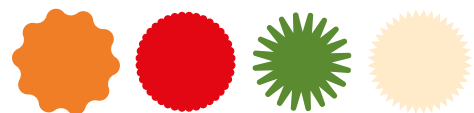
Nie tylko duże kompleksy zieleni, takie jak parki, lasy i łąki, ale również mniejsze skwery oraz pojedyncze drzewa posadzone



przy ulicach, bulwarach i na placach zabaw odgrywają ważną rolę w miejskiej przestrzeni. Drzewa i krzewy poprzez absorpcję zanieczyszczeń i produkcję tlenu przyczyniają się do oczyszczania powietrza. Znacząco redukują poziom hałasu oraz skutecznie przeciwdziałają zjawisku wysp ciepła. Nie tylko obniżają temperaturę powietrza, ale także poprawiają jego jakość i utrzymują większą wilgotność dzięki retencji wody w gruncie oraz transpiracji. Parki i skwery wspierają zarządzanie wodą deszczową, zmniejszając ryzyko podtopień i powodzi poprzez naturalne zatrzymywanie wody. Zielone przestrzenie mają również znaczący udział w ochronie środowiska. _

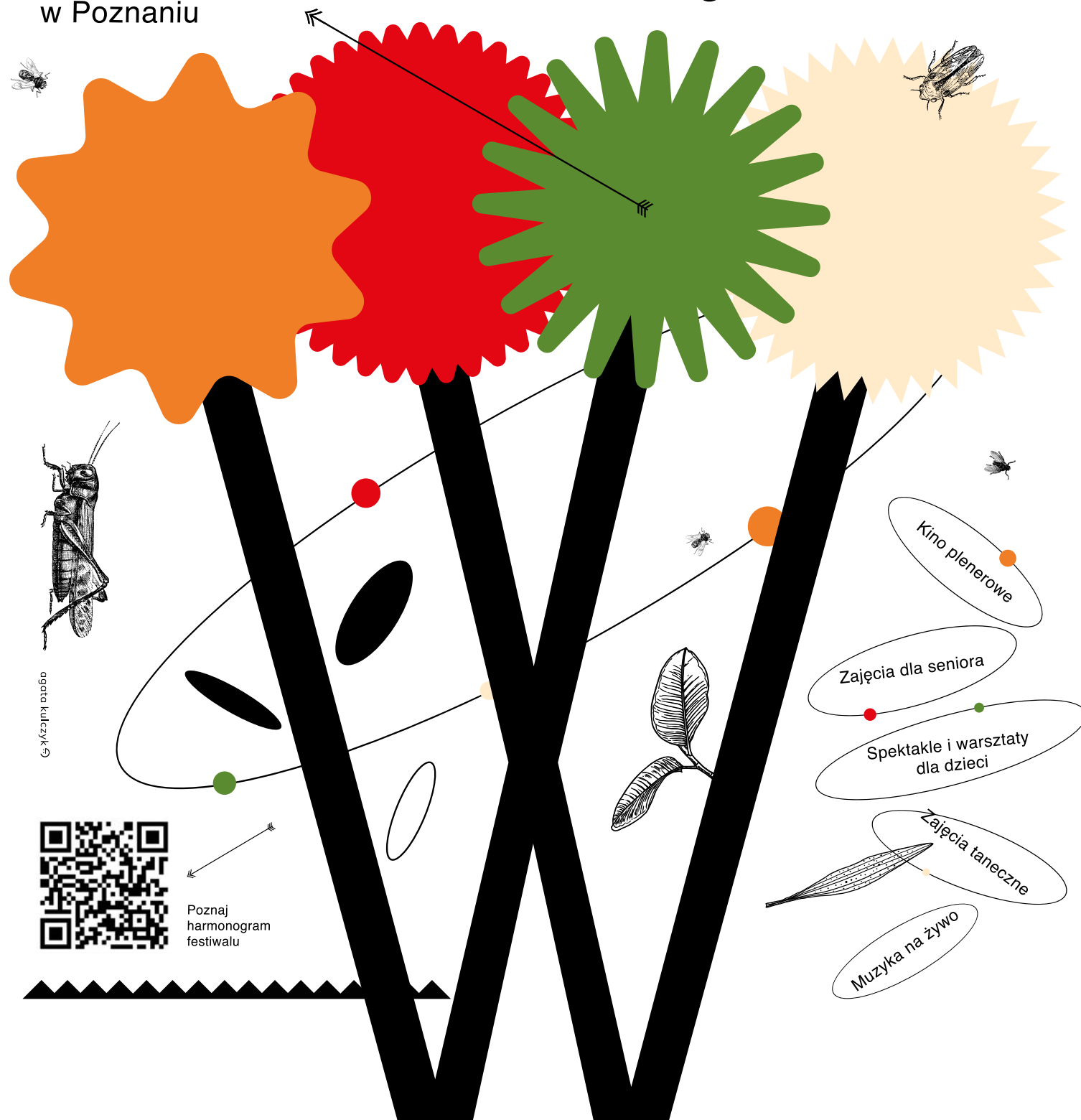
Lato na Wildzie

3. edycja



Park Marii Skłodowskiej-Curie
w Poznaniu

8.06
»» 12.08.2025



Nasza
Wilda

Wokół
nas



Patrycja Rajek

„Lato na Wildzie” powraca! Spędź wakacje w sercu wildeckiego fyrtla

Z radością ogłaszamy, że po raz trzeci startujemy z wakacyjną akcją Lato na Wildzie – cyklem letnich wydarzeń, które na dobre wpisały się w kalendarz naszej dzielnicy. Czekają nas wiele tygodni pełnych atrakcji, spotkań i wspólnego spędzania czasu w sąsiedzkiej atmosferze!

Tegoroczną edycję rozpoczniemy **8 czerwca o godzinie 15:00 w Parku Marii Skłodowskiej Curie**. W programie znajdują się **animacje dla dzieci** oraz **kiermasz rękodzieła**. Jedną z atrakcji wieczoru będzie **koncert zespołu Retro Boys** pt. „Pamiętam Ciebie z tamtych lat...”, który rozpocznie się o godz. 19:00 i zakończy pierwszy dzień wspólnego świętowania. Festiwal, pełen atrakcyjnych wydarzeń, potrwa aż do 12 sierpnia.

Wtorki z kinem kobiet

We wtorkowe wieczory o godzinie 21:30 Rynek Wildecki zamieni się w wyjątkowe kino plenerowe. W tym roku pokażemy filmy o tematyce kobiecej – m.in. francuski melodramat „Bullion i inne namiętności” z Juliette Binoche, znakomitą włoską komedię „Jutro będzie nasze” oraz dokument „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”. Wstęp na wszystkie seanse jest bezpłatny – wystarczy koc, coś do picia i dobry nastrój.

Środy dla seniorów

Środowe przedpołudnia należeć będą do seniorów. Od godziny 10:00 w salce parafialnej przy Rynku Wildeckim (Parafia Maryi Królowej) odbywać się będą spotkania z rękodziełem, wykłady o zdrowym stylu życia oraz prelekcje na temat adopcji psów i aktywnego życia w mieście.

Piątki taneczne

W piątkowe wieczory o godz. 18:00 zapraszamy na taniec pod chmurką! Na skwerze im. Marii Skłodowskiej-Curie

profesjonalni instruktorzy poprowadzą otwarte zajęcia taneczne – od gorącej salsy po nastrojowe tango argentyńskie. Nie trzeba mieć partnera – liczy się dobra energia i chęć do zabawy.

Soboty z muzyką na żywo

Sobotnie wydarzenia realizowane są przez Stowarzyszenie Antropologów Kultury Etnosfera jako część projektu. W programie m.in. koncert zespołu Owsiki, set DJ-ski Bliss Kiss, performance „Wildecki” oraz wyjątkowy wieczór światła i dźwięku na placu Marii Skłodowskiej-Curie.

Niedziele dla najmłodszych

W każdą niedzielę o godzinie 11:00 skwer im. Marii Skłodowskiej-Curie stanie się sceną dla dziecięcych spektakli i kreatywnych warsztatów. Już 15 czerwca zobaczymy przedstawienie „Strach Stach” w wykonaniu Asz Teatr. W kolejnych tygodniach najmłodszy poznają tajniki pracy leśnika, zaprzyjaźnią się z pszczołką Mają i stworzą pachnące woreczki, ekologiczne mydełko oraz zabawki dla zwierzątek.

Szczegółowy program wydarzeń znajduje się na stronie Fundacji Pro Posańskie oraz w mediach społecznościowych. Zapraszamy wszystkich – mieszkanki i mieszkańców Wildy, Poznania i gości z innych dzielnic. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny, a dobra atmosfera gwarantowana!

Do zobaczenia na Wildzie!
Organizator: Fundacja Pro Posańskie



MAGICZNE MIEJSCE

W salonie **Paz Królowej** oferujemy naszym klientom nie tylko perfekcyjną stylizację paznokci, brwi i rzęs, ale także chwilę relaksu w przytulnym i luksusowym wnętrzu. Wykorzystujemy najwyższej jakości produkty i sprzęt. Śledzimy trendy i wdrażamy innowacje. Czerpiemy inspirację z dorobku sztuk wizualnych. Dzięki poczuciu estetyki naszych stylistek, ich doświadczeniu i perfekcyjnej technice wykonania, tworzymy budzące zachwyt, autorskie stylizacje. Dążymy do perfekcji na każdym etapie pracy, przykładając wagę do najmniejszych detali. Z nami Twoje dłonie i stopy staną się prawdziwymi dziełami sztuki, a brwi i rzęsy nadadzą spojrzeniu magicznego wymiaru.

♥ PO PROSTU DAJ SIĘ ROZPIESZCZAĆ!

BEZPIECZEŃSTWO

W kwestiach bezpieczeństwa nie uznajemy kompromisów. Twoje zdrowie i komfort psychiczny są naszym priorytetem. W całym salonie stosujemy najwyższe standardy higieny. Wszystkie nasze narzędzia przechodzą wieloetapowy proces czyszczenia, dezynfekcji i sterylizacji. Korzystamy z wysokiej klasy autoklawu medycznego firmy **Enbio**. Mimo, że manicure i pedicure są zwyczajnymi zabiegami kosmetycznymi, w naszym salonie zachowujemy standardy typowe dla procedur medycznych.



USŁUGI DODATKOWE

Z myślą o waszych potrzebach stworzyliśmy wyjątkową strefę **stylizacji rzęs i brwi** oraz **przedłużania rzęs**. Teraz, oprócz profesjonalnej pielęgnacji dłoni i stóp, możecie zadbać również o perfekcyjną oprawę oka. Wszystko w jednym miejscu – dla pełnego efektu i komfortu.



NASZE ATUTY

👑 Certyfikowane stylistki z wieloletnim doświadczeniem, w tym mistrz i szkoleniowiec.

🎨 Setki odcieni lakierów, bardzo szeroki wybór wzorów, ozdób, dodatków i wykończeń.

✍️ Dostępna opcja ręcznego malowania wzorów, zgodnie z indywidualnym projektem.

💡 Bogate portfolio oraz baza stylizacji i inspiracji kolorystycznych, które ułatwią Ci podjęcie decyzji.

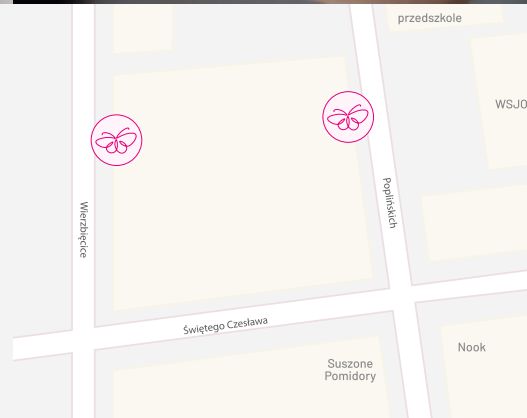
✂️ Zadbane, wysokiej klasy narzędzia, profesjonalne urządzenia i kompleksowe wyposażenie salonu.

🛋️ Stylowe i niezwykle wygodne fotele w strefie paznokci oraz anatomiczne łóżko do stylizacji rzęs.

☕ Pogodna atmosfera, świeżo mielona kawa z ekspresu ciśnieniowego, szeroki wybór herbat i napojów.

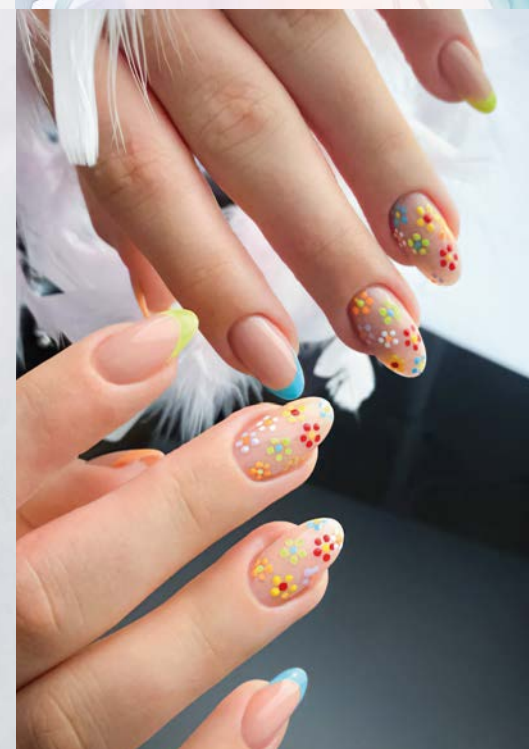
🕒 Dogodne godziny otwarcia salonu, w tym wieczory i weekendy. Opcja pracy po godzinach (VIP).

💧 Możliwość zakupu bezpośrednio w salonie kosmetyków pielęgnacyjnych oraz perfum.



ADRES

Poznań, Wilda
Wierzbiewicza 18/28D
wejście od ul. Poplińskich (z ulicy)
wejście od ul. Wierzbiewicza (w bramie)



KONTAKT

☎ 786 410 390
🌐 pazkrolowejstudio.booksy.com
📷 pazkrolowejstudio
📱 pazkrolowej.studio
✉ info@pazkrolowej.studio

ZAREZERWUJ WIZYTĘ PRZEZ APPKĘ BOOKSY



GODZINY PRACY

codziennie: 10⁰⁰ - 20⁰⁰

Prosimy o rezerwację terminu przed wizytą w salonie.



Lawendowy hit na lato

Mały krzaczek, fioletowe kwiatki i zapach, który zna każdy. Ale nie daj się zwieść – lawenda nie jest zwykłą rośliną ozdobną. Gdy nadchodzą upały, ujawnia swoje zalety i moc: odstrasza komary, pomaga się zrelaksować, odświeża ciało i głowę. Idealna towarzyszka na lato – i to nie tylko w ukwieconych miejscach.

Lawenda to popularna roślina ogrodowa. Tworzy krzewy dorastające do 150 cm wysokości i ma intensywnie pachnące kwiaty. Jest bardzo popularna wśród działkowców i ogrodników ze względu na walory estetyczne, ale także dlatego, że odstrasza takie owady jak mszyce, komary i kleszcze. Jest też rośliną miododajną i przyciąga pożyteczne owady, jak pszczoły, motyle i trzmiele. Warto ją więc

posadzić koło kwiatów, aby zapewnić bioróżnorodność i bujność na rabatach.

Wiele się mówi o prozdrowotnych wartościach lawendy. Ceniona jest za działanie uspokajające i relaksujące – zapach lawendy przynosi ulgę w stresie, depresji i migrenach. Jest naturalną bronią przeciw molom odzieżowym. Używa się jej w produkcji kosmetyków.

Przyprawa i dekoracja

Lawenda sprawdza się „kulinarnie” jako dodatek do potraw i przetworów. Jest często stosowana w kuchni francuskiej, hiszpańskiej oraz włoskiej. Można nią przyprawić baraninę, gulasze, sosy, a nawet zupę rybną. Niezwykle ceniony jest również miód lawendowy, który jest przysmakiem prowansalskim. Kwiaty

lawendy służą natomiast do efektownej dekoracji dań, głównie deserów i ciast.

Z lawendy możemy sami wykonać cukier lawendowy – wystarczy suszone kwiaty włożyć do szklanego naczynia, zasypać cukrem i przetrzymać kilka tygodni. Tak przygotowany cukier z powodzeniem można wykorzystać do deserów, wypieków, kremów i napojów. _



Marek Magierski – kucharz z 35 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.

Marek Magierski



Syrop lawendowy

Składniki:

- woda: 1 litr
- cukier: 2 szklanki
- kwiatki lawendy: 1 szklanka
- sok z 2 cytryn

Do garnka wlać wodę i wsypać cukier. Gotować na wolnym ogniu, mieszając. Do powstałego tak syropu wsypać kwiatki lawendy i dodać sok z cytryny. Gotować na małym ogniu jeszcze 10-15 minut, po czym odstawić do wystygnięcia. Tak przygotowany syrop jest wspaniałą bazą do lemoniady lawendowej, która w upalne dni podawana z kostką lodu i plasterkiem cytryny lub kawałkiem ananasa, doskonale gasi pragnienie. Jesienią i zimą syrop lawendowy będzie wspaniałym dodatkiem do herbaty i wspomnieniem lata.



Fot. iStock / Mediterranean

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Zdrowe odżywianie w pracy

Okolo 8 godzin każdego dnia od poniedziałku do piątku spędzamy w miejscu pracy. Jest to na tyle długi czas, że musimy się posilić. W zależności od rodzaju wykonywanego zawodu, może to być raz lub nawet kilka razy. Jak odżywianie w pracy wpływa na naszą koncentrację, energię, poziom stresu i ogólnie na nasze zdrowie? Zapraszam do lektury.

Jako dietetyczka z 12 letnim stażem, codziennie rozmawiam z pacjentami na temat odżywiania zarówno w domu, jak i w pracy, najczęstsze problemy pracowników związane z odżywianiem w pracy to:

- spadki energii i motywacji, sięganie po niezdrowe przekąski w sytuacji stresu;
- problemy ze snem w przypadku pracowników prac zmianowych;
- problemy trawienne, należą do nich wzdęcia, zaparcia, zgaga – najczęstsze dolegliwości, które mogą wynikać z nieodpowiedniego żywienia w pracy;
- niski poziom odporności oraz częste choroby, a co za tym idzie częste nieobecności w pracy;
- niewłaściwe zarządzanie czasem, co skutkuje spontanicznymi wyborami żywieniowymi, często droższymi niż gdyby posiłki zostały wcześniej przygotowane w domu;
- spadki koncentracji i trudności w utrzymaniu uwagi przez długi czas, co skutkuje popełnianiem błędów i obniżoną jakością pracy;
- częste przynoszenie słodkości do pracy z okazji urodzin pracowników, co może prowadzić do trudności w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Niestety nie każdy może sobie pozwolić na wizytę u dietetyka, gdzie dokładnie analizujemy możliwości odżywiania w pracy i pod konkretne zawody przygotowujemy jadłospisy. Odżywianie w pracy wygląda inaczej w przypadku pracowników prac biurowych, pracowników fizycznych oraz bardzo często spotykanego w Poznaniu i okolicznych miejscowościach prac w systemie 2 i 3 zmianowych.



mgr inż. Ewelina Chrzęścik,
dietetyczka i psychodietetyczka

Bez względu jednak na charakter pracy, każdy z nas potrzebuje dobrej jakości jedzenia, które zapewni komfort jelitowy, siłę, energię, koncentrację na cały dzień. Ostatnio bardzo popularnym rozwiązaniem są Warsztaty dietetyczne, które mam przyjemność prowadzić w różnych firmach na terenie całej Polski. Po zapoznaniu się ze specyfiką danej branży przygotowuję konkretne zalecenia dietetyczne, łatwe do wdrożenia w życie przez pracowników, które pomagają polepszyć efektywność pracy całego zespołu. _

Najczęściej poruszamy tematy:

- jak komponować zdrowe lunchboxy do pracy,
- co wybierać z gotowców w popularnych sklepach.
- jak stres wpływa na wybory żywieniowe (podejście psychodietetyczne)
- co pić w pracy poza kawą, by mieć energię na cały dzień.

Moje rady dla czytelników, które są uniwersalne dla każdej branży:

- jedz posiłki w przedziale godzinnym 2 h 30 min – 4 h, pozwoli to zachować wysoki poziom energii,
- pomiędzy posiłkami nie pij napojów które zawierają kalorie (kawa z mlekiem, herbata z cukrem itp.), dzięki temu nie będziesz ciągle odczuwać głodu
- jeśli się odchudzasz, a w pracy codziennie ktoś przynosi ciasto, to weź kawałek do domu i podziel się z rodziną, ewentualnie zjedz jako deser zaraz po obiedzie
- wypijaj 1 szklankę wody po każdym posiłku, unikniesz zatrzymywania wody i organizmu i opuchnięć nóg związanych z pracą siedzącą.

Jeśli temat Was zaniekawiał i chcielibyście, abym w Waszym miejscu pracy przeprowadziła warsztaty żywieniowe zapraszam do kontaktu:

tel: 537 396 003,

e-mail: kontakt@ewelinachrzescik.pl

adres gabinetu: ul. Kasprzaka 3, Poznań

Wakacje – aby były bezpieczne

Wkrótce rozpoczną się upragnione wakacje. Niezależnie od tego gdzie mamy zamiar je spędzić musimy przede wszystkim zadbać, aby były bezpieczne.



Fot. iStock / vvvvita

Wakacje nad wodą

Czy będzie to jezioro, morze lub basen zawsze pamiętaj

- aby wybierać kąpieliska strzeżone;
- nie wchodzić do wody rozgrzanym;
- nosić nakrycie wody i pić dużo wody – zwłaszcza w upalne dni;
- kąpiel, przebywanie na słońcu, skakanie „na główkę” po spożyciu alkoholu to proszenie się o kłopoty.

W Poznaniu są cztery jeziora: Malta, Rusałka, Strzeszynek, Kiekrz – Krzyżowniki. Z kąpielisk nad jeziorami chętnie korzystają mieszkańcy podczas letnich upałów, a miłośnicy sprzętu wodnego mogą wypożyczyć m.in. kajaki, łódki i rowery wodne – korzystaj z nich rozważnie. Zazwyczaj sezon kąpielowy w naszym mieście rozpoczyna się w połowie czerwca i trwa do 1 września.

Wakacje w górach

Gdy wybierasz się w góry przygotuj odpowiednie wyposażenie i zachowaj ostrożność:

- zapamiętaj numer alarmowy GOPR – 601 100 300 lub 985 -tymi numerami można wezwać po-moc w górach, jeśli się zgubiłeś, uległeś wypadkowi lub chcesz zgłosić zaginięcie;
- wychodząc ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jaki-mi szlakami;
- wyruszaj w góry wcześniej rano – pogoda najczęściej psuje się po południ;
- zawsze zabieraj ze sobą latarkę, planerkę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

Bezpieczne wakacje na rowerze

Rowerowe wakacje to odpowiednie przygotowanie, zachowanie ostrożności i przestrzeganie przepisów.

- zadbajmy, aby nasz rower był wyposażony w co najmniej jeden hamulec, oświetlenie i dzwonek oraz był sprawny;
- wsiadając na rower załóż kask;
- pamiętaj, że jadąc na rowerze obowiązują cię przepisy ruchu drogowego – jesteś zobligowany do ich znajomości i przestrzegania;
- kiedy jest to możliwe korzystaj z drogi rowerowej.

Kiedy dzieci jadą na kolonie, a młodzież wybiera się w samodzielną podróż...

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży zależy przede wszystkim od rodziców i ich opiekunów. Dlatego zanim pociecha wyruszy w podróż omów z nią kilka ważnych tematów:

- ostrzeż dziecko przed przyjmowaniem prezentów od obcych lub wsiadaniem do ich samochodu;
- powiedz o zagrożeniach w sieci i naucz ograniczonego zaufania wobec poznanych osób;
- podpowiedz do kogo może się zgłosić w razie zagubienia;
- naucz dziecko numerów alarmowych i zbuduj w nim zaufanie do munduru. Strażnicy miejscy, policjanci, ratownicy, strażacy to osoby, do których można zgłosić się po pomoc.

W podróż

Wyruszając w podróż warto zastosować kilka sprawdzonych zasad, aby maksymalnie zwiększyć swoje bezpieczeństwo w drodze:

- nigdy nie zostawiaj bagażu bez opieki;
- uważaj na kradzieże kieszonkowe, dbaj o swoje rzeczy osobiste;
- zachowaj ostrożność na dworcach, przy torowiskach;
- korzystaj z wiarygodnych źródeł transportu _

*Straż Miejska Miasta Poznania
życzy wszystkim wakacji,
które będą niezapomniane –
pełne słońca, uśmiechu
i nowych przygód.*



SŁONECZNA PLAŻA ZE ŻŁOCISTYM PIASKIEM W SERCU POZNANIA - TERMY MALTAŃSKIE ZAPRASZAJĄ CODZIENNIE

- ☀ **Plaża ze złocistego nadmorskiego piasku**
- ☀ **Klimatyczne parasole**
- ☀ **Zawsze ciepła woda w basenach - niezależnie od pogody**
- ☀ **Dla żądnych wrażeń - aż 10 szalonych zjeżdżalni**
- ☀ **Słoneczny Taras z 700 leżakami**

Plaża otwarta codziennie od 9.00 do 23.00.
Wstęp w ramach zwykłego biletu do Aquaparku!
www.termymaltanskie.com.pl

ARTYKUŁ PROMOCYJNY
Jan Semmler

Psy asystujące mają swój czas!

Cztery łapy, merdający ogon, urocza labradorowa mordka i specjalna uprząż – oto pies asystujący, którego mieszkańcy Wildy pewnie nie raz mieli okazję widzieć w akcji. W pierwszym tygodniu sierpnia obchodzimy Międzynarodowy Tydzień Psa Asystującego. Dlatego chcielibyśmy opowiedzieć naszym Sąsiadom o umiejętnościach tych psiaków i ich roli w życiu osób z niepełnosprawnością.

Naszą wiedzę i doświadczeniem w szkoleniu psów asystujących zawsze chętnie się dzielimy. A szczególnie chętnie podejmujemy temat przy okazji Międzynarodowego Tygodnia Psa Asystującego. W tym czasie dużo mówi się o specjalistycznie szkolonych psach pomagających osobom z niepełnosprawnością. Chcemy wzmacniać ten pozytywny przekaz i pokazywać, że psów asystujących jest coraz więcej i świadomość społeczeństwa w tym temacie nieustannie rośnie.

Jest kilka rodzajów psów asystujących. Są więc psi asystenci osób z niepełnosprawnością ruchową. W trakcie szkolenia psiaki uczą się między innymi podnoszenia i podawania przedmiotów opiekunowi na wózek, otwierania drzwi czy naciskania wyżej umiejscowionych przycisków.

Można spotkać się także z psimi asystentami osób głuchych. Takie psiaki uczone są określonego reagowania na różne dźwięki, dbają o bezpieczeństwo swoich opiekunów w przestrzeni publicznej.

Najczęściej spotkać można psy przewodniki osób niewidomych lub niedowidzących. Szkoleniem takich psów zajmujemy się już ponad dwadzieścia lat, możemy pochwalić się ponad 100 przekazanymi bezpłatnie psami przewodnikami. W procesie szkolenia labradory uczą się posłuszeństwa, korzystania ze schodów ruchomych, wsiadania i wysiadania z pojazdów komunikacji miejskiej czy pociągów. Przyzwyczajają się do pracy w gwarnych i zatłoczonych miejscach, by jak najlepiej skupić się na bezpiecznym prowadzeniu swojego opiekuna z dysfunkcją wzroku.

Od 2019 roku na Wildzie szkolimy również psy asystujące sygnalizujące atak paniki dla osób zmagających się z zaburzeniami lękowymi, w tym szczególnie z PTSD. Obecnie w całej Polsce pracuje 8 wyszkolonych przez nas takich labradorów. W trakcie szkolenia psiaki uczą się wyczuwania zmian zachodzących w krwiotoku i w zachowaniu opiekuna. Reagują, kładąc na przykład łeb na kolanach właściciela, pomagają mu w oderwaniu się od traumatycznych wspomnień i w powrocie do „tu i teraz”.

Psy asystujące to cisi bohaterowie, którzy realnie odmieniają życie swoich opiekunów z niepełnosprawnością, umożliwiając im uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym. Codziennie pracują, by ich właściciele mogli czuć się potrzebni i niezależni. Pamiętajmy o tym, gdy następnym razem spotkamy pracującego psa asystującego. Nie przeszkadzajmy mu w pracy, nie zaczepiamy. W ten sposób najlepiej uhonorujemy jego trudną misję. –



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: www.fundacja.labrador.pl, internetowego sklepu z labradorowymi gadżetami www.wspieram.fundacja.labrador.pl oraz śledzenia naszych profili w mediach społecznościowych



W zdrowym
ciele piękny
duch

Joanna Bailey

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Aktywnie po 60-tce – w ruchu, w słońcu, w dobrym towarzystwie

Czyli jak od ćwiczeń na krześle możesz przenieść się w aktywne podróże, które mogą odmienić Twoją codzienność.

Lato to wyjątkowy czas – dni są dłuższe, powietrze pachnie lekkością, a natura zachęca do ruchu. Dla kobiet po 60. roku życia to idealna pora, by zadbać o swoje ciało i umysł. Wystarczy odrobina chęci – nie potrzeba siłowni, drogiego sprzętu ani sportowej przeszłości. Potrzebne są tylko: krzesło, wygodny strój i otwartość na coś nowego.

Ruch to najlepszy prezent, jaki możemy sobie dać. Regularna aktywność – nawet łagodna – wspiera zdrowie stawów, poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie, ale też wycisza układ nerwowy i pomaga lepiej spać. Jest jak detoks – nie tylko dla ciała, ale też dla myśli i emocji. A wszystko to możemy osiągnąć poprzez ćwiczenia, które wykonuje się... na zwykłym krześle.

Od kilku lat prowadzę zajęcia joga/pilates na krześle oraz stworzyłam autorski kurs online „Pilates na krześle z elementami jogi i stretchingu”. To łagodna forma ruchu – bezpieczna i skuteczna – idealna dla osób starszych, z ograniczoną mobilnością, po kontuzjach czy dłuższej

przerwie od aktywności fizycznej. Ćwiczenia można wykonywać w domu, na balkonie, a nawet w ogrodzie – latem to wyjątkowa przyjemność.



Joanna Bailey – założycielka HerJoy.pl, trenerka personalna specjalizująca się w pracy z kobietami i seniorami. Twórczyni autorskiego kursu online „Pilates na krześle” z elementami jogi i stretchingu, który można kupić na www.herjoy.pl/sklep. Organizatorka wyjazdów zagranicznych i nad polskie morze, łączących aktywność, relaks i integrację. Znajdziecie ją na Facebooku lub Instagramie HerJoy.pl

Na moich zajęciach łączę ruch z uważnością. Ćwiczymy nie tylko ciało, ale też oddech i spokój wewnętrzny. Dzięki temu wiele uczestniczek odzyskuje nie tylko sprawność, ale i radość życia.

Zapraszam także na aktywne wyjazdy dla kobiet, które organizuję – zarówno nad polskie morze, jak i za granicę. To nie są zwykłe wakacje – to czas, kiedy ciało dostaje dawkę porannego ruchu, a dusza odpoczywa w dobrym towarzystwie. Ćwiczymy na plaży, spacerujemy, śmiejemy się, tańczymy. To przestrzeń głównie dla kobiet (mężczyźni również z nami jeżdżą, choć jest ich mniej), które chcą po prostu poczuć się dobrze – ze sobą i z innymi.

Nie trzeba wiele, by zrobić pierwszy krok. Czasem wystarczy odsunąć krzesło od stołu i usiąść na nim inaczej – bardziej świadomie. A czasem – spakować walizkę i ruszyć z nami w podróż. Bo aktywność to nie obowiązek. To wolność. To sposób na lepsze życie – w każdym wieku.

Zapraszam do wspólnego ruchu – online, na żywo, w Polsce i na świecie. Twój czas zaczyna się teraz. –

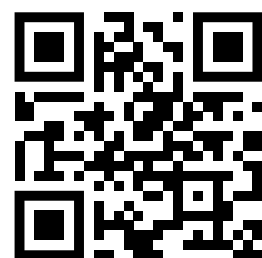


Nowy Gabinet Akupunktury na Wildzie

☎ 600 704 120
🌐 shendao.poznan.pl
📍 ul. Bergera 1A/1
(minuta od Rynku Wildeckiego)

Holistyczne wsparcie w

- bólach mięśni i stawów
- migrenach
- stresie i lękach
- zaburzeniach snu
- problemach trawiennych
- dolegliwościach kobiecych
- wzmacnianiu odporności



Umów wizytę już dziś!

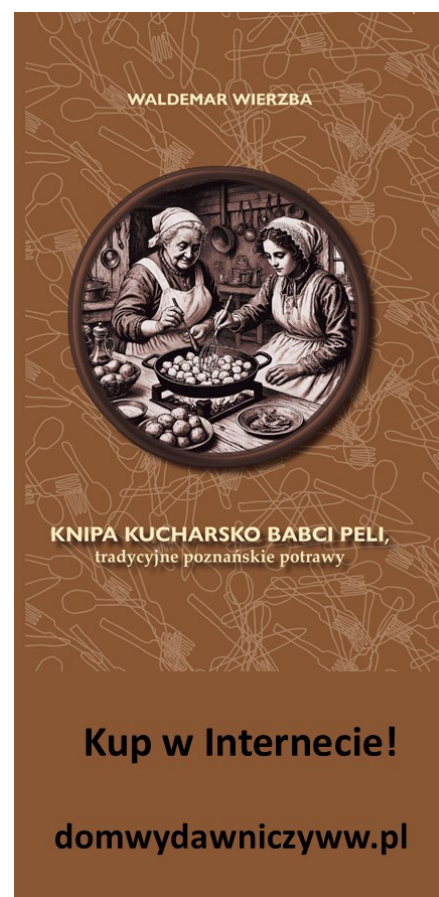


KSERO KOLOR A4-A0 WYDRUKI SKANOWANIE

OPRAWA DOKUMENTÓW PIECZĄTKI WIZYTÓWKI UPOMINKI Z NADRUKIEM PROJEKTY GRAFICZNE

**DRUKUJEMY
Z PASJĄ!**

ul. Wierzbicice 34
tel. 663 893 000
darjanw@darjan.com.pl



Kup w Internecie!

domwydawniczywww.pl

Aromaterapia w Twoim domu



Konsultantka dōTerra
Agnieszka Wójcik
tel. 609858968
IG: olejkowe_dobro
www.olejkowedobro.pl
kontakt@olejkowedobro.pl

- olejki eteryczne dla zdrowia i dobrego samopoczucia
- edukacja i sprzedaż
- oferta aromatycznych warsztatów

dōTERRA
Wellness Advocate



STRONA REKLAMOWA

ARTYKUŁY GOSPODARSTWA DOMOWEGO



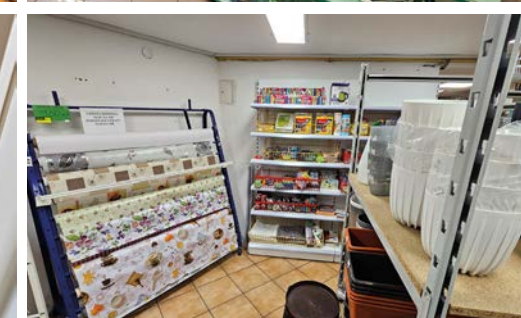
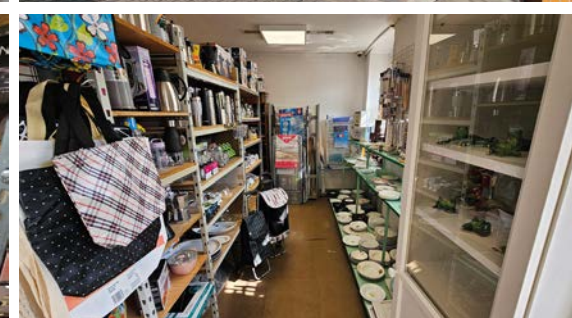
Twój lokalny sklep z artykułami gospodarstwa domowego – z tradycją i sercem!

Szukasz solidnych produktów do domu? Odwiedź nasz sklep, który od lat służy mieszkańcom okolicy. Oferujemy szeroki wybór akcesoriów kuchennych, sprzętów codziennego użytku, środków czystości i wielu innych praktycznych artykułów – wszystko w rozsądnych cenach.

Dlaczego warto nas odwiedzić?

- miła, pomocna obsługa, która doradzi i podpowie;
- tradycja i doświadczenie – jesteśmy z Wami od lat;
- spokojna, sąsiedzka atmosfera zakupów;
- sprawdzone produkty na każdą kieszeń.

Zajrzyj do nas i przekonaj się, że warto wspierać lokalne sklepy!
Twój dom, Twoje potrzeby – my mamy na to sposób.
Ul. Sikorskiego 3, 61-534 Poznań Wilda, tel. 609 664 994



Małgorzata Przygórska

Wildeckie półkolonie

Od wielu lat Rada Osiedla Wilda przy współpracy z wildeckimi szkołami podstawowymi organizuje w okresie letnim półkolonie dla dzieci. Celem organizacji półkolonii jest zaspokojenie potrzeb naszych mieszkańców. Z jednej strony pobyt na półkoloniach umożliwia uczniom spędzanie wakacji w interesującym sposób, a z drugiej pomaga rodzicom w zapewnieniu opieki nad dziećmi w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych. Co roku organizujemy 6 turnusów półkolonii – po dwa w każdej szkole. W każdym turnusie uczestniczy 30 dzieci, tak więc z oferty naszych półkolonii może każdego roku skorzystać 180 uczniów.

Rada Osiedla Wilda przekazuje środki finansowe, ustala regulamin uczestnictwa, natomiast kierownicy półkolonii opracowują szczegółowe programy zajęć w poszczególnych placówkach. Każda szkoła stara się, by ich oferta była atrakcyjna dla dzieci.

W zeszłym roku uczestnicy półkolonii w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 17 byli na zajęciach w Muzeum Narodowym w Poznaniu, w TVP 3 Poznań, w Stacji Grawitacja, w kinach: Multikino 51 i Helios. Uczestniczyli w wycieczce do Grodu Pobiedziska. W czasie półkolonii odbyły się również gryzyska sportowe przeprowadzone przez Akademię Piłkarską Reissa.

Podczas półkolonii letnich w SP 42 dzieci uczestniczyły w zajęciach z robotyki, były w Muzeum Sztuk Użytkowych, w Muzeum Instrumentów Muzycznych oraz w Muzeum Iluzji, Sztuki i Na-



Półkolonie w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 18

uki. Swoją sprawność fizyczną rozwijały w zabawach na trampolinach i na basenie. Ponadto obejrzały film w kinie. Uczestniczyły również w lekcji edukacyjnej w Nowym Zoo.

Dzieci na półkoloniach w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 18 były na zajęciach w Bramie Poznania, w Muzeum Czekolady, w Centrum Szyfrów Enigma i w Starym Zoo. Bawiły się na kręgielni. Uczestniczyły w zajęciach sportowych organizowanych na boisku szkolnym. Wykonywały wiele kreatywnych prac plastycznych.

Rada Osiedla Wilda dofinansowuje również półkolonie organizowane w Parafii Maryi Królowej. Radni przekazują część swoich diet na atrakcje podczas półkolonii w Młodzieżowym Domu Kultury nr 1. _

W artykule wykorzystano materiały otrzymane od kierowników Wildeckich Półkolonii



Półkolonie w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 17



Półkolonie w SP42 w Zespole Szkół nr 5



BoboWózki®

Najlepsze wózki i foteliki w jednym miejscu

Wśród ogromnej liczby wózków i fotelików dostępnych na rynku wybraliśmy dla Was produkty najbezpieczniejsze oraz najbardziej funkcjonalne. Zapraszamy do **naszego salonu na ul. Wujka 15/17**, gdzie nasz **SUPER Team doradzi Wam i pomoże** wybrać ten idealny wózek czy fotelik. Dokładamy wszelkich starań, aby dostępne w ofercie nosidełka samochodowe czy wózki 3w1 były najwyższej jakości. Dzięki temu mamy satysfakcję, że rodzice otrzymują to, co najlepiej spełnia ich oczekiwania. W naszej ofercie dostępne są produkty marek: **Cybox, Britax, Roan, Muuvo, Venicci, Avionaut.**

BoboWózki®

Najlepsze wózki i foteliki w jednym miejscu

Z TYM KUPONEM

50 zł

RABATU

Do wykorzystania wyłącznie w Salonie BoboWózki Poznań Wujka, na ul. Jakuba Wujka 15/17 w Poznaniu

ul. Jakuba Wujka 15/17, Poznań • tel. 570 696 345
e-mail: poznan-wujka@bobowozki.pl • www.bobowozki.pl

ARTpartment

sztuka
spotyka
nieruchomość

open house

Kulturalna domówka!

Nowe wydarzenie w Poznaniu, na którym nie może Cię zabraknąć! **To połączenie wystawy sztuki i drzwi otwartych mieszkania na sprzedaż.** Jedyna taka okazja do obcowania z nieruchomością i sztuką. Będą towarzyszyć nam autorzy dzieł, muzyka na żywo, rozmowy o tym, jak sztuka przenika się z domem. Znajdź inspirację, nowe dzieło sztuki, a może nawet swój nowy dom!

artyści:

@dusty_past @karolina.szlag @jezworks i inni

dj set:

@_malwiniak

MIEJSCE
WILDA, UL. PRĄDZYŃSKIEGO

CZAS
14/06/2025

BILETY
WSTĘP WOLNY



WIĘCEJ INFORMACJI

ZOBACZ SZCZEGÓŁY WYDARZENIA:

ARTPARTMENTWILDA.CARRD.CO

@OLASZLAG



Nasza
Wilda

Artystyczne
odkrycia

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Rzuciła wszystko i zaczęła tworzyć DYWANY

Od tradycyjnego tkactwa do innowacyjnych form –
opowieść o twórczości ZREKI.DOREKI TUFTING



W świecie utkany z kolorów i włócek Patrycja Politowska, twórczyni marki ZREKI.DOREKI TUFTING, odnalazła własną drogę do sztuki. W swojej pracowni, pomiędzy miękkimi splotami i barwnymi formami, tworzy projekty, które nie tylko zdobią przestrzeń, ale wnoszą do niej emocje, radość i niepowtarzalną atmosferę.

– Studiując architekturę wnętrz i projektowanie mebli na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu, dołączyłam do Pracowni Rzeźby i Działań Przestrzennych „Obiekt Tkacki” – wspomina. – Tam po raz pierwszy poczułam magię rękodzieła i zetknęłam się z prawdziwym rzemiosłem, które pokochałam.

W tym miejscu narodziła się jej pasja do włókiennictwa. Zaczęło się od klasycznego tkactwa, następnie punch needle – medytacyjnej techniki haftowania, która dała jej pierwsze doświadczenie pracy z włóczką. Choć dziś jej serce najmocniej bije dla tuftingu – innowacyjnej i dynamicznej techniki wykorzystującej specjalny pistolet do tworzenia większych, miękkich form – punch needle wciąż pozostaje obecne w jej pracowni. – Mam ogromny szacunek do tej techniki, bo to od niej wszystko

się zaczęło. Nadal tworzę w niej mniej-sze przedmioty, jednak dwa lata temu, moje serce skradł dodatkowo tufting, który stał się sposobem wyrażania siebie, zamykania emocji, historii i inspiracji w miękkiej strukturze włókien. W efekcie powstają unikatowe dywany, lustra, torebki, przywieszki oraz inne autorskie przedmioty dekoracyjne, użytkowe a także personalizowane – mówi z ciepłym uśmiechem.



Kolory zajmują w jej twórczości szczególne miejsce. – Uwielbiam się nimi otaczać. Kolory są dla mnie jak język emocji – dodaje. Wierzy, że poprzez barwy można budować przestrzeń pełną radości, dlatego każdy jej projekt niesie w sobie wyjątkową aurę.

Przykłada ogromną wagę do detali i wykończenia swoich prac. Każdy projekt jest starannie dopracowany, tworzony z myślą o tym, by nie tylko cieszył oko, ale też budził uśmiech i dodawał ludziom coś więcej – szczególnej atmosfery, która wypełnia ich przestrzeń i sprawia, że czują się w niej dobrze.

Już wkrótce będzie można zetknąć się z tym światem osobiście. W Poznaniu i Bydgoszczy pojawią się warsztaty tuftingu i punch needle, które Patrycja poprowadzi, by dzielić się swoją pasją i otwierać kolejne serca na świat miękkich, kolorowych tworów. _



Wynajmij mobilną lodziarnię!

Zapraszamy do kontaktu:
catering@piekarnia-natura.pl

Nasza
Wilda

Natalia Cimoch

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Jak przygotować stopy na lato?

Kilka wskazówek od podologa

Lato zbliża się wielkimi krokami- to czas, kiedy stopy wychodzą z zimowego ukrycia. Sandały, klapki, bosy spacer po plaży... Wszystko to brzmi świetnie, o ile nasze stopy są w dobrej kondycji. Jak o nie zadbać, by bez wstydu i dyskomfortu pokazać je światu? Oto kilka wskazówek od specjalisty – podologa.

Kim jest podolog?

Podolog to specjalista zajmujący się diagnozowaniem, leczeniem i profilaktyką chorób stóp. W gabinecie podologicznym pomagamy osobom z problemami takimi jak wrastające paznokcie, brodawki wirusowe (kurzajki), grzybica paznokci i skóry, pękające pięty, modzele czy bolesne odciski. Ale to nie wszystko- prowadzimy również specjalistyczny pedicure podologiczny, który łączy aspekty zdrowotne i estetyczne. Zabieg ten dedykowany jest osobom, które chcą kompleksowo zadbać o zdrowie i wygląd swoich stóp, nie tylko przed latem, ale przez cały rok.

Każda wizyta rozpoczyna się od dokładnego wywiadu, podczas którego oceniamy stan skóry i paznokci oraz zalecamy indywidualną pielęgnację domową. Celem pracy podologa jest nie tylko leczenie istniejących problemów, ale przede wszystkim ich zapobieganie- bo zdrowe stopy to większy komfort życia.

Co możesz zrobić teraz, by przygotować stopy na lato?

1. **Wybieraj odpowiednie obuwie**
Buty powinny być dopasowane zarówno do długości, jak i tęgości stopy.



Natalia Cimoch – właścicielka gabinetu podologicznego **Astral Medica**, specjalistka podolog oraz Aleksandra Zmora – specjalistka podolog

Pamiętaj – stopy noszą nas przez całe życie. Warto zadbać o nie nie tylko latem!

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz indywidualnej porady, zapraszamy do gabinetu podologicznego **Astral Medica** ul. Dolna Wilda 58, tel. 882 924 450.



ASTRAL MEDICA
GABINET PODOLOGICZNY

Unikaj modeli z wąskimi czubkami oraz wysokich obcasów- ich noszenie może prowadzić do powstania odcisków międzypalcowych, deformacji paznokci i innych problemów ortopedycznych.

2. **Zrezygnuj z tarek i pumeksów**
Choć może się wydawać, że codzienne ścieranie naskórka to dobra praktyka, efekt może być odwrotny. Zbyt intensywne usuwanie zrogowaceń powoduje skórę do szybszej regeneracji, co prowadzi do powstania twardych, trudnych do usunięcia zmian.
3. **Codziennie nawilżaj skórę stóp**
Skóra stóp nie posiada gruczołów łojowych, dlatego łatwo się przesusza. Regularne stosowanie kremów nawilżających to podstawa. Wybieraj produkty z dobrym składem!
4. **Zaplanuj wizytę u podologa**
Jeśli zauważasz zgrubienia, bolesność, zmiany na paznokciach lub skórze – nie zwlekaj z konsultacją. Profesjonalny zabieg podologiczny nie tylko poprawi wygląd stóp, ale też pozwoli wykryć problemy na wczesnym etapie.
5. **Chodź boso – ale z głową!**
Spacer po trawie czy piasku może działać jak naturalny masaż i poprawiać krążenie. Unikaj jednak chodzenia boso po wilgotnych nawierzchniach w miejscach publicznych (np. baseny, prysznice), gdzie łatwo o infekcję. _

W poprzednim artykule dr Paweł Cieliczko pisał o Marii Rataj, wildeckiej diablidy, tym razem opowie nam o prawdziwych wildeckich anielicach, siostrach Sacré-Cœur, które na Wildzie były bardzo krótko, ale pozostawiły niezatarte wspomnienie.

Paweł Cieliczko

Anielskie Panny z Górnej Wildy

Zapomniana historia Zakładu Sacré-Cœur w Poznaniu

„Na Wildzie mieszka Szatan” śpiewała Pidżama Porno pod koniec lat 90., bo Wilda cieszyła się wówczas bardzo złą sławą. Gdyby historia potoczyła się nieco inaczej, to nie stałaby się dzielnicą przemysłową z czynszowymi kamienicami, a mogła stać się poznańskim Kensington Parkiem, gdzie wśród równo przyciętych żywopłotów i pięknie zakomponowanych ogrodów przechadzałyby się panny i damy z najlepszych wielkopolskich rodów.

Na początku lat pięćdziesiątych XIX w Wielkopolsce pojawiło się pięć siostr ze Zgromadzenia Najświętszego Serca Jezusa (Sacré-Cœur), specjalizującego się w prowadzeniu szkół z internatem, gdzie kształcono panny z najbardziej znamienitych rodzin. Początkowo ich zakład edukacyjny funkcjonował w centrum miasta, ale ograniczony murami twierdzy Poznań z jego wielkim garnizonem, nie był odpowiednim miejscem dla panienek z dobrych domów. Pojawiła się idea wybudowania nowego kompleksu pod Poznaniem.

Wybór padł na Wildę, leżącą blisko miasta, ale – w przeciwień-

stwie do Łazarza, Górczyna czy Jeżyc – posiadającą doskonały mikroklimat dzięki płynącej przez nią Warcie, nad którą ciągały się malownicze pola, kwietne łąki i zielone lasy. Rodzice wychowanek nie szczędzili funduszy i Sercanki wkrótce nabyły rozległą działkę przy ul. Górna Wilda i przystąpiły do wznoszenia budynków. Była to inwestycja jakiej dotąd w Poznaniu nie widziano, bo projekt szkoły klasztornej wraz z internatem opracowany został w Paryżu.

Szkoła jak marzenie

Placówka siostr Sacré-Cœur nie była zwykłą szkołą. Jej poziom organizacyjny i program nauczania przewyższały wiele istniejących wówczas instytucji edukacyjnych — zarówno pod względem zaplecza, jak i idei, które jej przyświecały. Uczennice uczyły się nie tylko języka polskiego, matematyki, geografii i historii, ale również języków obcych, muzyki, rysunku, kaligrafii, zasad dobrego wychowania i religii. Była to szkoła z internatem — dziewczęta mieszkaly na miejscu, w warunkach godnych najlepszych europejskich pensji.

Atmosfera była tu szczególna. Siostry Sacré-Cœur łączyły francuską elegancję z wielkopolskim patriotyzmem. W czasach, gdy język polski był rugowany ze szkół, a Prusacy dążyli do zniemczenia społeczeństwa, ich szkoła była ostoją polskości. Uczyły skromności, ale i odwagi, kształtowały u swoich wychowanek postawy patriotyczne i obywatelskie. Ich uczennice miały być matkami na-



Anielica, autorka: Agnieszka Zaprzalska

rodu, nauczycielkami, organizatorkami życia społecznego. Szkoła na Wildzie stała się ostoją kultury, duchowości i wychowania.

Ofiary Kulturkampfu

Siostr Sacré-Cœur nie udało się rozwinąć działalności na Wildzie. Państwo pruskie przekonane było o ich nielojalności i w ramach polityki Kulturkampfu, prowadzonej przez kanclerza Otto von Bismarcka, zaczęto systematycznie ograniczać działalność instytucji katolickich oraz polskich. Mimo wsparcia wielkopolskiej społeczności siostry zmuszone zostały do opuszczenia Poznania, a ich nowoczesne budynki przejęło państwo.

Zakład Sercanek zakupiony został, na bardzo korzystnych warunkach, przez hrabiego Tadeusza Rautenberga Garczyńskiego, który postrzegany był jako renegat robiący karierę w zaborczym państwie. W przejętych budynkach zorganizował on zakład opiekuńczy dla zamożnych osób w podeszłym wieku, czyli ekskluzywny dom spokojnej starości, nazywany potocznie Zakładem Garczyńskiego.

Gdy Wilda stała się miastem, władze pruskie uczyniły go patronem uliczki prowadzącej do zakładu noszącego jego imię. Wśród społeczeństwa polskiego trwała jednak wciąż pamięć o początkach tej instytucji i o siostrach w białych kornetach, które pragnęły kształcić młode Wielkopolanki i uliczka ta nazywana była ul. Sercanek i taką nazwę nadała jej Naczelna Rada Ludowa, gdy odzyskaliśmy niepodległość.

W okresie międzywojennym, budynki zbudowane przez siostry przekazano Uniwersytetowi Poznańskiemu, a ten zorganizował w nim nowoczesny szpital ortopedyczny, którym kierował prof. Franciszek Raszeja. Działalność ta kontynuowana była po zakończeniu okupacji niemieckiej, szpital prowadzony był przez kilkadziesiąt lat z wielkimi sukcesami przez prof. Wiktora Degę, który rozślawił poznańską ortopedię na całym świecie, a zdrowie i sprawność odzyskały tu tysiące niepełnosprawnych.

Pamięć i inspiracja

Dziś, spoglądając na Wildę z jej bogactwem kontrastów — między dawną przemysłową funkcją a odradzającym się miejskim stylem życia — można tylko westchnąć: „co by było, gdyby...”. Gdyby Sacré-Cœur mogło kontynuować swoją misję, gdyby ich zakład dla dziewcząt istniał jeszcze kilkadziesiąt lat, gdyby Wilda naprawdę stała się tym, czym mogła być — dzielnicą parków, ogrodów, elegancji.

Wizja Wildy jako „Dzielnicy Dam” nie ziściła się. Szkoda, że siostr Sacré-Cœur nie udało się na dłużej zagościć na Wildzie, miały one odwagę i kompetencje by wytyczać nowe kierunki i gdyby władze pruskie nie wygnały ich z naszego miasta, to dzisiaj zapewne cała Wilda wyglądałaby zupełnie inaczej, bo ukształtowana by została przez ambitne wychowanki tej instytucji. Pozostaje nam pamiętać, że także takie kobiety gościły na Wildzie. _

PREMIERA KSIĄŻKI PAWŁA CIELICZKO

KARTKI PANA FERDYNANDA

POZNAJ ŻYCIE I TWÓRCZOŚĆ
ZAPOMNIANEGO PISARZA MIĘDZYWOJNIA
FERDYNANDA ANTONIEGO OSSENDOWSKIEGO

Książka dostępna
jako bezpłatny e-book
i audiobook na stronie
proposnania.org



Wydawca

Mecenat

Patronat medialny



Interwencje i remonty

Poznań i okolice

Krótkie terminy

Profesjonalna realizacja

Możliwość płatności kartą

- ☛ Ciekący kran spędza Ci sen z powiek?
- ☛ Na myśl o samodzielnym składaniu mebli „z paczki” dostajesz gęsiej skórki?
- ☛ Ściany Twojego mieszkania wymagają odświeżenia?

Skontaktuj się z nami
i sprawdź, jak możemy
Tobie pomóc!

Zadzwoń: 600 600 605! Ta usługa jest na pięć!

WIELE USŁUG - JEDEN WYKONAWCA

- usługi ogólnobudowlane
- wykończenia wnętrz
- remonty
- prace instalacyjne i biały montaż
- usuwanie awarii i usterek
- montaż mebli i wieszanie półek
- naprawy hydrauliczne i elektryczne
- montaż sprzętu AGD
- regulacja drzwi i okien
- renowacja balkonów i tarasów
- prace ogrodowe
- i wiele więcej



Polub nas na Facebooku [Facebook.com/PanNaprawi](https://www.facebook.com/PanNaprawi)

Dla naszych

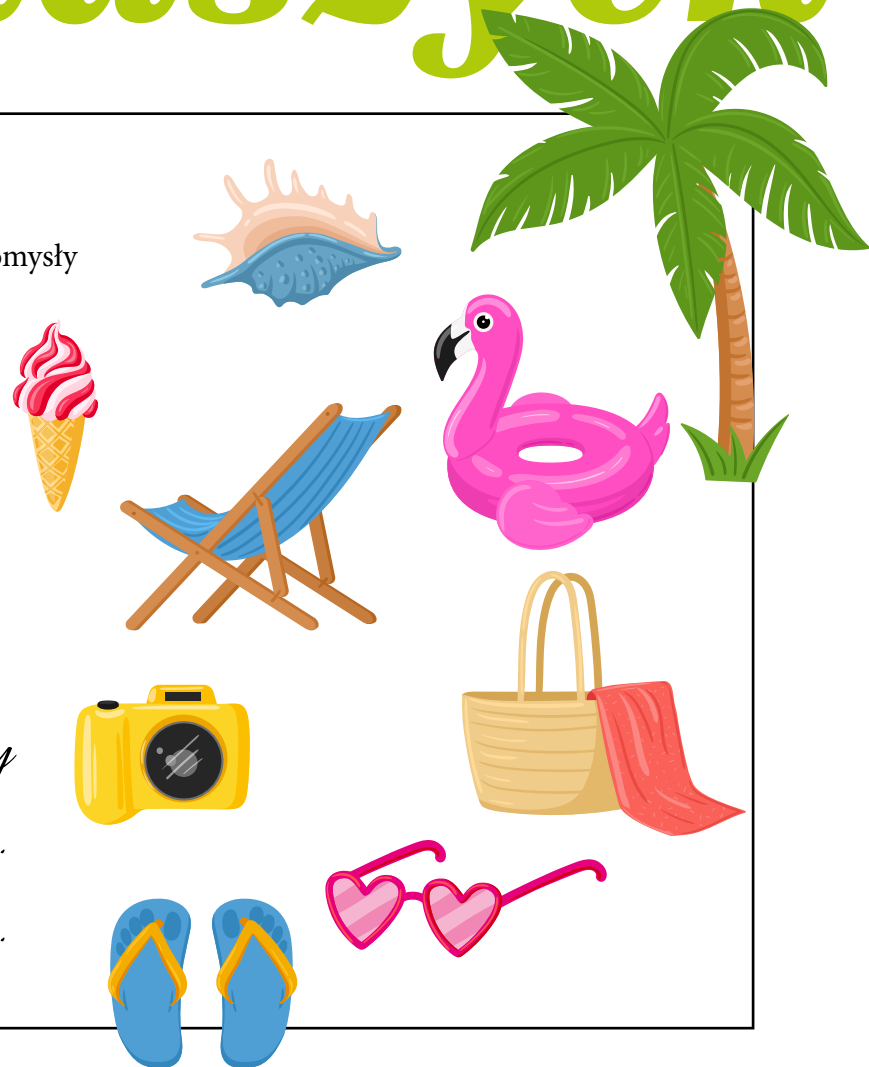
GZUŁBÓW

(dzieci)

Wakacyjne wyzwania

Przygotuj plan na najlepsze wakacje
i dopisz do naszych propozycji własne pomysły

- ☐ Zjeść pyszne lody
- ☐ Poleżeć na leżaku
- ☐ Zrobić piknik
- ☐ Zrobić super zdjęcie
- ☐ Popatrzeć na świat
przez różowe okulary
- ☐
- ☐



wg Ignacego Kracickiego
(na gwara przetłumaczył Waldemar Wierzba)

Dwa psy

Czymu ty śpisz zez panym we wyrze,
jo marzne na mrozie? —
Godoł rasowemu mopsowi
kejter na powrozie.
Czymu ty marzniesz?
Jo ci zaraz powiem —
Godo mops do kejtra —
ty chapiesz na pana, jo jego zabowium.

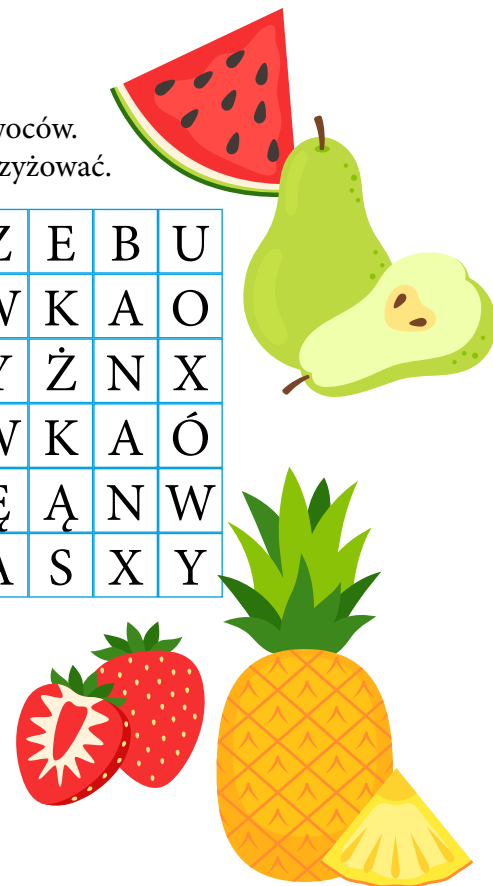
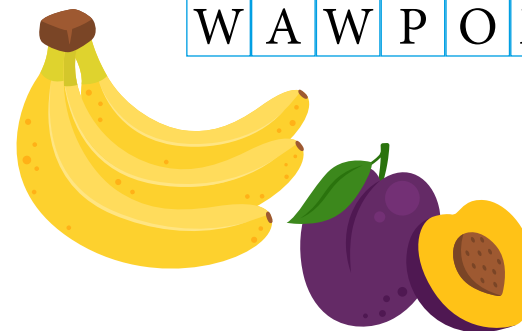
W zrozumieniu wierszyka
pomoże Ci słowniczek gwary poznańskiej:

czymu «dlaczego»
we wyrze «w łóżku»
godoł «mówił»
kejter «tu: kundel, pies podwórzowy»
chapiesz «harujesz, ciężko pracujesz»
jo jego zabowium «ja go zabawiam»
przetminił «tu: przetłumaczył, przełożył»

Wykreślanka

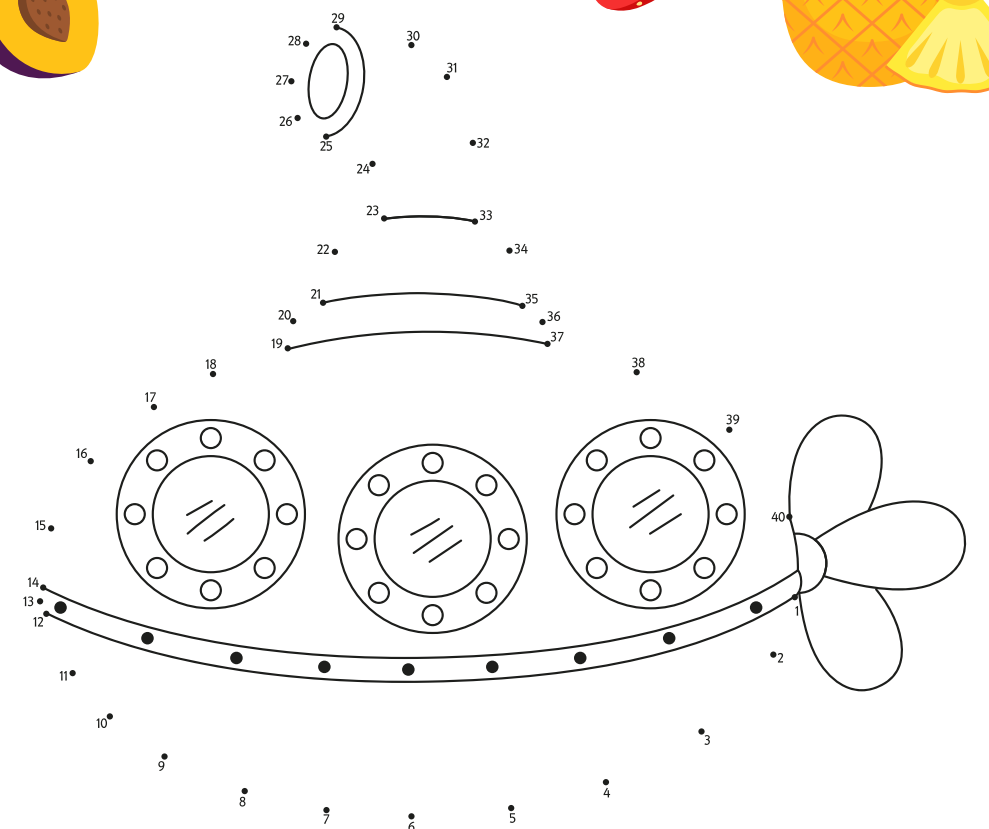
w poniższym diagramie znajdź ukryte nazwy owoców.
Słowa są ułożone poziomo i pionowo i mogą się krzyżować.

J	W	H	C	J	X	O	A	R	B	U	Z	Z	E	B	U
A	I	A	N	A	N	A	S	Y	Ś	L	I	W	K	A	O
Ć	Ś	C	Y	B	G	R	U	S	Z	K	A	Y	Ż	N	X
Ę	N	S	Z	Ł	V	T	R	U	S	K	A	W	K	A	Ó
Ó	I	U	Ą	K	W	Y	Z	W	O	U	U	Ę	Ą	N	W
W	A	W	P	O	M	A	R	A	Ń	C	Z	A	S	X	Y



Połącz kropki

i pokoloruj obrazek,
który powstanie.
Czy potrafisz opowiedzieć
jakąś historię
o przygodach marynarzy
z podwodnego okrętu?



ODKRYWAJ OGRÓDKI W STARYM BROWARZE

4h
PARKOWANIA
GRATIS*



**STARY
BROWAR**