

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



PRO
POZNANIA
FUNDACJA

Nasza Wilda

wydanie 3/2025
biuletyn bezpłatny

Poznański
sznyt

Z wizytą
u Wildzian

Na
talerzu

Zdrowie
i forma

VIVA!

SENIORZY

Aktywność • Zdrowie • Profilaktyka

ZAPRASZA

mtp
GRUPA

10-11.10.2025



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

NAJWIĘKSZE W POLSCE TARGI DLA SENIORÓW

GOŚĆ SPECJALNY

IZABELA TROJANOWSKA



BILETY NA:

TO BILET.PL

mtp
app

vivaseniorzy.pl

ORGANIZATORZY:

*cis
Centrum Inicjatyw Senioralnych

mtp
GRUPA

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
ROPS
w Poznaniu

W
WIELKOPOLSKA

MARZALEC
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹNIAK

Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Poznania

PATRONAT HONOROWY:

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, 15-19, 22-27, 29-31, 36



Drodzy Czytelnicy

zapraszamy w jesienną podróż
z naszym kwartalnikiem!

Jesień na Wildzie ma wyjątkowy urok –
ciepłe kolory, zapach świeżych rogalików i chwile,
które warto celebrować. W tym wydaniu
zabieramy Was w pełną barwę przygodę
przez ulice naszej dzielnicy.

W środku znajdziecie m.in.:

- porady kulinarne idealne na chłodniejsze dni,
- opowiadanie napisane gwarą poznańską,
- wywiad z Panią Elżbietą Młynarską, która przez trzydzieści lat sprzedawała na Rynku Wildeckim
- oraz wiele więcej — wszystko z myślą o tym, byście poczuli się jeszcze bliżej swojej Wildy.

Zaparcie herbatę, rozsiądźcie się wygodnie
i dajcie się porwać jesiennemu wydaniu
„Naszej Wildy”.

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.



foto: Adobe Stock / danit85

Krzysztof Banach, Radny Osiedla Wilda

Złota szkolna jesień

Lato jak zwykle skończyło się zbyt wcześnie. Trzy pierwsze tygodnie września to jeszcze nie jesień, ale i tak nasz wewnętrzny, pamiętający szkolne czasy zegar, informuje, że to tylko epilog dla lipcowej i sierpniowej wolności. Wolności, której większość z nas od dawna już nie zaznała, a której utratę najmocniej odczuwają wracające właśnie do szkół wildeckie dzieci.

Świt nadchodzi później, zieleń wciąż trzyma się mocno, a w stronę szkół zmierzają setki uczennic i uczniów. Cisza na chodnikach na Prądyńskiego, Różanej i Traugutta skończyła się. Gdybyśmy przenieśli się do którejś jesieni w pierwszej połowie XIX w., to nie byłoby jednak ani chodników, ani piątki, dwudziestki piątki i czterdziestki dwójki. Dzieci oderwane od pracy w gospodarstwach rolnych Wildy i Św. Łazarza maszerowały do krytej strzechą chaty stojącej we wsi Dolna Wilda, między dzisiejszymi ulicami Żelazka i Krzyżową. Ich szkoła była skromna, a nauczyciel tylko jeden – Mateusz von Ciszewski. Po włączeniu Wildy do Poznania w 1905 r. zmieniło się wszystko. Dwie piękne, nawiązujące do renesansu i baroku szkoły otwarto na ul. Prądyńskiego (1913) i Różanej (1915). Mijały kolejne złote wildeckie jesienie. Roczники wchodziły do szkół i wychodziły z nich. Kasztany niezmiennie spadały z drzew, ale Wilda zmieniała się, rosła. W 1965 roku na ul. Zmartwychwstańców z Przemysłowej przeniosło się V Liceum Ogólnokształcące. Dziesięć lat później w modernistycznym budynku na Traugutta zaczęła się nauka w kolejnej wildeckiej podstawówce.

Dopisek na marginesie: wszystkie szkoły leżą w północnej części Wildy, mimo że za ul. Hetmańską mieszka wiele osób w wieku szkolnym. Podstawówka w pobliżu domu nie może być luksusem w rozwiniętym mieście. Powinny o tym pamiętać osoby z Miejskiej Pracowni Urbanistycznej opracowujące plany Wolnych Torów, dzielnicy, która zmieni charakter Wildy, a której mieszkańcy muszą mieć dostęp do publicznej podstawówki, przedszkola i żłobka.

Jesień jest też czasem przedstawiania całej rodzinnej logistyki. Budzenie co rano niedospanych synów i córek, przygotowywanie śniadań, pędzenie do pracy, coraz grubsze ubrania, liście spadające na głowy i chodniki, powiadomienia z dziennika elektronicznego, troska, by dziecko nie tylko dobrze się uczyło, ale by czuło się komfortowo i bezpiecznie. O tej ostatniej kwestii myślimy w Radzie Osiedla Wilda. Wiosną 2025 przyjęliśmy uchwałę na temat ustanowienia ulic szkolnych w bezpośrednim otoczeniu placówek na ul. Traugutta. Czym są ulice szkolne? To obszary, na których ruch samochodowy jest spowolniony lub ograniczony i gdzie bezwzględny priorytet mają osoby przemieszczające się pieszo. Ulice szkolne przyniosły pozytywne efekty w europejskich miastach. Nie tylko poprawiają bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, ale także redukują zanieczyszczenia powietrza i hałas; tworzą przyjazne przestrzenie publiczne, w których mieszkańcy chcą spędzać czas wolny. Do tego uczennice i uczniowie stają się sprawniejsi fizycznie, a ich wyniki nauczania poprawiają się. Późnojesienna szarówka, to czas, kiedy powinniśmy szczególnie zadbać o bezpieczeństwo naszych dzieci poruszających się pieszo po Wildzie.

Jaka będzie ta jesień? Na pewno piękna. Przebarwiająca się na czerwono liście klonów, Garczyńskiego pełna kasztanów, zapach grzybów na Rynku Wildeckim, dzieciół zielony, jakże wiosenny wśród zbrązowiałych liści w Parku JP. Oby jesień była ciepła i choć trochę zrekompensowała letnie miesiące, które poskąpiły nam promieni słonecznych. Niech wrzesień i październik będą złote i trwają jak najdłużej. A gdy przyjdzie listopad, to będziemy gotowi, by zwolnić i przeczekać najkrótsze w ciągu roku dni. _

Waldemar Wierzba

Chto to widzioł ciyngiyem gnić i ginić?!...

Akuratnie obie zes Ańdziom urzuńdziułyśmy so sjeście, jak Genas wprys, do chaty i zanczun drzeć kalafę.

– Tej, wiara, trzeba sie ibować, a nie ciyngiyem gnić na leżance! Bo od takigo leżnio to ino korbol rośnie i purzyta.

– Genas, ty szplinie! Cheba, żeś się zez głupim bez ściane macoł, tej! My teraz dlo zdrowia odpoczywamy, pijemy dobrum kawę i jmy słodkie – godo do niego Ańdzia i sie kielczy, jak to ona.

Genasa siekło jeszek barzej.

– Wy ślepe guły!... Nie widzicie jak lepszo wiara dbo o zdrowie?!...

– No jak? – zapytałam.

– Co sie gupio pytosz, Krysinka? To nie wiysz, tej?...

– No jak nie wiym!... – godum do nie gó. – Żrum zielsko zamiast chabasu i sie ibujum. Lotajum na dworze wew dresach, sie wyginajum i tak dalij!...

– No widzisz – godo Genas. – Teraz to już tag nie jest, że „lepszo wiara aby wew gaciach śpi” i fertig. Wew dziesiejszych czasach, żeby cie chto szanowoł, to – nima da! – trzeba sie napocić, skataić, nawyginać, nalotać... Bez tego zdrowo nie byńdziesz, ani cie do lepszy wiary nie zakwalifikujum! Same gacie nie wystarczum, ażeby!

Ańdzia lubi sie pindraczyć i mo sie za lepszum wiare. A Genas num tag gupio przyszedł, to sie źdrzańniua. I tej, cheba, barzy na sie czym na Genasa.

– Genas, a bydziesz zez nami lotoł i sie ibowoł? – pyto i kiko na niego tymi swojymi modrymi ślypskami.

A Genas oż sie cołki zatrzums, jakby gó coś źgło! Tej, zgupioł. Ale sie ni ma co jymu dziwić, bo koždy jedyn by zgupioł. Ańdzia to jest nojładniejszo mela na cołki Wildzie! Szczuny to by sie za niym powściykały.

– Łejery!... Mogymy zaroz lecieć! Jo jezdem gotowy – godo i giyrami przebiyro.

Szpyclam na niego. I faktycznie – dresy mioł na sobie i adidasy tyż.

– To czekej, my sie musimy tyż klajdnuć sie wew jakieś sportowe lumpki i jady my polotać po Cytadeli.

Tej, za dziesinć minut już my jachali bimbum na Cytadele! Jeszczy my zadzwunili po Jacha, żeby były dwie porki! Jachu mo szwung i ruk-cuk dolecioł dó nos na przystanek.

Jachu mi sie jeszczy barzyj widzi czym Genas. Cheba dobrze sie num byńdzie lotało na tyj Cytadeli. _



rys. Adobe Stock / viraiflora

Słowniczek

chto «kto»
ciyngiyem «ciągle»
gnić «wylegiwać się»
akuratnie «akurat, właśnie»
wprysnąć «1. wpaść; 2. wejść do kogoś na chwilę»
drzeć kalafę «krzyczeć»
ibować się «trenować, ćwiczyć»
leżanka «wąski tapczan; kozetka»
korbol «tu: brzuch»
purzyta «pośladki»
szplin «wariat»
macać sie zez głupim bez ściane «być niespełna rozumu»
dobra kawa «prawdziwa kawa»
słodkie «ciasto»
godać «mówić»
siekło (kogo) jeszek barzej «zdenerwował się jeszcze bardziej»
guła «niedorajda»
lepszo wiara «ludzie wykształceni, zajmujący wyższą pozycję społeczną»
fertig «gotowe, zrobione, skończone»
chto «kto»
ni ma da! «nic z tego!»
trzeba «trzeba»
skataić się «zmęczyć się»
nalotać się «nabiegać się»
ażeby! «w żadnym razie, nigdy!»
pindraczyć się «stroić się i malować»
przyjść komu gupio «dociąć komu; przygadać komu»
źdrzańnić się «zdenerwować się»
barzy na sie czym na Genasa «bardziej na siebie niż na Genasa»
modry «intensywnie niebieski»
cołki «cały»
mela «dziewczyna, panna»
szczun «chłopak»
łejery! «o rety!»
giyra «noga»
klajdnuć się «ubrać się»
lumpki «odzież»
bimba «tramwaj»
porka «para»
szwung «pęd, duża prędkość, impet»
ruk-cuk «błyskawicznie, natychmiast, migiem»
barzyj «bardziej»

Piękna i

Wilda to dzielnica, która wysoko zawiesza poprzeczkę. W trudnych powojennych latach, by dać sobie radę na poznańskim Bronxie, trzeba było mieć silne pięści (by walczyć) lub szybkie nogi (by uciec). Basia Lerczak biegała najszybciej – na podwórku, na ulicy, w szkole, w Polsce, w Europie.

Pracowita Basia

Gdyby urodziła się w USA, stałaby się gwiazdą popkultury, nie schodziłaby z okładek kolorowych magazynów, byłaby bohaterką skandali – prawdziwych i wymyślonych. Powstałaby też pewnie hollywoodzka superprodukcja o pięknej dziewczynie z zakazanej dzielnicy, która dzięki determinacji i ciężkiej pracy zdobyła najwyższe sportowe trofea.

Sama podejmowała decyzje. Urodziła się w 1936 roku. Nawet imię wybrała sobie sama, bo na świat przyszła 4 grudnia – w dzień świętej Barbary – patronki górników, hutników, marynarzy, rybaków, kamieniarzy i kowali. Ludzie ciężkiej pracy towarzyszyli jej od najmłodszych lat – robotnicy Cegielskiego i ZNTK, pracownicy wildeckich fabryk, warsztatów i magazynów. Nauczyl ją, że ciężką pracą osiąga się satysfakcję z życia, a czasem nawet sukces.

Uczęszczała do miejscowej szkoły powszechnej, potem została „klaudynką” – uczennicą renomowanego humanistycznego liceum im. Klaudyny Potockiej, którego historia sięgała początków XIX wieku. Mieściło się wówczas przy ul. Przemysłowej (najpierw pod numerem 10, potem 46), a patronowała mu Maria Koszutska – działaczka socjalistyczna i komunistyczna. Podczas Igrzysk Szkolnych w 1951 roku, Basia zdobyła pierwsze miejsce w biegu na 60 m dziewcząt. Sukces oznaczał dodatkowe obowiązki, odtąd swój czas dzieliła między zajęcia szkolne i treningi lekkoatletyczne w poznańskim AZS-ie.

Wundergirl z Wunderteamu

Jako juniorka, w 1952 roku, w Biegach Narodowych wygrała przedolimpijskie eliminacje. Na olimpiadę w Helsinkach jednak nie pojechała, bo trener reprezentacji uznał, że jest zbyt

młoda na tak poważne zawody. Trenowała więc jeszcze więcej, by udowodnić, że zasługuje na olimpijski start.

Wystartowała w trzech olimpiadach. W Melbourne (1956) dotarła do półfinału biegu na 200 metrów. W Rzymie (1960) zdobyła brązowy medal w sztafecie 4 x 100 m i była piąta na 200 m. W Tokio (1964) zajęła 6. miejsce na 200 m. Miała wystartować w Meksyku (1968) ale zerwanie ścięgna Achillesa zmusiło ją do zakończenia profesjonalnej kariery. Była ważną częścią słynnego Wunderteamu – polskiej drużyny lekkoatletycznej, która przez ponad dekadę nadawała ton światowej rywalizacji na bieżniach i stadionach.

Spektakularne sukcesy odniosła w Mistrzostwach Europy. W Bernie (1954) była czwarta na 200 m i piąta w sztafecie 4 x 100 m. W Sztokholmie (1958) zdobyła złoty medal na 200 m i brązowy w sztafecie 4 x 100 m. W Belgradzie (1962) w sztafecie wybiegała złoto, a na swoim koronnym dystansie zdobyła brązowy medal.

W kraju była nie do pokonania. Siedemnastokrotnie zdobywała mistrzostwo Polski w biegach sprinterskich. Czterokrotnie (1953, 1954, 1957, 1958) była najlepsza na 100 metrów, jedenastokrotnie (1953–1963) na 200 metrów, a dwukrotnie sięgnęła po złoty medal w sztafecie 4 x 100 m (1955, 1963).

W czasie swojej kariery sportowej 27 razy poprawiała rekordy Polski. W plebiscycie na najlepszego sportowca stulecia poznańskiego AZS-u zajęła 10. lokatę, w a analogicznym plebiscycie rozpisany przez krakowski AZS uznano, że przez sto lat nie było w tym klubie wybitniejszej sportsmenki.

Marilyn Monroe z Wierzbiciec

Publiczność uwielbiała oglądać zawody, w których uczestniczyła. Blondwłosa piękność z niebieskimi oczami, długimi nogami i wysportowanym ciałem zachwycała nie tylko wynikami, ale i urodą. Na Mistrzostwach Europy w Sztokholmie wybrano ją Miss Sportu, a podczas Igrzysk Olimpijskich w Rzymie Miss Olimpiady. „ITD – Ilustrowany Magazyn Studentki” pisał – „Gdy wychodzi na bieżnię stadionu, ściąga na siebie spojrzenia niemal całej widowni. Zgrabna, ładna, trochę zalotna, bardzo wdzięczna i zawsze uśmiechnięta”.

Sukcesy sportowe oraz zachwyty nad urodą nie słyły jednak w parze ze szczęściem w życiu osobistym. Najpierw związała się z tyczkarzem Zbigniewem Janiszewskim, a gdy ich małżeństwo się rozpadło, stanęła na ślubnym kobiercu ze skoczkiem wżwyż Piotrem Sobottą. Jednak i ten związek zakończył się rozwodem.

szybka



Ilustracja: Agnieszka Zaprawska

Artystyczna dusza

Była artystyczną duszą i doskonale rozumiała się z artystami. W Gdańsku, gdzie studiowała handel morski, zaprzyjaźniła się ze Zbyszkiem Cybulskim, Bogumiłem Kobiela i Jackiem Fedorowiczem ze studenckiego teatru Bim Bom. Znad morza przeniosła się, do Krakowa, by studiować romanistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zgłębianie literatury francuskiej utrudniały intensywne treningi i częste zawody oraz... wieczory spędzane z artystami Piwnicy pod Baranami i Teatru Starego.

Z krakowskiego środowiska artystycznego wywodził się jej kolejny partner, stojący wówczas u progu kariery, młody aktor, Jan Nowicki, słynący jako koneser kobiecej urody. Po latach wspominał moment, gdy ujrzał ją, wychodzącą z basenu – „Mam wyrysowany w pamięci ten dzień, jego koniec właściwie. Byliśmy na basenie, z wody wyszła kształna, duża kobieta. Ten miód zachodzącego słońca na jej pięknym ciele, niemłodym już... To była Barbara. [...] Od razu zapomniałem o dziewczynie, która czekała na mnie w pokoju...”

Romans trwał kilka lat, a jego owocem był syn aktora i sportsmenki – Łukasz Nowicki, znany obecnie aktor i prezynter telewizyjny. Nie pobrali się jednak, a Barbarę czekało samotne macierzyństwo. Ukończyła studia z historii sztuki i podjęła pracę w pracowni konserwacji zabytków, gdzie przywracała blask starym przedmiotom. Pozostawała także w bliskim kontakcie z krakowską bohemą artystyczną, przez 10 lat prowadziła kawiarnię przy Małej Scenie Teatru Starego, przy ul. Sławkowskiej.

Zmarła w Krakowie w 2000 roku, mając zaledwie 64 lata. Po śmierci powróciła do Poznania i pochowana została na cmentarzu junikowskim. Nad grobem żegnała ją Irena Szewińska, która biegła z nią w sztafecie na Olimpiadzie w Tokio. Jan Nowicki napisał dla niej piosenkę „Ostatni bieg Basi”, do której muzykę skomponował Zbigniew Preisner, a wykonywała ją Hanna Banaszak.

Poznaniacy podarowali jej kawałek miasta, czyniąc ją patronką ulicy na Górczynie. Upamiętniona została także tablicą umieszczoną na fasadzie kamienicy przy ul. Wierzbiciec 41A, w której spędziła młodzięcze lata, zanim wybiegła w wielki świat. _

Lato na Wildzie

3. edycja



3.

edycja

Wilda tego lata pachniała pizzą, brzmiała śmiechem i smakowała szprycerem. To właśnie tu spotykaliśmy się pod chmurką – na leżakach podczas kina plenerowego, na parkiecie podczas wspólnej nauki tańca, przy stolikach z seniorami, którzy mieli tysiące fascynujących historii do opowiedzenia. Dzieci chętnie uczestniczyły w teatrzykach i warsztatach, dorośli łapali chwile oddechu i sąsiedzkiej bliskości. To było lato pełne prostych radości i wspólnych chwil, które zostaną z nami na dłużej.



Choć pogoda nie zawsze nas rozpieszczała, Wildzianie nie zawiedli – mimo deszczu czy chłodniejszych wieczorów, licznie i z entuzjazmem uczestniczyli w tegorocznej edycji „Lato na Wildzie”.

Co tydzień, od czerwca aż po sierpień, przestrzeń Rynku Wildeckiego oraz Parku Marii Skłodowskiej-Curie zamieniały się w scenę letnich aktywności, spotkań i wspólnego przeżywania kultury.

„Lato na Wildzie” rozpoczęło się 8 czerwca energetycznym koncertem zespołu Retro Boys. To był początek atrakcji, które Fundacja Pro Posenania przygotowała dla wildeckiej społeczności. Na najmłodszych czekały animacje, a co za tym idzie niezła zabawa. Miłośnicy lokalnego rzemiosła mogli odwiedzić wyjątkowe targi rękodzieła. Wśród wydarzeń znalazła się również wystawa artystyczna Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu. Jedząc

rzemieślnicze lody i relaksując się na leżaku, można było nie tylko odpocząć, ale i zanurzyć się w świecie twórczości, rozmów i letniego uroku dzielnicy, która tętniła życiem.

We wtorkowe wieczory Rynek Wildecki zamieniał się w klimatyczne kino pod gołym niebem. W repertuarze nie zabrakło poruszających historii, smakowitych opowieści i wyjątkowego klimatu. Oglądaliśmy m.in. *Bulion* i inne namiętności, *Jutro będzie nasze*, *Moje ulubione ciasto*, a na zakończenie sezonu – pełen emocji dokument *Wanda Rutkiewicz*. Ostatnia wyprawa. Partnerem wtorkowych seansów było *Bistro Brzask* – dzięki czemu w powietrzu unosił się zapach świeżej pizzy, a szprycery i leżaki tworzyły atmosferę prawdziwego, letniego relaksu.

Środy upłynęły pod znakiem ciepłych spotkań i międzypokoleniowych rozmów. Podczas cyklu „Pogaduchy przy

kawie” seniorki i seniorzy Wildy spotykali się w *Bistro Brzask* przy pysznym cieście, by wspólnie rozmawiać o codzienności i wspomnieniach. Odbyły się też wyjątkowe spotkania autorskie, w tym z Agnieszką Korcz – autorką książki „*W różowym mi do twarzy*”. Wielką radość i odprężenie przyniosły warsztaty artystyczne tworzenia obrazów z darów natury. Uczestnicy, niezależnie od wieku, mogli na chwilę zapomnieć o troskach i dać się ponieść wyobraźni – powstały przepiękne prace.

W piątki Wilda tętniła rytmem muzyki i ruchem. Na lekcjach tańca wszyscy – początkujący i zaawansowani – mogli spróbować swoich sił w salsie, merengue, a nawet tangu. *Park Marii Skłodowskiej-Curie* zamieniał się w parkiet, a muzyka i śmiech niosły się po całym fyrtlu. Wspólny taniec nie tylko rozgrzewał ciało, ale też serca, dawał radość, odprężenie i poczucie wspólnoty.



Niedziele z kolei dedykowane były rodzinom, a w szczególności najmłodszym mieszkańcom Wildy. Dzieci brały udział w warsztatach edukacyjno-kreatywnych, takich jak zajęcia z tworzenia eko-wieczków przygotowane przez grupę animacyjną „*Kurtyńka*”. Były również spektakle, które nie tylko bawiły, ale i uczyły, rozwijały empatię i wyobraźnię. Jednym z wyjątkowych wydarzeń było spotkanie z przedstawicielami Lasów Państwowych – dzieci i dorośli mieli okazję poznać tajemnicze życie ptaków. Gościliśmy także Fundację *Żółty Pies*, która opowiedziała o bezpiecznym kontakcie z czworonogami. Tego lata braliśmy udział w warsztatach z tworzenia zabawek dla zwierząt oraz dowiedzieliśmy się jak przebiega proces adopcji pupili.

Tegoroczne „Lato na Wildzie” było intensywne, różnorodne i autentycznie sąsiedzkie. Smaczne, muzyczne, poruszające i pełne ruchu. Każdy tydzień przynosił coś nowego – od kameralnych spotkań, przez warsztaty i zajęcia ruchowe, aż po kino i koncerty. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców, artystów, organizatorów i partnerów, Wilda znów rozkwitła – nie tylko w słońcu, ale przede wszystkim w relacjach i wspólnej radości.

Dziękujemy wszystkim, którzy współtworzyli ten wyjątkowy czas. To lato zostanie z nami na długo – w kadrach zdjęć, w rozmowach przy stole i w małych wspomnieniach, które ogrzewają serce, nawet gdy za oknem już jesień. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku spotkamy się równie licznie – z tym samym uśmiechem, otwartością i energią.

Organizator: Fundacja Pro Posenania

Rozmawiała Paula Wendland z Elżbietą Młynarską

Kiosk zwierzeń



Z wizytą
u Wildzian



Obecnie kiosk na Rynku Wildeckim prowadzą, pod czujnym okiem pani Lucyny, synowa pani Elżbiety – Agnieszka wraz z mężem Krzysztofem

Wspólnie z Elżbietą Młynarską, która przez trzydzieści lat prowadziła sprzedaż artykułów spożywczych na Rynku Wildeckim, wspominamy tętniące życiem stragany i rodzinne relacje z miejscową klientelą.

Jak zbudowaliście miejsce, do którego zadowoleni klienci wciąż wracają?

Początkowo razem z mężem rozkładaliśmy stoliki pod kościołem na Rynku Wildeckim i z nich sprzedawaliśmy masło oraz margaryny. Jak przywoziliśmy tonę towaru to sprzedawaliśmy ją w kilka godzin. W sklepach były wtedy puste półki. Dziś aż trudno sobie to wyobrazić. Takie to były czasy. Mąż codziennie jeździł po towar do producentów, np. do Kruszwicy. Podpatrywaliśmy też innych kupców co sprzedają i powoli poszerzaliśmy asortyment o to, co udało się dostać, np. czekoladowe wafelki. Zimą trzeba było się ciepło ubierać, najlepiej w kurtki puchowe, ale i tak marzliśmy. Później zamieniliśmy stolik na stragan i tak sprzedawaliśmy przez kolejne trzy lata. Wprowadziliśmy do oferty sery i inne produkty nabiałowe. Dopiero w momencie kiedy przejęliśmy kiosk można było rozwinąć asortyment o kolejne produkty. Z czasem mieliśmy tyle towaru, że klientki mówiły, że jak czegoś nie ma na Wildzie to jesteśmy ostatnią deską ratunku, bo u nas na pewno jest to czego szukają. Bardzo się staraliśmy i poszerzaliśmy ofertę o kawy, herbaty, najróżniejsze przyprawy, mąki, dodat-

ki do pieczenia, pełną paletę oferty nabiałowej, oleje, słodycze, słone przekąski. W kiosku mieliśmy dużo większe możliwości przechowywania produktów, również w warunkach chłodniczych. Zaczynaliśmy od małego asortymentu i cały czas szliśmy do przodu. Pracy było dużo, obsługiwaliśmy około 200 osób dziennie, a czasami nawet więcej, ale bardzo pomagała mi Lucyna, moja pracownica prawie od początku działalności handlowej na Wildzie. Wspaniała dziewczyna. Często lepiej wiedziała od klienta czego on potrzebuje i podpowiadała co powinien kupić. To było niesamowite. Teraz kiosk przejęło kolejne pokolenie, synowa Agnieszka wraz z moim synem Krzysztofem, a Lucyna dalej wraz z nimi sprzedaje. Mają jeszcze więcej produktów niż za moich czasów.

Jakie jest Pani najpiękniejsze wspomnienie związane z pracą na rynku?

Spotkania i rozmowy z klientami to są moje najpiękniejsze wspomnienia. Tęsknię za nimi. Wszyscy kupujący u nas byli bardzo mili, a rozmowy niesamowite. Znałam rodzinne historie wielu z nich. Mam duży szacunek do starszych ludzi, kocham im pomagać. Dlatego kiedy sami nie mogli do nas przyjść, odwiedzałam ich w domach i przynosiłam zakupy. Nawet jak na początku ciężko się z niektórymi osobami rozmawiało to z czasem przelamywały się i otwierały na rozmowę, nawiązywały wspaniałe kontakty. Kiosk był trochę takim pokojem zwierzeń. Odwiedzające nas osoby chciały się wygadać, a niekiedy nawet wypłakać. I to było cudowne. Nawet upominki dostawaliśmy od klientów na święta i kwiaty na imieniny.



Pani Elżbiecie ciężko się było rozstać z atmosferą rynku oraz rozmowami z klientami dlatego czasami wraca na stragan i wraz z koleżanką Dorotą sprzedają ubrania z drugiej ręki

Wciąż można spotkać Panią na Wildzie?

Trudno rozstać się z tym miejscem. Dlatego od czasu do czasu jestem na ryneczku i wraz z koleżanką Dorotą sprzedajemy na straganie sukienki, bluzki, spódnice i inne rzeczy pochodzące z mojej szafy oraz szaf zaprzyjaźnionych koleżanek. Dajemy odzieży drugie życie, co jest bardzo na czasie. Obserwuję duże zainteresowanie ubraniami z drugiej ręki. Najwięcej przychodzi do nas starszych osób, które są bardzo zadowolone z zakupów i często podkreślają, że mamy ładne rzeczy. Dzięki temu, że wciąż sprzedaję na Wildzie mogę spotykać się z klientkami, które znam od lat. Zawsze jak przyjdą mocno się wyściskamy i pogadamy. To bardzo dobry czas.

Czy mieszkańcy wciąż chętnie zaopatrują się w artykuły żywnościowe na lokalnym rynku?

Dawniej Rynek Wildecki wypełniały liczne stragany. Całe miejsce obecnego parkingu było zajęte. Przyjeżdżało wielu producentów oferujących artykuły żywnościowe. Teraz praktycznie są jedynie dwie panie – Ela i Marysia, które sprzedają owoce i warzywa z własnych ogródków. Nasz rynek kurczy się, młodzi handlowcy nie chcą już tutaj sprzedawać. Jedną z przyczyn są trudne warunki pracy, które są mocno zależne od pogody. Część kupców rezygnuje z prowadzenia handlu zimą. Jest również mniej klientów. Młodzi ludzie rzadziej kupują na rynku, a częściej w marketach. Więcej jest kupujących wśród starszego pokolenia. Doceniają, że mają blisko i przychodzą też trochę z sentymentu. Najlepszym czasem jest

lato, kiedy wszystko jest świeże oraz pachnące. Trudno wtedy przejść obok kolorowych straganów z owocami i warzywami i nie skusić się na zakupy. Kupcy przywożą wiele produktów, na przykład truskawki, bezpośrednio z plantacji. Wiele osób, które odwiedzają stragany jest przekonana, że dostaną tutaj bardziej świeży i lepszej jakości asortyment niż w marketach.

W dzielnicy dużo się dzieje, organizowane są różnego rodzaju wydarzenia. Chętnie w nich Pani uczestniczy?

Działam w kole emerytów, w którym organizujemy liczne spotkania, zabawy, koncerty, wycieczki. Wiem jakie to ważne, aby wyjść z domu i móc porozmawiać z ludźmi. Dlatego zawsze jak spotykam starsze osoby to je bardzo namawiam na różnego rodzaju aktywności. Warto brać udział w warsztatach. Człowiek musi ćwiczyć, aby uruchomić mózg i jak najdłużej zachować sprawność. Wilda oferuje wiele możliwości. Bardzo prędko tutaj działają. Dużo koncertów, warsztatów i wydarzeń nie tylko dla seniorów, ale dla dzieci i całych rodzin. Jeżeli mam czas to chętnie zaglądam na spotkania dla starszych osób przy kościele na Rynku Wildeckim, które cieszą się coraz większą popularnością. Ostatnio klientka mi opowiadała, że było bardzo dużo osób, a jedna pani przyprowadziła nawet swoją mamę, która ma 91 lat. Byłam też na seansie filmowym w plenerowym kinie na Wildzie. Bardzo mi się podobało. Z ubiegłego roku pamiętam świetny koncert piosenek Zbigniewa Wodeckiego oraz jarmark bożonarodzeniowy. To bardzo fajne pomysły na aktywizację okolicznych mieszkańców.

Podobają się Pani zmiany jakie zaszły na Wildzie przez te wszystkie lata?

Powstało wiele nowych, ciekawych budynków, ale rynek za mocno się skurczył. Moim marzeniem jest żeby młodzi handlowcy się obudzili i też chcieli sprzedawać na straganach, jak za starych czasów. Dzielnica jest bardziej zadbana. Jest czystiej i ładniej, więcej kwiatów oraz zieleni. Klienci opowiadają, że kochają to miejsce. Zgadza się, można kochać Wildę. Dla mnie najpiękniej wygląda wiosną, kiedy wszystko dookoła zazielenia się i rozkwita, a stragany tętnią życiem.

Czy są miejsca, które szczególnie lubi Pani odwiedzać?

Lubię czasami przysiąść na ławce i chwilę odpocząć na skwerze Marii Skłodowskiej-Curie. Chętnie wlecę na kawę do Brzasku i do Piekarni Natura po świeże bułeczki. Wprawdzie staram się nie jeść za dużo pieczywa, ale zawsze skuszę się na włoską ciabattę. Uwielbiam jej smak. _

Masz swoją historię z Wildy?

Podziel się nią z nami! Jeśli chcesz opowiedzieć, jak na przestrzeni lat zmieniała się Wilda i co dziś dla Ciebie znaczy – skontaktuj się z nami.
Klaudia Magierska
e-mail: k.magierska@proposnania.org
tel. 503 836 666”



For: iStock / Nadhochiny

Straż Miejska Miasta Poznania

Kontrole spalania

Podczas kontroli spalania strażnicy nie tylko sprawdzają źródło ciepła, ale także to, jak prowadzona jest gospodarka odpadami komunalnymi np. brak pojemników, czy składowanie odpadów obok pojemników.

Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami, palenie śmieci i odpadów poza miejscami do tego przeznaczonymi jest zabronione. W przypadku kontroli, podczas której potwierdzone zostanie spalanie śmieci może zakończyć się mandatem o maksymalnej wysokości 500 zł. Natomiast jeśli, osoba ukarana nie przyjmie mandatu, to wówczas sprawa kierowana jest do sądu, gdzie można już otrzymać karę grzywny do 5.000 zł. Warto dodać, że za to samo wykroczenie można zostać ukaranym wielokrotnie, w przypadku kolejnych kontroli, które wykażą nieprawidłowości.

Przypominamy, że od początku 2024 roku zakazane jest używanie kotłów bezklasowych, a do końca 2025 roku musi nastąpić wymiana lub likwidacja starych miejscowych ogrzewaczy pomieszczeń, a do końca 2027 roku należy wymienić kotły 3 i 4 klasy.

Kontrole spalania

Strażnik miejski na podstawie upoważnienia Prezydenta Poznania ma prawo przeprowadzić kontrolę termicznego przekształcania odpadów w zakresie przestrzegania i stosowania przepisów o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, o ochronie środowiska oraz o odpadach.

Za niewpuszczenie strażnika miejskiego, który chce przeprowadzić taką kontrolę grozi odpowiedzialność karna z tytułu Art.

225 k.k. §1. *Kto osobie uprawnionej do przeprowadzenia kontroli w zakresie ochrony środowiska lub osobie przybranej jej do pomocy udaremnia lub utrudnia wykonanie czynności służbowej, podlega karze pozbawienia wolności do 3 lat.*

Upoważnienie Prezydenta Poznania uprawnia strażnika miejskiego w szczególności do:

- wstępu wraz z rzeczoznawcami i niezbędnym sprzętem przez całą dobę na teren nieruchomości, obiektu lub ich części, na których prowadzona jest działalność gospodarcza, a w godzinach od 6 do 22 na pozostały teren;
- przeprowadzenia badań lub wykonywania innych niezbędnych czynności kontrolnych (pobrania próbek popiołu);
- żądania pisemnych lub ustnych informacji oraz wzywania i przesłuchiwanie osób w zakresie niezbędnym do ustalenia stanu faktycznego;
- żądania okazania dokumentów i udostępnienia wszelkich danych mających związek z problematyką kontroli.

Będą mandaty?

Za nieprzestrzeganie uchwały antysmogowej grozi mandat do 500 zł, a w sytuacji skierowania wniosku do Sądu, nawet do 5 000 zł. Mandaty wystawiane są na podstawie obowiązujących przepisów ustaw:

- Art. 191 Ustawy z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach
- Art. 334 Ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska

Każdy funkcjonariusz prowadzący kontrole spalania zawsze jest w pełni umundurowany, ma przy sobie legitymację służbową i pisemne upoważnienie Prezydenta Poznania. Strażnik miejski na żądanie właściciela mieszkania lub innej osoby przebywającej w nim musi okazać te dokumenty. _

Jesień w wielkopolskim lesie – między żołądkiem a borowikiem

Jesień w polskim lesie ma w sobie coś magicznego, to fakt. Wielu z nas myśli wtedy głównie o grzybach. Z kolei dla leśnika to nie tylko czas złotych liści i spacerów z koszykiem. To przede wszystkim sezon pracy – wyznaczonej przez rytm pór roku i nakierowanej na przyrodę. Jako leśnicy pochylamy się wtedy choćby nad nasionami.

Właśnie teraz dojrzewają żołądki na dębach, bukiw, czyli owoce buków i skrzydłaki klonów. Pod wybranymi drzewami rozkładamy specjalne płachty, by zbierać opadające nasiona. Sprawdzamy ich jakość, a następnie przekazujemy do specjalnych ośrodków, gdzie są czyszczone i przygotowywane do przechowywania – część trafi od razu do wysiewu, inne poczekają na swoją kolej w chłodniach. Wszystko po to, by dobrze zaplanować wprowadzenie nowego pokolenia lasu – i to niekiedy wiosną. Coraz częściej sadzimy właśnie późną jesienią, m.in dlatego, że jest chłodniej, więcej pada, a sadzonki mają większe szanse na przetrwanie.

W prowadzonej przez leśników gospodarce leśnej priorytetem jest zachowanie trwałości lasów (również poprzez ich przebudowę). Wbrew obiegowym opiniom, lasów w Polsce nie ubywa. Podczas gdy w skali świata powierzchnia lasów spada, w Polsce od 1946 r. leśistość systematycznie rośnie. Zwiększa się ona na kilka sposobów, między innymi poprzez



Leśniczy i kania, fot. Roman Tomczak



Bukiew, fot. Ada Bończyk

skupowanie przez leśników gruntów np. porolnych i ich zalesianie, a także hodowlę nowego pokolenia lasu (w poznańskiej dyrekcji Lasów Państwowych co roku to około 24 mln posadzonych drzewek) oraz wycinanie mniejszej ilości drzew niż ich przyrasta (w Polsce wycina się 60% drewna, które drzewa wytwarzają w ciągu roku w lesie). Jeśli widzicie ścięte drzewa – możecie być pewni, że za kilka lat w tym miejscu będzie znów rosnać młody las.

Wróćmy jednak do grzybów, bo wiemy, że dla wielu to temat jesieni numer jeden. Słusznie – nasze lasy są bogate w podgrzybki, prawdziwki czy maślaki. Zanim jednak ruszymy w teren z koszykiem, pamiętajmy o kilku zasadach. Nie zbieramy grzybów do reklamówki – korzystajmy z przewiewnego koszyka, żeby się nie zaparzyły. Czy wykręcamy, czy wycinamy wybrane przez nas okazy, najważniejsze to zadbać o grzybnię w ziemi. Przykryjmy miejsce po grzybie ściółką, by nie wysychało. Ogromnie prosimy też – nie śmiećmy w lesie, bo to nie miejsce na siatki, plastikowe butelki czy papierki. Do lasu często przyjeżdżamy samo-

chodem, każdy chce mieć wygodnie. Zostawiamy auta tylko w wyznaczonych miejscach. Auto zaparkowane w przypadkowym miejscu może nie tylko zaszkodzić przyrodzie stwarzając zagrożenie pożarowe. Z własnego doświadczenia znamy sytuacje, gdy służby ratownicze nie mogły przejechać leśną drogą, by udzielić pomocy, bo była ona zastawiona samochodami. Dlatego dla Waszego bezpieczeństwa i wygody przygotowaliśmy parkingi i miejsca postoju, do tego ławki, wiaty, oraz tablice edukacyjne. Korzystajcie – są dla Was. Spaceruj wśród drzew, obserwuj ptaków odlatujących na zimowiska, a może po prostu chwila wytchnienia od miasta? Las jest otwarty, ale dbanie o niego to nasz wspólny obowiązek.

My, leśnicy, jesteśmy w terenie codziennie. Niekiedy z taśmą mierniczą, innym razem z aparatem fotograficznym. Pracujemy dla lasu, ale i dla Was. Bo dobrze urządzone, zdrowy las to nie tylko czyste powietrze, grzyby, miejsce na rower i niedzielny spacer, ale też drewno, z którego wszyscy korzystamy. Do zobaczenia między drzewami. _

ARTpartment open house – sztuka i nieruchomości w jednym wnętrzu. Poznań pokochał ten format

W czerwcowy weekend przestrzeń mieszkania przy ul. Prądyńskiego na Wildzie zamieniła się w miejsce pełne sztuki, inspiracji i rozmów. ARTpartment open house, autorski projekt Aleksandry Szelaż-Kabacińskiej, przyciągnął licznych gości – mieszkańców Poznania, miłośników sztuki, wnętrz oraz osoby zainteresowane rynkiem nieruchomości.

Wydarzenie łączyło w sobie elementy wystawy sztuki, spotkania sąsiedzkiego i otwartego dnia pokazowego w wyjątkowej nieruchomości. Goście mogli nie tylko obejrzeć starannie zaaranżowane mieszkanie na sprzedaż, ale też porozmawiać z artystami i zobaczyć na żywo, jak sztuka powstaje tu i teraz.

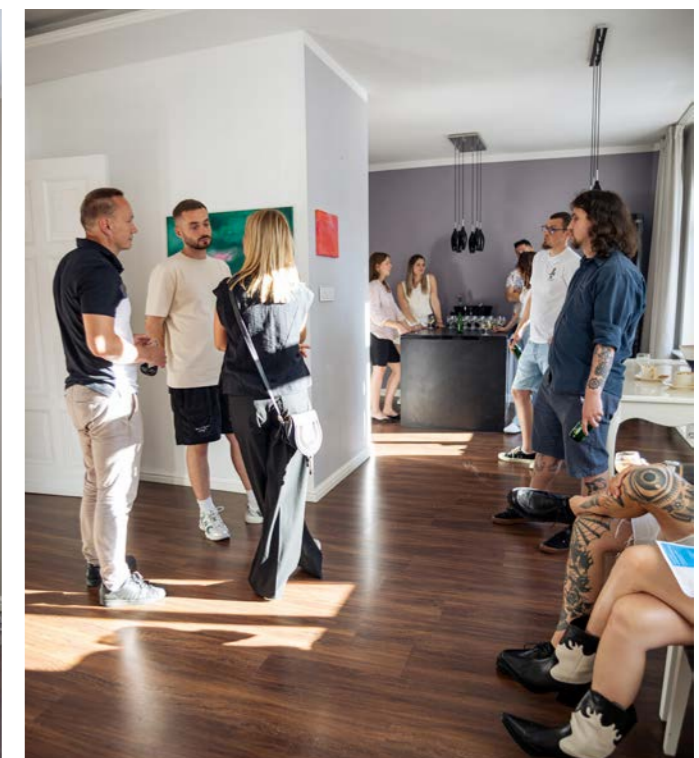
Jednym z głównych punktów wydarzenia było malowanie muralu na ścianie pokoju przez artystę Dusty Past, który swoją nowoczesną formą idealnie przełamał klimat kamienicznego wnętrza i podkreślił dialog między sztuką a przestrzenią mieszkalną. Towarzyszył temu nastrojowy DJ set autorstwa Malwiniak, który stworzył luźną, letnią atmosferę sprzyjającą rozmowom i networkingowi.

– Sukces tego wydarzenia świadczy o tym, że Poznaniacy chcą się spotykać i eksplorować sztukę w swobodnych okolicznościach. Dzieła ubierają wnętrza i inspirują, dlatego to również dobra formuła prezentacji nieruchomości. Bę-

dziemy organizować kolejne edycje, nie możemy się doczekać! – mówi Aleksandra Szelaż-Kabacińska, organizatorka ARTpartment open house.

W mieszkaniu zaprezentowali się także lokalni artyści i twórcy: Aleksandra Ciernioch, Małgosia Małecka, Jeż oraz Karolina Szelaż. Wspólnie stworzyli nieformalną galerię, która połączyła codzienność wnętrza z oryginalnymi dziełami.

Organizatorzy zapowiadają kolejne edycje wydarzenia w innych nietypowych lokalizacjach, które – podobnie jak ARTpartment – łączą w sobie estetykę, funkcjonalność i otwartość na sztukę. _





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!**

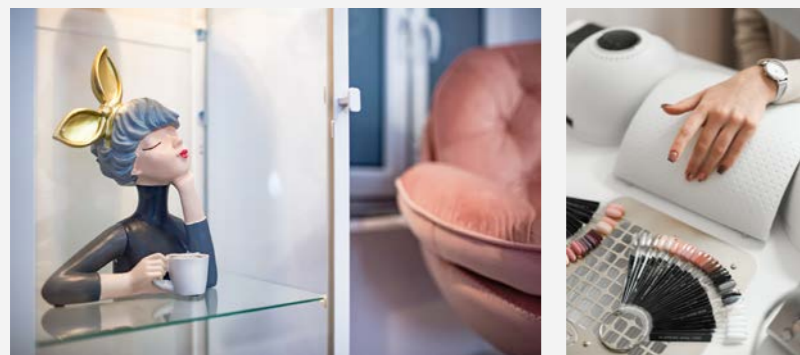
BEZPIECZEŃSTWO

W kwestiach bezpieczeństwa nie uznajemy kompromisów. Twoje zdrowie i komfort psychiczny są naszym priorytetem. 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.



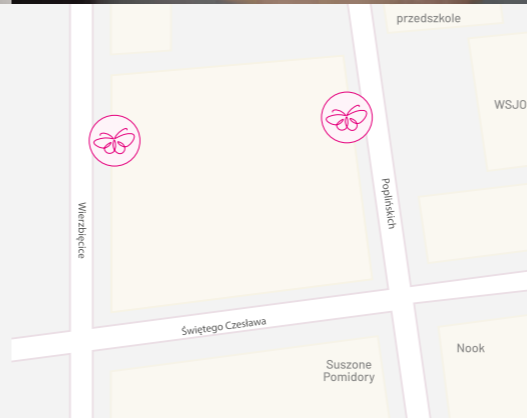
PODOLOGIA, RZĘSY, BRWI

Teraz oprócz stylizacji dłoni i stóp, możecie zadbać o ich zdrowie. Oferujemy pomoc m.in. w przypadku wrastających paznokci, onycholizy, modzeli i pękających pięt. Z myślą o waszych potrzebach stworzyliśmy też strefę **stylizacji rzęs i brwi** oraz **przedłużania rzęs**. W ramach jednej wizyty, zyskacie efektowny wygląd dłoni i stóp, oraz 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. [siostrywpoznaniu.pl]



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](https://www.instagram.com/pazkrolowejstudio)
- [pazkrolowej.studio](https://www.facebook.com/pazkrolowej.studio)
- info@pazkrolowej.studio

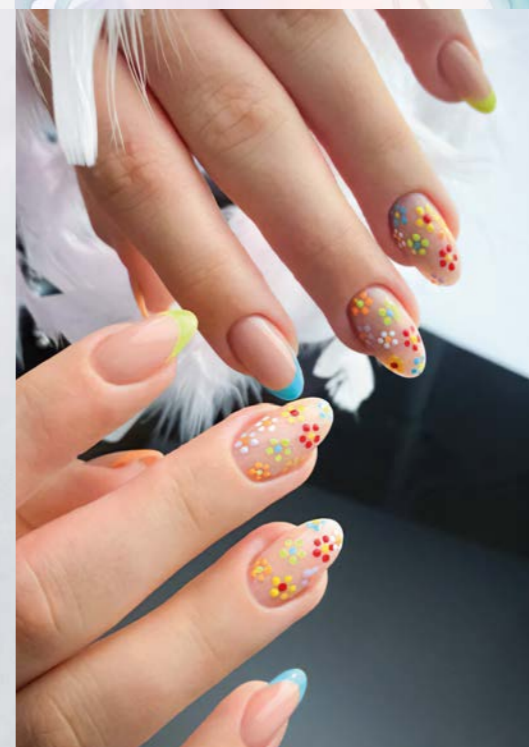
ZAREZERWUJ WIZYTĘ PRZEZ APPKĘ BOOKSY



GODZINY PRACY

codziennie: 10⁰⁰ - 20⁰⁰

Prosimy o rezerwację terminu przed wizytą w salonie.



WALDEMAR WIERZBA
SKŁOWNIK GWARY POZNAŃSKIEJ
Z NASZEGO NA POLSKI
Z POLSKIEGO NA NASZE

GWARA POZNAŃSKA
- SKLEP INTERNETOWY
domwydawniczyww.pl

Książki i gadżety
z poznańską duszą!



ZESKANUJ KOD QR,
ZEBY WEJŚĆ DO SKLEPU

WALDEMAR WIERZBA
KNIPA KUCHARSKO BABCY PELI
tradycyjne poznańskie potrawy

Angielski dla ósmoklasistów na Wildzie

- grupy max. 5 osób
- inwestycja: 60 zł/60 min
- gdzie? Dom Dźwięku,
ul. Sikorskiego 17

tel. 503 589 870



STRONA REKLAMOWA



ASTRAL MEDICA
GABINET PODOLOGICZNY

TEL. 882 924 450
DOLNA WILDA 58
61-501 POZNAŃ



INSTRUMENTY KŁAWISZOWE
NAUKA GRY
W DOMU UCZNIA
tel. 603 841 056

JOANNA UCIŃSKA

◆ Trenerka Personalna ◆ Mistrzyni Świata
w bodyfitness ◆ Zawodniczka ligi
IFBB ELITE PRO ◆

KAŻDY SUKCES ZACZYNA SIĘ OD DECYZJI -
POSTAW NA SIEBIE

- ✔ Treningi personalne dopasowane do Ciebie
- ✔ Indywidualne plany treningu, diety i suplementacji
- ✔ Kompleksowe przygotowanie do zawodów sylwetkowych



PIERWSZA KONSULTACJA I TRENING
PRÓBNY GRATIS! @bodyfitness@o2.pl



DARJAN
firma usługowo - handlowa

KSERO KOLOR A4-A0
WYDRUKI SKANOWANIE

OPRAWA DOKUMENTÓW PIECZĄTKI WIZYTÓWKI UPOMINKI Z NADRUKIEM PROJEKTY GRAFICZNE

DYKUJEMY Z PASJĄ!

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



Szkoła języka hiszpańskiego, z którą spełnisz swoje językowe marzenia!

Dołącz do nas!

Nasza oferta:

Nowy semestr zaczyna się w październiku.

zajęcia indywidualne w zajęcia w parze w
zajęcia grupowe w konwersacje w kursy
dla dorosłych w kursy dla dzieci
i młodzieży w język kataloński w warsztaty
kreatywno-językowe w konsultacje
językowe w tłumaczenia w spotkania
o kulturze krajów hiszpańskojęzycznych



Przeczytaj
opinie



Wypełnij
formularz



academiagirasol
info@academiagirasol.pl
www.academiagirasol.pl
+48 535 572 050

ul. Półwiejska 23/4
Poznań

Prowadzimy też
zajęcia online!



Te wspaniałe DYNIE!

Dynia, niekwestionowana królowa jesieni, od lat urzeka nie tylko smakiem, ale również wyglądem. Jej intensywnie pomarańczowy kolor stał się symbolem tej pory roku, a różnorodność kształtów i rozmiarów sprawia, że doskonale sprawdza się jako naturalna ozdoba domów, balkonów i ogrodów. Ale dynia to nie tylko dekoracja – to także kulinarny skarb!

Dlaczego warto jeść dynię?

Dynia jest prawdziwą skarbnicą witamin, minerałów i innych składników odżywczych korzystnie wpływających dla nasze zdrowie. Ma działanie kardioprotekcyjne, obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom cholesterolu. Wzmacnia układ odpornościowy. Zawiera przeciwutleniające, takie jak na przykład beta-karoten, których zadaniem jest m.in. ochrona komórek przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Doskonale nawadnia, a dzięki dużej zawartości błonnika pomaga w likwidacji problemów z zaparciami. Bardzo cennym sprzymierzeńcem w profilaktyce zdrowotnej są również pestki dyni. Te niewielkie nasiona kryją w sobie wiele minerałów, takich jak siarka, potas, magnez, wapń oraz cynk niezwykle ważny dla mężczyzn w przypadku problemów z prostatą. Dzięki obecności kurbityny charakteryzują się także właściwościami przeciwwirusowymi i przeciw pasożytniczymi.

Co ciekawego można wyczarować z dyni?

Dynia jest niezwykle wszechstronnym składnikiem, wykorzystywanym w kuchni do przyrządzania wielu różnorodnych potraw. Pieczona dynia stanowi świetną bazę puree lub zupy dyniowej. Z kolei z mięszu z dyni wyczarujemy pyszne ciasto dyniowe, babeczki, placki, racuchy, kotlety dyniowe. Warto pamiętać o pestkach dyni, które można uprzyżyć

Zupa „krem z dyni” podawana z prażonymi pestkami i odrobiną sera feta – rozgrzewająca, idealna na jesienny obiad

Jak ją zrobić? Do garnka wrzuc 3 łyżki klarowanego masła, zeszklij cebulę, marchewkę, ziemniaki oraz dynię. Całość podlej bulionem. Przykryj garnek i zmniejsz moc palnika na minimalną. Gotuj warzywa do miękkości – około 30 minut. Gdy warzywa będą już miękkie, zblenduj je na gładki krem. Dopraw krem solą, papryką chili, imbirem i gałką muszkatołową. Dodaj także sok z 1 pomarańczy. Przed podaniem, udekoruj liściem rozmarynu, prażonymi pestkami dyni oraz serem feta pokrojonym w kosteczkę.



Marek Magierski – kucharz z wieloletnim doświadczeniem, który każdego dnia wkłada całe serce w gotowanie i dba o to, by na talerzach zawsze pojawiał się wyjątkowy smak. W kuchni łączy szacunek do tradycyjnych, sprawdzonych receptur z nowoczesnym podejściem do smaku i formy. Nieustannie rozwija swoje umiejętności, inspirując się literaturą kulinarną, internetowymi trendami oraz własną kreatywnością. Jego dania to połączenie doświadczenia, pasji i otwartości na nowe kulinarne wyzwania.

i dodawać do sałatek, chleba i wielu innych dań. Dynia to prawdziwa bohaterka jesieni – zdrowa, wszechstronna i pełna uroku. Niezależnie od tego, czy trafi na talerz w formie kremu, ciasta czy marynaty, potrafi zachwycić smakiem i wyglądem. Warto korzystać z jej dobrodziejstw, póki sezon trwa – a nawet dłużej, jeśli zamknijemy ją w słoiku!_

Jesień w słoiku – jak cieszyć się smakiem dyni na dłużej?

Obierz i pokrój w kostkę 1 kg dyni. Do szklanki octu winnego dodaj 40 dag cukru, płaską łyżeczkę imbiru, 4-5 goździków, szczyptę soli, kawałek skórki pomarańczowej i zagotuj, a następnie dodaj dynię. Kiedy dynia stanie się szklista, przelóż ją do słoików, zamknij i pasteryzuj w temperaturze powyżej 75 stopni Celsjusza około 10 minut.

Tam, gdzie naprawdę jesteśmy – czyli o powrocie do siebie

Od pewnego czasu w gabinecie słyszę coraz częściej bardzo podobne słowa. Padają one na początku spotkania, czasem z trudem, czasem ze wzruszeniem: „Nie czuję się szczęśliwa...”; „Mam wrażenie wewnętrznej pustki...”; „W moim życiu wszystko niby jest w porządku, a jednak... coś jest nie tak.”; „Czuję niepokój, taki... od środka.” To zdania, które niosą ciche wołanie. Wołanie o kontakt. Ale nie ze światem zewnętrznym – z samym sobą.



mgr Anna Stencelewicz

Psycholog wykorzystujący w swojej pracy technikę uwalniania emocji według Davida R. Hawkinsa oraz techniki mindfulness. Można ją znaleźć: [annastencelewicz.pl](https://www.znanylekarz.pl/anna-stencelewicz/psycholog/poznan)
Znany lekarz: <https://www.znanylekarz.pl/anna-stencelewicz/psycholog/poznan>

Żyjemy w czasach, w których możliwości zewnętrzne wydają się nieograniczone. Możemy podróżować, rozwijać się zawodowo, otaczać się pięknymi przedmiotami, zdobywać kolejne cele i spełniać kolejne marzenia. Z pozoru wszystko wygląda dobrze – a jednak coraz więcej osób czuje wewnętrzny niepokój, pustkę, brak sensu i radości.

Dlaczego tak się dzieje?

Bo zgubiliśmy coś fundamentalnego – relację z samym sobą. Z tym, co głęboko w nas. Zamiast zatrzymać się i zajrzeć do środka, zaczynamy szukać „na zewnątrz” – chcemy, by nowy związek, kolejny sukces, jeszcze lepsze mieszkanie, nowy samochód czy nawet nowa dieta zapełniły wewnętrzne braki. Ale one nie są w stanie tego zrobić. Dlaczego? Bo świat zewnętrzny nie ma dostępu do naszej duszy.

Wewnętrzna pustka nie wynika z braku rzeczy, ale z braku obecności. Z braku kontaktu z tym, kim naprawdę jesteśmy, co naprawdę czujemy, co jest dla nas ważne. Gdy ten kontakt jest zerwany, stajemy się samotni... we własnym wnętrzu.

Relacja z samym sobą to nie luksus ani fanaberia. To absolutna podstawa szczęścia, spokoju i poczucia sensu.

To, co najważniejsze – radość, miłość, ukojenie – zawsze zaczyna się od środka. Od naszej zgody na czucie. Na ciszę. Na

to, co trudne i niewygodne. Od odwagi, by przestać uciekać – w obowiązki, role, oczekiwania innych – i zadać sobie pytanie: „Kim jestem, gdy wszystko inne znika?”

Powrót do siebie wymaga uważności. Potrzebujemy przestrzeni na bycie ze sobą, bez oceny, bez pośpiechu. To może być spacer w ciszy, zapisanie własnych myśli w dzienniku, głęboki oddech, który wprowadza nas z powrotem do ciała. To może być terapia, medytacja, rozmowa z kimś bliskim. Cokolwiek, co przypomina nam, że jesteśmy żywi i że mamy prawo czuć.

Tylko w autentycznym kontakcie ze sobą możemy odnaleźć trwałe poczucie spełnienia. Nie wtedy, gdy wszystko na zewnątrz się układa, ale wtedy, gdy my w środku jesteśmy poukładani.

Czasem to „poukładanie” nie oznacza idealnego porządku – ale raczej akceptację dla swojego wewnętrznego świata takim, jaki jest. Z całą jego złożonością, światłem i cieniem.

Szczęście i spokój nie są czymś, co można osiągnąć – są czymś, co można odkryć w sobie. _

Może więc zamiast pytać:

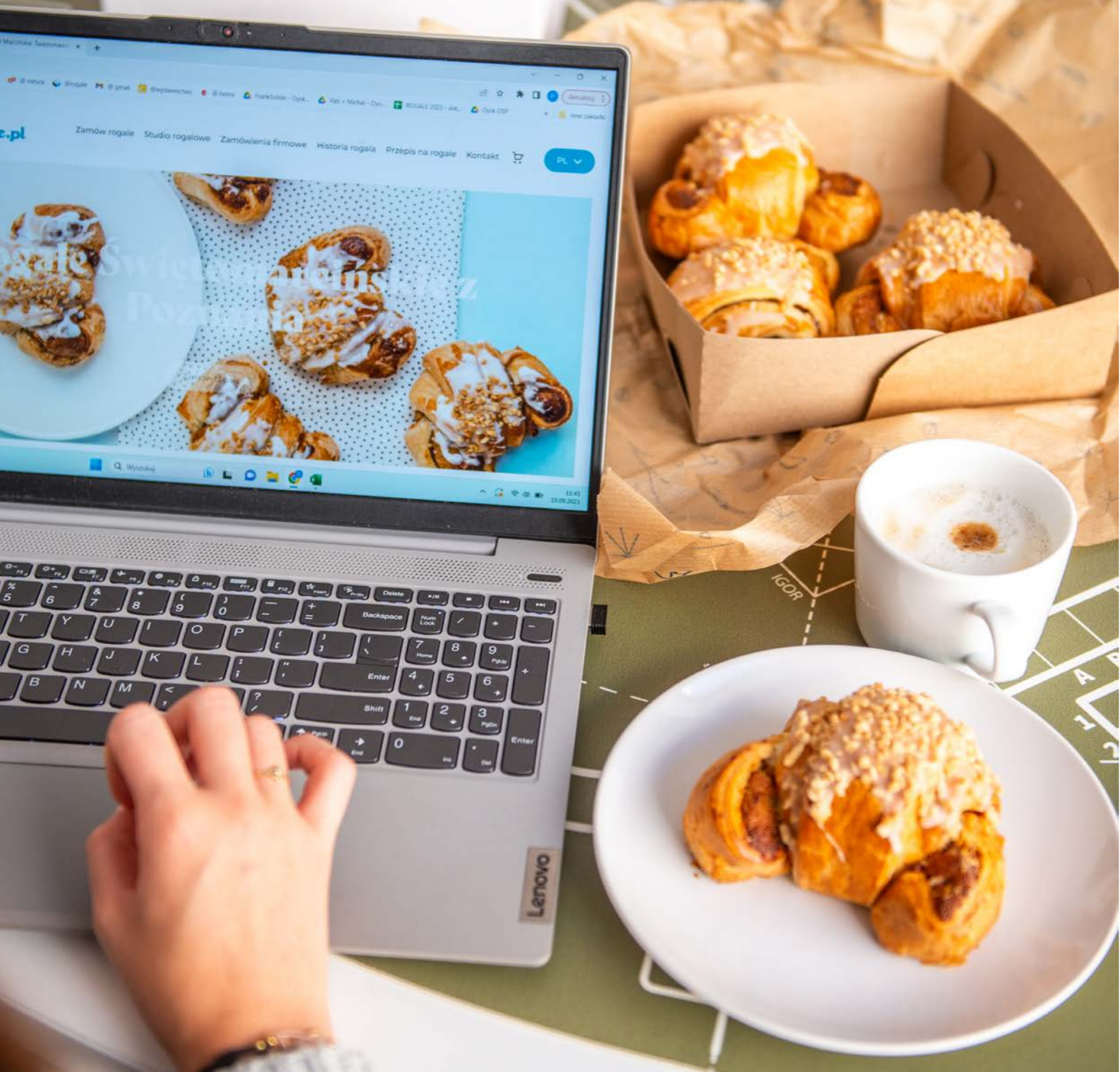
„Co jeszcze muszę zrobić, kupić, zmienić, żeby być szczęśliwym?”

warto zapytać:

„Gdzie w tym wszystkim jestem ja?”

„Czy jestem ze sobą w prawdziwym kontakcie?”

Bo tylko wtedy, gdy jesteśmy „w sobie” – obecni, czujący, świadomi – zaczynamy naprawdę żyć, a nie tylko funkcjonować.



Ewelina Graczyk

Słodki symbol Poznania

W stolicy Wielkopolski Świętu Niepodległości towarzyszą huczne obchody upamiętniające patrona jednej z głównych ulic miasta. Barwny korowód prowadzi jadący na białym koniu Święty Marcin w otoczeniu legionistów, który otrzymał klucze od władz miejskich, inauguruje zabawę. Wydarzenie uświetniają liczne spektakle, koncerty oraz kiermasz Rogali Świętomarcińskich.

Rogal z certyfikatem

Tradycyjne wypieki można kupić przez cały rok, jednak wielu mieszkańców Poznania czeka właśnie na 11 listopada, kiedy smakują najlepiej. Smak prawdziwych rogali, będących symbolem naszego regionu i tradycja ich wypieku zachowały się dzięki poznańskim mistrzom cukierniczym, którzy pilnie strzegli przestrzegania receptur ich przygotowywania – opowiada Zbigniew Piskorski, właściciel Piekarni Natura. Każdego roku Kapituła Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego wydaje certyfikaty potwierdzające, że dana piekarnia lub cukiernia przyrządza rogalę według obowiązującej receptury i przy użyciu najwyższej jakości składników, którymi są m.in. ciasto półfrancuskie, biały mak, rodzynki, orzechy i migdały. Początkowo rogalę zawierały w składzie masę migdałową, która po II wojnie światowej została zastąpiona białym makiem z dodatkiem aromatu migdałowego. Ciasto jest wysokokaloryczne, a dzięki zawartości orzechów, migdałów i maku dostarcza takich składników odżywczych jak m.in. fosfor, magnez, wapń, żelazo, cynk i miedź.

Jedyny taki w Europie

W 2008 roku rogal świętomarciński został wpisany do rejestru chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych na terenie Unii Europejskiej.

Uznano go za wyjątkowy produkt regionalny i dlatego może być wypiekany jedynie na terenie Wielkopolski. Tym samym został postawiony na jednym poziomie z góralskim oscypkiem czy śliwownicą łączką – wyjaśnia Zbigniew Piskorski. Przez wiele lat waga rogali musiała mieścić się w przedziale od 200 do 250 g. Miało to swoje uzasadnienie w tradycji dobroczynności. Wiele osób nie będąc w stanie sprostać nadmiarowi słodczy, dzieliło rogalę na pół i kogoś nim częstowało. Dopiero w połowie 2013 r. zmieniono przepisy, dopuszczając do sprzedaży także mniejsze rogalę ważące 150 g.

A było to tak...

Najczęściej powtarzana historia powstania tradycyjnego wypieku wskazuje na rok 1891 r., kiedy to ksiądz Jan Lewicki, ówczesny proboszcz poznańskiej parafii pod wezwaniem św. Marcina wezwał wiernych, aby z okazji odpustu 11 listopada, zrobili coś dobrego dla potrzebujących, wzorem świętego z Tours. Na apel proboszcza odpowiedział Józef Melzer, jeden z poznańskich cukierników, który zainspirowany słowami duchownego upiekł rogalę i rozdał je biednym pod kościołem. W kolejnych latach w inicjatywę włączyli się również inni poznańscy cukiernicy i piekarze. Od tamtej pory, każdego roku 11 listopada bogatsi mieszkańcy Poznania kupowali rogalę, a biedniejsi otrzymywali

Na talerzu



je za darmo. Rogale cieszyły się takim powodzeniem, że zwyczaj wypieku w 1901 roku przejęło Stowarzyszenie Cukierników. Jednak zdaniem wielu historyków, rogalę były znane w Poznaniu już wcześniej, a tradycja obchodów dnia Świętego Marcina sięga czasów pogańskich.

11 listopada przypadła święto oznaczające koniec zajmowania się rolą i początek zimy. Okres ten sprzyjał hucznym ucztom i zabawom, podczas których składano ofiary z rogatych wołów pogańskim bóstwom. W gorszych latach, wypiekano dla bożków specjalne ofiarne ciasto, którego kształt przypominał rogi.

Na kształt podkowy?

Wśród legend wyjaśniających pochodzenie kształtu rogala, jedną z popularniejszych jest także opowieść o poznańskim piekarzu, któremu pewnej nocy przysnił się Święty Marcin jadący na koniu. Zwierzę zgubiło podkowę, a piekarz podniósł ją z ziemi i postanowił, że będzie wypiekał ciasto właśnie w takim kształcie. Według innych źródeł na pomysł stworzenia ciasta, które przypomina półksiężyc – symbol Imperium Osmańskiego, wpadł inny poznański cukiernik, który chciał tym sposobem uczcić słynne zwycięstwo króla Jana III Sobieskiego w bitwie pod Wiedniem. Najstarsze wzmianki prasowe o wypieku rogali z okazji obchodów Dnia Świętego Marcina pochodzą z 1852 roku. Reklama „rogali świętomarcińskich” po raz pierwszy pojawiła się w Dzienniku Poznańskim z 11 listopada 1860 roku. _

Zamów Rogala Świętomarcińskiego

zamów online

rogalemarcinskie.pl



1



wejdź na stronę
i zamów rogalę

2



określ ilość
i opakowanie

3



wyberz sposób
dostawy

4



odbierz pyszne
rogale

NATURA
PIEKARNIA
2002



SPA SPOT
WELLNESS

SKIN COACHING + ANALIZA AI

profesjonalna konsultacja skóry
i plan pielęgnacji dopasowany do Ciebie

Dla kogo jest SKIN COACHING?

- dla osób, które nie widzą efektów obecnej pielęgnacji,
- dla tych, którzy chcą świadomie zadbać o swoją skórę i uniknąć błędów pielęgnacyjnych,
- dla osób z cerą problematyczną, wrażliwą lub z oznakami starzenia,
- dla każdego, kto chce otrzymać indywidualny plan pielęgnacji oparty na profesjonalnej diagnozie.

adres: Górna Wilda 83B/2n, 61-563 Poznań
telefon: 795 441 131
email: repcja@spa-spot.pl
www.spa-spot.pl



spa.spot



spaspotpoznan

Nie każda skóra lubi to samo – jak dobrać pielęgnację z pomocą eksperta?

W świecie pełnym reklam, trendów i nieskończonej ilości kosmetyków łatwo się pogubić. Co działa na skórę koleżanki, niekoniecznie sprawdzi się u nas. Dlaczego? Bo każda skóra jest inna – ma własne potrzeby, typ, kondycję, historię i tempo regeneracji. A to oznacza jedno: pielęgnacja powinna być indywidualna, a nie uniwersalna.

Dlaczego „uniwersalne” kosmetyki nie zawsze działają?

Kupujemy krem, bo „wszyscy polecają”, nakładamy serum z retinolem, bo influencerka mówi, że „to must-have”, a po tygodniu skóra piecze, łuszczy się i wygląda gorzej niż wcześniej. Brzmi znajomo? To klasyczny efekt źle dobranej pielęgnacji – nie do typu cery, a do oczekiwań.

Twoja skóra może być:

- wrażliwa i cienka,
- tłusta, ale odwodniona,
- sucha z tendencją do podrażnień,
- mieszana z problemami hormonalnymi,
- dojrzała, naczynkowa lub trądzikowa

Każdy z tych typów wymaga innej strategii pielęgnacyjnej. Co więcej, potrzeby skóry zmieniają się z wiekiem, porą roku, a nawet... poziomem stresu czy diety.

Jak w takim razie dobrać właściwą pielęgnację?

Najlepiej – z pomocą kosmetologa. Specjalista nie tylko oceni stan skóry, ale też weźmie pod uwagę Twoje nawyki, styl życia i ewentualne problemy dermatologiczne. Konsultacja kosmetologiczna to nie „dobór kremu”, tylko profesjonalna analiza potrzeb skóry, której efektem jest plan pielęgnacyjny – domowy i gabinetowy.

Co daje Ci konsultacja z ekspertem?

- Dokładne określenie typu i kondycji skóry
- Eliminację składników, które mogą szkodzić
- Dobór kosmetyków dopasowanych do Ciebie, a nie do trendu

- Plan zabiegów, które wspierają pielęgnację w domu
- Wiedzę, jak reagować na zmiany – np. sezonowe przesuszenia, zmiany hormonalne, stres

A co z kosmetykami z drogerii?

Dobre kosmetyki można znaleźć wszędzie – ale najważniejsze jest, czy są dobre dla Twojej skóry. Nie muszą być najdroższe, ale muszą być trafnie dobrane. W gabinecie kosmetologicznym masz pewność, że to, co dostajesz, ma sens, skład i kierunek działania.

Skóra to nie schemat – to indywidualna historia

W SPA SPOT zawsze podchodzimy do pielęgnacji indywidualnie. Pracujemy na sprawdzonych markach, opieramy się na wiedzy i doświadczeniu, a każdą terapię – czy to zabieg, czy plan domowy – dopasujemy do Ciebie.

Jeśli masz wrażenie, że Twoja pielęgnacja „nie działa”, Twoja skóra się buntuje albo po prostu nie wiesz, czego potrzebuje – zapraszamy na konsultację kosmetologiczną.

Razem znajdziemy rozwiązanie, które naprawdę zadziała.



Agnieszka Zwierzchowska
Kosmetolożka, właścicielka SPA SPOT

Konkurs *Wilda w kadrze*

Zostań autorem /ką okładki zimowego numeru magazynu Nasza Wilda.

Redakcja *Naszej Wildy* zaprasza wszystkie mieszkanki i mieszkańców oraz miłośniczki i miłośników naszej dzielnicy do udziału w wyjątkowym konkursie fotograficznym. Szukamy zdjęcia, które najlepiej odda klimat Wildy i stanie się inspiracją dla artystycznej okładki zimowego wydania magazynu.

Wybrane przez jury zdjęcie zostanie namalowane przez naszą artystkę, a jego malarska wersja ozdobi okładkę kolejnego numeru *Naszej Wildy*.

Fotografować można wszystko, co tworzy klimat Wildy – zarówno szerokie ujęcia ulic, placów i parków, jak i detale architektoniczne, charakterystyczne podwórka czy zaułki. Zachęcamy do uchwycenia dzielnicy zarówno z bliska, jak i z daleka, pokazując jej różnorodne oblicza i codzienne życie mieszkańców.

Zwycięskie zdjęcie zostanie przerobione na artystyczną okładkę zimowego wydania magazynu *Nasza Wilda*. Jeśli do konkursu wpłynie wiele interesujących zgłoszeń, wybrane fotografie zostaną zaprezentowane w artykule w tym samym numerze. Autor lub autorka zwycięskiego zdjęcia otrzyma także pamiątkowy plakat z okładką.



Zasady:

1. Wybierz 1 zdjęcie.
2. Jego dłuższy bok musi mieć co najmniej 3000 px.
3. Zdjęcie powinno być w formacie JPG lub PNG.
4. Wyślij je na adres k.magierska@proposnania.org lub kontakt@proposnania.org. W tytule wiadomości należy wpisać *Wilda w kadrze – konkurs fotograficzny*. W treści maila prosimy podać imię i nazwisko autora, numer kontaktowy oraz krótki opis miejsca lub sytuacji przedstawionej na zdjęciu.
5. Termin nadsyłania prac upływa 31.10 (piątek).

Regulamin konkursu:
bit.ly/KonkursNaszaWilda



SALON PIĘKNOŚCI WIOLETTA RYBARCZYK tel. 668 812 328

To wyjątkowe
miejsce na Wildzie



Fachowość i doświadczenie
ucieszy i Ciebie



Pięknie się czujesz
i pięknie wyglądasz



Wioletta Rybarczyk i Wiktoria Szafraniska

Zapraszamy Cię w niezwykłą podróż
do Salonu Piękności Wioletta przy **ul. Langiewicza 23** w Poznaniu

- Makijaż permanentny • Profesjonalne zabiegi na twarz
- Wypełnianie zmarszczek kwasem hialuronowym • masaż Kobido
- masaże medyczne całego ciała



Upiększanie i pielęgnacja ciała jest dla nas prawdziwą pasją i przyjemnością.
Zachęcamy Cię do obejrzenia naszych prac na stronie www.wiolettasalon.pl

Wyjątkowy prezent dla kochanej osoby?
Teraz to łatwe. Karta podarunkowa
do nabycia w naszym Salonie Piękności



Ruch to inwestycja w siebie

Rozmowa ze współwłaścicielem i trenerem Xtreme Fitness Gyms Stary Browar – Łukaszem Heneczowskim



Jesień to czas, gdy wielu z nas traci motywację do ruchu. Dlaczego warto wtedy zadbać o aktywność?

Właśnie wtedy szczególnie warto! Krótsze dni, mniej słońca – to wszystko wpływa negatywnie na nasze samopoczucie. Regularny trening poprawia nastrój, wzmacnia odporność i pozwala przetrwać zimniejsze miesiące z energią. Nie ma nic lepszego dla naszego organizmu, jak dawka endorfin kilka razy w tygodniu.

Wasz klub działa w Starym Browarze – to niezwykle miejsce na mapie Poznania.

To nas właśnie wyróżnia, to świetna lokalizacja! Jesteśmy w samym sercu miasta, dostępni niemal „przy okazji” w jednym z najbardziej niesamowitych centrów handlowych w Polsce. Po pracy, zakupach czy spotkaniu – można wpaść na trening bez specjalnych przygotowań. Jest od nas blisko do wielu poznańskich uczelni, więc jesteśmy świetną opcją dla studentów. Dzięki bardzo dobrej współpracy z Dyrekcją Centrum – mamy również dostęp do parku, w którym przez całe lato prowadzimy zajęcia takie jak joga, pilates czy formaty taneczne. Dodatkowo każdy, kto przyjdzie na trening do nas, ma 4h darmowego parkingu w Starym Browarze.

W Poznaniu bardzo popularne są karty sportowe oferowane np. przez pracodawców, czy honorujecie je u siebie?

Tak, rzeczywiście, w dużych miastach karty dające dostęp do wielu aktywności sportowych i kulturalnych są bardzo popularne i oczywiście w naszym klubie honorujemy większość z nich: Multisport, Medcover Sport, Fit Profit, Fit Sport, PZU Sport. Tak więc zapraszamy do siebie wszystkich użytkowników tych kart.

Co oferujecie w Waszym klubie?

Pełne spektrum – mamy 6 stref treningowych: 3 związane z różnego rodzaju sprzętem do treningów siłowych, strefę funkcjonalną, salkę fitness z różnorodnymi zajęciami grupowymi w grafiku i oczywiście jedną z najbardziej popularnych w każdym klubie

– strefę cardio. Do tego wsparcie wielu trenerów personalnych i dietetyków. To co nas wyróżnia na tle wielkopowierzchniowej konkurencji to na pewno klimat i atmosfera.

A co z osobami początkującymi?

Dla nas każdy start jest ważny. Dla początkujących mamy darmowe konsultacje z naszą instruktorką lub instruktorem siłowni, którzy podczas godziny indywidualnych zajęć pokazują podstawowe ćwiczenia oraz zapoznają ze sprzętem. Oferujemy również zajęcia w kameralnych grupach o nazwie „X Start”. Są to treningi organizowane w 4-tygodniowym cyklu raz w tygodniu, podczas których instruktor zapoznaje uczestników za każdym razem z innym rodzajem aktywności. Zajęcia te zapętlają się, więc bez względu na to, kiedy się do nich dołączy, ma się pewność odbycia 4-tygodniowego cyklu. Pokazujemy sprzęt, uczymy techniki. Zero stresu, maksimum wsparcia!

Co powiedziałby Pan komuś, kto się waha?

Przyjdź, spróbuj. Zrób pierwszy krok. A potem już samo pójdzie – z nami nie da się nudzić! Jesień to najlepszy moment na fitness, by zadbać o formę i... o siebie. Nasza oferta karnetów z 1-miesięcznym okresem wypowiedzenia nie wiąże umową na długie miesiące, więc jeśli poczujesz, że to jednak nie Twoja bajka – możesz zrezygnować. _

Dołącz
do nas



#tudziejesiefitness

Zeskanuj kod QR
i zarezerwuj
darmowe wejście



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Dobre okulary prosto z Wildy – poznaj Oftal Koralewscy

Wilda – dzielnica z klimatem, charakterem i ludźmi, którzy wszystko robią po swojemu. Właśnie tutaj, przy ulicy Sikorskiego w Poznaniu, od 2011 roku działa rodzinny salon optyczny Oftal Koralewscy. To miejsce stworzone z pasji do okularów i... do ludzi. Bo choć nowoczesny sprzęt i precyzyjne badania to podstawa, to w tym przypadku największą wartością są ludzie – mały, zgrany zespół, który naprawdę zna się na rzeczy i lubi swoją pracę.

Od wejścia czuć, że to nie żadna sieciówka, gdzie liczy się szybki obrót. Tutaj wszystko działa inaczej – spokojniej, uważniej, bardziej po ludzku. Zamiast pośpiesznego „czego Pan szuka?”, zaczyna się rozmowa. Zainteresowanie. Zrozumienie. Bo dobra para okularów to coś więcej niż tylko szkła i oprawki – to komfort życia.

Zespół tworzą osoby z wykształceniem optycznym, a większość ma też dyplom z optometrii, czyli specjalistycznej dziedziny zajmującej się badaniem wzroku. Jedna osoba wciąż się kształci – bo rozwój to tu codzienność. Dzięki tej wiedzy i doświadczeniu, badania są naprawdę dokładne, a dobór korekcji – indywidualny i trafny.

Na miejscu znajduje się gabinet optometryczny oraz własna szlifiernia – co oznacza, że Twoje okulary mogą być gotowe szybciej i dokładniej niż w wielu innych salonach. I to bez kom-

OPTYK
OFTAL KORALEWSCY



WPADNIJ PO OKULARY!
ZAPRASZAMY!



Wpadnij do nas po sąsiedzku:
ul. Władysława Sikorskiego 6/2, 61-535 Poznań
Telefon: 61 649 78 56 • www.oftal-koralewscy.pl

promisów – bo soczewki pochodzą głównie od firmy ZEISS, lidera w świecie optyki. Jakość? Na najwyższym poziomie.

W ofercie znajdziesz szeroki wybór oprawek – od klasycznych po nowoczesne, modne modele. Dla dzieci, dorosłych, seniorów. Dla minimalistów i tych, którzy lubią się wyróżniać. Są opcje budżetowe i premium – każdy znajdzie coś dla siebie.

Ale tym, co naprawdę wyróżnia Oftal, jest podejście. Tutaj nikt Ci niczego nie wciska. Zamiast tego, zespół pomaga dobrać okulary, które będą najlepiej pasować do Twojego życia. Ich motto? „Nie sprzedajemy okularów – pomagamy lepiej widzieć świat”. I to nie jest pusty slogan – to naprawdę widać.

Dla zespołu Wilda to nie tylko adres. To ich codzienność – tu robią zakupy, piją kawę, znają sąsiadów. To lokalny biznes z sercem, który stał się częścią tej dzielnicy.

Szukasz miejsca, gdzie zadbają o Twój wzrok z pełnym zaangażowaniem, bez stresu i marketingowych trików? Wpadnij do Oftal Koralewscy. Tu jesteś nie tylko klientem – jesteś sąsiadem. _

Miejsce bliskie ludziom

Z turystyką jest związana od prawie 30 lat. To jej pasja i sposób na życie. Na miejsce swojego biura podróży wybrała Wildę. Po dekadzie może powiedzieć, że Wildzianie obdarzyli jej biuro zaufaniem. Jej celem jest spełnianie marzeń podróżniczych – tych bliższych, jak i bardzo dalekich, bo wie, że każda podróż może być wyjątkowa. Dlatego często podróżuje i każdą taką podróż traktuje jak inwestycję – przede wszystkim w jakość usług, które biuro podróży IzyTravel oferuje swoim Klientom.

Redakcja: W tym roku IzyTravel obchodzi 10-lecie istnienia. Jak zaczęła się ta podróż – i dlaczego właśnie na Wildzie?
Izabela Gierlińska, właścicielka IzyTravel: Z turystyką jestem związana od prawie 30 lat. To moja pasja i sposób na życie. Własne biuro podróży było moim zawodowym marzeniem – i w 2015 roku

je spełniłam. Wybrałam miejsce dla mnie szczególnie ze względów rodzinnych – za bytkową kamienicę przy Rynku Wildecim, na rogu ulic Sikorskiego i Przemysłowej. Od początku zależało mi na tym, by było to miejsce bliskie ludziom. Dziś, po dziesięciu latach, z ogromną radością i wdzięcznością mogę powiedzieć: Wildzianie obdarzyli nas zaufaniem, które szczerze doceniamy.

Red.: Co wyróżnia IzyTravel na tle innych biur?

I.G.: Naszym celem jest spełnianie marzeń podróżniczych – nie tylko ich sprzedawanie. To bardzo indywidualny proces. Klienci wracają do nas, bo czują się zaopiekowani i wysłuchani. Regularnie się szkolimy, osobiście poznajemy kierunki i bazę hotelową. Jesteśmy biurem partnerskim TUI, a także agentem m.in. Rainbow Tours, Itaki, Grecosa, Coral Travel i Eximu. Dzięki temu mamy dostęp do ogromnej oferty – w dokładnie takich samych cenach jak na stronach touroperatorów. Możemy więc skupić się na dopasowaniu wyjazdu do potrzeb Klienta. Dbamy o każdy szczegół. Nasi Klienci wiedzą, że u nas wszystko zostanie dokładnie zaplanowane – z sercem i doświadczeniem.

Red.: A jak wygląda to w praktyce? Jakie kierunki wybierają mieszkańcy Wildy?

I.G.: Latem królują Turcja i Grecja – szczególnie wyspy takie jak Kreta, Rodos, Kos, Thassos czy zielona Kefalonia. Coraz większą popularnością cieszą się Albania, Malta, Cypr i Madera. Wśród kierunków bardziej egzotycznych warto wymienić Wyspy Zielonego Przylądka, Zanzibar czy Madagaskar – te dwa ostatnie dostępne są z wylotem z Poznania. Cieszy nas, że coraz więcej Wildzian planuje też już zimę 2025/26 i lato 2026 – jesteśmy tu, by pomóc to wszystko zorganizować z wyprzedzeniem i spokojem.

Red.: A gdyby miała Pani wskazać prawdziwe „perelki” z oferty?

I.G.: Każda podróż może być wyjątkowa – ale są propozycje, które szczególnie zapadają w pamięć. Dla osób lubiących podróże indywidualne polecamy wyjazdy wynajętym samochodem – z gotowym programem i noclegami. Świetnie sprawdzają się na Islandii, w Skandynawii czy USA. Z kolei dla tych, którzy szukają czegoś naprawdę unikalnego, mamy programy jak np. RPA z jogą i safari. Mamy też doświadczenie w organizowaniu wakacji premium – z najlepszymi hotelami deluxe czy pakietami golfowymi.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Red.: Pani pasja do podróży jest wyczuwalna od razu. Jak ją Pani wykorzystuje w pracy?

I.G.: Często podróżuję i każdą taką podróż traktuję jak inwestycję – przede wszystkim w jakość usług, które oferujemy. Moi przyjaciele dobrze wiedzą, że spędzam dużo czasu na wizytach w hotelach – by wiedzieć, co polecam, komu i dlaczego. To bezcenna wiedza, którą potem mogę prze-

kazywać naszym Klientom. Prywatnie kocham Azję – za smak, kolory, różnorodność. Uwielbiam też Afrykę – spotkania z naturą robią ogromne wrażenie. Na wyjątkowe okazje polecam wyspy Oceanu Indyjskiego – Seszele, Malediwy i Mauritius. A w Europie? Przyrodą zachwyciły mnie Islandia i Norwegia, ale moim numerem jeden są Włochy, tuż za nimi Grecja, Baleary... a lista ciągle rośnie.

Red.: Biuro właśnie przeszło metamorfozę. Czego mogą spodziewać się Klienci, którzy zajrzą na Przemysłową?

I.G.: Czekamy na Państwa w odświeżonych wnętrzach – jestem bardzo ciekawa, jak się Wam spodobają! Chciałam, by biuro było miejscem, do którego po prostu chce się wracać. Oczywiście jesteśmy również dostępni telefonicznie i mailowo – tak, jak wygodnie Klientowi. A na miejscu czeka nasz doświadczony Zespół: Ola, Natalia, Joasia i Kamil, których wielu naszych stałych Klientów już doskonale zna. To właśnie ludzie tworzą IzyTravel.

Red.: Czego życzyć IzyTravel na kolejne lata?

I.G.: Tego, co już mamy – zaufania, lojalności i relacji z Klientami, które z roku na rok się pogłębiają. I wielu wspólnych podróży! Dziękuję wszystkim, którzy są z nami – Sąsiadom, Klientom, Przyjaciołom. To zaszczyt być częścią Wildy i dzielić się z Państwem tym, co kocham.

Zapraszamy do IzyTravel – Twojego biura podróży!



Biuro Podróży IzyTravel
ul. Przemysłowa 70
61-541 Poznań

f /izytravel
@ /izytravel

T. +48 61 881 97 55
T. +48 505 505 481
E. info@izytravel.pl

W naszej ofercie:

- bliskie i dalekie podróże – sprawdzone oferty największych organizatorów
- indywidualne i firmowe wyjazdy szyte na miarę
- rezerwacja hoteli na całym świecie
- bilety lotnicze
- vouchery – idealny prezent na każdą okazję
- ubezpieczenia turystyczne



Dla naszych GZURÓW (dzieci)

Waldemar Wierzb

Skiendy sie wziyny rogale świąntomarcińskie?

Roz kiedyś wew listopadzie, ksiynżyc przetwiroł się nad Jezycami. Zmudził już, ale dobrum godzinie i nic ciekawego nie zoboczuł. Ino samiusińkie, puścusińkie dachy. (Nawet kociambry się dzie zabamblowały). Dopiyro jak szpyncnuł bez łokno na trzecim kiju, dzie wew kuchni Marysia pómogła babci Ańdzi tetrać rogole, to oż dóstoł trzynsiunki. Tej, na stolnicy leżała wuchta ksiynżyców! A dziywce i babusia wałkowały kawolindki ciasta i składały je tak fifnie, że kóždyń jeden wyglundoł jak siyrrp ksiynżycza.

– Marysiu, wycinej akuratnie trójkąciki zez ciasta, bo rogole wyjdą nierówne! – godo babusia do wnuczki.

– Takie będą dobre?... – się pyto Marysia i podnosi prawóm pazurkum uchajtniynty kawolindek ciasta babusi do ócz.

– No, ja! Takie muszum być – godo babusia i się kielczy do wnuczki.

– A czymu, do rogali świąntomarcińskich musi być bióły mak? – się pyto Marysia.

– No bo ón mo barzyj delikatnum smake – godo babusia. – Do masy makowy trzeba wkrosić tyż bakalie, dubeltowo melóne orzechy włoskie i migdały.

– Lejery, to tetrać takie echt poznańskie rogole, to nie jes tak ajnfach! – rozdarła kalafke Marysia.

– Mosh prowde – godo babusia – to nie jes tak ajnfach!...

– Tej, a wiysz Marysiu, kto to buł Świąnty Marcin i skiendy się wziyny rogole świąntomarcińskie? – się pyto babusia.

Marysia kikła na babusie. Spuściuła ślypka i nic nie godo. Gupio ji, że nie wi.

– Nie wiysz, to suchej! – godo babusia. Świąnty Marcin, urodził się w taki rzymski prowincji, co jum pozywali Panonnia i żył w IV wieku naszej ery. Jego łojciec, był legionistóm. Doł mu na imię Marcin na cześć Marsa – rzymskiygo boga wojny, bo chcioł, żeby Marcin się doł za żołniyrza.

– I co, babciu, i co?... – Marysia ni mogła już spłować, co by dzie dali.

A rogol świąntomarciński, co gó właśnie wysmyczyła, o małe co by sie rozdrzyznuł na podłódze.

– No nic – Świąnty Marcin buł usuchany i zrobiuł to, co mu

ojciec kozoł – godo babusia. Doł sie za żołniyrza, nie.

– I poszed do wojska? – się pyto Marysia.

– No, ja – co mioł zrobić? – poszed – godo babusia. Ale to buł dobry szczun. Roz kiedyś, zoboczuł jednygo cołkim przekarkniyntygó i zdalasiałygó. Buł fest zimno. Świąntymu Marcino-wi zrobiło mu się żol tegó istnygó i doł mu pó swojygo mantela.

– Lejery, to móg sam zamaznuć! – rozdarła japke Marysia, bo ji sie zrobiuło żol Świąntygo Morcina.

– No móg – godo babusia, ale daleko do chaty ni mioł. Potrajtoł dó się i poszed nyny. Ale jak nynoł, to mu się pokozoł we śnie som Pón Jezus i godo:

– To jo byłym tym biydokiy, co żeś gó obakutoł swojym mantelom.

Marysia ucupła na ryczusce. Patrzy na babusie, a ślypka sie ji robium okrunglusińkie zez ździwinio.

– Świąnty Marcin, jak sie obudziuł, godo sum do sie: – Ni ma da, jo musze śwignóć wojskowóm służbe i służyć Panu Bogu i szyski wiarze.

Tej, i tak zrobiuł. Służył Bogu i wiarze.

– To już koniec? – się pyto Marysia.

– Jeszczy nie – godo babusia – służył długo i tak dobrze, że gó wiara wybrała na biskupa.

– To buł bogaty i rzuńdziuł – godo Marysia.

– A żebyś wiedziała, że nie – godo babusia. Ón buł bardzo skrómny. Nie rozrucoł się i cinyngiy pómogół wiarze. Umar 9 listopada 397 roku, a pochowali gó 11 listopada. I dlatego 11 listopada obchodzimy Świąto Marcina.

– Czy to Świąnty Marcin wymodził rogole świąntomarcińskie? – się pyto Marysia.

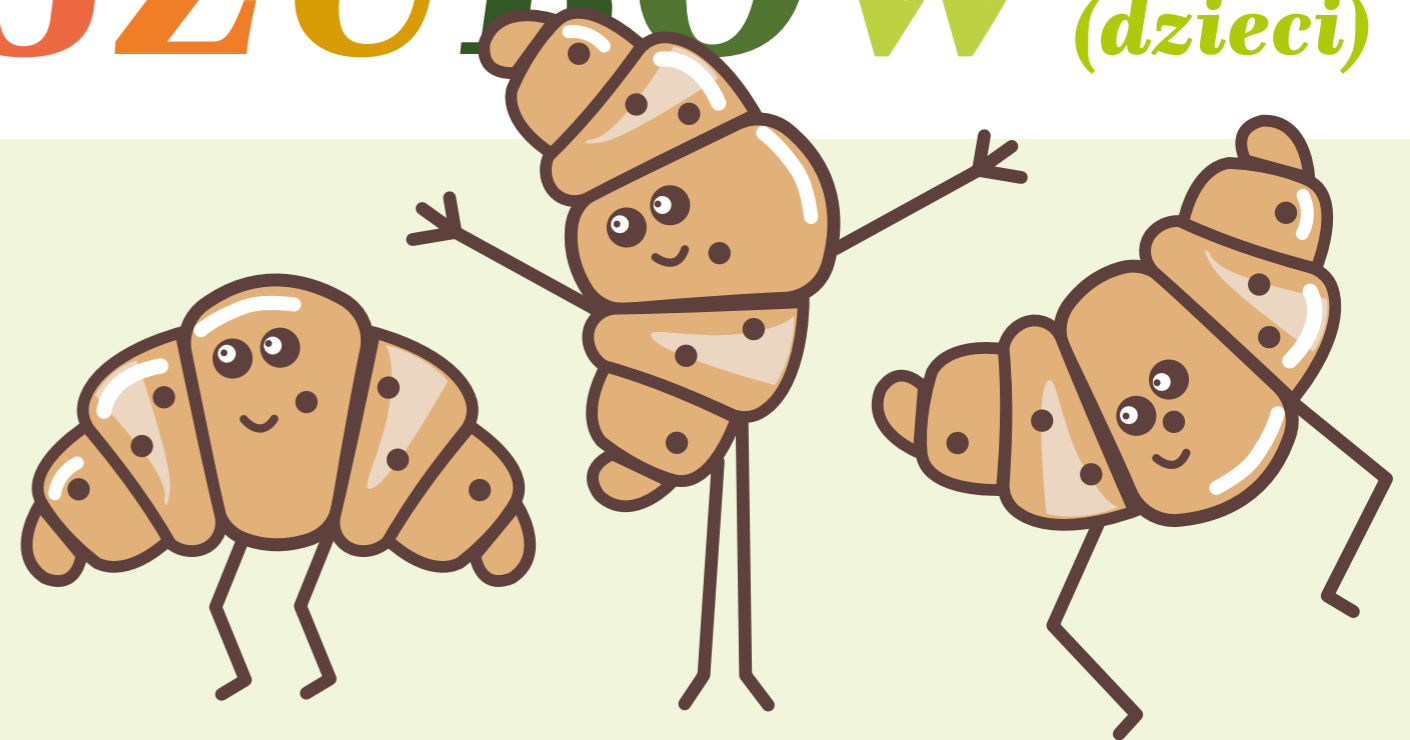
– Nie. Tyn istny nawet o niych nie slyszoł – godo babusia.

– Ale jak to?

– No tak. Mijały wieki. Wiara coroz barzyj kochała Świąntygo Marcina, ale rogoli świąntomarcińskich żeś nie uświadczyła, ażeby!

– No to skyndy się óne wzięły?

– No skyndy? Sa styndy! – godo babusia. Pod kuniec dzie-wietnastygó wieku wew kościele Świąntygo Marcina wew Po-



znaniu proboszcz na kozaniu tak godoł do wiary o Świąntym Marcinie:

– Wiaruchna mojo kochano! Pamiyntejcie, że Świąnty Marcin, cinyngiy pómogół zdalasiały wiarze. Wy mocie tak samiusińko pómogać tym, co sum biydniejszy od wos.

– Wiara slychała swojygo proboszcza, a nojbarzy slychoł go Jasinek, czeladnik od pipola – godo dali babusia. – Tyn czeladnik chcioł naśladować Świąntygo Marcina, ale nie zanał wiedzioł jak. – Już wiym! Już wiym!... To ón upiyk piyrwszygo rogola! – rozdarła kalafke Marysia. Chycła zez ryczki na sum śródyszek kuchni i zaczą dylać.

– Czekej, siodej!... Zaroz ci wszystko opowiy – godo babcia. Nie od razu wiedzioł, co i jak. Buł skatajóny i poszed do wyra.

– Już wiym, wiym – chichrała sie Marysia. – Przyśnił mu sie rogol świąntomarciński.

– A żebyś wiedziała – przytaknęła babusia.

– Tej, na śpiku uslyszoł tómpanie kopytami i zoboczuł Świąntygo Marcina na biołym śrupie. Świąnty Marcin jegó nie widzioł, ale zoboczuł gó jegó kón. Zaczół się drygać i bez to zgubił podkowę. Jak ino tyn Jasinek zoboczuł te podkowe, nie, to łod razu wiedzioł, co mo zrobić.

Marysia tyż już wiedziała, co robi Jasinek.

– Jak sie ino na rano łobudziuł – godała durch babusia – to zaroz poleciooół dó roboty i upiyk słodkie. To słodkie miało taki samiuchny kształt jak ta podkowa, łod tegó kónia, nie.

– Kiedy się rano obudził – kontynuowała babcia – to zaraz Poobiegl do pracy i upiekł ciasto. To ciasto miało taki sam kształt jak podkowa kónia, którą widział we śnie.

– I to ci były piyrsze rogole świąntomarcińskie! I tyn Jasinek roz-

doł biydnym te rogole, żeby mieli co dobrogo do spucniyńcio.

– Tyn Jasinek, to buł ale fest szczun! – ucieszyła się Marysia.

– Poznanioki to sum wew wogle fest szczuny – godała babusia.

– A dziadzia i twój tata wcale nie sum gorsi. Tyż pómogajum wiarze jak się noleży. Ty tyż pómogosz. I jo, i twoja mama...

– Babciu, a to naprowde tak buł zez tymi rogolami?

– Wiysz, Marysiu – godo babusia – to tako legynda, ale wew kóždyj jednyj legyndzie jest ziarno prowdy. – Niechtóro wiara godo co inne o tych rogolach.

– A co godajum?... – się pyto Marysia.

– Babciu, a to naprowde tak buł zez tymi rogolami?

– Wiysz, Marysiu – godo babusia – to tako legynda, ale wew kóždyj jedny legyndzie jest ziarno prowdy. – Niechtóro wiara godo co inne o tych rogolach.

– A co godajum?... – się pyto Marysia.

– Jedni godajum, że rogol świąntomarciński naśladowuje kształt rogów byka.

– Drugo wiara godo, że jak wew siydymnym wieku król Jan III Sobieski nadruzgoł armii Imperium Osmańskiego pod Wiedniem, która miała na sztandarach półksiężyc, to na cześć zwycięstwa jakiś pipol upiyk rogola.

– Babciu jo myśle, że to jednak Jasinek wymodził rogola – westchnęła Marysia.

– Jo tyż tak myśle – powiedziała babusia.

Ksiynżycowi, który cołki czas szpyncowoł bez łokno i slychoł tego jych godanio, nojbarzy się jednak widziała ta wersja zez półksiynżycym, ale nie chcioł się zez babusią i Marysią o to zebrać i odpłynął so cichusińko wew strune Rusalki, pokikać jak się rybcie plumplajum i posrebrzyć fale swojym światłym. _

Dla naszych GZUBÓW (dzieci)

Jesienna zagadka

Z jesiennych drzew pospadały liście. Czy potrafisz je rozpoznać?
Przyporządkuj nazwy drzew do odpowiednich liści, a następnie pokoloruj je jesiennymi barwami.



KASZTAN

KLON

DĄB

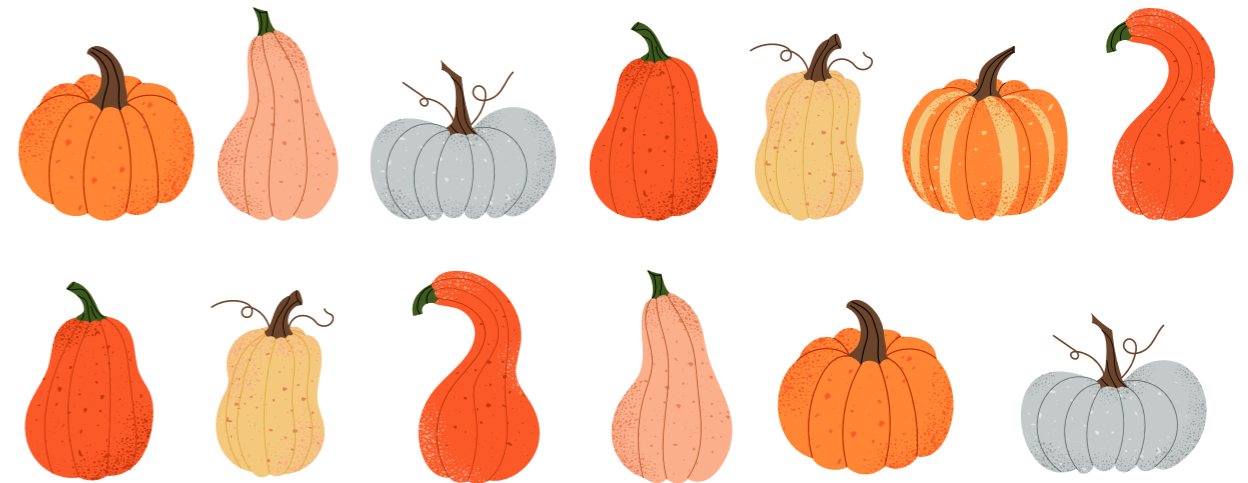
JESION

BRZOZA

MIŁORZĄB

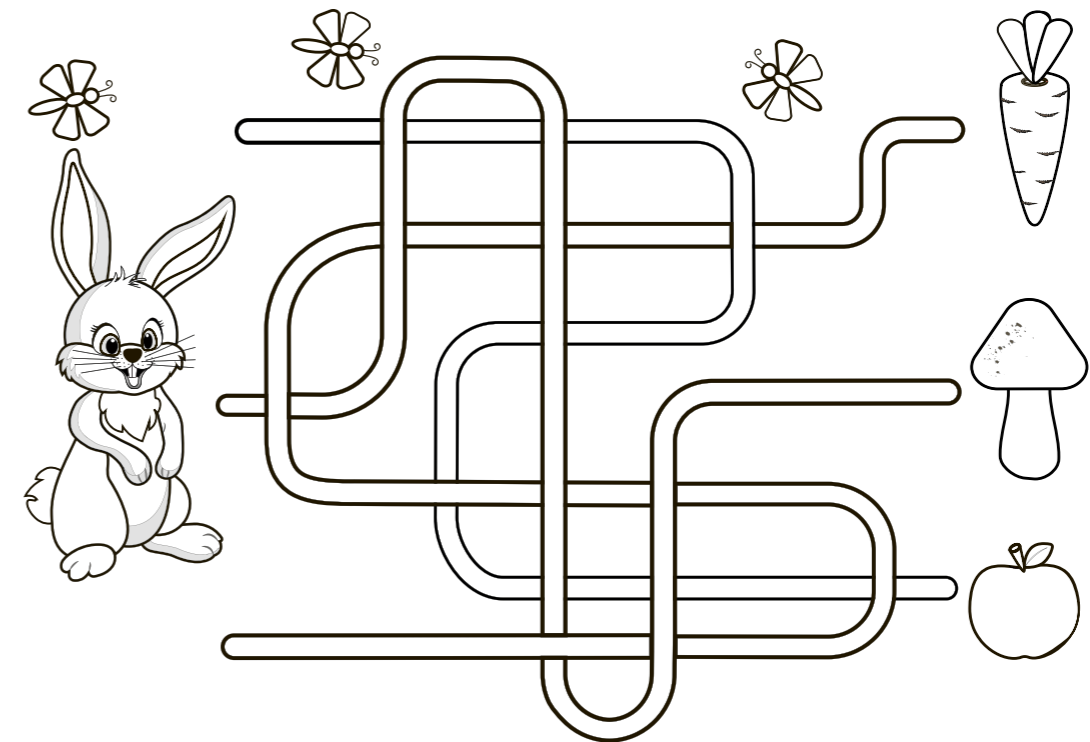
Połącz pary

Znajdź po dwie takie same dynie i połącz je w pary.
Czy któraś nie ma swojej koleżanki?



Labirynt

Zajaczek robi zapasy na zimę. Czy wiesz, co udało mu się już znaleźć i ukryć?



 **KIBICA
BIJE TUTAJ**

TENIS

SPORT I SZAMA

TRANSMISJE
SPORTOWE

KIBICU BY
Jimmy

FOOD
HALL

PIŁKA
NOŻNA

FORMUŁA 1

WSTĘP: FREE



SPRAWDŹ
PROGRAM

