

# Nasza Wilda



**PRO  
POSNANIA  
FUNDACJA**

wydanie 1/2023  
biuletyn bezpłatny

Kwartalnik  
mieszkańców  
i sympatyków  
Osiedla Wilda

*Smaki  
i przysmaki*

*Ludzie  
i miejsca*

*Zdrowie  
i forma*

*Kultura  
i wydarzenia*

# Bezobstugowe zakupy całą dobę



 ul. Różana 19

## 15 zł na zakupy w Żabce Nano!



### Jak skorzystać?

- Zeskanuj QR kod
- Zarejestruj się i podłącz kartę do Żappka Pay
- Aktywuj bon 15 zł w aplikacji Żappka
- Wejdź do Nano z użyciem aplikacji
- Zrób zakupy, a Twój rabat naliczy się automatycznie!

Promocja obowiązuje dla osób, które wcześniej nie kupowały w Nano. Regulamin: [zappka.app/regulamin-15-zl-od-ambasadora-nano](https://zappka.app/regulamin-15-zl-od-ambasadora-nano)

**żabka** Nano™

Z automatu  
24/7



## Nasza Wilda

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

**Redaktor Naczelna:**  
Agnieszka Wiśniewska,  
[a.wisniewska@proposnania.org](mailto:a.wisniewska@proposnania.org)

**Z-CA Redaktora Naczelnego:**  
Patrycja Rajek,  
[p.rajek@proposnania.org](mailto:p.rajek@proposnania.org)  
tel. 607180090

**Adres redakcji:**  
ul. Potworowskiego 4  
60-209 Poznań  
mail: [kontakt@proposnania.org](mailto:kontakt@proposnania.org)

**Sprzedaż i promocja:**  
Patrycja Rajek  
[p.rajek@proposnania.org](mailto:p.rajek@proposnania.org)  
tel. 607180090

**Projekt i skład:**  
Małgorzata Dobień

**Zdjęcia na okładce:**  
Małgorzata Opala

**Druk:**  
„STANDRUK” Lublin

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, 4, 9, 17, 26, 32.

# Zapraszamy do lektury

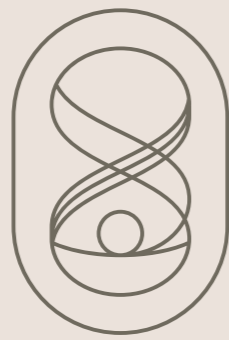
*Wilda to nie tylko jedna z najstarszych dzielnic Poznania, ale również miejsce, w którym historia i nowoczesność splatają się w niezwykle sposób. Spacerując jej ulicami, można odnaleźć ślady przeszłości w postaci zabytkowych kamienic i historycznych miejsc, które opowiadają nam o dawnych dziejach miasta. Jednak to także dynamicznie rozwijająca się dzielnica, w której powstają nowoczesne budynki, centra biznesowe i kulturalne przestrzenie.*

*W tym numerze magazynu zabierzemy Was w podróż po Wildzie, która pozwoli Wam poznać zarówno jej historyczne korzenie, jak i nowoczesne oblicze. Opowiemy o niezwykłych ludziach, którzy tworzą tę dzielnicę i przyczyniają się do jej rozwoju. Dowiedziecie się także o wyjątkowych wydarzeniach kulturalnych, które odbywają się na Wildzie i które pozwalają odkrywać tę część Poznania w zupełnie nowy sposób.*

*Wilda to nie tylko historia i kultura. To także przepyszna kuchnia, różnorodność sklepów i lokalnych przedsiębiorstw, które tworzą wyjątkową tkankę społecznościową tego miejsca.*

*Zapraszamy Was do odkrywania Dzielnicy Wilda w Poznaniu razem z nami. To miejsce, które z pewnością Was zaskoczy, zachwyci i pozostawi niezapomniane wspomnienia. Mamy nadzieję, że ten numer magazynu będzie dla Was inspiracją do eksploracji Wildy i że po lekturze będziecie mieli ochotę wyruszyć w podróż po tym niezwykłym zakątku Poznania. Dzięki Fundacji Pro Posnania odkryjecie Wildę na nowo!*

**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.



# ZMYSŁOSTAN

concept store



## POMYSŁY NA PREZENT

świece z naturalnych wosków •  
kadzidła ziołowe • herbaty funkcjonalne •  
ceramika • artykuły papirnicze •  
produkty do relaksacji



ul. Sikorskiego 1, 61-534 Poznań – Wilda

Niewielki Concept Store oferujący produkty polskich rękodzielników i manufaktur

Nasza  
**Wilda**

Ludzie  
i miejsca

Z Anną Gawrysiak-Knez rozmawia Patrycja Rajek  
Fotografie: Małgorzata Maćkowiek-Bartczak

# Miejsca nieoczywiste

Już w kolejnym magazynie Anna Gawrysiak-Knez - przewodniczka miejska, pasjonatka historii oraz aktywistka społeczna zaprosi Państwa do odwiedzenia ciekawych budynków i przestrzeni miejskich naszej dzielnicy, poznania sylwetek patronów wildeckich ulic, a także odkrycia miejsc i historii z nimi związanych. Dziś w zapowiedzi tej fascynującej podróży, na którą chętnie się z Państwem wspólnie wybierzemy, uchylamy rąbka tajemnicy cyklu artykułów o lokalnych zakamarkach i zachęcamy do lektury.

### *Wilda nie ma już przed Panią tajemnic?*

Jestem wildzianką z wyboru – żyję tu od 27 lat, z każdym rokiem coraz bardziej świadomie. Do odkrywania Wildy na nowo, zachęcam od 7 lat w ramach cyklu niedzielnych spacerów z przewodnikiem. W swobodnej atmosferze wspólnej przechadzki prezentuję dzielnicę z całym jej bogactwem historycznym i społecznym. Zachęcam do wspólnego eksplorowania Wildy od granicy ze Starym Miastem znajdującej się w sąsiedztwie Starego Browaru, poprzez centrum z Rynkiem Wildeckim, aż po południowe rubieże sięgające do torów oddzielających dzielnicę od Dębca. Spacer odbywa się w ostatnią niedzielę miesiąca o godzinie 11, począwszy od maja do października. Co roku staram się również sprostać oczekiwaniom stałych bywalców wycieczek i zaproponować nowe tematy. Na przykład we wrześniu zabraliśmy wszystkich chętnych



Przez wildecki fyrtel mknie po szynach zabytkowa bimba (linia turystyczna).

na spacer szlakiem wybranych miejsc związanych ze sportem i rekreacją od czasów przedwojennych do dzisiaj, przybliżający lokalną historię wielu dyscyplin sportowych. Przechadzki są bezpłatne, dofinansowane przez Miasto Poznań, a organizuje je Stowarzyszenie WILDzianie. Nie trzeba się zapisywać. Wystarczy przyjść na miejsce zbiórki. Zainteresowanie jest całkiem spore, średnio w wycieczce uczestniczy około 70 osób.

**Do spacerów oczywiście wszystkich zachęcamy. A o jakich ważnych i ciekawych miejscach będziemy mogli przeczytać w magazynie?**

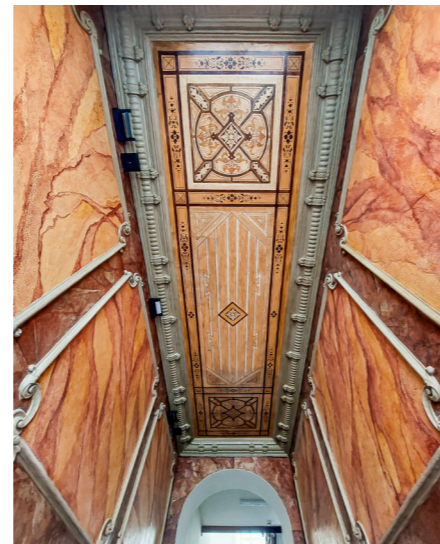
W pierwszej kolejności rozpoczniemy od przestrzeni, które mają genius loci (łac. „duch opiekuńczy danego miejsca”). Doskonałym przykładem jest Rynek Wildecki i okolice, które za znanym historykiem Markiem Rezlerem, lubię nazywać Forum Wildanum. To serce



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

Wilda jest unikalna w skali całego miasta, bo choć mamy tutaj typowo poznańskie targowisko, znajdują się również kościół oraz dawne budynki użyteczności publicznej, stanowiące reprezentacyjną część dzielnicy. Interesującą przestrzenią jest również dawne centrum wsi wildeckiej pomiędzy ulicami Różana, Dolina i Górną Wildą, które na nowo odżywa. Obecnie w rejonie, gdzie zbiegają się historyczne drogi, powstał klaster barowo-restauracyjny, co stanowi doskonałą kontynuację historii tego miejsca. Dobrze będzie napisać o budynku szpitala ortopedyczno-rehabilitacyjnego, które było największym założeniem szkolnym, wybudowanym w trzeciej kwartale XIX wieku. Szkołę założyły siostry Zgromadzenia Sacré Coeur, do którego wstąpiła Józefa Chłapowska - córka Dezyderego Chłapowskiego. Jej posag przyczynił się do powstania tego wspaniałego budynku zaprojektowanego przez francuskich

architektów i wybudowanego wśród wildeckich pól. Szkoła mieściła się tam bardzo krótko, ponieważ władze niemieckie szybko się zorientowały, że miejsce będzie szerzyło polskiego ducha wśród kształcących się tam szlachcianek i arystokratek. Budynek odebrano siostrze i ulokowano w nim zakład dobroczynności Garczyńskiego o zarządzie niemieckim. W 1920 kompleks przestał spełniać normy dla domów pomocy społecznej dla osób starszych i przekazano go Uniwersytetowi Poznańskiemu na klinikę ortopedyczną, a w 1938 zmodernizowano według wskazań dra Franciszka Raszei. Gmach otaczał rozległy park. Do dziś od strony zachodniej rosną liczne kasztanowce, a od strony wschodniej rozciąga się imponująca aleja ponad stuletnich już dzisiaj platanów. Znajdują się tutaj niezwykle ciekawe zakamarki, a wiele osób nie zna wartości historycznej tego obiektu.



Detale wildeckich kamienic zachwycają.

Strona obok:  
ulica Fabryczna na poznańskiej Wildzie  
w blasku złotej jesieni.





Jedna z najokazalszych, wildeckich secesyjnych kamienic wznosi się u zbiegu ulic 28 Czerwca 1956 r. i Jana Kilińskiego.

**Magiczną przestrzenią, której historię będzie Pani chciała przybliżyć czytelnikom jest cmentarz. Dlaczego jest on wyjątkowy?**

Cmentarz Parafii Bożego Ciała przy ulicy Bluszczowej znajduje się w południowej części dzisiejszego osiedla Wilda, a historycznie na Dębcu. Jego plan został zainspirowany Cmentarzem Centralnym w Szczecinie, który z kolei bardzo mocno wzorował się na słynnej hamburskiej nekropolii Ohlsdorf, zaliczanej do największych cmentarzy na świecie. Na przełomie XIX i XX stulecia pojawiła się w Niemczech idea cmentarza-ogrodu, zakładająca projektowanie cmentarzy zgodnie z założeniem sztuki ogrodowej. Dzieło natury w postaci odpowiednio zaprojektowanego drzewostanu, krzewów i żywopłotów, miało współgrać z dziełami sztuki, jakimi były pięknie zaprojektowane nagrobki, pomniki i inne okazy sztuki sepulkralnej. Pierwszy cmentarz-ogród w Niemczech, który stanowił wzór do innych tego typu nekropoli, założono w Hamburgu. Cmentarz przy ulicy Bluszczowej przepięknie zdobią jednogatunkowe aleje drzew. Z racji, że był

czas, kiedy cmentarz był zamknięty dla pochówków, mamy zachowanych całkiem dużo nagrobków z lat 30, 40 i 50, bardzo charakterystycznych w swoim kształcie i wymowie, które budzą dziś ogromny sentyment. Mamy również małą architekturę typu kamienie z cytatami poezji, które wprowadzają niesamowity klimat. Spoczywa tutaj wiele osób związanych z historią Wildy i Poznania.

**Wilda ma etykietkę dzielnicy robotniczej. Czy wyjaśni Pani jej pochodzenie i zdradzi sekrety takich ulic jak Przemysłowa, Fabryczna, Robocza?**

Chętnie opowiem o fenomenie przemysłowców z czasów XIX wieku. Postaram się przekazać nie tylko ciekawostki związane z historią przemysłu na Wildzie, ale także bardziej aktualne historie o tym, co dzisiaj dzieje się na terenach dawnych zakładów. Wielu z nas pamięta, jak te miejsca tętniły życiem, dziś często zarastają zielenią i powoli popadają w ruinę. Wspomnimy również o sile oddziaływania kolei, dworców kolejowych, zakładów naprawczych taboru kolejowego, która bardzo mocno odmieni-

ła oblicze tego miejsca i przyciągnęła sporą grupę specyficznych mieszkańców. Na terenie Wildy jest wiele osiedli kolejowych, które dotrwały do dziś w niemal niezminionej formie.

**Czy możemy liczyć na poznanie Wildy także od strony współczesnej?**

Oczywiście. W jednym z tekstów podążymy śladem nowych inwestycji. Zaprezentujemy, co jest w nich dobre i niedobre. Pokażemy miejsca i architekturę, która wywołuje kontrowersje. Przy tej okazji chętnie np. porozmawiam z projektantami biura architektonicznego Ultra Architects, którzy są m.in. autorami budynku mieszkalnego przy Rynku Wildeckim 3. Moim zdaniem dobrze czują wildecki klimat, choć nie w opinii wszystkich mieszkańców. Tworząc kolejne budynki odnoszą się do tego co zastali, szanują pierzeje ulic, linie zabudowy, a jednocześnie nie popadają w sentymentalizm.

**Stowarzyszenia Wildecka Inicjatywa Lokalna WILDzianie zaprasza na kolejne oprowadzanie z cyklu „Niedzielne spacerki wildeckie”.**

**Najbliższe wildeckie oprowadzanie odbędzie się 29.10.2023 r. o godzinie 11.00. Zbiórka na skwerze Klementyny Śliwińskiej, u zbiegu ulic 28 Czerwca, Traugutta i Hetmańskiej.**

Ostatni w tym roku, październikowy spacer „Południowa Wilda czyli od ulicy Hetmańskiej do Wiśniowej i z powrotem przez Rolną” – prowadzi przez wildeckie tereny poprzemysłowe. „Czy potoczne skojarzenie tej części Wildy z klimatami industrialnymi jest jeszcze prawdziwe? Porozmawiamy o przeszłości i teraźniejszości Cegielskiego, FPS czy koszarów saperów, odwiedzimy m.in. stuletnie kolonie mieszkalne, słynny czworobok i Topolowy Fyrtel”.

Spróbuj pizzy w bistro

# Brzask

z tym kuponem  
druga pizza  
**50% taniej\***



## Brzask

Rynek Wildecki 3a, 61-546 Poznań  
tel: 669 772 790

ZAPRASZAMY:  
poniedziałek - piątek 8.00-19.00  
sobota 9.00-17.00  
niedziela 9.00-13.00

f Brzask Bistro    @ brzask\_bistro

\*Promocja trwa do 30 listopada.  
Rabat 50% dotyczy pizzy tańszej.

Z Dorotą Bonk-Hammermeister rozmawia Patrycja Rajek

# Miasto 15 minutowe

Rozmowa z Dorotą Bonk-Hammermeister, przewodniczącą Rady Osiedla Wilda i jedną z założycielek Stowarzyszenia Wildecka Inicjatywa Lokalna WILDzianie

**Jaki klimat i energię odnajdziemy na Wildzie? Czy jest dobrą przestrzenią do życia?**

Wilda to dzielnica, w której przyjemnie się mieszka. Dzięki wielu wspaniałym ludziom i inicjatywom jest już zupełnie innym miejscem niż 25 lat temu, kiedy się tu sprowadziłam. Zakochałam się w Wildzie dzięki lekturze książki Magdy Mrugałskiej-Banaszak „Wilda: dzielnica Poznania 1253-1939”. Autorka opowiada o przedwojennej Wildzie, kiedy wszędzie tętniło życie, działały kluby śpiewacze i sportowe, a na samej tylko Górnej Wildzie było kilkadziesiąt kawiarni i restauracji. Miałam marzenie, aby znów ożywić tego ducha. Dzielnica do niedawna postrzegana negatywnie, staje się coraz bardziej przyjaznym miejscem do życia. Nieskromnie powiem, że grono, które jest obecnie w radzie osiedla Wilda, a częściowo w Stowarzyszeniu WILDzianie mocno się przyczyniło do zmiany tej opinii na zdecydowanie lepszą. Dziś ludzie spacerują po skwerach i parkach, przysiadają w ogródkach na kawę, chcą tu mieszkać, ponieważ wszędzie jest blisko. Spacerem dojdziemy na Stary Rynek i do dworca kolejowego. Jak pisał prof. Waldemar Kuligowski, stajemy się takim miastem 15-minutowym. Mamy trzy parafie, dwa szpitale, przychodnie, przedszkola, szkołę, targowisko, wszystko co jest potrzebne ludziom do życia. Zmienia się też struktura społeczna. Dzielnica staje się miejscem nowych mieszkańców, coraz mniej jest osób, które mieszkają tutaj z dziada pradziada. Wilda młodnieje, ponieważ to świetna lokalizacja dla rodzin z dziećmi. Uważam jednak, że wiele osób bez względu na wiek potrafi się na Wildzie doskonale odnaleźć. Dla mieszkańców organizowane są liczne imprezy na ulicach i skwerach. Mamy Schron Kultury Europa, który proponuje mnóstwo ciekawych wydarzeń dla seniorów. O wszystkim co się dzieje informujemy się z sąsiadami na fa-



fot. z archiwum Doroty Bonk-Hammermeister

cebookowej grupie „Nieformalna Grupa Wildecka”, która liczy dziś już ponad 33 tysiące użytkowników, natomiast dla osób, które nie korzystają z portali społecznościowych wymyśleliśmy z WILDzianami stacjonarną tablicę ogłoszeń umieszczoną na opuszczonym budynku „Wolni i Solidarni” przy skrzyżowaniu ulic Wierzbicice i Górna Wilda.

**Jakie akcje Stowarzyszenia WILDzianie uznaje Pani za największy sukces?**

WILDzianie w październiku obchodzą 10 lecie działalności. Mieliliśmy wiele pomysłów na Wildę, które udało się zrealizować. Współtworzyliśmy społeczny Ogród Wilda na ul. Fabrycznej, braliśmy udział w reaktywacji Madaliny – miejsca corocznego



„Lata na Madalinie”, prowadziliśmy kampanię przeciw soleniu ulic, a także zabiegaliśmy o estetykę naszej dzielnicy w ramach akcji „Wilda na glanc”. Wspólnie zazielenialiśmy Wildę propagując tworzenie małych ogródków w misach drzew przyulicznych. Od wielu lat organizujemy też spacerzy z przewodniczką, jarmarki świąteczne, akcje sprzątania Wildy, a także prowadzimy Jadalnię na Rynku Wildeckim. Nasze działania to także niezwykle popularny „Festiwal Żupańskiego”. Współtworzymy i uzupełniamy działania Rady Osiedla, dzięki czemu możemy więcej. Jesteśmy otwarci i zapraszamy do Stowarzyszenia nowe osoby, które chcą zrobić coś dla siebie i innych.

**W tym roku Festiwal Żupańskiego miał już 6 edycję. W jakim kierunku rozwija się projekt?**

Od początku miał to być festiwal literacko-muzyczny poświęcony Patronowi jednej z wildeckich ulic, poznaniakowi Janowi Konstantemu Żupańskiemu, który pochodził ze spolonizowanej rodziny greckich kupców. Żupański był cenionym wydawcą i księgarzem, jednym z inspiratorów Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk i Towarzystwa Czytelni Ludowych. Budował tożsamość narodową pod zaborami, wydając na poznańskiej starówce tajne broszury i literaturę piękną, a także przemycając je na tereny pozostałych zaborów. Festiwal odbywa się na Placu Marii Skłodowskiej - Curie, ponieważ jest on bardziej bezpiecznym i wygodnym dla organizatorów i mieszkańców miejscem niż kłopotliwe zamykanie ulicy Żupańskiego. Impreza opiera się na spotkaniach z autorami książek mających związek z Poznaniem oraz koncertach prezentujących ważnych twórców polskiej i greckiej kultury.

**Czy określany początkowo jako hipsterski pomysł – Madalina podbił serca mieszkańców?**

Madalina przestała być zajezdnią tramwajową w grudniu 2014 roku, kiedy MPK przeniosło się do nowej zajezdni na Franowie. Postanowiliśmy przekształcić ją w miejsce spotkań dla mieszkańców. Udało się to zrealizować przy współpracy Miasta Poznania, MPK, Rady Osiedla, Stowarzyszenia WILDzianie i Klubu Miłośników Pojazdów Szynowych w Poznaniu. Znaleźliśmy fajnych ludzi, którzy rozkręcili projekt, który przerosł się w coroczne „Lato na Madalinie”. Dzieciaki chętnie korzystają z plaży, toru wodnego, trampoliny i przede wszystkim uczestniczą w przeróżnych koncertach, imprezach tanecznych, warsztatach i zajęciach. Wszystko za darmo. Dzięki mojej poprawce budżetowej od 2 lat Madalina jest czynna latem także w dni powszednie. Chcielibyśmy, aby wyremontowana i rozbudowana zajezdnia stała się całorocznym centrum kulturalno-społecznym dzielnicy. Niestety, na razie w budżecie brakuje pieniędzy, ale liczymy, że uda się znaleźć dofinansowanie z Unii Europejskiej.

**Czego życzyłaby Pani dzielnicy?**

Bardzo pilną potrzebą jest stworzenie domu kultury. Madalina mogłaby być rozwiązaniem, ale jest trochę za daleko dla wszystkich mieszkańców. Moim zdaniem miejsce powinno powstać w samym sercu dzielnicy, w okolicy Rynku Wildeckiego, idealne byłoby choćby miejsce po dawnej szkole samochodowej. Chętnie widziałabym też jak najwięcej łączników zieleni, czyli takich korytarzy, którymi można przejść pieszo czy przejechać rowerem będąc cały czas w cieniu rosnących drzew lub podziwiając kwitnące pergole, klomby czy zielone ściany. Życzę dzielnicy, żeby ludzie, którzy tutaj się wprowadzają dostrzegali, że to naprawdę piękne miejsce i chcieli coś dla tego miejsca zrobić, żeby znaleźli tu swoje miejsce na ziemi, jak ja. \_

Wiktoria Jadzewicz

# Lato na Wildzie



W czerwcu i lipcu na Wildzie było bardzo aktywnie. Dzięki Fundacji Pro Posnania wspólnie ćwiczyliśmy, spotykaliśmy się na pokazach filmowych i podziwialiśmy wykony muzyków w ramach inicjatywy „Lato na Wildzie”.

Wilda tego lata zatętniła życiem, a atrakcji w przestrzeni miejskiej dzielnicy nie brakowało. Przez te dwa miesiące w każdy wtorek, czwartek i niedzielę Wildzianie mieli okazję do integracji sąsiedzkiej. We wtorki Rynek Wildecki stał się miejscem sąsiedzkich seansów kina pod chmurką. Wtorkowe pokazy filmowe poświęcone tematyce kulinarnej były niczym uczta dla zmysłów. Partnerem strategicznym inicjatywy była Piekarnia-Cukiernia „Natura” i Bistro Brzask powstałe w samym sercu Wildy przy Rynku Wildeckim. Uczestnicy wtorkowych spotkań nie tylko mogli więc delektować się filmami na

wielkim ekranie pod gwiazdami, ale także cieszyć się smakami kuchni, które przygotowywane były w Bistro Brzask.

Czerwcowe i lipcowe czwartki na Wildzie upłynęły natomiast pod znakiem aktywności fizycznej. W każdy czwartek o godzinie 10:00 w sąsiadującym z Rynkiem Wildeckim, Parku Marii Skłodowskiej-Curie trenerka Karolina Machnik prowadziła zajęcia pod hasłem Gimnastyka dla każdego. Co tydzień ćwiczenia poświęcone były innym partiom naszego ciała. Czwartkowe aktywności integrowały wszystkich mieszkańców Wildy. Pojawiali się zarówno starsi, młodszy, dzieci, a nawet nasi

czworonożni przyjaciele. Wszyscy jesteśmy tego samego zdania, że poranne czwartkowe aktywności prowadzone na świeżym powietrzu świetnie nastrajały na cały dzień i dodawały niesamowitej pozytywnej energii.

W popołudniowe letnie niedziele spotykaliśmy się na koncertach muzyki na żywo. Wystąpili multiinstrumentalista Adam Jakubowski, trębacz i kornecista Adam Jelowicki, akordeonista Piotr Paszkiewicz, gitarzysta Adam Pęczynski, saksofonista Wojciech Brzask, wokalistka Katarzyna Starosta, zespół Feel\_Harmony oraz wiolonczelista Filip Merski. Koncerty odbywały się w kameralnej, luźnej atmosferze w parku Marii Skłodowskiej-Curie stwarzając przestrzeń dla integracji sąsiedzkiej.

Latem na Wildzie było więc smacznie, aktywnie, muzycznie i filmowo. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców stworzyliśmy niesamowitą atmosferę podczas Lata na Wildzie. Każde wydarzenie było wyjątkowe, a frekwencja zawsze mile zaskakiwała (co można było zauważyć po tym, że na wtorkowe seanse przychodziliście ze swoimi krzesłami).

Mamy nadzieję, że te wspomnienia zostaną z nami na długo i że spotkamy się ponownie przy kolejnych wydarzeniach.

**Postawiliśmy sobie za cel ożywienie przestrzeni publicznych naszego miasta. Akcję zainicjowaliśmy uruchomieniem plenerowego kina letniego w samym sercu fyrtyla Wilda.**



Sławomira Raczyńska

# Muzyka w studni

Czy można połączyć muzykę renesansu i baroku z wildeckimi podwórkami? Czy można zorganizować koncert na dziedzińcu kamienicy? W jaki sposób zareagują na to mieszkańcy? Festiwal „Muzyka w studni” od siedmiu lat udowadnia, że Wilda jest idealną przestrzenią do łączenia ze sobą pozornie różnych światów i tworzenia w ten sposób wydarzeń wyjątkowych w skali całego kraju.

Nie ma innego miasta w Polsce, w którym koncerty muzyki dawnej odbywałyby się na... podwórkach, pod oknami i balkonami mieszkańców. Słuchacze wynoszą z domów krzesła, rozkładają koce lub po prostu otwierają okna... i słuchają

sonat, suit i madrygałów. Bardzo często przechodzący przypadkiem przechodnie zaglądną na dziedzińce skuszeni pięknymi dźwiękami. Wielu z nich zostaje na dłużej i dołącza do znacznego już grona „studniowych” słuchaczy, którzy z wyte-

sknieniem wypatrują kolejnych edycji.

Główną ideą festiwalu jest prezentacja muzyki dawnych epok, przede wszystkim renesansu i baroku w przestrzeni wildeckich zabudowań, z wykorzystaniem ich naturalnej akustyki. Organizatorzy wyko-



Odpowiedzialnymi za dobór miejsc są organizator, Bartosz Seifert oraz Sławomira Raczyńska, kierownik artystyczny festiwalu. Działając w ramach Stowarzyszenia Promocji Muzyki Kameralnej Musica Minima, przy pomocy i przychylności Rady Osiedla Wilda co roku starają się prezentować inne przestrzenie, prezentując zarówno starsze kamienice, nadgryzione zębem czasu, jak i te niedawno zrewitalizowane. Każde z tych miejsc posiada własną, niepowtarzalną atmosferę, którą można chłonąć w towarzystwie pięknej muzyki właśnie dzięki projektowi „Muzyka w studni”. Każdy z koncertów jest niepowtarzalny, stanowi wypadkową miejsca, artystów i przybyłej publiczności. Jednocześnie każdy zamienia zwyczajną, codzienną przestrzeń w miejsce spotkania nie tylko z pięknym sztuki, ale przede wszystkim z drugim człowiekiem. Koncerty odbywają się w wybrany weekend pierwszej połowy września i wstęp na nie jest bezpłatny. \_



fot. 3x Bartosz Seifert

rzystują naturalną akustykę zabytkowych kamienic i codzienne, „domowe” środowisko mieszkańców Wildy: podwórka, klatki schodowe, bramy, które stają się jednocześnie sceną i widowiskiem. Ważnym założeniem koncertów jest popularyzowanie muzyki dawnej w sposób spontaniczny, zacieranie granic między artystami i publicznością, ale przede wszystkim stworzenie swobodnej przestrzeni do integracji mieszkańców. To kolejny aspekt, stanowiący o wyjątkowości tego wydarzenia. Po koncercie artyści pozostają na dziedzińcu i rozmawiają z publicznością. Sprawiają wrażenie jakby przyszli odwiedzić znajomych i przy okazji zagrali piękny koncert. Wykonawcami recitali są wybitni instrumentalni i wokaliści, specjalizujący się w wykonawstwie historycznym, związani z Poznaniem, ale koncertujący w całej Europie. Barokowe skrzypce, wiolonczele, oboje, flety, klawesyny czy viole da gamba już same w sobie stanowią ciekawostkę, ale ich subtelne, naturalne brzmienie paradoksalnie wyjątkowo dobrze rezonuje w akustyce podwórzy. Oczywiście miejsca koncertów nie są wybierane przypadkowo.





# Kultura w schronie

Schron Kultury Europa to miejsce, organizacja i ludzie. To przestrzeń otwarta na mieszkańców i ich działania. Znajdziecie nas pod budynkiem w prawdziwym schronie przeciwnotycznym przy ulicy Rolnej 24 w Poznaniu. Właściwe wejście do nas znajduje się od strony podwórza. W tym miejscu realizujemy działania społeczne, edukacyjne, ekologiczne i kulturalne. Działamy z mieszkańcami i twórcami, rozmawiamy z biznesem, robimy cudowne sprawy z instytucjami publicznymi, a najwięcej łączy nas z innymi organizacjami pozarządowymi. Kto wie? Może będziemy mieli okazję zrobić coś pięknego i ważnego na poznańskiej Wildzie razem?

Nasza prężna działalność na Wildzie jest realizowana dzięki dotacjom. Wśród naszych sztandarowych obecnie projektów są: Centrum Inicjatyw Lokalnych WIL.DA.SIĘ, Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku” oraz Pracownia Aktywności Lokalnej – Kolektyw Aktywne Miasto.

Tworząc Centrum Inicjatyw Lokalnych WIL.DA.SIĘ chcieliśmy oddać mieszkańcom i mieszkańkom południowej Wildy sprawczość. Zależało nam na tym, aby o swojej okolicy decydowali jej bywalcy – najbliżsi sąsiedzi i sąsiadki. W końcu, to oni najlepiej wiedzą jak ma wyglądać podwórko, czego brakuje w ich okolicy, co warto zrobić i z kim przeprowadzić zmiany na Wildzie. My staramy się jedynie to wszystko uporządkować i połączyć, aby ruszyło jak sprawnie naoliwiona maszyna! Dzięki temu programowi mieszkańcy mogą zrealizować inicjatywy oddolne, które wspieramy finansowo i pomagamy ogarnąć od strony papierkowej.

W 2020 roku powołaliśmy do życia Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku”. Powstał on z potrzeby organizacji czasu dla najstarszych mieszkańców i mieszkanki Poznania. Obecnie nasz klub liczy przeszło 90 osób w wieku powyżej 60. roku życia. W ofercie dla najstarszych mieszkańców można znaleźć zajęcia gimnastyki ogólnorozwojowej, spacerów po Poznaniu przybliżające wiedzę i historię na temat miasta, prowadzone przez licencjonowaną przewodniczkę, zajęcia manualne czy wtorkowe

spotkania muzyczne prowadzone przez zespół muzyczny KLIKA.

W tym roku zainicjowaliśmy pierwszy partnerski projekt Pracownia Aktywności Lokalnej – Kolektyw Aktywne Miasto współtworzony przez Stowarzyszenie Młodych Animatorów Kultury, Stowarzyszenie Zielona Grupa i naszą organizację – Stowarzyszenie Schron Kultury Europa. Stworzyliśmy go z myślą o wszystkich, którym bliskie są idee zrównoważonego rozwoju, ochrony lokalnego dziedzictwa przyrodniczego oraz przeciwdziałanie postępującym zmianom klimatycznym w wymiarze lokalnym. Swoją pracę koncentrujemy na trzech poznańskich osiedlach: Głównej, Wildzie i Dębca. Dzięki uczestnikom i uczestniczkom projektu na Wildzie powstała nowa zielona przestrzeń sąsiedzka – Ziemia Wspólna, która znajduje się przy ulicy Wspólnej 40.



Warsztat ceramiczny dla seniorów

## W październiku zapraszamy na:

W każdy wtorek o godzinie 17:00 zapraszamy seniorów i seniorki na **śpiewanki przy szklance ciepłej kawy lub herbaty**. Zespół KLIKA gra muzykę na żywo, a teksty piosenek wyświetlane są na dużym ekranie (ale warto wziąć ze sobą okulary).

W dniach 14-15 października zapraszamy do udziału w inicjatywie **STOP! Wilda animuje, czyli w warsztatach z tworzenia własnych animacji z pomocą sztucznej inteligencji**. Efekty pracy warsztatowej wspólnie zobaczymy podczas premierowego pokazu 18 października o godzinie 19:00 w Schronie Kultury Europa.

15 października w godzinach 16:30-18:30 w Studio Joga Wita przy ulicy Wspólnej 40 odbędą się bezpłatne zajęcia jogi dla wszystkich – warsztat pod tytułem „Joga na problemy zdrowotne” oraz wspólny poczęstunek.

## Więcej informacji:

Szczegóły o wyżej wymienionych wydarzeniach znajdziecie na naszych stronach internetowych oraz w siedzibie organizacji.

- Schron Kultury Europa, ul. Rolna 24 (wejście od strony podwórza)
- [www.skeuropa.pl](http://www.skeuropa.pl)
- [www.facebook.pl/SKEuropa](https://www.facebook.com/SKEuropa)
- [www.facebook.pl/ziemiawspolna](https://www.facebook.com/ziemiawspolna)
- [www.facebook.pl/SchronTrzeciegoWieku](https://www.facebook.com/SchronTrzeciegoWieku)



Magda Wegner

założycielka, lektorka, magister filologii hiszpańskiej, niedługo doktor nauk humanistycznych



## Dlaczego warto uczyć się właśnie z nami?

- ♥ zespół lektorski to wykwalifikowani polscy nauczyciele z pasją oraz przesympatyczny nativo z Argentyny,
- ♥ robimy kartkówki, przeprowadzamy test końcowy i wystawiamy certyfikat po uzyskaniu pozytywnej oceny (min. 60%),
- ♥ nad poprawnym funkcjonowaniem szkoły oraz programem nauczania czujęm ja, założycielka i metodyk z dużym doświadczeniem,
- ♥ sprawnie odpowiadamy na maile, nie traktujemy Kursantów jak klientów, jesteśmy empatyczni i wyrozumiali.

To nie wszystko! Dlatego zachęcamy do przeczytania **ponad 60 pozytywnych opinii** o szkole na **Google**

## ¡NOS VEMOS PRONTO!

Girasol - szkoła języka hiszpańskiego

ul. Sikorskiego 34/2 / 535 572 050 /

[www.academiagirasol.pl](http://www.academiagirasol.pl) / [info@academiagirasol.pl](mailto:info@academiagirasol.pl)



**GIRASOL** CZYLI  
SEONECZNIK

## SZKOŁA JĘZYKA HISZPAŃSKIEGO I KATALOŃSKIEGO NA WILDZIE

¡Hola! Jestem Magda i już od ponad 10 lat jestem lektorką języka hiszpańskiego. W grudniu 2021 roku spełniłam swoje wielkie marzenie o założeniu szkoły językowej w Poznaniu i to właśnie do niej serdecznie Was zapraszam.

### Jak uczymy?

Na zajęciach wykorzystujemy **elementy mentoringu**, motywujemy do nauki poprzez **indywidualne podejście** oraz **partnerską relację**. **Lektorzy** występują w roli **przewodników**: pomagają w równomiernym wyćwiczeniu **wszystkich kompetencji** i **pokazują sprawdzone sposoby** na łatwiejszą naukę dzięki **nowoczesnym technologiom**, cały czas zachęcając do **kontaktu z żywym językiem**.

Na **zajęciach stacjonarnych** używamy różnych **gier i zabaw**. **Odgrywamy scenki** w konkretnych **sytuacjach komunikacyjnych**, często **pracujemy w parach** realizując **małe projekty** i wzajemnie się motywujemy. Poznajemy **kulturę krajów hiszpańskojęzycznych** poprzez spotkania z **ciekawymi osobami**, **degustacje typowych dań tego świata** oraz **muzykę**.

W naszej ofercie znajdziecie również **zajęcia online**, które są **tak samo efektywne i ciekawe** jak zajęcia w szkole. Nasze **sale Sevilla i México** są udekorowane **zgodnie z elementami kultury** tych miejsc. Stworzyliśmy **empatyczne oraz bezpieczne miejsce** do nauki, gdzie każdy może poczuć się swobodnie. Co więcej, na poziomach podstawowych pracujemy na **naszym autorskim podręczniku**, stworzonym specjalnie dla Was.



Maria Laud

# Zielona Wilda

Więcej zieleni w miejskiej przestrzeni ma niebagatelne znaczenie dla równowagi przyrodniczej miasta, jakości powietrza, obniżenia temperatury i zdrowia mieszkańców. Dlatego jak najbardziej kibicujemy wszelkim inicjatywom mającym na celu zazielenienie naszej dzielnicy. Jedną z nich była wrześniowa akcja „Wspólnie POZmieniamy”, której efektem było m.in. trzynaście tysięcy wsadzonych cebulek krokusów, nowe drzewa i krzewy, a także budki dla owadów i ekologiczne grządki na terenie Młodzieżowego Domu Kultury nr 1.

Podstawowym założeniem wydarzenia była poprawa jakości życia w mieście, rozwijanie zielonych przestrzeni oraz zwiększenie ilości realizowanych inicjatyw edukacyjnych. Akcja „Wspólnie POZmieniamy” miała również na celu ukazanie jedynej takiej w skali kraju wspólnej inicjatywy wolontariatu firm i samorządu, które podjęły działania na rzecz realizacji celów i wdrożenia globalnego partnerstwa dla zrównoważonego rozwoju.

W akcji „Wspólnie POZmieniamy” wzięło udział około 100 wolontariuszy z 18 poznańskich firm, w tym, Allegro, Amica, Aquanet, Aquanet Retencja, Bridgestone, Capgemini, Fiberhost, Franklin Templeton, Haleon, Inea, Kompania Piwowarska, Grupa MTP, Mycela, Tormel, Unilever, Wunderman Thompson, Volkswagen Poznań, Żabka. W działania ekologiczne włączyły się także organizacje pozarządowe: Fundacja NIWA Edukacji i Rozwoju, Stowarzyszenie Centrum PISOP oraz Urząd Miasta Poznania.



Zadaniem uczestników imprezy było zagospodarowanie prawie 600 m kw. terenu przy Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 przy ul. Droga Dębińska. Wolontariusze posadzili tam rośliny, drzewa, krzewy, wykonali nieckę retencyjną i ogród ekologiczny dla dzieci. W porozumieniu z PISOP-em grupa przedsiębiorców związanych z Wildą w ramach swoich zadań prospołecznych postanowiła stworzyć projekt ekologiczny, który miał na celu upiększenie Wildy i ułatwienie życia mieszkańcom. Okazało się, że przestrzeń wokół naszego Domu Kultury jak najbardziej można świetnie zazielenić i jeszcze dodatkowo uatrakcyjnić dla mieszkańców. Myślę, że skarpa, która została obsadzona krokusami, będzie spektakularnie wyglądała na wiosnę, a przestrzeń tuż za bramą obiektu, gdzie powstał niewielki park stanie się idealnym miejscem odpoczynku, m.in. dla rodziców oczekujących na dzieci, które mają u nas zajęcia – zapewniał Marian Toporski, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury nr 1.

Drugiego dnia akcji zostały przeprowadzone warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży, m.in. na temat niemarowania jedzenia, jego odpowiedniego przechowywania oraz właściwego odżywiania. Zagadnienia te poruszane były w kontekście troski o planetę. Partnerzy wydarzenia zaproponowali bardzo różnorodną tematykę warsztatów, które łączyło wspólne hasło ekologia. Poruszali m.in. kwestie segregowania śmieci, obiegu wody w przyrodzie, ponownego nadania życia zużyтым przedmiotom, które mogą dalej służyć innym celom, np. zabawie. Takie zajęcia edukacyjne są bardzo ważne nie tylko dla dzieci, ale i dorosłych, ponieważ nie zawsze zdajemy sobie sprawę z pewnych zjawisk czy procedur lub nie do końca wiemy jak je wykorzystać na co dzień – tłumaczył Marian Toporski. Wspólne zazielenianie Wildy odbyło się pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Poznania Jacka Jaśkowiaka. \_





Tomasz Szwałek

## Wspólna przestrzeń

Ziemia Wspólna, czyli ogród społeczny, który powstał przy ulicy Wspólnej 39 wzbogacił się o nowe „meble”. Dzięki nim wildecko-dębińska społeczność zyskała miejsce, które „zaczyna żyć”.

Ziemia Wspólna powstała dzięki projektowi Pracownia Aktywności Lokalnej – Kolektyw Aktywne Miasto realizowanego przez Schron Kultury Europa, Stowarzyszenie Zielona Grupa i Stowarzyszenie Młodych Animatorów Kultury (Fyrteł Główna). Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Program Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

W działania w tym miejscu zaangażowali się w tym roku Pana Florysta, Joga Wita Poznań, Fundacja Jak Malowana, Dom Bajek, Fundacja Ad Arte, Antara band, Mood for Wood, Krzysztofa Kuśmierka i przede wszystkim uczestników oraz uczestniczki Pracowni Aktywności Lokalnej.

Wspólnie dbajmy o Ziemia Wspólna. \_



fot. 5x Dawid Majewski

Ewelina Graczyk

## Słodki symbol Poznania

W stolicy Wielkopolski Świętu Niepodległości towarzyszą huczne obchody upamiętniające patrona jednej z głównych ulic miasta. Barwny korowód ze szczudlarzami, dudziarzami, akrobatami i muzykami prowadzi jadący na białym koniu Święty Marcin w otoczeniu legionistów, który otrzymawszy 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 strzegą 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 rogale według obowiązującej receptury i przy użyciu najwyższej jakości składników, którymi są m.in. ciasto półfrancuskie, biały mak, rodzynki, orzechy i migdały. Początkowo rogale 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 łącką – 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 rogala na pół i kogoś nim częstowało. Dopiero w połowie 2013 r. zmieniono przepisy, dopuszczając do sprzedaży także mniejsze rogale 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 rogale 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 rogale, a biedniejsi otrzymywali je za darmo. Rogale cieszyły się takim powodzeniem, że zwyczaj wypieku w 1901



## Poznaj przepis na Rogala Świętomarcińskiego

### Składniki

Masa makowa		Ciasto	
Mak biały	25 dkg	Mąka pszenna 500	4,5 szklanki
Okruszki biszkoptowe	30 dkg	Jaja	2 szt.
Cukier	1 szklanka	Drożdże	½ kostki
Orzechy	12 dkg	Cukier	½ szklanki
Rodzynki	12 dkg	Ciepłe mleko 3,2%	1 szklanka
Margaryna	40 dkg	Olej	½ szklanki
Esencja migdałowa	10 ml	Sól	2 łyżeczki
Skórka pomarańczowa	12 dkg	Margaryna francuska	300 g
Jaja	2 szt.		

### Wykończenie

Pomada cukiernicza i siekane orzechy włoskie

### Przygotowanie

#### Masa makowa

1. Wypłukany mak zaparzamy i odstawiamy na około godzinę. Po tym czasie bardzo dokładnie odsączamy mak i przepuszczamy dwukrotnie przez maszynkę. 2. Zmielony mak przekładamy do garnka, dodajemy cukier, margarynę i przesmażamy wszystkie składniki na niewielkim ogniu stale mieszając. Ważne, by uważać, aby mak się nie przypalił. 3. Następnie do ciepłej masy dodajemy rodzynki, orzechy arachidowe oraz esencję migdałową i całość mieszamy. Gotową masę przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce do wystudzenia.

#### Ciasto

1. Do przesianej mąki dodajemy rozpuszczone drożdże w mleku, cukier, jaja i sól. Składniki lekko mieszamy i wyrabiamy na jednolitą, sprężystą masę. Pod koniec wyrabiania dodajemy olej, łączymy z ciastem i jeszcze chwilę wyrabiamy. Nie może to trwać za długo, bo ciasto powinno zostać lekko lepiałe i chłodne. 2. Następnie należy uformować je w prostokąt, przykryć folią i schłodzić w lodówce. Schłodzone ciasto powinno się przełożyć na stolnicę i ponownie rozwałkować na prostokąt. 3. Margarynę trzeba rozsmarować równomiernie na cieście w 2/3 części, a ciasto złożyć na 3 części. Dobrze jest skleić brzegi i rozwałkować ponownie używając jak najmniejszej ilości mąki do podsypywania. 4. Złożyć tak jak poprzednio na 3 części, proces powtórzyć 3 razy. Po zakończeniu procesu ciasto włożyć do lodówki na co najmniej 5-10 godzin. Przeciąć wzdłuż dłuższego boku na 2 części. Każdy powstały w ten sposób pasek pokroić na trójkąty. 5. Masę przełożyć do rękawa cukierniczego i wycisnąć nadzienie na ciasto. Następnie zwijamy rogaliki – najlepiej zacząć od podstawy.

#### Wykonanie

1. Gotowe rogaliki rozkładamy na blaszce i zostawiamy do wyrośnięcia aż podwoją swoją objętość. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do 180°C. 2. Wyrośnięte rogaliki smarujemy jajkiem rozrobionym z wodą (1:1) i pieczemy około 20 minut, aż się ładnie zarumienią. 3. Ciepłe lukrujemy według uznania i posypujemy orzechami włoskimi.



roku przejęło Stowarzyszenie Cukierników. Jednak zdaniem wielu historyków, rogaliki były znane w Poznaniu już wcześniej, a tradycja obchodów dnia Świętego Marcina sięga czasów pogańskich.

11 listopada przypadało święto oznaczające koniec zajmowania się rolą i początek zimy. Okres ten sprzyjał hucznym uroczym 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 rogalika, jedną z popularniejszych jest także opowieść o poznańskim piekarzu, któremu pewnej nocy przyśnił 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 rogaliki 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. \_



fol. Małgorzata Opala

Zofia Wiśniewska

# Imbir ma moc!

Imbir jest coraz częściej i chętniej stosowany przez Polaków. Wielu z nas zaczyna doceniać jego właściwości zdrowotne, choć najwięcej jego zwolenników nadal postrzega imbir jako przyprawę smakową do potraw. Warto jednak docenić jego zalety i wprowadzić do codziennej diety.



**Zofia Wiśniewska** - specjalistka działająca od ponad 15 lat w sektorze dietetycznym skupionym wokół ekologicznej i zdrowej żywności. Opracowuje nowe diety strukturalne i funkcjonalne dla indywidualnych pacjentów, autorka wielu publikacji. Zarządza ośrodkami opartymi o diety oczyszczające i makrobiotykę, w swojej wieloletniej pracy prowadziła audycje o „Profilaktyce żywienia” oraz szkolenia z podstaw żywienia.

Imbir ma ogromne właściwości prozdrowotne, a jego spożywanie zapobiega chociażby nowotworowi gruczołu krokowego. W wielu badaniach potwierdzono, że spożywanie imbiru odgrywa ogromną rolę w profilaktyce przeciw rakowi prostaty czy piersi, ale także wspomaga sam proces leczenia. W korzeniu imbiru jest bowiem mnóstwo polifenoli, czyli bioaktywnych związków, które mają właściwości antyoksydacyjne i usuwają wolne rodniki, a których nadmiar może prowadzić do procesów nowotworowych. Jest także świetnym katalizatorem i łagodzi objawy reumatologicznego zapalenia stawów.

Imbir pomaga również na stany zapalne jelit. Olejek zawarty w kłączu korzenia pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, ma działanie żółciopędne i rozkurczowe, a dzięki temu leczy wzdęcia. Dodatkowo łagodzi mdłości i przeciwdziała wymiotom po narkozie czy chemioterapii. Imbir powinien być stosowany także przez osoby o podwyższonym poziomie cholesterolu czy o skłonnościach do przewlekłych stanów migrenowych. Imbir może znacznie obniżyć poziom cukru we krwi. Dzięki regularnemu stosowaniu w diecie chroni przed tworzeniem się zakrzepów. Jego właściwości moczopędne przeciwdziałają również przeciwobrzękowo. Imbir łagodzi bóle mięśniakowe.

Badania naukowe wykazały także, że imbir poprawia koncentrację oraz wydajność umysłową, gdyż poprawia ukrwienie mózgu. Ma działanie odkażające i odświeżające, a ponadto pozostawia miły zapach w ustach. Leczy również przeziębienia i rozgrzewa cały organizm. Jest to ważne chociażby dla osób, których tolerancja na różnego rodzaju leki jest niska czy też dla tych, u których pojawiają się pierwsze oznaki przeziębienia. Imbir ma bowiem właściwości oczyszczające układ mikrokrążenia, a tym samym przeczyszcza chociażby zatoki. Związki chemiczne im-



fol. Adobe Stock

biru podnoszą odporność organizmu, przez co chorujemy coraz rzadziej, ale też szybciej wracamy do zdrowia. Dzięki właściwościom rozgrzewającym wspiera naturalne oczyszczenie organizmu poprzez wypocenie się. Jego składniki odżywcze są bowiem łatwo przyswajalne przez organizm w przeciwieństwie do leków na przeziębienie czy leków przeciw grypowym, bądź przeciwbólowych. Imbir stanowi tym samym ważny składnik wszelkich diet oczyszczających, gdyż utrzymuje prawidłową temperaturę ciała mimo niskiej kaloryczności i przestawieniu się organizmu na odżywianie wewnątrzkomórkowe - chociażby przy dietach warzywno-owocowych. Imbir zmniejsza łaknienie, a dodatkowo ułatwia trawienie tłuszczu. Wytwarzane ciepło w organizmie stymuluje bowiem układ metabolizmu, a co za tym idzie imbir wspomaga odchudzanie. Nie sposób wymienić wszystkich właściwości imbiru.

## Jak spożywać imbir?

Imbir można spotkać w polskich sklepach w postaci świeżego, surowego korzenia i taki też jest najlepszy. Do potraw czy napojów można go dodawać również w formie sproszkowanej.

W kuchni azjatyckiej furorę robi imbir marynowany, choć ten ma głównie właściwości smakowe. Świeży imbir jest bardziej aromatyczny, gdyż zawiera naturalne olejki eteryczne.

Warto spożywać imbir nie tylko jako dodatek do potraw – zup, sałatek, ciast czy mięsa, ale przede wszystkim jako napar czy jeden ze składników herbaty bądź soku. W Polsce popularny staje się sok z jabłek i imbiru, można też już kupić syrop z imbiru. W wielu restauracjach i domach coraz częściej podawany jest napar z imbiru z dodatkiem miodu, cytryny czy pomarańczy.

## Komu nie wolno jeść imbiru?

Imbir to jednak bardzo ostra przyprawa. Nie powinno się nią bezkarnie zjadać, zwłaszcza jeśli jest się w ciąży lub karmi małe dziecko. Choć tu warto wskazać, że w przypadku kobiet w pierwszym trymestrze ciąży imbir jest skutecznym środkiem przeciwwymiotnym i redukującym mdłości. Przeciwskazaniem do jego spożywania są także przewlekłe choroby przewodu pokarmowego takie jak wrzody żołądka lub dwunastnicy czy też refluks żołądkowy. \_

W naszym SPA kupisz **VOCHER** na każdą okazję lub bez okazji

Zapraszamy na **zabiegi dla dwojga**, oraz pakiety dla grup, wieczory panieńskie, **integracje firmowe**.

- **STREFA SPA**  
**Masaże relaksacyjne** ciała  
 Masaże fizjoterapeutyczne  
**Lomi Lomi**  
 Rytuały na twarz i ciało  
 Masaże twarzy **KOBIDO**, Japoński, Hollywood lifting  
 Modelowanie sylwetki, Endermologia
- **KOSMETOLOGIA**  
 Skin coaching - **doradzamy jak pielęgnować skórę** i właściwie dobrać kosmetyki  
 Specjalistyczne **kuracje na twarz**  
 Mezoterapia  
 Kwasy
- **STYLIZACJA BRWI I RZĘS**  
 Makijaż permanentny, laminacja, henna klasyczna i pudrowa
- **SKLEP Z KOSMETYKAMI**  
 Online i stacjonarnie
- **WARSZTATY**  
 Cyklicznie organizujemy kameralne warsztaty z pielęgnacji twarzy i ciała oraz z relaksacji.

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



spa.spot



spaspotpoznan

Maria Laund

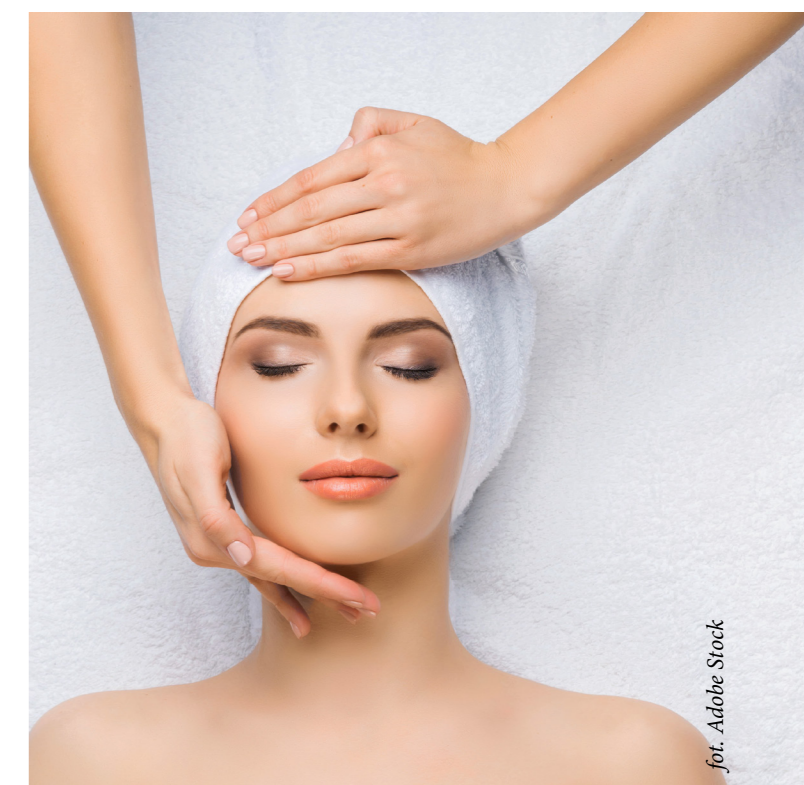
# Lifting twarzy bez skalpela

W poszukiwaniu skutecznych sposobów na zachowanie młodości chętnie sięgamy po tradycyjne techniki z różnych stron świata. Odkryciem ostatnich lat jest orientalny rytuał z dalekiej Japonii zwany „kobido” – „droga do piękna”.

Masaż kobido opiera się na holistycznym podejściu do istoty piękna, które dąży do osiągnięcia równowagi fizycznej i emocjonalnej. Jego tajemnicę skrywa kombinacja technik manualnych obejmujących szereg delikatnych ruchów o różnym natężeniu polegających na ugniataniu, głaskaniu, oklepywaniu, rozciąganiu i szczypaniu skóry twarzy i dekoltu. Wszystkie te zabiegi mają na celu zwiększenie elastyczności i sprężystości skóry, wyrównanie jej kolorytu, usunięcie obrzęków oraz uruchomienie mechanizmów regeneracji i odmładzania. Pomagają również w zniwelowaniu napięć mięśniowo-powięziowych twarzy, szyi, karku, przynoszą odprężenie dla układu nerwowego oraz pozytywnie wpływają na jakość snu.

Zabieg kobido rozpoczynają techniki rozgrzewające, takie jak delikatne głaskanie, które mają przygotować mięśnie i skórę na kolejne etapy. Po krótkim wstępie rozpoczyna się masaż tkanek głębokich polegający na rozluźnieniu napięć, będących jedną z przyczyn powstawania widocznych oznak starzenia się skóry, takich jak np. łwia zmarszczka czy pogłębienie bruzd nosowo-wargowych. Następnie przychodzi czas na relaks wykorzystujący delikatne techniki zmniejszające napięcia w szyi i karku, czego efektem jest usprawnienie krążenia krwi, a co za tym idzie odżywienie skóry i pobudzenia procesów naprawy tkanek. Dalszy etap polega na drenażu pobudzającym do zwiększonej pracy układ limfatyczny. Jego celem jest m.in. ujędrnienie skóry, redukcja obrzęków, a także zaktywizowanie organizmu do usunięcia toksyn. Clou masażu stanowi naturalny lifting skóry twarzy, którego zadaniem jest uruchomienie produkcji elastyny i włókien kolagenowych w skórze właściwej, co usprawnia procesy regeneracji i ogólnie poprawia jędrność skóry. Na zakończenie zabiegu stymulowane są określone punkty akupresurowe.

Japońska droga do piękna jest metodą całkowicie naturalną, a regularnie przeprowadzany masaż pozwala osiągnąć efekty, których nie sposób wypracować samymi kosmetykami. Na liście przeciwwskazań do jego przeprowadzenia znajdują się m.in. wszelkie stany zapalne, przerwana ciągłość naskórka, alergie skóry, a także wysokie nadciśnienie tętnicze, pierwszy trymestr ciąży czy niektóre wcześniejsze zabiegi kosmetyczne. Warto pamiętać, że kobido nie jest cudownym rozwiązaniem i nie zawsze natychmiastowo usuwa obrzęki, podnosi owal twarzy i uwidacznia kości policzkowe. Efekty mogą się różnić w zależności od indywidualnych warunków zdrowotnych, stylu życia oraz wielu innych czynników. W celu uzyskania najlepszych efektów należy być konsekwentnym i ponawiać zabieg w określonych odstępach czasowych, ale także dbać o inne elementy związane ze zdrowym trybem życia, takie jak odpowiednia dieta, nawodnienie i regularna aktywność fizyczna. ...



fol. Adobe Stock

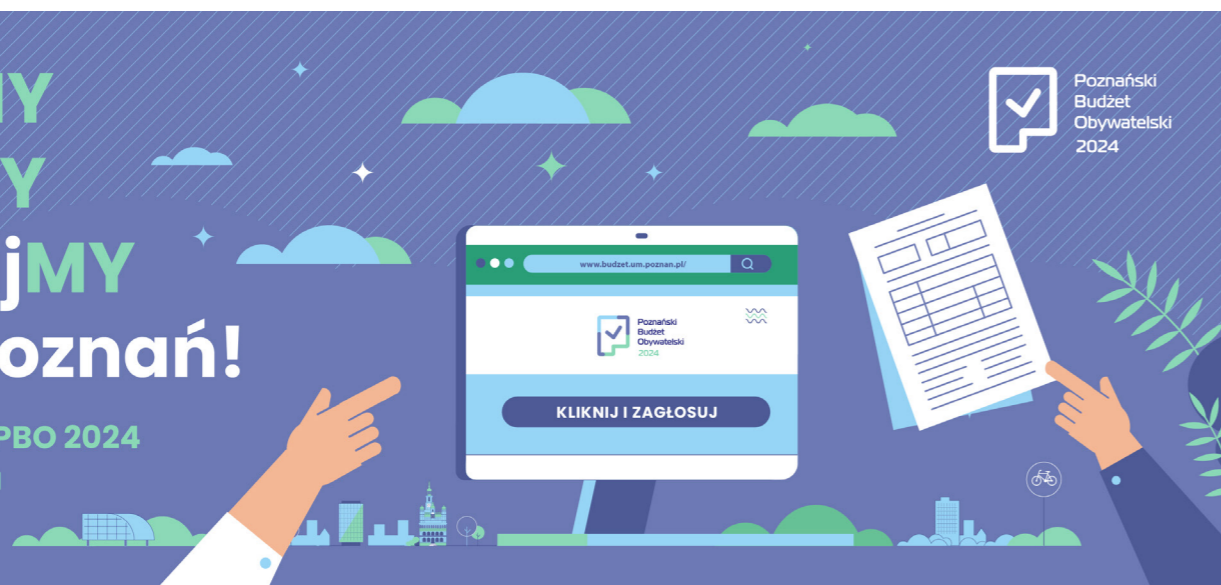
# Poznański budżet obywatelski 2024

## – głosowanie czas start!

Mieszkasz w Poznaniu? Weź bezpośredni udział w rozdysponowaniu części budżetu miasta i zagłosuj w Poznańskim Budżecie Obywatelskim! Od 2 do 23 października trwa głosowanie na stronie internetowej [www.budzet.um.poznan.pl/glosowanie](http://www.budzet.um.poznan.pl/glosowanie).

RuszajMY  
GłosujMY  
ZmieniajMY  
razem Poznań!

Oddaj swój głos w **PBO 2024**  
do **23 października**  
(do godz. 12.00)



Ważne! Podczas etapu głosowania każdy mieszkaniec i mieszkanka mogą oddać maksymalnie 5 głosów: 3 głosy na projekty ogólnomiejskie (1 głos na projekt ogólnomiejski mały, 1 głos na projekt ogólnomiejski duży, 1 głos na projekt ogólnomiejski duży w ramach Zielonego Budżetu) i 2 głosy na projekty rejonowe (1 głos na projekt rejonowy mały, 1 głos na projekt rejonowy duży). Głosowanie odbywa się wyłącznie elektronicznie.

Na terenie Poznania stworzono trzy stacjonarne punkty do głosowania. Można w nich skorzystać z komputera i pomocy pracowników. Specjalnie dedykowane punkty do głosowania są:

- Urząd Miasta Poznania, pl. Kolegiacki 17, w godz. 7.30-15.30
- Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44, w godz. 10.00-18.00
- Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, w godz. 08.00-15.45.

Aby wziąć udział w głosowaniu nie trzeba być zameldowanym w Poznaniu, wystarczy, że jest się jego mieszkańcem. Nie ma też ograniczeń wiekowych, jedynie w przypadku poznanianek i poznanianek poniżej 13. roku życia konieczna jest zgoda rodzica lub opiekuna. \_

Maciej Żukiel  
Adwokat z Poznania

# Umowa najmu okazjonalnego

Październik jest miesiącem, w którym wielu z nas stara się wynająć mieszkanie lub szuka lokalu do najęcia. Popularnym rozwiązaniem dla najmów na czas określony jest umowa najmu okazjonalnego. Przepisy dotyczące umowy najmu okazjonalnego znajdują się nie w Kodeksie cywilnym, który reguluje umowę najmu, a w Ustawie z dnia 21 czerwca 2021 roku o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie kodeksu cywilnego.

Mieszkanie na podstawie umowy najmu okazjonalnego może wynająć jedynie osoba fizyczna, która nie prowadzi działalności gospodarczej w zakresie wynajmowania lokali. Oznacza to, że tego rodzaju umowy nie mogą zawrzeć w szczególności spółki będące właścicielami lokali lub osoby fizyczne, które wynajmują lokale mieszkalne w ramach prowadzonej przez siebie działalności gospodarczej. Co istotne, taką umowę może zawrzeć tylko właściciel – warto zatem poprosić wynajmującego o numer księgi wieczystej lokalu, aby upewnić się, że osoba podająca się za właściciela faktycznie nim jest.

Umowa najmu okazjonalnego może być zawarta wyłącznie na czas oznaczony, przy czym nie może być on dłuższy, niż 10 lat. Okres najmu musi być zatem określony w umowie. Aby zawrzeć umowę najmu okazjonalnego, należy do niej załączyć oświadczenie w formie aktu notarialnego, w którym najemca podda się egzekucji i zobowiąże się do opróżnienia i wydania lokalu po wygaśnięciu lub rozwiązaniu umowy najmu w terminie wskazanym w żądaniu. Najemca musi z góry wskazać w umowie, w jakim lokalu będzie mógł zamieszkać w przypadku wykonania egzekucji obowiązku opróżnienia

lokalu. Oznacza to, że z możliwości zawarcia umowy najmu okazjonalnego mogą skorzystać tylko najemcy, którzy mają możliwość uzyskania zgody na zamieszkanie w innym lokalu na wypadek, gdyby umowa uległa rozwiązaniu lub wygasła. Zgoda właściciela takiego lokalu stanowi załącznik do umowy, a na żądanie wynajmującego musi być złożona w formie pisemnej z podpisem notarialnie poświadczonym. Co istotne, wynagrodzenie notariusza za sporządzenie aktu notarialnego niezbędnego do zawarcia tego rodzaju umowy jest określone ustawowo i nie może przekroczyć 1/10 minimalnego wynagrodzenia za pracę.

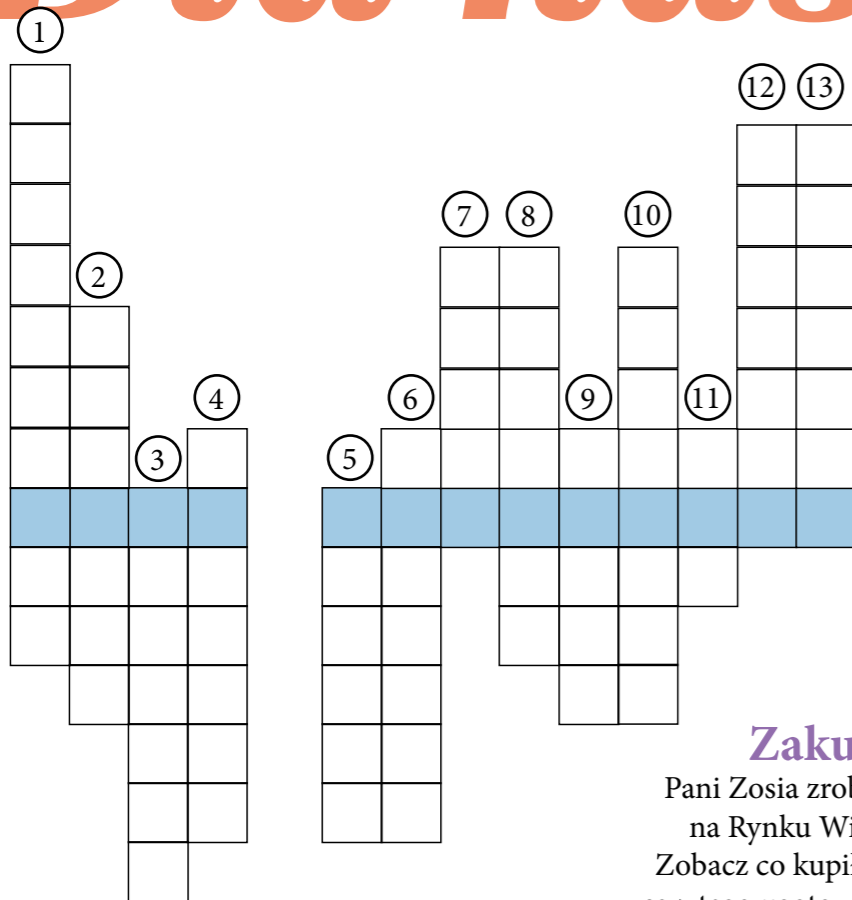
Zgoda właściciela lokalu nie jest jedynym wymogiem, jaki wynajmujący może przedstawić najemcy. Wynajmujący może bowiem uzależnić zawarcie umowy od wpłacenia przez najemcę kaucji zabezpieczającej pokrycie należności z tytułu najmu na dzień opróżnienia lokalu oraz kosztów egzekucji. Kaucja nie może być wyższa, niż sześciokrotność miesięcznego najmu. Kaucja nie jest bezzwrotna – wynajmujący powinien ją zwrócić w ciągu miesiąca od dnia opróżnienia lokalu, po potrąceniu swoich należności.

Umowa najmu okazjonalnego może być zawarta wyłącznie w formie pisemnej pod rygorem nieważności. Właściciel musi również pamiętać o obowiązku zgłoszenia takiej umowy do Urzędu Skarbowego.

W wypadku rozwiązania umowy najmu lub jej wygaśnięcia, właściciel może skorzystać z uproszczonej procedury zmierzającej do opróżnienia lokalu. Wynajmujący w takim wypadku nie musi składać pozwu i uczestniczyć w procesie cywilnym, a jedynie składa wniosek o nadanie klauzuli wykonalności aktowi notarialnemu, co znacznie ogranicza czas i koszty.

Umowa najmu okazjonalnego lokalu jest zatem umową, która pozwala na ograniczenie wynajmującemu ryzyka związanego z nierzetelnym najemcą. Dla najemcy umowa tego rodzaju wiąże się ze słabszą ochroną prawną i większym stopniem sformalizowania, ale może okazać się dobrym rozwiązaniem, w szczególności, jeżeli najemca chce korzystać z lokalu przez z góry określony czas. \_

# Dla naszych **GZUBÓW** (dzieci)



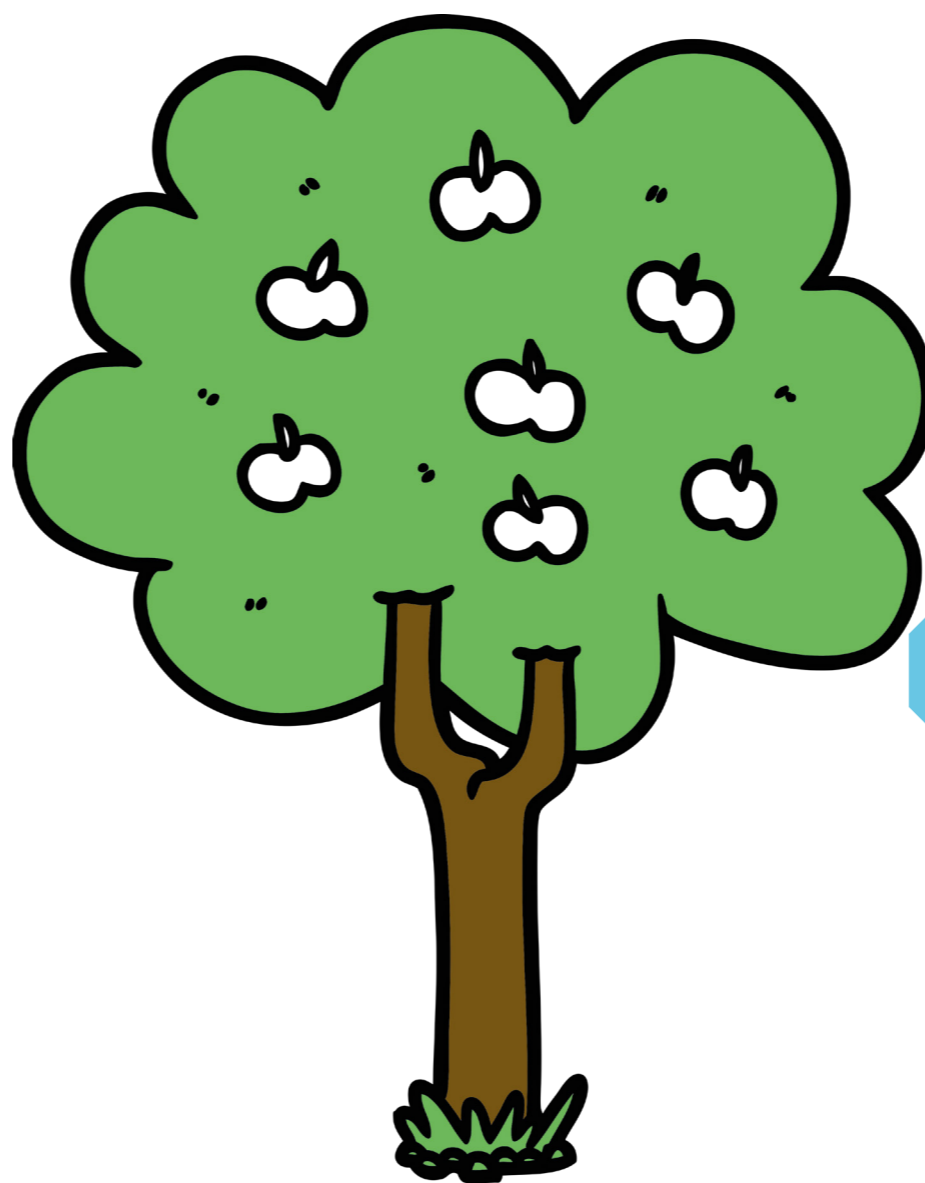
## Jesienne zbiory

Na drzewie było 7 jabłek w różnych kolorach. Pokoloruj je według wytycznych:

- jabłek czerwonych jest tyle, ile palców u jednej ręki nie licząc kciuka
- jabłek żółtych jest tyle, ile kciuków u obu rąk
- jabłek zielonych jest tyle, ile palców serdecznych u lewej ręki

## Zakupy

Pani Zosia zrobiła zakupy na Rynku Wildeckim. Zobacz co kupiła i sprawdź co z tego ugotowała na obiad.



## Nasza gwara

Czy znasz słowa z poznańskiej gwary? Sprawdź, łącząc poniższe słowa w pary.





tradycyjne  
ciasto  
półfrancuskie

nadzienienie  
z białego  
maku

orzechy

skórka  
pomarańczowa

## Zamów przez internet tradycyjny przysmak



1

Wejdź na stronę  
rogalemarcinskie.pl  
i kliknij

Zamów online

Określ ilość  
oraz opakowanie

2



3

Wybierz sposób  
dostawy

Czekaj  
na dostawę

4

