

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



PRO
POSNANIA
FUNDACJA

Nasza Wilda

wydanie 3/2024
biuletyn bezpłatny

*Z wizytą
u Wildzian*

*Tradycja
i zwyczaje*

*W zdrowym
ciele piękny
duch*

*Prawo
i administracja*

Zorganizuj Wigilię firmową w **Brzask Bistro** na Nowym Rynku

**Skontaktuj się z nami
i poznaj naszą wyjątkową ofertę!**
ul. Wierzbicice 1A, budynek E
mail: nowyrynek@brzaskbistro.pl
tel. 725 333 337

brzaskbistro.pl 

Nasza Wilda

Wydawca:
Fundacja Pro Posnania
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

Projekt i skład:
Małgorzata Dobień

Ilustracja na okładce:
Sixi

Druk:
„BETMOR” 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, 9, 14, 19, 25, 29, 32



**PRO
POSNANIA
FUNDACJA**

Drodzy Czytelnicy

*Zdrowych i wesołych Świunt Bożego Narodzynie
i Bogatego Gwiazdora! Niech Was, Wiaruchna
Kochano, ta Gwiazdka Betlejymsko zaprowadzi tam,
dzie ino samiusińkie Szczyńście i Pokój
mo pomiyńszkanie! Niech Wóm aniołyszki
nie ino wew te Świynta, ale każdygo jednygo dnia
byndóm dó pomocy i przegónium szyściusińkie
nieszczyńścia, żeby so poszły prek – wew pyry
łynty gryż – a Was durch omijały!*

*Życzymy Wum szyskigó nojlepszygo:
zdrowio, szyńścio, radości wew sercu, połny lodowy,
wuchty bejmów i co nie tylko!*

Życzy Fundacja Pro Posnania

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.

Dorota Bonk-Hammermeister
Przewodnicząca Rady Osiedla Wilda

Noworoczne świętowanie seniorek i seniorów

Spotkanie z drugim człowiekiem jest potrzebne do dobrego życia jak powietrze. Święta Bożego Narodzenia i okolice Nowego Roku to czas, w którym bycie razem jest szczególnie ważne. Wspólne świętowanie smakuje lepiej niż w pojedynkę, dlatego co roku Rada Osiedla Wilda zaprasza Seniorki i Seniorów do wspólnego stołu.

Noworoczne spotkania starszych mieszkanki i mieszkańców Wildy to już wieloletnia tradycja na naszym firtlu. W sobotnie, styczniowe przedpołudnie co roku zapraszamy w gościnne progi Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 17, znanego też jako Szkoła Podstawowej nr 5 przy ul. Traugutta 42. Przy pięknie przystrojonych

stołach zasiada do wspólnej biesiady około setka Seniorek i Seniorów. Całą uroczystość organizują radni osiedlowi, przeznaczając na ten cel pieniądze ze swoich diet. Czasem pomagają nam w urozmaiceniu poczęstunku wildeckie kawiarnie i cukiernie, które bardzo zachęcamy do współpracy. Na stołach jest zawsze kawa

i herbata, owoce i ciasto, tradycyjnie dzielimy się też opłatkiem.

Ważną częścią noworocznych spotkań jest program artystyczny, za każdym razem gościmy wspaniałych artystów, były już u nas chóry, zespoły instrumentalne, Dixie Company, a ostatnio rewelacyjny folkowy Teofil z Katowic, który porwał



naszych gości do wspólnego śpiewu i tańca, w przerwach rozśmieszając do łez soczystymi dowcipami. Kolejne spotkanie noworoczne uświetnią m.in. Chór Uniwersytetu Każdego Wieku „Pasjonaci” i świetne wokalistki: Marta Torebko i Izabela Frąckowiak.

Specjalnymi gośćmi na noworocznych spotkaniach są nasi wildecy przedstawiciele Straży Miejskiej i Policji, zapraszamy

też księży proboszczów z wildeckich parafii. Seniorki i Seniorzy, poza pięknymi życzeniami, mogą wysłuchać też pogadarek profilaktycznych, choćby o tym, jak uchronić się przed różnymi oszustwami typu „na wnuczka”. Dla wielu z nich jest to jedyna okazja, żeby spotkać osobiście radnych osiedlowych i przedstawicieli służb, bo często to spotkanie jest jedną z niewielu okazji, żeby wyjść z domu.

Na kolejne Noworoczne Spotkanie zapraszamy w sobotę, 11 stycznia 2025 r. na godzinę 10:00, jak zwykle na ul. Traugutta 42. Szkoła dysponuje dużą salą, do której można się dostać bez barier architektonicznych – niewiele takich miejsc mamy na naszym Osiedlu. Nie trzeba się zapisywać, nie trzeba się wcześniej zgłaszać – wystarczy przyjść i cieszyć się wspólnie spędzonym, wesołym czasem. _



ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Optyczna pasja na Wildzie

- Zakład Dutkiewicz od trzech pokoleń

Na Wildzie, w sercu Poznania, od ponad 60 lat działa miejsce, które dba o wzrok mieszkańców miasta i okolic.



Ilona Nowaczek i Małgorzata Święcioch, córki Czesława Dutkiewicza, gwarantują świadczenie usług na najwyższym poziomie poprzez wprowadzanie do Zakładu Optycznego Dutkiewicz najnowszych standardów optyki

Zakład Optyczny Dutkiewicz, założony w 1959 roku przez Czesława Dutkiewicza, mistrza optyki okularowej, stał się synonimem tradycji, pasji i najwyższej jakości usług optycznych. Jego założyciel nie tylko zdobył zaufanie lokalnej społeczności, ale także zapisał się na stałe w historii miasta, będąc współzałożycielem Międzywojewódzkiego Cechu Rzemiosł Optycznych, gdzie przez lata pełnił funkcję Starszego Cechu.

Tradycja i nowoczesność w jednym miejscu

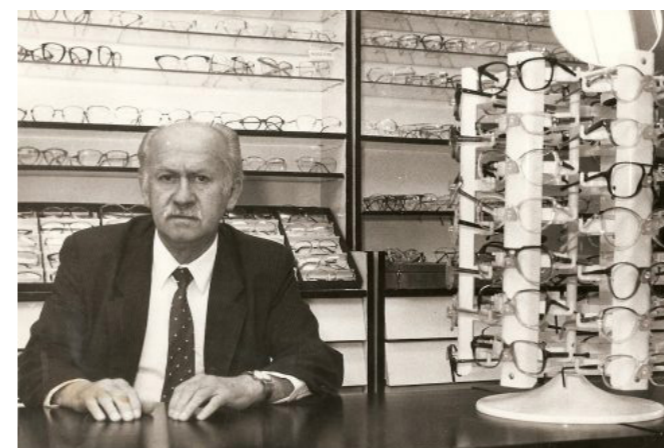
Dziś Zakład Optyczny prowadzony jest przez córki założyciela, mgr Ilonę Nowaczek i mgr Małgorzatę Święcioch, które kontynuują dzieło ojca, dbając jednocześnie o wprowadzenie najnowszych technologii optycznych i standardów obsługi klienta. Od 2008 roku w firmie pracuje także trzecie pokolenie optyków z rodziny Dutkiewiczów, co czyni to miejsce prawdziwym rodzinnym biznesem z bogatą wiedzą przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

Kompleksowa opieka nad wzrokiem

Zakład Optyczny Dutkiewicz oferuje szeroki wachlarz usług, które sprawiają, że klienci nie muszą szukać pomocy w kilku różnych miejscach. Od lat 90. zakład posiada nowoczesny gabinet okulistyczny i optometryczny, w którym można skorzystać z komputerowego badania wzroku, ustalenia refrakcji oraz profesjonalnego doboru soczewek kontaktowych. Zespół składa się z wykwalifikowanych optyków, optometrysty oraz okulisty, którzy pomagają klientom w realizacji recept prywatnych oraz wyborze okularów odpowiednich do ich potrzeb.

Precyzja i jakość

Każde okulary wykonywane są na miejscu, w laboratorium wyposażonym w wysokiej klasy sprzęt optyczny, co gwarantuje jakość i precyzję wykonania. Zakład oferuje także pełen zakres napraw optycznych oraz szeroki wybór akcesoriów, dzięki czemu każdy klient może znaleźć produkt idealnie dostosowany do jego potrzeb.



Czesław Dutkiewicz, mistrz optyki okularowej, założył Zakład Optyczny Dutkiewicz w 1959 roku

Rodzinna atmosfera i zaufanie klientów

Firma Dutkiewicz od początku swojego istnienia stawia na miłą, profesjonalną i rodzinną atmosferę, co przyciąga pokolenia klientów. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu, ciągłemu podnoszeniu kwalifikacji personelu oraz inwestowaniu w najnowsze technologie, Zakład Optyczny cieszy się zaufaniem klientów z całego Poznania i okolic. To miejsce, w którym tradycja łączy się z nowoczesnością, a wiedza i umiejętności są przekazywane z pokolenia na pokolenie. _



Obecnie w Zakładzie Optycznym Dutkiewicz pracuje rodzinny zespół specjalistów

Zakład Optyczny Dutkiewicz to żywy dowód na to, że w sercu Wildy można znaleźć profesjonalną opiekę nad wzrokiem, prowadzoną przez ludzi z pasją, dla których dobro klienta jest zawsze na pierwszym miejscu.

Zapraszamy:
ul. 28 Czerwca 1956 r. 115, 61-567 Poznań
tel. 61 833 08 68
optykdutkiewicz.pl

Aktualne zasady DZIEDZICZENIA

Na wypadek śmierci można rozporządzić majątkiem przez testament. Praktyka wskazuje jednak, że najczęściej testament nie jest sporządzany, a dziedziczenie następuje na podstawie ustawy.

Jeżeli zmarły nie sporządził testamentu, to określone, najbliższe osoby powołane są do spadku z mocy ustawy. Od 2024 roku zmieniły się zasady określania, kto dziedziczy na wypadek, gdyby testamenty nie został sporządzony. Krąg osób uprawnionych do dziedziczenia w takim wypadku uległ zawężeniu. Obecnie, jak było dotychczas, w pierwszej kolejności dziedziczą małżonek i dzieci w częściach równych, przy czym małżonek nie może dziedziczyć mniej, niż 1/4 całości spadku. Jeżeli dzieci nie dożyją otwarcia spadku, to ich udział dziedziczą wnuki. W wypadku osób, które w chwili śmierci nie posiadają dzieci, udział spadkowy przypada małżonkowi i rodzicom, a jeżeli spadkodawca nie posiada dzieci i małżonka, to dziedziczą wyłącznie rodzice. W dalszej kolejności dziedziczy rodzeństwo, dziadkowie i dalsi krewni ustaleni na podstawie przepisów kodeksu cywil-



nego. W wyniku zmian przepisów, obecnie poszukiwanie spadkobierców dziedziczących na podstawie ustawy kończy się na niż wnukach dziadków. Jeżeli nie zostanie ustalony spadkodawca ustawowy według zasad określonych w kodeksie cywilnym, cały spadek przypadnie gminie ostatniego miejsca zamieszkania.

Zasady dziedziczenia ustawowego mogą zatem być skomplikowane. Koniec roku jest okresem, w którym warto uporządkować swoje sprawy. Sporządzenie testamentu jest przejawem odpowiedzialności za bliskich, który pomoże uporządkować sprawy dziedziczenia. Pomimo, że testament może być sporządzony w formie pisemnej, warto rozważyć testament w formie aktu notarialnego, co w praktyce daje większe prawdopodobieństwo realizacji naszej woli dzięki precyzyjnemu wyrażeniu treści. _

Fot. iStock / Gajrus

Zapytaj nas o UBEZPIECZENIE

Doradztwem ubezpieczeniowym zajmujemy się od przeszło 30 lat

Oferujemy pełen zakres ubezpieczeń:

- ✓ Majątkowych
- ✓ Komunikacyjnych
- ✓ Na życie
- ✓ Zdrowotnych
- ✓ Gwarancji finansowych
- ✓ Dla osób fizycznych oraz wszelkiego rodzaju działalności gospodarczej oraz stowarzyszeń

Przedstawiamy ofertę kilku Towarzystw Ubezpieczeniowych:

ERGO Hestia	MTU
Warta	Compensa
HDI	Beesafe
Uniq	BENEFIA

Zapraszamy do kontaktu!



Renata Rękawek
Doradztwo Ubezpieczeniowe

+48 601 773 236
r.rekawek@doradztword.pl



Dariusz Rękawek
Doradztwo Ubezpieczeniowe

+48 601 779 576
d.rekawek@doradztword.pl



Michalina Lachowicz
Doradztwo Ubezpieczeniowe

+48 603 376 457
m.lachowicz@doradztword.pl



www.doradztword.pl
www.rekawek-poznan.ergohestia.pl
ul. Prądyńskiego 54, 61-528 Poznań



Maria Laund

Odporność na talerzu

Prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego jest niezbędne do zachowania ogólnej równowagi w organizmie. Kluczową rolę w dbaniu o to, aby system sprawnie działał i skutecznie bronił się przed szkodliwymi patogenami, wirusami i bakteriami odgrywa zbilansowana i urozmaicona dieta. Duże znaczenie mają również aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość odpoczynku i snu.

Jedzenie dla zdrowia

Trudno znaleźć produkt spożywczy o idealnej proporcji niezbędnych składników pokarmowych z potencjałem zaspakajania wszystkich potrzeb żywieniowych człowieka. Kluczem do zachowania zdrowia i przeciwdziałania niedoborom jest zróżnicowana i dobrze zbilansowana dieta uwzględniająca artykuły ze wszystkich grup, takich jak: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające białka, oleje. Warto przy tym postawić na lokalny asortyment, który dzięki krótszej drodze od pola do stołu charakteryzuje się mniejszą stratą ważnych dla zdrowia substancji, takich jak witaminy i minerały. Nie bez znaczenia dla wzmacniania odporności jest regularne spożywanie posiłków, które zapobiega

spadkom energii, zapewnia lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych. Szczególnie ważne są pożywne i rozgrzewające śniadania, które przygotowują organizm do prawidłowego funkcjonowania i gwarantują zachowanie wysokiego poziomu energii przez większość dnia. Dbając o silny układ odpornościowy nie można zapomnieć o wypiciu odpowiedniej ilości wody, najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę. Zbyt małe jej spożycie prowadzi do odwodnienia, a co za tym idzie do powstawania różnego rodzaju problemów ze zdrowiem.

Owoce i warzywa na piątkę

Warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych oraz bioaktywnych związków takich jak np.: antocyjany, flawonoidy, izoflawony. Odpowiednie dostarczanie tych składników zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i stymulowanie układu immunologicznego. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w co najmniej 5 porcjach. Niezbędne dla zachowania dobrej kondycji jest włączenie do diety warzyw i owoców zawierających witaminę C, która jest najpowszechniejszym przeciwutleniaczem, zmniejsza podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, pomaga zachować dobry stan ścian naczyń krwionośnych. Dobrym źródłem witaminy C jest m.in. kapusta, brukselka, chrzan, papryka, brokuły, kalafior, szpinak, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, cytryna, grejpfrut, kiwi. Ważnym elementem odpornościowej układanki jest także witamina A (β-karoten), która chroni organizm przed infekcjami, odpowiada za dobry wzrok i stan skóry. Warto włączyć do swojego jadłospisu takie produkty jak dynia, marchew, papryka, pomidory, jarmuż, szpinak, szczypiorek, morele, melony, brzoskwinie i śliwki. Dla budowania odporności nie bez znaczenia jest spożywanie warzyw i owoców sezonowych, ponieważ to one zawierają najwięcej potrzebnych nam składników. W teorii odżywiania sezonowego najważniejsze jest, aby produkty spożywać w ich naturalnym okresie występowania.

Kolebka odporności

Mikroorganizmy zamieszkujące jelita nie tylko wspomagają procesy trawienne i wchłanianie witamin, ale także wzmacniają barierę jelitową, która chroni organizm przed wnikaniem szkodliwych bakterii, wirusów, grzybów oraz pasożytów pochodzących ze środowiska zewnętrznego. Mikrobiom jelitowy odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu i regulacji układu immunologicznego, dlatego nie bez powodu coraz częściej mówi się, że odporność zaczyna się w jelitach. Regularne przyjmowanie produktów zawierających korzystne dla zdrowia bakterie probiotyczne, tzw. probiotyki pomagają lepiej zadbać o mikroflorę jelitową. Doskonałym ich źródłem są kiszonki, np. kwaszona kapusta, ogórki i buraki będące doskonałym źródłem witaminy C, A, E, B2, niacyny oraz przeciwutleniaczy i substancji przeciwzapalnych. Nie tylko doskonale regulują mikroflorę

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w co najmniej 5 porcjach

usprawniając pracę jelit, ale również ułatwiają przyswajanie żelaza i wapnia, regulują poziom cukru i cholesterolu, a także przeciwdziałają zaparciom i biegunkom, stanom zapalnym układu trawiennego czy alergiom pokarmowym. Podobnie jak kiszonki, dobre bakterie zawierają fermentowane produkty mleczne, takie jak naturalne jogurty, kefiry, maślanki, które warto uwzględnić w zdrowej diecie. Istotnym elementem codziennych posiłków powinien być również błonnik znajdujący się m.in. w produktach zbożowych z pełnego przemiału, np. kaszach, płatkach, otrębach, a także owocach oraz warzywach. Nie ulega on strawieniu i w postaci niezmięnionej trafia do jelit, gdzie pełni niezwykle cenne funkcje. Dzięki jego obecności dochodzi do namnażania się korzystnych dla zdrowia bakterii.

Witamina D i kwasy omega-3

Potężnym sojusznikiem w budowaniu odporności jest witamina D nazywana witaminą słońca. Jednak w okresie jesienno-zimowym mamy zbyt małą ekspozycję na światło słoneczne, pod wpływem którego witamina D jest syntezowana w skórze, dlatego zaleca się uzupełnienie diety o bogate w nią produkty lub uzupełnianie niedoborów suplementami. Witamina D rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego jej skarbnicą są przede wszystkim tłuste ryby morskie, m.in. śledź, łosoś, sardynki, makrela. W tym wypadku bardzo ważny jest jednak sposób przyrządzenia ryb. Zamiast smażenia, lepiej je udusić lub ugotować, by zachowały większość cennych składników odżywczych. Polecanym źródłem słonecznej witaminy są również żółtka jaj. Ważną rolę odgrywają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które korzystnie wpływają na odporność, nasilając odpowiedź immunologiczną na patogeny. Występujące głównie w tłustych rybach morskich i olejach. Chcąc dostarczyć do organizmu wystarczających ilości kwasów omega-3 dobrze jest uwzględnić w jadłospisie m.in.: sardynki, łososia, makrele, śledzie, tuńczyka oraz oleje, np. lniany, rydzowy, z orzechów włoskich, rzepakowy, a także orzechy włoskie, siemię lniane oraz nasiona chia. _

Choinka? Tak! Ale jaka?

Tradycja ubierania świątecznego drzewka towarzyszy nam stosunkowo od niedawna, a nowy zwyczaj przywędrował od naszych zachodnich sąsiadów w czasie zaboru pruskiego. Nie da się ukryć, że ubieranie choinki dostarcza ogromnej frajdy i dużym i małym.



Przystrojona w autorskie ozdoby i błyszczące bombki choinka zostaje z nami zazwyczaj przez kilka tygodni, umilając nam zimowe wieczory. Zanim jednak zaczniecie ubierać drzewko, zastanówcie się jaką choinkę wybrać? Prawdziwą czy sztuczną? Dla leśników wybór jest oczywisty. Najlepsza choinka to ta prosto od leśnika. Żywe drzewko ma wiele zalet. Przede wszystkim jest w 100% ekologiczne oraz odnawialne- przetwarza się je po Świętach na nawóz organiczny. Dodatkowo decydując się na choinkę prosto z lasu, dostajemy gratis piękny zapach i aromat, który wypełni cały dom. Z kolei do produkcji sztucznych drzewek najczęściej używany jest polichlorek winylu, a wykonane z niego choinki po wyrzuceniu na wysypisko będą rozkładać się setki lat. Zatem choć sztuczne choinki wyglądają coraz ładniej i mogą służyć kilka sezonów, żywa choinka jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem! Najbardziej intensywny zapach wydzielają świerki pospolity i sosna pospolita.

Świerk ze względu na piękny pokrój jest najbardziej popularnym drzewkiem świątecznym. Dodatkowo w łatwy sposób powieszycie na nim wiele ozdób. Przy każdym dotknięciu gałązek będzie Wam towarzyszył przyjemny żywiczny zapach. Niestety świerk ma również wady. Jego igły opadają niezwykle szybko, dlatego wybierając ten gatunek drzewa, pamiętajcie o solidnym podlewaniu. Sosna pospolita poza Śląskiem nie jest zbyt często wybierana, ale ten, kto choć raz się na nią zdecydował, wie, że jej intensywny, żywiczny zapach nie da się niczym zastąpić. Sosnowa choinka najpiękniej wygląda ubrana w rustykalne samodzielnie przygotowywane ozdoby. Sosna jest niezwykle wdzięcznym drzewem, która spełni oczekiwania najbardziej wymagających osób. Wybierając to drzewko, zyskujemy oryginalną i niepowtarzalną choinkę. Zdecydowanie najdroższym i nieco trudniej dostępnym rozwiązaniem jest jodła. W sprzedaży najczęściej dostępna jest jodła kaukaska, która ma

piękny pokrój i długo utrzymujące się igły, ale nie pachnie już tak pięknie, jak świerk czy sosna. Jodłę możemy wybrać, jeśli w domu mamy małe dzieci, gdyż jej igły nie kłują. Leśnicy odpowiadając na zapotrzebowanie na prawdziwe drzewka, zakładają specjalne plantacje, na przykład tam gdzie nie może rosnąć las np. pod liniami wysokiego napięcia. Następnie w okresie przedświątecznym organizowane są kiermasze na terenie nadleśnictw, oferujące piękne żywe choinki. Choinkę najlepiej zakupić w najbliższym nadleśnictwie. Każdy, kto kupi drzewko u leśniczego, otrzyma dowód sprzedaży, czyli asygnatę. Wówczas mamy pewność, że drzewko pochodzi z legalnego źródła i zostało pozyskane z poszanowaniem praw przyrody. Świeżo ścięty i codziennie podlewany świerk wytrzyma w naszych domach przez 3 tygodnie, nie gubiąc znacznej ilości igieł, a dzięki dużej ilości żywicy zapewni wewnątrz przyjemny leśny zapach. „Od czterech lat, specjalnie dla Państwa opracowuje-

my choinkową mapę. Znajdziecie na niej informacje, w jakiej lokalizacji i w jakich dniach możecie kupić swoje wymarzone drzewko za naprawdę niewielkie pieniądze. Na mapie znajdziecie również punkty, w których pod nadzorem, ale samodzielnie można wyciąć swoją własną choinkę” – informuje Tomasz Maćkowiak z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu i dodaje „Na terenie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych co roku sprzedajemy około 4-5 tysięcy drzewek choinkowych.

Symbolika ozdób

Sposób dekorowania choinki miał również znaczenie. Nie można było na jej gałązkach zawiesić tego, co się miało pod ręką lub co przyszło do głowy. Ważne były także kolory dekoracji. Biel symbolizowała niewinność nowonarodzonego Dzieciątka, złoto – bogactwo, czerwień – zdrowie a ciemna zieleń igliwia – życie wieczne. Do dawnych, tradycyjnych zdobień choinkowych należą ciastka, pierniczki (wypiekane często w kształcie serc), orzechy, małe, czerwone jabłka tzw. rajskie jabłuszka, własnoręcznie wykonywane w czasie adwentu ozdoby z bibuły, kolorowych papierów, piórek, wydmuszek, słomy i źdźbeł traw, kłosów zbóż itp. Przede-

wszystkim wykorzystywane było to, co pochodziło z pola, ogrodu, sadu lub lasu. Innymi słowy naturalne dary natury. Na gałązkach w wieczór wigilijny zapalano świece i tzw. zimne ognie. Ozdoby pojawiające się na choince miały swój własny język symboli:

- **Gwiazda Betelejska**, którą umieszczano na szczycie drzewka od ubiegłego wieku, miała pomagać w powrotach do domu z dalekich stron, w tradycji anglosaskiej zastępował ją aniołek;
- **oświetlenie** broniło dostępu złym mocom, a także miało odwrócić nieżyczliwe spojrzenia ludzi (tzw. „zły urok”), w chrześcijańskiej symbolice wskazywało natomiast Chrystusa, który według tych wierzeń miał być światłem dla pogan, a obecnie jest nadzieją na życie wieczne;
- **jabłka** zawieszane na gałązkach sym-

W grudniu na stronie www i profilu facebook poznańskiej Dyrekcji Lasów Państwowych znajdziecie mapę sprzedaży choinek, w tym sprzedaży drzewek z plantacji Nadleśnictwa Babki. Ponadto kilka nadleśnictw organizuje co roku akcję „choinkobrania”, podczas której sami możemy wybrać i wyciąć drzewko prosto z plantacji.

18 grudnia w siedzibie RCKiK w Poznaniu, w ramach akcji „Choinka dla życia” będzie można odebrać drzewko w zamian za oddanie krwi.

bolizowały biblijny owoc, którym kuszani byli Adam i Ewa, później zastąpiono je małymi rajskimi jabłuszkami, które zapewnić miały zdrowie i urodę;

- **orzechy** zawijane w sreberka miały nieść dobrobyt i siłę;
- **papierowe łańcuchy** symbolizowały zniewolenie grzechem, ale np. w okresach rozbiorów miały wymowę polityczną, w ludowej tradycji niektórych regionów Polski uważano, że łańcuchy wzmacniają rodzinne więzi oraz chronią dom przed kłopotami;
- **dzwonki** symbolizują dobre nowiny i radosne wydarzenia;
- **anioły** mają opiekować się domem;
- **jemiola** jest kojarzona z miłością i przebaczeniem sobie, ale też z bogactwem (kto nie ma na święta jemioli, ten chodzi cały rok goły). Pęk jemioli powinno się trzymać w domu do następnych świąt. _

NATURALNA CZY SZTUCZNA?

Prawdziwa pochodzi najczęściej ze specjalnych plantacji choinkowych. Niektóre pozyskuje się wprost z lasu w ramach zaplanowanych wcześniej zabiegów pielęgnacyjnych. Naturalną choinkę można kupić ciętą (bez korzeni) lub w doniczce (z korzeniami).

CHOINKA Z LASU

- Do jej produkcji nie są używane chemikalia.
- Gdy rośliny, produkują fiton, pochłania dwutlenek węgla i służy zwierzętom.
- Szybko wlega naturalnemu rozkładowi i nie zanieczyszcza środowiska.
- Jej naturalne olejki eteryczne podnoszą świeżość powietrza.

SZTUCZNA CHOINKA

- Powstała z tworzyw sztucznych, których produkcja powoduje zanieczyszczenie środowiska.
- Nie podlega recyklingowi!
- Rozkłada się przez 500 lat!

JODŁA

ŚWIERK

SOSNA

DBAJ O CHOINKĘ W DOMU!

- Nie stawiaj jej przy kaloryferze. Im niższa temperatura w pomieszczeniu, tym dłużej drzewko zachowa igły.
- Regularnie podlewaj choinkę, nawet jeśli jest ścięta – tak przedłużysz jej żywotność.

CO PO ŚWIĘTACH?

Prawdziwą choinkę możesz:

1. Wyrzucić na kompost.
2. Spalić w ognisku.
3. Oddać za darmo do specjalnego punktu zbioru choinek, gdzie zostanie:
 - A. rozdrobniona i wykorzystana w ogrodach,
 - B. spalona w elektrociepłowni.

JEŚLI JEST W DONICZCE I CHCEZ JĄ PRZESADZIĆ DO GRUNTU:

- Nie kładź jej w domu dłużej niż siedem dni.
- Nie używaj brokatu ani sztucznej ściłki.
- Przed wyniesieniem na światło drzewko na kilka dni np. do garażu, by przyzwyczyło się do chłodu.
- Ołóż doniczkę słomą lub włóknem.
- Przy temperaturze powyżej zera podlewaj drzewko.
- Przesadź je do gruntu, gdy temperatura będzie dodatnia.

PAMIĘTAJ!
Nie kupuj choinki z niepewnego źródła. Zapytaj się w nią u leśników lub sprzedawców, którzy mogą okazać dokument potwierdzający legalne pozyskanie drzewka.



IX

WILDECKI JARMARK ŚWIĄTECZNY

SOBOTA

7.12

15:00 - 21:00

plac Marii
Sktłodowskiej-Curie

PROGRAM

- 15:00 Załoga Pana Boga
- 15:30 Chór Zespołu Szkół nr 5
- 16:00 Teatr Dzieci Miłość
- 17:00 Wizyta Gwiazdora
- 17:15 Chór Sonantes
- 17:50 UQSQUAD I Profesor Śledź
- 18:30 Muzyczna Armia Klaudyny Potockiej
- 19:00 Marta Torebko i Izabela Frąckowiak
- 19:45 Roxana Tutaj & Maciej Skrzypczak
- 20:25 DJ Ave Santa

- * LOKALNE RĘKODZIEŁO * ŚWIĄTECZNE SMAKOŁYKI
- * NIEPOWTARZALNE PREZENTY

Nasza
Wilda

Klaudia Magierska

Boże narodzenie po poznańsku

Tradycja
i zwyczaje



W Wielkopolsce święta mają wyjątkowy charakter, a lokalne zwyczaje i przesady nadają im niepowtarzalny klimat. Choć niektóre tradycje odeszły w niepamięć, większość z radością jest celebrowana i kultywowana przez mieszkańców regionu.

Świąteczne dekoracje

Początkowo dekoracje bożonarodzeniowe stanowiły podłazniczki, pająki i papierowe ozdoby. Dopiero z czasem upowszechnił się zwyczaj strojenia choinki. Tradycja ta przywędrowała z Niemiec i najwcześniej przyjęła się właśnie w naszym regionie. Choinki zaczęto ozdabiać orzechami, jabłkami, piernikami i cukierkami, a następnie świecącymi lampkami, bombkami i kolorowymi łańcuchami. Na górze obowiązkowo musiały znaleźć się czubek lub gwiazdka.

Tradycyjne poznańskie dekoracje świąteczne to:

Podłazniczka – iglasta gałązka, którą wieszano nad stołem. Dekorowano ją ozdobami z papieru i bibuły, jabłkami oraz orzechami.

Pająk – przestrzenna ażurowa forma wykonana z bibuły, słomy i kolorowych wstążek.

zabraknąć sianka pod stołem i dodatkowego nakrycia dla niespodziewanego gościa. Według dawnych wierzeń puste miejsce przy stole było przeznaczone dla zmarłych, którzy w Wigilię mogą odwiedzać swoich bliskich. W Wielkopolsce pod stołem na sianie ustawiano garnki z wigilijnym jądłem dla zmarłych.

Święty Mikołaj i Gwiazdor

W Wielkopolsce dzieci otrzymywały prezenty dwukrotnie i to od różnych postaci. 6 grudnia pojawiał się Święty Mikołaj, który zostawiał drobne upominki w butach lub pod poduszką. Następnie 24 grudnia przychodził Gwiazdor, który grzeczne dzieci obdarowywał prezentami, natomiast niegrzecznym wręczał symboliczną różgą. Dawniej podczas Bożego Narodzenia domy odwiedzali również Wiljorze czyli chłopcy przebrani w kolorowe stroje ze wstążkami wykonanymi z krepiny, którzy składali życzenia i niekiedy robili różne psoty.

Przesady i wróżby

Dawniej wierzono, że Wigilia powinna być dniem wolnym od pracy. Należało odłożyć wszelkie obowiązki na później, ponieważ kto pracował, musiał się liczyć z niechybną śmiercią. Panovalo też przekonanie, że w nocy z 24 na 25 grudnia zwierzęta hodowlane, takie jak np. kozy, owce, krowy czy świny przemawiają ludzkim głosem. Jednak uważano, że głos zwierząt nie jest przeznaczony dla naszych uszu i nie warto podsłuchiwać. Ten magiczny czas pozwalał wróżyć co wydarzy się w nadchodzącym roku. W Wigilię panny na wydaniu chcąc poznać z jakiego kierunku nadejdzie ich przyszły mąż, wychodziły poza domostwo i nasłuchiwały skąd wyją psy. Klótnia z kimś bliskim lub znajomym zapowiadała niesnaski i brak zgody w nowym roku. Jeśli 24 grudnia świeciły gwiazdy, oznaczało to, że kolejnych dwanaście miesięcy będzie urodzajnych i dostatnich. Sucha pogoda zapowiadała dużo opadów, a pierwszy dzień świąt przypadający w niedzielę gwarantował słoneczny i pogodny czas. _

Dwanaście potraw

Nie ma świąt Bożego Narodzenia bez uroczystej kolacji, a jak wieczerza wigilijna to dwanaście potraw. W tym wyjątkowym dniu na stole królowały postne dania, przygotowywane zgodnie z wielkopolską tradycją. Do najpopularniejszych potraw należały: zupa rybna, zupa z suszonych owoców, smażony karp, strucla z makiem, kapusta z grochem, zupa migdałowa, kluski z sosem, karp na szaro, szczupak z szafranem, kluski z miodem i makiem oraz kompot z suszonych owoców.

Wigilia

W Wielkopolsce do wigilijnego stołu zasiadano, gdy na niebie pojawiła się pierwsza gwiazdka. Następnie czytano fragment Pisma Świętego i składano sobie życzenia. Ludzie dzielili się białym opłatkiem, natomiast czerwony wielkopolski gospodarze dawali zwierzętom. Podczas kolacji nie mogło również

Dorota Januszek

Czas z bliskimi

Tradycja jest sztuką

Idą Święta. Dzień, jest coraz krótszy, lista zadań coraz dłuższa. Biegamy próbując nadążyć za rozpędzonym światem, często gubiąc z pola widzenia to, co najcenniejsze – czas z bliskimi. Tu warto się zatrzymać, pobyć razem – niespiesznie.

Ręczne wykonywanie ozdób świątecznych ma w Polsce długą tradycję. Pamiętajmy metry kolorowych łańcuchów, papierowe ptaszki i koszyczki wycinane w szkole i przedszkolu. Niedoskonałe, trochę krzywe, pstrokaty – za to pełne zapału i serca. Najpiękniejsze. W zglobalizowanym świecie jesteśmy zasypywani tonami gotowych dekoracji, dostępnych za grosze w każdej sieciówce. Równoległe renesans przeżywa rzemiosło i rękodzieło. Może warto podjąć

wyzwanie i zainspirować się w tym roku tradycyjnymi, własnoręcznie wykonanymi ozdobami?

We wszystkich krajach bałtyckich w okresie świąt pojawiały się wyplatane ze słomy, bibuły i przędzy PAJĄKI. Te misterne dekoracje miały przynosić szczęście i dostatek całemu domowi. W wielu regionach Polski, do dziś, stanowią żywe świadectwo kultury, inspirując również współczesnych designerów.

Typowo polską tradycją są „Światy”

– wiszące ozdoby wykonywane z opłatków, sklepanych w piękne, ażurowe, przestrzenne kompozycje. Podwieszane pod powałą domu miały chronić mieszkańców i zapewniać im dostatek.

Do wykonywania ozdób używano materiałów naturalnych. Na kurpiach tradycyjnym podarkiem świątecznym są BYŚKI. Te tradycyjne figurki, lepiące z ciasta chlebowego, wręcza się bliskim z życzeniami: Do siego roku!

A jak je wykonać samemu? Zagniatamy gęste ciasto z 500 gr mąki żytniej oraz 250 ml gorącej wody – do uzyskania masy konsystencji plasteliny. Ulepione zwierzątka zanurzamy na chwilę we wrzątku i pieczemy w temperaturze 180°C przez 50 minut. I to jest dobry przepis na wspólny czas przed świętami! _



Dekoracje inspirowane tradycyjnymi pajakami w Centrum Sztuki i Biznesu Stary Browar w Poznaniu, 2010 rok, Dorota Januszek, Honorata Poznańska, Izabela Broła



Tradycyjne „Światy”



Tradycyjny Byśek z ciasta chlebowego

Ciasto piernikowe

gotowe do wykrawania pierniczeków

1 Rozwiń ciasto (ewentualnie dodatkowo rozwałkuj)

2 Wytnij foremką ulubione kształty

3 Piecz przez 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C

4 Udekoruj tak, jak lubisz

Kup je w Piekarni Natura Rynek Wildecki 3

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Małgorzata Baum – kierowniczka Schroniska, Katarzyna Frąckowiak – zastępczyni kierowniczk

Poznański azyl dla zwierząt

Poznańskie schronisko było pierwszym zbudowanym od podstaw schroniskiem dla zwierząt w Polsce. Po roku 1956 hrabina Elżbieta Krasieńska – śpiewaczka operowa, poliglotka i wielka miłośniczka zwierząt reaktywowała w Poznaniu oddział Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami.

Dzięki jej zaangażowaniu udało się doprowadzić do stworzenia w Poznaniu schroniska dla zwierząt. Otwarto je 1 czerwca 1964 roku przy ulicy Bukowskiej 266. W 1992 r. schronisko przejęło od TOZ-u Miasto Poznań.

W lipcu 2021 roku schronisko zostało przeniesione z ul. Bukowskiej 266. Powodami przeniesienia była ograniczona powierzchnia, lokalizacja blisko ruchliwej drogi, lotniska i w okolicy domów mieszkalnych, co było uciążliwe dla naszych podopiecznych jak i okolicznych mieszkańców.

Nowe schronisko powstało na ul. Kobylepole 51. Obecnie dysponujemy powierzchnią prawie 8 hektarów na których znajduje się budynek administracyjny połączony ze szpitalem dla psów i kotów i w pełni wyposażonym zakładem weterynaryjnym z salą chirurgiczną oraz specjalistycznym sprzętem, m.in. RTG, USG, maszyną do anestezji wziewnej, czy unitem do zabiegów stomatologicznych, a także pompami infuzyjnymi i inkubatorami dla potrzebujących pomocy podopiecznych. W sąsiedztwie znajdują się kolejne dwa budynki z pomieszczeniami dla psów oraz budynek kociarni.

Nowe schronisko jest wyposażone w ogrzewane wewnętrzne boksy z wybiegami, przestronną kociarnię z wydzielonymi pomieszczeniami dla poszczególnych zwierząt i zewnętrznymi wolierami. W kociarni znajduje się osiemnaście pomieszczeń dla zdrowych kotów.

Jak działamy

Do schroniska przyjmowane są bezdomne zwierzęta z terenu Miasta Poznania m.in. psy, koty, króliki, chomiki, szczury i papugi. Co roku do schroniska trafia około półtora tysiąca zwierząt. 50-60% psów i około



10% kotów jest odbierana przez swoich właścicieli. Po przybyciu do schroniska każde zwierzę trafia na 15 dniową kwarantannę. Jeśli zwierzę posiada czipa, pracownicy schroniska kontaktują się z jego właścicielem; jeśli nie – zwierzak czeka, aż jego właściciel sam się po nie zgłosi. Każde nowo przybyłe zwierzę w czasie kwarantanny zostaje zaszczepione, odrobaczane i odpchlone. Po kwarantannie zwierzę przygotowuje się do adopcji tj. przechodzi zabieg kastracji, jest diagnozowane pod względem zarówno zdrowotnym, jak i behawioralnym pod okiem doświadczonych Opiekunów i Behawiorystek. Pracujemy cały rok, w systemie trzymianowym – czuwając nad zwierzętami również w nocy.

Wolontariat

Schronisko dla zwierząt w Poznaniu wspiera kilkudziesięciu wolontariuszy. Wolontariusze spędzają czas z kotami, wyprowadzają psy na spacer, współtworzą ogłoszenia adopcyjne, zajmują się promocją naszych zwierząt w mediach społecznościowych. Ich praca behawioralna zarówno z psami i kotami jest nieoceniona. Ponadto wspiera nas wiele firm i organizacji w ramach wolontariatu pracowniczego wspomagając pracę naszych Opiekunów.

Edukacja

W schronisku prowadzimy zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży, a także dorosłych, opowiadamy o tym czym jest bezdomność zwierząt, i jak jej zapobiegać. Przekazujemy wiedzę jak efektywnie spędzać czas ze swoim zwierzęciem. Oprowadzamy zainteresowanych po terenie schroniska pokazując pracę schroniska od kuchni. Grupy odwiedzające schronisko tworzą akcesoria dla zwierzaków i dowiadują się jak właściwie opiekować się swoimi milusińskimi oraz jak zareagować, gdy spotkamy na swojej drodze potrzebujące pomocy zwierzę. Co roku edukujemy tysiące osób. _

WSPARCIE SCHRONISKA
Możesz wspomóc nasze schronisko, wpłacając pieniądze na konto:
10 1020 4027 0000 1502 1262 6786
tytuł wpłaty: Pomoc dla schroniska
Lub na nasze subkonto na rachunku współpracującej z nami
Fundacji Głosem Zwierząt:
49 1090 1362 0000 0001 4341 8456
tytuł wpłaty: Pomoc dla schroniska

Przeznacz nam 1.5 % z podatku
KRS: 0000373309
Cel szczegółowy: Pomoc dla schroniska

Schronisko dla zwierząt w Poznaniu
ul. Kobylepole 51, 61-304 Poznań
www.schronisko.com
biuro@schronisko.com

Znajdziecie nas również na naszych kanałach:
Facebook, Instagram, TikTok i YouTube

STRONA REKLAMOWA

Lucid HANDMADE
lucid handmade to marka tworząca unikatową biżuterię z kwiatów, gdzie każda zawieszka jest ręcznie wykonanym, niepowtarzalnym dziełem sztuki, stworzonym z własnoręcznie zebranych roślin
Napisz do mnie! :)

Lucid handmade
lucid.handmade.contact@gmail.com

ANTYKWARIAT OODYNIEC

KUPIMY ANTYKI, STAROCIE, KOLEKCJE: KSIĄŻKI, SZKŁO, PORCELANĘ, FAJANS, BIŻUTERIĘ, FOTOGRAFIE, WYROBY Z METALU, INNE...

Tel. 607 810 243

DOM WYDAWNICZY WALDEMAR WIERZBA

oferuje:
słowniki gwary poznańskiej,
książki pisane gwarą oraz gwarowe upominki.

Sklep internetowy: domwydawniczyww.pl
facebook.com/gwarapoznan
e-mail: dom_wydawniczy_ww@interia.pl

Warsztaty MODELARSKIE W POZNANIU

Dołącz do zajęć, niezależnie od stopnia zaawansowania!
Grupy dla dorosłych i młodzieży.
Nowoczesna pracownia, doświadczeni instruktorzy.
Informacje: 606 804 301
Ul. Kasprzaka 16

DARJAN Znajdziesz nas na:
ul. Wierzbęcice 34

DRUK A0-A4 Kolorowy, czarno-biały, laserowy, od 1 szt.
POLIGRAFIA Plakaty, plansze, ulotki, wizytówki, pieczątki
REKLAMA Koszulki, kubki, torby, poszewki, puzzle i inne
GRAFIKA Reklamowa, logo, według pomysłu klienta

OPRAWA DOKUMENTÓW
PIECZATKI WIZYTÓWKI
DARJAN
UPOMINKI Z NADRUKIEM
PROJEKTY GRAFICZNE

FILMGRAF

Sklep Foto Audio Video

ul. Dolna Wilda 88/ I-V
e-mail: sklep@filmgraf.pl
tel. 733-68-66-68
www.filmgraf.pl

fotografzpoznania.pl

sesje fotograficzne
reportaże
fotografia ślubna
filmowanie dron
tel. 690 202 838

Klaudia Magierska

Eko Cuda

Świadomość ekologii jest ważnym elementem naszego życia. Coraz więcej ludzi żyje w duchu zero west, sięgając po odzież z second handów, czy też tworząc produkty handmade. Sztuka upcyklingu cieszy się dużą aprobatą, nie tylko u odbiorców. Projektanci chętnie przetwarzają materiały i przedmioty na pierwszy rzut oka nieprzydatne tworząc produkty o wyższej wartości niż surowce do niego użyte.

Sztuka recyklingu

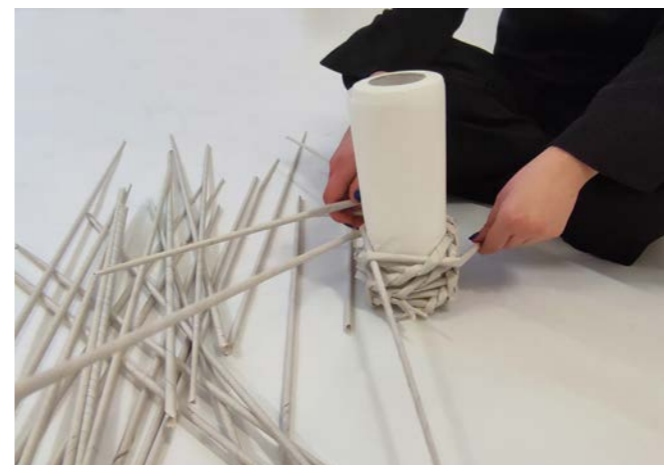
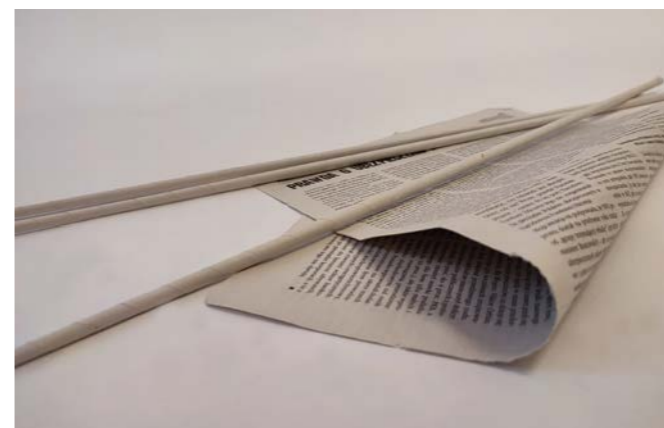
Upcykling jest bardzo popularny w Polsce i na świecie. Wśród projektantów oraz odbiorców stał się kolejnym inspirującym trendem. Przerabiane są stare tkaniny, plastikowe i szklane opakowania, skrzynki na owoce, kartony, a nawet biżuteria. Upcykling, tak jak inne formy projektowania, wymaga od projektanta kreatywności. Eksperyment z gotowym produktem, różnymi stylami i technikami nadaje projektowi unikalny i osobisty charakter. Dobry projektant poza otwartością i szeregiem innych cech powinien być także świadomy. Świadomy konsumpcjonizmu i używanych materiałów. Dlatego ograniczenie generowania odpadów jest istotnym powodem, dla którego projektanci tak chętnie tworzą w eko-stylu. Materiały są tanie i łatwo dostępne, trafiają na wysypiska śmieci lub są poddawane procesom recyklingu. Eliminacja wytwarzania nowych surowców redukuje negatywny wpływ na środowisko i stawia projektanta w dobrym świetle.

Papierowa wiklina

Upcyklingowym tworzywem, które daje niesamowite możliwości, od niewielkiego rękodzieła po wielkie konstrukcje, jest papierowa wiklina czyli zwinięte z odpowiednich gazet – rurki. Jest to materiał rękodzielniczy, który można przygotować we własnym domu. Do wytworzenia „wikliny” potrzeba starych, szarych gazet, kleju w shtyfcie, patyczków do szaszłyków oraz nożyczek. Wytworzenie jednej rurki ga-



Artystyczne
odkrycia



Weź pojedynczy pasek gazety i jego róg zacznij nawijać pod skosem na patyczek do szaszłyka. Skręcaj tak, aby powstająca rurka była zwarta i sztywna. Przy tej czynności kręć tylko patyczkiem i sprawdzaj, czy rurka zwiija się równomiernie. Zobaczysz, że czynność jest bardzo prosta i wychodzi niemal automatycznie. Sam koniec papierowego paska posmaruj klejem i zawiń ostatnią część rurki tak, aby klej dobrze skleił jej brzeg. Czynność zwiijania rurek powtarzaj tak długo, aż uzyskasz ilość wikliny papierowej, która wystarczy ci na planowany model koszyka lub innego przedmiotu.

zetaowej początkowo zajmuje kilka minut, a z czasem jedynie kilka sekund. Plecenie z wikliny papierowej jest dziś niezwykle popularne i nawiązuje do sztuki ludowej. Tworzone są z niej ozdoby świąteczne, wieńce, ale też przedmioty codziennego użytku, np. kosze, pojemniki, miski.

Eko Pufa

Papierowe rurki nazywane są wikliną, ponieważ mają bardzo podobne właściwości. Wyplatając z nich można używać różnych technik, klasycznych bądź takich, które pozwolą na szalone konstrukcje. Zaletą wikliny papierowej jest wytrzymałość, która jest większa niż naturalnej wikliny – nie łamie się oraz nie kruszy poprzez ciasny splot, który umożliwia papier. Wiklina papierowa poza wytrzymałością jest również elastyczna. Elastyczność, a w zasadzie sprężystość osiągnęłam tworząc autorski projekt Eko Pufa. Eko Pufa to obiekt, który spełnia zarówno funkcję siedziska, jak i podnóżka. Założeniem projektu było wykorzystanie właściwości materiału. Poprzez multiplikację rurek uzyskałam stabilną, a zarazem sprężystą konstrukcję. Obiekt zrealizowałam z elementu na kształt walca, który następnie zmultiplikowałam. Elementy puffy zostały połączone kolejnymi splotami. Projekt puffy został wykonany w ramach zajęć w I Pracowni Projektowania Mebla na Uniwersytecie Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu, pod kierunkiem dr Doroty Januszek. _

MAGIERSKART



Klaudia Magierska – absolwentka Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu. W działaniach artystycznych oraz projektowych kieruje się minimalizmem oraz funkcjonalnością. Projektując, szczegółowo bada i analizuje materiał, jednocześnie uwzględniając potrzeby użytkownika – tworzy z empatią i pasją.

Warto doceniać przedmioty wokół nas. Często kryją one w sobie ogromny potencjał do stworzenia czegoś wyjątkowego. Nie trzeba być artystą, aby zrobić coś fajnego – wystarczy odrobina wyobraźni i chęci do eksperymentowania. Jeżeli poczułeś/aś się zainspirowany, idź i twórz! Czekamy na Twoje pomysły i realizacje. Koniecznie podziel się z nami tym, co stworzyłeś, przesyłając zdjęcia na nasz adres mailowy p.rajek@proposnania.org lub k.magierska@proposnania.org. Czekamy na Twoje dzieła!

Z Grzegorzem Kmitą „Patyczakiem” rozmawia Joanna Woźniak

Dwa światy złączone na Wildzie

Jeżeli jeszcze nie znacie Patyczaka- to najwyższa pora to zmienić! To człowiek wielu profesji emanujący pozytywną energią i imponującym powerem do działania. Ciągłe w ruchu i gotowości do pomocy może być dla nas prawdziwą inspiracją.

Ludziom z całej Polski jesteś znany jako muzyk jednoosobowego projektu „Brudne Dzieci Sida”, ale w Poznaniu wielu rozpozna Cię szybciej jako listonosza.

Tak, na scenę wychodzę najczęściej jako jednoosobowy zespół punkrockowy Brudne Dzieci Sida. Mówię: najczęściej, bo zdarza mi się uczestniczyć także w innych projektach muzycznych, miałem także kilka przygód około-teatralnych z poznańskimi ekipami Teatru Strefa Ciszy oraz Baraku Kultury. Na co dzień wychodzę jednak na miasto jako listonosz – to już 10 lat, jak dzień w dzień szlifuję bruki przemierzając z torbą ulice Poznania.

Tu na Wildzie?

Listy doręczam w śródmieściu, centrum to moje pocztowe królestwo. Oficjalnie mówi się: rejon. Więc nie Wilda – ale bardzo blisko, dosłownie rzut beretem. I rzeczywiście, tak jak mówisz: „wielu mnie rozpozna” – listonosz siłą rzeczy jest rozpoznawalną postacią. Jeśli do tego wkłada w pracę odrobinę serca, lubi kontakt z ludźmi, to rodzi się specyficzna więź z rejonem. Zostałem nawet uhonorowany wyróżnieniem „Dobry sąsiad” przyznawanym przez Radę Osiedla Stare Miasto, szczyt! A kiedy wracam po urlopie i słyszę: „O, jak długo pana nie było. Fajnie, że pan już wrócił.” – to już w ogóle jest miód na moje serce. Zresztą, chyba każdy lubi usłyszeć dobre słowo o swojej pracy.

Śródmieście zna Cię więc jako listonosza, ale nasza Wilda – bardziej jako społecznika i współtwórcę wielu projektów społecznych i kulturalnych.

Tak mi się jakoś ułożyło, że gram w jed-



noosobowym zespole, jako listonosz też pracuję sam – to paradoks tej pracy, że niby mam kontakt z setkami ludzi dziennie, ale w gruncie rzeczy jest on krótki, powierzchowny. Nie jak na filmach, gdzie listonosz nieśpiesznie zachodzi na kawę i pogaduchy. To raczej bieg solo na czas. W dodatku w epoce (bo to już cała epoka) niekończących się remontów – bieg terenowy. Człowiek jest jednak zwierciem społecznym, dlatego po robocie angażuję się w ciekawe działania grupowe na dzielnicy.

Czym dokładnie się zajmujesz „po godzinach”?

Moja aktywność w inicjatywach lokalnych zaczęła się od trójek klasowych i Rad Rodziców. Najpierw w przedszkolu naszego syna „Jacuś i Agatka” na Św. Czesława - świetne przedszkole, potem w podstawówce na Różanej, też bardzo polecam. Byłem wtedy jeszcze „nowy” na Wildzie. Właściwie od tego należałoby zacząć, że jestem takim dosyć jeszcze świeżakiem na dzielnicy – mieszkam tu przecież dopiero 20 lat!

Z wizytą
u Wildzian

Punk rock i Rady Rodziców? Trzy akordy i trójki klasowe? Niezły kontrast.

Z pozoru punkowy zgrzyt, w rzeczywistości klasyczna harmonia! Wiesz, punk rock jak żaden inny gatunek, zawsze był muzyką buntu, sprzeciwu, niezgody na ten świat. No ale dobra – można się powydziierać ze sceny, że świat jest zły, ale jak nic nie zaczniemy z tym robić, to on od samego krzyczenia do mikrofonu lepszy nie będzie. Dlatego lubię coś podziałać, choćby na tym małym, sąsiedzkim czy szkolnym podwórku – poprowadzić szkolny festyn, zabrać dzieciarnię z zerówki na basen i z powrotem. To jest potrzebne, a poza tym to wielka frajda, energetyczne doładowanie co się zowie!

Z tego co wiem, to i o seniorach w potrzebie nie zapominasz? Była taka akcja „Wilda wspiera DPS”.

Tak, kiedy zaczęła się pandemia, wszyscy dostaliśmy mocno w kość, ale najdotkliwiej odczuły to szpitale i chyba jeszcze bardziej Domy Pomocy Społecznej. Mamy tu na Wildzie DPS na Niedziałkowskiego, więc wraz ze Stowarzyszeniem WILDzianie i społecznym ruchem „Wsparcie dla szpitala” zorganizowaliśmy dostawy rękawic, fartuchów, masek – były wtedy straszne braki tego sprzętu – no i codzienne transporty soków i świeżych owoców. Tu chcę podziękować wszystkim za udział w zrzutce na ten cel, która pokazała, że jednak nie jest tak źle z tzw. solidarnością społeczną, są ludzie, na których można liczyć. To było widać i podczas pandemii, jak i zaraz potem gdy wybuchła wojna w Ukrainie.

Wspomniałeś o Stowarzyszeniu WILDzianie. Czy możesz coś więcej o nim opowiedzieć?

Wildecka Inicjatywa Lokalna czyli WILDzianie, taka sympatyczna gra słów. Na Nieformalnej Grupie Wildeckiej – to nasza sąsiedzka platforma na fejsie – pojawiło się kiedyś ogłoszenie, że WILDzianie potrzebują ludzi do pomocy w rozstawianiu stoisk i w sprzątaniu po jarmarku świątecznym na Rynku Wildeckim. No to poszedłem na jeden dzień i... zostałem na kilka lat. Szeroki temat, wart osobnego tekstu. W skrócie: wiosną ro-



biliśmy VIII festiwal „Książka i Miasto”. Przez całe lato zapraszaliśmy na doroczny cykl Niedzielných Spacerów Wildeckich, które poprowadziła przewodniczka Anna Gawrysiak-Knez z naszego stowarzyszenia. Jesień przywitaliśmy kolejną edycją Festiwalu Żupańskiego – były spotkania, wystawy i koncerty dla upamiętnienia tej zacnej i barwnej postaci. A zimą – szykujemy doroczny Jarmark Świąteczny, na którym prócz dziesiątek wystawców z około-świątecznym rękodziełem zawsze gościmy wykonawców ambitnej muzyki i ciekawe przedstawienia teatralne. Będą także akcje i zbiórki pomocowe, wiadomo.

Jak udaje Ci się pogodzić te wszystkie aktywności?

To kwestia organizacji działania – niektórzy nazywają to „zarządzaniem czasem”, niezbyt zręcznie moim zdaniem, gdyż czas i tak płynie i zarządzać nim się nie da. Bliższe mi jest podejście „zarządzania sobą w czasie” – polecam serdecznie książkę Stephena Coveya „Siedem nawyków skutecznego działania”. Można kupić używaną w Internecie za dwie dychy, jest więcej moim zdaniem warta niż cała reszta książek na ten temat, a są ich setki. Covey uczy, jak działać nie tylko efektywnie, ale i z pewnym luzem, czerpiąc z tego zarówno satysfakcję jak i ra-

dość. Mieć przyjemność z życia. Czyż nie o to przede wszystkim chodzi?

Jak oceniasz mieszkanie na Wildzie? Co tutaj najbardziej lubisz a gdzie przydałyby się ewentualne zmiany?

Uwielbiam Wildę, a mówię to nie jako rodowity wildzianin, wręcz przeciwnie, przybysz z zupełnie innej części kraju. Pochodzę z Sosnowca, do Poznania przyjechałem na studia w 1988 roku. Wilda to taki mikrokosmos, miasto w mieście, skupione wokół jego centrum: Rynku Wildeckiego, który pomimo zmieniających się warunków wciąż pełni swe tradycyjne funkcje handlowe, religijne, a wraz z przyległymi skwerami i knajpkami – towarzyskie i spacerowe. Topografia dzielnicy sama w sobie stanowi potencjał do budowania aktywnej społeczności – i rzeczywiście, oddolnych inicjatyw społecznych i kulturalnych jest tu coraz więcej, co mnie bardzo cieszy. Bezcenną wprost wartością jest wildecka zieleń – i parki z placami zabaw oraz infrastrukturą sportową, i obszary niemal całkiem dzikiej przyrody nad Wartą, bo przecież łąki i lasy Dębiny w dużej części też należą do Wildy. Jako biegacz terenowy jestem przeszczęśliwy, że w kilka minut od domu mogę zanurkować w głuszę i wdychać zapach lasu a nie spalin. Nie wolno tego ruścić, to jest prawdziwy skarb. _

ARTYKUŁ PROMOCYJNY

Jan Semmler

PIES – więcej niż przyjaciel

Niektórzy nie lubią mówić o swoim wieku. My z dumą przyznajemy się, że mamy już 21 lat. Zaczynaliśmy, wiadomo, skromnie – biuro w domu, jeden, dwa psy w roku szkolone do pracy w roli psów przewodników. Teraz nasze “serce” bije na Wildzie, gdzie mieści się nasza siedziba, gdzie rozpoczyna się historia każdego labradora szkolonego na psa przewodnika lub psa asystującego, gdzie spotykamy się z ludźmi, którym możemy pomóc zyskać niezależność.

Wierzmy, że uczestnictwo w życiu społecznym to prawo, a nie przywilej. To właśnie ta filozofia napędza nas do działania. Zajmujemy się szkoleniem i certyfikowaniem psów przewodników i – od 2019 roku – psów asystujących sygnalizujących zbliżający się napad paniki dla osób zmagających się ze stresem pourazowym (PTSD). Przygotowane przez nas psy przekazujemy osobom z niepełnosprawnością nieodpłatnie. Nasza rola jednak nie kończy się w momencie oddania psa. Cały czas wspieramy naszych Beneficjentów, uczestniczymy w kosztach utrzymania psów, w tym w zapewnieniu czworonogom odpowiedniej opieki weterynaryjnej i wysokiej jakości karmy.

Nieprzerwanie działamy i rozwijamy się. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie zaangażowanie mnóstwa fantastycznych osób. I nie mamy tu na myśli wyłącznie naszych Darczyńców czy firm i instytucji wspierających nas finansowo. Wiele zawdzięczamy Wolontariuszom gotowym podzielić się z nami tym, co bezcenne – swoim czasem.

Naszemu Wolontariuszom oferujemy dość wyjątkową formułę wolontariatu, którą często sami określają jako największą przygodę w życiu. Wolontariusze na około rok otrzymują pod opiekę malutkie szczenięta rasy labrador retriever. Obdarzają psiki miłością, pokazują im świat, socjalizują zwierzaki i uczą je podstawowych komend. Wspólnie uczestniczą w organizowanych przez nas szkoleniach. Po tym czasie psy trafiają do specjalistycznego szkolenia pod okiem certyfikowanych trenerów. Zwieńczeniem całego procesu nauki jest egzamin przeprowadzany na ulicach Wildy. Dla wielu mieszkańców Wildy widok trenerów w goglach poruszających się z psem przewodnikiem u boku nie jest już niczym niezwykłym.

W ciągu 21 lat działalności wyszkoliliśmy i nieodpłatnie przekazaliśmy łącznie sto psów asystujących, w tym 91 psów przewodników. Z liczby tej ponad połowa pracuje z osobami niewidomymi w całej Polsce. Ponadto, od 2019 roku wyszko-



liliśmy i przekazaliśmy dziewięć psów asystujących sygnalizujących ataki paniki u osób zmagających się z zespołem stresu pourazowego (PTSD.) To liczby, z których jesteśmy dumni.

Od 2008 roku jako jedyna polska szkoła psów przewodników jesteśmy członkami International Guide Dog Federation. W roku bieżącym również jako pierwsza organizacja z Polski zostaliśmy przyjęci w poczet międzynarodowej organizacji zrzeszającej podmioty zajmujące się szkoleniem psów asystujących Assistance Dog International.

Ponadto realizujemy projekty edukacyjne oraz projekt wspierający osoby w kryzysie utraty widzenia.

Zapraszamy wszystkich Sąsiadów z Wildy (i nie tylko) do naszego biura przy ul. Jana Spychalskiego 12. Porozmawiajmy o psach asystujących przy kawie.



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

PLAN

PLAN STUDIO

Zaprojektujmy wspólnie Twoją przestrzeń!

PLANUJESZ URZĄDZENIE WNĘTRZA LUB BUDOWĘ?
POWIEDZ NAM, CZEGO POTRZEBUJESZ –
ZAPROJEKTUJEMY PRZESTRZEŃ, KTÓRA ZACHWYCA!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
I OTRZYMAJ
INDYWIDUALNĄ OFERTĘ

ZAINSPIRUJ SIĘ I ZAOBSERWUJ
NASZ PROFIL NA INSTAGRAMIE

 [PLAN.STUDIO.PL](https://www.instagram.com/plan.studio.pl)

Patrycja Rajek

Podróż w krainę zapachu

Jesienno-zimowa aura często wiąże się z pogorszeniem samopoczucia, osłabieniem organizmu i częstszymi przeziębieniami. Gdy dni stają się krótsze, słońca jest coraz mniej, a sezon infekcyjny trwa w najlepsze, warto zwrócić się ku naturze, aby wesprzeć układ immunologiczny i poprawić nastrój. Aromaterapia to doskonała recepta na wsparcie zarówno dla ciała, jak i dla umysłu.

Otul się zapachem

Sztuka leczenia roślinnymi olejkami eterycznymi jest jedną z metod medycyny naturalnej i sięga swymi korzeniami starożytnych praktyk uzdrowicielskich. Polega na wprowadzaniu do organizmu poprzez drogi oddechowe lub skórę skoncentrowanych esencji ekstraktów pozyskiwanych z liści, korzeni, nasion i owoców, kory oraz kwiatów roślin z różnych zakątków świata. Olejki eteryczne to prawdziwe bogactwo składników chemicznych, które wykazują wszechstronną aktywność biologiczną i mogą wspierać zdrowie człowieka na wielu poziomach. Subtelnie oddziałują na samopoczucie, m.in. dzięki właściwościom uspokajającym i relaksującym, zwiększają siły obronne układu odpornościowego, a także wspierają organizm w walce z różnymi dolegliwościami, np. katarzem, kaszlem, bezsennością, bólami głowy, mięśni i stawów. Mają niezwykle szeroki potencjał terapeutyczny. Ich dobroczynne działanie cenione jest również w kosmetyce. Jedną z najprostszych form oddziaływania olejkami eterycznymi są inhalacje polegające na doda-

niu olejku do gorącej wody i wdychanie go z parą wodną. Do aromaterapii można wykorzystać także różnego rodzaju dyfuzory, nawilżacze powietrza i kominki zapachowe. Niektóre urządzenia podłączane są do prądu, inne podgrzewane za pomocą świeczek. Naturalne olejki doskonale sprawdzą się podczas masażu lub kąpieli oraz w charakterze pachnącego dodatku do kosmetyków pielęgnacyjnych.

Na jesienno-zimową chandrę

Terapia zapachem jest szybkim i prostym antidotum na sezonowe smutki i depresje. Niektóre olejki w szczególny sposób wpływają na układ nerwowy i mogą stymulować produkcję serotoniny, hormonu szczęścia, co prowadzi do poprawy samopoczucia i zwiększenia poziomu witalności. Prawdziwym klasykiem w aromaterapii jest olejek lawendowy, znany ze swojego uspokajającego i relaksującego działania. Lawenda jest idealna na wieczory, kiedy chcemy odpocząć po stresującym dniu. Pomaga zmniejszyć napięcie nerwowe, poprawia sen i wycisza. Świetnie sprawdza się solo, ale również doskonale łączy w mieszance z olejkami cytrusowymi, np. cytrynowym, pomarańczowym lub bergamotkowym, tworząc odprężającą i odświeżającą atmosferę. Cytrusowe olejki eteryczne mogą być słodkie, kwaśne, a nawet gorzkie, ale zawsze poprawiają nastrój i wspierają relaks, jednocześnie dodając energii do działania swoim świeżym, ożywczym zapachem. Dobrze wpływają na procesy przyswajania wiedzy i skupienia uwagi oraz zdolność zapamiętywania. Mają właściwości antydepresyjne i są absolutnym „must have” dla każdego miłośnika jesiennej aromaterapii. Szerokie zastosowanie w leczeniu osób cierpiących na chroniczny stres, przemęczenie i bezsenność znajduje również olejek ylang-ylang. Wyrazisty zapach olejku z kwiatów tropikalnej rośliny zwanej jagodlin wonny stymuluje układ nerwowy, koi zmysły, przyczynia się do aktywizacji obszarów odpowiedzialnych za kontrolowanie emocji w mózgu, a także obniża ciśnienie krwi i reguluje pracę serca.

W zdrowym
ciele piękny
duch



foto: iStock / AtlasStudio

Pomoc w infekcjach

Dzięki przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwzapalnym właściwościom niektórych olejków eterycznych można stworzyć pachnącą apteczkę, która w sezonie jesienno-zimowym będzie pomocna w walce z dolegliwościami infekcji górnych oraz dolnych dróg oddechowych. Do oczyszczających inhalacji przy zatkanym nosie szczególnie polecany jest olejek eukaliptusowy, który wspomaga zwalczanie drobnoustrojów i doskonale działa udrażniająco na drogi oddechowe. Ma właściwości wykrztuśne i pomaga pozbyć się zalegającej wydzieliny. Świetnie odkaża drogi oddechowe i łagodzi stany zapalne również olejek tymiankowy. Ułatwia oddychanie, działa wykrztuśne i jest odpowiedni zarówno w przypadku mokrego, jak i suchego kaszlu. Zmagając się z przeziębieniem lub chcąc wzmocnić odporność warto sięgnąć również po olejek goździkowy. Działa on antyseptycznie, przeciwmikrobowo, rozgrzewająco i przeciwbólowo. Z tego względu może być z powodzeniem stosowany w formie inhalacji przy katarze, bólu gardła, utrudnionym oddychaniu i stanach zapalnych jamy ustnej. W leczeniu różnego rodzaju przeziębień i infekcji wirusowych oraz wzmocnianiu systemu immunologicznego przydadzą się również takie olejki jak sosnowy, cedrowy, z drzewa herbacianego oraz z mięty pieprzowej.

Więcej nie zawsze oznacza lepiej

Kluczem do uzyskania pozytywnych efektów zdrowotnych z używania olejków eterycznych jest ich jakość i znajomość zasad bezpiecznego stosowania. Warto mieć na uwadze silne działanie naturalnych ekstraktów roślinnych i zachować ostrożność przy stosowaniu u małych dzieci, osób skłonnych do alergii oraz kobiet w ciąży. Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne zaleca wykonać przed pierwszym zabiegiem z użyciem nowego olejku test uczuleniowy polegający na wtarciu w skórę za uchem i na mostku kropli olejku eterycznego lub mieszanki rozpuszczonej w łyżeczce oleju roślinnego. Jeżeli w ciągu dwunastu godzin pojawi się czerwony odczyn lepiej nie stosować konkretnego produktu. Przygotowując mieszankę należy pamiętać, że olejki eteryczne to substancje stężone i biologicznie aktywne, dlatego powinno się przestrzegać zalecanych w kroplach dawek oraz nie stosować nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Zasadę umiaru dobrze jest mieć na uwadze również przy tworzeniu kompozycji zapachowych i nie dodawać więcej niż pięciu olejków eterycznych do jednej mieszanki. W przypadku aromaterapii więcej nie zawsze oznacza lepiej. _

Bezpieczeństwo zimowego wypoczynku

Ferie to czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas spędza go tak jak lubi. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane, a jeszcze inni wolny czas spędzają w miejscu zamieszkania. Jednak niezależnie od formy wypoczynku ważne jest, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu należytej ostrożności.

Zimowa przerwa w nauce jest krótka, ale cały ten okres charakteryzuje się licznymi zagrożeniami, wynikającymi z możliwych form aktywności. Warunkiem koniecznym jest zimowa aura – śnieg i mróz. Jazda na łyżwach, zjazdy na sankach, nartach czy desce snowboardowej, „bitwy” na śnieżki, czy plenerowe wycieczki – wszędzie tam musimy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa. Poniżej przybliżę Państwu kilka najważniejszych zasad, w zależności od formy zimowej aktywności.

Lodowiska – najbezpieczniejsze są lodowiska zorganizowane w halach sportowych i tylko takie wszystkim polecam. Na terenie Wildy najpopularniejszym jest lodowisko „Chwiałka” przy ul. Żelazka. Jednak przy niskich temperaturach powietrza zamarzają naturalne zbiorniki i „kuszają” amatorów nieograniczonych ślizgawek. Należy pamiętać o tym, że wchodzenie na zamarznięte zbiorniki jest bardzo niebezpieczne. Są to miejsca niepewne i grożą załamaniem się lodowej tafli. Nigdy nie wiadomo, w którym miejscu lód jest bardziej kruchy.

Saneczkowe tory – do zjazdów na sankach należy wybierać tylko miejsca bezpieczne położone z dala od ulic, wszelkich zbiorników wodnych, torów kolejowych i drzew. Jazda na sankach jest wspaniałym przeżyciem, ale niewłaściwie wybrane miejsce może zakończyć się poważnym wypadkiem. Na terenie Wildy polecam górkę w Parku Drwęskich oraz w Parku Jana Pawła II, natomiast kategorycznie odradzam wały przeciwpowodziowe.



Narty i deska snowboardowa – do takiej aktywności konieczne są specjalnie przystosowane tory. W Poznaniu całoroczne bezpieczne warunki do zjazdów na nartach czy deskach snowboardowych są na terenie kompleksu sportowego Malta Ski. Jednym z obiektów jest Ski Trainer – zamknięty, całoroczny stok narciarski stworzony dla osób pragnących doskonalić swoje umiejętności bez względu na porę roku.

Na każdym stoku obowiązują zasady kolejności jazdy i bezpieczeństwa. Należy zachowywać ostrożność, zjeżdżać na swojej trasie i unikać gwałtownych ma-

newrów, a przede wszystkim mieć właściwy ubiór ochronny (rękawice, kask, gogle i nieprzemakalną odzież).

„Bitwy” na śnieżki – ta najpopularniejsza zimowa rozrywka przynosi sporo uciech zarówno najmłodszym jak i starszym. Wystarczy tylko trochę śniegu i kilka chętnych osób, a zabawa może być przednia. Może ...tak, gdyż jeżeli śnieg będzie zanieczyszczony, zбитy w lodową kulę i dodatkowo uderzy kogoś w głowę, to radosne zabawy mogą mieć swój finał w szpitalu. Nawet w trakcie tak prostej i popularnej czynności należy zachować zdrowy rozsądek i być przezornym.

Internet – nie wszyscy wyjadą na zimowe wakacje, a wolny czas spędzą w domu, często bez opieki dorosłych. W XXI wieku największą popularnością cieszy się Internet. Bezpieczne korzystanie z dostępu do sieci jest przedmiotem licznych spotkań strażników z zespołu profilaktyki Straży Miejskiej. Cyberbezpieczeństwo uczniów to zajęcia poświęcone zasadom bezpiecznego korzystania z sieci, z dostępu do serwisów społecznościowych, prowadzenia korespondencji, zamieszczania informacji a w szczególności zawierania znajomości.

Ważnym jest, aby spędzanie wolnego czasu przez dzieci, niezależnie od pory roku, nie odbywało się bez uwagi dorosłych. Zdrowy rozsądek, odpowiedzialność, czujność w kontaktach z osobami nieznanymi – to wszystko pozwoli uniknąć wielu groźnych sytuacji.

Wszystkim życzę miłego i bezpiecznego wypoczynku.

Fot. Adobe Stock / Volodymyr



Nasz Fyrtel

miejsce pełne radości, spotkań i zabawy dla każdego!

Szukasz miejsca, gdzie Twoje dziecko może się wyszaleć, a Ty zrelaksować przy filiżance kawy? Nasz Fyrtel to idealna przestrzeń dla dzieci i dorosłych, w której łączymy swobodną zabawę z ciekawymi zajęciami, wspierającymi rozwój najmłodszych. W naszej bawialni oferujemy nie tylko bezpieczne i kreatywne miejsce do zabawy, ale także różnorodne zajęcia edukacyjne, dopasowane do potrzeb każdego dziecka.

Co nas wyróżnia?

- Bawialnia otwarta z możliwością wejścia po wcześniejszym umówieniu
- Zajęcia językowe: hiszpański i angielski w przyjaznej formie dla dzieci i dorosłych
- Spotkania ze zwierzętami – niezapomniane chwile z królikami, alpaki i wiele więcej
- Muzyka, ruch, sensoryka i zajęcia plastyczne dla najmłodszych
- Urodziny dla każdego
- Pyrki w akcji – zajęcia adaptacyjne dla dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym
- Koncerty, imprezy tematyczne
- Warsztaty dla dorosłych

Dołącz do Naszego Fyrta! i zobacz, jak dużo radości i możliwości rozwoju czeka na Twoje dziecko

☎ 664 966 551 📍 Nasz Fyrtel, Lodowa 6/1, Poznań

Odwiedź nas w naszych social media:

📷 @nasz_fyrtel 📺 naszfyrtel.magda

Zapraszamy całe rodziny z Wildy, Łazarza i okolic!

Dla naszych GZUBÓW (dzieci)

Znajdź różnice

Porównaj rysunki choinki i znajdź 10 szczegółów, które je różnią.



Kolorowanka

Bałwanek Boluś lubi kolorowe szaliki. Pokoloruj więc jego szal zgodnie z ustalonym poniżej rytmem.

Jaki jest Twój ulubiony kolor?



Poznańska zagadka

Tej, Gzubki, co to jest?
Bez kumin zez miechym sie kantoli,
Wielgiym jak wuchta korboli,
I koźdymu do prezynta,
Wiync radosne byndum Świynta!



W rozwiązaniu zagadki pomoże Ci słowniczek gwary poznańskiej:

bez «przez»
zez «z»
miech «worek»

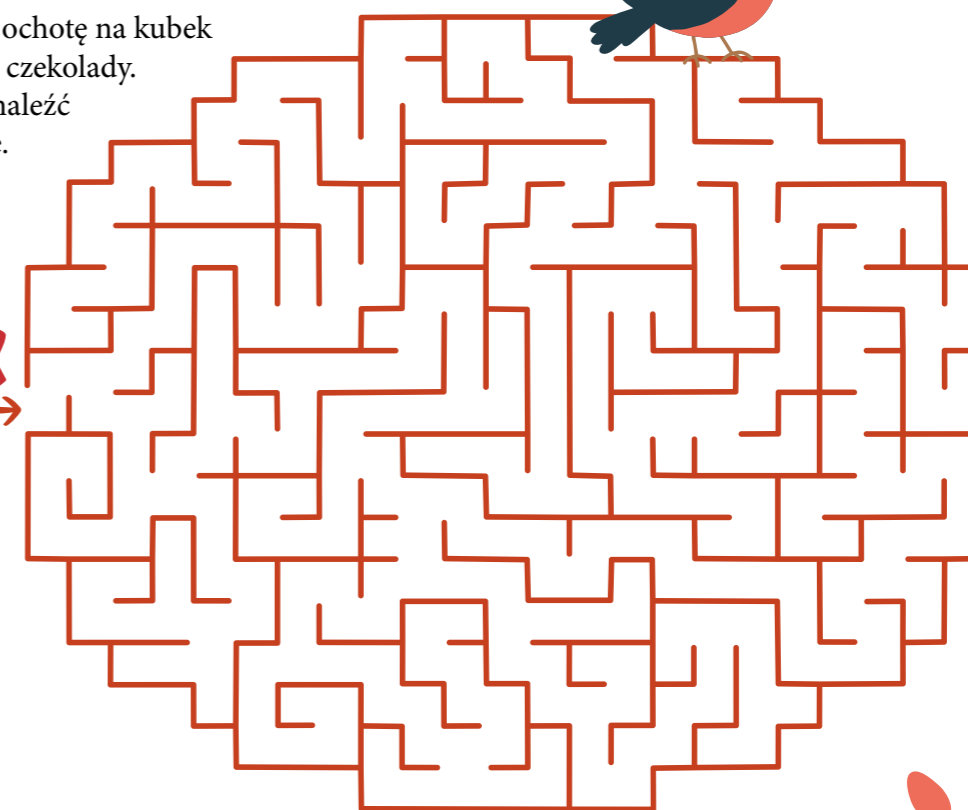
kantolić sie «przepychać się, wpychać się, pchać się»

wielgi «wielki»
wuchta «bardzo dużo»
kربول «dynia»
prezynta «prezenty»

Odpowiedź: Gwiazdor «Święty Mikołaj»

Labirynt

Pingwinek ma ochotę na kubek rozgrzewającej czekolady. Pomóż mu odnaleźć do niego drogę.





Opieka domowa nad seniorami w Polsce

Zawsze Obok oferuje opiekę całodobową w całej Polsce oraz opiekę godzinową na terenie Poznania.

61 640 80 00

Zaufały nam setki rodzin, zaufaj i TY!



Nasze opiekunki:

- angażują się w prowadzenie domu (robią zakupy, przygotowują posiłki, dbają o utrzymanie czystości)
- wspomagają w czynnościach związanych z higieną i toaletą
- towarzyszą podczas wizyt u lekarza i nadzorują przestrzeganie zaleceń
- troszczą się o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu
- spędzają czas z podopiecznym, zapewniając towarzystwo i służąc dobrym słowem

Jesteśmy **ZAWSZE OBOK**, gdy tylko nas potrzebujesz.



Zgłoś się do
nas już dziś!

- ✉ kontakt@zawszeobok.pl
- 🌐 www.zawszeobok.pl
- 📘 Zawsze Obok
- 📷 zawszeobok

Z A W S Z E O B O K
OPIEKA SENIORA ● ● ●

by



Hausengel
rundum versorgt

