

nasz

GŁOS POZNAŃSKI



Skecze męczące w Komornikach STR. 10



Chcesz być dobrze poinformowany » [wejdź na: www.naszglospoznanski.pl](http://www.naszglospoznanski.pl)
Każdego dnia relacjonujemy najważniejsze wydarzenia z Poznania i okolicznych gmin. Wygrywaj bilety i nagrody w konkursach!

NAJLEPSZE®
W POLSCE

Młodzi Panowie z... humorem

„10/10, czyli urodziny” – to tytuł programu, który zaprezentuje w Przeźmierowie Kabaret Młodych Panów. Dla Czytelników mamy podwójne zaproszenie. STR. 11

REKLAMA



ZAPRASZAMY DO
RESTAURACJI RYCERSKIEJ

WIĘCEJ
NA STR. 3

BEZPŁATNY DWUTYGODNIK MIESZKAŃCÓW POZNANIA I OKOLIC
POZNAŃ, BUK, CZERWONAK, DOPIEWO, DUSZNIKI, KLESZCZEWO, KOMORNIKI, KÓRNIK, LUBOŃ, MOSINA, MUROWANA
GOŚLINA, OPALENICA, PUSZCZYKOWO, POBIEDZISKA, ROKIETNICA, STĘSZEWO, SUCHY LAS, SWARZĘDZ, TARNOWO PODGÓRNE

W gminach żyje się lepiej niż w Poznaniu

— Prezydent Jacek Jaśkowiak mówiąc, że chciałby wciągnąć podpoznańskie gminy do miasta, narobił sobie wrogów. Pomysł wywołał bowiem ogromny sprzeciw starosty, burmistrzów, wójtów i mieszkańców gmin. Nie dziwię się, że nie chcą połączyć się z Poznaniem – mieszkam w jednej z gmin, a bywam codziennie w wielu sąsiednich i widzę jak się rozwijają.

W dodatku pomysł rzucony został w obliczu 25 rocznicy

Prezydent proponuje wchłonąć gminy



Sławomir Lechna
redaktor naczelny NGP
s.lechna@naszglaspoznan.pl

pierwszych w powojennej Polsce wolnych wyborów samorządowych. Wiele podpoznańskich gmin będzie celebrowało tę rocznicę, bo bardzo dobrze wykorzystało ćwierć wieku samorządności lokalnej i dlatego dzisiaj żyje się w nich lepiej niż w samej stolicy regionu. Stąd trend do przenoszenia się mieszkańców z Poznania i lokalizowania działalności gospodarczych do gmin ościennych.

Prezydent Poznania powinien wyciągnąć z tej sytuacji lekcję.

Wiem, że funkcję sprawuje od niedawna i może nie zdawać sobie sprawy z wagi wypowiedzianych kwestii. Każde jego słowo podchwytywane jest przez media. Strzelając na wiatr tą propozycją zepsuł dobre relacje sąsiedzkiej współpracy z gminami. Tym bardziej, że mówi z pozycji silniejszego: – Nie przyłączycie się, to Poznań nie zbuduje wam wiaduktu, nie rozbuduje Obornickiej, może i nie odbuduje estakady katowickiej... To zupełnie niepotrzebna retoryka.

Masz firmę, prowadzisz działalność gospodarczą? Chcesz niedrogo i skutecznie zareklamować swoje towary czy usługi? Zapraszamy do reklamy w Naszym Głosie Poznańskim. Twoja reklama trafi do 20.000 mieszkań! Kontakt z Biurem Reklamy? 691-895-296

Zamów reklamę w Tarnowie Podgórnym



Teraz ogłoszenie lub reklamę w „Naszym Głosie Poznańskim” można zamówić także w Tarnowie Podgórnym, przy ul. Poznańskiej 62A (sklep Dobre Okna), tel. 61 816 376, 602 150 364.

9^{III}

ukaze się kolejny numer Naszego Głosu Poznańskiego

20^{tys.}

egzemplarzy wynosi nakład Naszego Głosu Poznańskiego

Z nami możesz negocjować ceny reklam!

Wszystkich zainteresowanych umieszczeniem reklamy prosimy o kontakt!
Tel. 691 895 296

Kalendarium

23 lutego

PONIEDZIAŁEK

• Kolejne spotkanie w ramach idei Slow Travel Poznań pozwoli wszystkim poznaniakom poznać kolejny egzotyczny region świata. Opowieści o Dubaju będzie można posłuchać w Akademii Podróży Wojażer, przy ulicy Dąbrowskiego 28A w Poznaniu. Początek o godz. 18.

27 lutego

PIĄTEK

• W klubie PACHA Poznań odbędzie się półfinał Miss Polski Wielkopolski i Miss Nastolatek Wielkopolski 2015. Więcej na str. 12.

28 lutego

SOBOTA

• W Poznaniu odbędzie się Maraton Zumby, z którego dochód zostanie przekazany na pomoc podopiecznym akcji Karmimy Psiaki. Początek o godz. 18 w lubońskim LOSiR.

8 marca

NIEDZIELA

• O godz. 16 w Centrum Kultury Przeźmierowo zagra Młodzieżowa Orkiestra Dęta Gminy Tarnowo Podgórne. Koncert zatytułowany jest „Everything I Do, I Do it For You”. Więcej na str. 12.

13 marca

PIĄTEK

• Spektakl „Separacja” będzie można obejrzeć w Domu Kultury w Tarnowie Podgórnym. Więcej na str. 10.

21 marca

SOBOTA

• Dziecięcy Zespół Pieśni i Tańca Ludowego „Modraki” wystąpi w Centrum Kultury w Przeźmierowie. Bezpłatne zaproszenia na to wydarzenie dostępne są w miejscu imprezy (w godz. 9–12 i 17–20), a także w Domu Kultury w Tarnowie Podgórnym (w godz. 15–20) i siedzibie GOK „SEZAM” (w godz. 9–15). Liczba miejsc ograniczona! Więcej na str. 12.

22 marca

NIEDZIELA

W poznańskiej Arenie zaśpiewa Garou. Więcej na str. 11.

Poznań wchłonie okoliczne gminy?

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak chce połączyć Poznań z niektórymi gminami, a w przyszłości nawet z całym powiatem poznańskim

Suchy Las, Luboń i Komorniki to pierwsze gminy, które zostały wymienione przez prezydenta Jaśkowiaka w kontekście połączenia z Poznaniem. Potem sukcesywnie stolica Wielkopolski miałyby się powiększać o kolejne miejscowości. Zapytaliśmy samorządowców, jak oceniają ten pomysł.

– Jestem zdecydowanie przeciwny takiej retoryce i zdumiony tak jednoznaczными wypowiedziami pana prezydenta – powiedział Jan Grabkowski, starosta poznański. – Szkoda, że tak ważne dyskusje podejmuje się tylko i wyłącznie z chęci pozyskania dodatkowych środków finansowych, które łączące się gminy mogą otrzymać z budżetu państwa w postaci zwiększonego udziału w podatku dochodowym. Nikt, nie mówi o tym, że owe środki, powiększona gmina otrzymywać będzie tylko przez 5 lat, nie mówi się także o faktycznych kosztach realizacji przedsięwzięcia oraz o tym, do jakiej wysokości wzrosną koszty stałe funkcjonowania miasta. Rozumiem, że pan prezydent chce zagwarantować miastu środki na chociażby infrastrukturę drogową, jednak nie może się to odbywać kosztem gmin ościennych.

Starosta Grabkowski dodaje, że w przypadku połączenia, czyli de facto wchłonięcia kilku podpoznańskich gmin przez miasto, zyska tak naprawdę Poznań. Dystrybucja środków finansowych odbywać się będzie z pl. Kolegiackiego.

– Jakie więc szanse na sfinansowanie budowy dróg lokalnych będą mieli mieszkańcy obecnego Suchego Lasu czy Komornik? – pyta starosta i kontynuuje. – Wystarczy spojrzeć na peryferia miasta, na ich wygląd i infrastrukturę, aby odpowiedzieć sobie na tak postawione pytanie. Jaki realny wpływ na podejmowanie decyzji dotyczących ich lokalnej społeczności będą mieli mieszkańcy podpoznańskich gmin? Włączenie ich terenów do miasta może spowodować, że nie będą mieli żadnego swojego reprezentanta w radzie miasta. Teraz mają radę, która rozwiązuje ich lokalne problemy. Nie powinniśmy ograniczać niezależności dobrze funkcjonujących organizmów jakimi są gminy. Przecież doskonale sobie radzą, przyciągają mieszkańców, stawiają na inwestycje i świetnie się rozwijają. Receptą na zatrzymanie procesu wyludniania się miasta nie jest przesuwanie jego granic.

Starosta dodaje, że jest za szeroko rozumianą współpracą Poznania, powiatu i gmin, ale tylko i wyłącznie na zasadach partnerstwa. Przypomina, że w tym celu powstało stowarzyszenie „Metropolia Poznań”.

– Najważniejsza informacja dla mieszkańców jest taka, że to oni będą decydować czy chcą połączenia, czy nie – powiedział Jan Broda, wójt gminy Komorniki. – Żadna

decyzja prezydenta czy wójta tego nie zastąpi. Najważniejsze, żeby informacje o potencjalnych korzyściach lub ich braku były rzetelne i prawdziwe. Mam wątpliwości co do wyliczonych korzyści w wysokości 88 mln zł rocznie, gdyż licząc samodzielnie w żaden sposób nie zbliżam się do tej kwoty. Może pan dr Mikołaj pokazałby sposób swoich wyliczeń i dokładne podstawy prawne. Osobiście nie wierzę w obietnice władz Poznania o zainwestowaniu części tych „extra” środków na terenach gmin przyłączanych. Na potwierdzenie moich słów niech służy podpisane porozumienie o współfinansowaniu projektu wiaduktów nad torami kolejowymi w ciągu ulic Grunwaldzkiej i Kolejowej w Plewiskach. Wszak obowiązuje ciągłość władzy i nowy prezydent winien respektować ustalenia poprzednika. Skoro nawet podpisanym porozumieniem się nie przestrzega i nie realizuje, to co można powiedzieć o słownych deklaracjach pana prezydenta. Na portalu Plewiska.pl zamieszczono ankietę, w której 75% ankietowanych wypowiedziało się przeciwko połączeniu. To coś znaczy.

Również burmistrz Kórnik Jerzy Lechnerowski jest przeciwny pomysłowi prezydenta. Zaznacza, że w celu rozwiązywania problemów gmin i Poznania została powołana „Metropolia Poznań”. – Bardzo ważną kwestię stanowią podatki płacone przez firmy działające na terenie konkretnych gmin, które wpływałyby do budżetu miasta Poznania i niekoniecznie „wracałyby” do tych gmin – podkreśla burmistrz Kórnik.

Twoja opinia się liczy

• Wypowiedz się na www.naszglospoznan.pl, w kolejnej ankiecie „Naszego Głosu Poznańskiego” oraz Instytutu Badań Rynkowych i Społecznych TriC.

Poniżej stanowisko, które otrzymaliśmy z Urzędu Miasta Luboń: – „Władze miasta Luboń nie mogą odnieść się do pomysłu prezydenta, ponieważ projekt ten nie został jeszcze przedstawiony burmistrzowi Lubonia Małgorzacie Machalskiej. Gdy zapozna się ze szczegółami, będzie mogła udzielić obszerniejszej odpowiedzi. Wiceburmistrz Mikołaj Tomaszak podkreśla jednak, że już dziś Luboń ściśle współpracuje z ościennymi gminami w ramach „Metropolii Poznań”, posiada zintegrowaną z innymi gminami komunikację. W mniejszym mieście mieszka się sprawniej. Ponadto, inwestycje są realizowane bliżej mieszkańców i mają oni większy na kierunki rozwoju miasta. Ceniemy sobie jak najbliższy kontakt z mieszkańcami, którzy mając porównanie z pracą dużych urzędów, często

mówią, że nasza obsługa jest sprawniejsza i tańsza”.

– Priorytetem naszych działań jest stałe podnoszenie komfortu życia mieszkańców gminy – podkreśla Tadeusz Czajka, wójt gminy Tarnowo Podgórne. – Z tą myślą podejmujemy w wielu obszarach

partnerską współpracę z sąsiednimi samorządami, również z Poznaniem. Jestem przekonany, że skutki decyzji o przyłączeniu gminy do miasta odczuli by przede wszystkim mieszkańcy. Moim zdaniem to oni, a nie władze samorządowe, są suwerenem w tej sprawie. To ich powin-

niśmy zapytać o opinię, a potem to zdanie uszanować.



Sławomir Lechna
redaktor naczelny
s.lechna@naszglospoznan.pl

REKLAMA

**ZAPRASZAMY DO
RESTAURACJI RYCERSKIEJ**

Zapraszamy codziennie w godzinach od 7:00 do 22:00
(przerwa od godziny 10:30 do 11:30).
Rezerwacje miejsc i organizacja imprez: rycerska@malta.poznan.pl.

Restauracja Rycerska | Camping Malta | Poznań, ul. Krańcowa 98

*posir
Pracownie Obrabi Świadczy Rękawic

POZnań*

Powiew egzotyki w Dopiewie



Stado świń wietnamskich – 14 sztuk – zostało zauważone na terenie gminy Dopiewo, na pograniczu Wielkopolskiego Parku Narodowego.

Gatunek ten nie występuje w Polsce na wolności. Najprawdopodobniej zwierzęta pochodzą z prywat-

nej hodowli. Nie wiadomo, w jaki sposób znalazły się na wolności. Straż Gminna zgłosiła zawiadomienie o tym fakcie na policję. Urząd Gminy Dopiewo poinformował także Powiatowego Lekarza Weterynarii i Wielkopolski Park Narodowy. *AM*

Poznań za pół ceny w 1. weekend maja



Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna zaprasza na ósmą edycję akcji „Poznań za pół ceny” w weekend 2–3 maja. Na turystów będzie czekało znów kilkaset partnerów z atrakcyjnymi rabatami, a także bogaty i unikalny program turystyczny.

„Poznań za pół ceny” to unikalna akcja marketingowa, wykorzystująca pomysł wyprzedaży w promocji miasta. Akcja organizowana jest przez jeden weekend w roku, nieprzerwanie od 2008 r. Jej siódma edycja w 2014 r. to łącznie 180 atrakcji, z których turyści i mieszkańcy Poznania skorzystali 80 tysięcy

razy, wydając przy tym 2,3 mln zł. Tak wynika z raportu przygotowanego przez naukowców z Katedry Turystyki Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

– Naszą akcję kopiuje już w Polsce ponad trzydzieści miast i regionów, to chyba najlepsza jej rekomendacja – mówi Jan Mazurczak, szef PLOT.

Tegoroczna, ósma edycja akcji odbędzie się w weekend 2–3 maja. Organizatorzy już dziś zapowiadają oryginalny program turystyczny oraz ofertę wielu nowych partnerów. *Lech*

W Lusówku będzie większa podstawówka!

Od wakacji letnich trwa realizacja II etapu rozbudowy Szkoły Podstawowej w Lusówku, w gminie Tarnowo Podgórne

Pierwszy etap zakończono w sierpniu 2010 r. Wtedy szkoła wzbogaciła się o osiem sal lekcyjnych, salę komputerową, salę gimnastyczną z zapleczem. Powstało także wielofunkcyjne boisko przyszkolne i plac zabaw. Umowę na realizację II etapu podpisano 30 lipca 2014 r., a kilka dni później przekazano plac budowy pod realizację II etapu.

W ramach umowy powstanie nowe skrzydło szkoły, a w nim 9 sal lekcyjnych, świetlica, pracownia psychologa i logopedy, gabinet pielęgniarki szkolnej, pokój nauczycielski, zespół szatniowy, sanitariaty oraz hol wejściowy. Będzie to budynek podpiwniczony z dwoma kondygnacjami naziemnymi. Łączna powierzchnia rozbudowy ok. 700 m² (powierzchnia użytkowa ponad 2,260 m²).



Kolorem czerwonym zaznaczono część, o którą szkołę się rozbudowuje.

– Lusówko należy do miejscowości o największej w naszej gminie dynamice przyrostu liczby mieszkańców, dlatego zapewnienie optymalnych warunków nauki jest niezbędne. Przepraszam za niedogodności związane z prowadzonymi pracami budowlanymi. Jestem

jednak przekonany, że wynagrodzi je komfort nauki w większej i nowoczesnej szkole – mówi wójt gminy Tarnowo Podgórne Tadeusz Czajka.

Zgodnie z harmonogramem prace powinny się zakończyć jeszcze przed wakacjami. *ARz*

Gwiazdy skaczą do wody

Już 7 marca w Polsce wyemitowany zostanie pierwszy odcinek „Celebrity Splash”, czyli „Gwiazdy skaczą do wody”. Nowe show powstawać będzie w Termach Maltańskich. Podczas programu na widowni będzie mogło zasiąść około 2 tys. osób. O tym, jak zdobyć bilety Termy Maltańskie poinformują wkrótce. Gwiazdy już się przygotowują ćwicząc skoki z 10 metrowej trampoliny!

W Celebrity Splash wystąpią: panie: Aleksandra Ciupa (modelka), Dorota Czaja-Bilska (tancerka i aktorka), Ilona Felicjańska (modelka, pisarka i kierowca rajdowy), Mischeel Jargalsaiham (aktorka), Elżbieta Jędrzejewska (aktorka), Rozalia Mancewicz (Miss Polonia 2010), Odeta Moro (dziennikarka), Monika Mrozowska (aktorka), Sa-



szan (piosenkarka), Julia Wróblewska (aktorka); panowie – Bilguun Ariunbaatar (showman), Przemysław Cypriański (aktor), Maciej Dowbor (prezenter), Adam Kraśko (uczestnik reality show „Rolnik szuka żony”), Dariusz Kuźniak (kucharz i finalistą „Top Chefa”), Radosław Liszewski (piosenkarz di-

sco-polo), Włodzimierz Matuszak (aktor z Plebanii), Andrzej Młynarczyk (aktor), Robert Moskwa (aktor), Tomasz Puzon (karateka), Przemysław Saleta (bokser), Andrzej Szczesny (narciarz alpejski, paraolimpijczyk), Piotr Świerczewski (były piłkarz), Andrzej Supron (były zapaśnik). *Lech*

REKLAMA

Piotr i Paweł
SUPERMARKET

**TOMEK WOŹNIAK GOTUJE
Z PRODUKTÓW PIOTR I PAWEŁ**

PRZEPISY PODRÓŻE STYL ŻYCIA

WWW.ATELIER.PIOTRIPAWEL.PL/BLOG

52 litry pomocy

Krew w Tarnowie Podgórny 14 lutego oddało 116 osób

Prawie 150 osób odpowiedziało na zaproszenie Stowarzyszenia „Dar Serc” i przyszło w walentynkową sobotę do Szkoły Podstawowej w Tarnowie Podgórny, by wziąć udział w 59. Akcji Honorowego Krwiodawstwa. Ostatecznie, po badaniach lekarskich, krew oddało 116 osób, w tym 37 kobiet.

Zebrano 52,2 litra krwi, którą przekazano do regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu.

– To bardzo piękny wynik – mówi się Wojciech Janczewski, prezes Stowarzyszenia „Dar Serc”. – Aż 21 osób oddało krew po raz pierwszy. Dwie zapisały się do banku dawców szpiku. Cieszę się, że idea bezinteresownej pomocy znajduje tak wielu zwolenników, szczególnie wśród osób młodych.



W każdej akcji w Tarnowie Podgórny uczestniczy ponad 100 osób.

Dotychczas do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu przekazano ponad 3 699 litrów krwi.

– Pierwsza osoba, która odda krew podczas kolejnej akcji przeła-

mie granicę 3 700 litrów – podkreśla Wojciech Janczewski. Nastąpi to 23 maja podczas jubileuszowej 60. Akcji Honorowego Krwiodawstwa w Tarnowie Podgórny.

ARz

Komorniki otwierają przedszkola

Dyrektorzy przedszkoli publicznych w gminie Komorniki zapraszają rodziców wraz z dziećmi na „Drzwi otwarte”, podczas których rodzice i ich maluchy mogą zapoznać się z warunkami panującymi w placówce.

Przypomnijmy, w terminie od 1 do 25 marca będzie można zapisać dziecko do jednego z 11 przedszkoli publicznych w gminie Komorniki. Szeroko pisaliśmy na ten temat w poprzednim numerze „Naszego Głosu Poznańskiego”, jak i na www.naszglospoznanski.pl.

Uwaga, dzieci można zapisywać także do dwóch powstających przedszkoli publiczno-privatnych. W sierpniu planowane jest otwarcie przedszkola „Niebieski Balonik” w Plewiskach, na ul. Pasterskiej, które będzie mogło przyjąć 125 dzie-

W gminie Komorniki dzieci można zapisywać do aż 11 przedszkoli, a przybędą jeszcze dwa

ci. Także w Komornikach przy ul. Młyńskiej trwają prace przy budowie przedszkola „Raz, Dwa, Trzy”, które w nowym roku szkolnym otworzy podwoje dla 100 dzieci.



Olga Karłowska
sekretarz gminy
Komorniki

Terminy „Drzwi otwartych”

- **7 marca w g. 9–11:** Przedszkole im. Króla Macjusia I, Komorniki, ul. Korczaka 5
- **7 marca w g. 11–13:** Przedszkole Publiczne „Zielone Zabki”, Komorniki, ul. Stawna 17
- **7 marca w g. 10–12:** Przedszkole Publiczne „Zielone Gąski”, Komorniki, ul. I. D. Kaczmarska 16
- **7 marca w g. 10–12:** Przedszkole Publiczne „Kraina Talentów”, Komorniki, ul. Poznańska 89
- **7 marca w g. 10–12:** Przedszkole „Małe Talenty”, Plewiska, ul. Grunwaldzka 562

- **7 marca w g. 10–12:** Przedszkole „Wesoła Kraina”, Wiry, ul. Szreniawska 4,
- **7 marca w g. 9–11:** Przedszkole „Zielony Zakątek”, Plewiska, ul. Zielarska 2
- **7 marca w g. 9–11:** Przedszkole Samorządowe „Słoneczko”, Rosnówko, ul. 1 Maja 39 oraz Oddział Zewnętrzny Przedszkola Samorządowego w Rosnówku, Szreniawa, ul. Poznańska 6
- **14 marca w g. 10–12:** Publiczne Przedszkole „Z Innej Bajki”, Komorniki, ul. Poczтовая 33.

Konsultacje parkingowe w Kórniku

Władze miasta i gminy Kórnik zapraszają do udziału w ważnym spotkaniu w ramach konsultacji społecznych, które odbędą się 25 lutego w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej o godz. 17.

Konsultacje dotyczą budowy spójnej „Polityki parkingowej” dla gmin z terenu powiatów poznańskiego oraz systemu parkingów typu Parkuj i Jedź (Park & Ride),

przeznaczonych dla osób, które dojeżdżają do Poznania lub innych miejscowości.

Idea parkingów Park & Ride: kierowcy zostawiają samochód na bezpłatnym parkingu, dojeżdżają do Poznania komunikacją zbiorową i na terenie miasta Poznania podróżują komunikacją miejską.

Udział w konsultacjach społecznych daje każdemu mieszkańcowi

gminy oraz przedstawicielom poszczególnych instytucji możliwość wpływu na usprawnienie podróżowania na terenie własnej gminy / powiatu i całej aglomeracji poznańskiej.

Ponadto biorąc udział w konsultacjach każdy ma wpływ na to jaka polityka parkingowa będzie prowadzona?

Red

REKLAMA

Przedsiębiorco!
DOŁĄCZ DO PROGRAMU

Rodzina 5+

Gmina Komorniki realizuje Program Rodzina 5+ i zaprasza Partnerów do wspólnego wspierania rodzin wielodzietnych.

Program adresowany jest do rodzin zamieszkałych na terenie gminy Komorniki z minimum trzema dziećmi (w wieku do 18 lat lub do 24 lat jeżeli dziecko kontynuuje naukę lub 26 lat w przypadku dziecka niepełnosprawnego).

- Zapraszamy do współpracy podmioty oferujące usługi i towary z zastosowaniem zniżek dla członków rodzin wielodzietnych.
- Wystarczy złożyć w Urzędzie Gminy Komorniki deklarację przystąpienia do Programu „Rodzina 5+” – wzór do pobrania na stronie www.komorniki.pl.
- Katalog Partnerów publikowany będzie na stronie www.komorniki.pl.
- Partnerzy otrzymają identyfikatory przystąpienia do Programu.

Czekamy na Twoją zgłoszenie. Razem możemy więcej!

KOMORNIKI
ZNAJDEZ W SZKOLENIE KRAJOWE

tarnowskie termy

lokale

pod najem

biuro podróży

pow. 8-15m²

kosmetyka

pow. 63m²

www.tarnowskie-termy.pl/przetargi/biznes 61 81 82 863

Aktualności z Twojej okolicy i konkursy
na » www.naszglospoznanski.pl



REKLAMA



BURMISTRZ STĘSZEWA
informuje o wywieszeniu wykazu nieruchomości
przeznaczonych do wypożyczenia

Zgodnie z art. 35 ust. 1 z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U.2014.518 ze zm.) niniejszym podaję do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego Gminy w Stęszewie przy ul. Poznańskiej 11 wywieszono wykaz nieruchomości położonych na terenie gminy, przeznaczonych do wypożyczenia.

Wykaz umieszczony został również na stronie internetowej www.steszew.pl.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Gminy Stęszew pod nr tel. 61 8 197 149, pokój nr 15.

**UKŁADANIE
KOSTKI BRUKOWEJ**
• Tanio • Szybko • Solidnie •
tel. 604 434 139

NAJPOPULARNIEJSZA I NAJWIĘKSZA FIRMA W POZNANIU

RADIO TAXI
Gmi
061 8-219-219

Ponad 500 taksówek

Taxi osobowe, bagażowe, busy (6 osób), pomoc drogowa
KARTA STAŁEGO KLIENTA - 20% RABATU
Ekspresowe doręczanie przesyłek, zakupy, drobne usługi
Obsługa kompleksowa firm (faktura)
przejazdy bezgotówkowe, karty płatnicze

61 8-219-219
lub 1-96-68
www.taxirmi.pl
e-mail: biuro@taxirmi.pl

**NOWOCZESNE AUTA
DOŚWIDCZONA KADRA**

to nasz ATUT

OL-MAT
HURTOWNIA BUDOWLANA

DOPIEWO, ul. Trzcielińska
(obok GS Dopiewo)
pn-pt 7.00 - 17.00, sob 7.00 - 13.00
tel/fax: 061 8 942 359,
tel: 509 159 642, 605 974 789
masyma1@op.pl www.OL-Mat.pl

Poleca:

- płyta nida
- stelaże
- silikon
- narzędzia
- farby
- kleje
- pianki
- styropian
- wata
- tynki
- listwy podłogowe
- siatki
- narożniki
- izolacje
- cement, wapno
- wkrety, gwoździe, śruby
- farby kolorowe
- DEKORAL
- rusztowania
- siporex
- drewno budowlane
- belki drewniane

blu Evolution III

92mm

Producent Okien i Drzwi PCV i ALU

BROS, ul. Przemysłowa 8a, 64-320 Buk k. Poznania
tel. 61 894 00 07, www.bros.poznan.pl, e-mail: biuro@bros.poznan.pl

**PRZYJMIEMY DO DZIAŁU OBSŁUGI KLIENTA
OSOBĘ ZE ZNAJOMOŚCIĄ J. FRANCUSKIEGO**



Z ceramiką przez wieki w Stęszewie

13 lutego w Muzeum Regionalnym w Stęszewie odbył się wernisaż wystawy

„Szkło, porcelana i emalia przez wieki” to tytuł najnowszej wystawy w stęszewskim Muzeum Regionalnym. Podziwiać na niej można zbiory miejscowego pasjonata historii Zbigniewa Tomaszewskiego. Na ekspozycję składają się wytwory z ceramiki i szkła – zarówno krajowej produkcji, jak i pochodzenia zagranicznego, np. porcelanę angielską. Zgromadzone eksponaty obejmują naczynia codziennego użytku: serwisy kawowe, obiadowe oraz wazon. Wśród zbiorów znajdują się wytwory uznanych marek jak Rosenthal czy Royal Albert, ale również zabytkowe butelki po piwie czy nieco bardziej współczesne eksponaty jak butelki po powszechnej niegdyś w regionie wielkopolskim Wodzie Grodzkiej. Całość wystawy ma prezentować dorobek prężnej w przeszłości gałęzi polskiego przemysłu, czyli produkcji szkła i ceramiki.

Wernisaż zaszczyciło swoją obecnością liczne grono zwiedzających. Wśród nich pojawili się przedstawiciele Urzędu Miejskiego Gminy Stęszew na czele z burmistrzem Włodzimierzem Pinczakiem. Oprócz tego listę gości uzupełnili sympatycy Muzeum Regionalnego, odwiedzający mury placówki systematycznie przy okazji kolejnych wystaw oraz zwiedzający przybyli na zaproszenie autora wystawy Zbigniewa Tomaszewskiego.

Podczas piątkowej uroczystości słowo powitalne skierowała do zgromadzonych gości dyrektor Muzeum Regionalnego Katarzyna Jóźwiak, a następnie o swoich zbiorach opowiedział Zbigniew Tomaszewski.

Wystawę „Szkło, porcelana i emalia przez wieki” można zwiedzać do 30 kwietnia. Muzeum Regionalne w Stęszewie jest czynne od wtorku do niedzieli w godzinach 10–14. Zorganizowane grupy proszą się o wcześniejszy kontakt pod nr telefonu 61 8134-012. *Łukasz Piotrowski*



FOT. SIEWERYN KACZAREK

Przyjazny brzeg

Gmina Dopiewo otrzymała Nagrodę Przyjaznego Brzegu za nowoczesną przystań nad Jeziorem Niepruszewskim

Obiekt oddany został do użytku w 31 maja 2014 roku, a już w wakacje rozpoczęły się zajęcia nauki żeglowania na Optymistach. Konkurs pod patronatami Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju zorganizował Polski Związek Żeglarski wraz z Zarządem Głównym PTTK. Nagrodę w imieniu wójta gminy Dopiewo Adriana Napierały odebrał dyrektor GOSiR Dopiewo Marcin Napierała.

Jury konkursowe doceniło nie tylko budowę przystani wodnej, ale również zagospodarowanie całego terenu. Pole namiotowo-campingowe, plażę, boiska sportowe, ścieżkę edukacyjną oraz wszystkie wydarzenia organizowane na tych terenach.

Aplikację konkursową przygotowaną przez GOSiR Dopiewo poparli Włkp. Okręgowy Zw. Żeglarski, Oddział PTTK Poznań Nowe Mia-



Nagrodę w imieniu wójta Adriana Napierały odebrał dyrektor GOSiR Marcin Napierała.

sto oraz Klub Wioślarski z Roku 1904.

– Teraz, kiedy stworzyliśmy przyjazny brzeg w Zborowie będziemy chcieli wykorzystać potencjał jeziora – powiedział „Naszemu Głosowi

Poznańskiemu” dyrektor Marcin Napierała.

– Już wkrótce UKS Grot Więckowice rozpocznie zapisy dzieci do sekcji żeglarskiej, a w wakacje nowe propozycje GOSiR Dopiewo. *Red*

Wybory w Kozięglówach

1 marca mieszkańcy okręgu numer 19 w Kozięglówach wybierać będą swoje przedstawicieli w wyborach uzupełniających do Rady Gminy Czerwonak. Startują animator koszykówki w AZS Poznań i działacz społeczny Łukasz Zarzycki, pracowniczka Spółdzielni Mieszkaniowej w Kozięglówach Małgorzata Maik oraz przewodniczący Zarządu Osiedla Leśnego Henryk Zborowski.

Okręg nr 19 obejmuje miejscowość Kozięglowy, a dokładniej bloki na osiedlu Leśnym nr 7D, 13,17,18,19 oraz wszystkie bloki przy ulicy Piłsudskiego od numeru 5 do końca. Przypomnijmy, że w pierwszych wyborach do Rady Gminy Czerwonak zwyciężył Jacek Sommerfeld. Jednak został wybrany również wójtem i musiał się zrzec mandatu radnego. Nowy wójt zwyciężył nieznaczną liczbą głosów



Łukasz Zarzycki, animator koszykówki w AZS Poznań, w listopadowych wyborach przegrał zaledwie pięcioma głosami z Jackiem Sommerfeldem, który został wybrany wójtem.

z Łukaszem Zarzyckim (pięć głosów – red.), ale ze względu na nową ordynację wyborczą – okręgi jednomandatowe, radnym nie zostaje już druga osoba wybrana przez wyborców, lecz

rozpisać należy nowe wybory uzupełniające.

Głosować można na przedstawionych kandydatów 1 marca w godzinach 7–21. *Tomasz Woźniak*

200 lat dla mieszkanki Dopiewa

Pani Łucja Ciechanowska, mieszkanka Dopiewa ukończyła 100 lat. Urodziła się 17 lutego 1915 r. w Poznaniu. Do Dopiewa przeprowadziła się 4 lata temu, do najmłodszej córki i jej męża.

Z okazji tych wyjątkowych urodzin Jubilatkę odwiedził wójt Adrian Napierała i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Dopiewie Grażyna Grześkowiak. Wręczyli bukiety róż, kosz upominkowy i życzenia od Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego oraz pamiątkowe gratulacje od wójta i przewodniczącego Rady Gminy.

Pani Łucja Ciechanowska lubi książki, krzyżówki, teatr i muzykę. Jest wielbiczką serialu „Ranczo”, dlatego podkreśla, że klimat gminy Dopiewo jej służy.

– Mam sto lat. To tyle czasu – mówi. – Te lata minęły jak jeden dzień. W naszej rodzinie kobiety zawsze były długowieczne.

Goście w towarzystwie rodziny zaśpiewali pani Łucji „200 lat, 200 lat! Niech żyje, żyje nam!”.

– Obawialiśmy się, żeby ktoś nie zaśpiewał „100 lat” – zdradziła Elżbieta Stachowska, córka Jubilatki.

Powodów długowieczności Jubilatka doszukuje się nie tylko w genach, ale także w zdrowym trybie życia, otwartości umysłu i miłości męża.

– Mój mąż pracował na kolei, gdzie zajmował się handlem. Mieszkaliśmy w związku z tym w różnych



miastach. Nasza wędrownica rozpoczęła się po wysiedleniu przez Niemców do Generalnej Guberni, do Gubina. Potem chcieliśmy wrócić jak najbliżej Poznania. Przenieśliśmy się więc do Zielonej Góry, potem do Gniezna, by w końcu wrócić do Poznania. Mąż zawsze traktował mnie jak królową. Twierdził, że nie muszę pracować zarobkowo. Zajmowałam się więc domem i dziećmi. Dbałam o ich wykształcenie – opowiada z rozrzewieniem, mimo że męża pochowała 38 lat temu. Na twarzy podczas tych wspomnień promienieje uśmiech szczęścia.

Pani Łucja ma 3 córki, 5 wnuków, 6 prawnuków i mnóstwo znajomych, dlatego w dniu setnych urodzin dom wypełnili goście i wspomnienia, z różnych okresów Jej życia i polskiej historii.

Adam Mendrala

REKLAMA

PORTA DRZWI Autoryzowana Grupa Montażowa

EKOPLAST

OKNA, DRZWI, OGRODZENIA

Beata, Ryszard Kalek

OKNA NA KTÓRE CIE STAC

Buk, ul. Chylińskiego 1, kom. 507 057 355
tel./fax 61 814 09 31, e-mail: ekoplast-okna@o2.pl
www.ekoplast-okna.pl www.dobrymontazysta.pl

TEKST SPONSOROWANY

EXPERT 2 BIAŁY nowość dla glazurników

EKSPERT RADZI

Kleje EXPERT to profesjonalne rozwiązanie nie tylko w salonie, kuchni czy łazience, ale także na balkonie, tarasie, basenie czy saunie. Rodzina klejów EXPERT w 2015 roku powiększa się o nowy wyrób – EXPERT 2 BIAŁY – BIAŁY, ELASTYCZNY KLEJ DO PŁYTEK – klej o podwyższonych parametrach, wysokiej przyczepności. Przeznaczony na różnego rodzaju podłoża – w tym na ogrzewanie podłogowe i ściennie, do klejenia płytek kamiennych, gresowych, ceramicznych, ściennych i podłogowych (glazura, terakota, klinkier),

także płytek wielkoformatowych. Jest wodo- i mrozooodporny. Doskonale rozwiązanie wewnątrz i na zewnątrz pomieszczeń. Klej ten sklasyfikowany jest jako C2TE, a więc ma wydłużony czas otwarty – do 30 min w zależności od rodzaju podłoża oraz ograniczony spływ, dzięki czemu możemy przyklejać płytki zarówno od dołu jak i od góry ściany.

Klej ten produkowany jest na bazie białego cementu, dzięki czemu jest to dobre rozwiązanie do płytek kamiennych, które podatne są na przebarwienia. Klej ten możemy także z powodzeniem stosować do płytek klinkierowych np. stosowanych na elewacjach tych z ocieple-



KREISEL
Technika Budowlana sp. z o.o.
tel. +48 61 846 79 00,
fax +48 61 846 79 09
www.kreisel.pl



niem jak i tych z samym tynkiem cementowo-wapiennym. Grubość warstwy kleju wynosi do 10mm.

Klej ten proponujemy np. do klejenia płytek granitowych na powierzchniach schodów. Długi czas otwarty oraz korekty pozwoli na spokojną i łatwą pracę, bez pośpiechu, umożliwi to dokładne wykonanie okładziny kamiennej. Przy powierzchniach schodów zalecamy pełne pokrycie klejem spodniej strony płytki. Wszelkie miejsca bez kleju w miejscach intensywnie obciążonych osłabiają przyczepność i mogą doprowadzić do uszkodzeń. Aby w pełni pokryć klejem spodnią stronę płytek klej nanosi się na podłożę pacą zębatą i cienką warstwę na

płytkę (ewentualnie pacą zębatą).

Do bardzo trudnych, odkształcalnych podłoży np. materiały drewnopochodne proponujemy kleje EXPERT 3 oraz 4.



Bartosz Polaczyk
Product Manager KREISEL
Technika Budowlana Sp. z o.o.

Dyplom od ministra

Wicepremier i minister gospodarki Janusz Piechociński wyróżnił Sławomira Lechnę, redaktora naczelnego „Naszego Głosu Poznańskiego”, dyplomem z okazji 25-lecia polskiej transformacji, w uznaniu za aktywne propagowanie idei i ducha przedsiębiorczości oraz zaangażowanie i wkład w rozwój polskiej go-

spodarki.

Na dyplomie podpisany jest także dr Marian Król, prezydent Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego.

– To dla mnie duże wyróżnienie, motywujące do dalszej pracy – mówi S. Lechna. *Red*



Najlepsze w Polsce

NASZ PATRONAT

Trwa XXIII edycja Konkursu Jakości „Najlepsze w Polsce” – „The Best in Poland” pod patronatem „Naszego Głosu Poznańskiego”. Nasi Czytelnicy mogą głosować na najlepszych usługodawców wykonujących usługi na terenie Polski i producentów z krajów Unii Europejskiej. Organizatorem konkursu jest Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego w Poznaniu. W celu

zgłoszenia najlepszej usługi lub produktu, należy wypełnić jeden z kuponów, które będziemy zamieszczać na łamach „Naszego Głosu Poznańskiego” i wysłać na adres: Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego, ul. Garncarska 8, 61-817 Poznań. Kandydatów można też zgłaszać za pomocą kuponu zamieszczonego na www.najlepsze-w-polsce.pl. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi wiosną 2015 roku. Wśród wysyłających kupony rozlosowane zostaną nagrody. *Red*

NAJLEPSZE
W POLSCE

KUPON KONKURSOWY

USŁUGODAWCA/ PRODUCENT (nazwa i adres)
NAZWA PRODUKTU / USŁUGI
IMIĘ I NAZWISKO GŁOSUJĄCEGO
ADRES GŁOSUJĄCEGO

Głosuj też: www.najlepsze-w-polsce.pl



NASZ PATRONAT

Bal Seledynowy

W ostatnią sobotę karnawału odbył się Bal Seledynowy pod hasłem „Miłość Ci wszystko wybaczy...” w klimacie lat 20. i 30.

Organizatorami balu, nad którym patronat objął „Nasz Głos Poznański” byli Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Fundacja Akademicka Gaudeamus Igitur oraz Korporacja Lechia. Bal miał charakter charytatywny – zebrane pieniądze z loterii i licytacji przeznaczone zostaną na wsparcie pragnących podjąć studia maturzystów pochodzących z ubogich rodzin. Wśród uczestników balu byli m.in. wojewoda wielkopolski Piotr Florek, prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak, przewodniczą-

Zbierano pieniądze dla maturzystów z ubogich rodzin

cy Rady Miasta Poznania Grzegorz Ganowicz oraz rektorzy: UEP prof. Marian Gorynia, UAM prof. Bronisław Marciniak, PP prof. Tomasz Łodygowski, a także prof. Halina Lorkowska z Akademii Muzycznej. Bal Seledynowy posiada najdłuższą

tradycję spośród poznańskich bali. Jego korzenie sięgają roku 1933, kiedy to w nowo wybudowanym budynku Wyższej Szkoły Handlowej, przy ówczesnych Wałach Leszczyńskich, odbył się po raz pierwszy. Dziś, choć zmieniły się nazwy uczelni, ulicy i minęło ponad 80 lat, Bal Seledynowy nadal odbywa się w tym samym miejscu i jest niezmiennie ważnym oraz znanym wydarzeniem kulturalnym, zarówno w środowisku akademickim jak i biznesowym Poznania. *Red*



ZDJĘCIA MUZEUM REGIONALNE W STĘŻEWIE

Zostań fundatorem pomnika Ignacego Paderewskiego

TEKST SPONSOROWANY

Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego w Poznaniu zaprasza do Komitetu Budowy Pomnika Ignacego Jana Paderewskiego – wielkiego Polaka, patrioty, polityka, dyplomaty, pianisty i kompozytora.

To jeden z tych naszych Rodaków, którym Polska zawdzięcza swe odrodzenie w 1918 roku i którzy dobro ojczyzny przedłożyli nad osobiste szczęście i karierę.

Poznań, Wielkopolska i Polacy mają szansę upamiętnienia tej wspaniałej godnej naśladowania postaci poprzez pomnik, który w 2015 roku stanie w samym sercu Poznania, w bezpośrednim sąsiedztwie Akademii Muzycznej noszącej imię Ignacego Jana Paderewskiego. Jest to jednocześnie miejsce na trasie triumfalnego przejazdu polityka przez centrum Poznania w czasie słynnej wizyty w grudniu 1918 roku, która dała początek Powstaniu Wielkopolskiemu.

Każdy z nas może przyczynić się do realizacji tego szczytnego zamierzenia, także poprzez wpłatę na rachunek bankowy BZ WBK S.A. nr 57 1090 1447 0000 0001 0702 1746. W tytule przelewu należy wpisać słowo „pomnik” i dodać swoje imię, nazwisko i zawód.

Aktualnie dokonało wpłat ponad 1240 osób fizycznych oraz 130 firm i organizacji. Składamy serdeczne podziękowania wszystkim dotychczasowym fundatorom i sponsorom.

W szczególności fundatorom głównym oraz fundatorom wiodącym.

Więcej na stronie internetowej www.pomnik-paderewskiego.pl.



FOT. PANSTWOWE ARCHIWUM CYFROWE

FUNDATORZY GŁÓWNI



FUNDATORZY WIODĄCY



Bal u Króla Kurkowego

XXIV Królewski Bal Kurkowy Kórnicko-Bnińskiego Bractwa Kurkowego odbył się w sobotę 7 lutego

Bal odbył się w motelu „Podróżnik”, należącym do brata kurkowego Kazimierza Sroczyńskiego. Honorzy gospodarzy pełnili Król KBBK 2014/2015 Zdzisław Jakubowski wraz z Królową Aleksandrą. Do znakomitej organizacji balu przyczynili się: I rycerz Norbert Binek, II rycerz Marcin Nowak oraz członkowie zarządu KBBK z prezesem Marciem Baranowskim na czele.

Wśród gości honorowych byli: wiceburmistrz Kórniku Antoni Kalisz, liczna delegacja poznańskiego Bractwa Kurkowego z królem kurkowym Wiesławem Łyczkowskim i Bractwa Kurkowego Poznań 1253 z królem kurkowym Leszkiem Taterką.

Sygnalem do rozpoczęcia świętowania była salwa armatnia, a tegoroczną... echo poniosło daleko, daleko! Atrakcji było wiele: tort królewski w dwóch smakach, sprawione po myśliwsku pieczone prosię oraz niezwykle emocjonująca licytacja nagród. Dochód z tegorocznego balu zostanie przekazany na cele charytatywne. Brat Tomasz Andrecki,



Król Kurkowy 2013/2014, otrzymał dyplom – podziękowanie od Stowarzyszenia Pomocy Społecznej w Kórniku za ubiegłoroczny dar serca... bo o braciach kurkowych należy wiedzieć również to, że mają gorące serca i nawet zabawę łączą z myślą o najbardziej potrzebujących!

Wśród tradycyjnych atrakcji był turniej strzelecki w czterech konkurencjach. Wśród kobiet, w strze-

laniu z wiatrówki, najlepsza okazała się Dorota Pietrzyk, II miejsce zajęła Monika Zaworska, a III miejsce Katarzyna Cyrak. Wiatrówka mężczyzn – mistrzowskim okiem zachwylił Marcin Nowak, II miejsce zajął Adam Szyszka, III miejsce Marek Baranowski. W strzelaniu z pistoletu pneumatycznego pań zwyciężyła Dorota Pietrzyk, II miejsce Katarzyna Cyrak, III miejsce Monika Zaworska. W strzelaniu

z pistoletu wśród mężczyzn wygrał tegoroczny Król Kurkowy – Zdzisław Jakubowski. II miejsce zajął Antoni Franczyk. Krzysztof Zaworski był trzeci.

Bal był okazją do przypomnienia czasów międzywojnia, gdy takie właśnie bale w Kórniku organizowali kupcy, rzemieślnicy, chór kościelny czy bractwo kurkowe.

Aneta Kasprzyk
i Kazimierz Krawiarz

MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ
☎ 691-895-296

REKLAMA

DIETET
Wiertel Dietetyk

**PORADNICTWO ŻYWIENIOWE
I DIETETYCZNE**

Poznań, Wilda, Jeżyce, Rataje
505 513 560 / www.wiertel-dietetyk.pl
e-mail: kontakt@wiertel-dietetyk.pl

**MAŁE FORMY
GRAFICZNE**

USŁUGI • WWW.PRESS-GRAF.COM
TEL. 608-57-29-09

Wapniarnia 3, koło Trzcianki;

NA SPRZEDAŻ

gospodarstwo rolno-leśne, 19 ha;
tel. 697 702 624, tel. 698 656 107

BHP SZKOLENIA

OBSŁUGA DORADZTWO

TEL. 728919182

REKLAMA

GRANITLUX

NAJWIĘKSZE WYSTAWY NAGROBKÓW W POLSCE

Montaż i dowóz do 300 km gratis!



500 nagrobków na placu



OFERUJEMY:

- ♦ nagrobki granitowe już od 1.800zł
- ♦ różnorodność surowców pod względem barw i wzorów
- ♦ raty bez pierwszej wpłaty, bez żyrantów

SZYBKE TERMINY ♦ WYSOKA JAKOŚĆ ♦ NISKIE CENY ♦ RATY

STĘSZEW – ZAMYSŁOWO

UL. WROCŁAWSKA 34 (WYJAZD W KIERUNKU WROCŁAWIA)

TEL. 501-543-954, 609-405-545

WWW.GRANITLUX.PL

Skecze męczące L!ve

Jeden z najpopularniejszych kabaretów „Kabaret Skeczów Męczących” wystąpi w Komornikach

Już 19 kwietnia w sali GOSiR w Komornikach można będzie zobaczyć program „Kabaretu Skeczów Męczących” „L!VE”. Bilety w cenie 60 zł dostępne są w siedzibie GOSiR Komorniki, tel. 61 810 79 47, 505 792 837 oraz na www.bilety24.pl, www.biletynakabarety.pl, www.kup-bilecik.pl.

Program L!VE to niesamowita okazja obejrzenia na żywo skeczów kabaretu, które błyskawicznie podbiły serca widzów i internautów, jak również premierowych, a wręcz przedpremierowych numerów. Właśnie „na żywo” ujawnia się największy talent KSM, niesamowity wręcz kontakt z publicznością, oraz naturalna i niepomahowana skłonność do improwizacji.

Kabaret Skeczów Męczących z roku na rok podnosi sobie poprzeczkę, przygotowując coraz bardziej dojrzałe programy. Robi to już od 10 lat, a o tym, że z powodzeniem świadczy fakt, iż emitowane



w styczniu 10-lecie KSM obejrzało w telewizji Polsat ponad 4 miliony widzów. KSM podbił serca Polaków charakterystycznymi postaciami, skeczami zaangażowanymi społecznie i politycznie, luzem scenicznym i umiejętnością rozbawienia każdej

publiczności. Poza największymi festiwalami kabaretowymi pokazuje się szerokiej publiczności współpracując z sukcesami wydarzenia muzyczne: Sabat Czarownic 2013, Top Trendy 2014; jak i kabaretowe: Polska Noc Kabaretowa 2013. Red

Jazz z Nowego Jorku w Tarnowie Podgórnym

Tego koncertu fani jazzu po prostu nie mogą przegapić! 27 marca na Jazzowej Scenie Sezamu zagra wieloletni współpracownik Dizzy'ego Gillespie, amerykański jazzman Ed Cherry wraz ze swoim trio.

Podczas koncertu możemy spodziewać się nowojorskiego mainstreamu w najlepszym wykonaniu. Wrażenia zapewni trójka znakomitych instrumentalistów. Na gitarze zagra Ed Cherry, urodzony w New Haven muzyk, który współpracował m. in. z takimi artystami jak Paquito D'Rivera, Jon Faddis, John Patton, Hamiet Bluiett, Henry Threadgill, czy Paula West. Najbardziej znany jest jednak z kilkunastoletniej współpracy z legendarnym trębaczem Dizzym Gillespie.

Amerykaninowi towarzyszyć będą czołowi polscy muzycy. Na basie zagra Adam Kowalewski – absolwent i wykładowca Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach, który ma na koncie współpracę z takimi muzykami, jak Janusz Muniak, Jan Ptaszyn Wróblewski, Tomasz Szukalski, Tomasz Stańko, Piotr Baron, Piotr Wojtasik, czy Leszek Możdżer. Za perkusją zasiądzie natomiast Arek



Amerykański jazzman Ed Cherry.

Skolik – czołowy perkusista jazzowy, którego mieliśmy okazję oglądać niedawno w zespole Wojciecha Karolaka. Artysta grywał z całą plejadą nie tylko jazzowych tuzów – od Stanisława Soyki, przez Tomasza Gwicińskiego, Leszka Możdżera, Macieja Sikałę, Tymona Tymańskiego, Jarosława Śmietanę, Piotra Wojtasika, aż po Ireneusza Dudka.

Bilety na koncert w cenie 20 zł można kupować w Domu Kultury

w Tarnowie Podgórnym (w godz. 15–20), siedzibie GOK „SEZAM” (w godz. 9–15) oraz w Centrum Kultury Przeźmierowo (w godz. 9–12 i 17–20). Sprzedaż online prowadzi serwis Biletomat.pl.



Jarek Krawczyk
redakcja@naszglaspoznan.pl

Dla miłośników musicali

KONKURS

Dla miłośników musicali Teatr Muzyczny w Poznaniu, któremu patronuje „Nasz Głos Poznański”, przygotował w najbliższym czasie moc atrakcji.

19, 20 i 21 marca na afisz wraca długo wyczekiwany „Człowiek z La Manchy” w reżyserii Pawła Szkotaka. W poznańskiej wersji akcja przenosi się do dziewiętnastowiecznego szpitala psychiatrycznego, w którym miejsce gorliwych urzędników Świętego Oficjum zajmują równie bezwzględni medycy, frenolodzy – specjaliści od macania czaszek. Człowiekowi z La Manchy zamiast wyroku śmierci grozi równie niebezpieczna terapia uczonych szarlatanów. W głównej roli wystąpi niezrównany Jacek Ryś, a partnerować mu będą Maciej Ogórkiewicz, Joanna Horodko i Anna Lasota. W tym roku mija 400 lat od pierwszego wydania II części dzieła Cervantesa „Don Kichot z La Manchy”. 19 i 20 marca spektakl ten pokazany zostanie w ramach Festiwalu Kultury Hiszpańskojęzycznej QUE PASA. Szczegółowy program już niedługo ukaże się na stronie www.quepasa.pl. „Człowiek z La Manchy” udowadnia, że każdy z nas ma prawo do marzeń i nikt nam tego prawa nie może odebrać.

Tydzień wcześniej – od 12 do 14 marca – będzie okazja zobaczyć musical „Phantom – Upiór w operze”. Głównym bohaterem jest Eryk, oszepecony geniusz, żyjący w podziemiach opery paryskiej, nie utrzymujący kontaktu z nikim. Ludzie nazywają go Upiorem Opery. Historia tajemniczego człowieka w masce, żyjącego w podziemiach Opery Paryskiej z kart powieści „Upiór w operze” Gastona Leroux trafia z niesłabnącym powodzeniem na sceny musicalowe całego świata.

Od 26 do 29 marca Teatr Muzyczny przypomni także swoją ostatnią premierę „Hello, Dolly!”.



Jacek Ryś jako „Człowiek z La Manchy”.

Jest to klasyka musicalu, a zarazem znakomity przykład na to, że dobry przebieg nigdy się nie starzeje. Dolly Levi, obrotna swatka, postanawia wydać za mąż samą siebie; celem jej zabiegów jest milioner Horacy Vandergelder, a historia – pełna romantycznych i zabawnych perypetii – kończy się happy endem. W głównej roli podziwiać można Grażynę Brodzińską, Agnieszkę Wawrzyniak i Barbarę Gutaj-Monowid.

Z kolei 8 marca, z okazji Dnia Kobiet, Teatr Muzyczny zaprasza na najnowszą premierę musicalową, czyli „Nie ma jak lata 20., lata 30”. Są jeszcze dostępne bilety w kasie teatru oraz on-line na www.bilety24.pl i www.teatr-muzyczny.poznan.pl. Lech

Konkurs

• Dla naszych Czytelników tradycyjnie będziemy mieli bilety. Szukajcie na www.naszglaspoznan.pl

„Separacja” z happy endem

Do czego może prowadzić wspólne mieszkanie skłóconych małżonków? Oczywiście do szeregu intryg i spisków, ale i serii zabawnych nieporozumień. Nieudana pozornie miłość może jednak także rozkwitnąć na nowo. To wszystko zobaczymy, w Domu Kultury w Tarnowie Podgórnym, w farsie Mariusza Marczyka zatytułowanej „Separacja”.

Pełen humoru spektakl zaplanowano na 13 marca o godz. 18. Bilety w cenie 15 zł dostępne są w miejscu występu (w godz. 15–20), w siedzibie GOK „SEZAM” (w godz. 8–15) oraz w Centrum Kultury Przeźmierowo (w godz. 9–12 i 17–20). Sprzedaż internetową prowadzi Biletomat.pl. Jarek Krawczyk



Mamy zaproszenie

• Dla naszych Czytelników mamy podwójne zaproszenie. Szczegóły wkrótce na www.naszglaspoznan.pl

„Prowadzenie biznesu bez reklamy jest jak puszczenie oka do dziewczyny po ciemku. Nikt, poza nami nie wie, co robimy” — Stuart Henderson

WSPOMOŻEMY TWÓJ BIZNES!

ZADZWOŃ: 691 895 296 LUB NAPISZ: KONTAKT@NASZGLOSPONANSKI.PL

W Poznaniu zaśpiewa Garou

Garou – tego nazwiska nie trzeba nikomu przedstawiać! Rewelacyjny kanadyjski piosenkarz i multiinstrumentalista 22 marca zaśpiewa w poznańskiej Arenie. Dla naszych Czytelników mamy bilety!

Jego mocny i pełen emocji głos znany jest z musicalu Notre Dame de Paris, gdzie wcielił się w postać szpetnego dzwonnika oraz ze słynnego duetu z Celine Dion, którego efekty można podziwiać na jego debiutanckim krążku z 2000 roku. Jego płyty zarówno francusko, jak i angielskojęzyczne zdobywają staty złotych, platynowych oraz diamentowych. Ostatni koncert Garou w Polsce zgromadził prawdziwe tłumy jego wiernych fanów.

W marcu 2015 roku Garou powraca do Polski! Piosenkarz odwiedzi aż sześć miast, w tym Poznań, dając występy, które na długi czas zapadną w pamięć publiczności. Garou zaprezentuje swoje najwięk-

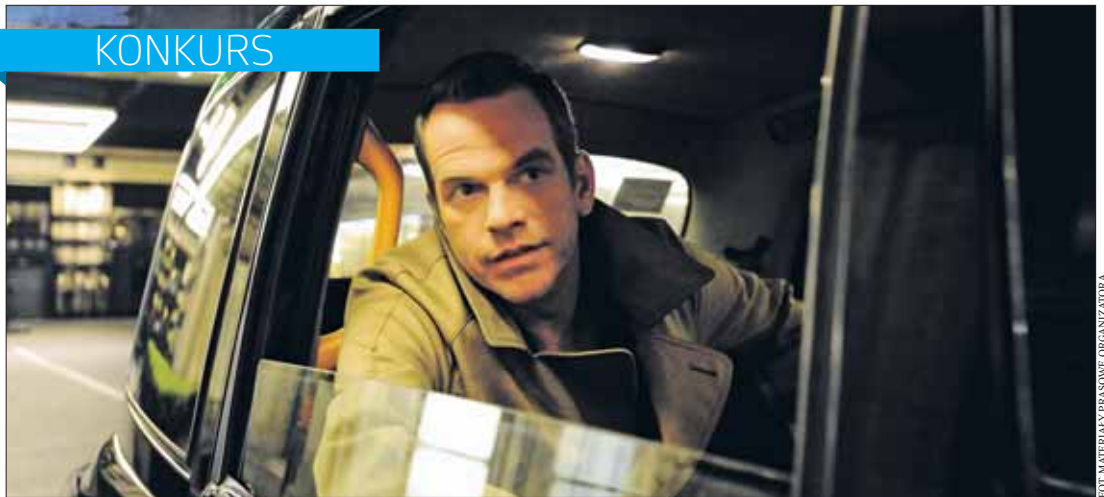
sze hity, takie jak „Gitan”, „Seul”, „Revien”, a także piosenki ze swojej najnowszej płyty!

Koncert w Poznaniu odbędzie się 22 marca o godz. 18 w poznańskiej Arenie. *Lech*

Mamy bilety

• Dla naszych Czytelników mamy jeszcze 2 podwójne zaproszenia. Będziemy je rozdawać co dwa tygodnie – wraz z kolejnym wydaniem Naszego Głosu Poznańskiego. Jak je zdobyć? Szukajcie na www.naszglospozanski.pl.

KONKURS



FOT. MATERIAŁY PRASOWE ORGANIZATORA

Młodzi Panowie z... humorem



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

NASZ PATRONAT

„10/10, czyli urodziny” – to tytuł programu który zaprezentuje w Przeźmierowie Kabaret Młodych Panów. Jeden z najpopularniejszych polskich kabaretów wystąpi w Centrum Kultury 20 marca, o godz. 18. Dla naszych Czytelników mamy podwójne zaproszenie.

W ciągu dziesięciu lat kariery, grupa wystąpiła ponad 1200 razy, zdobyła 50 nagród i nagrała 100 audycji telewizyjnych, m.in. dla TVP, TVN i Polsatu. Ich społeczno-obywatelski humor został uwieczniony także na trzech płytach DVD. Program stworzony na 10-lecie nie jest jednak żadnym podsumowaniem – składa się z najnowszych skeczów przygotowanych na bazie najnowszych spostrzeżeń.

Bilety w cenie 35 zł dostępne są w miejscu imprezy (w godz. 9–12 i 17–20) oraz w Tarnowie Podgórnym (w siedzibie GOK „SEZAM” w godz. 9–15 i w Domu Kultury w godz. 15–20). Bilety online można kupować w serwisie Biletomat.pl.

Mamy bilety

• Dla Czytelników mamy jedno podwójne zaproszenie na ten spektakl. Jak je zdobyć? Szukajcie na www.naszglospozanski.pl



Jarek Krawczyk
redakcja@naszglospozanski.pl

„Małe szczęścia” w Stęszewie

W Starej Roszarni odbył się 9. Konkurs Semestralny zatytułowany „Małe szczęścia”. Prezentacje najmłodszych uczniów Szkoły Muzycznej przeplatały popisy młodzieży i dorosłych, by na samym końcu wszyscy mogli tradycyjnie wysłuchać nauczycieli. Występom niejednokrotnie towarzyszyły trema i emocje. To muzyczne święto tym razem miało swój niepowtarzalny charakter dzięki dwóm okazjom. Jedną z nich wiązała się z charytatywnym tłem wydarzeń. Apelowano o dar serca dla Szymona Świderka – pięcioletniego chłopca z nowotworem mózgu. Drugą wyjątkową okolicznością to obecność specjalnych gości koncertu: Michała Kowalonia – wokalisty zespołu Myslowitz – i założonego przez niego dziecięcego zespołu LUMIKU-LU. Przyjechali, by zaśpiewać dla Szymona i żywo reagującej publiczności, która znakomicie wpisywała się w nastrój zimowego popołudnia i jakże empatycznie zareagowała na wołanie o odruch serca nie tylko podczas licytacji.



Drugiego dnia swoje umiejętności prezentowali uczniowie Szkoły Tańca. Można ich było podziwiać w kilku technikach tanecznych: taniec dla dzieci 4–6, balet dla dzieci, taniec współczesny, hip-hop, taniec towarzyski dla dzieci i dorosłych.

Zarówno Konkurs Semestralny, jak i Pokaz Taneczny to zawsze czas, w którym można poczuć sens i siłę indywidualnej pracy. Żmudne

i niezauważone przez innych chwile w salach lekcyjnych czy sali tanecznej otrzymują szansę na ujście do światła, zielone światło na zaprezentowanie swojego warsztatu i talentu. To zawsze dodaje Uczniom Starej Roszarni wiatru w żagle, pomaga z większą wytrwałością odkrywać nowe muzyczne i taneczne przestrzenie.

Agnieszka Oses



FOT. KSIĄŻKOWICZ / JARCO FOTO STĘSZEW



ZAPOWIEDZI KULTURALNE I KONKURSY Z BILETAMI
WWW.NASZGLOSPONANSKI.PL

Kibice o Czerwcu '56

Stęszewscy sympatycy Lecha Poznań edukują dzieci

NASZ PATRONAT

20 marca w Jeziorkach pod Stęszewem studenci z Kolegium Pracowników Służb Społecznych w Poznaniu wraz z Kibicami Lecha Poznań z FC Stęszew organizować będą projekt pod tytułem „Pierwszy dzień wiosny – Jeziorki 2015”.

Głównym zadaniem projektu będzie przekazanie wiedzy o poznańskim Czerwcu '56 uczniom szkoły podstawowej. Wizyty kibiców w Jeziorkach stały się już tradycją. Stęszewscy fanatycy pierwszy raz w Jeziorkach pojawili się pierwszego dnia wiosny w 2012 roku. Wtedy edukowali dzieci o Powstaniu Wielkopolskim. W czasie prelekcji okazało się, że wielu z pośród uczniów miało wśród swoich przodków powstańca, więc zajęcia były jeszcze bardziej owocne. Oczywiście, jak to w dzień wagarowicza, nie mogło zabraknąć zabawy. Po prelekcji kibice zorganizowali prezentację o osiągnięciach Ultrasów Lecha, przemarsz przez Jeziorki z marzannami, które przy głośnych przyspiewkach Kolejorza zostały spalone oraz konkursy sprawnościowe z nagrodami.

W tym roku, w ramach projektu licencjackiego grupa studentów z Kolegium Pracowników Służb Społecznych z promotor mgr Agnieszka Mosiężną-Wasyl na czele postanowiła przy współpracy z FC Stęszew ponownie zawitać do Jeziorek. Głównym tematem tegorocznych obchodów początku wiosny będą wypadki z czerwca 1956 r. Wśród gości zaproszonych do Jeziorek jest m. in. sanitariuszka, która udzielała pomocy rannym podczas protestów. Dzieci skorzystają m. in. z komiksu przygotowanego przez wydawnictwo Zin Zin Press. Dodatkową atrakcją dla uczniów będzie



malowanie okazjonalnej oprawy meczowej z motywem Czerwca '56, która 22 marca zostanie zaprezentowana na meczu z Legią Warszawa, na który dzięki uprzejmości KKS Lech wejdą uczniowie z Jeziorek. Klub również bardzo mocno włączył się w organizację projektu.

Na uwagę zasługuje wzorowa współpraca stęszewskich kibiców i studentów z dyrekcją szkoły podstawowej w Jeziorkach. Jednak gdyby nie pełne zaangażowanie Grażyny Sielickiej, autorki książki o Powstańcach Wielkopolskich

z parafii Słupia i parafii Tomice, akcja zarówno ta pierwsza z 2012 roku jak i ta tegoroczna by się nie udała. Przy pomocy nauczycieli udaje się zorganizować projekt, który nie tylko ma na celu zorganizowanie czasu dla uczniów, ale również przekazanie cennych elementów wiedzy i postawy patriotycznej z naszych najbliższych okolic. Kibice ze Stęszewa pokazują, że kibic nie tylko chodzi na mecze i dopinguje swoją drużynę, ale również działa poza stadionem na rzecz swojej lokalnej społeczności. *Marcin Snuszka*

Miss Wielkopolski

NASZ PATRONAT

Najpiękniejsze z pięknych, wybrane podczas castingów! Nie tylko atrakcyjne, ale również wykształcone, przebojowe, znające języki obce i mające ciekawe pasje. Marzą o koronie, sławie i sukcesie! Czy któraś z nich zostanie najpiękniejszą Polką i będzie reprezentować nasz kraj na Miss World? Czas pokaże.

Na żywo będzie można zobaczyć już 27 lutego w ekskluzywnym klubie PACHA Poznań podczas półfinału Miss Polski Wielkopolski i Miss Nastolatek Wielkopolski 2015, nad którym patronat objął „Nasz Głos Poznański”. Podczas półfinału osoby zebrane w klubie swoimi głosami będą mogły przy-

znać pierwszy komplementarny tytuł tegorocznej edycji konkursu, mianowicie Miss Wielkopolski Pacha Poznań 2015, a wybrana dziewczyna awansuje do wielkiego finału! A wszystko to w doborowym towarzystwie przy dźwiękach serwowanych przez DJ Adamusa i Magic'a!

Imprezę poprowadzi Olga Kalicka – gwiazda serialu Rodzinka.pl oraz filmu Wkręcenie 2. W jury zasiadą miss z ubiegłego roku – Ewelina Kleszczyńska (I Wicemiss Polski Wielkopolski 2014), Wiktoria Klupś (I Wicemiss Nastolatek Wielkopolski oraz II Wicemiss Polski Nastolatek 2014), DJ ADAMUS, Wojtek Gola – uczestnik Warsaw Shore oraz inne osoby które organizatorzy zdradzą na dniach. *Red*

Modlitwy osobiste

W Galerii w Rotundzie do 5 marca można oglądać fotografie mieszkańca gminy Tarnowo Podgórne Witolda Horowskiego. Wystawa zatytułowana „Modlitwy osobiste” przedstawia refleksyjne, pełne zadumy, ale i odprężające zdjęcia wykonane głównie podczas podróży autora.

– Moja przygoda z fotografią rozpoczęła się przed wieloma laty, jeszcze w szkole. Szybko stała się moją miłością, którą jednak – przysięgam – pożegnałem razem z odebraniem ostatniego ze świadectw liceum. Wróciłem do fotografii po 20 latach traktując ją jako sposób na opowiedzenie tego, czego nie potrafię zanotować lub wyrazić słowami. Na co dzień trudno znaleźć czas na pełne zaangażowanie w taką pasję. Bywa jednak, że raz – dwa razy w roku wyjeżdżam z przyjaciółmi i pozwalam, by fotografia pochłonęła mnie bez reszty. Część tych wyjazdów ma charakter duchowej kontemplacji lub piel-



grzymki. A więc i takie są również te fotografie. Widać w nich refleksję, zadumę, skupienie, ale także zmęczenie i odprężenie. Mam przynajmniej taką nadzieję – tymi słowami zachęca do odwiedzenia wystawy Witold Horowski.

Od 5 marca w galerii mieszczącej się w Tarnowie Podgórny przy ul. Ogrodowej 14 podziwiać będzie można natomiast efekty prac kół plastycznych prowadzonych przez Justynę Just Przybylską. Podczas wystawy zatytułowanej „Ikony – inspiracje” zobaczymy prace wykonane przez koła z Sadów, Swadzimia, Jankowic i Wysogotowa.

Na obie wystawy wstęp jest wolny. *Jarosław Krawczyk*

Wiosna z „Modrakami”

Każdego roku z początkiem wiosny Dziecięcy Zespół Pieśni i Tańca „Modraki” zaprasza na swój Wiosenny Koncert Galowy. Tym razem przedstawi wiosenne obyczaje prezentując program „Na Wielkopolskim podwórku”. Koncert odbędzie się w sobotę, 21 marca o godz. 16

w Centrum Kultury w Przeźmierowie. Bezpłatne zaproszenia na to wydarzenie dostępne są w miejscu imprezy (w godz. 9–12 i 17–20), a także w Domu Kultury w Tarnowie Podgórny (w godz. 15–20) i siedzibie GOK „SEZAM” (w godz. 9–15). Liczba miejsc ograniczona! *JK*



Orkiestra zagra dla kobiet

Już po raz trzeci Młodzieżowa Orkiestra Dęta Gminy Tarnowo Podgórne przygotowała specjalny koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet. Tym razem zespół zagra w Centrum Kultury Przeźmierowo, a koncert zatytułowany będzie „Everything I Do, I Do it For You”.

Młodzieżowa Orkiestra Dęta Gminy Tarnowo Podgórne działa w Gminnym Ośrodku Kultury „SEZAM”. W obecnym składzie, pod kierownictwem Pawła Joksa, gra od 2009 roku i skupia 50 członków grupy koncertowej i kilkunastoosobową grupę aspirującą do podstawowego składu. Grupa jest laureatem konkursu „O Złoty Róg” z 2013 roku, wielokrotnie koncertowała w kraju i za granicą, m. in. we Włoszech i w Niemczech.

Przygotowany przez zespół koncert może być doskonałym pomysłem na uczczenie święta wszystkich Pań. Zwłaszcza, że poprzednie



koncerty z tego cyklu potrafiły zachwycić liczną publiczność. Co orkiestra zagra tym razem? Jakie niespodzianki przygotowuje? Tego dowiedzą się wszyscy, którzy przyjdą 8 marca o godz. 16 do Centrum Kultury Przeźmierowo, przy ul. Ogrodowej 13a.

Bezpłatne zaproszenia na ten koncert dostępne są w miejscu imprezy (w godz. 9–12 i 17–20) oraz

w Tarnowie Podgórny: w siedzibie GOK „SEZAM” (ul. Poznańska 96, w godz. 8–15) i Domu Kultury (ul. Ogrodowa 14, w godz. 15–20). Zapraszamy!



Jarek
Krawczyk
redakcja@naszglaspozanski.pl

Uhonorowaliśmy Sportowca Roku

Finał III Plebiscytu „Najpopularniejszy Sportowiec 2014 Poznania i 19 Okolicznych Gmin”, którego organizatorem był „Nasz Głos Poznański” odbył się w Urzędzie Gminy Dopiewo

Miejsce nie zostało wybrane przypadkowo, bo laureatką została mieszkanka gminy Wiktoria Grabowska, zawodniczka UKS Dąbrówka Synchro Poznań, reprezentantka Polski w pływaniu synchronicznym, a wysokie piąte miejsce zajęła reprezentantka gminy Dopiewo w piłce nożnej i biegach przełajowych Kamila Wielińska.

Tradycyjnie na początku każdego roku czytelnicy dwutygodnika „Nasz Głos Poznański” i portalu www.naszglospoznanski.pl z listy kandydatów, na której w tym roku znalazło się 81 sportowców, mogą wybrać kandydatów do tytułu „Najpopularniejszy Sportowiec 2014 Poznania i 19 Okolicznych Gmin”. Listę nominowanych stworzyli wspólnie przedstawiciele mediów z naszego regionu, klubów i samorządów. Stąd obok gwiazd zawodowego sportu znaleźli się amatorzy, często osoby bardzo młode – ale z osiągnięć, których poszczególne gminy są bardzo dumne, a ich popularność w regionie jest duża.

Tegoroczna edycja pokazała, że właśnie sukcesy sportowców z mniej popularnych dyscyplin sportu są dla mieszkańców naszego regionu równie ważne jak medale na olimpiadach, mistrzostwach kraju, Europy czy świata.

Laureatką została Wiktoria Grabowska, zawodniczka UKS Dąbrówka Synchro Poznań, reprezentantka Polski w pływaniu synchronicznym, która zdobyła aż 924 głosy (24,4 proc.). Drugi był kolarz Patryk Rajkowski, UKS Jedynka Limaro Kórnik – 835 głosów (22,1 proc.), kolejne dwie pozycje przypadły koszykarce Poznań City Center AZS: Darii Marciniak – 819 (21,7) i Kindze Woźniak – 759 (20,1). Piąte miejsce zajęła reprezentantka gminy Dopiewo w piłce nożnej i biegach przełajowych Kamila Wielińska.



Wiktoria Grabowska otrzymała gratulacje od wójta Dopiewa Adriana Napierały (z prawej) i red. Sławomira Lechny.

Finał plebiscytu odbył się w murach Urzędu Gminy Dopiewo, w obecności wójta Adriana Napierały, kierownika Referatu Promocji Gminy i redaktora naczelnego „Czasu Dopiewa” Adama Mendrali, przedstawiciela Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji Pawła Wolnego, reprezentacji naszego partnera medialnego Radia Zet Gold i gości.

— Każdy z nas od początku życia szuka wzorców. Kiedy jesteśmy dziećmi są nimi rodzice, potem nauczyciele, trenerzy, wyróżniający się rówieśnicy i gwiazdy, które podziwiamy. Potrzebujemy wzorców do naśladowania. „Nasz Głos Poznański” organizując plebiscyt „Najpopularniejszy Sportowiec Roku” szuka właśnie takich osób. Wiktoria Grabowska jest bardzo dobrym wzorcem – mówił podczas finału plebiscytu redaktor naczelny, Sławomir Lechny. Zwycięzcy w nagrodę otrzymała m.in. specjalnie przygotowany dyplom, liczne upominki i kampanię reklamową w Radio Zet Gold i NGP.

— Sukces Wiktorii, która jest stypendystką gminy, nie jest dla mnie żadnym zaskoczeniem, gdyż gmina cały czas się rozwija i przybywa tutaj wielu młodych mieszkańców. Rozwijają oni swoje pasje i mają liczne

sukcesy – nie tylko w sporcie. Na terenie gminy działa kilka klubów sportowych: dobrze rozwija się piłka nożna, dziewczyny z UKS Pantery Dopiewo odnoszą sukcesy w piłce ręcznej, jest klub karate i judo. Myślę, że baza sportowa jest na dobrym poziomie i każdy znajdzie coś dla siebie – mówił wójt gminy Dopiewo Adrian Napierała, który podczas uroczystości wręczył rodzicom Wiktorii list gratulacyjny z podziękowaniami za trud włożony w wychowanie reprezentantki Polski.

Przypomnijmy, że w 2014 roku Wiktorii Grabowska w 2014 roku m.in.: zajęła pierwsze miejsce w kategorii team na międzynarodowych zawodach Orka Cup 2014, czwarte miejsce w kategorii team z reprezentacją Polski podczas zawodów w Szwajcarii, trzecie miejsce w kategoriach team i kombinacje na mistrzostwach Polski seniorek w pływaniu synchronicznym, a także trzecie miejsce w kategorii kombinacje na międzynarodowych zawodach Christmas Prize w Pradze.



Tomasz Woźniak
kontakt@naszglospoznanski.pl

Moim celem są mistrzostwa świata

Jak zaczęła się Twoja przygoda z pływaniem synchronicznym?

— Od dziecka lubiłam pływać i nurkować. Moje pływanie zaczęło się niewinnie, na wakacjach. Mama z ciocią zauważyły, że wykazuję talent, że woda sprawia mi radość. Regularne treningi zaczęłam od drugiej klasy na pływalni przy ul. Wronieckiej w Poznaniu. Będąc w gimnazjum częstotliwość treningów uległa zwiększeniu. Na basen chodziłam już codziennie. Teraz uczę się w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego. Mam codziennie trzy treningi. Spędzam w wodzie w sumie 5–6 godzin dziennie, a przed wejściem do basenu przez pół godziny ćwiczę gimnastykę i akrobatykę.

Jesteś najmłodszą zawodniczką w seniorskiej reprezentacji Polski. Jak jest Twoje sportowe marzenie?

— Przygotowuję się do występu w mistrzostwach świata, które odbędą się w 2016 roku i mam nadzieję, że zostanę powołana przez trenera reprezentacji Polski. Byłam już z kadrą w Czechach, Szwajcarii, Turcji, a wkrótce czeka nas wyjazd do Azerbejdżanu. Mam nadzieję, że ciężką pracą na treningach zapracuję na powołanie.

Czy możesz nam zdradzić moment, w którym najbardziej się stresowałaś?

— W poprzedni weekend, w Turcji, odbyły się dla mnie najważniejsze zawody, gdyż były to eliminacje



do mistrzostw Europy w kategorii duet. Niestety, nie udało się stanąć na podium, ale zakończyliśmy zawody z bardzo dobrym wynikiem i nasza trenerka była z nas bardzo dumna.

Co byś powiedziała dziewczynkom, które chcą uprawiać pływanie synchroniczne?

— Ta dyscyplina kształtuje charakter, wytrwałość, silną wolę i odwagę, ale i grację. Każdy trening i zawody to niesamowite przeżycia. Poznaje się dużo niezwykłych osób, które z czasem stają się twoimi przyjaciółmi i wszyscy tworzymy drugą rodzinę.

Myślisz już o tym, co będziesz robić w przyszłości?

— Wszystko zależy od moich wyników. Dużo dziewcząt po zakończeniu kariery zajmuje się trenowaniem lub sędziowaniem. Obecnie pomagam trenerce podczas zajęć z małymi dziewczynkami. Możliwe, że będę trenować tylko do 18 roku życia, a potem skupię się na studiach. Wybieram się na medycynę. *Rozmawiał Tomasz Woźniak*

Bieg Unijny'2015

1 maja odbędzie się druga edycja Biegu Unijnego, podczas którego uczestnicy tak jak w ubiegłym roku będą mieli do pokonania 10-kilometrową trasę wiodącą ulicami Przeźmierowa. Poza klasyfikacją generalną kobiet i mężczyzn, indywidualną i w poszczególnych grupach wiekowych pojawi się klasyfikacja sołecka, której wyniki będą wliczane do mistrzostw sołectw gminy Tarnowo Podgórne. Zgłoszenia można dokonać drogą elektroniczną za pośrednictwem strony www.czasnachip.pl/2015/przezmiarowo.php do 20 kwietnia lub do wyczerpania limitu miejsc. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.bieg-unijny.pl.



Anna Lis
kontakt@naszglospoznanski.pl

Wronczyn dominował

XI Memoriał im. Sylwestra Dotki w piłce nożnej halowej odbył się w minioną sobotę w sali stęszewskiego Gimnazjum. Do zmagania przystąpiło 10 drużyn. Zwyciężył LZS Wronczyn I, drugie miejsce zajęła drużyna Oldboy's Lipno Stęszew, trzecie LZS Wronczyn II, a czwarte Lipno Stęszew.

Najlepszym zawodnikiem wybrano Pawła Rozumka (LZS Wronczyn I), a bramkarzem Piotra Morszniera (Oldboy's Lipno). Najlepszym strzelcem okazał się Tomasz Woźniak (Oldboy's Lipno), który zdobył 11 bramek.

— Zespoły rozpoczęły rywalizację w dwóch grupach, zawodnicy podszli do gry ambitnie, wręcz emocjo-



Zespół LZS Wronczyn I z organizatorami i burmistrzem Stęszewa.

nalnie, dopiero w półfinałach i meczach o trzecie i pierwsze miejsce pokazali solidną grę – powiedział organizator turnieju Sławomir Wi-

śniewski, prezes LZS Gminy Stęszew.

Puchary wręczył burmistrz gminy Stęszew Włodzimierz Pinczak. *Lech*

Desery piłkarzy Kolejorza

Co jedzą zawodnicy Lecha Poznań?



Tak wyglądają słynne desery, które piłkarzom Lecha mają dać energię.

Lech Poznań, jako jedyny klub w Polsce, oprócz Legii Warszawa, który ma własnego kucharza. Jest nim Artur Dzierzbicki, menedżer gastronomi hotelu Rodan i Rodan-Groclin, który wspólnie z dietetykiem zespołu Patrycją Kłysz decydują, co jedzą piłkarze Kolejorza.

– Stawiamy na jedzenie bioekologiczne, mega energetyczne, które zawiera jak najwięcej pozytywnych węglowodanów i błonnika – mówi Artur Dzierzbicki. – W jedzeniu ma być dużo pozytywnej energii. To kulinarna liga mistrzów! Jeżdżę z Lechem także na wyjazdy i kiedy przedsta-

wiam, jakie menu sobie życzymy, to zazwyczaj szefowie kuchni, nawet 5-gwiazdkowych hoteli, nie znają wielu składników. Pytają czy to Real Madryt do nich przyjechał, że takie wygórowane wymagania mamy. Zazwyczaj wszystko zabieramy z sobą i pod moim kierunkiem kucharze z innych hoteli przygotowują jedzenie.

Przed meczem z Ruchem Chorzów lechici pojawili się już w sobotę w hotelu Rodan w Skrzynkach (gmina Kórnik). O godz. 19 zeszli na kolację, a w niedzielę o godz. 8 mieli śniadanie, a obiad o 11.30. Wśród potraw mieli m.in. amarantus gotowany na bulionie warzyw-

nym z nasionami konopii, indyka z tymiankiem, wołowinę sous vide + sos malinowy z octem balsamicznym w miseczkach, filet z łososia w marynacie z miodu, soku z pomarańczy, oliwy, rozmarynu – grillowany. Specjalnie dla piłkarzy sprowadzany jest też chleb Benus, a soki, jakie piją piłkarze są wyciskane z owoców i warzyw.

– Staramy się urozmaicać żywienie, na niedzielny obiad specjalnie zamówiliśmy bardzo drogą rybę o nazwie golec – dodaje Artur Dzierzbicki.

– Prawidłowe odżywianie to kluczowa sprawa – przyznaje trener Maciej Skorża. – Dla piłkarzy jest

tym czym paliwo dla samochodów. Daje energię.

– Staramy się dobrze odżywiać, na zgrupowaniach przedmeczowych mamy wszystko zapewnione, a w domu mojej diety pilnuje żona – zdradził nam lechita Szymon Pawłowski.

– Mamy profesjonalnie przygotowane jedzenie, wpływa ono bardzo pozytywnie na nasze samopoczucie – mówi bramkarz Krzysztof Kotorowski. – Piję mniej kawy niż kiedyś, a więcej energetycznych soków i deserów. To one mnie teraz pobudzają.

No właśnie desery! To one są przysłowiowym jęczyzkiem u wagi wy-

żywienia piłkarzy Lecha. Krążą już o nich legendy. I nie chodzi o zwykłe lody w polewie, z owocami.

– Piłkarze jak przychodzą na obiad lub kolację, to od razu pytają czy są desery i o jakim smaku – uchyla rąbka tajemnicy Artur Dzierzbicki. – To puddingi z tapioki z chia i owocami na mleku, na przykład roślinnym. Wyzwalają one energię i agresję na boisku.

Piłkarze przy stole w hotelu mają przypisane sobie miejsca. Osobny stół tworzą trenerzy, a kolejny obsługa zespołu. Trenerzy śpią w pokojach jednoosobowych, a piłkarze w dwuosobowych. *Sławomir Lechna*

NASZ PATRONAT



Zapisy do Biegu Lwa

NASZ PATRONAT

24 lutego rozpoczynają się zapisy do czwartej edycji Biegu Lwa w Tarnowie Podgórnym, nad którym patronat sprawuje „Nasz Głos Poznański”. Na biegaczy czeka 1111 miejsc w półmaratonie i 333 w biegu Pogoń za Lwem na dystansie 7 km. Jak co roku imprezie będzie towarzyszyć szereg atrakcji. Jedną z nich będzie koncert zespołu TABU. Bieg odbędzie się 24 maja.

Również 24 lutego ruszą zapisy do drugiej edycji Triathlonu Lwa w Lusowie na dystansie olimpijskim (limit 300 osób). Triathlon odbędzie się 20 czerwca. W ramach imprezy zostaną zorganizowane

mistrzostwa Polski młodzików.

W każdej poprzedniej edycji Biegu Lwa nie brakowało zawodników z polskiej elity, a także zagranicznych ścigaczy. Zwycięzcą w roku 2014 został Kenijczyk Mark Kwalia. Za jego plecami na mecie pojawili się Ukraińiec Sergej Okseniuk i pierwszy z Polaków – Artur Błażński. Wśród kobiet triumfowała Olga Ochal. Elita tegorocznej edycji zostanie zaprezentowana wkrótce, ale biorąc pod uwagę wysokie nagrody – 15 000 zł za zwycięstwo – można spodziewać się, że i tym razem w Tarnowie nie zabraknie czołowych biegaczy, nie tylko z Polski.

Na tych, którzy nie wystartują

czeka EXPO POZIOM WYŻEJ z atrakcjami dla całych rodzin, a także specjalna strefa sportu przygotowana przez WUEF Club, a tam m.in. maraton zumba, maraton rowerowy, turniej kometki i tor przeszkód dla dzieci oraz turniej piłki nożnej. Dodatkowe wydarzenia to cieszący się ogromną popularnością Bieg Lwiątek, czyli zawody biegowe dla najmłodszych oraz Sztafeta Pokoleń 3x400 metrów. Zapisy do tych zawodów ruszą 24 kwietnia.



Justyna
Grzywaczewska
redakcja@naszglaspozanski.pl

Kolarze Limaro w Hiszpanii

Bardzo udanie rozpoczęło się dwutygodniowe zgrupowanie młodzieżowej kadry Polski, połączone z klubowym UKS Jedynka Limaro Kórnik, w hiszpańskim Lloret de Mar. Zawodnicy przylecieli lotem z Wrocławia do Girony 15 lutego. Pogoda dopisuje w 100%. Oprócz treningów zaplanowanych jest również kilka atrakcji turystycznych. Po pierwszym mikro-

cyklu treningowym młodzież Limaro ma udać się na tor Formuły 1 Circuit de Barcelona – Catalunya, gdzie odbywają się testy konstruktorów wyścigów Formuły 1, by móc podziwiać wyścizny kierowców Mercedesa Lewisa Hamiltona i Nico Rosberga. Powrót ze zgrupowania 1 marca.

– Jesteśmy już po udanych treningach na szosach hiszpańskiej

Costa Brava, temperatura waha się w granicach 17–19 stopni Celsjusza. Wszyscy zawodnicy Limaro, których jest w tym roku siedemnastu czują się doskonale, a warunki, które zastaliśmy w nowym hotelu „Sun Village” – w pokojach z widokiem na morze – powodują, że chęci do ciężkiej pracy zostały podwojone – powiedział trener Robert Taciak. *Paweł Marciniak*

Piękno kobiecego futbolu



Zwiększymy twój biznes! Badania –
Analizy – Statystyka – Biznes – Sport
www.TriC.pl

Jakie były najpopularniejsze skojarzenia z żeńskim futbolem? Męskie grono czytelników generowało skojarzenia o wydźwięku pozytywnym

Kolejna sonda Naszego Głosu Poznańskiego oraz Instytutu Badań Rynkowych i Społecznych TriC („Futbolistki”) przybrała odmienią od dotychczasowej formę. Tym razem zapytaliśmy 60 Czytelników-kibiców o pierwsze skojarzenie z hasłem „piłka nożna kobiet”. Na apel najchętniej odpowiadały osoby pomiędzy 20 a 36 rokiem życia. Częściej mężczyźni (64% odpowiadających), aniżeli kobiety (36%). Jak na tematykę sportową udział tytułu respondentek jest jednak sporym sukcesem.

Jakie były najpopularniejsze skojarzenia z żeńskim futbolem? Oczywiście najpopularniejszymi okazały się te powiązane z Ewą Pajor, Me-

dykiem Konin, a także z „Orzełkami Weissa”, drużyną futsalistek AZS UAM i Katarzyną Kiedrzynek. Stanowiły one 31% wszystkich wypowiedzi (wśród autorów wypowiedzi m.in. Jagoda, andzia11, Justyna, W.W, ren, Tomek, RaJu).

Męskie grono czytelników generowało skojarzenia o wydźwięku pozytywnym (vide: seksapil, piękno, pasja, charyzma, zaangażowanie, piękna strona futbolu, ładne dziewczyny). Pojawiały się również hasła odnoszące się do samej piłki (np. „brutalna gra” wg Marcina Tyca, „piłka jak każda inna”, czy też „dobra piłka nożna” – Andrzeja D.).

Odnótowaliśmy również skojarzenia odnoszące się, mniej lub

bardziej, do atrybutów kobiecości piłkarek nożnych – w tym wypadku również autorami skojarzeń w 100% byli mężczyźni. Inaczej być nie mogło. Jednak ze względu na bezpieczeństwo autorów tej grupy skojarzeń postanowiliśmy zachować je dla siebie.

A jakie skojarzenia pojawiały się u Pań? Zarówno te nacechowane pozytywnie (jak: piękno, charyzma, pasja, całe moje życie), jak i nieco mniej powiązane ze znaczeniem pozytywnym (m.in. krzywe nogi, z czymś gorszym niż piłka męska, czymś super, choć niedocenianym). Wśród autorek tych odpowiedzi wymienić można m.in. Joannę, PATIX, Szmatułkę, Tygrysa i Nastii.

Najpopularniejsze skojarzenia z hasłem „piłka nożna kobiet”: 1. „Medyk Konin”, 2. „Konin”, 3. „piękno”, 4. „dobry pomysł”.

Co na to wszystko piłkarze? Panowie, czekamy na Wasze refleksje!

W tym numerze Naszego Głosu Poznańskiego „TriC Tygodnia” przypadł w udziale naszej Czytelniczce – za wypowiedź „Piłka nożna kobiet kojarzy mi się z walką, z udowadnianiem, że kobiety również potrafią zaszerwować konkretną dawkę po-

rządnego footballu”. Nasze cotygodniowe wyróżnienie redakcyjne trafiło tym razem w ręce Czytelniczki o pseudonimie Nicole. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat wyników sondy NGP po prostu wyślij do nas zapytanie – pod adres tric@tric.pl

A następna ankieta dla Czytelników NGP dotyczy propozycji prezydenta Poznania wchłonięcia podpoznańskich gmin. Szukajcie na www.naszglospoznanski.pl.



Marcin
Cybulski
kontakt@naszglospoznanski.pl



Paweł
Chmielowski
kontakt@naszglospoznanski.pl

Brave Beavers tuż za podium

NASZ PATRONAT

Trzecia edycja turnieju GOSiR Cup – Dopiewo odbyła się 14–15 lutego. W ubiegłym roku był to debiut drużyny Brave Beavers na boisku. Od tego czasu drużyna dynamicznie się rozwija, co spowodowało wystawienie dwóch składów podczas tegorocznej edycji. Oba wraz z innymi 10 drużynami z całej Polski, zapewniły wyrównaną rywalizację w duchu gry fair play. Na boisku i trybunach nie brakowało emocji, a grze towarzyszyły liczne widowiskowe sky'e i layout'y. Zawodnicy cieszyli się z liczego przybycia kibiców, którzy bacznie przyglądali się zaciętym rozgrywkom.

Gra dopiewskiego zespołu od zeszłego roku, kiedy to zajął 8 miejsce bardzo się poprawiła. Skład grający w grupie A w pierwszym dniu turnieju wygrał wszystkie cztery mecze i zapewnił tym sobie walkę w drugim dniu już na etapie półfinału. Drużyna w grupie B, spotkała się z mocniejszymi i bardziej doświadczonymi drużynami. Ostatecznie klasyfikacja uplasowała się następująco: 1. KWR Kamieńca Wrocławskiego, 2. RJP Warszawa, 3. GUF Grudziądz, 4. Brave Beavers Dopiewo, 5. 71 Wratislavia Wrocław, 6. Albatros Szczecin, 7. Uwaga Pies Poznań, 8. Ultimatum Gdańsk, 9. Flyons Płock, 10. Brave Beavers Dopiewo. *Red*



FOT. BUREAU PRASOWE FUNDACJI BRAVE BEAVERS

Charakter Warty

Trzecioligowa Warta Poznań, której patronem jest „Nasz Głos Poznański”, wygrała już szósty mecz kontrolny przed startem rundy wiosennej grupy kujawsko-pomorsko-wielkopolskiej. Tym razem podopieczni Tomasza Bekasa pokonali w minioną sobotę Górnika Konin 4:3.

Początek spotkania należał do występujących w IV lidze piłkarzy Górnika Konin, którzy do przerwy prowadzili z Wartą Poznań 2:0. Po zmianie stron wyszli nawet na prowadzenie 3:0, ale Michał Ciarkowski strzałem z rzutu wolnego poderwał swój zespół. Chwilę później po bramkach Adama Durowicza i Łukasza Sławskiego było 3:3. Wynik spotkania tuż przed końcowym gwizdkiem sędziego ustalił Ciarkowski. Był to dziewiąty sparing podopiecznych Tomasza Bekasa przed startem rundy wiosennej III ligi, z których sześć zakończyło się ich zwycięstwem, dwa porażką, a w jednym był remis.

– Dzisiejszy mecz miał dwa oblicza. Pierwsza połowa w wykonaniu młodych zawodników wyglądała, niestety, bardzo słabo. Do przerwy przegrywaliśmy 0:2, mimo wielu dogodnych okazji do strzelenia bramki. Na początku drugiej części spotkania przypadkowo straciliśmy



FOT. ROGER GORACZAK

kolejną bramkę, jednak szybko nadrobiliśmy starty i zdobyliśmy kolejne gole. Tym samym udało nam się wyjść na prowadzenie. Jestem zbudowany postawą zespołu w drugiej połowie sparingu. Cieszę się, że drużyna pokazała warszawski charakter. Pierwszą połowę przemilczę, aczkolwiek konsekwencje

na pewno będą wyciągnięte – mówił tuż po meczu trener Warty Poznań Tomasz Bekas.



Tomasz
Woźniak
kontakt@naszglospoznanski.pl

PCC AZS nadal liderem

Walczące o awans do ekstraklasy koszykarki Poznań City Center AZS, nad którymi patronat sprawuje „Nasz Głos Poznański”, wygrały na wyjeździe z Grot Dekorex Pabianice 68:59 i utrzymały pozycję lidera rozgrywek. Najwięcej punktów dla akademickich zdobyła Daria Marciniak – 27.

Spotkanie od pierwszych minut było bardzo wyrównane, a o końco-

wym wyniku zdecydowała ostatnia kwarta. Po celnym rzucie za trzy punkty Natalii Piestrzyńskiej miejscowe wyszły na prowadzenie 50:47 i mogły podwyższyć prowadzenie, ale oddały trzy niecelne rzuty. Poznanianki pierwsze punkty w tej odsłonie zdobyły dopiero po dwóch minutach, ale chwilę później dzięki Magdalenie Wojdalskiej wyszły na

prowadzenie. A bardzo dobra gra Kingi Woźniak i Darii Marciniak do końcowej syreny zagwarantowały im zwycięstwo.

Już w środę podopieczne Ryszarda Barańskiego zmierzą się o godz. 18.15 w hali POSiR przy ul. Chwiałkowskiego z VBW Gdynia. Wstęp na mecz jest bezpłatny.
Tomasz Woźniak

SUPEROKAZJA!

Zamów ogłoszenie w najbliższym wydaniu Naszego Głosu Poznańskiego, a w kolejnym numerze **drugie otrzymasz gratis!!!** Zadzwoń: 691-896-296



Sauny w Termach – sięgnij po zdrowie, relaks i lepsze samopoczucie!

Relaks, odprężenie, odpoczynek fizyczny – to tylko niektóre korzyści związane z pobytem w saunie. Ważne, ale nie najważniejsze. Na pierwszym miejscu bowiem trzeba postawić względy zdrowotne, a te w przypadku korzystania z sauny są nie do przecenienia

Pobyt w saunie, w czasie którego hartuje się organizm, zapobiega zawałowi serca i sprzyja leczeniu zaburzeń krążenia. Goście sauny mogą też po stronie plusów zapisać rozluźnienie mięśni i poprawę ruchomości stawów. Wizyta przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym, spowodowanym brakiem aktywności i stresem, jak również chorobom reumatycznym.

Uskarżamy się na bóle kręgosłupa? Walczymy z przeziębieniem i grypą? A może mamy inne schorzenia górnych dróg oddechowych czy astmę? Po prostu idźmy do sauny. Wizyta w niej może przynieść ulgę w tych schorzeniach, uspokoi (lub pobudzi, w zależności od nastawienia) i zapewni dobre samopoczucie. Zapomniemy o katarze, bo para dobrze wpływa na błonę śluzową dróg oddechowych.

Lekarze podkreślają, że na saunowaniu zyskuje także skóra. Przy nagrzanu do temperatury 400°C dochodzi do złuszczenia nabłonka, aktywacji gruczołów potowych i pobudzenia warstwy rozrodczej naskórka. Tkanki są lepiej ukrwione, a uboczne produkty przemiany materii i toksyny wydalone wraz z potem. Dzięki temu tracimy sód, potas, mocznicę, kwas moczowy i kwas mlekowy. Po cichu można dodać – sauna sprzyja w ten sposób odchudzaniu, w połączeniu z dietą i ćwiczeniami...

Lekarze polecają

Statystyki i badania medyczne są niepodważalne: sauna ma zbawienny wpływ na układ krążenia poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych i otwarcie połączeń tętniczo-żylnych. O około 40% obniża się opór, jaki naczynia stawiają przepływającej krwi. Przy podwyższonym ciśnieniu tętniczym następuje spadek, a przy niskim ciśnienie podnosi się. Równocześnie podwyższa się ciśnienie żyłne. Szybkość przepływu krwi wzrasta więcej niż dwukrotnie. Serce bije szybciej i to aż o 50%. Podczas pobytu w saunie, częstość i głębokość oddechów nie powinna się zmieniać. Jeżeli tak się dzieje, jest to znak do opuszczenia pomieszczenia.

Sauna może pomóc także w leczeniu takich dolegliwości jak choroby reumatyczne, zmiany zwyrodnieniowe stawów i skutki ich urazów, nerwobóle. Doskonałym przykładem są mieszkańcy krajów skandynawskich, którzy są wielkimi entuzjastami saunowania. Dzięki regularnym wizytom w saunie rzadko chorują, bo rozgrzanie



organizmu sprzyja produkcji endorfin i pobudzeniu układu odpornościowego.

Jak korzystać z sauny

Jak zatem korzystać z sauny? Wybierzmy profesjonalny obiekt, bezpieczny i dobrze wyposażony, jak Termy Maltańskie, największy w Polsce kompleks saun. Następnie zaplanujmy czas pobytu: minimum 1,5 godziny. Ważne też, by nie wchodzić do sauny po obfitym posiłku lub z pustym żołądkiem, a na pewno nie pod wpływem alkoholu.

Wykwalifikowani pracownicy Term Maltańskich zalecają, by przed wejściem do sauny, zdjąć biżuterię, zegarek oraz okulary lub szkła kontaktowe, jeśli nie utrudnia to poruszania się po saunach. Obowiązkowo zostawiamy w szatni strój kąpielowy! Przed pierwszym wejściem do sauny trzeba dokładnie umyć ciało wodą i mydłem. Dzięki temu szybciej osiągniemy pożądaną efekty saunowania.

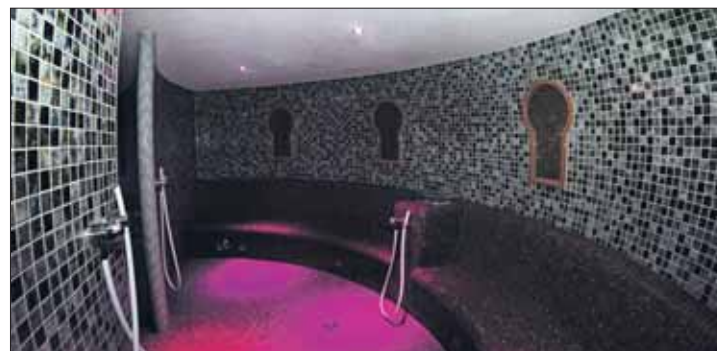
Fachowcy radzą – po strefie poruszaj się w klapkach. Będzie to bardziej higieniczne i jednocześnie uchroni przed niekontrolowanym poślizgiem. Klapki przydadzą się w grocie śnieżnej oraz przy przejściu do saun zewnętrznych. Do pomieszczeń wchodzimy jednak bez obuwia. Higienę w saunie zapewni ręcznik. Należy pamiętać, żeby siadać na ręczniku oraz podłożyć go pod stopy. Do łaźni parowej natomiast wchodzimy nago lub w bawełnianym prześcieradle.

Ważne, żeby do saun zabrać ze sobą duży ręcznik do siedzenia lub leżenia i jeszcze jeden (najlepiej dwa) do wycierania ciała. W saunie powinno przebywać się nago, bo strój utrudnia odparowywanie potu. W miarę możliwości przyjmij pozycję leżącą, ponieważ wtedy na całe ciało oddziałuje podobna temperatura. Podczas jednorazowego wejścia można spędzić w saunie do 15 minut, lecz najważniejsze jest nasze samopoczucie. Przebywanie w saunie ma być relaksem, więc jeżeli odczuwasz dyskomfort to znak, że trzeba wyjść. Na dwie minuty przed wyjściem wróć do pozycji siedzącej. Jeżeli zaczynasz saunowanie rozpocznij od najniższej ławy.

Pobyt w saunie ma na nas zbawienny wpływ

Po wizycie w saunie trzeba zmniejszyć temperaturę ciała. Schładzanie zaczynamy zawsze możliwie najdalej od serca. Zaczynamy od kończyn dolnych, następnie strumień wody kierujemy na ręce, a dopiero na samym końcu resztę ciała. Potem dodatkowo można schłodzić się w grocie śnieżnej, basenie z zimną wodą lub na świeżym powietrzu.

Przed kolejnym wejściem do sauny zaleca się odpoczynek w pozycji leżącej. Relaks powinien trwać tak



długo, aż poczujesz lekki chłód. Możesz ten czas spędzić w tepidarium na łóżku wodnym lub kamiennym leżaku. Po ostatnim wejściu do sauny nie myj ciała mydłem. Wystarczy je dokładnie spłukać, gdyż nasze ciało jest idealnie czyste.

Ponieważ w czasie saunowania tracimy sporo wody, od 1/2 do 1 litra, należy uzupełnić jej brak pijąc wodę mineralną lub sok pomidorowy, który zawiera dużo potasu.

Świat Saun w Termach Maltańskich

Największy w Polsce kompleks saun zapewnia relaks i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Do dyspozycji klientów pozostaje 14 pomieszczeń, w tym sauny suche, łaźnie parowe i aromatyczne oraz niepowtarzalne sauny zewnętrzne. Dużą popularnością cieszą się seanse parowe, wykonywane przez wykwalifikowanych pracowników, Saunamistrzów, które pozwalają się odprężyć i odkryć uroki saunowania. W Termach Maltańskich, dodatkowo znajduje się również strefa VIP, w której skład wchodzi sauna sucha oraz łaźnia parowa wraz z jacuzzi. Całkowicie odosobnione miejsce posiada niezależne prysznice, leżaki i własny bar. Jest to najbardziej kameralne pomieszczenie strefy, możliwe do wynajęcia na wyłączność.

Do saun zewnętrznych należy sauna Panoramiczna, gdzie temperatura sięga 85–95°C, a wilgotność 10–20%. To największa sauna ze-

wnętrzna, częściowo przeszklona z niesamowitymi widokami na las. Sauna mieści aż 80 osób. Uroku dodaje umieszczona nad paleniskiem miedziana misa wypełniona wodą, która zapewnia utrzymanie stałej wilgotności. Tutaj odbywają się seanse parowe, w trakcie których gospodarz sauny polewa kamienie na piecu wodą z olejkiem aromatycznym, powodując efekt uderzenia gorąca.

Popularnością cieszą się także sauna Kelo. Jedną z niewielu takich w Polsce i jedyną w Wielkopolsce. To sauna zewnętrzna, z 200-letniego drewna sosny polarnej, o niepowtarzalnym żywicznym zapachu, z kominkiem, który znajduje się na środku pomieszczenia. Także tutaj Saunamistrzowie przygotowują seanse parowe.

Dla zdrowia warto także skorzystać z grotu śnieżnej, o temperaturze do minus 12°C i wilgotności 20–30%. Pobyt w niej bezpośrednio po wizycie w saunie stymuluje układ krążenia i wzmacnia odporność. Idealnie czysty śnieg jest przygotowywany wyłącznie z powietrza i wody za pomocą generujących zimno kompresorów.

W pobliżu grotu śnieżnej znajduje się teżnia solna pomocna w profilaktyce oraz leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych.

Termy Maltańskie serdecznie zapraszają do Świata Saun od poniedziałku do piątku, od godz. 15.00 do 23.00, a w soboty i w niedziele w godzinach 13.00 do 23.00.