prestiż

MAGAZYN KOSZALIŃSKI

REHABILITACJA
BOBROWICZ

INTERDYSCYPLINARNOŚĆ I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE W FIZJOTERAPII

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 1 | 126 | STYCZEŃ 2022 R.

Oferujemy Państwu pełną paletę samochodów osobowych i dostawczych marki Opel.

- **Zapewniamy serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na najwyższym europejskim poziomie.**
- **Nasi doradcy pomogą dobrać optymalną dla Państwa formę finansowania zakupu oraz przygotują odpowiedni zakres ochrony Państwa auta w postaci polisy ubezpieczeniowej.**
- **Nasze Centrum Blacharsko-Lakiernicze przywróci Państwa auto do pełnej sprawności zgodnie z technologiami stosowanymi przez producenta.**

WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU – Z GWARANCJĄ JAKOŚCI GRUPY MOJSIUK

OPEL
MOJSIUK MOTOR

Mojsiuk Motor Sp.J.
Autoryzowany Dealer Opla
Ul. Koszalińska 89
76-039 Stare Bielice k/Koszalina

Tel. salon: +48 94 34 00 444
Tel. serwis: +48 94 31 65 933
Tel. części zamienne: +48 94 31 65 935
Czynne: Pn-Pt - 8-16 , Sobota: 8-14

https://opel.mojsiuk.pl

https://facebook.com/opelmojsiuk

W NUMERZE

WYDARZENIA
10 VACATION INVESTMENTS Z REKORDEM SPRZEDAŻY
11 SŁODKI BONUS W TEATRZE ORYGINALNA PAMIĄTKA JUBILEUSZU TPD
12 STYPENDIA KULTURALNE 2022 ROZDANE!
14 MUZYCZNY SPRAWDZIAN KREŚLARNI

TEMAT Z OKŁADKI
16 REHABILITACJA BARTOSZ BOBROWICZ. INTERDYSCYPLINARNOŚĆ I NOWOCZESNE TECHNOLOGIE W FIZJOTERAPII

LUDZIE
26 IRYNA KUZYAN: PRZEKAZUJĘ KURSANTOM KLUCZ DO POLSKI

KULTURA
32 DAREMNA OFIARA WYZNAWCY
33 CIEPŁA OPOWIEŚĆ O ROZBITKACH XX WIEKU
34 KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI
36 OKRĄGŁY JUBILEUSZ KLASY PERKUSYJNEJ

SPOŁECZEŃSTWO
40 PIWO, WINO I WODA, CZYLI CZYM GASILI PRAGNIENIE DAWNI KOSZALINIANIE
44 ZACHODNIOPOMORSKIE WINNICE
47 POTRZEBNY KAPITAŁ I CIERPLIWOŚĆ

MODA
48 ROZŚWIETLONE TWARZE, PODKREŚLONE USTA
56 POKAZAĆ SIEBIE BEZ KONWENANSÓW

DESIGN
62 PUFA DESIGN – MIEJSCE PRZYJAZNE ARCHITEKTOM

MOTORYZACJA
64 WZORCOWY DESIGN Z NAPĘDEM NA CZTERY KOŁA
66 W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ. NOWY PEUGEOT 308 GT PACK HYBRID. DYNAMICZNY KOMPAKT Z CHARAKTEREM
70 KIA SPORTAGE - OLIMPIJSKA HYBRYDA

ZDROWIE I URODA
73 ORTHOFOOT CENTRUM FIZJOTERAPII. NOWE MIEJSCE, WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI
76 MIMED: SKUTECZNI, BO PROFESJONALNI
82 STREFA 3L. KLUB INNY NIŻ WSZYSTKIE
84 NAUKA ZROBI Z NAS WAMPIRY?

BIZNES
86 WARTO ZAINWESTOWAĆ W PROFESJONALNE MATERIAŁY FOTOGRAFICZNE I WIDEO
90 KLIMAT PRL-U W NAJLEPSZYM STYLU
92 PRIOR CONSULTING: NAJWAŻNIEJSZYM KAPITAŁEM JEST DOŚWIADCZENIE I ZAUFANIE KLIENTÓW

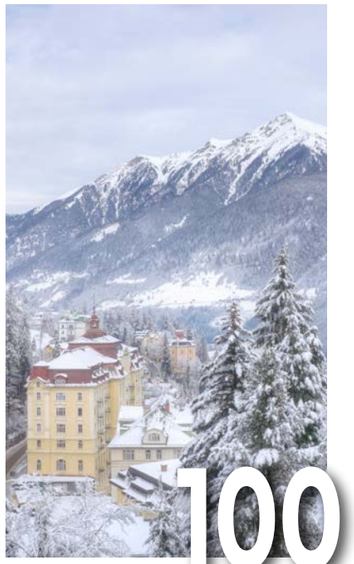
PODRÓŻE
96 PO PRZYGODĘ STARYM BUSEM
100 GASTEIN. WYPRAWA PO ZŁOTO

KRONIKI
104 KAMIL DOBEK W NOWEJ KIA SPORTAGE

Na okładce:
Rehabilitacja Bobrowicz

Fotografie:
Marcin Betliński
i Zauważeni Agencja Marketingowa

www.prestizkoszalin.pl



Opublikowana w tym wydaniu „Prestiżu" rozmowa z panią Iryną Kuzyan uświadomiła mi, jak bardzo – jako państwo i jako społeczeństwo – jesteśmy nieprzygotowani do zaakceptowania faktu, że Polska na trwałe staje się miejscem do życia wybieranym przez przybyszów z innych krajów. Pani Iryna jest Ukrainką, która 22 lata temu, będąc świeżo upieczoną absolwentką uniwersytetu, przyjechała do Polski, by uczyć języków obcych w gimnazjach. Obecnie ma już polskie obywatelstwo i prowadzi w Koszalinie szkołę języka polskiego dla obcokrajowców. Z „Prestiżem" rozmawiała głównie o swojej obecnej pracy i własnych imigranckich doświadczeniach.

Z tej rozmowy wyciągnąć można jednak szereg szerszych, niepocieszających wniosków.

Przede wszystkim ten, że systemowo nie robimy nic, by ułatwić obcokrajowcom asymilację. Obecnie są to w największej liczbie Ukraińcy, a więc ludzie językowo i kulturowo nam bliscy. Przybywa jednak państw, dla obywateli których Polska jest miejscem atrakcyjnym. Chcą zatrzymać się tutaj na dłużej lub wręcz zamieszkać na stałe. Skąd to wiadomo? Choćby z danych urzędów stanu cywilnego, gdzie obcokrajowcy umiejscawiają swoje akty urodzenia i akty urodzenia swych dzieci. A to dowodzi, że przygotowują się do zamieszkania wśród nas.

Dlaczego mielibyśmy ułatwiać im asymilację? – zapyta ktoś. Ano we własnym dobrze pojętym interesie. Trendy demograficzne są dla Polski katastroficzne. Od lat przyrost naturalny jest dramatycznie niski, niegwarantujący zastępowalności pokoleń. Dzieci rodzi się mało, Polacy się starzeją. To prosta droga do katastrofy systemu emerytalnego opartego na solidaryzmie, a nie na indywidualnym kapitale, ale również droga do pogłębiania się deficytu rąk do pracy. Nie tylko do pracy fizycznej, bo coraz bardziej brakuje również specjalistów. Na przykład średnia wieku polskich pielęgniarek przekroczyła 53 lata, a położnych 51 lat (dane z roku 2020). Wychodzi na to, że dosłownie za kilka lat nie będziemy mieć średniego personelu medycznego. Podobnie jest zresztą z lekarzami wielu specjalności. Tymczasem w Polsce nie robi się nic, by ułatwić nostryfikację zagranicznych dyplomów medycznych.

Podstawą wszystkiego jest jednak znajomość języka. Obcokrajowców (poza przyjezdnymi studentami podejmującymi naukę w szkołach wyższych) systemowo polszczyzny się nie uczy. Lukę tę wypełniają organizacje pozarządowe (w Koszalinie robi to m.in. Caritas, Związek Ukraińców w Polsce, parafia luterańska i wspólnota baptystyczna) albo osoby prywatne – jak nasza rozmówczyni Iryna Kuzyan.

Chwała im za to. Jednak brak państwowego programu nauczania języka polskiego dla obcokrajowców to błąd. Być może nawet krzywda robiona dzieciom imigrantów osiedlających się w Polsce, czyli de facto nowym polskim obywatelom. Bez pomocy przy nauce języka polskiego są one na gorszej pozycji w szkole na samym starcie, nie mówiąc o takich barierach jak egzamin ósmoklasisty czy egzamin maturalny. Bez wątpienia jest wśród nich wiele ambitnych osób, które chciałyby dostać się do dobrych liceów i na studia. Trudno się pogodzić z marnowaniem ich potencjału.

Wbrew antyimigracyjnej retoryce obecnej ekipy rządzącej, imigrantów w Polsce przybywa. I dobrze. My ich po prostu potrzebujemy. Dochodzi jednak do swoistego rozdwojenia jaźni, bo z jednej strony imigrantów władza kreuje na zagrożenie, a z drugiej bez setek tysięcy pracowników z zagranicy gospodarka dawno straciłaby impet. Ton oficjalnej propagandy utrwala stereotypy i nie buduje pożądanej otwartości wśród Polaków. Tymczasem jako społeczeństwo powinniśmy się z tą sytuacją oswajać i wyciągać wspierającą rękę do nowych współobywateli. Jesteśmy na to gotowi? Mam wrażenie, że nie.

Andrzej Mielcarek

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Redakcja:
„Prestiż Magazyn Koszaliński"
ul. Wyszyńskiego 3/7, 75-062 Koszalin
tel.: +48 664 774 776
prestizkoszalin@gmail.com

Wydawca:
Zarządzanie i Szkolenia Andrzej Mielcarek

ul. Gajowa 14, Koszalin
www.prestizkoszalin.pl
/ prestiz.magazyn.koszalinski

Wydanie w formacie PDF:
www.issuu.com/prestizkoszalinski

Skład gazety:
Flash Press

Redaktor wydania:
Andrzej Mielcarek

Redaktor naczelny:
Andrzej Mielcarek
andrzej.mielcarek@gmail.com
tel.: +48 664 774 776

Druk: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

Dyrektor ds. Marketingu i Reklamy
Joanna Radziun
tel.: + 48 600 116 112
joanna.radziun@prestizkoszalin.pl

Reklama i marketing:
Wiesława Barzycka
tel.: + 48 609 859 822
barzycka@prestizkoszalin.pl

rzecz tortowa

SZEROKI WYBÓR DODATKÓW
DO TORTÓW I CIAST

barwniki, ranty cukiernicze,
masy cukrowe, ozdoby,
podkłady, toppery,
opakowania cukiernicze.

rzecz_tortowa_koszalin
/rzecz.tortowa

Rzecz Tortowa
Koszalin, ul. Sikorskiego 4A
tel. 884 32 33 44

Pracownia Tortów
MONIKA RUDNICKA

Tort weselny

jedna z najsłodszych
i najchętniej fotografowanych
przez gości chwil przyjęcia
weselnego.

pracowniatortowmonikarudnicka
pracownia_tortow_rudnicka
732 55 88 44
www.monikarudnicka.pl

REPERTUAR

BTD BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY KOSZALIN

Międzynarodowy Dzień Teatru!

LUTY

12	SOBOTA 19:00	●	**SEKSAPIL**
13	NIEDZIELA 19:00	●	**SEKSAPIL**
18	PIĄTEK 19:00	●	**GĄSKA**
19	SOBOTA 18:00	●	**KOCHANE PIENIĄŻKI**
20	NIEDZIELA 19:00	●	**KOCHANE PIENIĄŻKI**
25	PIĄTEK 19:00	●	**BÓG MORDU** Teatr Scena Poczekalnia w Łodzi
26	SOBOTA 19:00	●	**BÓG MORDU** Teatr Scena Poczekalnia w Łodzi
27	NIEDZIELA 19:00	●	**KORA. FALOWANIE I SPADANIE**

MARZEC

05	SOBOTA 12:00	●	**PINOKIO** *spektakl przedpremierowy*
06	NIEDZIELA 16:00	●	**PINOKIO** *PREMIERA*
11	PIĄTEK 19:00	●	**SEKSAPIL**
12	SOBOTA 19:00	●	**SEKSAPIL**
13	NIEDZIELA 12:00	●	**PINOKIO** *spektakl familijny*
13	NIEDZIELA 19:00	●	**AKOMPANIATOR**
18	PIĄTEK 19:00	●	**KORA. FALOWANIE I SPADANIE**
19	SOBOTA 19:00	●	**WIECZÓR KAWALERSKI** *Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku*
20	NIEDZIELA 19:00	●	**WIECZÓR KAWALERSKI** *Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku*
26	SOBOTA 19:00	●	**MARTWA NATURA** *PREMIERA*
27	NIEDZIELA 19:00	●	**MARTWA NATURA**

Międzynarodowy Dzień Teatru!

Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze.

REZERWACJE: bilety@btd.koszalin.pl / 94 342 22 67, 515 530 253
BILETY ONLINE: www.btd.koszalin.pl

MOC EMOCJI

BTD BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY KOSZALIN

Słodki bon(us)

doskonały prezent na każdą okazję!

Bon zawiera:

- bilety dla dwóch osób na wybrany spektakl na Dużej Scenie* i dwa kawałki ciasta z menu Kawiarenki Teatralnej w foyer Teatru. Kawiarenka otwarta na godzinę przed spektaklem.

- do wykorzystania jednorazowo do 31.08.2022 r.

* z wyłączeniem spektakli agencyjnych i wydarzeń specjalnych

Odwiedź nas na www.btd.koszalin.pl

Kasa Teatru tel. 502 341 700, 515 530 253

Vacation Investments z rekordem sprzedaży

Vacation Investments, odpowiedzialne za sprzedaż oraz marketing nieruchomości Baltic Wave i Wyspa Solna realizowanych w Kołobrzegu, podsumowało zeszłoroczne wyniki. Transakcje sprzedaży 160 lokali w tych inwestycjach w 2021 roku opiewały na kwotę ponad 120 mln zł. Firma w ramach obsługi sprzedaży wyłącznie hotelu Baltic Wave w samym tylko listopadzie i grudniu 2021 r osiągnęła rekord, zawierając umowy na kwotę blisko 20 mln zł i sprzedając 30 apartamentów!

Rekordowa sprzedaż lokali w Hotelu Baltic Wave w dwóch ostatnich miesiącach ubiegłego roku spowodowała, że Vacation Investments przekroczyło już poziom 30 proc. sprzedanych apartamentów w tej inwestycji. W lipcu 2021 roku do projektu Baltic Wave dołączyła Grupa Antczak, pełniąca funkcję inwestora i generalnego wykonawcy. Grupa realizuje ambitną strategię rozwoju w sektorach mieszkaniowym, logistycznym, hotelowym oraz PRS.

Dane dotyczące zainteresowania kupujących wieloetapowym osiedlem Wyspa Solna są równie imponujące. W nowym, trzecim już etapie inwestycji klienci dokonali rezerwacji 57 lokali (z łącznie 87). Od sierpnia do końca 2021 roku w tej inwestycji zespół Vacation Investments sprzedał i zarezerwował mieszkania o łącznej wartości blisko 27 mln zł. Bieżący rok rozpoczął się dla Wyspy Solnej również bardzo korzystnie – w styczniu br. dołączyła ona do grona członków Polskiego Związku Firm Deweloperskich.

Adrian Kornas, prezes zarządu Vacation Investments sp. z o.o., komentuje: - Rok 2021 pomimo pandemii okazał się bardzo dobrym czasem dla rynku nieruchomości. Absolutnie wpisujemy się w trend wzrostowy na rynku hoteli typu condo i apartamentów wakacyjnych. Cieszę się z osiągniętych przez nas wyników sprzedaży, ponieważ potwierdzają one przede wszystkim dopasowanie naszej oferty do oczekiwań klientów. Miniony rok oceniam jako bardzo udany. Intensywnie pracowaliśmy na bardzo dobre wyniki sprzedaży i obsługi posprzedażowej. W 2021 r. w ramach serwisu posprzedażowego przeprowadziliśmy procedurę oddania do użytku 104 mieszkań w ramach II etapu inwestycji Wyspa Solna. Jednocześnie realizując odbiór mieszkań oraz podpisanie aktów notarialnych przenoszących ich własność, doprowadziliśmy do zawarcia nowych umów sprzedaży i rezerwacji w ramach oferowanych inwestycji na kwotę 120 mln zł. Rekordowe okazały się także pojedyncze transakcje w ramach inwestycji Baltic Wave. Najdroższy apartament sprzedaliśmy za kwotę blisko 4 mln zł, a najwyższa cena za metr kwadratowy już na tym etapie realizacji to 33 tysięcy złotych – dodaje prezes Adrian Kornas.

Vacation Investments sp. z o.o. zajmuje się kompleksową obsługą przedsięwzięć deweloperskich, która polega na przygotowaniu inwestycji, sprzedaży, marketingu oraz obsłudze posprzedażowej. Zespół firmy tworzą profesjonaliści z dużym doświadczeniem na rynku nieruchomości. W 2021 r dołączyła do niego Ewa Ciborowska, radca prawny z 20-letnim doświadczeniem, w tym 15-letnim w branży nieruchomości w roli członka rad nadzorczych, prokurenta, managera w dużych grupach kapitałowych Polimex-Mostostal, Veolia, Murapol. To istotne wzmocnienie kompetencyjne, ważne w kontekście obsługi kolejnych planowanych inwestycji.

• Baltic Wave to pięciogwiazdkowy hotel powstający 200 metrów od plaży, w uzdrowiskowej dzielnicy Kołobrzegu (468 apartamentów o pow. od 29 do 130 m kw. z przestronnymi balkonami lub tarasami). Obiekt będzie funkcjonował pod międzynarodową marką Crowne Plaza, należącą do InterContinental Hotels Group. W obiekcie znajdą się m.in. luksusowa strefa spa & wellness, basen panoramiczny z widokiem na morze, eleganckie restauracje i kawiarnie oraz nowoczesna przestrzeń konferencyjna dla 500 osób.

• Wyspa Solna to osiedle powstające w Kołobrzegu na Wyspie Solnej. Kompleks mieszkaniowy docelowo będzie składać się z pięciu budynków i 450 mieszkań, z których każde posiadać będzie przestronny balkon, taras lub prywatny ogródek. W pierwszym zakończonym etapie oddano do użytkowania 50 lokali, w drugim - kolejne 104 mieszkania. Trzeci etap obejmie łącznie trzy budynki. Trwająca obecnie sprzedaż obejmuje budynek A, w tym 87 mieszkań położonych przy samym Kanale Drzewnym. Wyspa Solna zaoferuje liczne udogodnienia m.in. recepcję, salę fitness z siłownią, zadaszony basen ze SPA, zewnętrzną i wewnętrzną strefę relaksu i plac zabaw.

Więcej informacji o inwestycji można znaleźć na stronach https://hotelbalticwave.pl/ i http://wyspasolna.pl/

Bieżąca oferta dostępna jest także na: https://vacationinvestments.pl/

Słodki bonus w teatrze

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Koszalinie przygotowuje oryginalną niespodziankę. Z okazji 75-lecia utworzenia miejscowego oddziału organizacji, tworzy Kapsułę Czasu TPD 2021. Znalazły się w niej prace plastyczne podopiecznych placówek, pamiątki, dokumenty, zdjęcia, wydawnictwa.

Bałtycki Teatr Dramatyczny zaproponował swoim widzom ciekawą promocję. Można sprawić komuś miłą niespodziankę, kupując w kasie teatru albo online bon, który uprawnia dwie osoby do obejrzenia spektaklu na Dużej Scenie (poza spektaklami agencyjnymi oraz wydarzeniami specjalnymi) i do wizyty w Kawiarence Teatralnej, gdzie czekać będzie poczęstunek w postaci dwóch porcji domowego ciasta.

Bon zakupiony za pośrednictwem Internetu (www.bilety.btd.koszalin.pl) i wydrukowany w formacie A4 można w teatralnej kasie można zamienić na elegancką postać upominkową (bez ujawnionej ceny). Bon kosztuje 110 zł i zachowuje swoją ważność do 31 sierpnia br.

W celu realizacji bonu należy skontaktować się z kasą BTD pod numerami: 502 341 700 i 515 530 253.

Oryginalna pamiątka jubileuszu TPD

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Koszalinie przygotowuje oryginalną niespodziankę. Z okazji 75-lecia utworzenia miejscowego oddziału organizacji, tworzy Kapsułę Czasu TPD 2021. Znalazły się w niej prace plastyczne podopiecznych placówek, pamiątki, dokumenty, zdjęcia, wydawnictwa.

W ubiegłym roku oddział świętował 75-lecie powstania. Z tej okazji, w pierwszej połowie 2021 r., odbyło się kilkanaście wydarzeń, w tym odsłonięcie dwóch murali poświęconych organizacji i uruchomienie integracyjnego placu zabaw w Sławnie. Kulminacyjna gala miała odbyć się 6 grudnia 2021 r. Niestety, pandemia pokrzyżowała plany. Uroczystość została odwołana, z terminem do ustalenia. – Odbędzie się dopiero, gdy spadnie zagrożenie związane z pandemią – deklaruje Henryk Zabrocki, prezes TPD w Koszalinie.

Władze Towarzystwa chcą jednak zaznaczyć ten ważny jubileusz. Stąd pomysł wmurowania w przestrzeni publicznej Kapsuły Czasu TPD 2021. Organizatorzy akcji podkreślają: „Chcemy, aby pamięć o współczesnych przetrwała do 100-lecia TPD w Koszalinie".

Kapsuła ma być otwarta za 25 lat, czyli na 100-lecie organizacji. W metalowym pojemniku, specjalnie na tę okazję wyprodukowanym, znajdą się przesłania zaledwie kilku osób – m.in. prezydenta Koszalina i władz województwa zachodniopomorskiego.

Kapsuła zostanie wmurowana nietypowo, bo zwykle chowana jest w ziemi, a w przypadku TPD trafi w wykusz okienny kamienicy, w której znajduje się biuro oddziału. Stanie się to najpewniej na przełomie marca i kwietnia br.

AVON
ATTRACTION GAME
Podsyć zmysły
Pobudź umysł
Zagraj w uwodzenie

BIURO AVON
Hotel Gromada
(wejście od ul. Kaszubskiej)
Koszalin ul. Zwycięstwa 24b
tel. 605 251 962

REKLAMA

Stypendia kulturalne 2022 rozdane!

Prezydent Miasta Koszalina, po zapoznaniu się z opinią komisji stypendialnej, przyznał stypendia w zakresie twórczości artystycznej, upowszechniania kultury i opieki nad zabytkami na rok 2022. Swoje projekty będzie mogło zrealizować dziewięć osób.

Wybór, jak podkreślają członkowie komisji, był trudny. Do tegorocznej edycji napłynęło 29 wniosków. To sporo i znacznie więcej niż w roku ubiegłym. Propozycje były zróżnicowane, obejmowały różne dziedziny sztuki, a wśród ubiegających się o stypendia pojawiły się nowe twarze w koszalińskiej sferze artystycznej.

Przypomnijmy, że 16 listopada ubiegłego roku w kawiarni Powidoki miał miejsce maraton pisania wniosków stypendialnych (na zdjęciu). Wskazówek dotyczących zasad przyznawania środków oraz kwestii formalnych zainteresowanym udzielała Natalia Sulima, specjalistka w Referacie Kultury i Sportu Urzędu Miejskiego. – Pojawiło się wiele osób, co nas bardzo cieszy, bo oznacza, że program jest dla lokalnych twórców atrakcyjny – podkreślała po spotkaniu.

Fot. Agata Kaczmarek

W kategorii działań twórczych we wszystkich dziedzinach kultury i sztuki stypendia otrzymali:

Beata Maria Orlikowska: ***(In) fluence Coossalin. O (w)pływającym Koszalinie i ponadczasowej energii wody.***

Stypendium przeznaczone będzie na powstanie jubileuszowej wystawy, podsumowującej 30 lat pracy twórczej artystki. W ramach projektu powstanie cykl porcelanowych obrazów inspirowanych historią Koszalina z perspektywy wody i wpływu położenia na jego ambicje stania się miastem nadmorskim.

Violetta Goldfarb: ***Koszalińskie seniorki – portret o jakim zawsze marzyłam***

W ramach projektu autorka zamierza stworzyć cykl portretów koszalińskich seniorek, które wezmą udział w indywidualnych sesjach fotograficznych. Do współpracy zaproszone zostaną panie z Klubu Seniora, Domu Pomocy Społecznej oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Efekty mieszkańcy Koszalina będą mogli zobaczyć podczas wystawy, która planowana jest jesienią tego roku.

Łukasz Waberski ***Znaki miasta/ 1960 – 1990***

Projekt dotyczyć będzie zebrania informacji archiwalnych, zdjęć, grafik oraz materiałów prasowych dotyczących powstałych w latach 1960-1990 murali, sgraffito, malowideł naściennych, neonów, szyldów reklamowych. Stworzona zostanie swoista kapsuła czasu, która przybliży obraz miasta z dawnych lat. Stypendium przeznaczone zostanie na powstanie cyfrowej publikacji, wystawy grafik, ledonu i serii pocztówek.

Martyna Pazera ***Dzień dobry, Miasto Koszalin***

Cykl plakatów będący szczególnym i esencjonalnym portretem Koszalina, zaprojektowany na podstawie subiektywnych odczuć autorki oraz badań nad historią, tożsamością i kulturą miejsca. Grafiki mają skłonić mieszkańców do własnych przemyśleń na temat miasta i ich wspólnego w nim funkcjonowania. Powstałe plakaty (format 100 x 140 cm) wyeksponowane zostaną w formie wystawy w przestrzeni miejskiej.

Michał Orzechowski ***Indywidualna wystawa malarstwa***

Michał Orzechowski jest studentem kierunku malarstwo na Akademii Sztuki w Szczecinie i absolwentem ZPSP im. W Hasiora w Koszalinie. Stypendium przeznaczone zostanie na stworzenie średnioformatowych obrazów w technice olejnej, które zaprezentowane zostaną mieszkańcom Koszalina podczas wystawy indywidualnej.

W kategorii działań związanych z upowszechnianiem kultury stypendystami są:

Weronika Teplicka-Szumowska ***Pamięć miasta – Koszalin***

W ramach projektu zostaną zorganizowane cztery spotkania warsztatowe skierowane do mieszkańców Koszalina. Każde odbędzie się w innej lokalizacji. Uczestnicy będą opowiadać o miejscach swojego zamieszkania, ulubionych punktach w Koszalinie, o tym jak się zmieniały, które fragmenty z nich istnieją, które zostały przekształcone. Następnie wspólnie z artystką będą szkicować własne mapy i przenosić je na płótno malarskie. Z powstałych szkiców i obrazów, przez cięcie i zszywanie powstanie cykl obrazów.

Bartosz Zaj ***Warsztaty muzyki nowoczesnej***

Projekt zakłada organizację dwudniowych warsztatów z muzyki nowoczesnej skierowanych do wszystkich mieszkańców Koszalina w wieku od 13 lat, którzy interesują się muzyką i chcieliby poszerzyć swoją wiedzę na temat miksowania muzyki przy użyciu sprzętu DJ-skiego oraz tworzyć własne utwory w środowisku cyfrowym za pomocą komputera.

Jacek Chojnacki ***Promocja i propagowanie rzadko występującego instrumentu jakim jest ksylofon***

Stypendium zostanie przeznaczone na organizację trzech spotkań, poświęconych promocji tytułowego instrumentu o charakterystycznym brzmieniu, który stosunkowo rzadko pojawia się na estradach muzycznych. Uczestnicy spotkań zdobędą wiedzę o jego historii i budowie. Będą mieli też okazję usłyszeć najciekawsze utwory skomponowane na ten instrument w wykonaniu autora projektu.

Maciej Mazurkiewicz ***Bloki***

Artysta zaprosi mieszkańców do udziału w warsztatach sitodruku i spacerze fotograficznym. Uczestnicy dokumentować będą przestrzeń miejską w celu stworzenia wspólnego kolażu inspirowanego charakterystyczną architekturę Koszalina. Stypendium przeznaczone zostanie także na wykonanie cyklu prac w technice sitodruku i malarstwa szablonowego, inspirowanych wieżowcami i blokami stanowiącymi nieodłączny element krajobrazu miasta. Efektem projektu będzie wystawa prac.

Program stypendialny samorząd Koszalina wprowadził w 2020 roku, realizując jedno z założeń Programu Rozwoju Kultury „Koszalin 2018/2028". Efektem poprzednich edycji były m.in. wystawy, wydawnictwa, warsztaty i projekty muzyczne. Stypendium można otrzymać na: działania twórcze we wszystkich dziedzinach kultury i sztuki; działania związane z upowszechnianiem kultury w zakresie animacji i edukacji kulturalnej, organizacji wydarzeń artystycznych, warsztatów i szkoleń dla kadr kultury czy udziału w wydarzeniach oraz działania dotyczące opieki nad zabytkami. O tym, kto otrzyma środki, decyduje komisja stypendialna, wybierając spośród propozycji najbardziej interesujące i przyznając im adekwatne dofinansowanie. Wysokość stypendium na działania twórcze wynosi od 2 do 6 tys. zł. Na upowszechnianie kultury 1-5 tys. zł, a na projekty związane z opieką nad zabytkami od 3 do 7 zł.

Projekty będą realizowane w 2022 roku.

MEDOS
medos-koszalin.pl

- zaopatrzenie ortopedyczne i rehabilitacyjne,
- profilaktyka zdrowotna,
- artykuły medyczne i pomocnicze,
- bielizna dla Amazonek,
- peruki i turbany,
- podologia,
- wyroby kompresyjne,
- stomatologia

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

Sklep Medyczny Medos
ul. Konstytucji 3 Maja 14
75-828 Koszalin
NIP 669 231 68 33

94 7170717
600 516 559
biuro@medos-koszalin.pl
fb.medos-koszalin.pl

REKLAMA

Muzyczny sprawdzian Kreślarni

Autor: Anna Makochonik | **Fotografie:** Marcin Torbiński

22 stycznia na scenie Centrum Kultury Studenckiej Kreślarnia pojawił się zespół USO 9001. Wydarzenie miało podwójnie specjalny charakter. Było okazją do przetestowania koncertowych możliwości Kreślarni, a także zapowiedzią tegorocznej, jubileuszowej, 10. edycji Good Vibe Festival.

Oficjalne otwarcie Centrum Kultury Studenckiej Kreślarnia odbyło się w listopadzie ubiegłego roku. Obiekt został gruntownie wyremontowany. Po przebudowie na parterze znalazły się pomieszczenia biurowe oraz sala konferencyjna, natomiast na pierwszym piętrze powstała sala na 150 miejsc wraz z sceną i zapleczem technicznym, przeznaczona do organizacji różnych kulturalnych wydarzeń: przedstawień teatralnych, kameralnych koncertów, debat, wystaw czy spotkań.

Podczas uroczystej inauguracji scenę przetestowali stand-uperzy: Jacek Stramik oraz Darek Gadowski, natomiast 22 stycznia br. zespół USO 9001 w składzie: Miłosz Pieczonka – saksofon, Jan Gałosz – gitara, Jan Pieniążek – perkusja. To młoda formacja muzyczna, objawienie tegorocznego Festiwalu Jazz Jantar. Nazwa projektu prowadzi do naturalnych skojarzeń z niezidentyfikowanymi obiektami latającymi, które to stały się inspiracją do powstania muzycznych form lawirujących w nieznanych przestrzeniach i łączących różnie światy; jazzu, klasyki i elektroniki.

– Bardzo się cieszę, że mimo trudnej, otaczającej nas rzeczywistości na koncercie pojawiło się tyle osób – mówi Remigiusz Błaszków, animator CKS Kreślarnia. – Zaplecze techniczne, za które odpowiadam, działa sprawnie. Jesteśmy zadowoleni.

Koncert był pierwszym, zapowiadającym 10. edycję Good Vibe Festival, i nie ostatnim. – Sala sprawdziła się bardzo dobrze, mam pozytywne wrażenia – mówi organizator koncertu oraz GVF, Mateusz Prus. – Planujemy w tym roku jeszcze kilka pre-koncertów GVF i być może jeden z nich odbędzie się w Kreślarni.

Wykonawców, którzy pojawią się przed i podczas festiwalu, organizatorzy nie zdradzają, choć zapowiadają, że przygotowują coś specjalnego. Jubileuszowy Good Vibe Festival odbędzie się w drugiej połowie września 2022 roku.

Remigiusz Błaszków podkreśla, że pierwszeństwo w wykorzystywaniu sali mają studenci i ich artystyczne inicjatywy. Takie w klubie odbywają się na bieżąco. Są to m.in. próby zespołów, występy chórów. Z uwagi na pandemię i związane z nią utrudnienia, w najbliższym czasie niestety nie możemy liczyć na koncerty dla niestudenckiej publiczności.

REHABILITACJA BARTOSZ BOBROWICZ

REHABILITACJA
BOBROWICZ

Interdyscyplinarność i nowoczesne technologie w fizjoterapii

Fotografie: Marcin Betliński i Zauważeni Agencja Marketingowa

Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz to zespół specjalistów z pasją. W branży działa od 2016 roku. Głównym celem placówki fizjoterapeutycznej jest pomoc pacjentom w stanie ostrym i przewlekłym, a priorytetem najwyższa jakość usług. Zespół regularnie poszerza wiedzę i doskonali umiejętności, a dzięki szerokiemu doświadczeniu jest w stanie świadczyć usługi, docierając do coraz większego grona odbiorców. Specjaliści stosują uznane na całym świecie metody z wykorzystaniem wyłącznie najlepszego i sprawdzonego sprzętu medycznego. – Wierzymy, że tylko indywidualna terapia, dostosowana do osobistych możliwości pacjenta, jest w stanie przynieść pożądany skutek – mówi właściciel placówki, Bartosz Bobrowicz.

Placówka z siedzibą przy ulicy Morskiej 109A istnieje od ponad pięciu lat. Powstała z inicjatywy Bartosza Bobrowicza, absolwenta Medycznego Studium Zawodowego w Gorzowie Wielkopolskim oraz Społecznej Akademii Nauk w Łodzi, a także członka Krajowej Izby Fizjoterapeutów. Właściciel ma dwunastoletnie doświadczenie zawodowe, jest dyplomowanym fizjoterapeutą, a także trenerem prowadzącym szkolenia z obszaru fizjoterapii. To dzięki jego pasji i zaangażowaniu udało się stworzyć wszechstronny zespół posiadający umiejętności pozwalające na kompleksową pomoc pacjentom obarczonym rozmaitymi problemami i schorzeniami układu ruchu. Każdy z członków zespołu ma wysokie kwalifikacje zawodowe, nieustannie doskonalone podczas codziennej praktyki i regularnie pogłębiane poprzez uczestnictwo w specjalistycznych szkoleniach.

– W doborze pracowników, poza umiejętnościami zawodowymi, niezwykle ważnym kryterium jest dla mnie odpowiednie nastawienie do pacjentów – mówi Bartosz Bobrowicz. – Wiem, jak ważne dla efektywnej rehabilitacji jest wyzwolenie w podopiecznym motywacji do pracy i chęci do podjęcia walki z przeciwnościami losu. Mogę z całą mocą podkreślić, że współpracując z naszymi specjalistami, każdy może liczyć nie tylko na poprawę stanu fizycznego, ale również zyskać pewność, że poprzez wdrażane przez nas interdyscyplinarne rozwiązania uzyska wsparcie prowadzące do poprawy stanu zdrowia, zahamowania postępów choroby i przywrócenia sprawności fizyczno-czynnościowej.

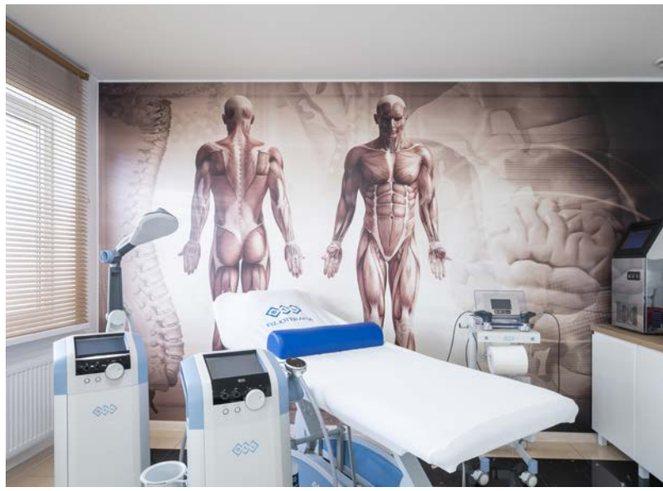
REHABILITACJA ORTOPEDYCZNA I SPORTOWA

Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz skierowana jest do pacjentów z problemami związanymi z układem ruchu. Specjalizuje się w zakresie rehabilitacji ortopedycznej i sportowej m.in. usprawnianiem powypadkowym i pourazowym (stany po skręceniach, zwichnięciach, złamaniach, przeciążeniach stawów, po wypadkach komunikacyjnych); usprawnianiem przed i po operacyjnym (rekonstrukcje więzadeł, ścięgien, endoprotezoplastyki stawów, operacje na stawach obwodowych i kręgosłupie); zespołami bólowymi kręgosłupa (bóle przeciążeniowe, rwa kulszowa, dyskopatie) i stawów; elementami przygotowania motorycznego, treningiem funkcjonalnym; odnową biologiczną; treningiem medycznym.

Personel gabinetu stosuje odpowiednio dobrane metody manualne z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii w dziedzinie rehabilitacji, które pozwalają na zmniejszenie dolegliwości bólowych, zmniejszanie ograniczeń ruchowych, zwiększanie zakresów ruchu i wspomaganie pacjenta po zabiegach czy operacjach. – Jeszcze w okresie unieruchomienia dobieramy specjalne ćwiczenia w ten sposób, aby w jak największym stopniu ograniczyć ewentualne negatywne skutki braku ruchu – mówi Bartosz Bobrowicz. – Pomagamy pacjentom zmniejszyć ból zarówno kręgosłupa jak i stawów obwodowych tak, by możliwe było funkcjonowanie w życiu codziennym i zawodowym. Zajmujemy się również rehabilitacją sportowców, która obejmuje działanie regeneracyjne, prewencyjne i pourazowe zarówno w sporcie amatorskim, jak i zawodowym.

CZAS I MIEJSCE DLA PACJENTA

– Podstawą rozpoczęcia pracy z pacjentem w naszych gabinetach jest wczesna diagnoza, która pozwala na szybkie rozpoczęcie terapii – podkreśla Bartosz Bobrowicz.



Prowadzone konsultacje fizjoterapeutyczne pozawalają na zdiagnozowanie problemu zdrowotnego oraz opracowanie programu terapeutycznego dostosowanego do indywidualnych potrzeb pacjenta. Podczas konsultacji fizjoterapeutycznej uzyskuje on kompleksowe wsparcie – szeroką wiedzę o swoim problemie oraz praktyczne rekomendacje dotyczące dalszego postępowania, tj. rozpoznanie rodzaju i stadium zaawansowania schorzenia, możliwości leczenia i rehabilitacji, indywidualny program fizjoterapeutyczny, w tym ilość i częstotliwość zabiegów, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonywania, odpowiedzi na pytania i wątpliwości dotyczące schorzenia.

Bazą późniejszej pracy specjalistów jest terapia manualna, którą zaleca się w przypadku zmniejszenia/ograniczenia zakresu ruchu, w stanach przeciążeniowych, nerwobólach, stanach wzmożonego napięcia mięśni, zaburzeniach postawy ciała, urazach sportowych i leczeniu pooperacyjnym. Jak zaznacza Bartosz Bobrowicz, rzetelna praca manualna jest najbardziej efektywną metodą rehabilitacji, a wsparta dodatkowo innowacyjną technologią bądź nowoczesnymi procedurami nie ma sobie równych. Warto podkreślić, że nowoczesne metody rehabilitacji pozwalają dziś na szybszy i trwały powrót do zdrowia.

NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA, CORAZ BARDZIEJ INTERDYSCYPLINARNA

Terapia interdyscyplinarna, którą oferuje Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz, zakłada wspólne stworzenie jej planu i celów pomiędzy poszczególnymi członkami zespołu jako równorzędnymi, samodzielnymi specjalistami oraz wzajemne wspieranie się w ich realizacji. Choć wymaga to zdecydowanie więcej wysiłku od fizjoterapeutów i pacjenta, częstej komunikacji, dyskusji, integracji działań, to efekt idealnie wpisuje się w zasady terapii holistycznej (w tym podejścia biopsychospołecznego), ukierunkowanej na cele i preferencje pacjentów, a także wyniki terapii i jej koszty. Taka terapia uznawana jest za wysoce efektywną w szeregu schorzeń, zwłaszcza wpływających jednocześnie na wiele aspektów życia – nie tylko fizjologicznych, ale również psychologicznych i społecznych – a więc związanych z przewlekłym leczeniem, bólem, niepełnosprawnością, zagrożeniem utraty pracy czy koniecznością korzystania ze wsparcia innych osób.

– Istotnym aspektem naszej pracy jest ścisły kontakt w ramach zespołu zapewniającego ciągłość opieki nad pacjentem – podkreśla Bartosz Bobrowicz. – Oznacza to, że centralnym punktem terapii jest pacjent, z którym współpracuje cały zespół specjalistów oraz, a nawet przede wszystkim, rodzina. Fizjoterapeuci swoje doświadczenie i umiejętności wykorzystują w ramach stałej współpracy z lekarzami różnych specjalizacji, takimi jak ortopeda, neurolog, neuropsycholog, oraz zespołem pielęgniarskim. To nowy kierunek naszej firmy, który obraliśmy na najbliższe lata.

TYLKO NAJNOWSZE TECHNOLOGIE I ROZWIĄZANIA

Innowacyjne urządzenia wspierające proces fizjoterapii placówka wykorzystuje niemal od początku działalności. Jednak dopiero obecnie może rozwinąć się do niespotykanych dotąd rozmiarów, dzięki najnowocześniejszym technologiom. Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz współpracuje ze znaną na całym świecie firmą BTL Polska, jednym z najlepszych producentów urządzeń do fizykoterapii. Do zabiegów z użyciem najwyższej jakości aparatury medycznej należy m.in. BTL FSWT FOCUS – skupiona fala uderzeniowa. Terapia falami uderzeniowymi jest jedyną nieinwazyjną alter-

REHABILITACJA W URAZACH I DOLEGLIWOŚCIACH ORTOPEDYCZNYCH – obejmuje osoby leczące chorobę zwyrodnieniową stawów. Jest nieodzowną składową leczenia chirurgicznego. W okresie bezpośrednio pooperacyjnym dużą wartość ma rehabilitacja profilaktyczna. Wczesna rehabilitacja zapobiega powikłaniom zatorowo-zakrzepowym, powikłaniom oddechowo-krążeniowym, a jej cel stanowią szybka pionizacja i uruchomienie chorego poddanego zabiegowi ortopedycznemu. Rehabilitację ortopedyczną planuje się w optymalnym okresie, po wygojeniu ran, a jej celem jest odbudowa masy mięśniowej i poprawa funkcjonalna chorego poddanego leczeniu ortopedycznemu.

ENDOPROTEZOPLASTYKA – jest zabiegiem chirurgicznym polegającym na wycięciu zmienionego chorobowo segmentu organizmu (stawu) i wszczepieniu elementu sztucznego, przejmującego funkcję uszkodzonej struktury. Po zabiegu wszczepienia endoprotezy niezbędna jest rehabilitacja, w celu uzyskania możliwie pełnej sprawności osoby operowanej. Ciężko jednoznacznie wskazać okres, jaki będzie potrzebny na rehabilitację po endoprotezie, zależy on od wieku pacjenta, jego kondycji, wydolności oddechowej i krążeniowej, a także sprawności mięśniowej. Zabiegi rehabilitacyjne po implementacji protezy zwykle rozpoczyna się zaraz po operacji.

REHABILITACJA STAWU KOLANOWEGO PO ARTROSKOPII – jest niezbędna dla prawidłowej regeneracji uszkodzonych struktur i powrotu do pełnej sprawności. Rehabilitacja kolana po artroskopii powinna zostać dostosowana do rodzaju dolegliwości, ale także wieku pacjenta oraz jego kondycji zdrowotnej. Plan rehabilitacji jest układany indywidualnie, niemniej można wskazać pewne ogólne zalecenia dotyczące sposobu ćwiczeń oraz sprzętu ortopedycznego ułatwiającego powrót do zdrowia.

REHABILITACJA STAWÓW ŻUCHWOWO-JARZMOWYCH – zaciskanie zębów może doprowadzić do powikłań miejscowych, stawowych i ogólnych w narządzie żucia oraz w kręgosłupie. Problem nadmiernego napięcia mięśni lub ich dysharmonii (np. przykurcz jednostronny mięśnia skrzydłowego bocznego) w pracy obydwu stawów skroniowo-żuchwowych jest przyczyną większości problemów bólowych u pacjentów, jak również najczęstszą przyczyną dyslokacji krążków stawowych. Stosujemy indywidualną terapię i techniki osteopatyczne oraz terapię czaszkowo-żuchwową, która należy do zabiegów terapii manualnej. Polega ona w głównej mierze na rozluźnianiu mięśni układu stomatognatycznego.

TERAPIA TKANEK GŁĘBOKICH – przywraca równowagę w głębszych warstwach mięśni i tkanki łącznej. Likwiduje napięcia i restrykcje w układzie mięśniowo-powięziowym. Technika ta zwiększa elastyczność tkanek, usuwa punkty spustowe, reguluje napięcia mięśni i powięzi. Efektem jest zwiększenie ruchomości w stawach, znaczna poprawa ukrwienia tkanek, co zmniejsza ból i poprawa postury ciała.

TRENING MEDYCZNY – połączenie treningu personalnego oraz fizjoterapii. Zajęcia przeznaczone są dla osób, które chcą bezpiecznie powrócić do pełnej formy sportowej po urazie, operacji i którzy są już po okresie rehabilitacji, a także osobom, którym zależy na poprawie efektywności treningu. Rekomendowany jest nie tylko dla sportowców, ale również dla osób, które aktywność fizyczną traktują jako formę rekreacji. W tym przypadku nie ma znaczenia wiek ani kondycja, ponieważ do każdego fizjoterapeuta podchodzi indywidualnie. Celem treningu medycznego jest nie tylko podtrzymanie aktywności fizycznej, ale przede wszystkim budowanie świadomości ciała, poparte odpowiednią wiedzą. Właściwie prowadzony, pomaga nie tylko w rehabilitacji, ale także w poprawianiu możliwości organizmu, co pomaga powrócić do pełnej aktywności fizycznej.

OPRACOWANIE BLIZN POOPERACYJNYCH – blizna powstaje na skutek uszkodzenia skóry właściwej i wytworzenia w tym miejscu tkanki łącznej włóknistej. Tworzenie się blizny jest naturalnym procesem gojenia się rany. Jeśli uszkodzenie jest niewielkie, blizna jest mało widoczna i nie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu. Jeżeli natomiast blizna jest rozległa, twarda, może stanowić nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Mobilizacja, masaż blizny pooperacyjnej jest procesem, który powinien zostać zapoczątkowany we właściwym czasie. Przyjmuje się, że terapię można wykonywać już w pierwszych dniach po zabiegu, jednak polega ona wtedy na oddziaływaniu na okoliczne tkanki, stosowaniu we właściwym czasie i zgodnie ze wskazaniami niektórych zabiegów fizykalnych. Należy pamiętać, że fizjoterapię można rozpocząć jeszcze na etapie założonych szwów, jednakże zakres zastosowanych zabiegów, intensywność i częstotliwość są wówczas mocno ograniczone w obawie o możliwość rozejścia blizny. Taki rodzaj postępowania wykorzystuje się w mobilizacji blizny po cesarskim cięciu, po operacji cieśni nadgarstka, ale także przy mobilizacji blizny kolana.

BARTOSZ BOBROWICZ

Mgr fizjoterapii, dyplomowany terapeuta manualny, absolwent Społecznej Akademii Nauk w Łodzi w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej na kierunku fizjoterapii. Członek Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Specjalizuje się w rehabilitacji ortopedycznej oraz w rehabilitacji pacjentów z problemami w obrębie kręgosłupa oraz stawów obwodowych. Od wielu lat pomaga pacjentom przywrócić pełną funkcję po urazach i walczyć z bólem. Zajmuje się również rehabilitacją stawów skroniowo-żuchwowych oraz zaburzeń czynnościowych w obrębie jamy ustnej i całego aparatu żucia.

W terapii wykorzystuje szereg technik manualnych przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii.

Głównym narzędziem, a jednoczenie podejściem do terapii, jest holistyczny punkt widzenia, który pozwala szerzej i bardziej szczegółowo spojrzeć na zdrowie pacjenta, a tym samym zapewnić mu szybszy powrót do sprawności i komfort zdrowotny.

Dwunastoletni staż zdobywał na ekstraligowych parkietach w piłce ręcznej jak i koszykówce, z którymi odnosił liczne sukcesy. Współpracował również z najwyższej klasy zawodnikami sportów walki. Sprawował opiekę medyczną nad zawodnikami piłki plażowej w turniejach Mistrzostw Polski. Współpracuje z zawodnikami żużlowymi.

ANNA PIETRUSZEWSKA

Mgr fizjoterapii, absolwentka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie na kierunku fizjoterapia. Członkini Krajowej Izby Fizjoterapeutów. Pasjonuje się rehabilitacją ortopedyczną. Chcąc jak najlepiej diagnozować oraz poprawiać sprawność i funkcjonowanie pacjentów, ukończyła dwa moduły kursu medycyny ortopedycznej według Cyriax'a oraz kurs suchego igłowania.

Na co dzień pracuje z pacjentami z problemami bólowymi kręgosłupa oraz stawów obwodowych, a także po kontuzjach, urazach i zabiegach operacyjnych. Do każdego pacjenta podchodzi indywidualnie, a w pracy wykorzystuje wiedzę zdobytą na szkoleniach i warsztatach, w szczególności techniki terapii manualnej. Interesuje się dietetyką, ukończyła trzyletnie studia licencjackie na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, by uzyskać rzetelną wiedzę w tym zakresie. Pomaga pacjentom pozbyć się bólu i uczy, co zrobić by zredukować napięcia w ciele. Podejście holistyczne do pacjenta jest najważniejsze, dlatego dokształca się w szeroko pojętej fizjoterapii ortopedycznej.

WIEDZA, PASJA, PROFESJONALIZM

Misją firmy jest kompleksowe i nowoczesne leczenie bólu i kontuzji, realizowane przez indywidualne podejście, edukację i prewencję nawrotów dolegliwości. Zespół placówki tworzą uznani w środowisku i wśród pacjentów specjaliści z wieloletnim doświadczeniem zawodowym, których pasją są nowoczesne metody i skuteczność w przywracaniu do aktywnego trybu życia

ANNA MOŻDZEŃ

Mgr fizjoterapii, absolwentka Społecznej Akademii Nauk na kierunku fizjoterapia oraz Społecznej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania w Łodzi na kierunku fizjoterapia. W zawodzie pracuje od 2006 roku. Zdobytą wiedzę poszerza o nowe techniki pracy z pacjentem. Ukończyła m.in. kursy z zakresu terapii tkanek głębokich i punktów spustowych – nowoczesne metody gwarantujące niezwykłą skuteczność w poprawianiu stanu zdrowia i fizjoterapii.

Specjalista z zakresu terapii manualnej oraz terapii tkanek głębokich. Podczas wizyty kieruje się indywidualnym, holistycznym podejściem. Stara się znaleźć związek przyczynowo-skutkowy między dolegliwościami pacjenta, aby terapia była jak najbardziej efektywna. Na co dzień pracuje z pacjentami borykającymi się z bólami układu kostno-mięśniowego (bóle kręgosłupa i stawów obwodowych) w stanach ostrych i przewlekłych, pacjentami pourazowymi i po zabiegach operacyjnych. Uczestniczka wielu kursów i szkoleń, m.in. PNF (BASIC), kinesiologitaping, flossing w terapii i treningu, terapia punktów spustowych, masaż tkanek głębokich.

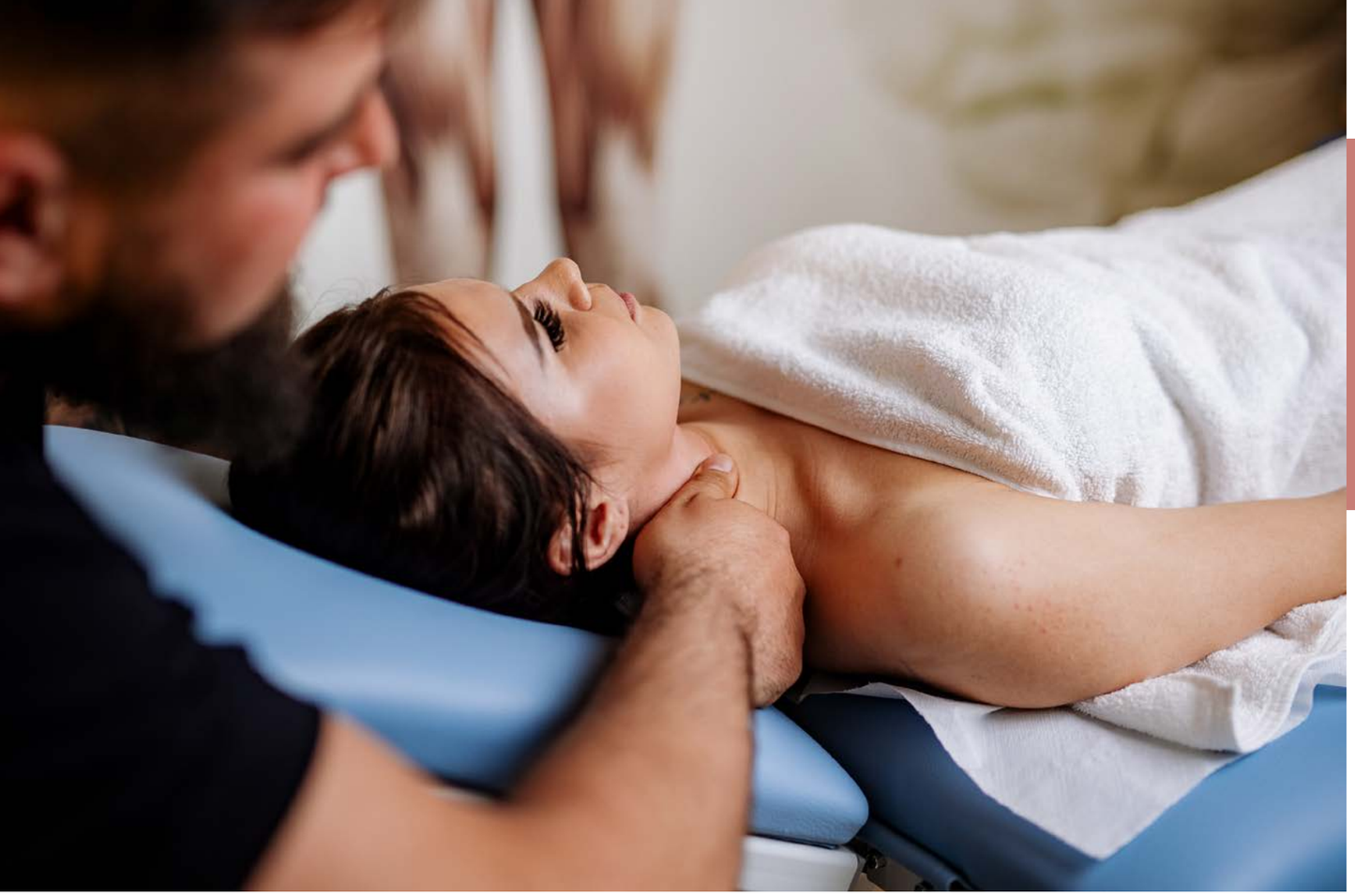
PAULA MAZUREK

Mgr fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie na kierunku fizjoterapia, dyplomowana terapeutka manualna, specjalistka treningu motorycznego, kinesiotapingu oraz suchego igłowania.

Specjalizuje się w rehabilitacji ortopedycznej, w szczególności po urazach sportowych oraz rozluźnianiu mięśniowo-powięziowym. Do każdego pacjenta podchodzi indywidualnie, w pracy wykorzystuje wiedzę zdobytą na szkoleniach i warsztatach; w szczególności techniki terapii manualnej. Ukończyła kursy i szkolenia: zastosowanie zwarć w koncepcji FRSC, suche igłowanie-medyczna akupunktura, przygotowanie motoryczne w piłce ręcznej, kinesiotaping i taping rehabilitacyjny, terapia manualna – szkoła niemiecka „środkowy odcinek szyjny i bark", masaż tkanek głębokich. Prywatnie reprezentantka Polski w plażowej piłce ręcznej. Uczestniczka mistrzostw Europy w Danii (2013), wicemistrzyni Europy z Chorwacji (2017). Uczestniczka World Games 2017. Zawodniczka superligowego zespołu Młyny Stoisław Koszalin.

MARCELINA JEŻAK

Absolwentka Wyższej Szkoły Humanistycznej Wiedzy Powszechnej w Szczecinie na kierunku doradztwo personalne i public relations. Rejestracja medyczna jest sercem każdej placówki i to właśnie ona jest odpowiedzialna za umawianie terminów świadczeń usług fizjoterapeutycznych. Bardzo lubi pracę z ludźmi, podchodzi do nich z dużą empatią i zaangażowaniem.

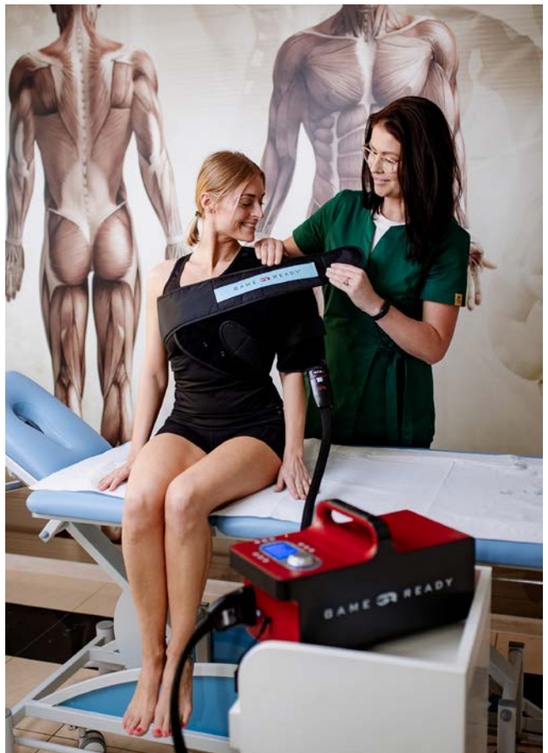


natywą dla zabiegów chirurgicznych, leczącą zarówno przyczyny, jak i objawy przewlekłego bólu. To pierwsze rozwiązanie w terapii przewlekłego bólu układu mięśniowo-szkieletowego, zwapnień oraz zaburzonych zrostów kostnych. Terapia falami uderzeniowymi jest jedyną procedurą, która wpływa na uszkodzone tkanki poprzez głęboką stymulację komórek, doprowadzając do ich regeneracji i gojenia. Stosowana jest np. w terapii łokcia tenisisty/golfisty, zespołu bolesnego barku, ostrogi piętowej, zwapnień i poprawy gojenia złamań.

BTL SIS (Super Indukcyjna Stymulacja) to innowacyjna technologia wykorzystująca pole elektromagnetyczne o wysokiej intensywności, które pozytywnie oddziałuje na tkanki, działa przeciwbólowo i regeneracyjnie. Wskazania to np. zespół cieśni nadgarstka, redukcja spastyczności, stymulacja mięśni oddechowych, mobilizacja kręgosłupa piersiowego, przepuklina krążka międzykręgowego.

SIRIO, urządzenie do głębokiej stymulacji kawitacyjnej, znajduje zastosowanie w leczeniu oraz rehabilitacji m.in. chorób ortopedycznych: ostrych i przewlekłych stanów zapalnych i układu mięśniowo-kostnego, ostrych urazów narządu ruchu (skręcenia stawów, uszkodzenia mięśni, naderwania lub zerwania więzadeł), zespołów przeciążeniowych, rozległych krwiaków i obrzęków.

System Game Ready G2PRO jest stosowany w leczeniu ostrych urazów układu mięśniowo-szkieletowego u sportowców i osób aktywnych fizycznie, a także w leczeniu długotrwałych urazów u pacjentów po operacjach ortopedycznych, np. stawu skokowego i jest skuteczniejszą alternatywą dla innych metod krioterapeutycznych.



OFERTA SZKOLENIOWA:

1. Terapia manualna w ujęciu interdyscyplinarnym
2. Efektywne szkolenie – trening funkcjonalny
3. Fizjoterapia w sporcie; Health Coach – trener zdrowia
4. Masaż tkanek głębokich; Medical Coach Concept
5. Holistyczny trening medyczny
6. Przygotowanie motoryczne dzieci i młodzieży w sporcie
7. Przypadki kliniczne w gabinecie – diagnostyka różnicowa
8. Zespół interdyscyplinarny – placówka medyczna w przyszłości
9. Terapia wisceralna w ujęciu holistycznym

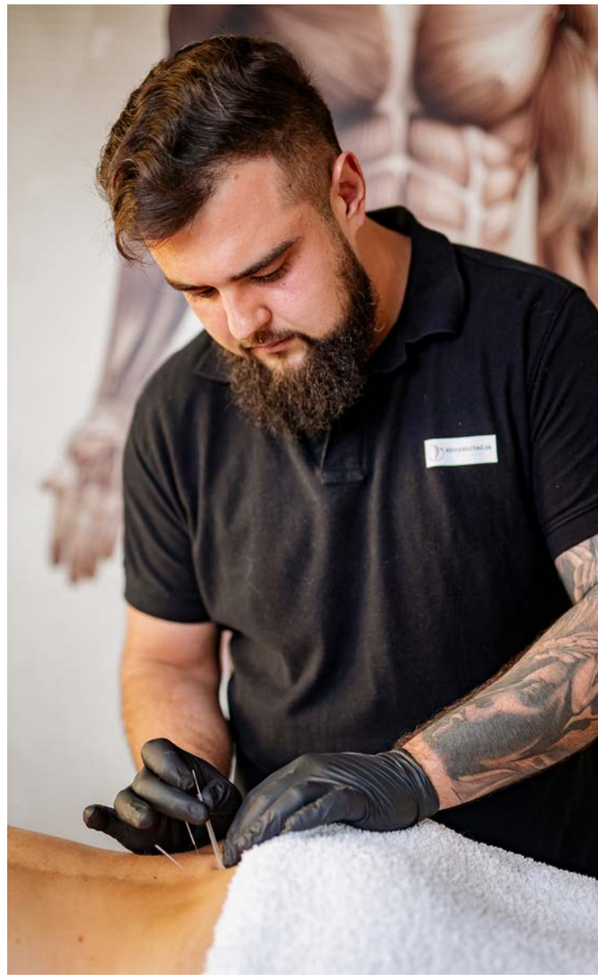
NOWY PROJEKT: SZKOLENIA DLA FIZJOTERAPEUTÓW

Wiedza jest motorem rozwoju – od tego, jak szybko jest ona aktualizowana i zdobywana przez pracowników, zależy potencjał innowacyjny przedsiębiorstw. Dziś jedynie wysokie i ciągle rozwijane kompetencje kadr tworzą przewagę konkurencyjną. Za innowacyjnymi rozwiązaniami w każdej dziedzinie stoi przecież konkretny człowiek lub zespół. Główną rolą właściciela placówki w zakresie usług rehabilitacyjnych jest wydobywanie potencjału intelektualnego swoich pracowników, stwarzanie warunków do ich ciągłego rozwoju.

Bartosz Bobrowicz: – Obserwując zmiany zachodzące na rynku medycznym i kierunki ich rozwoju, jestem przekonany, że utrzymają się i będą rozwijać się te firmy, które inwestują w wiedzę swoją i kadry. Mając potencjał, będą mogły szybko zaadaptować się do zmian i tworzyć nowe usługi. Stworzyliśmy więc innowacyjny produkt, który połączy wiele dyscyplin w całość. Zdajemy sobie sprawę, jak istotne jest podejście holistyczne. Opracowane przez zespół trenerów szkolenia mają charakter w zdecydowanej mierze praktyczny. Zależy nam, żeby uczestnicy solidnie przepracowali każdą technikę. Kursanci wyjdą z kursu z innym spojrzeniem na codzienną praktykę oraz z walizką pełną narzędzi pracy. Naszą ofertę szkoleniową ciągle modyfikujemy, biorąc pod uwagę wymagania rynku fizjoterapii i rehabilitacji. Nawiązujemy kontakty ze specjalistami. Program szkoleń to nie tylko czysta teoria, to przede wszystkim praktyka oraz indywidualne podejście. Każdy uczestnik otrzyma sporą dawkę motywacji i energii do samorozwoju.

***

Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz to wiedza i doświadczenie, a zespół specjalistów placówki to nie tylko fizjoterapeuci, ale i trenerzy personalni. Pozwala to pracować nad holistycznym podejściem do zdrowia nie tylko w aspekcie jednego miejsca, ale całego organizmu. Trzeba pamiętać, że zabiegi wykonujemy dla zdrowia, a więc po to, by pozbyć się bólu z życia codziennego. Pełną ofertę wraz z cenami można znaleźć na stronie internetowej placówki: rehabilitacjabobrowicz.pl oraz FB.



REHABILITACJA
BOBROWICZ

ul. Morska 109A | tel. 796 128 000
www.rehabilitacjabobrowicz.pl | /RehabilitacjaBobrowicz

Iryna Kuzyan:
przekazuję kursantom klucz do Polski

Autor: Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Nikola Moskal

„Jestem Ukrainką, która odnalazła w Polsce swoją drugą Ojczyznę. Nigdy nie poczułabym się tutaj jak w domu, gdyby nie bardzo dobra znajomość języka polskiego. To był klucz, który pomógł mi otworzyć wiele drzwi i serc” – mówi o sobie Iryna Kuzyan. Założyła w Koszalinie firmę Manufaktura Sukcesu, która uczy obcokrajowców języka polskiego, by mogli oni przystąpić do egzaminów wymaganych przy staraniach o prawo stałego pobytu albo obywatelstwo, ale przede wszystkim, by lepiej odnajdowali się w środowisku pracy i nowym miejscu zamieszkania.

- W jakich okolicznościach 22 lata temu znalazła się Pani w Polsce?
- Przyjechałam tutaj zaraz po ukończeniu studiów, w roku 2000. Na Ukrainie był to bardzo trudny, wręcz tragiczny okres. Będąc na piątym roku Uniwersytetu Pedagogicznego w Drohobyczu, gdzie studiowałam filologię germańską i angielską, już pracowałam jako nauczycielka. Nigdy nie zapomnę mojego wynagrodzenia – w przeliczeniu 10 dolarów za miesiąc pracy. W rezultacie rozpadu Związku Radzieckiego mój ojciec stracił pracę, bo zamknięto fabrykę mebli, w której pracował. Pracę straciła również moja mama i moi dziadkowie. Z rodziny żyjącej na przyzwoitym poziomie, staliśmy się nagle zagrożeni skrajną biedą. O wyjeździe do Polski myślałam już na trzecim roku studiów, ale w tym momencie tylko upewniłam się, że powinnam wyjechać.

- Dlaczego Polska? Ma Pani polskie korzenie?
- Jestem dziewczyną z Bieszczad, ale tych po ukraińskiej stronie granicy. Nie mam korzeni polskich. Jednak z językiem polskim mieliśmy kontakt niemal stale, bo odbieraliśmy na przykład polską telewizję, odbywał się przygraniczny handel. Byłam więc z językiem polskim osłuchana. Mówiąc żartem, formy czasu przyszłego „będę robił”, „będę robiła” nie stanowiły dla mnie kłopotu. Moim ukraińskojęzycznym kursantom sprawiają one ogromną trudność, bo w języku ukraińskim ich nie ma. Nie bałam się Polski. Polska umożliwiała mi zresztą pracę w zawodzie – mogłam uczyć niemieckiego albo angielskiego.

- Na początku trafiła Pani do Dygowa, by uczyć języka angielskiego. Jak wspomina Pani początki pobytu w Polsce?
- Spotkałam się z ogromną życzliwością Marka Zawadzkiego, ówczesnego dyrektora szkoły. Wtedy jeszcze bardzo słabo mówiłam po polsku, co czasami doprowadzało do komicznych nieporozumień. Wówczas niedostępne były kursy języka polskiego dla obcokrajowców, więc byłam skazana na samą siebie. Pomocne okazało się czytanie. Ja w ogóle bardzo wcześnie zaczęłam czytać. Nie pamiętam, kto mnie tego nauczył, ale czytałam zanim poszłam do szkoły, a w trzeciej klasie wzięłam się za „Przygody dobrego wojaka Szwejka” Jarosława Haška, które stały się moją ulubioną książką. Tak więc czytałam również po zamieszkaniu w Dygowie, ale już po polsku. Zaczęłam od czasopism kobiecych, potem wzięłam coś z biblioteki. W pół roku przeczytałam na przykład 27 romansów Danielle Steel. Z czasem sięgałam po rzeczy ambitniejsze - teraz moje ulubione autorki to między innymi Maria Nurowska czy Olga Tokarczuk. Bardzo zależało mi, by wyrażać się w sposób komunikatywny i poprawny. Dużo łatwiej byłoby, gdyby mi ktoś – na przykład na kursie – wyjaśnił, jak działa język polski.

- Kolejny etap to praca w gimnazjum w Tychowie.
- Mocno się w nią zaangażowałam. Byłam opiekunką samorządu szkolnego, prowadziłam kabaret, jakieś inne projekty. Organizowałam również wycieczki, w tym do Niemiec i na Ukrainę. Miałam odczucie realnego wpływu na moich uczniów, którzy byli w wieku, kiedy człowiek zaczyna się czuć odrębną jednostką, szuka swojego miejsca.

- Małe środowisko nie męczyło Pani?
- Tychowo było dla mnie wygodne. Byłam wtedy samotną matką z dwójką cudownych dzieci, po rozwodzie. Czułam się tam bezpiecznie. Kiedy dzieci podrosły, pomyślałam o przeprowadzce do Koszalina, tym bardziej że zakochałam się w tańcach latynoamerykańskich, których uczyłam się w szkole Krzysztofa Sztorca. Miałam wtedy pierwszych koszalińskich znajomych, polubiłam również sam Koszalin.

- Przeprowadzka przyniosła, zdaję się, również zmiany w życiu osobistym...
- Rzeczywiście, miesiąc po przeprowadzce poznałam fantastycznego człowieka, za którego w sierpniu wyjdę za mąż. Wszystko się pięknie ułożyło. „Druga połówka” to dodatek do stuprocentowego szczęścia. Jakbyśmy dobrze nie funkcjonowali w sferze zawodowej i jako rodzice, to jednak potrzebujemy mieć kogoś szczególnie bliskiego.

- Dwa i pół roku temu założyła Pani swoją Manufakturę Sukcesu. Miała Pani już jakieś doświadczenie w nauczaniu dorosłych?
- Początkowo uczyłam ukraińskich emigrantów w punkcie informacyjnym przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Jezusa Dobre-

go Pasterza w Koszalinie. Okazało się, że radzę sobie z uczeniem dorosłych. Później uczyłam już w swojej firmie, współpracując m. in. z Fundacją Nauka dla Środowiska oraz Caritasem. Obecnie w ramach tej współpracy prowadzę już szóstą grupę online, każda z nich liczyła 10 osób; nauka trwa pięć miesięcy. Prowadzę też kursy dla Centrum Migracji, działającego przy Związku Ukraińców.

- Pracodawcy chętnie przyjmują Ukraińców, Rosjan i Białorusinów, bo uważają, że jako Słowianie szybko nauczą się oni języka polskiego.
- To niesłuszne założenie. Podobieństwo języków o niczym nie rozstrzyga. Proste zwroty jak „dzień dobry", „proszę", „dziękuję", rzeczywiście osoby rosyjsko- i ukraińskojęzyczne szybko poznają i stosują. Ale na niejako „automatyczne" nauczenie się mowy, choćby na poziomie komunikatywnym, nie można liczyć. Ci pracownicy, na przykład Ukraińcy, często pracują na linii produkcyjnej wśród innych Ukraińców, porozumiewają się więc po ukraińsku. Czas po pracy spędzają również w swoim gronie, bo wspólnie mieszkają. Gdzie oni mają „chłonąć" język polski i go używać? Dlatego zorganizowane formy nauczania są tak ważne, bo dają one komfort psychiczny. Osoba w nich uczestnicząca lepiej zaczyna rozumieć rzeczywistość, w której się znalazła, jest bardziej otwarta, czuje się pewniej, a przez to jest bardziej samodzielna – również w pracy.

- Komu nauka przychodzi łatwiej: osobom ukraińskojęzycznym czy rosyjskojęzycznym?
- Aparat mowy u Ukraińców i Polaków funkcjonuje podobnie. Dowodem na to jest fakt, jak Polacy mówią po ukraińsku, a jak po rosyjsku. Ukraiński przychodzi im ze względną łatwością, akcent jest ledwo wyczuwalny; wymowa rosyjska okazuje się trudniejsza. Działa to również w drugą stronę: osobom rosyjskojęzycznym język polski szeleści w uszach, dlatego niektórzy spośród nich nazywają Polaków „Pszekami". I nie chodzi tylko o wierszyki typu „Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie", ale mowę codzienną: wszelkie „przepraszam państwa", „proszę się przesunąć", „proszę mnie przepuścić" i tak dalej.

- Czy wykorzystuje Pani własne doświadczenia z czasu, kiedy sama uczyła się języka polskiego?
- Oczywiście. Przekonuję moich kursantów, żeby nie bali się mówić. Staram się przy tym, żeby w sali szkoleniowej była atmosfera aprobatywna: jesteśmy po to, żeby ćwiczyć, a im więcej błędów tutaj zrobimy i skorygujemy, tym mniej kłopotu z mówieniem będziemy mieli w realnych sytuacjach. To jest kluczowa rzecz, bo często widzę, że ktoś naprawdę dużo rozumie, układa sobie w głowie po polsku poprawne zdania, ale gubi się, kiedy zaczyna mówić. Wkrada się wstyd, obawa przed wyśmianiem. Przełamywanie tych barier ma ogromne znaczenie.

Język polski jest językiem skomplikowanym. Sami Polacy miewają z nim kłopot. Jak pokazują rozmaite badania i raporty, z poprawnością językową jest coraz gorzej. Pewnie dlatego, że ludzie czytają mniej niż kiedyś. Cała komunikacja zresztą się upraszcza, staje się skrótowa.
Znajomość wielu języków obcych daje mi podczas nauczania języka polskiego możliwość zwracania szczególnej uwagi na te momenty, które mogą być dla kursantów kłopotliwe, zarówno w wymowie, jak i ortografii. Polski naprawdę jest trudny. Jednak ucząc się systematycznie pod kierunkiem lektora, można go stosunkowo szybko opanować. Problemem nie jest słownictwo, ale gramatyka.

Liczba cudzoziemców, którzy legalnie mieszkają i pracują w Polsce, systematycznie rośnie. Na koniec czerwca 2021 r. w ZUS było zarejestrowanych blisko 818,8 tys. obcokrajowców (trzech na czterech z nich to Ukraińcy). Szacuje się, że co najmniej drugie tyle pracuje bez legalizacji tego faktu.

Od momentu gdy Polska stała się członkiem Unii Europejskiej liczba imigrantów zarobkowych w naszym kraju wzrosła 30-krotnie.

I nie chodzi tutaj o wykuwanie na pamięć reguł, ale o pokazywanie na przykładach, jak ona działa. Zawsze wychodzę z założenia, że owszem komunikatywność jest najważniejsza, ale jeżeli można uczyć poprawności, to trzeba to robić.

- Uczy Pani nie tylko Ukraińców...
- Moi kursanci pochodzą z Ukrainy, Białorusi, Rosji, Gruzji, Słowacji, Turcji, Indii, Hiszpanii, Niemiec, Stanów Zjednoczonych, Nepalu, Chin, Filipin, Pakistanu. Nie wiem, czy wymieniłam wszystkie kraje. Niektórzy pracodawcy – jak koszaliński Nord Glass – sami organizują dla swoich pracowników naukę języka polskiego. Robią to w dobrze pojętym własnym interesie. Już od zeszłej wiosny prowadzę tam kursy dla pracowników. Przez trzy miesiące dwa razy w tygodniu każda grupa ma zajęcia na terenie firmy. Zajęcia tak są ustawione czasowo, że na przykład pracujący na drugą zmianę, spotykają się przed pracą, o godzinie 12. Ci zaś, którzy pracowali na pierwszej zmianie, zostają po godzinie 14 i odbywają swoje lekcje. Zachęcam pracodawców, szczególnie tych, gdzie pracuje duża liczba pracowników z zagranicy, aby skorzystali z podobnej oferty i pomogli swoim pracownikom w opanowaniu języka. Sądzę, że to przynosi korzyści nie tylko pracownikom, lecz także i pracodawcom.

> **Język polski jest trudny. Ucząc się systematycznie pod kierunkiem lektora, można go stosunkowo szybko opanować.**

- Co cudzoziemcy mówią o powodach przyjazdu do Polski?
- Najczęściej chodzi o możliwość zarabiania na utrzymanie rodziny. Ale obcokrajowcy przyjeżdżają do Koszalina na dłużej z różnych powodów. Niektórzy z przyczyn osobistych, bo poznali kogoś stąd, kogo pokochali. Inni przyjeżdżają z ciekawości, chcą poznać miasto. Większość jednak przyjeżdża, by podjąć pracę. Mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, że w Koszalinie – legalnie i nielegalnie - pracuje kilkanaście tysięcy obcokrajowców. To ma ogromne znaczenie dla lokalnej ekonomii. Ci ludzie świadczą swoje usługi, zarabiają, ale również wydają tutaj pieniądze. Wynajmują mieszkania, kupują żywność i przedmioty pierwszej potrzeby, ale również korzystają z gastronomii, z oferty rozmaitych sklepów, bo przecież muszą się w coś ubrać. Chodzą do dentysty, ginekologa, innych lekarzy. Wypełniają lukę na rynku pracy, ale również sami stają się konsumentami.

- Biura nieruchomości sygnalizują, że przybywa im klientów zza wschodniej granicy kupujących mieszkania albo domy.
- Ludzie coraz częściej nie myślą tylko o tym, by trochę zarobić i wrócić w swoje strony. Przybywa tych, którzy wiążą z Koszalinem i w ogóle z Polską swoją przyszłość. Zapuszczają tutaj korzenie, wysyłają dzieci do polskich szkół. To jest stosunkowo nowe zjawisko, ale przybierające na sile. Latem prowadziłam coś w rodzaju obozu językowego dla takich dzieci. Potwierdziła się moja wcześniejsza obserwacja, że sześcio-, siedmiolatkowie uczą się bardzo szybko. Podobnie nastolatkowie. Kiedy już zaczną chodzić do polskiej szkoły, moja pomoc przestaje być potrzebna po trzech-czterech miesiącach. Niestety, dużo złego zrobiło w tej sprawie nauczanie zdalne. Dzieci zostały pozbawione kontaktu z polskimi rówieśnikami podczas przerw lekcyjnych czy na podwórku szkolnym. Dla nauki języka to są bardzo ważne sytuacje.

- Przeprowadzka na stałe do innego kraju to na pewno trudna decyzja dla każdego?
- Dzieci młodsze łatwiej to akceptują, nastolatkom jest trudniej. Rozumieją decyzję rodziców, bo wiedzą, że na przykład na Ukrainie nie czeka ich obecnie nic dobrego. Z drugiej jednak strony opuszczają swoje grupy rówieśnicze, przyjaciół, środowisko. Mówią mi o tym wprost, że trudno im się szybko zaaklimatyzować. Dobra znajomość języka ułatwia ten proces.

- Większość przebywających w Polsce Ukraińców żyje jednak wciąż w długotrwałej rozłące z rodzinami.
- Szerokim zjawiskiem na Ukrainie jest „eurosieroctwo". W Polsce zresztą podobnie, choć tutaj ruch osób jest łatwiejszy, a wielu Polaków również wraca do kraju z emigracji. Na Ukrainie w każdej, nawet najmniejszej miejscowości znajdziemy dzieci pozostawione pod opieką dziadków, bo rodzice wyjechali do pracy za granicę. Nie tylko do Polski. Są tacy, którzy szukają dla siebie szansy na przykład we Włoszech, Niemczech, Hiszpanii. Czasami żartuję, że mogłabym zwiedzić Europę bez wynajmowania gdziekolwiek pokoju hotelowego. Wszędzie kogoś mam: wujków, ciocie, kuzynów, przyjaciół i mamę we Włoszech. Rozsypaliśmy się po świecie. Często dzieci pozostały w rodzinnych stronach. Trudno więc dziwić się, że przybywa tych, którzy chcą się osiedlić tutaj na stałe. Życie na Ukrainie jest trudne. Ja sama nie umiałabym tam już żyć. Może miejsce na Ziemi to już Polska, Koszalin. Wrzodem na ciele Ukrainy jest korupcja – od najniższych do najwyższych szczebli. Nie wiem, czy jest szansa na jej zwalczenie. Ona niszczy państwo, odbiera ludziom nadzieję na lepsze życie.

- Nie wydaje się Pani, że Polacy wciąż mało wiedzą o współczesnej Ukrainie?
- Zgadzam się z takim twierdzeniem. Czasami słyszę pytania o to, dlaczego wielu Ukraińców mówi po rosyjsku, a nie po ukraińsku. To złożona sprawa, ale o kilku przyczynach tego stanu rzeczy warto wspomnieć. Warto na przykład pamiętać, że bolszewicy u początków swojej władzy wymordowali dużą część inteligencji ukraińskiej, mającej świadomość znaczenia języka dla tożsamości narodowej. Później, w latach 30. ubiegłego wieku, kilka milionów Ukraińców zmarło z powodu sztucznie wywołanego głodu. Wyludniły się ogromne obszary. W te miejsca w większości zostali sprowadzeni ludzie mówiący po rosyjsku. Podobnie wielkie budowy komunizmu w Zagłębiu Donieckim również oznaczały napływ ludności rosyjskojęzycznej. Związek Radziecki zadbał o to, aby na wschodzie Ukrainy nie było możliwości nauczenia się języka ukraińskiego, bo wszystkie szkoły były rosyjskojęzyczne, język ukraiński był tylko raz-dwa razy w tygodniu.

- Ma Pani pretensję do Ukraińców mówiących po rosyjsku?
- Ależ skąd, nie mam do nikogo pretensji, że woli mówić po rosyjsku. Jeżeli ktoś mówi w tym języku od dzieciństwa, to nie dziw, że łatwiej jest mu się nim posługiwać. Boli mnie tylko to, że język bywa używany do dzielenia ludzi. Rosyjskojęzyczność wcale nie znaczy, że ktoś mniej kocha swój kraj, czy też nie jest patriotą. Nikt na wschodzie Ukrainy nie zapraszał wojny do swoich domów, nikt nie chciał zostawiać swój kraj i wyjeżdżać - często z jedną walizką, bo nie chciał paszportu Rosji czy wyimaginowanych republik. Najczęściej bez możliwości powrotu. Ich nikt o język nie pytał, aczkolwiek tym językiem wszystkie działania Rosji i separatystów były motywowane. Większość moich ukraińskich kursantów jest z centrum i wschodu Ukrainy. Opowiadają bardzo dramatyczne historie. Często są to ludzie dobrze wykształceni, specjaliści, którzy tutaj podejmują się każdej pracy mocno poniżej swych kompetencji.

- Skarżą się na swój los?
- Czy narzekają? Otóż nie. W ukraińskiej mentalności mamy zakodowane, że wstyd jest narzekać. I to nas mocno różni od Polaków, dla których narzekanie jest niemal „sportem narodowym". Zawsze mało, zawsze krzywo, zawsze nie tak... Ukraińcy mają inne podejście i inny punkt odniesienia. Wiele by dali, by Ukraina wyglądała jak Polska. Najczęściej z poczucia bezsilności i z braku wiary w możliwość zmian szukają szansy dla siebie poza krajem.

„Najskuteczniejsza jest nauka języka w miejscu pracy. Przedsiębiorców zainteresowanych stworzeniem takich grup w ich firmach zachęcam do kontaktu.”

- Wróćmy do nauki języków. Czy zdarzają się Polacy, którzy chcą się uczyć ukraińskiego?
- Oczywiście, na przykład ci, którzy mają żony Ukrainki. Bywało, że najpierw żona uczyła się u mnie podstaw polskiego, a później mąż poznawał ukraiński. Ci panowie mówią po ukraińsku znakomicie. Widać, że mieli silną motywację...

Pewną barierą jest alfabet. Niektórym trudno opanować cyrylicę – łatwiej jest tym, którzy kiedyś uczyli się rosyjskiego. To samo dotyczy zresztą również Słowian. Można uczyć się języka ze słuchu, ale nie będzie to tak skuteczne jak połączenie nauki na drodze konwersacji z umiejętnością czytania. Weźmy na przykład, polski czasownik „sprzątać”. Ukraińcy nie słyszą głoski „s” na początku, więc dla nich to słowo brzmi „prząt ać”. Dopiero kiedy zobaczą je zapisane, zaczynają właściwie rozumieć i poprawnie go używać. Poznanie odmiennego alfabetu wymaga wysiłku, ale zdecydowanie przyspiesza opanowanie języka.

Wkładam w proces uczenia wiele serca i pasji. Bardzo chcę pomóc moim rodakom i innym migrantom, bo sama byłam w tym miejscu - na początku swojego życia, daleko od Ojczyzny. Kursy służą temu, co bardzo trafnie nazwała jedna z moich dorosłych uczennic – rozkodowaniu języka. Jeśli do „osłuchania” dodaje się elementy wiedzy o regułach, o gramatyce, nauka staje się efektywniejsza. Kolejne etapy opanowania języka przychodzą wtedy szybciej. A przecież dla osób, które chciałyby wykonywać swój wyuczony zawód w nowym środowisku, umiejętność porozumiewania się po polsku jest podstawą. Brak znajomości języka utrudnia funkcjonowanie zawodowe, ale również zwyczajne życie w nowym środowisku. Trzymam bardzo mocno kciuki za każdego, kto także wybrał Polskę na swój drugi dom.

Manufaktura Sukcesu, ul. Józefa Piłsudskiego 28, 75-511 Koszalin | tel. 530 353 341 | biuro@manufakturasukcesu.pl
www.manufakturasukcesu.pl

Kamienie Świata

w nowej odsłonie zapraszają....

- biżuteria z kamieni
- okazy minerałów
- łapacze snów
- kadzidełka
- olejki zapachowe
- orgonity
- wahadełka
- kominki Back Flow efekt dymnego wodospadu

i wiele innych....

28 lat na rynku!

Kołobrzeg,
Unii Lubelskiej 12
tel. 609 601 800

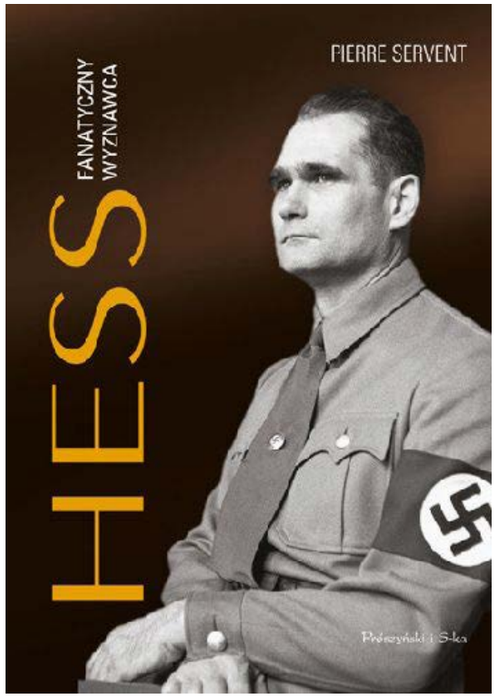
www. kamienieswiata.pl

Daremna ofiara wyznawcy

Autor: Andrzej Mielcarek

Był drugą osobą w hierarchii Trzeciej Rzeszy, zastępcą i ewentualnym następcą Adolfa Hitlera, jego najbardziej zaufanym przybocznym. Jednak 10 maja 1941 roku siadł za sterami Messerschmitta i poleciał do Szkocji, gdzie oddał się w ręce Brytyjczyków. Eskapada była szokiem dla Führera, zaskoczeniem dla wszystkich innych, kłopotem dla premiera Winstona Churchilla. Od razu pojawiły się teorie spiskowe, które miały wyjaśnić tajemnicę ucieczki Rudolfa Hessa. Tymczasem żadnej tajemnicy nie było.

Tak przynajmniej twierdzi Pierre Servent, autor pierwszej francuskiej i chyba najlepszej w ogóle biografii Rudolfa Hessa (nie mylić z Rudolfem Hössem, komendantem Auschwitz-Birkenau). Dzięki swej rozległej wiedzy na temat kulis II wojny światowej i tematyki tajnych służb, po spenetrowaniu rozlicznych archiwów i przeanalizowaniu mnóstwa dokumentów dotychczas nieuwzględnianych w literaturze historycznej, Servent przekonująco broni postawionej tezy.



O co więc chodziło Hessowi? Po co podjął tak ogromne osobiste ryzyko? Działał w dobrej wierze, tak jak ją rozumiał, choć jak na polityka całkowicie naiwnie. Chciał ofiarować swemu idolowi rozejm, a może nawet pakt z Wielką Brytanią, co wobec planowanego ataku na Związek Radziecki miałoby kapitalne znaczenie, bo pozwoliłoby III Rzeszy toczyć wojnę tylko na jednym froncie.

Był bardzo zdziwiony, że Brytyjczycy potraktowali go jak wariata. Sądził, że przyjmą go z otwartymi ramionami. Przynosił przecież wizję zaprzestania nalotów na Londyn i krwawych walk w Afryce. Wiarę w powodzenie swej szalonej misji opierał zaś na znajomości z kilkoma wpływowymi postaciami brytyjskiej elity, z którymi miał kontakt przed wojną i które miały germanofilskie nastawienie.

Mocno się przeliczył. Dla Winstona Churchilla stanowił wręcz zagrożenie, bo gdyby o celu przybycia Hessa do Anglii dowiedzieli się zwolennicy układów z Hitlerem, premier byłby w nie lada kłopocie, być może musiałby nawet oddać władzę. Uważał taką wizję za wysoce szkodliwą. Instynkt go nie zawiódł: dając Niemcom spokój na Zachodzie, Anglicy staliby się de facto wspólnikami Holokaustu i późniejszych zbrodni niemieckich na Wschodzie. Tak więc należało Hessa izolować i nie dopuścić, by wiedza o przesłaniu jego eskapady opuściła wąski krąg wtajemniczonych.

Jedna z teorii spiskowych mających wyjaśnić „zagadkę Hessa" głosiła, że nie działał sam, realizując przebiegły plan Hitlera. Świadectwa osób, które widziały wodza w momencie, kiedy dotarła do niego informacja o ucieczce przyjaciela, zdecydowanie temu przeczą. To był dla niego grom z jasnego nieba i wielki osobisty zawód. Człowiek, któremu ufał bezgranicznie, z którym był blisko (na ile z kimkolwiek mógł być blisko psychopata) od ponad 20 lat, zdradził go bez słowa. Jak to powiedzieć Niemcom, których naziści wytresowali w ślepej wierze w nieomylność i ideową krystaliczność kierownictwa NSDAP? Powiedzieć im, że drugi człowiek w państwie zwariował albo zdradził? I to w takim momencie, tuż przed wielkim wysiłkiem armii, partii i narodu – starciem z bolszewikami. A co mogli sobie pomyśleć o Niemcach i samym Hitlerze sojusznicy, czyli Japończycy i Włosi?

Pierre Servent, kreśląc portret Rudolfa Hessa, obala wszelkie pomysły na wyjaśnienie jego „misji" poza jednym. Tłumaczy ją bezgranicznym podporządkowaniem się osobie wodza, chęcią służenia mu bez granic, zgadywania niewypowiedzianych oczekiwań. Hess kochał Hitlera, jak nie kochał nikogo innego. Nawet Ilse, żona, była tylko „towarzyszką Ilse". Nie ma dowodów na to, by Hitlera i Hessa łączyły jakieś doświadczenia miłości fizycznej, jednak nie ulega wątpliwości, że w rzeczywistości psychicznej „uciekiniera" fascynacja Hitlerem miała korzenie miłosne.

Dzieło Pierre'a Serventa to znakomita literatura. Trudno się od tej książki oderwać również dzięki przekładowi Krystyny Szeżyńskiej-Maćkowiak z jego starannością, nienagannym stylem, plastycznym językiem. Rzecz godna polecenia nie tylko osobom interesującym się okresem II wojny światowej.

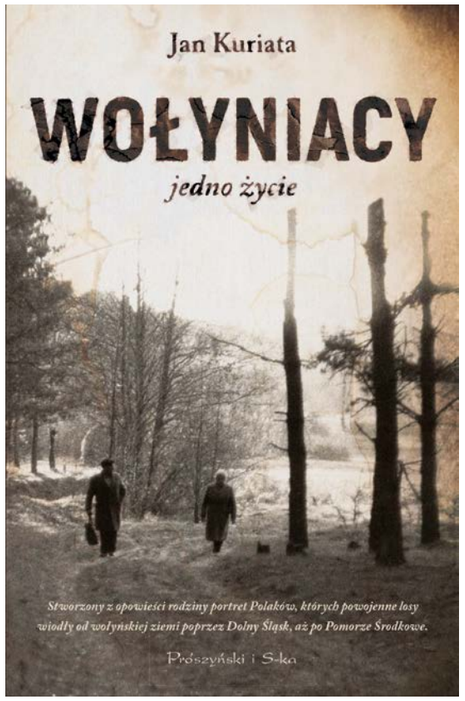
Pierre Servent: „Hess. Fanatyczny wyznawca. Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Warszawa 2021

Ciepła opowieść o rozbitkach XX wieku

Autor: Andrzej Mielcarek

Jan Kuriata zrobił to, o czym myślał pewnie niejeden z nas, ale nie starczyło mu czasu, konsekwencji albo umiejętności. Z opowieści rodziców i wspomnień innych krewnych zbudował relację o przeszłości swej rodziny. Czyta się ją niczym powieść przygodową, z tym że pokazane w książce wydarzenia naprawdę miały miejsce, bohaterowie byli ludźmi z krwi i kości, którzy doświadczyli okropności wojny na Wołyniu, a później poznali gorzki smak wygnania i powojennej poniewierki.

Książek o Wołyniu w ostatnich latach ukazało się mnóstwo. To zrozumiałe odreagowanie po dziesięcioleciach ścisłej cenzury, kiedy rzeź wołyńska w oficjalnym obiegu nie istniała, a wygnanie Polaków z Wołynia zgodnie z komunistyczną propagandą nazywano „repatriacją". Dużo publikacji opisuje okres 1939-1945 całościowo, koncentrując się na polskich stratach i akcentując liczby. Na drugim biegunie są wspomnienia o konkretnych okrutnych epizodach rzezi przekazane przez ocalałych, często skupione na makabrycznych szczegółach zbrodni.



Śmierć bliskich, nienawiść i przemoc pojawiają się również w książce Jana Kuriaty. Wymordowanie przez Niemców w 1943 roku mieszkańców Rudni Łęczyńskiej i spalenie rodzinnej wsi Kuriatów jest wydarzeniem dla losów bohaterów kluczowym, ale pokazane zostało na szerszym tle. Opowieść rozpoczyna się jeszcze przed wybuchem II wojny światowej a kończy na początku XXI wieku.

Narratorem jest ojciec autora, który nie tylko relacjonuje wydarzenia, opisuje miejsca i ludzi, lecz również - co moim zdaniem bardzo ważne – odtwarza stan swojej świadomości w poszczególnych kluczowych momentach życia. Świadomości zapewne typowej dla członków społeczności, w której funkcjonował. Dlaczego to ważne? Kiedy patrzymy na rozmaite sprawy post factum, często wpadamy w pułapkę anachronizmu. Spojrzenie przez pryzmat stanu wiedzy i wyobrażeń konkretnych ludzi w konkretnym czasie pozwala lepiej zrozumieć ich sposób reagowania na wydarzenia czy procesy.

W tym konkretnym przypadku odwołanie się do świadomości narratora ułatwia wyobrażenie sobie świata Wołyniaków i ich relacji z otoczeniem. W opowieści Jana Kuriaty trzy duże polskie wsie (każda ze słowem Rudnia w nazwie), żyły swoim życiem obok wsi ukraińskich, z których mieszkańcami Polacy spotykali się najwyżej na drodze wiodącej do katolickiego kościoła albo do pobliskiego miasteczka. W miasteczku zaś jedni i drudzy spotykali Żydów, trzecią społeczność zamieszkującą ówczesny Wołyń.

Dzięki wspomnianemu wglądowi w świadomość narratora i jego krewnych lepiej zrozumiemy, dlaczego tylko część mieszkańców Rudni Łęczyńskiej na wieść o szykowanej przez Niemców pacyfikacji uciekła z dobytkiem do lasu i ocaliła w ten sposób życie (192 osoby zostały bez względu na wiek i płeć rozstrzelane). Lepiej również rozumiemy, że niechęć polskich chłopów do Żydów była dyktowana raczej zawiścią niż programowym antysemityzmem, choć szczucie na nich z ambony przez miejscowego proboszcza już nim zdecydowanie było. Wreszcie – pojmiemy, dlaczego więź wewnętrzna scalająca społeczność polską była tak ważna, chroniąc jej członków przed utratą tożsamości. Tętożsamość można by nazwać realnym patriotyzmem Wołyniaków, nakierowanym na swojskość, której wyrazem była na przykład charakterystyczna mowa („swoja" albo „chachłacka", jak ją nazywali), której bronili nawet przed polskimi nauczycielami – ideowcami przybywającymi w ich strony z Polski centralnej.

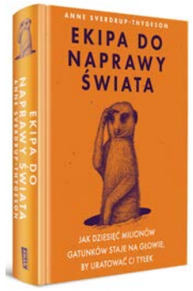
Filtr świadomości konkretnej osoby pozwala również wyobrazić sobie stan emocji Wołyniaków, kiedy w swoim przekonaniu już wolni, muszą zdecydować, czy chcą zostać na miejscu jako obywatele Związku Radzieckiego, czy też pojadą „do Polski"? „Jakiej Polski, przecież tutaj jest Polska" – myśleli. Wielu jednak zdecydowało się ruszyć w nieznane. W ten sposób trafili na Dolny Śląsk, który dopiero miał stać się częścią Polski i gdzie zajmowali domy wypędzanych Niemców. Czas zrobił swoje: zmienił stosunek do niegdysiejszych wrogów, odmitologizował Wołyń, sprawił, że „u nas" to już nie była Rudnia, lecz Dolny Śląsk albo Środkowe Pomorze.

Autor „Wołyniaków" to znana w Koszalinie postać: romanista, rektor miejscowej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, przewodniczący koszalińskiej Rady Miejskiej. Wcześniej publikował zbiory poezji i opowiadania; we Francji wydał powieść dla młodzieży zatytułowaną „Berlin Express".

Jan Kuriata: „Wołyniacy. Jedno życie". Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Warszawa 2022.

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

Anne Sverdrup-Thygeson: „Ekipa do naprawy świata”



Autorka jest profesorem na Norweskim Uniwersytecie Nauk Przyrodniczych. Na prostych i wymownych przykładach pokazuje, jak natura nas wspiera, leczy i ratuje każdego dnia. Anne Sverdrup-Thygeson w dowcipny sposób udowadnia, że zwierzęta i rośliny potrafią znacznie więcej niż nam się wydaje! A przede wszystkim uzmysławia czytelnikowi, że człowiek jest tylko jednym z 10 milionów żyjących na Ziemi gatunków. Może i najbardziej inteligentnym, ale wyrządzającym naturze najwięcej szkód i jedynym zdolnym zagrozić sobie samemu.

Andrea Riccardi: „Kościół płonie. Czy chrześcijaństwo ma przyszłość?”

Autor, włoski historyk, wykładowca akademicki specjalizujący się w historii nowożytnej, komentator życia Kościoła, zaprasza do refleksji nad schyłkiem katolicyzmu. Nie ucieka od trudnych pytań. Czy Kościół jest moralnym bankrutem? Czy chrześcijaństwo przetrwa bez instytucji? „W historii nic nie jest bezpieczne. Także Kościół. Wierni wierzą w jego boską instytucję ustanowioną mocą Założyciela, ale doświadczają też jego kruchości i niepewności. Mówienie o „stanie terminalnym” czy silnym kryzysie nie jest oznaką braku wiary ani pesymizmu – to raczej rozważanie i interpretowanie realnych hipotez. Klarowna analiza nie jest sprzeczna z postawą wiary” – przekonuje Andrea Riccardi.

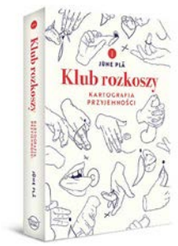
Enid Blyton: „Zaczarowany Las”

Sprzedało się pół miliarda (to nie pomyłka, pół miliarda!) jej książek, w Polsce mało kto o niej słyszał, a jeszcze mniej osób ją czytało. Enid Blyton napisała 700 książek i zdobyła światowe uznanie. Choć karierę pisarską rozpoczęła 100 lat temu, do dziś pozostaje uwielbianą na całym świecie autorką. Najlepiej świadczy o tym fakt, że w 2008 roku w plebiscycie na najlepszego pisarza, w którym głosowały dzieci, pierwsze miejsce zajęła właśnie ona. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że szczyty list bestsellerów podbijała wówczas seria o Harrym Potterze, a J. K. Rowling była niekwestionowaną faworytką tego konkursu. Jej ,,przegrana” z Blyton okazała się więc ogromnym zaskoczeniem. W styczniu ZNAK wydał wreszcie „Zaczarowany las”, w lutym ukaże się „Niebosiężne Drzewo”, a w marcu – „Mieszkańcy Niebosiężnego Drzewa”. Tym sposobem Enid Blyton wkroczyła w świat wyobraźni również polskich dzieci.

Helen Tupper, Sarah Ellis: „Praca marzeń. Stwórz karierę, którą pokochasz”

Żyjemy w świecie, w którym częste i płynne zmienianie ról, branż czy lokalizacji staje się normą. Ta nowa rzeczywistość może być stresująca i przytłaczająca, ale jeśli wiesz, jak się w niej poruszać, okazuje się pełna możliwości i sensu. Jednak aby w pełni skorzystać z wolności, jaką oferuje nam współczesny rynek pracy, każdy z nas musi najpierw odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań: Jakie są moje mocne strony? Co jest dla mnie ważne w życiu? Co mnie napędza i motywuje? Bez względu na to, na jakim etapie swojej drogi zawodowej jesteś, dzięki temu poradnikowi rozpoznasz swoje mocne strony, zdefiniujesz wartości, które cię motywują, poczujesz większą pewność siebie.

Jüne Plã: „Klub rozkoszy”



Napisany z kobiecego punktu widzenia francuski poradnik, który skupia się na 1001 sposobach sprawienia sobie – i nie tylko sobie – przyjemności w nieskrępowany i radosny sposób. Książka uzupełniona jest autorskimi rysunkami, dzięki którym można dokładnie poznać mapę stref erogennych. Zdaniem autorki, nawet we Francji edukacja seksualna jest pełna luk, dlatego Jüne spory rozdział poświęciła fundamentom seksualności, zasadom, różnorodności, komunikacji z partnerem lub partnerką.

KINO ZORZA
W SIANOWIE

REPERTUAR
PEŁEN REPERTUAR JEST RÓWNIEŻ DOSTĘPNY NA:
WWW.CKSIANOW.PL/KINO-ZORZA
FACEBOOK/KinoZorzaSianow

22.01-03.02 GIEREK
Biograficzny | 141 min | Produkcja: POLSKA 2021 ***PREMIERA*** +15

22.01-03.02 O CZYM DZISIAJ MARZĄ ZWIERZĘTA
Animowany/Familijny | 86 min | Produkcja: Australia 2022 ***PREMIERA*** b.o.

28.01-06.02 SPIDER-MAN: BEZ DROGI DO DOMU
Akcja/Science-Fiction | 148 min | Produkcja: USA 2021 +13

04.02-13.02 SING 2
Animowany/Familijny | 110 min | Produkcja: USA 2021 b.o.

04.02-17.02 MIŁOŚĆ, SEKS & PANDEMIA
Dramat obyczajowy | 120 min | Produkcja: Polska 2021 +15

12.02-20.02 8 RZECZY, KTÓRYCH NIE WIECIE O FACETACH
Komedia romantyczna | 95 min | Produkcja: Polska 2021 +15

18.02-27.02 KRIME STORY. LOVE STORY
Sensacja/Romans | 117 min | Produkcja: Polska 2021 +15

19.02-27.02 SKARB MIKOŁAJKA
Familijny/Komedia/Przygodowy | 103 min | Produkcja: Francja 2021 +6

CENNIK
BILET NORMALNY 14 ZŁ
BILET ULGOWY* 10 ZŁ
*OBOWIĄZUJE: DZIECI I MŁODZIEŻ DO 15 R.Ż. ZA OKAZANIEM LEGITYMACJI, GRUPY POWYŻEJ 15 OSÓB, POSIADACZY KARTY DUŻEJ RODZINY(ZACHODNIOPOMORSKA) LUB KARTY SENIORA; ZA ICH OKAZANIEM.

KUP LUB REZERWUJ BILETY NA:
BILETYKINOZORZA.CKSIANOW.PL
KINO ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIANY REPERTUARU

FINA
Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna
Sianów

Okrągły jubileusz klasy perkusyjnej

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Marcin Betliński oraz archiwum ZPSM

Ksylofon, wibrafon i ogromna marimba stoją wygodnie w wygłuszonych salach Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych im. Grażyny Bacewicz w Koszalinie. Gry na nich uczy się już czterdziesty rocznik młodych perkusistów. Chętnych do nauki nie brakuje, nie brakuje też sukcesów i zapału.

Choć utworzenie Państwowej Szkoły Muzycznej w Koszalinie datuje się na 1 stycznia 1959 roku, to klasa perkusyjna swoją działalność rozpoczęła ponad 20 lat później. Owszem, instrumenty perkusyjne w szkole były, ale naukę gry na nich profilowano w kierunku muzyki wojskowej i wojskowych orkiestr dętych.

Klasę perkusyjną utworzył Wojciech Bałdys, który przyjechał do Koszalina z Opolszczyzny, by dołączyć do orkiestry Filharmonii Koszalińskiej a jednocześnie być pedagogiem. Pomysł na klasę perkusyjną, plan działania i zdobycie instrumentów pochłonęły go bez reszty. Początki były skromne. Ksylofon, kotły, werble i raptem dwie niewielkie sale do dyspozycji.

Wojciech Bałdys sprowadzał instrumenty z różnych zakątków Polski i w zasadzie od razu stworzył Koszalińską Grupę Perkusyjną - zespół muzyczny, którego członkami stali się uczniowie jego klasy. Kluczowa była kameralistyka, nauka gry w mniejszych zespołach. Utwory specjalnie zaaranżowane na konkretne instrumenty brzmiały świeżo i niecodziennie.

Jako zespół młodzi perkusiści odwiedzili mnóstwo festiwali w Polsce i za granicą, brali udział w niezliczonej ilości koncertów, występów o mniejszej i większej randze. Koszalińska Grupa Perkusyjna, znakomicie udokumentowana w szkolnych kronikach, była rozpoznawalnym i cenionym składem nie tylko wśród lokalnych miłośników muzyki. Członkowie grupy wydali płytę CD i kasetę VHS ze specjalnie zaaranżowanymi na zespół perkusyjny utworami.

Rok 1984 roku przyniósł pierwszy festiwal „Międzynarodowe Dni Muzyki Perkusyjnej – Perkusja solo i w zespole". Kolejne 19 edycji (aż do 2004 roku) uczyniło go jednym z największych wydarzeń perkusyjnych w Polsce. Cyklicznie, w każdy pierwszy tydzień po Wielkanocy, festiwal gromadził na estradzie wspólnie młodych muzyków i prawdziwe legendy.

Jak wspomina związana z festiwalem perkusyjnym pani Katarzyna Myćka, bardzo istotne było silne powiązanie festiwalu z orkiestrą Filharmonii Koszalińskiej, która brała udział w każdym koncercie finałowym, realizując niełatwe zadanie prawykonania utworów, w których instrumenty perkusyjne odgrywały solową lub główną rolę: - Te koncerty były najlepszym kluczem do świadomości publiczności koncertowej i przekonania jej, że perkusja nie służy jedynie wzmocnieniu efektów akustycznych i urozmaicenia barw brzmieniowych orkiestry symfonicznej, ale że to pełnoprawny gość estrad koncertowych – mówi pani Katarzyna.

Zespół, festiwal, możliwość zaistnienia na wielkich wydarzeniach muzycznych sprowadzały w szeregi klasy perkusyjnej coraz więcej chętnych. Adepci z każdym rokiem do dyspozycji mieli coraz więcej coraz lepszych instrumentów. Dzięki festiwalowi udało się pozyskać marimbę – pokaźnych rozmiarów instrument sztabkowy, na którym gra się czterema pałeczkami. Owa marimba stoi dziś w towarzystwie dwóch młodszych koleżanek, a kolejne roczniki klasy perkusyjnej patrzą na nią z sentymentem i czułym wspomnieniem festiwalu.

Jednymi z pierwszych absolwentów klasy perkusyjnej byli Piotr Robak i Wojciech Musiał. Pierwszy z nich jest również absolwentem Akademii Muzycznej w Gdańsku, solistą i kameralistą od ponad 20 lat związanym z Filharmonią Świętokrzyską, którego jesienią ubiegłego orku na koncercie solowym mogliśmy wysłuchać w Filharmonii Koszalińskiej. Wojciech Musiał natomiast został inżynierem, w stopniu adiunkta prowadzi zajęcia dla studentów na Politechnice Koszalińskiej na Wydziale Mechanicznym.

Łukasz Lewczak, obecny opiekun klasy perkusyjnej podkreśla: - Absolwenci naszej szkoły podążają w najróżniejszych kierunkach. Niektórzy jak na przykład Damian Skoczyk, uczeń klasy perkusyjnej, wybrał drogę solisty i brał nawet udział w telewizyjnym programie „Mam Talent". Inni po maturze obrali rozmaite kierunki kształcenia, architekturę, medycynę... Jeszcze inni muzykę pozostawili w sferze pasji lub „dodatkowego etatu". Pokazuje to tylko jak różnie układają się losy i jak różnym duszom muzyka jest bliska.

Choć festiwal perkusyjny przeszedł już do historii i nie istnieje już Koszalińska Grupa Perkusyjna, to w ZPSM działają dwa zespoły perkusyjne. Bada Boom oraz Łubu Dubu złożone z uczniów klas I oraz II stopnia szkoły koncertują na deskach koszalińskiej Filharmonii, na zaprzyjaźnionych imprezach muzycznych i oczywiście podczas uczniowskich popisów. Choć trafniej trzeba byłoby napisać – występowali.

- Niestety czas pandemii to trudny okres dla muzyków, zarówno tych zawodowych, jak i młodych adeptów sztuki. Koncerty, festiwale, odbywają się w okrojonej wersji lub wcale. Muzycy nie mają gdzie występować. To wszystko odbiera chęci i demotywuje, a czas leci. Nawet nasze szkolne popisy uczniowskie zostały zawieszone, więc gramy dla siebie. Tuż przed świętami Bożego Narodzenia nagrałem występ uczniów telefonem i po prostu wysłałem rodzicom, aby mogli zobaczyć, jak ich pociechy grają w zespole i jak nasza żmudna, codzienna praca owocuje. Przecież gramy, komponujemy, tworzymy dla kogoś. Bez odbiorcy nasze starania nie mają właściwego sensu – dodaje Łukasz Lewczak.

Kiedy idąc szkolnym korytarzem, oglądamy galerię zdjęć, możemy dostrzec, jak bardzo klasa perkusji i cała szkoła zmieniły się w ciągu lat. Dawniej ściany sal wygłuszały wytłoczki po jajkach, było do dyspozycji raptem kilka instrumentów. Obecnie sale wyposażone są w profesjonalne wytłumienie, kolorowe panele,

Aleksandra Nawrocka z Filharmonią Koszalińską

2021 r. Jubileusz 40-lecia klasy perkusji – Zespół Perkusyjny ŁUBU DUBU z Filharmonią Koszalińską

fotele i sofy. Co najważniejsze – na uczniów czeka cały arsenał instrumentów zwieńczony zestawem perkusyjnym, o którym marzy niejeden zawodowy band.

Łukasz Lewczak komentuje z uśmiechem: - Duch artyzmu stale jest obecny w naszej szkole. Uczniowie często poszukują własnych dróg, zakładają swoje zespoły. Komponują, często odnosząc się do muzyki elektronicznej lub wprost wykorzystując nowe technologie. O autorytety trudno, ale to raczej znak naszych czasów. Młodzi wolą sami dochodzić do wszystkiego, choć nadal uważam, że chodzenie na koncerty, uczestniczenie w warsztatach to niepowtarzalna okazja, by podpatrywać i uczyć się od najlepszych.

Zdaniem lubianego przez uczniów i docenianego przez rodziców pedagoga, nie ma ludzi „zdolnych", są tylko „pracowici": – Zawsze to mówię rodzicom, którzy przyprowadzają do naszej szkoły swoje pociechy. Specjalne predyspozycje muzyczne mają nieliczni, ale i oni bez pracowitości daleko nie zajdą. Szkoła muzyczna to bardzo trudna i wymagająca ścieżka edukacji. Mamy naprawdę dobre warunki i możliwości, aby uczniowie rozwijali muzyczne pasje, oraz wrażliwość, która zostaje na całe życie, bez względu na to jak ostatecznie pokierują swoim życiem. Jednocześnie nauka w szkole muzycznej to „praca zespołowa". Zaangażowany, pracowity uczeń to jedno. Wspierający go rodzice to drugie. Nauka jest żmudna i dalece wykraczająca poza ramy obowiązkowych godzin lekcyjnych, a początki nauki gry na instrumencie często trudne w odbiorze dla otoczenia. Rodzice odgrywają tutaj ogromną rolę.

1989 – klasa perkusji, a zarazem Koszalińska Grupa Perkusyjna (nauczyciel Wojciech Bałdys w środku)

Historia koszalińskiego „Muzyka" pisze się dalej. Wszyscy czekają na powrót koncertów, swobodnych festiwali, muzykowania bez ograniczeń: - Występ w Parku Sztuki w ramach niedzielnych koncertów dla dzieci był dla uczniów kasy perkusyjnej okazją do scenicznych debiutów przed całkiem sporą i dość wymagającą publicznością. Choć trema rośnie z wiekiem, i to ja - zdaje się - przeżywałem wspólny występ z moimi podopiecznymi najbardziej, to nasi uczniowie z przyjemnością odtwarzali przygotowane na lekcjach utwory dla swoich rówieśników. Oby czas przystopowania, który tak dotkliwie odcisnął piętno w kulturze i sztuce minął jak najszybciej, a młodzi perkusiści szli śmiało w świat podbijać coraz to większe sceny muzyczne. Każdego roku czekamy na kolejnych uczniów, na kolejne zakochane w dźwiękach dzieciaki, dla których z przyjemnością przychodzi się do pracy. Tradycje klas perkusyjnych w koszalińskim „Muzyku" są wspaniałe, jesteśmy po to, aby kontynuować historię, a nawet tworzyć ją na nowo.

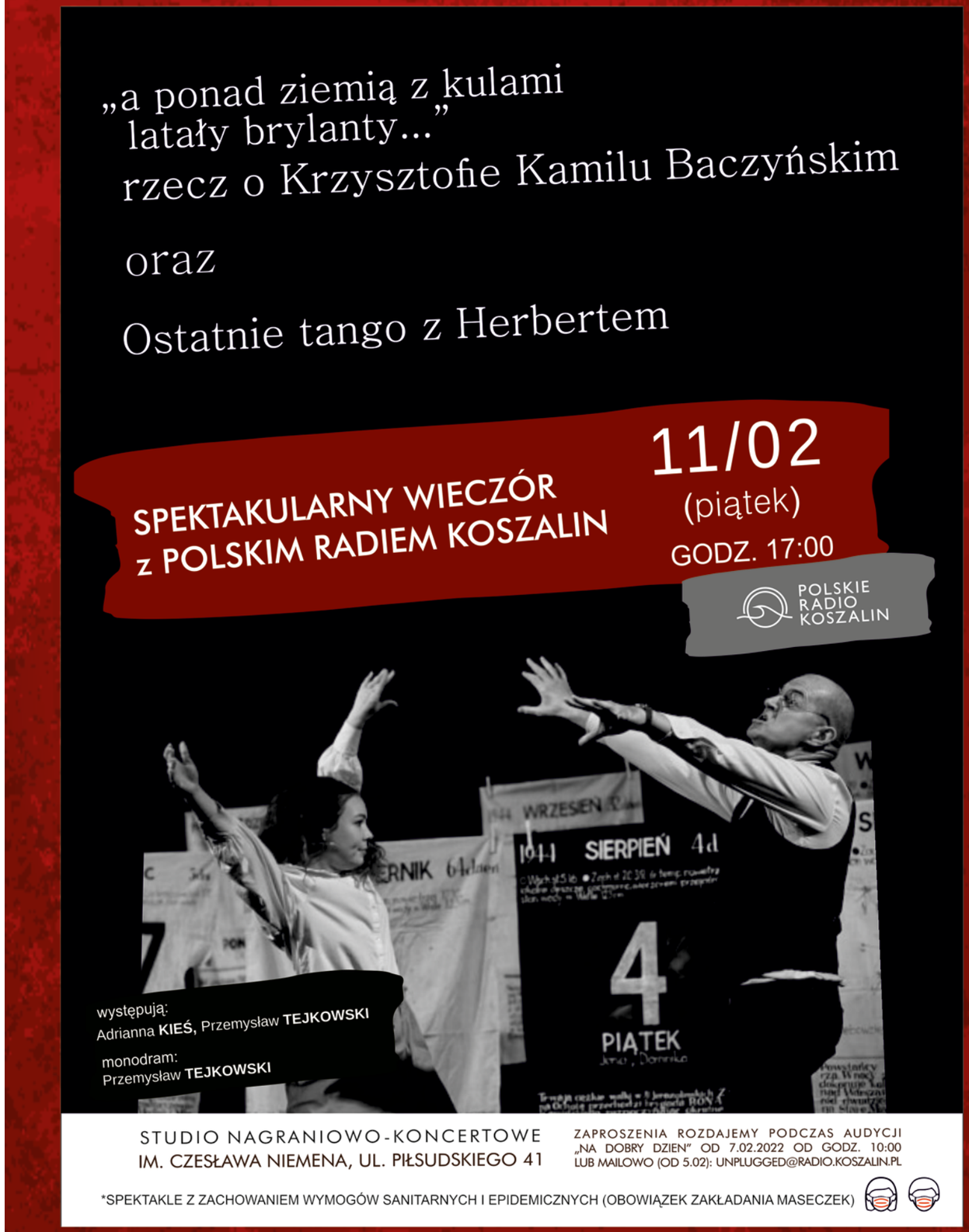
1993 r. – klasa perkusji, a zarazem Koszalińska Grupa Perkusyjna (nauczyciel Wojciech Bałdys z tyłu)

Zespół Perkusyjny ŁUBU DUBU

Obecnie zajęcia z uczniami klasy perkusyjnej prowadzą Robert Kwiatkowski i Łukasz Lewczak. Obaj są absolwentami klasy perkusji w Szkole Muzycznej II stopnia w ZPSM im. Grażyny Bacewicz w Koszalinie oraz Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku.

Łukasz Lewczak i jest obecnie perkusistą w Filharmonii Koszalińskiej.

Łukasz Kwiatkowski na co dzień mieszka w Gdańsku, uczy w Koszalinie, ale również w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia w Kartuzach.



Winiarnia Gustava Moutoux przy Bergstrasse 4 w Koszalinie. Ze zbiorów Zbigniewa Wojtkiewicza

Piwo, wino i woda, czyli czym gasili pragnienie dawni koszalinianie

Autor: Krzysztof Urbanowicz

Ocalałe w ziemi lub na strychach stare butelki z wytłoczonymi nazwami producentów lub podniszczonymi etykietami mówią nam o tym, co pijali dawni koszalinianie oraz przypominają, że przedwojenny Köslin miał swoje tradycje winiarskie.

Najpopularniejszym napitkiem od początku istnienia Koszalina było bez wątpienia piwo. W średniowieczu to właśnie cech browarników należał w mieście do najliczniejszych i najbogatszych. W drugiej połowie XVI wieku odnotowano w Koszalinie 20 mistrzów browarnictwa. W 1746 roku w mieście liczącym wówczas około 2500 mieszkańców funkcjonowało aż 58 browarów. Podczas wojen napoleońskich, 60 lat później, ich liczba spadła do 24, w 1849 roku browarów było już tylko 14.

Na przełomie XIX i XX wieku w Koszalinie pozostało siedem browarów, które jednak w latach 20. XX wieku nie wytrzymały konkurencji kilkunastu dystrybutorów piw spoza Koszalina i na piwnym rynku pozostał jedynie największy, powstały w 1873 roku Kösliner Actien-Bierbrauerei. Zajmował on ogromny teren między dzisiejszymi ulicami Zwycięstwa, Grunwaldzką, Spółdzielczą i nieistniejącą już Browarną. W drugiej połowie lat 20. roczna produkcja tego browaru przekroczyła trzy miliony litrów piwa, w latach czterdziestych się podwoiła.

IN VINO VERITAS

Wino było na Pomorzu mniej popularnym napojem niż piwo. Biograf Ottona z Bambergu, Herbord pisał o Pomorzanach, że „wina nie mają ani go szukają, gdyż zapobiegliwie przyrządzone miodne napoje i piwo przewyższają wina falernijskie". Jednak historycy zanotowali, że tenże biskup Otto podczas drugiej wyprawy misyjnej na Pomorze w 1128 roku przywiózł i zasadził tam winorośl w ilości potrzebnej do użycia podczas mszy. Jak pisał Johann Jakob Sell w swoim dziele „Aus Geschichte des Herzogthums Pommern": „Od tego czasu winnice zostały założone na wzgórzach wzdłuż Odry powyżej Szczecina do Garz (Gardziec) i poniżej Grabow (Grabowo), Frauendorf (Golęcino) i Gotzlow (Gocław). Uprawiane tu winogrona służyły do tłoczenia białego i czerwonego wina, które pito przy książęcym stole."

Co jednak udało się na terenach oddalonych od Bałtyku o 100 kilometrów, nie było możliwe w chłodnym nadmorskim klimacie okolic Koszalina. Co prawda XVIII -wieczny koszaliński kronikarz Johann David Wendland wspominał o miejskiej winiarni, która mieściła się w podziemiach ratusza stojącego na koszalińskim rynku, ale raczono się tam raczej trunkami przywożonymi z daleka, które cieszyły się zapewne dużym wzięciem.

Wydany w 1912 roku spis niemieckich handlarzy winem (Weinhändler-Adressbuch) wymienia nazwiska aż 32 koszalińskich kupców, hurtowników i restauratorów handlujących winem.

Według książek adresowych Koszalina, w mieście działały trzy winiarnie. Najstarsza z nich, założona w 1841 roku przez Augusta Stielera, mieściła się w dwukondygnacyjnej kamienicy przy Hohetorstrasse 9 (obecnie ul. 1 Maja). Jej właściciel wcześniej był przedstawicielem handlowym firmy winiarskiej ze Szczecina, podróżującym służbowo między innymi do Warszawy i Petersburga. W jednej z przedwojennych gazet zachował się opis wnętrza lokalu, należącego wówczas do następcy Stielera, kupca Emila Siecke: w holu, obok zawieszonego modelu okrętu gości witała staroniemiecka sentencja. Na ścianach głównej sali wisiały szable, rapiery, sztychy przedstawiające dawnych znanych koszalinian i herby prowincji pruskich. W przypominającej katakumby chłodnej piwnicy winiarni z kolebkowym sklepieniem i czerwoną posadzką, na regałach leżakowały tysiące butelek ponad stu rodzajów wina.

Druga winiarna znajdowała się przy Bergstrasse 4 (obecnie ul. Zwycięstwa od rynku w stronę rzeki). Została założona w 1884 roku przez Gustava Moutoux i reklamowana jako „staroniemiecka" (Altdeutsche Weinstube) z ofertą śniadań Kolejny właściciel, Emil Gaede prowadził w tym samym miejscu również delikatesy, a latem dodatkowo otwierał filię w Mielnie, Unieściu i Chłopach.

Największym królestwem wina w Koszalinie była założona w 1884 roku przez Hermanna Onnascha rodzinna firma „Walhalla", nawiązująca nazwą do raju z germańskiej mitologii. W mieszczącej się przy Neuetorstrasse 37 (obecnie ul. Zwycięstwa od rynku w stronę dworca kolejowego) winiarni można było skosztować napojów alkoholowych rozmaitych gatunków: niemieckich win reńskich i mozelskich, francuskich, hiszpańskich i węgierskich, wermutów, niemieckich i francuskich koniaków, rumu, araku i likierów, również własnego wyrobu. Specjalnością lokalu były produkowane na miejscu musujące wina owocowe (między innymi jabłkowe i truskawkowe) oraz chroniony patentem i nagrodzony srebrnym i brązowym medalem państwowym w 1893 i 1899 roku oraz złotym medalem na koszalińskiej wy-

Reklama firmy „Walhalla" z koszalińskich przewodników turystycznych. Ze zbiorów Roberta Kasprowiaka

Reklama winiarni Augusta Stielera przy Hohetorstrasse 9 w Koszalinie. Z biblioteki Archiwum Państwowego w Koszalinie

Winiarnia Augusta Stielera przy Hohetorstrasse 9 w Koszalinie. Ze zbiorów Zbigniewa Wojtkiewicza

stawie Rzemiosła, Przemysłu i Rolnictwa w 1912 roku napój alkoholowy o niezrozumiałej już dziś, tajemniczej nazwie „Jomski Puss", reklamowany w 1907 roku rysunkiem pary w tradycyjnym chłopskim ubiorze i tekstem pisanym lokalną gwarą. W ofercie firmy były również soki owocowe zwykłe i musujące. W latach 30. XX wieku należąca do Hermanna Onnascha juniora „Walhalla" miała swoje przedstawicielstwa w Sianowie, Sławnie, Białogardzie i Dobrzycy.

IN AQUA SANITAS

Dawni koszalinianie pili oczywiście nie tylko alkohole i praktykowali również będącą pochwałą zdrowego trybu życia łacińską sentencję „In vino veritas, in aqua sanitas" („w winie jest prawda, w wodzie zdrowie"). Na przełomie lat 60. i 70. XIX wieku istniał w Koszalinie nawet prawdziwy ogród zdrojowy (Kurgarten), znajdujący się w okolicach dzisiejszego placu Zwycięstwa i gmachu byłego Urzędu Wojewódzkiego. Teren należał wówczas do Agnes Gützlaff, wdowy po majorze armii pruskiej, i był największym ogrodem w Koszalinie. Kuracjusze mogli raczyć się tam sztuczną wodą mineralną, która była produkowana w ogrodowych halach przez miejscowego aptekarza Erhardta za pomocą nagrodzonej na londyńskiej wystawie światowej maszyny parowej skonstruowanej przez berlińską firmę W.O. Fauda. Na przełomie lat 60. i 70. XIX wieku ogród był również ośrodkiem życia towarzyskiego: w czwartki po południu i w niedziele wcześnie rano odbywały się tam regularne koncerty w wykonaniu wojskowej orkiestry miejscowego Królewskiego Batalionu Fizylierów.

KRZYSZTOF URBANOWICZ
jest koszalińskim plastykiem, portrecistą. Interesuje się dziejami Koszalina, popularyzując wiedzę o nich w artykułach prasowych i wydawnictwach książkowych (pod koniec ubiegłego roku wydał „Nieznane twarze Koszalina. Miejsca, których już nie ma"). Z początkiem bieżącego roku rozpoczął współpracę z naszym magazynem.

Na przełomie XIX i XX wieku ogrodu zdrojowego w Koszalinie już nie było, ale wody mineralne były dostępne w lokalach gastronomicznych i sklepach. Sprzedawały je też apteki, a nawet drogerie w swoich firmowych butelkach. Hurtownicy piwa: Friedbert Heldt przy Grünstrasse 3 (obecnie ul. Konstytucji 3 Maja), Emil Freter przy Bergstrasse 21, Friedrich Schuster przy Ritterstrasse 22 (już nieistniejąca) i August (a po nim Otto) Klein przy Heinrichstrasse 7 (obecnie ul. Płowce) nie tylko sprowadzali słynne wody selterskie, ale również produkowali i butelkowali wody mineralne i stołowe.

Woda mineralna była też wytwarzana w największym koszalińskim browarze, który pod koniec wojny (1943/1944) wyprodukował jej około pół miliona litrów.

Trudno z całą pewnością powiedzieć, na czym polegała „mineralność" koszalińskich wód; najprawdopodobniej były to po prostu wody gazowane dwutlenkiem węgla. Po wojnie w dawnej Mineralwasserfabrik Otto Kleina prywatny wytwórca Franciszek Ożga nadal produkował wody mineralne, lemoniady, oranżady i piwo Zdrój. Również na terenie przedwojennej firmy Friedberta Heldta działała wytwórnia wód gazowych i rozlewnia oleju należąca do Spółdzielni PSS „Społem". Dziś jedynym śladem tego, co pito kilkadziesiąt lat temu są ocalałe etykiety, butelki i porcelanowe korki z nazwami lokalnych producentów i rozlewni.

Fot. Emil Piłaszewicz

Butelki po wodzie mineralnej i piwie z koszalińskich browarów ze zbiorów Emila Piłaszewicza

Reklama firmy „Walhalla" z koszalińskich przewodników turystycznych. Ze zbiorów Roberta Kasprowiaka

Zachodniopomorskie winnice

Autor: Dariusz Staniewski

Jeszcze niedawno kiedy ktoś mówił o polskim winie, słuchaczowi na myśl przychodziły okolice Zielonej Góry, Lubelszczyzna lub Małopolska. Do polskich regionów winiarskich śmiało dołącza Zachodniopomorskie. Ma się zresztą czym pochwalić. To właśnie tutaj powstała największa winnica w kraju oraz winnica najdalej wysunięta na północ, a na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym w Szczecinie powstał jedyny w Polsce kierunek inżynierski – „uprawa winorośli i winiarstwo".

Winorośl na Pomorzu Zachodnim nie jest niczym nowym. Była uprawiana już od XIII wieku aż do II wojny światowej. Czasy PRL nie sprzyjały takiej działalności. Uprawy wznowiono dopiero na początku XXI wieku. I są one coraz powszechniejsze oraz coraz popularniejsze.

Na Pomorzu Zachodnim istnieje już ponad 20 winnic, z których 19 zrzeszyło się w Stowarzyszeniu Winnice Pomorza Zachodniego (dalej używamy skrótu SWPZ). Ponad połowa produkuje już wino, które jest sprzedawane. W regionie znajdziemy jeszcze kilka małych winnic, które nie wychodzą ze swoją działalnością na zewnątrz i produkują wino tylko na swoje potrzeby (wyroby można poznać tylko na miejscu). Są też takie winnice, które dopiero posadziły pierwsze sadzonki winorośli i na efekty ich pracy trzeba będzie jeszcze trochę poczekać.

- Wart podkreślenia jest fakt, że w naszym regionie zlokalizowana jest największa winnica w Polsce, czyli Winnica Turnau oraz najdalej wysunięta na północ Winnica Darłowo - mówi Damian Orlik, przewodniczący Stowarzyszenia Winnice Pomorza Zachodniego.

Dodaje, że potencjał regionu jest bardzo duży i mamy nadzieję, że za kilka, kilkanaście lat będziemy mogli „przebierać" w regionalnych winach, a turyści kochający wino wiele możliwości do uprawnia enoturystyki. - Spływają do nas informacje, z których jednoznacznie wynika, że w kolejnych latach - w tym w 2022 roku na mapie województwa pojawią nowe winnice. Ich właściciele już zgłaszają się do nas z chęcią wstąpienia w szeregi Stowarzyszenia, które jest swego rodzaju platformą wymiany doświadczeń, wzajemnej pomocy i organizacji. Jej celem jest promocja produktów regionalnych jakim są wina jak i potencjału enoturystycznego regionu – zapewnia Damian Orlik.

- W tym roku nasza organizacja powiększyła się o kilka nowych winnic. Kilka osób uznało, że na terenie województwa zachodniopomorskiego jest potencjał pod uprawę winorośli i docelowo do wytwarzania wina - stwierdziła Marta Sidorkiewicz, koordynator ds. marketingu w SWPZ.

- Na Pomorzu Zachodnim uprawy winorośli zlokalizowane są na morenach ostatniego bałtyckiego zlodowacenia. To daje winom świeżość i mineralność. To najbardziej nas wyróżnia. Natomiast łagodne zimy pozwalają uprawiać winorośl szlachetną: Pinot Noir i Chardonnay - wyjaśnia Elżbieta Garbarczyk, koordynator ds. Festiwalu Wina w SWPZ.

W samym Szczecinie, winnice istniały do początku XX wieku. Zlokalizowane były w północnych dzielnica miasta m. in. na Gocławiu na tzw. Winnym Wzgórzu (Weinberg). Okazuje się, że nie tak dawno w Szczecinie wrócono do tradycji winiarskich. W 2009 roku w Skolwinie - jednej z północnych dzielnic miasta powstała, przy plebanii kościoła w parafii pw. Chrystusa Króla, Winnica Emila. W 2019 roku siedziba winnicy i jej druga część została przeniesiona do wsi Żuków.

Niedaleko Szczecina położonych jest kilka najważniejszych winnic regionu. – To rejon większego zgrupowania winnic, na co wpływa ukształtowanie terenu i panujący mikroklimat. Ale oprócz tego Winnice znajdziemy w każdym zakątku naszego województwa – dodaje Damian Orlik.

Największą w regionie, ale także w Polsce, jest Winnica Turnau we wsi Baniewice. Jej nazwa pochodzi od nazwiska założycieli – rodziny Turnau. Tak, tej, z której wywodzi się Grzegorz Turnau, poeta, kompozytor oraz piosenkarz. W winnicy na 34 ha zasadzono ponad sto tysięcy krzewów. Uprawianych jest 12 odmian winogron, głównie szczepy solaris, chardonnay i pinot noir, riesling, hibernal, seyval blanc, rondo, regent i cabernet. Produkowane są wina białe, czerwone, różowe. Łącznie około 150 tys. butelek rocznie. Najnowszy produkt winnicy to wino musujące Classique Brut.

Winnica Turnau w całości prowadzi uprawę ekologiczną. Posiada też najnowocześniejszą w Polsce stacjonarną linię do butelkowania, jedyną w regionie.

W winnicy Turnau w styczniu 2021 roku, po raz pierwszy od dwóch lat w Zachodniopomorskiem, udało się wyprodukować wino lodowe, bardzo rzadkie i drogie, powstające dzięki silnym mrozom. - Jesienią trzeba zostawić na krzewach winogrona, które są bardzo zdrowe i mają do tego jeszcze wysoką kwasowość. Bardzo ważne jest, aby temperatura powietrza spadła do minus 7-8 stopni Celsjusza. Dopiero wtedy winogrona w pełni zamarzają. Następnie, również w minusowej temperaturze, należy winogrona wycisnąć. Ze 100 kg winogron uzyskujemy tylko kilkanaście litrów moszczu. Z niego powstaje wino lodowe – mówi Jacek Turnau, prezes Winnicy Turnau.

Według danych statystycznych przeciętny Polak wypija ok. 5 litrów wina rocznie. W winiarskich krajach UE spożycie sięga powyżej 40 litrów. Aktualnie najwięcej winnic w Polsce, według branżowego portalu winogrodnicy.pl, mają na swoim terenie: Małopolska (72) oraz Lubuskie i Dolny Śląsk (po 40).

Wcześniej właścicielom winnicy udało się wyprodukować wino lodowe dwa razy: w 2017 i 2018 roku. W grudniu 2020 roku najbardziej prestiżowy magazyn winiarski „La Revueduvin de France" podał listę najlepszych 50 słodkich win na świecie. Znalazło się na niej lodowe z Winnicy Turnau.

Winnica Kojder, druga pod względem wielkości w regionie, to również rodzinny biznes, prowadzony przez rodzeństwo. Działa od 2015 roku w Babinku koło Bielic. Wino Johanniter z Winnicy Kojder było chwalone m.in. przez sommeliera Elżbiety II – królowej Anglii. Pisał o nim również „Financial Times".

- Ostatnie zbiory wypadły rewelacyjnie! Mimo że wegetacja ruszyła w 2021 roku dużo później niż w poprzednich latach, a oprócz tego mieliśmy trochę problemów z mączniakiem, to jesteśmy bardzo zadowoleni z ilości i przede wszystkim jakości zebranych owoców - mówi Anna Kojder-Ciubak, współwłaścicielka winnicy. - W przyszłym roku chcemy wprowadzić na rynek nowy produkt. Właśnie w kadziach kończy fermentować nastaw z odmian cabernet cortis oraz rondo, z których powstanie nasze pierwsze wino różowe. Można już wyczuć soczyste aromaty truskawki, poziomki i malin. Poza tym planujemy premierę długo wyczekiwanego wina czerwonego z rocznika 2018, które powstało z odmiany cabernet cortis i leżakowało w beczkach z dębu przez 18 miesięcy – dodaje Anna Kojder-Ciubak.

Winnica Pałacu Rajkowo jest położona bardzo blisko Szczecina. Znajduje się w pobliskiej miejscowości Smolęcin. Na powierzchni 4,5 ha posadzono 16 500 winorośli odmian: solaris, hibernal, johanniter i muscaris oraz niewielkie ilości odmian riesling, souvignier gris, chardonnay, siegerrebe, helios. Pierwsze sadzonki na jej gruntach pojawiły się w 2017 roku. Ale wcześniej przez kilka lat trwały przygotowywania podłoża pod ekologiczną uprawę winorośli. Ostatnio Winnica zaprezentowała swoje najnowsze wino - białe z rocznika 2020. Jeszcze bliżej Szczecina, w malowniczej otulinie Puszczy Bukowej działa Winnica Binowo założona w 2011 roku. Wytwarzane są w niej wina białe, czerwone, różowe, pomarańczowe i deserowe.

Winnica Sydonia mieści się we wsi Trzebiatów koło Stargardu. Jej nazwa pochodzi od sławnej szlachcianki z XVI-wieku, Sydonii von Borck, którą stracono po oskarżeniu o czary i rzucenie klątwy na ród Gryfitów. Winnica działa od 2013 roku. W jej ofercie ma wina czerwone, białe, różowe, pomarańczowe i Pet Nat.

Najdalej na północ usytuowaną w Polsce jest Winnica Darłowo. Położona jest 4 km od brzegu Bałtyku i ma 2 ha powierzchni. Oferuje kilka rodzajów wina czerwonego oraz białego.

Z kolei Zodiak to winnica znajdująca się we wsi Zagozd (okolice Drawska Pomorskiego). Znak charakterystyczny jej produktów: na butelkach widnieją etykiety ze znakami zodiaku.

Kilometr od znanego zachodniopomorskiego uzdrowiska, Połczyna-Zdroju działa od 2014 roku Winnica Oycowizna. Skąd nazwa? Od pokoleniowej tradycji uprawiania ziemi w tym rejonie. Kolejna zachodniopomorska Winnica - Bekasiak znajduje się w okolicach Pyrzyc. Produkuje wina białe z odmiany solaris oraz czerwone będące tzw. kupażem kilku szczepów.

Natomiast niedaleko Szczecinka od 2012 roku działa Winnica Tecławska Góra nazwą nawiązująca do XVI-wiecznej legendy o rycerzu-rozbójniku Tecławie, który miał mieszkać w tych okolicach. Produkuje wina czerwone i białe.

W listopadzie ubiegłego roku na Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie odbył się pierwszy Festiwal Wina pochodzącego z regionu. Jego organizatorem było Stowarzyszenie Winnice Pomorza Zachodniego.

Marta Sidorkiewicz podsumowuje: - Oceniamy go bardzo pozytywnie. Zainteresowanie odwiedzających przeszło nasze oczekiwania. Nasz festiwal, poza możliwością degustowania win z dziewięciu różnych winnic, to także prelekcje winiarskie, dwa koncerty jazzowe, konkursy, stoiska z regionalnymi przekąskami. Zależało nam także, żeby wino było podawane nie w plastikowych kubeczkach, a w szklanych kieliszkach. Otwarto tysiąc butelek regionalnego wina, co oznacza, że wydano 15 tys. porcji degustacyjnych i sprzedano dwa tysiące butelek wina na wynos – wylicza Marta Sidorkiewicz.

Potrzebny kapitał i cierpliwość

O uprawie winorośli rozmawiamy z Mirosławem Krasnowskim, właścicielem Winnicy Zodiak w Zagozdzie pod Drawskiem Pomorskim, członkiem Stowarzyszenia Winnice Pomorza Zachodniego

- Czy na każdej glebie można posadzić winorośl?
- Winorośl odnajdzie się na każdej glebie, ale najlepsze plony osiągnie się w optymalnych warunkach. Aby uprawiać winorośl na wino potrzebujemy niewielkiego wzniesienia o wystawie południowo-zachodniej z niskim poziomem wód gruntowych. Klasa ziemi nie ma dużego znaczenia. Ziemie gliniasto-piaszczyste IV klasy, które dominują w województwie zachodniopomorskim, są optymalne. Jeżeli towarzyszy im podłoże kredowe, to mamy idealne warunki do uprawy winorośli.

- Jakie szczepy wykorzystuje się najczęściej w Polsce?
- Są to tzw. odmiany PIWI (odmiany odporne na choroby i mróz), nowoczesne szczepy opracowywane głównie w Niemczech, z przeznaczeniem do chłodnego klimatu. Najczęściej uprawiane białe to solaris, seyval Blanc, souvignier gris, hibernal oraz johanniter. Natomiast z odmian ciemnych - rondo, regent, cabernet cortis. Udają się także odmiany tzw. vinifery: pinot noir, chardonnay oraz riesling.

- Skąd biorą się sadzonki? Jakie są ich ceny?
- Sadzonki pochodzą głównie ze szkółek niemieckich i są zaszczepione na odpowiednich do gleby i klimatu podkładkach. Ceny oscylują w okolicy 2 euro za sadzonkę. Większość nasadzeń wykonuje się w maju, ale można sadzić także jesienią. Najczęściej sadzi się 5000 krzewów na hektar, w rozstawie krzew co 1 m w rzędach co 2 m.

- Jakie czynności pielęgnacyjne wykonuje się w winnicy w ciągu roku?
W dużych winnicach prace zaczynają się w styczniu od tzw. cięcia zimowego. Jest to zabieg, który przygotowuje krzewy do nowego sezonu. Cięcie trwa do kwietnia. Od maja do września wykonywane są zabiegi agrotechniczne: koszenie, nawożenie, opryski ekologiczne, spulchnianie ziemi, usuwanie chwastów oraz tzw. cięcie letnie polegające na przerzedzeniu krzewów oraz redukcji plonów w celu uzyskania owoców wyższej jakości. Uwieńczeniem są zbiory, czyli winobranie, które w naszym województwie odbywa się klasycznie od połowy września do końca października.

- Po jakim czasie od posadzenia winorośl zaczyna owocować?
- Winorośl próbuje owocować już pierwszego roku, ale dobra praktyka jest taka, że przez pierwsze dwa-trzy lata nie pozwalamy na to. Usuwamy kwiatostany, aby pobudzić krzewy do lepszego ukorzeniania. Pozwalamy wydać pierwsze owoce w trzecim roku (tzw. owocowanie kontrolne), a czwartego roku krzewy wchodzą w docelowe obciążenie.

- Na jaką kwotę trzeba oszacować nakład potrzebny do założenia hektara winnicy?
- Założenie jednohektarowej winnicy wraz z rusztowaniem, na którym wspierają się rośliny oraz pielęgnacja do wydania pierwszego plonu (3 lata) to około 100 000 zł.

- Jaki areał pozwala utrzymać się z uprawy winorośli i produkcji wina?
- Przyjmuje się, że dwu-trzyhektarowa winnica przyniesie dochód w wysokości pozwalającej utrzymać czteroosobową rodzinę. Można także uprawiać winorośl tylko na owoce, które później sprzedamy do winnicy produkującej wino. Plon z 1 ha to 5-12 ton owoców, a cena winogron z przeznaczeniem na wino to dziś 3-5 zł w zależności od jakości i odmiany.

Fot. Wojciech Gruszczyński

Karolina Maciejewska

Rozświetlone twarze, podkreślone usta

Pandemia nie zwalnia od elegancji – wychodząc z takiego założenia poprosiliśmy Karolinę Maciejewską, znaną w Koszalinie makijażystkę, o podpowiedź, co w dziedzinie makijażu będzie w najbliższym czasie na topie. Wspólnie z zespołem, z którym najczęściej pracuje, pani Karolina przygotowała kilka propozycji jako ewentualne inspiracje dla czytelniczek „Prestiżu".

Karolina Maciejewska komentuje: - Modny makijaż na sezon wiosna -lato 2022 będzie oparty na połysku i rozświetleniu twarzy. Makijaże, które tutaj prezentujemy, inspirowane są tymi trendami. Kluczowy w nich jest glow - zabieg rozświetlenia na twarzy i na powiekach, nawet efekt glass skin (z ang. lustrzana cera). Lubię ten typ makijażu. Przy jego wykonywaniu ważna jest jednak pewna powściągliwość – makijaż ma podkreślać urodę, nie przerysowując jej.

Inny element wart podkreślenia, bo będzie dominującym trendem w najbliższym czasie, to mocno podkreślone usta. Ja zdecydowałam się na mocną czerwień, ale usta mogą być bordowe, niemal brązowe, a nawet w odcieniach fioletu. Kiedyś takie barwy proponowano raczej jesienią, ale obecnie będą one modne w sezonie wiosenno-letnim.

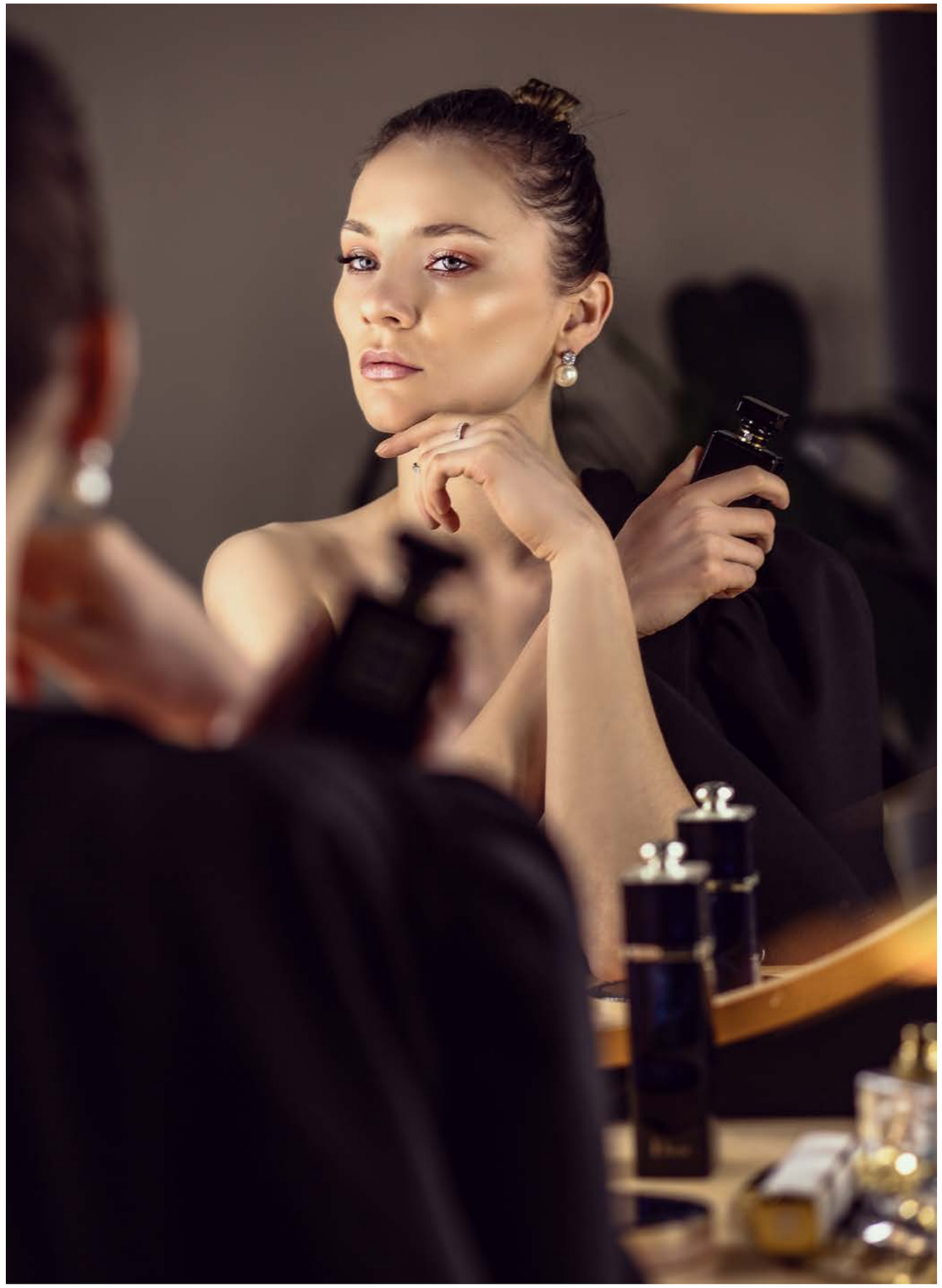
Całość będzie pięknie podkreślać opaleniznę. Tak jak kolory na powiekach tworzące efekt „kociego oka". Ale również tutaj wskazany jest umiar, by nie doszło do efektu przerysowania.

SESJA JEST EFEKTEM PRACY ZESPOŁU W SKŁADZIE:

MAKIJAŻ – Karolina Maciejewska, makijażystka,
właścicielka koszalińskiego studia kosmetologicznego Régene Skin.Body.Mind

FOTOGRAFIA – Natalia Snoch

MODELKI – Angelika Karabin i Ola Radomska



Pokazać siebie bez konwenansów

Ma dopiero 17 lat, a już tworzy dojrzałe, fascynujące projekty. Rysuje koncepty, przygotowuje konstrukcje, kroi i szyje ubrania, jakie z powodzeniem mogłyby znaleźć się w światowych magazynach mody. Nicol Kaminski pochodzi z Koszalina, wraz z rodzicami 14 lat temu wyjechała do Danii. Uczy się w drugiej klasie liceum biznesu i ekonomii w Hillerød. Jej marzeniem są studia artystyczne w Kopenhadze na Scandinavian Academy of Fashion Design, a później najważniejsze światowe pokazy mody.

/ nicol_kami_

Nicol lubi modę artystyczną, jej kolekcje haute couture inspirowane są domami mody Chanel, Very Wang, Alexandra McQueen'a czy Alexandra Vauthier'a. Eksperymentuje z tkaninami i fasonami. W ubraniach jej projektu dominuje bawełna, satyna, poliester, a ostatnio tiul. Młoda projektantka uwielbia w modzie ekstrawagancję, ale i pewien rodzaj szyku oraz elegancji. Moda to dla niej sposób wypowiedzi, pokazanie siebie bez konwenansów, intrygująca fantazja. Swoje prace Nicol pokazuje głównie w social mediach, często sama jest w tych sesjach modelką, stylistką, make-upistką. Jej pasję wspierają rodzice, szczególnie tato, który jest fotografem artystycznym.

Życie Nicol toczy się wokół projektowania. Pomimo że świat mody jest fascynujący, magiczny, spontaniczny, przyciągający jak magnes, młoda projektanta stawia na wykształcenie, kunszt i doskonałość. Stąd marzenia o studiach na uczelni artystycznej. W przyszłości chciałaby pracować, tworząc dopracowane do perfekcji kolekcje ubrań - samodzielnie lub we współpracy z innymi projektantami.

Prezentowane przez nas zdjęcia powstały w Paryżu. Przed obiektywem we własnoręcznie uszytych kreacjach widzą Państwo Nicol Kaminski. Za obiektywem stanął tata, Łukasz Kaminski.

NOWY
RANGE ROVER
MOŻE BYĆ TWÓJ JUŻ OD 613 000 ZŁ

LAND ROVER

JAGUAR

LAND ROVER

AUTORYZOWANY SALON LAND ROVER I JAGUAR W SZCZECINIE
BOŃKOWSCY BRITISH AUTO
USTOWO 58, 70-001 SZCZECIN
+48 91 852 34 00 | SALON@BRITISH-AUTO.PL
WWW.BRITISH-AUTO.LANDROVER.PL
/ JLRBONKOWSCY
ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU I SERWISU

Pufa Design – miejsce przyjazne Architektom

Kołobrzeski kurort oraz jego rozliczne nadbałtyckie okolice słyną ze stylowych restauracji, wnętrz hoteli oraz apartamentów na wynajem. Świetnie zaprojektowane, nowoczesne przestrzenie są wizytówką mocnej grupy lokalnych architektów.

Chciałoby się rzec - wielki design w małym mieście. Sklep internetowy i Showroom Pufa Design, który od ponad dekady oferuje na kołobrzeskim rynku sprzedaż mebli i oświetlenia klientom inwestycyjnym i indywidualnym, współpracuje ściśle z kołobrzeskimi projektantami. Jadąc na targi, czy wprowadzając nowe produkty i marki do portfolio, właściciel Pufa Design, Adam Wysocki kieruje się misją tworzenia w Kołobrzegu łatwo dostępnego dla klientów miejsca z dobrym designem. „Nie chcę tworzyć barier podyktowanych sztywną atmosferą czy bardzo wysoką ceną" - podkreśla właściciel. W Pufa Design architekci znajdą produkty unikatowe nie tylko w ujęciu lokalnym, ale i międzynarodowym. Showroom Pufa Design mieści się na ulicy Bałtyckiej 31. Choć jest to miejsce niewielkie, właścicielowi zależy na tym, aby zachować tu przytulny klimat i miłą atmosferę. Przecież dobry design jest dla każdego!

BESTSELLERY POLSKICH WNĘTRZ

W showroomie można obejrzeć i przetestować szereg produktów dedykowanych architektom. Rodzinny brand Skovby oferuje rzemieślnicze stoły z naturalnego drewna, które wyposażone są w opatentowane mechanizmy rozkładania. Powiększone mogą pomieścić nawet 20 osób. Duńskie Umage zwraca uwagę unikatową kolekcją komód i szafek nocnych Audacious, bowiem ścianki mebli są obite dookoła tkaninową żaluzją, co stanowi rzadkość.

Popularne wśród polskich architektów są szczególnie dwie linie oświetlenia tej marki. Asteria to kolekcja minimalistycznych lamp wiszących w wielu zaskakujących odcieniach, od nasyconych barw po pastele. Z kolei linia Clava Wood to rzeźbiarskie abażury wykonane z ciętych laserowo jesionowych lameli, które emanują ciepłym, przytulnym światłem, nie tracąc przy tym skandynawskiego sznytu.

FUNKCJONALNOŚĆ W PARZE Z PIĘKNEM

Adam Wysocki wiele lat temu przywiózł do Kołobrzegu ze szwedzkiej Dalarny markę Pappelina. Do sklepu weszła właśnie nowa wiosenna kolekcja wodoodpornych przystosowanych do inwestycji chodników utkanych w Szwecji na starych krosnach przywiezionych z Polski. Wśród trendów wnętrzarskich na 2022 rok podkreśla się istotną rolę sofy we wnętrzu, która stała się sercem domowego odpoczynku. Sofy InSitu Muuto (które można przetestować w Showroomie) charakteryzuje włoska wygoda w interpretacji duńskiego designu. Podobnie jak wiele innych mebli, które można kupić w Pufa Design, łączy je wysoka funkcjonalność i przystosowanie do współczesnego stylu życia. Chcąc dostosować meble do potrzeb inwestora, od niedawna można do projektu dopasować innowacyjne tkaniny obiciowe Kvadrat i Sahco. Dekoracyjny rodzaj tkanin oferuje fińska marka Lapuan Kankurit. Naturalne pledy wełniane i ręczniki lniane pięknie dopełnią wystrój wnętrza.

Architektom, którzy odwiedzą Pufę, zapewniamy stały dostęp do nowości, wzorników, próbników, katalogów, plików 3D. Doradzimy techniczne i stylistyczne, oferujemy pomoc w przygotowaniu kosztorysu dla klienta oraz zapraszamy na przepyszną kawę :)

Chodnik Fred - nowość, Pappelina

Kinkiet Clava Up Wood, Umage

Pufa Design
www.pufadesign.pl
Pufa Design Showroom
Bałtycka 31 w Kołobrzegu

Wzorcowy design z napędem na cztery koła

Autor: Aneta Dolega | **Fotografie:** Bogusz Kluz

To bodajże jedyny albo jeden z niewielu samochodów, który trafił do paryskiego Luwru jako przykład wzorowego wzornictwa przemysłowego. Range Rover, bo o nim mowa, to także pierwsza marka aut terenowych, która wpuściła kabriolet łączący ponadprzeciętne właściwości terenowe z nietuzinkowym designem. Auto odniosło spektakularny sukces – popyt przewyższał podaż, a pojazd wyznaczył nowe trendy w motoryzacji. Jego dobra passa oraz popularność trwają do dziś.

Nowy Range Rover to kontynuacja tej tradycji. Nadal jest niezawodny w jeździe po trudnym terenie, co zawdzięcza napędowi na wszystkie koła (AWD), skrzyni rozdzielczej z dwoma zakresami prędkości oraz elektronicznemu centralnemu mechanizmowi różnicowemu. Zawieszenie pneumatyczne umożliwia zwiększanie prześwitu, a maksymalna głębokość brodzenia w wodzie wynosi 900 mm. Przemieszczanie się w takich warunkach ułatwia temu pojazdowi szereg systemów. System Intelligent Driveline Dynamics może przenosić do 100% momentu obrotowego na przednią lub tylną oś. Mechanizmy różnicowe z aktywną blokadą tworzą idealną bazę do działania systemu Terrain Response, który automatycznie dostosowuje samochód do nawierzchni i warunków. Układ kontroli przechyłów nadwozia Dynamic Response Pro pozwala na zwiększenie zakresu ruchu kół w terenie. Kolejnym doskonałym rozwiązaniem w Range Roverze w kwestii komfortu jazdy jest układ czterech kół skrętnych. Przy niskich prędkościach układ skręca tylne koła w kierunku przeciwnym do kąta skrętu kół przednich, co sprzyja zmniejszeniu promienia skrętu pojazdu. Dzięki temu przestronny i masywny Range Rover ma promień skrętu zbliżony do samochodów miejskich. Przy wyższych prędkościach koła skręcają w kierunku tym samym co przednie, co pozwala na szybszą i dokładniejszą zmianę kierunku jazdy, a prowadzenie jest bardziej precyzyjne i przyjemne.

Range Rover oprócz swoich zdolności terenowych wyróżnia się także minimalistycznym designem, którego trzyma się od dziesięcioleci. Charakter projektu pozwala, by nowoczesna sylwetka z wydłużonym tyłem w stylu „boat tail" nie była przesłaniana zbędnymi detalami. Te elementy, które są niezbędne, idealnie wpasowują się w kształt pojazdu: ukryte tylne lampy, wysuwane klamki i 23-calowe obręcze kół. We wnętrzu odnaleźć można wiele wyjątkowych detali, jak ekskluzywne forniry czy ceramiczne elementy sterujące. Nowy model Range Rovera to auto dla siedmiu osób. Siedzenia pokryto skórą Semi Aniline, wyposażono w podgrzewanie, elektryczną regulację, dedykowane gniazda USB i lampki. Auto wyposażone jest w system audio Meridian Signature Sound System oraz funkcję aktywnego wygłuszania hałasu, wykorzystującą głośniki zagłówkowe.

Na przedzie atrakcyjnie i praktycznie prezentuje się 13,1-calowy ekran dotykowy i „pływający" wyświetlacz tablicy przyrządów. Pozwala to na wygodną obsługę pokładowych systemów, m.in. systemu PiviPro z bezprzewodową obsługą funkcji Apple Carplay i Android Auto. Dostępna jest także funkcja asystenta Alexa Auto.

Nowy Range Rover jest bardzo przestronny. Automatycznie składana przesłona i wszechstronna podłoga przestrzeni ładunkowej czynią korzystanie z niej wygodniejszym, a zestaw Event Suite nadaje jej jeszcze jedną funkcję — zapewnienia komfortowego obcowania z naturą.

Oczywiście jak każde auto terenowe Range Rover jest wzorcowy pod względem bezpieczeństwa. Reflektory Digital LED1 z funkcją Predictive Adaptive Front Lighting wykorzystują dane z systemu nawigacji do przewidywania przebiegu drogi i zapewnienia lepszej widoczności. Opcjonalne lusterko wewnętrzne ClearSight2 pozwala widzieć cały czas nieprzysłonięty niczym obraz sytuacji za samochodem. Będący funkcją kamery 3D widok ClearSight Ground View3 pozwala obserwować teren przez „przezroczysty" przód samochodu, a światła manewrowe rozświetlają nawierzchnię podczas parkowania w ciasnych miejscach. Wszystko to, by zapewnić bezstresową i bezpieczną jazdę, niezależnie od warunków.

Range Rover to samochód, który dał początek nowej wizji luksusowych samochodów terenowych. Nieustająco wznosi wartości swojego przodka na najwyższy dotychczas poziom – zarówno w zakresie wzornictwa i luksusu, jak i zaawansowania technicznego. Więcej informacji o najnowszym Range Roverze można uzyskać w salonie Bońkowscy British Auto, samochód jest dostępny w korzystnym finansowaniu Arval.

JAGUAR LAND ROVER

Autoryzowany salon Land Rover i Jaguar w Szczecinie | Bońkowscy British Auto
Ustowo 58, 70-001 Szczecin +48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.landrover.pl/contact-us | / JLRBonkowscy
Zapraszamy do naszego salonu i serwisu

PEUGEOT

W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

NOWY PEUGEOT 308 GT Pack HYBRID

Dynamiczny kompakt z charakterem

Autor: Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Marcin Betliński

Peugeot 308 zadebiutował w 2007 roku i został bardzo dobrze przyjęty przez rynek. Siedem lat później marka zaproponowała jego drugą generację, która okazała się bardzo dopracowanym autem, uznanym przez europejskich dziennikarzy za Samochód Roku 2014. I oto po kolejnych siedmiu latach pojawia się Peugeot 308 trzeciej generacji, tym razem między innymi w wersji hybrydowej – finalista konkursu i mocny kandydat do tytułu Car of the Year 2022. Taki właśnie samochód w naszym cyklu testów konsumenckich ocenia pani Katarzyna Kasprzak.

Pani Katarzyna jest dyplomowanym podologiem, prowadzi w Koszalinie Instytut Zdrowych Stóp Podologica. O sobie mówi, że należy do kierowców lubiących dynamiczną jazdę, a więc również samochody, które pod maską kryją odpowiednią moc.

Testowany Peugeot 308 GT spełnia to kryterium w stopniu doskonałym. Jako hybryda plug-in gwarantuje przy tym eksploatację oszczędną, bo systematycznie doładowywana bateria pozwala przejechać na silniku elektrycznym nawet 60 km. Dla kogoś, kto używa auta głównie w mieście, a dysponuje domową ładowarką, rozwiązanie idealne.

Ale nawet kiedy już trzeba jechać z tradycyjnym napędem, Peugeot 308 nie jest szczególnym „paliwożercą". W testowanym wariancie silnik spalinowy ma pojemność 1598 cm3 i moc 180 KM (zsumowana moc układu wynosi 225 KM). Skrzynia biegów to ośmiostopniowy automat.

Pani Katarzyna tak relacjonuje pierwszy kontakt z autem: - Dla osób, które na co dzień nie używają aut z napędem elektrycznym albo hybrydowym, zaskakujący jest moment tuż po uruchomieniu silnika. Zupełnie go nie słychać. Kiedy przechodzimy na napęd spalinowy, przeżywamy drugie zdziwienie, bo niewiele głośniejszy jest silnik tradycyjny.

Z WYPOSAŻENIA TESTOWANEJ WERSJI WARTO WYMIENIĆ:

- reflektory przednie Matrix LED z automatycznym dostosowaniem wiązek światła do warunków panujących na drodze,
- adaptacyjny tempomat,
- system automatycznego hamowania awaryjnego z wykorzystaniem kamery i radaru,
- 18-calowe aluminiowe felgi,
- wyświetlacz Peugeot i-Cockpit 10",
- matrycowe LED-owe reflektory przednie,
- czujniki parkowania i doskonałą kamerę cofania,
- tapicerkę z alcantary z wstawkami ze sztucznej skóry,
- system ostrzegający podczas cofania o poprzecznie przemieszczających się obiektach,
- system filtrowania powietrza,
- przyciemniane tylne szyby.

Przykładowo – nowy model Peugeot 308 można nabyć w programie Free2Move Lease już od 1017 PLN netto miesięcznie (okres 36 m-cy, roczny limit przebiegu 10 tys. km, wpłata 20%).

Hybrydę docenia się zwłaszcza w chwili ruszania spod świateł, bo bez zamiaru ścigania się z kimkolwiek takie auto rusza pierwsze – podkreśla nasza rozmówczyni.

- To jest moim zdaniem samochód idealny do codziennego użytku w mieście, nie za wielki, ze sporym bagażnikiem, w którym można pomieścić nawet bardzo duże zakupy – mówi Katarzyna Kasprzak. – Jednocześnie zwinny i wygodny. Duże wrażenie zrobiła na mnie jakość obrazu w tylnej kamerze, co ułatwia parkowanie i zawracanie.

Peugeot 308 należy do grupy samochodów kompaktowych. W wersji hatchback mierzy on 436,7 cm długości, 185,2 cm szerokości (206,2 cm z lusterkami) i 144,1 cm wysokości. Jego rozstaw osi to 267,5 cm. W aktualnym wydaniu jest o ok. 11 cm dłuższy i prawie

2 cm niższy od swojego poprzednika, a przy tym odległość między osiami wzrosła o 5,5 cm, na czym korzystają podróżujący na tylnej kanapie.

Dużo dobrego można powiedzieć o stylistyce nowej „trzysta ósemki". Linia dopracowana jest do perfekcji. W oczy rzuca się odnowione logo marki – głowa lwa nabrała pewnej drapieżności. Niezależnie z której strony i pod jakim kątem patrzymy na Peugeota 308, jego sylwetka wydaje się dynamiczna, nawet nieco atletyczna. – Kiedy po raz pierwszy zobaczyłam to auto, miałam skojarzenie z wozem sportowym – dzieli się wrażeniami pani Katarzyna. – Nietypowa, jakby sportowa, jest przy tym kierownica. Jest nieduża. Wokół niej rozlokowane są rozmaite przyciski pozwalające sterować rozmaitymi funkcjami (radiem, telefonem, multimediami i systemami wspomagania prowadzenia) bez odrywania ręki. Lubię takie rozwiązania.

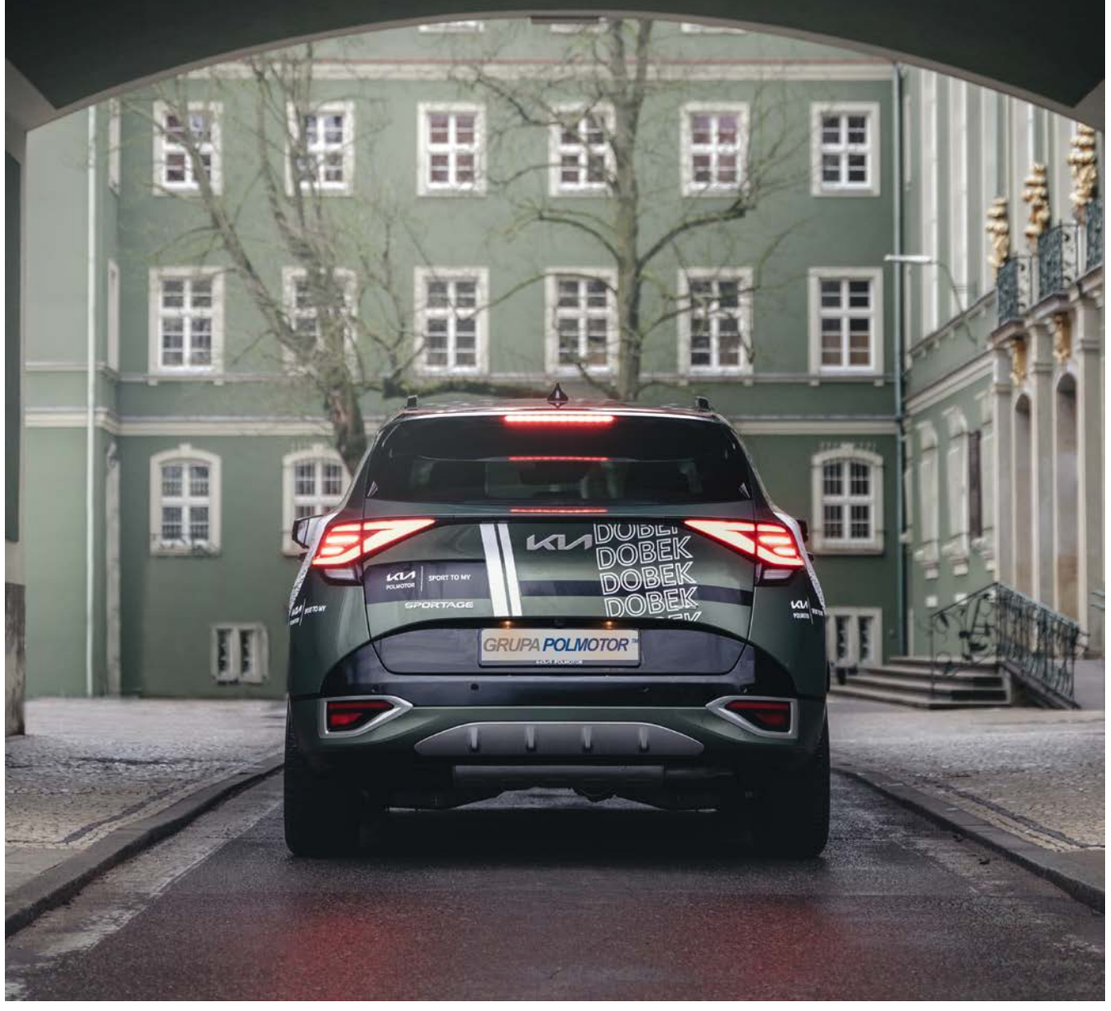
Zapewne nie tylko na naszej rozmówczyni ogromne wrażenie robi ergonomiczny i intuicyjny Peugeot i-Cockpit, a zwłaszcza holograficzny cyfrowy wyświetlacz 3D. Panel elektronicznych zegarów pozwala na konfigurację według własnych preferencji kierowcy. Nie ulega wątpliwości, że mamy do czynienia z naprawdę na nowo przemyślanym samochodem.

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Peugeot Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr telefonu: 94/342 51 00

www.mojsiukmotor.peugeot.pl

Szukaj nas na Facebooku: Peugeot Mojsiuk Motor i Instagramie: Peugeot Mojsiuk Motor

Kia Sportage olimpijska hybryda



Autor: Aneta Dolega | **Fotografie:** Bogusz Kluz

Jaki jest najlepszy samochód dla sportowca i to jeszcze takiego, który ma w swojej kolekcji olimpijski medal? KIA. Do tego koreańskiego fenomenu motoryzacji, dzięki Kia Polmotor wspierającej sport i sportowców, przesiadł się jeden z najszybszych ludzi na tej planecie – Patryk Dobek. Brązowy medalista olimpijski z Tokio w biegu na 800 metrów, usiadł za kółkiem nowego modelu KIA Sportage.

Nowy model Sportage został zaprojektowany tak, by inspirował swoich właścicieli do działania. Dla takiego sportowca jak nasz lekkoatleta to auto idealne, gdyż, żeby pobijać rekordy i zdobywać wyniki, trzeba działać. Ta hybryda, jest też pierwszym SUV-em, w historii modelu, zaprojektowanym wyłącznie na potrzeby klientów w Europie.

Kia Sportage pojawiła się w 1994 roku. W latach 2004-2010 wytwarzano drugą generację, a 2010-2016 trzecią. Produkowana od 2016 roku Kia Sportage IV ustępuje właśnie pola piątej generacji. To co przykuwa uwagę na początku to wygląd nowej Kii. Jest elegancki i nowoczesny, z organicznymi elementami, co w przypadku zielonego lakieru, potęguje wrażenie. Z przodu mamy dużą i czarną osłonę chłodnicy, która rozciąga się na całą szerokość auta i płynnie przechodzi w reflektory. Główne światła od grilla są oddzielone nietypowymi światłami do jazdy dziennej LED w kształcie bumerangów. Tylne światła zostały połączone ozdobną listwą, ciekawie też wygląda sporych rozmiarów dyfuzor.

Patryk Dobek otrzymał Sportage podczas pierwszej premiery tego modelu w Polsce, która odbyła się w salonie Kia Polmotor w Koszalinie. Medalista olimpijski nie ukrywał radości z otrzymania Kii nowej generacji, która budzi zainteresowanie zarówno nową stylistyką, jak i zupełnie zmienionym wnętrzem.

Wewnątrz nowy Sportage wita nas przestronnym wnętrzem o futurystycznym wystroju. Mamy dwa ekrany o przekątnej 12,3 cala. Centralny umieszczony na środkowej konsoli to dotykowy wyświetlacz, za pomocą którego obsługuje się urządzenia pokładowe, a na wyświetlaczu przed kierowcą eksponowane są cyfrowe wskaźniki. Dodatkowo, pod monitorem znalazł się podświetlony panel, na którym umieszczono m.in. przycisk do szybkiego wybierania ustawień klimatyzacji, nawigacji lub radia. Podgrzewana kierownica posiada przyciski do sterowania systemem audio i obsługi systemu Bluetooth.

To cichy samochód, o dobrej dynamice. Składa się na to m.in. dwusprzęgłowa przekładnia, sztywne zawieszenie, precyzyjnie działający układ kierowniczy i układ jezdny, który świetnie sobie radzi z wszelkimi nierównościami nawierzchni. Na komfort jazdy play także wpływają: system stabilizacji toru jazdy, system wspomagający pokonywanie podjazdów, system zapobiegający blokowaniu się kół podczas hamowania, system kontroli zjazdu ze wzniesienia, system stabilizacji toru jazdy przyczepy oraz autonomiczny hamulec pokolizyjny. Z wygodą oczywiście łączy się bezpieczeństwo. I tu wśród wielu udogodnień warto wymienić kilka: system autonomicznego hamowania z funkcją wykrywania pojazdów, pieszych i rowerzystów, inteligentny ogranicznik prędkości, system autonomicznego hamowania na skrzyżowaniach, system powiadamiania ratunkowego i asystenta utrzymania auta pośrodku pasa ruchu. Do tego poduszki powietrzne i przednie światła przeciwmgielne wykonane w technologii LED.

Jak widać, to samochód, który utrzymuje klasę, jakość i poziom swoich poprzedników, dostosowując się do nowych czasów. Auto godne olimpijskiego medalu. I to nie jednego.

POLMOTOR
Koszalin/Stare Bielice | ul. Koszalińska 11
(dawniej: Stare Bielice 8b - 1), Biesiekierz
Tel: 94-343-88-99
www.polmotor.kia.pl
GRUPA POLMOTOR™

Stan-Med

UWAGA!
nowy numer
do rejestracji:
tel. 94 314 -00-03

GABINETY SPECJALISTYCZNE

PRACOWNIA USG
- DOPPLER
- JAMA BRZUSZNA
- TARCZYCA
- SZYJA
- WĘZŁY CHŁONNE
- PŁUCA

ECHO SERCA
HOLTER EKG
HOLTER CIŚNIENIOWY
TESTY SKÓRNE I PŁATKOWE
SPIROMETRIA

PEDIATRA PULMONOLOG Grażyna Stanisławska
PEDIATRA ALERGOLOG Aleksandra Nogalska
CHIRURG DZIECIĘCY Jerzy Niesłuchowski
INTERNISTA PULMONOLOG Lidia Sławińska
KARDIOLOG Agata Pawelska-Buczeń
KARDIOLOG Karolina Zakutyńska-Kowalczyk
KARDIOLOG Krzysztof Jarząbek

RADIOLOG Karol Pilichowski
RADIOLOG Hubert Sekular
RADIOLOG Katarzyna Stanisławska
RADIOLOG Bartłomiej Rękawiecki
RADIOLOG Marcin Kiszka
RADIOLOG Magdalena Śliwa
RADIOLOG Justyna Pietroń

NEUROCHIRURG Michał Tarnowski
ORTOPEDA Piotr Kaczkowski
ORTOPEDA Krzysztof Buczeń
ORTOPEDA DZIECIĘCY Joanna Kraśny
NEUROLOG Adriana Ziemiańska-Gadomska
LARYNGOLOG Edward Bauer
LEKARZ REHABILITACJI MEDYCZNEJ Dorota Hornung

Zapraszamy na konsultacje
ORTOPEDY DZIECIĘCEGO - lek. med. Joanny Kraśny
Specjalisty ortopedii i traumatologii narządów ruchu u dzieci.
Klinika Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej w Ortopedyczno-Rehabilitacyjnym Szpitalu Klinicznym im. W. Degi w Poznaniu
RADIOLOGA - Dr n. med. Katarzyny Stanisławskiej
Konsultacje z zakresu neuroradiologii zabiegowej, w szczególności: tętniaki mózgu i naczyniaki mózgu.
Katedra Radiologii Ogólnej i Zabiegowej
Katedra Neurochirurgii i Neurotraumatologii
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Stan-Med Rejestracja: 94 314-00-03, 602-776-267, Koszalin ul. Staszica 8a, www.stanmed.pl

ORTHOFOOT CENTRUM FIZJOTERAPII
Nowe miejsce, więcej możliwości

Fotografie: Studio Prototypownia

Jeszcze trzy lata temu nie była pewna, czy otworzyć własną firmę. Brakowało tylko odwagi, bo Agnieszka Ochim jest absolwentką znakomitej uczelni, pasjonatką zawodu i fizjoterapeutką z powołania. Obawy okazały się niepotrzebne, czego dowodem jest powodzenie gabinetu, który w październiku 2021 roku zmienił siedzibę na większą i wzbogacił się o dwie specjalistki. W OrthoFoot można dziś oddać w profesjonalne ręce nie tylko stopy – gabinet oferuje unikalną w skali województwa terapię wad postawy u dzieci i młodzieży.

Karolina Sobczak, Agnieszka Ochim oraz Joanna Polańska

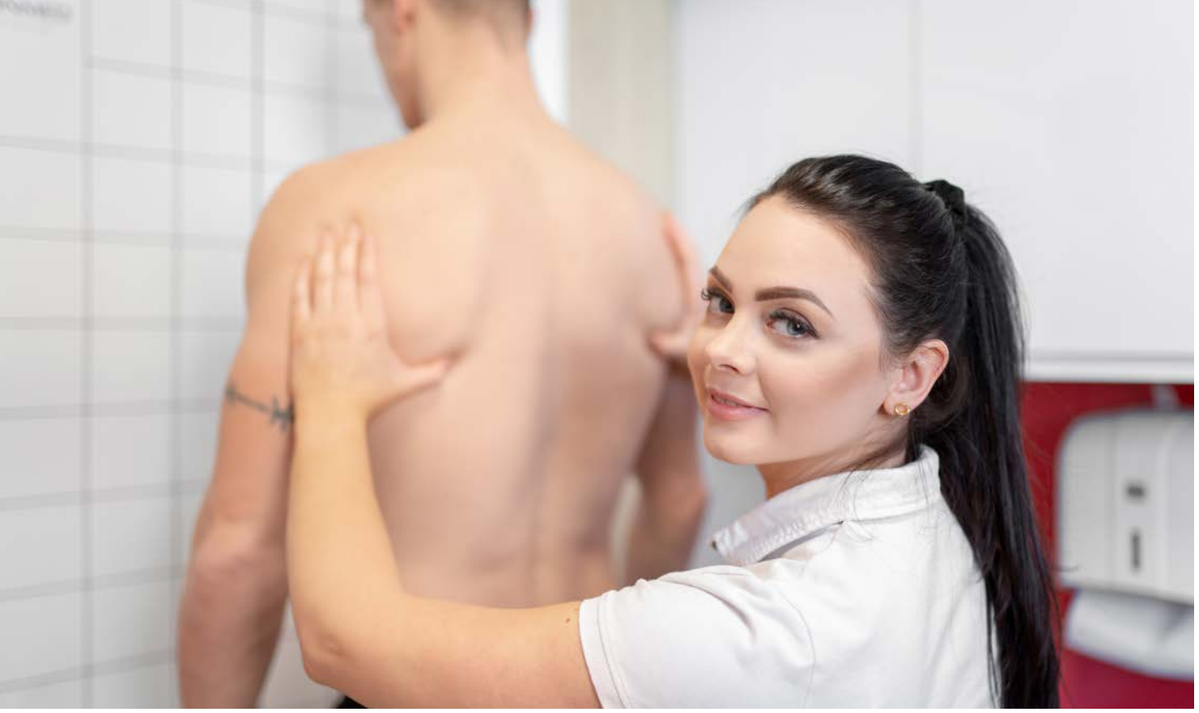
Pierwszych pacjentów Agnieszka Ochim przyjęła w 2018 roku, w Koszalińskim Centrum Stopy Pro-Cosmetica. Na dołączenie do zespołu i otwarcie gabinetu namówiła ją właścicielka firmy, Karolina Włodarczyk. Choć OrthoFoot funkcjonuje w osobnej siedzibie, to pani Agnieszka nadal współpracuje z Centrum i nie ukrywa wdzięczności za zmotywowanie do otwarcia własnej działalności.

WIĘCEJ MIEJSCA

Zmianę siedziby wymusiły przepisy. Aby zatrudnić pracowników, właścicielka OrthoFoot musiała przekształcić firmę w podmiot leczniczy, a jednym z warunków było lokalizowanie gabinetu na parterze. Udało się znaleźć dobre miejsce. Do niewielkiego kompleksu handlowego na osiedlu Morskim, w którym znajduje się OrthoFoot, można bezproblemowo dotrzeć samochodem i miejską komunikacją, Jest gdzie zaparkować, a lokal jest dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

– Plan poszerzenia działalności i zespołu miałam od dawna – mówi Agnieszka Ochim. – Momentem przełomowym była moja ciąża. Chciałam uniknąć zawieszenia działalności na czas nieobecności związanej z urlopem macierzyńskim i zostawić pacjentów w dobrych rękach. Tak w moim zespole pojawiła się fizjoterapeutka, Karolina Sobczak.

Pani Karolina specjalizuje się w terapii wad postawy u dzieci i młodzieży. Szkoliła się u najlepszych specjalistów w Polce, między innymi z uznanej metody FITS (funkcjonalna terapia skolioz). – Karolina wypełniła lukę w moich usługach – mówi Agnieszka Ochim. – Nie specjalizuję się w wadach postawy u dzieci, więc po badaniu i stwierdzeniu problemu, mogłam dotąd jedynie wskazać konieczność rehabilitacji. W praktyce odsyłałam pacjentów donikąd, ponieważ w Koszalinie nie mieliśmy fizjoterapeuty specjalizującego się w tej materii, choć problem jest powszechny i dotyczy mnóstwa dzieci. Teraz go mamy. Karolina jest specjalistką nie tylko w skali Koszalina, ale i województwa zachodniopomorskiego.



MALI PACJENCI, DUŻE PROBLEMY

Do gabinetu Karoliny Sobczak powinni zgłosić się rodzice, których zaniepokoją nieprawidłowości związane ze stopami, chodzeniem, ale też postawą czy ogólnym ruchem ciała dziecka. Badanie jest rozbudowane, trwa godzinę, czasem dłużej, bo mali pacjenci są przeglądani wzdłuż i wszerz pod względem prawidłowego ustawienia stóp, kolan, głowy, pleców. Co ważne – dzieci badanie znoszą bezproblemowo, bo są angażowane w czynności, a do tego spotkanie odbywa się w sympatycznej atmosferze.

Podczas pierwszej wizyty fizjoterapeutka stawia wstępną diagnozę. Jeśli są potrzebne, sugeruje dodatkowe badania (na przykład RTG) czy konsultację z lekarzem. Informuje, na czym skupi się terapia, omawia jej przebieg i czas trwania. – Trzeba pamiętać, że jedną wizytą niczego nie załatwimy – podkreśla Agnieszka Ochim. – Rehabilitacja zawsze jest procesem, może trwać tygodnie, miesiące, a nawet lata. Nie jesteśmy w stanie czegoś, co się kształtowało się długo, zniwelować szybko. Praca jest zarówno z dzieckiem, jak i rodzicem, który musi aktywnie włączyć się w terapię.

Na badanie warto przyjść nie tylko, kiedy problem jest widoczny, ale profilaktycznie, ponieważ wielu nieprawidłowości początkowo nie widać gołym okiem. Najlepiej, by wizyta nastąpiło około 4 – 5 roku życia. Wszelkie problemy, nawet te, które wydają nam się błahe lub myślimy, że „dziecko z nich wyrośnie", mogą mieć poważne konsekwencje. Wystarczy wspomnieć skoliozę, która powoduje wady postawy i skrzywienie kręgosłupa, ale czasem wpływa też na ustawienia narządów wewnętrznych, klatki piersiowej, a co za tym idzie płuc czy serca i jest wyjątkowo oporna w leczeniu, zwłaszcza w starszym wieku.

STOPY W CENTRUM UWAGI

Dorosłych pacjentów przyjmuje właścicielka. Agnieszka Ochim jest magistrem fizjoterapii, absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Społecznej Akademii Nauk w Kołobrzegu. Specjalizuje się w terapii stopy. Ukończyła wiele specjalistycznych kursów, które dają jej szerokie możliwości terapii, np. trójpłaszczyznowej terapii wad stóp, terapii manualnej według koncepcji Maitland, masażu tkanek głębokich, pinoterapii, igłoterapii.

W gabinecie pani Agnieszki pojawiają się dorośli w każdym wieku, dużą część stanowią seniorzy. Przychodzą sportowcy zmagający się z dolegliwościami potreningowymi. Trafiają tu też osoby kierowane przez lekarzy na zabieg operacyjny, szukający alternatywnych metod leczenia i jest to dobry adres, bo w wielu przypadkach da się skutecznie interweniować i operacji uniknąć.

– Prowadzę terapię haluksów, bólu przodostopia i śródstopia różnego pochodzenia, płaskostopia, zaburzeń ustawienia pięty (koślawość i szpotawość), deformacji palców takich jak palce młotkowate oraz wielu innych – wymienia właścicielka OrthoFoot. – Zaczynam od szczegółowego wywiadu, podczas którego „prześwietlam" pacjenta od stóp do głów. W zależności od stwierdzonego problemu, proponuję rozwiązanie. Czasem wystarczy wkładka ortopedyczna, czasem trzeba włączyć pracę manualną lub połączyć te dwie rzeczy. Pacjenci dostają też ćwiczenia domowe i spotykamy się na wizytach kontrolnych.

Wspomniane wkładki ortopedyczne są wykonywane na miejscu, w ciągu godziny. Z OrthoFoot wychodzimy więc z gotowym produktem, który posłuży nam przez wiele miesięcy. Wkładki powstają według technologii francuskiej firmy Capron Podologie, która jest liderem na europejskim rynku w zakresie ortopodologii. Są bardzo cienkie, precyzyjnie dopasowane do stopy i obuwia, w którym pacjent najczęściej chodzi, ale tak skonstruowane, że może je bez problemu włożyć do każdego buta, nawet szpilek. Istnieje możliwość doklejenia dodatkowych elementów korygujących. Ulga, jaką dają wkładki w przypadku bólu, jest błyskawiczna – dolegliwości ustępują w ciągu miesiąca. Równie efektywna jest terapia manualna. Nie zawsze przyjemna, bo praca odbywa się na głębokich tkankach, ale przynosi ulgę już po pierwszej wizycie. Agnieszka Ochim podkreśla, że stosuje metody tradycyjne, ale nie stroni od niekonwencjonalnych i do każdego pacjenta podchodzi indywidualnie, proponując optymalną dla niego terapię.

TERAPIA ANTYSTRESOWA

W ostatnim z trzech gabinetów OrthoFoot można się dla odmiany odprężyć. W grudniu do usług OrthoFoot dołączyły masaże relaksacyjne. Na razie są to masaże twarzy, szyi, dekoltu, pleców i stóp, wykonywane z użyciem olejków i aromaterapii. Poza działaniem relaksacyjnym, wspomagają pielęgnację – dotleniają skórę i tkanki, niwelują obrzęki i oznaki zmęczenia, poprawiają ukrwienie, drenują, regenerują, poprawiają metabolizm. Wykonuje je Joanna Polańska – technik masażysta. Jej złote ręce, delikatność, a zarazem pewność w wykonywanych ruchach pozwoli na odstresowanie się i zrelaksowanie się. Oferta masaży będzie się sukcesywnie rozbudowywać.

DBAJMY O ZDROWIE STÓP!

Agnieszka Ochim przyznaje, że zainteresowanie zdrowiem stóp w ciągu trzech lat prowadzonej przez nią praktyki, wzrosło, ale świadomość, by nie bagatelizować problemów i zapobiegać im jest wciąż za mała. Ważna jest – wciąż niewystarczająca – współpraca między lekarzami a fizjoterapeutami, a także między specjalistami, którzy zajmują się stopą w różnym kontekście. Podejście interdyscyplinarne jest właścicielce OrthoFoot bardzo bliskie, a jak wspaniałe efekty terapeutyczne przynosi, miała okazję zobaczyć w czasie zagranicznych szkoleń. Warto dodać, że dzięki współpracy z Koszalińskim Centrum Stopy oraz innymi podologami z regionu, do gabinetu pani Agnieszki trafiają osoby skierowane tu przez podologów i odwrotnie – jeśli w czasie badania terapeutka zauważy problem z paznokciami, proponuje pacjentowi konsultację z podologiem.

Plany i pomysły na rozwój firmy? Są, ale bez pośpiechu. – Już na etapie remontu zastanawiałam się, jak w przyszłości mogłabym rozbudować lokal – śmieje się właścicielka. – Na pewno chciałabym poszerzyć usługi w obszarze fizjoterapii i współpracować z kolejnymi specjalistami, zwłaszcza tymi, których brakuje w regionie. Jeśli ktoś chciałby dołączyć do naszego zespołu, zapraszam!

OrthoFoot Centrum Fizjoterapii | Koszalin ul. Franciszkańska 104B
Tel. 723 982 680 | /orthofoot.koszalin/

MiMed: skuteczni, bo profesjonalni

Autor: Aneta Dolega | **Fotografie:** Marcin Betliński / archiwum Firmus Group

W świat pierwszej pomocy wprowadzają dzieci i dorosłych. Szkolą funkcjonariuszy służb mundurowych i ratowników zrzeszonych w przeróżnych organizacjach i jednostkach systemu ratownictwa medycznego, podnoszą kwalifikacje lekarzy i pielęgniarek. Istniejąca od 2007 roku firma Usługi Ratownictwa Medycznego MiMed prowadzi kursy na różnym poziomie zaawansowania. O ofercie szkoleniowej i codziennej pracy ratowników medycznych rozmawiamy z Michałem Pelcem, założycielem i właścicielem MiMedu.

- Organizuje Pan i prowadzi szkolenia z ratownictwa, wykłada ratownictwo medyczne na Akademii Pedagogicznej w Słupsku, a jednocześnie jest Pan wciąż czynnym ratownikiem w koszalińskim pogotowiu. Daje się to wszystko pogodzić?
- Oczywiście, choć kosztem czasu wolnego i czasu, który można by poświęcić rodzinie. Mógłbym pewnie zrezygnować z pracy w pogotowiu, ale nie robię tego z konkretnego powodu: będąc czynnym ratownikiem, podobnie jak moi współpracownicy, mam wciąż kontakt z praktyką. Jestem przekonany, że to pozytywnie wpływa na poziom naszych szkoleń. Jesteśmy bardziej wiarygodni dla kursantów, bo możemy dzielić się z nimi świeżymi, bardzo konkretnymi doświadczeniami.

- Kim najczęściej są uczestnicy szkoleń z udzielania pierwszej pomocy (PP)?
- Nie ma jakiejś dominującej grupy. Uczymy opiekunki dzieci ze żłobków, nauczycieli przedszkoli i szkół, pracowników firm produkcyjnych - na przykład Espersen, Bar Przerwa; hoteli: Aquarius Kołobrzeg, Vistom, Dune Beach Resort, Planeta Mielno i wielu innych. Zawsze tak dobieramy tematykę szkolenia, by była ona jak najbliższa uczestnikom kursów. Oczywiście podstawowe zasady są zawsze takie same, nieważne gdzie jesteśmy: w szkole, na biwaku czy w pracy. Ale staramy się je prezentować w kontekście konkretnych miejsc i tego, co może się w nich zdarzyć z największym prawdopodobieństwem. Szkoleni czują wówczas, że prezentowane treści mają związek z rzeczywistością, w której żyją lub pracują.

- Wiele osób boi się przystępować do udzielenia pierwszej pomocy z lęku. Boimy się kogoś dotknąć. Boimy się, że połamiemy poszkodowanemu żebra, jeśli będziemy uciskać mostek podczas próby przywrócenia akcji serca.
- My takie obawy przełamujemy ćwiczeniami. Jeżeli ktoś boi się pomóc, bo „zaszkodzi" poszkodowanemu, to trzeba mu uzmysłowić, że komuś kto nie oddycha, nie ma funkcji życiowych, już bardziej zaszkodzić nie można. Zresztą pewne powikłania resuscytacji nie są niczym niezwykłym. Około 70-80 procent przypadków poprawnej, podkreślam, resuscytacji osób w podeszłym wieku kończy się pęknięciem przyczepów chrzęstnych żeber do mostka. Ale pokutuje mit, że z powodu silnego nacisku żebra mogą przebić płuco. Nie ma takiej możliwości, zapewniam. Podejmując uciskanie klatki piersiowej, dajemy możliwość przeżycia takiej osobie. Na szkoleniach staramy się uzmysłowić kursantom, poprzez ćwiczenia, że nie ma się czego bać.

- Czasami boimy się, że się czymś zarazimy.
- Dlatego ludzie świadomi mają pod ręką, na przykład w samochodzie, rękawiczki jednorazowego użytku. Pandemia mocno je zresztą „wypromowała". Każdy nasz kursant na finał szkolenia dostaje od nas malutki breloczek z maseczką i rękawiczkami. Nie zajmuje on dużo miejsca w kieszeni, a nie wiadomo, kiedy może się przydać.

- Co to znaczy, że ćwiczenia są praktyczne?
- Odbywamy je na fantomach łącznie pełnopostaciowych. Zauważyliśmy, że kursanci inaczej podchodzą do imitacji samych torsów, a inaczej do całych manekinów. To drugie rozwiązanie bliższe jest rzeczywistości. Kursant uczy się wtedy odpowiednio ustawiać względem „poszkodowanego", odpowiednio ułożyć jego kończyny. Dodatkowo dla nas, instruktorów, jest to ułatwienie, bo możemy taki fantom ułożyć pod ławką, na krześle, czyli w pozycjach, w których ktoś może znaleźć omdlałą osobę.

- Mimo wszystko jest różnica, kiedy ćwiczymy z fantomem i żywym człowiekiem.
- Rzeczywiście istnieje pewna bariera psychiczna, bo ludzie inaczej traktują fantom, a inaczej człowieka. Dlatego czasami podczas ćwiczeń instruktorzy zastępują fantomy – polewają się sztuczną krwią, symulują zawał serca albo atak padaczki. Takie ćwiczenia są dla uczących się pierwszej pomocy bardziej wymagające, ale i bardziej skuteczne. Często tworzymy również symulację, gdzie poszkodowanym staje się sam kursant lub inny instruktor. Wychodzimy z założenia, że im ćwiczenia bardziej przypominają rzeczywistość, tym

Firma MiMed istnieje od 1 października 2007 roku. W tym czasie zrealizowała ponad 450 szkoleń i prelekcji z zakresu Pierwszej Pomocy dla w sumie ponad 3500 osób. Na zlecenie Windhunter Academy przeprowadziła również 1000 szkoleń PP według standardów Global Wind Organisation dla pracowników branży wiatrowej, szkoląc ponad 5500 osób

Od 2009 roku MiMed ma prawo organizowania i przeprowadzania szkoleń oraz egzaminowania w zakresie Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy nadane przez Wojewodę Zachodniopomorskiego. Od 2018 roku posiada również uprawnienia do organizacji seminariów i warsztatów w ramach doskonalenia zawodowego ratowników medycznych, a od 2020 roku - do organizacji kursu doskonalącego ratowników medycznych (uprawnienia nadane przez Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego).

Niezależnie od tego, firma systematycznie prowadzi kursy i szkolenia w zakresie Medycznych Czynności Ratunkowych. Może pochwalić się certyfikatem jakości The Global Language System TGLS, który jest tożsamy z certyfikatem ISO.

lepiej kursant zapamiętuje to, czego go nauczyliśmy. Na takich zajęciach wyciągamy uczestników z ich strefy komfortu, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że tylko poza nią czeka nas rozwój i nauka.

- Co się dzieje w sali szkoleniowej, zanim zaczną się ćwiczenia?
- Zaczynamy od wprowadzenia teoretycznego – uczestnik poznaje aspekty prawne pierwszej pomocy. Podkreślamy, że prawo na całym świecie chroni osobę, która udziela pomocy i nawet jeśli w naszym odczuciu pomoc nie była w pełni profesjonalna, to możemy być pewni, że nikt nam niczego nie zarzuci. Mowa tu o tak zwanym prawie dobrego Samarytanina. Uczulamy również, że brak naszej reakcji w przypadku zagrożenia życia jest karalny. Przede wszystkim przełamujemy obawy, o których wspomnieliśmy wcześniej. Później zahaczamy o anatomię – układ oddechowy, krwionośny i nerwowy. Z punktu widzenia świadomości stanów zagrożenia życia jest bardzo ważne, żeby kursanci wiedzieli, na czym polega ich prawidłowa praca. Chodzi o różne typy stanów zagrożenia życia, omdlenia, udary mózgu, porażenia prądem, oparzenia. Podczas tworzenia programu szkolenia opieramy się o własne, bogate doświadczenie z pracy ratowników medycznych. Staramy się nie wymyślać, tylko bacznie obserwować świat oraz to, co napotkaliśmy w pracy w pogotowiu. Kursanci to doceniają. Dalej przechodzimy do nauki prawidłowego wezwania pomocy i zabezpieczania miejsca zdarzenia.

- Za czasów PRL uczniowie mieli przedmiot o nazwie przysposobienie obronne, w ramach którego dostawali wprowadzenie do pierwszej pomocy.
- Obecnie takie treści zawiera, choć w mniejszym wymiarze godzin, edukacja dla bezpieczeństwa (EDB). Prowadzimy współpracę z kilkoma szkołami w Koszalinie, a nasi instruktorzy są zapraszani, aby poprowadzić niektóre zajęcia w ramach tego przedmiotu. Mówiąc pół żartem pół serio, trzy osoby z naszego grona mają kwalifikacje do pracy w szkole, bo jesteśmy magistrami pedagogiki.

- Czy ktoś sprawdza, jak kursy pierwszej pomocy wpływają na postawy ludzi w nich uczestniczących? Czy rzeczywiście ludzie korzystają ze zdobytych umiejętności?
- Raz na pięć lat Europejska Rada Resuscytacji, czyli organizacja zajmująca się promocją i poprawą standardów z zakresie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, publikuje takie dane. W świetle badań w okresie 2015-2020 nastąpił wzrost liczby osób, które reagują w sytuacji zagrożenia i podejmują próbę pomocy poszkodowanym. Okazuje się, że wcześniej tylko 40 procent Europejczyków podejmowało próbę pomocy, a obecnie jest to już 50 procent. Dodatkowo 10 procent decyduje się na to pod wpływem sugestii dyspozytora centrum pomocy. Widać więc poprawę, ale wciąż niemal połowa nie podejmuje żadnej akcji ratowniczej. Konieczna jest więc permanentna edukacja. W wytycznych wspomnianej rady podkreśla się dużą rolę szkolenia dzieci, został nawet uruchomiony ogólnoświatowy program pod nazwą Kids Save Lives. Zaleca się więc szkolenie dzieci, które pokazują rodzicom, czego się nauczyły i wpływają w ten sposób na postawy dorosłych, którzy zaczynają interesować się tą tematyką. My sami, jako MiMed, od dwóch lat zajęcia dla dzieci prowadzimy bezpłatnie.
Na marginesie: Tomasz Molesztak, jeden z naszych instruktorów, pisał pracę magisterską na temat świadomości społecznej w zakresie udzielania pomocy, w której wykazał pozytywny wpływ szkoleń na poziom wiedzy.

- W Koszalinie swego czasu szerokim echem odbiła się akcja pod nazwą Akademia Pierwszej Pomocy, którą przeprowadziła Pana firma.
- To rzeczywiście była duża akcja z inicjatywy mieleńskiego dewelopera Firmus Group, który stał się jej głównym sponsorem. Trwała ona trzy lata. W szkoleniach wzięło udział 1200 osób. Pewnie trwałaby dalej, gdyby nie pandemia koronawirusa. Początkowo nasze działania były skierowane do dzieci z gminy Mielno, a potem zasięg akcji rozszerzył się również na dzieci z koszalińskich przedszkoli.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) to zespół czynności stosowanych u poszkodowanego, u którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia, czyli ustanie czynności serca z utratą świadomości i bezdechem. Celem resuscytacji jest utrzymanie przepływu krwi przez mózg i mięsień sercowy oraz przywrócenie czynności własnej układu krążenia. Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji przez świadków zdarzenia zwiększa prawdopodobieństwo przeżycia poszkodowanego ponad trzykrotnie.

TOMASZ MOLESZTAK

Chciałbym powiedzieć, że zostałem ratownikiem medycznym, bo moja babcia była pielęgniarką i zaraziła mnie pasją do swojego zawodu. To jednak nieprawda, bo jej powołanie doceniłem wiele lat później, gdy sam zacząłem ratować. Chciałbym powiedzieć, że jestem instruktorem, bo moi rodzice na co dzień uczą, i ja uczę. Ale to także nieprawda.

W domu wpojono mi, że aby osiągnąć dobre efekty, trzeba włożyć w to wiele wysiłku. Do szkoły medycznej trafiłem w zasadzie przypadkiem. Na początku był to tylko kolejny etap edukacji, który miałem przesiedzieć leniwie w ławce. Dopiero podczas nauki zrozumiałem, że wybór szkoły był trafiony, a ratownictwo stało się moją pasją. Nauka do tej pory kojarzona ze żmudną pracą stała się przyjemnością. To był strzał w dziesiątkę. Odpowiedzialność za czyjeś życie nauczyła mnie, jak ważne są ciężka praca, perfekcjonizm oraz aktualizowanie wiedzy. Podejmowane działania podczas akcji ratowniczych stały się instynktowne. Po wielu latach zauważyłem, że z pozoru przypadkowe elementy układanki tworzą spójną całość. Jestem ratownikiem i instruktorem. Cechy wcześniej wymienione pozwalają mi na kształtowanie przyszłych ratowników tak, aby w krytycznych sytuacjach potrafili automatycznie działać i ratować komuś życie.

PAWEŁ OCHIM

Kiedy miałem 16 lat, byłem harcerzem i bardzo chciałem zdobyć stopień instruktora. Jednym z wymagań było ukończenie kursu pierwszej pomocy. Było to trudne zadanie, bo mocno bałem się widoku krwi. Trafiłem na 16-godzinny kurs pierwszej pomocy do Grupy Ratownictwa PCK Koszalin. Po dwóch dniach, które spędziłem na zajęciach i licznych ćwiczeniach, przełamałem swój lęk i krew nie była już taka straszna. Postanowiłem zostać w tej jednostce. Z każdym spotkaniem angażowałem się mocniej, tak że po kilku miesiącach objąłem stanowisko kwatermistrza jednostki. Wszystko wtedy było pierwsze: pierwsze zabezpieczenia medyczne, pierwsze interwencje, pierwsza adrenalina. Po kilku latach hobby stało się pomysłem na życie. Dzięki ratownictwu poznałem wspaniałą dziewczynę – Agnieszkę, która jest moją żoną, i z którą mam wspaniałego syna.

MARCIN PLONDER

Byłem początkującym ratownikiem. Wyjazd, który odmienił całkowicie mój światopogląd, miał miejsce 30 kwietnia 2005 roku. Zespół bardzo szybko się zebrał i na sygnale popędziliśmy do centrum miasta. Na ziemi leżał mężczyzna lat około 50 lat. Nie oddychał. To wszystko co pamiętałem ze szczegółów tego wyjazdu. Wszystko działo się dla mnie tak szybko. Ktoś uciskał klatkę piersiową, ktoś przygotowywał defibrylator, ktoś leki, ktoś intubował. Wstyd mi trochę, ale jedyne co zrobiłem wtedy, to podtrzymywałem kroplówkę. Chciałbym powiedzieć, że dla tego mężczyzny historia zakończyła się happy endem. Bardzo bym chciał. Mężczyzna nie przeżył, umarł pomimo wielkiego zaangażowania całego zespołu z niewielką pomocą mojej ręki, która trzymała kroplówkę. Mężczyzna umarł, ale narodziła się wizja mojej przyszłości w tym zawodzie i doprowadzenia do jak najmniejszej ilości takich finałów jaki miał miejsce 30 kwietnia 2005 r.

PIOTR SOKOŁANKO

Moja droga do zawodu to wypadkowa wielu trafnych decyzji i jednego przypadku, którym było zatrudnienie się w Stacji Pogotowia Ratunkowego. Przez kilka lat, nie mając wykształcenia medycznego, pełniłem obowiązki noszowego, bacznie obserwując pracę personelu medycznego. W efekcie zmian w organizacji w służbie zdrowia, chcąc zawodowo związać się z ratownictwem medycznym, podjąłem naukę w Pomaturalnym Studium na kierunku ratownictwo medyczne, a później odbyłem studia na Akademii Pomorskiej w Słupsku, gdzie uzyskałem tytuł licencjacki z ratownictwa medycznego. Jednocześnie pracowałem cały czas w pogotowiu, co kosztowało mnie sporo wysiłku i poświęceń.

PRZEMYSŁAW BORYS

Jak zostałem ratownikiem? Od dziecka ciągnęło mnie w miejsca i sytuacje, gdzie ktoś potrzebował pomocy. Ktoś się skaleczył - Przemek pomoże, założy opatrunek, potrzyma za rękę itp. Tak to się zaczęło. W szkole średniej nie byłem zdecydowany, co w życiu chciałbym robić. Może zostanę żołnierzem, może strażakiem, a może po prostu będę budował domy? Kończąc szkołę średnią, zdając maturę, całkiem przez przypadek dowiedziałem się że w Koszalinie działa szkoła, w której jest kierunek ratownictwo medyczne. Wow! Nawet chwili zastanowienia nie było! To było to czego szukałem!

AGNIESZKA JAKUBCZYK

W 2015 roku miałam egzamin z udzielania pierwszej pomocy. O godzinie 18 na podwórku stracił przytomność mój bliski krewny. Wiedziałam, co mam robić i ratowałam go do samego końca. Niestety, zmarł. Nie byłam tam sama, był tłum gapiów, nikt nie chciał pomagać. Do momentu przyjazdu pogotowia byłam tam tylko ja i poszkodowany. Nikt nie chciał się zaangażować. Do teraz zastanawiam się, dlaczego? Czy to był strach? Niewiedza? Do dziś nie znajduję na to odpowiedzi, ale już wiem, że warto uczyć innych, aby zapobiegać takim sytuacjom. A strach i panika nie mogą nami zawładnąć w sytuacji, kiedy będziemy mogli uratować komuś życie.

MICHAŁ PELC

W szkole orłem nie byłem i raczej interesowała mnie piłka nożna niż nauka. Na pielgrzymce do Częstochowy poznałem Adama, szefa zabezpieczenia medycznego pielgrzymki. Dzień upływał mi na obserwowaniu, jak Adam mobilizuje pozostałych pielgrzymów do przełamywania swoich barier. Wieczorami obserwowałem, jak pielęgnuje im stopy, przebija pęcherze i zasypuje różnymi specyfikami, aby rano były gotowe do dalszej drogi. Po powrocie z pielgrzymki zapisałem się do grupy medycznej, którą prowadził Adam. Pod jego okiem uczyłem się pierwszej pomocy. Rok później, po maturze, poszedłem drugi raz na pielgrzymkę. Tym razem już zastąpiłem Adama, który w tej pielgrzymce nie mógł wziąć udziału. Tak zaraziłem się udzielaniem pomocy.

Nie wszystkie akcje ratownicze kończą się sukcesem. To mocno obciąża ratowników psychicznie. Firma MiMed zatrudnia psychologów, którzy prowadzą warsztaty na temat tego, jak sobie radzić z tą stresującą sytuacją. Odbywają się one w ramach kursów KPP i MCR

- Przejdźmy do szkoleń specjalistycznych. Do kogo są one skierowane?
- Szkolenia z zakresu kwalifikowanej pierwszej pomocy (KPP) adresowane są do osób, które nie mają wykształcenia medycznego, a w ramach swych obowiązków służbowych zobligowane są do niesienia pomocy. Chodzi o Policję, Państwową Straż Pożarną, Straż Graniczną oraz wolontariuszy PCK, Ochotniczych Straży Pożarnych, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i innych organizacji ratowniczych... Poza programem kursu dla szkół nauki jazdy i oraz przedmiotem edukacja dla bezpieczeństwa w szkole, nie ma żadnych ram prawnych dla nauczania pierwszej pomocy, nad czym ubolewamy. Każdy może sobie wymyślić szkolenie i przeprowadzić je w dwie godziny albo w cztery dni. Na pozór wydaje się to rozwiązaniem pozytywnym jednakże z doświadczenia wiemy, że prowadzi to częściej do pogorszenia jakości niż jej poprawy. Prowadzenie szkoleń wyższej rangi, czyli w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy (KPP) i medycznych czynności ratunkowych (MCR) wymaga rejestracji podmiotu szkolącego. Trzeba wykazać się wiedzą, posiadaniem wykwalifikowanej kadry dydaktycznej, sprzętem oraz doświadczeniem. Nad wszystkim kontrolę sprawują urzędy wojewódzkie. Szkolenia takie mają restrykcyjnie przygotowane programy, które mają wymiar 66 lub 120 godzin, a na finał trzeba zdać państwowy egzamin.

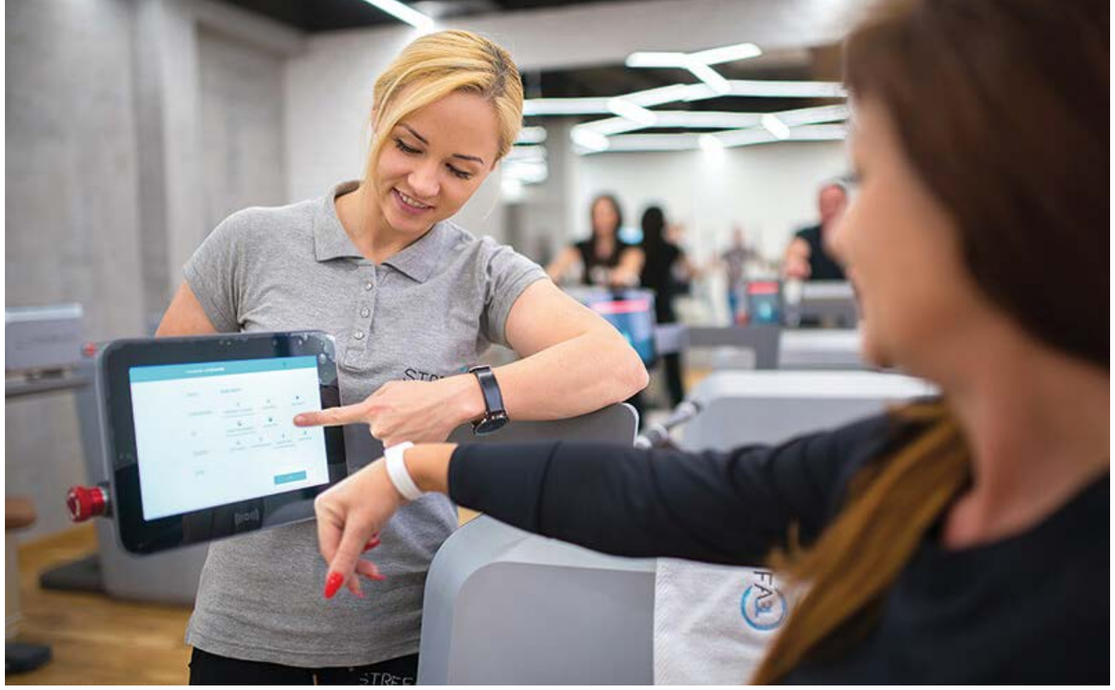
- Egzamin wystarcza na całe życie?
- Nie, trzeba go powtarzać raz na trzy lata. My robimy to inaczej. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że nieużywanie umiejętności z zakresu pierwszej pomocy na co dzień, na przykład przez strażaka – ochotnika, może prowadzić do braków w wiedzy. Dodatkowo medycyna to dziedzina, która nie stoi w miejscu, jej rozwój obserwujemy na bieżąco. Prowadzimy więc weekendowe kursy odświeżające, czyli ćwiczymy przez piątek, sobotę i przedpołudnie niedzielne, a dopiero później jest egzamin. Dobre wyszkolenie strażaków ma kapitalne znaczenie, bo przy dużej liczbie interwencji, a małej liczbie karetek, często pierwsi na miejsce docierają właśnie oni.

- Jest jeszcze jeden, najbardziej zaawansowany poziom szkolenia, którym Państwa firma również się zajmuje.
- Tak, chodzi o medyczne czynności ratunkowe (MCR) adresowane do osób z wykształceniem medycznym, w tym zawodowych ratowników. Każdy z nich w ciągu pięcioletniego cyklu szkoleniowego musi zdobyć 200 punktów edukacyjnych.

- Za co są te punkty?
- Zazwyczaj przelicza się jedną godzinę odbytego szkolenia na jeden punkt. Nasza firma jest jedną z trzech w województwie zachodniopomorskim i zaledwie 18 w całym kraju, które mają uprawnienia do prowadzenia takich zajęć oraz do przeprowadzenia końcowego egzaminu. Bez ukończenia zaawansowanego kursu ratownik nie może przystąpić do pracy. U nas kurs trwa dwa tygodnie i jest bardzo intensywny, a jego „wartość" przeliczeniowa to 120 punktów. Jak widać, to nie jest jeszcze wspomniane 200 punktów. Dlatego ratownicy muszą w ciągu pięciu lat przejść kolejne kursy i zdobyć pożądaną liczbę punktów. Szkolimy z ratownictwa również lekarzy. Prowadziliśmy takie zajęcia na przykład dla medyków z Polikliniki i Oddziału Psychiatrycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wielkopolskim. Prowadzimy również regularną współpracę z policyjną grupą szturmową, która potencjalnie jest narażona na duże zagrożenia.

- Od czasu reorganizacji systemu ratownictwa medycznego w Polsce nie w każdej karetce do interwencji wyjeżdża lekarz. Na ratowników spadła więc większa odpowiedzialność.
- Jeśli weźmiemy pod uwagę sytuację w Koszalinie, to dyżur pełni zawsze pięć karetek Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. W jednej pracuje lekarz i ratownik, w pozostałych czterech sami ratownicy. To pokazuje, że nasza rola mocno wzrosła, a przez to również ogromne znaczenie ma odpowiedni poziom kompetencji. Oczywiście niezbędna jest również dobra kondycja fizyczna i psychiczna. Każda udana interwencja stanowi powód do satysfakcji. Jednak wszyscy co rusz znajdujemy się w sytuacji, kiedy walka o życie chorego czy poszkodowanego nie daje pozytywnego rezultatu. To duże obciążenie emocjonalne, zwłaszcza wtedy, kiedy mamy świadomość faktu, że gdyby ktoś przed naszym dotarciem na miejsce zdarzenia podjął próbę resuscytacji, szansa na ocalenie czyjegoś życia byłaby wyższa. Dlatego tak ważne jest upowszechnienia pierwszej pomocy. Na co dzień mottem naszej pracy stały się słowa Alberta Camusa: „Ludzie sądzą, że zrobili dość nie zabijając nikogo. W rzeczywistości żaden człowiek nie może umierać w spokoju, jeśli nie zrobił wszystkiego co trzeba, aby inni żyli." Staramy się każdego dnia propagować to przesłanie.

Kontakt: Usługi Ratownictwa Medycznego MiMed Michał Pelc
ul. Dębowa 2, 76-024 Świeszyno, tel. 509 464 999
mimedszkolenia@gmail.com
/ratownikmimed



Strefa 3L
Klub inny niż wszystkie

Fotografie: Materiały własne Strefy 3L

Strefa 3L powstała cztery lata temu. Była i jest miejscem oferującym innowacyjny proces treningowy, autorski system ćwiczeń, nowoczesny sprzęt, profilaktykę zdrowotną, edukację, a przy tym przyjazną przestrzeń i sympatyczną kadrę nastawioną na drugiego człowieka. Za to wszystko klub pokochały setki osób, które skutecznie realizują w nim swoje cele.

Klub od tradycyjnej siłowni różni wszystko. Jest odpowiedzią na potrzeby osób, które chciałyby trenować w kameralnym środowisku, pod opieką, a nie nadzorem, profesjonalistów, wzmacniając ciało metodycznie, a nie na czas i pod presją. – Zazwyczaj trafiają do nas osoby, które wstydzą się ćwiczyć w tradycyjnych klubach – mówi Aleksandra Zwolak, menadżerka koszalińskiej Strefy 3L. – Cenią sobie spokój, kulturę, fajną towarzyską atmosferę, łatwość w obsłudze maszyn treningowych, a także oszczędność czasu.

Ideą klubu było takie skonstruowanie treningów, by przy minimalnym wysiłku były maksymalnie efektywne, niezależnie czy chodzi o odchudzanie, rzeźbienie sylwetki, usprawnienie ciała, poprawę kondycji, redukcję bólu kręgosłupa, powrót do formy po rehabilitacji lub kontuzjach. Z usług klubu mogą korzystać zarówno osoby aktywne fizycznie, jak i nie mające kontaktu ze sportem, w każdym wieku, niezależnie od masy ciała czy poziomu sprawności. Oferta klubu opiera się na zindywidualizowanym podejściu do ćwiczących i dużej wyrozumiałości dla różnych możliwości podopiecznych. Korzystanie ze Strefy 3L jest więc bezstresowe i pozbawione klimatu rywalizacji, który często zniechęca, zwłaszcza debiutantów w sferze aktywności fizycznej.

Do wyboru w Strefie 3L są dwie ścieżki treningowe. Po pierwsze: obwód treningowy Milon. W czasie jednej sesji angażuje on wszystkie partie mięśni. Ćwiczy się na nim zgodnie z ruchem wskazówek zegara, na każdym urządzeniu siłowym spędzamy minutę, do tego po 4 minuty na urządzeniach cardio – rowerku i orbitreku. Obwód powtarzany jest dwukrotnie. Ćwiczący wyposażony jest w opaskę z danymi systemowymi, pozwalającą na skalibrowanie parametrów maszyn treningowych do konkretnego użytkownika: maszyna ustawia obciążenie pod ćwiczącego, a także odlicza powtórzenia, czas, nadaje tempo i zakres ruchu, dzięki czemu trening jest łatwy i bezpieczny.

Druga z propozycji to trening personalny EMS. Wywodzi się z fizjoterapii i polega na wykonywaniu ćwiczeń w połączeniu z elektrostymulacją mięśni. EMS odbywa się w osobnym pomieszczeniu, w specjalnym, oplecionym elektrodami stroju, pod okiem wykwalifikowanego trenera/fizjoterapeuty.

Do dyspozycji klubowiczów jest też profesjonalny sprzęt Flow i Extrafit, służący rozciąganiu mięśni. – Rozciąganie powinno być integralną częścią treningu, bo nie tylko zapobiega kontuzjom czy napięciom, ale redukuje dolegliwości bólowe, uelastycznia ciało, zwiększa zakres ruchomości i pozwala ciału szybciej się regenerować – podkreśla Aleksandra Zwolak. – Niestety w tradycyjnych klubach dość często rozciąganie jest bagatelizowane ze względu na brak instruktażu, trudność w zapamiętaniu ćwiczeń wykonywanych na macie.

Najczęstszą przyczyną porzucenia ćwiczeń w siłowniach i klubach sportowych jest brak widocznych efektów przy jednoczesnym odczuciu zmęczenia oraz czas, który trzeba wygospodarować na treningi. W Strefie 3L jest odwrotnie. Treningi są wysoce efektywne i szybko prowadzą do postawionego celu, a przy znacznie krótsze niż sesje tradycyjnego fitnessu. Milon to 35 minut, podczas których ćwiczymy wszystkie kluczowe dla zdrowia i rozwoju fizycznego partie mięśni. Trening pobudza metabolizm (jeszcze po ćwiczeniach organizm spala kalorie), poprawia koordynację ruchową, wytrzymałość mięśni oraz ścięgien. EMS trwa zaledwie 20 minut, sesje odbywają się raz w tygodniu. Tyle wystarczy, by maksymalnie pobudzić mięśnie, rozbić tkankę tłuszczową, zawalczyć z cellulitem i zadbać o tzw. formę. Tu również ćwiczymy całe ciało i wzmacniamy kręgosłup. Są to doskonałe opcje nie tylko dla osób poszukujących innowacji treningowych, ale też „niesportowych", bez doświadczenia, mających różnego rodzaju kłopoty z aparatem ruchowym, niecierpliwych, zapracowanych, zabieganych.

Ogromnym atutem klubu jest również jego kadra. Wszyscy trenerzy mają wykształcenie wyższe kierunkowe (w zespole są fizjoterapeuci i po wychowaniu fizycznym), co gwarantuje wysoki poziom opieki nad podopiecznymi i ich bezpieczeństwo. Trenerzy są na sali zawsze, w pełnym wymiarze godzin otwarcia klubu, a ich obecność nie ogranicza się jedynie do obserwacji. Każdy z ćwiczących już na pierwszym spotkaniu trafia pod skrzydła trenera. Jest ono bezpłatne. Obejmuje wywiad, proste testy siłowe oraz analizę składu ciała, dzięki której uzyskuje się szereg danych jak: masa ciała, mięśniowa, tkanki tłuszczowej, zawartość wody, wskaźnik BMI, wskaźnik talia-biodra (WHR) czy poziom tłuszczu wisceralnego (gromadzącego się w jamie brzusznej). Informacje służą do ustalenia najlepszej metody pracy nad poprawą stanu zdrowotnego danej osoby oraz odpowiedniemu dopasowaniu obciążenie do formy i celu treningowego. – Określenie punktu wyjściowego i finalnego jest kluczowe – mówi Aleksandra Zwolak. – Pozwala precyzyjnie monitorować postępy, omawiać je i modyfikować proces treningowy podczas regularnych konsultacji.

Poza miejscowym systemem rejestrującym treningi, badania i efekty ćwiczeń klubowicze mają dostęp do aplikacji Milon Me, w której również gromadzone są te informacje. Ponadto, w ramach członkostwa, otrzymują dostęp do platformy treningowej, która umożliwia korzystanie z ćwiczeń na przykład w czasie wyjazdu lub kwarantanny związanej z Covid-19. Ze Strefą 3L nie ma wymówek.

Warto wspomnieć, że choć dla wielu klubów i siłowni, funkcjonowanie w czasie pandemii jest akrobatycznym wyzwaniem, oferta i styl funkcjonowania Strefy 3L okazała się w tym trudnym czasie jej ogromnym atutem. Treningi zakładające łagodne, stopniowe podnoszenie formy, nastawione na holistyczną pracę z ciałem, a więc nie tylko rzeźbienie mięśni, ale też wzmacnianie ogólnej sprawności, także oddechowej czy kardiologicznej, są dla osób po przejściu Covid-19 zbawiennie. – Trafia do nas wiele osób, które chcą odbudować chorobą kondycję, wesprzeć odporność, poprawić samopoczucie czy zredukować stres – potwierdza Aleksandra Zwolak. – Trzeba to robić z głową, rozsądnie, nie fundując sobie wycieńczających i tak osłabiony organizm ćwiczeń. Dodam, że klub jest podmiotem leczniczym i nie grozi mu zamknięcie w czasie pandemii.

Na ten status Strefa 3L zapracowała prozdrowotnym profilem i inicjatywami promującymi zdrowy tryb życia. Filarem działalności klubu jest przekonanie, że ruchowi powinno towarzyszyć kompleksowe dbanie o cały organizm, bo tylko w ten sposób tworzymy niezawodny i sprawny mechanizm. Jedną z najnowszych opcji jest otrzymywany w ramach członkostwa bezpłatny dostęp do kursu Akademii Zdrowych Nawyków, będącego kompendium wiedzy na temat właściwego odżywiania czy dbania o organizm, który krok po kroku pozwala wyrobić własne zdrowe nawyki i jest ogromną motywacją. Więcej informacji pod adresem: kamilabogdanowicz.pl/kurs-akademia-zdrowych-nawykow/

Warto też śledzić profile klubowe na Facebooku oraz Instagramie, gdzie pojawiają się motywacyjne i edukacyjne treści, filmy, ciekawostki. Istnieje też możliwość odwiedzenia klubu i wypróbowania jego atutów podczas bezpłatnego treningu.

Zapisz się na bezpłatny trening wprowadzający z trenerem: strefa3l.pl/koszalin/wyprobuj-trening/

Strefa 3L | ul. Jana Matejki 1, Koszalin
www.strefa3L.pl, kontakt@strefa3L.pl

Czynne w godzinach:
Pon-pt: 8.00 – 22.00 | Sob: 9.00 – 17.00
#więcej niż trening

Nauka zrobi z nas wampiry?

Autor: Agnieszka Mielcarek

Co jest potrzebne do powstrzymania procesów starzenia, zatrzymania utraty pamięci czy polepszenia sprawności fizycznej? Młoda krew! I to niekoniecznie nasza własna...

Być może już za kilka-kilkanaście lat nową metodą leczenia chorób neurodegeneracyjnych czy chorób układu krwionośnego staną się zastrzyki lub transfuzje młodej krwi. Tak sugerują naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego, Uniwersytetu Stanforda oraz Harwardu.

ODMŁADZAJĄCA KURACJA

Dr Tony Wyss-Coray oraz dr Saul Villeda wykonali eksperyment, w którym od trzymiesięcznych myszy pobrali osocze krwi, a następnie wstrzykiwali je bardzo starym, 18-miesięcznym myszom. Każdy gryzoń dostał osiem zastrzyków z młodą krwią. Po trzech tygodniach takiej terapii postanowiono sprawdzić, czy przynosi ona efekty.

Okazało się, że leczone młodą krwią myszy miały lepszą pamięć niż te z grupy kontrolnej. Łatwiej znajdowały drogę przez labirynt, niemal tak szybko jak kilku-, a nie kilkunastomiesięczne gryzonie. Szybciej się też uczyły. Naukowcy zmusili starsze myszy do pływania – czego te zwierzęta nie lubią. W zbiorniku z wodą znajdowały się platformy, na które myszy mogły się wspiąć i nie musiały już pływać. Okazało się, że czas, potrzebny odmłodzonym myszom do znalezienia schronienia na wodzie był o połowę krótszy niż niepoddanym terapii gryzoniom.

Jak naukowcy komentują te wyniki? „To powinno być zbadane już 20 lat temu. Do tego odkrycia niepotrzebna była znajomość funkcjonowania mózgu. Po prostu podaje się starej myszy nową krew i już. Zwyczajnie nikt wcześniej tego nie sprawdził" – stwierdził dr Tony Wyss-Coray.

Nowy, stary mózg

Wyniki tego eksperymentu udowadniają, że młoda krew niweluje negatywne zmiany, jakie zachodzą w mózgu wraz z wiekiem. Już dwa lata temu dr Saul Villeda wykazał, że podawanie gryzoniom młodej krwi sprzyja rozwojowi nowych komórek nerwowych. Myszy poddane takiej terapii miało o 20 procent więcej nowych komórek dendrytycznych niż zwierzęta z grupy kontrolnej. Najwięcej nowych połączeń nerwowych pojawiło się w hipokampie, strukturze mózgu odpowiedzialnej za uczenie się i przechowywanie wspomnień.

Badacz przypuszcza, że odpowiedzialny za ten efekt jest jeden ze składników, obecnych w krwi młodych zwierząt – białko CREB, które odgrywa znaczącą rolę w utrwalaniu wspomnień. Od stężenia tego białka zależy, czy coś nam zostanie w pamięci, czy nie. Jednak stężenie CREB wraz z wiekiem spada, zatem dostarczenie go wraz z młodą krwią pozytywnie wpływa na pamięć.

Pozytywny wpływ zastrzyków z krwi młodych zwierząt na mózg potwierdzają również wyniki badań naukowców Uniwersytetu Harwardzkiego. Codziennie aplikowali starszym myszom krew młodych zwierząt. Zauważyli, że terapia ta spowodowała wzrost ilości naczyń krwionośnych w mózgu myszy o połowę i aż o jedną trzecią wzrosła liczba komórek macierzystych w tym organie. Starsze gryzonie odzyskały też węch.

BIJE JAK NOWE!

Zawarte w krwi młodych zwierząt składniki mają również wpływ na tkankę mięśniową starszych gryzoni. Prof. Amy Wagers z Uniwersytetu Harwardzkiego połączyła krwioobieg młodej i starej myszy. Po zakończeniu eksperymentu u młodego gryzonia nie zaobserwowano żadnych negatywnych zmian, zaś starsza mysz zyskała „nowe" serce – mięsień sercowy był elastyczniejszy niż przed rozpoczęciem eksperymentu. Za ten cudowny efekt ma odpowiadać białko GDFI1I, którego niedobór powoduje nieprawidłową pracę serca, mniejszą elastyczność komórek mięśniowych w sercu i pogrubienie jego ścian, co utrudnia pompowanie krwi.

Zastrzyki z krwi działają pozytywnie nie tylko na mięsień sercowy, lecz także na mięśnie szkieletowe. Przy terapii krwią młodych zwierząt dwukrotnie wzrosła u starszych myszy objętość tkanki mięśniowej, która przypominała mięśnie młodych osobników. Poddane kuracji myszy mogły biegać na kołowrotku przez prawie godzinę, kiedy gryzonie z grupy kontrolnej zaprzestawały biegu po średnio 35 minutach.

Naukowcy wkrótce rozpoczną badania na ludziach. Będą musieli się zmierzyć jednak z pewnymi ograniczeniami. Badane myszy pochodziły z hodowli, zatem wszystkie były bardzo podobne do siebie. Podawana krew młodych zwierząt nieznacznie się różniła od krwi badanych zwierząt, gdy te były w ich wieku. Ludzie są znacznie bardziej zróżnicowanym gatunkiem i mogą wystąpić problemy ze znalezieniem odpowiednich dawców krwi. Może się także okazać, że bardzo dobry wpływ na zdrowie myszy nie musi się przełożyć na dobry wpływ na ludzi. Wiele leków przeciwnowotworowych, skutecznych w przypadku mysich modeli tej choroby, było nieskutecznych u ludzi. Niemniej, wyniki przytoczonych badań dają nadzieję na poprawienie jakości życia wielu starszych osób.

REKLAMA

Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Centrum Medycyny Pracy

PRZYCHODNIA
Clinika

Rejestracja codzienna: osobiście lub telefonicznie

Badania z zakresu medycyny pracy
Badania kierowców w transporcie drogowym
i kandydatów na kierowców

Badania sanitarno-epidemiologiczne
Porady z zakresu medycyny pracy
Szczepienia ochronne

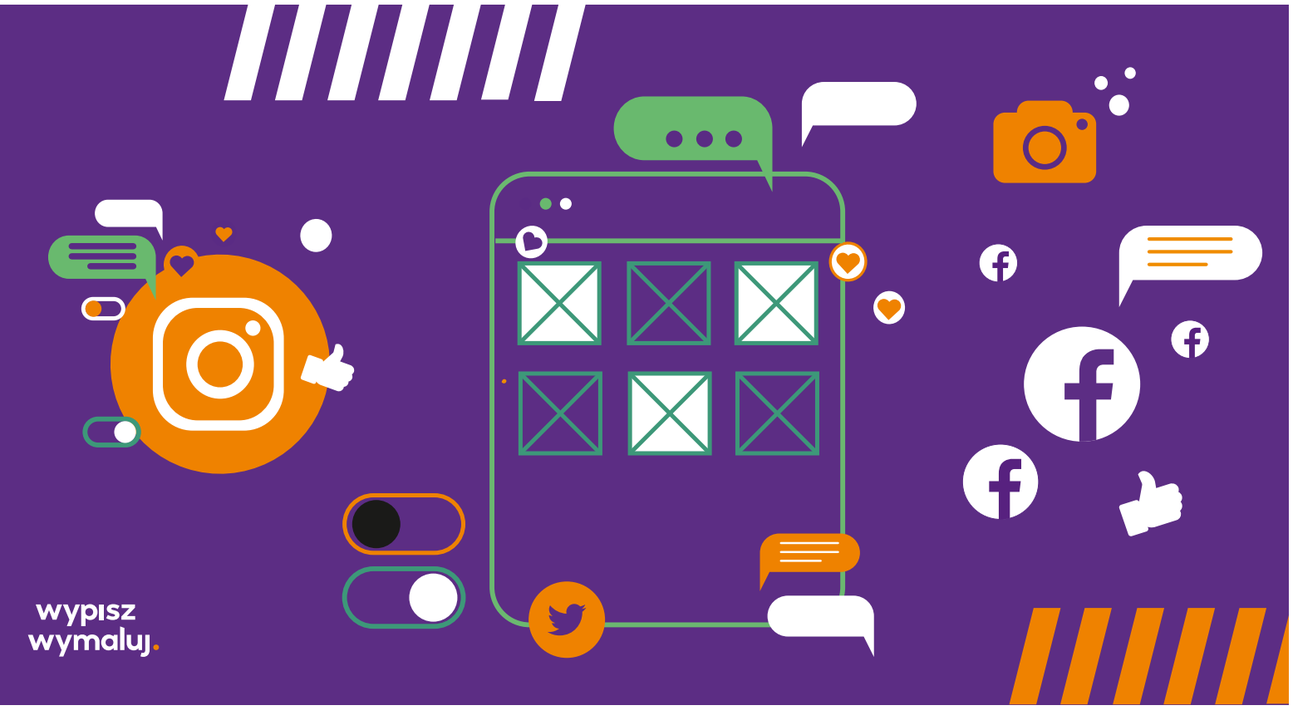
W ramach umowy NFZ
» LEKARZE RODZINNI (POZ)
» LEKARZE SPECJALIŚCI
Ginekolog-położnik
Neurolog
Audiolog-Foniatra
Psychiatra
Gastrolog

KOLONOSKOPIA
GASTROSKOPIA
REKTOSKOPIA

USG jamy brzusznej - EKG
- Laboratorium analiz medycznych krwi i moczu

Internista - Kardiolog - Psycholog - Onkolog -
- Gastrolog - Laryngolog - Pulmonolog -
- Medycyna Pracy - Medycyna Podróży -
- Badania kierowców -

Koszalin ul. Okulickiego 24a
tel. 94 340 70 83, kom. 602 661 651,
698 077 284, 698 077 285
clinika@przychodnia-clinika.pl
www.przychodnia-clinika.pl



Warto zainwestować w profesjonalne materiały fotograficzne i wideo

W erze prężnie rozwijających się kanałów social media przyzwyczailiśmy się do otaczających nas treści wizualnych. Instagram pęka w szwach od estetycznie dopracowanych profili, ułożonych kolorystycznie feedów i idealnych zdjęć. Fanpage'e na Facebooku, dawniej prowadzone niejako „w wolnej chwili", dziś są regularnie uaktualniane o profesjonalne materiały foto oraz wideo. Wydawałoby się, że spora część użytkowników robi to już niejako odruchowo – tak działają inni, więc ja też. Nie dziwi zatem fakt, że coraz więcej firm, w celu stworzenia contentu na swoje profile, korzysta z usług profesjonalnych fotografów oraz filmowców. Zastanówmy się zatem – jak zlecanie takich usług na zewnątrz może zwiększyć efektywność Twoich kanałów social media?

WYKORZYSTAJ PRZEKAZ PODPROGOWY

Zdjęcia i filmy to znacznie więcej niż po prostu coś miłego dla oka. Potrafią niezauważenie zasugerować i zakodować różnorodne przekazy w podświadomości konsumenta. Masz w swojej ofercie produkt, który chciałbyś, aby kojarzył się z konkretnymi hasłami? A może wizja i misja Twojej firmy powinna być przekazywana w stosowanych materiałach? Możesz zrobić to w bardzo subtelny sposób – odpowiednie kadry, oświetlenie nadające konkretny klimat i dokładna korekcja kolorystyczna sprawią, że Twoje zdjęcia i filmy będą budowały skojarzenia z konkretnymi tematami. Wyobraź sobie, że prowadzisz gabinet terapeutyczny. Jednym z kluczowych aspektów podejmowanych w komunikacji powinno być ocieplenie wizerunku i wykreowanie miejsca przyjaznego dla każdej osoby. Co zatem zrobić, aby w prosty sposób małymi krokami przekazać taki komunikat? Publikować materiały, które wywołują w odbiorcy pozytywne wrażenia. Wyobraź sobie ciepłe zdjęcie z przytulnego gabinetu, z wygodnymi meblami i uśmiechniętym pacjentem rozmawiającym ze swoim lekarzem – z czym Ci się może to skojarzyć? Troska, spokój, dobre samopoczucie... To wszystko, co przychodzi jako pierwsze do głowy. Po takim skojarzeniu z pewnością zwiększa się także prawdopodobieństwo, że odbiorca zerknie na tekst w konkretnym poście lub odwiedzi dany profil.

PAMIĘTAJ O EMOCJACH

Skoro mowa o pozytywnych wrażeniach – porozmawiajmy o emocjach. O ile książki są wspaniałymi portalami dla wyobraźni, o tyle zdjęcia czy filmy potrafią w niesamowity sposób oddziaływać na nasze uczucia. Pomyśl o reklamach, które w ostatnich latach zapadły Ci w pamięci najmocniej... Czy domyślasz się, jakiej odpowiedzi mogę się spodziewać? Reklamy Allegro. Dlaczego? Bo w 200% wykorzystały potencjał, który drzemie w kojarzeniu marki z ciepłymi, czułymi i pozytywnymi emocjami. Sukces tkwi w naszej pamięci – emocje zapamiętujemy znacznie silniej i trwalej. To z nich składa się cała baza naszych wspomnień, a wykorzystanie ich do powiązania z Twoją marką pozwala na głębokie zakodowanie jej w pamięci odbiorcy. Możesz być pewien, że takie skojarzenia zostaną z człowiekiem znacznie dłużej niż grafika, która nie ma dla niego żadnej wartości emocjonalnej. Opowiadanie historii za pomocą takich materiałów nie jest jednak proste – aby efekt był naturalny i nienachalny potrzeba wprawionego oka, które potrafi uchwycić drobne elementy oraz momenty. I właśnie tu pojawia się możliwość zlecenia sesji czy nagrań firmie, która każdego dnia dba o wizerunek różnorodnych marek. Ty przekazujesz pomysł, a oni działają, opierając się na swoim doświadczeniu i wiedzy. Bez nerwów, marnowania czasu i niezliczonej ilości powtarzania ujęć.

SZANUJ SWÓJ CZAS

No właśnie – marnowanie czasu. To chyba podstawowy błąd, popełniany przez każdego na jednym z etapów pracy. Pomyśl, ile czasu poświęcasz, gdy tworzysz zdjęcia na bieżąco? Najpierw kilka ujęć, które nie do końca odpowiadają Twojej wizji, później kilka godzin poświęconych na obróbkę, powtarzanie zdjęć i od nowa edycja, a końcowy

efekt i tak nie jest taki, jakiego chciałeś... Dlaczego? Dlatego, że profesjonalista to nie tylko talent, ale także wyćwiczone umiejętności, wprawione oko i dobra umiejętność odwzorowania wizji klienta. Zlecenie sesji zdjęciowej i nagrań na zewnątrz co prawda nie oznacza, że możesz o tym etapie całkowicie zapomnieć. Często trzeba przeznaczyć dzień lub dwa na obecność na planie zdjęciowym – w końcu ktoś musi czuwać nad tworzonym materiałem. W efekcie otrzymujesz jednak cały zapas zdjęć i filmów, które możesz wykorzystywać przez następne miesiące do planowania postów w social mediach. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że jeden dzień zdjęciowy potrafi wzbogacić galerię o materiały wystarczające nawet na pół roku (przy regularnej publikacji postów 2 razy w tygodniu). Podczas gdy specjalista zajmuje się przygotowaniem i edycją plików, Ty możesz skupić się na kolejnych etapach i zaplanować strategię oraz dalszy rozwój marki. Miej na uwadze, że te elementy są kluczowe i decydują o kierunku prowadzenia kolejnych działań i komunikacji we wszystkich mediach. Warto więc poświęcić na nie więcej czasu i wykonać je z maksymalną dokładnością. A zatem czy ma to coś wspólnego z oszczędnością czasu...? Ma i to wiele! To kolejny element, który możesz zlecić na zewnątrz. Jeśli pozwala Ci na to budżet, rozważ podjęcie współpracy z agencją marketingową. Specjaliści pracujący tam, wykonają dla Ciebie analizę rynku oraz potrzeb marketingowych marki, a następnie ustalą kierunek działania i grupy treści, które należy publikować. To nie wszystko! Możesz także uzyskać analizę efektywności dotychczasowych działań i zobaczyć, co nie sprawdza się w komunikacji Twojej marki. Działając tak kompleksowo, masz pewność, że w 100% wykorzystujesz potencjał drzemiący w Twoich kanałach marketingowych i jednocześnie możesz skupić się na innych, zajmujących elementach prowadzenia własnej firmy.

POKAŻ ROZWÓJ SWOJEGO BIZNESU

Wciąż czujesz niedosyt? A co jeśli powiem, że za pomocą jakościowych materiałów możesz w łatwy sposób pokazać użytkownikowi, jak duży postęp zachodzi wewnątrz Twojej firmy? Regularne sesje to także pokazywanie, że Twój biznes nie stoi w miejscu. Stale powielane treści, które nie mają dla użytkownika większej wartości, szybko go znudzą. Zadbaj o to, aby chciał do Ciebie wracać i był ciekaw kolejnych postów. Zleć stworzenie krótkich, ale dobrze zmontowanych filmów, w których pokażesz swój zespół, nowe osoby, które do niego dołączyły, może nowe produkty, poszerzoną flotę samochodową lub nawet nowe biuro. Dzięki temu klient poczuje się bliżej Twojego biznesu, a wirtualna bariera przestanie być tak namacalna. Jeśli na swoich kanałach zadbasz o regularnie uaktualniane treści i jednocześnie utrzymasz ich wysoką jakość oraz spójność to z pewnością przyciągniesz do siebie więcej osób.

ZADBAJ O JAKOŚĆ

Statystyki wskazują, że wyrobienie pierwszej opinii lub skojarzenia zajmuje odbiorcy około 50 milisekund – jak myślisz, co będzie pierwszym elementem, który można zobaczyć w tym czasie? Jeśli pomyślałeś o treści wizualnej, to trafiłeś w dziesiątkę. Zadbaj więc o to, aby skojarzenia budowane z Twoją marką były jak najlepsze. Co więcej, jakościowe materiały graficzne tworzone specjalnie dla Twojej marki są niepowtarzalne i dużo lepiej oddają jej feeling. Użytkownicy internetu od lat bombardowani są licznymi zdjęciami stockowymi wykorzystywanymi na milion sposobów – wykorzystaj to i wyróżnij się z tłumu! Postaw na własne sesje zdjęciowe i przeplatanie tych elementów w codziennej komunikacji. Pozwól użytkownikowi na skojarzenie Twoich zdjęć i zapisanie w swojej pamięci twarzy pracowników, których będzie łączył z Twoją marką. Skoro te treści przyswajane są w tak ekspresowym tempie, niech będą nie tylko jakościowe, ale także maksymalnie spersonalizowane i wyjątkowe – po prostu Twoje. Dbając o tworzenie jakościowych materiałów, które jednocześnie nie są szablonowe, tworzysz wizerunek przedsiębiorcy, który poważnie traktuje swojego klienta, który dba o rozwój swojej firmy i podchodzi do tego profesjonalnie. I żebyśmy się dobrze zrozumieli – zdjęcia lub inne elementy ze stocka nie są złe, jeśli korzysta się z nich z umiarem i traktuje jako dodatek. Po prostu trzeba zadbać o to, aby z czasem nie stały się bazą komunikacji. Nie zapominaj, że kanały social media stanowią wirtualną wizytówkę Twojej firmy, a zdjęcia i filmy tworzone przez specjalistów to idealny sposób na budowanie profesjonalnego wizerunku. Jakość zawsze przemawia lepiej niż ilość – warto o tym nie zapominać ;)

UTRZYMAJ SPÓJNY PRZEKAZ

W jednym z powyższych akapitów wspominałam o spójności przekazu. Większość dużych marek posiada brandbook – to on wyznacza kierunek estetyczny i współgrające elementy, kolory oraz treści. Dlaczego o nim piszę? Ponieważ stosowanie go ma na celu zachowanie jednorodnej stylistyki w każdym z kanałów komunikacji marki. Podobnie działa podjęcie współpracy z firmą, która regularnie tworzy dla Ciebie materiały. Raz ustalony styl, widoczny będzie na każdym zdjęciu czy filmie. Nie chodzi o to, by były one takie same, ale by kojarzyły się z konkretnymi wartościami i marką. Wspólnie mają tworzyć spójną całość, która w pamięci użytkownika utrwala obraz Twojej firmy. Zlecając fotografowi lub agencji marketingowej tworzenie takich materiałów, nie musisz martwić się o ich dodatkowe przystosowywanie czy obszerną edycję na późniejszym etapie. Otrzymujesz finalne wersje, które utrzymane są w jednej stylistyce.

Jeśli ten artykuł sprawił, że choć przez moment w Twojej głowie pojawiła się myśl o uaktualnieniu swojej bazy zdjęć o profesjonalne materiały, to z wielką radością mogę uznać, że mój cel został osiągnięty. Oczywiście, samo wstawianie „ładnych zdjęć" nie sprawi, że Twój profil zacznie rozwijać się jak za użyciem magicznej różdżki. To tylko jeden z wielu elementów, który pozwala Ci na ograniczenie czasu i zwiększenie efektywności działań. Aby kanał mógł regularnie gromadzić zaangażowanych fanów i zyskiwać na popularności, trzeba włożyć w to odrobinę więcej pracy i zaczerpnąć wiedzy dotyczących także innych aspektów marketingu. Ale o tym w innych artykułach!

Paulina Marszałek
Social Media Specialist

wypisz wymaluj.

info@wypisz-wymaluj.com
+48 94 71 00 120
www.wypisz-wymaluj.com

ROZWIĄZANIA MEBLOWE
SZYTE NA MIARĘ

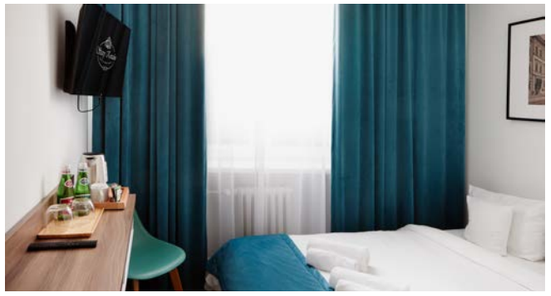
KOSMAZ do mebli, dla domu
W **Kosmaz** znajdziesz rozwiązania
Blum idealne dla Ciebie i Twojej rodziny
blum

Zapraszamy na **Jazdę Próbną Kuchni w KOSMAZ**.
Doradzimy i zaprezentujemy Ci na żywo w skali 1:1
Twoje pomysły i nasze rozwiązania.
Umów się tel.663 746 468

Koszalin, ul. Lniana 8 663 746 468 koszalin@kosmaz.com.pl www.kosmaz.pl

Klimat PRL-u w najlepszym stylu

Recepta na udaną imprezę? Cudowna paczka znajomych, dobry rytm oraz klimatyczna i nawiązująca do czasów PRL-u sala balowa, w Starym Koszalinie Hostel & Hotel Services, niedawno powstałym obiekcie przy ulicy Szczecińskiej.



Stary Koszalin zmienia wizerunek typowego hostelu. Oprócz bogatej bazy noclegowej hostel w imponującej bryle obiektu posiada dwie niezależne sale, w których mogą odbywać się wszelkiego rodzaju eventy. Sala balowa w stylu PRL urzekła już wielu gości. Sprawia, że impreza nabiera niepowtarzalnego klimatu. Ta sala to prawdopodobnie jedyne takie miejsce w Koszalinie. Wielkie okna, nietypowy sufit z podwieszaną, geometryczną konstrukcją, parkiet z epoki, retro meble i wszechobecna drewniana boazeria powodują unikatowe wrażenia estetyczne. To prawdziwy wehikuł czasu. Dla osób pamiętających poprzedni ustrój to prawdziwa gratka. Wnętrze tworzy ciepłą i przytulną atmosferę, ale przede wszystkim pobudza wyobraźnię. Idealne na dancingi, spotkania „po latach", większe prywatki we własnym gronie, imprezy okolicznościowe, spotkania wspominkowe, ale także komunie, niewielkie wesela, rocznice.

Sala balowa wygodnie pomieści 50-60 osób. Powierzchnię 120 m2 wypełnić można zarówno częścią bufetową, stołami, jak i miejscem do tańczenia. Przy sali znajduje się przestronne foyer z wygodnymi kanapami, a to doskonałe miejsce do zakulisowych rozmów i toastów.

Drugie pomieszczenie to sala konferencyjna. Mniejsza, kameralna, pomieści wygodnie 30 uczestników spotkania. Ta przestrzeń znakomicie sprawdza się na organizację wszelkiego rodzaju konferencji, seminariów, wykładów, szkoleń, prezentacji lub okolicznościowych spotkań firmowych.

Każdą salę można zaadaptować pod konkretny rodzaj eventu. Są one w pełni wyposażone w sprzęt multimedialny. Dla osób, które preferują zorganizowanie uroczystości „po swojemu", istnieje możliwość wynajmu sali bez żadnych dodatkowych świadczeń. Dla tych, którzy wolą zdać się na wyspecjalizowany zespół hostelu managerowie obiektu przygotują kompleksową ofertę organizacji imprezy.

Stary Koszalin postawił sobie za cel zapewnienie komfortowych warunków noclegowych w przystępnej cenie. Dysponuje ciekawą i dobrze wyposażoną bazą noclegową. W obiekcie znajdują się pokoje hostelowe z łazienką oraz pokoje hostelowe z dostępem do łazienek, które znajdują się na holu, z podziałem na damskie i męskie. Atutem pokoi hostelowych oprócz ich przystępnej ceny i wysokiego standardu wykończenia jest fakt, że są to głównie pokoje dwuosobowe, w których panuje przytulna atmosfera. Wygodne łóżka, nowoczesny i stylowy design, przyjazna kolorystyka wnętrza pozwala gościom na komfortowy wypoczynek i relaks. Bliskość dworca, wygodna lokalizacja przy jednej z głównych ulic miasta, smaczne posiłki, atrakcyjne ceny, pomocny personel, elastyczne podejście przyciąga do Starego Koszalina gości z najodleglejszych miejsc świata.

Daj się porwać czarowi wspomnień i sprawdź ofertę. Miłe zaskoczenie – gwarantowane.

Stary Koszalin HOSTEL & HOTEL SERVICES KB Ch&M

Stary Koszalin Hostel & Hotel Services | Koszalin, ul. Szczecińska 32
+48 734 423 443 | recepcja@starykoszalin.pl
www.starykoszalin.pl

Hit Polsat Box

Najlepszy sport i ulubione kanały za jedyne 60 zł/mies.

Dekoder polsat box I 4K lite za 1 zł.

polsat box

Wybierz swoje wszystko

Technologia satelitarna i kablowa IPTV
Kanały Nick Jr. i Cinemax dostępne promocyjnie na 24 mies.

Promocja dla nowych Klientów telewizji satelitarnej przy umowach na pakiet M Sport ze zobowiązaniem od 60 zł/mies. i z okresem podstawowym na 24 okresy rozliczeniowe. „Bez opłat" nie dotyczy opłaty jednorazowej za aktywację dekodera oraz opłat za Internet. Technologia kablowa IPTV działa z Internetem stacjonarnym Plusa, Netii i Orange i wymaga łącza o min. prędkości 8 Mb/s dla kanałów w jakości HD i 25 Mb/s dla kanałów w jakości 4K na dekoder. „Za 1 zł" – opłata uiszczana przy podpisaniu umowy dotyczy aktywacji i udostępnienia dekodera. Szczegóły w Warunkach Oferty i Regulaminie dostępnych u Sprzedawców i na polsatbox.pl. LaLiga Santander w ELEVEN SPORTS | Zdjęcia: Getty Images. „Kłamstwo doskonałe" © Warner Bros. All rights reserved.

Przyjdź i sprawdź
Koszalin CH Forum (ul. Paderewskiego 1) | ul. Dworcowa 3
Kołobrzeg PH Albatros (ul. Koszalińska 36) | ul. Armii Krajowej 9, tel. 508 14 15 15

PRIOR Consulting: najważniejszym kapitałem jest doświadczenie i zaufanie klientów

Prior Consulting sp. z o.o. funkcjonuje w branży doradczej już 12 lat. Głównym obszarem działalności firmy jest pomoc w pozyskaniu dotacji unijnych, doradztwo strategiczne i inwestycyjne. Firma przygotowuje m.in. biznesplany, studia wykonalności, wnioski o dofinansowanie, strategie, raporty, analizy, koordynuje inwestycje i rozlicza pozyskane dotacje. O tym wszystkim rozmawiamy z Damianem Sobolewskim, prezesem zarządu Prior Consulting sp. z o.o.

- Jak wspomina swoje Pan początki w branży?
- Nie będę oryginalny mówiąc, że nie było łatwo. Jako nowy i młody podmiot, firma consultingowa bez praktycznego doświadczenia w zakresie funduszy unijnych - choć z dobrym teoretycznym przygotowaniem podpartym udziałem w kursach i szkoleniach - nie miałem możliwości dotarcia ze swoją ofertą do firm działających w naszym regionie.

- A jednak Pan sobie poradził.
- Na samym początku nie dysponowałem żadnym budżetem, który umożliwiłby mi promocję i rozreklamowanie się na rynku - do dyspozycji miałem jedynie komputer, czas i wielkie chęci. Zacząłem więc prowadzić akcję mailingową. I udało się. Pojawił się pierwszy klient, a wraz z nim pierwszy projekt, pierwszy kontrakt. Była to firma budowlana z miejscowości Chojna oraz jej energiczny i wizjonerski właściciel. Pamiętam to jak dziś. Współpracę rozpoczęliśmy od pozyskania dotacji unijnej na zakup koparko-ładowarki w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013.

- Na rynku działało wiele firm zajmujących się doradztwem unijnym. To Pana nie martwiło?
- To prawda. Na rynku działały dziesiątki firm zajmujących się pozyskiwaniem dofinansowania unijnego. Były to firmy posiadające kilku-, a czasami nawet kilkudziesięcioosobową kadrę. Niektóre nadal istnieją, inne nie wytrzymały próby czasu. Ja od samego początku zdawałem sobie sprawę, że nie jestem w stanie z tymi firmami konkurować jak równy z równym. Dlatego, aby mój biznes mógł funkcjonować, rozwijać się, zdobywać nowe przestrzenie rynkowe, musiałem podążyć jedną z dwóch możliwych dróg, jakie wtedy istniały. Mianowicie, znaleźć swoją niszę rynkową i w niej się sprawdzać lub też nawiązać współpracę z konkurencją i zostać jedną z firm podwykonawczych – partnerem biznesowym.

- Ostatecznie skorzystał Pan obydwu możliwości.
- Moją niszą rynkową stały się projekty realizowane w ramach działań skierowanych do podmiotów z obszarów wiejskich. Tak więc w perspektywie następnych lat zrealizowałem dziesiątki wniosków wspierających inwestycje firm działających na terenach wiejskich. Mam satysfakcję z faktu, że od pierwszego projektu informacja, iż to właśnie Prior Consulting zajmuje się takimi projektami rozeszła się błyskawicznie. Dodatkowo, w tym samym czasie udało mi się nawiązać szeroką współpracę z dużą firmą doradczą, dla której byłem partnerem w zakresie obsługi ich klientów realizujących projekty na obszarach wiejskich. Nasza współpraca trwa zresztą do dzisiaj.

- Dwanaście lat w branży doradczej to duży kapitał doświadczeń. Gdy spogląda Pan wstecz, jakie nasuwają się Panu główne refleksje?
- Z perspektywy czasu wiem, że działalność w zakresie pozyskiwania funduszy unijnych to ciągła nauka, śledzenie oraz analiza dokumentów programowych, często zmieniająca się dokumentacja konkursowa. Tych 12 lat odgrywania roli niejako pośrednika między instytucją organizującą nabór wniosków a klientem nauczyło mnie pokory oraz cierpliwego i spokojnego podejścia do każdego elementu inwestycji. Niestety, działanie na granicy ścierania się formalizmu biurokratycznego z żywiołowością działań biznesowych wywołuje wiele napięć – często konieczne jest wzięcie paru głębokich oddechów i uspokojenie emocji (uśmiech).

Ja się tego nauczyłem. Każdy mój klient może liczyć na moje doświadczenie w zakresie kontaktów z organami państwowymi i samorządowymi, gdzie zawsze profesjonalne podejście owocuje obopólnymi, a raczej trójstronnymi korzyściami.

Ponadto uważam, iż w naszej branży ogromną wartością jest historia: to, co firma realizowała, jakimi referencjami może się pochwalić oraz jakie ma doświadczenie. Często jest to wartość, której nie da się wycenić, jednak to właśnie ona decyduje o efektywności biznesu. Aby zachować ciągłość tej historii, niezbędna jest współpraca pomiędzy ludźmi i chęć dzielenia się wiedzą. To pozwala na nieustanny rozwój Prior Consulting, szczególnie teraz, gdy wszystko dzieje się bardzo szybko.

- Cechą wykonywanej przez Pana pracy jest ciągła zmienność, pojawiają się coraz to inne projekty, duże i małe, ale zawsze niepowtarzalne. To również spotkania z ludźmi. Jak Pan ocenia doświadczenia od tej strony?
- To prawda. Moje 12-letnie doświadczenie w pracy doradcy unijnego to setki spotkań, dziesiątki wyjazdów, szkolenia, kursy. Z tym wiążą się kontakty z wieloma ciekawymi ludźmi. Moimi klientami są najczęściej przedsiębiorcy, biznesmeni. Każdy z nich jest inny, jeden z duszą artysty, inny z korporacyjnym podejściem do otaczającego świata, jedni skracają dystans i tworzą relację przyjacielską, inni podchodzą do rzeczy bardziej formalnie. Jednak niezależnie od tego, z kim akurat współpracowałem, miałem możliwość uczestniczenia w czymś wyjątkowym – dla każdego z moich klientów realizowany projekt był wyzwaniem, którego ostatecznym celem był rozwój firmy. Ja im w tym towarzyszyłem.

- Jest jakiś projekt, który wspomina Pan w sposób szczególny?
- Chyba nie jestem w stanie wskazać jednego projektu, który byłby dla mnie szczególny, najważniejszy. Ale na pewno w pamięci na długo zachowam wdrożenia dotyczące innowacyjności w zakresie produkcji worków termokurczliwych, produkcji domów drewnianych czy też produkcji okien oraz drzwi stalowych i drewnianych.

Dodatkowo bardzo pouczające i kształcące są dla mnie projekty badawczo-rozwojowe, gdzie poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań rozpoczyna się od etapu wyłonienia koncepcji. Miałem i mam nadal możliwość uczestniczenia w procesach tworzenia i badania tych rozwiązań aż do etapu prototypowania. Warto w tym miejscu podkreślić, że są to projekty realizowane również w partnerstwie z Politechniką Koszalińską – jest to dla mnie bardzo istotne pod kątem budowania relacji biznesowo-naukowych w naszym regionie.

Ponadto prowadzę szereg projektów związanych z internacjonalizacją działalności firm, a więc z rozwojem działalności eksportowej, poprzez udział w imprezach targowych za granicą. Dla tych projektów firma Prior Consulting sp. z o.o. tworzyła strategie wejścia na rynki, a dotyczyły one między innymi Rosji, USA, Chin, Turcji, Niemiec, Ukrainy, Gruzji, państw skandynawskich.

- Unijna perspektywa finansowa na lata 2014-2020 jest już zamknięta. Przed nami nowy unijny budżet na lata 2021-2027 oraz Fundusz Odbudowy Polski. Na co w związku z tym w najbliższych latach mogą liczyć przedsiębiorcy?
- To prawda. Zakończyła się właśnie perspektywa finansowa 2014-2020 i jesteśmy na etapie rozliczania trwających jeszcze projektów, których realizacja może potrwać do końca 2023 roku. Przed nami nowe środki unijne. Abstrahując od warunków politycznych związanych z wdrażaniem nowych budżetów oraz wypłat związanych chociażby z Funduszem Odbudowy, przygotowujemy się wraz z klientami na nowe inwestycje. Oczywiście serdecznie zapraszam wszystkich chętnych do korzystania z naszych usług i współpracy.

W nowej perspektywie zapewne pojawi się sporo nowinek, czy to w zakresie rozliczeń, czy też w zakresie procentowego udziału dofinansowania dla poszczególnych projektów. Nie mniej już teraz wiem, że pojawią się te same zagadnienia, z którymi mieliśmy do czynienia dotychczas. Dla mnie i dla moich klientów najbardziej istotnymi są: inwestycje w innowacje procesowe i/lub produktowe, projekty B+R wraz z komponentami wdrożeniowymi, rozwój eksportu, inwestycje w OZE.

Dodatkowo dla całej gospodarki, nawet tej naszej małej zachodniopomorskiej, istotne będą projekty związane z Przemysłem 4.0, digitalizacją (cyfryzacją) działalności, projektowaniem wzorniczym.

Nadal będzie można skorzystać również z kredytów i pożyczek na preferencyjnych warunkach, z dofinansowań na szkolenia.

- Myśląc o tych 12 latach powie Pan: „to był sukces", czy też „mogło być lepiej"?
- Zawsze może być lepiej, ale biorąc pod uwagę warunki gospodarcze, w jakich przyszło mi prowadzić firmę, mogę powiedzieć, że osiągnąłem duży sukces. Jednocześnie muszę brać pod uwagę, iż w mojej karierze doradcy unijnego nie wykorzystałem kilku szans związanych z prowadzeniem bardzo dużych projektów inwestycyjnych. Ale wówczas firma poszłaby inną drogą. Więc wychodzi i tak na to samo: sukces.

Bardzo istotny w historii mojej firmy był moment pracy nad projektami telekomunikacyjnymi. W latach 2011-2015 uczestniczyłem w około 40 projektach związanych z budową sieci szerokopasmowych m.in. w Polsce Wschodniej oraz na południu kraju. Wartość tych projektów przekroczyła 100 mln zł, a wartość pozyskanych dotacji wyniosła ponad 60 mln zł.

Firma cały czas się rozwija. Dla mnie najważniejszą miarą sukcesu jest to, że klienci zostają z nami i przy realizacji kolejnych projektów nadal współpracują z Prior Consulting sp. z o.o. To dowodzi, że firma jest wiarygodnym partnerem biznesowym oraz rzetelnym wykonawcą dokumentacji aplikacyjnych oraz procesów rozliczeniowych.

Cieszy mnie też, że współpracuję z podwykonawcami, którzy chętnie dla nas pracują i darzą nas zaufaniem. Ja i Prior Consulting 12 lat temu otrzymaliśmy i wykorzystaliśmy swoją szansę. Teraz chcemy dać ją innym i bardzo liczymy na ich sukces.

- Zmieniając nieco temat. Czy potwierdza Pan opinie wielu przedsiębiorców, że obecnie bardzo trudno jest znaleźć odpowiednich pracowników?
- Nie tylko odpowiednich, trudno jest znaleźć jakichkolwiek pracowników. Ja stale potrzebuję rąk i głów do pracy. Pomimo iż w moim biurze współpracowałem już z kilkoma osobami, które zatrudniałem na etacie, dodatkowo współpracuję ze specjalistami zewnętrznymi (analitycy, tłumacze), nadal jest problem z doświadczonymi osobami w zakresie szeroko pojętej tematyki funduszy unijnych.

Nawet niedawno rozmawiałem na ten temat z firmą konkurencyjną, ale zaprzyjaźnioną, ze Szczecina. Doszliśmy do wspólnego wniosku, że deficyt pracowników stanowi dla firm doradczych poważny problem i barierę rozwojową. Zwłaszcza w kontekście konkursów dla firm, które nas czekają, a które będą związane ze skomplikowanymi tematykami, chociażby w zakresie prac badawczo-naukowych, czy też wdrożeń w zakresie Przemysłu 4.0.

- Brak rąk do pracy to jedyny kłopot branży?
- Problemów jest więcej, chociażby nieterminowe płatności czy celowe nieuczciwe działania niektórych podmiotów. Jest to oczywiście mały odsetek, ale psujący relacje biznesowe z innymi podmiotami. W swojej dotychczasowej pracy spotkałem się z takimi sytuacjami, gdzie udzielałem dużego kredytu zaufania klientowi. Niestety na końcu ze stratą dla mnie. Ale nauczyłem się „filtrować" takie podmioty i osoby i w zasadzie aktualnie nie mam sytuacji, abym mógł się poczuć oszukany.

- Zostawmy problemy na boku i porozmawiajmy o Pana pasjach. Czy ma Pan w ogóle czas na jakieś aktywności pozazawodowe?
- Tego czasu nie ma zbyt wiele, ale oczywiście mam swoje pasje. Zaczynając od tych biznesowych, to prowadzę również działalność w innej branży i staram się ją rozwijać, korzystając z dotychczasowej wiedzy i doświadczeń. Mam pasje sportowe, a są to koszykówka oraz piłka nożna. Oczywiście obydwie realizuję tylko na poziomie amatorskim. Już kilkanaście lat jestem zawodnikiem jednej z drużyn w Koszalińskiej Amatorskiej Lidze Koszykówki. Natomiast, jeśli chodzi o piłkę nożną, to od pięciu lat gram w Pomorskiej Lidze Oldbojów (śmiech). A przechodząc do najważniejszych pasji, to jest nią rodzina: żona i córka. To z nimi spędzam najwięcej czasu.

- Jakie skojarzenia powinny mieć osoby, które po raz pierwszy zetkną się z firmą Prior Consulting sp. z o.o.?
- Z punktu widzenia klientów staram się, aby wizerunek firmy był kojarzony przede wszystkim z profesjonalizmem wykonywanych usług.

Prior Consulting to firma, która stara się być partnerem, na którego klient może liczyć w doradztwie, sugerowaniu rozwiązań (pod kątem regulaminu konkursowego), analizie możliwości. Nie jesteśmy wielką firmą, ale staramy się porównywać do najlepszych i tak też przedstawiać nasze możliwości, poparte doświadczeniem i wiedzą.

- Czego więc można życzyć firmie z okazji jubileuszu?
- Myślę, że dalszego rozwoju w szerokim zakresie działania Prior Consulting i kolejnych jubileuszy, choć nie chciałbym, aby były one okazją do podsumowań, a raczej do planowania przyszłości i określania tego, gdzie chcemy być za jakiś czas. Celem firmy jest rozwój nie tylko finansowy, ale przede wszystkim organizacyjny, bo wtedy będzie ona generowała nowe możliwości. Potencjał firmy wzmocnią na pewno nowi ludzie, więc należy nam życzyć nowych pasjonatów, którzy w przyszłości dołączą do naszego zespołu.

Po przygodę starym busem

Autor: Anna Zawiślak

Nie jeżdżą na wczasy all inclusive, znane kurorty omijają z daleka. Swoim 27-letnim terenowym busem marki Mitsubishi L300 podróżują na własnych warunkach i w swoim tempie. Jak przekonują, dzięki temu mogą zobaczyć i przeżyć coś, czego nie opisują książkowe przewodniki. Choć auto czasem płata figle, innych wakacji nie potrafią już sobie wyobrazić.

– Same plusy – tak o wakacjach swojej rodziny mówi Michał Zakrzewski, pokazując zdjęcia ubłoconego busa i roześmianych synów. Od kilku lat co roku pakują do samochodu tylko niezbędne rzeczy, obierają kierunek i jadą po przygodę. Dosłownie. Ostatnio zakochali się w Bałkanach. Pyszne jedzenie, miejscowa gościnność, wspaniała przyroda – raj dla turystów takich jak oni.

– Zmieniamy się z żoną za kółkiem, a jak trzeba to robimy postój i nocujemy. Czasem w polu, czasem bliżej campingu. Staramy się być samowystarczalni. Korzystamy z lokalnych dobrodziejstw i żyjemy rytmem otoczenia – dodaje pan Michał.

Jednak trudno sobie wyobrazić jazdę nie najnowszym autem bez znajomości mechaniki: – „Grzebanie" w samochodach lubiłem od zawsze, więc kiedy pojawiła się okazja zakupu naszego wakacyjnego auta, nie wahałem się ani chwili, choć od razu było wiadomo, ile pracy, części i czasu trzeba będzie mu poświęcić. Co innego żona. Milena była zaskoczona i przyznam szczerze postawiona przed faktem dokonanym. Oboje lubimy spędzać wolny czas blisko natury i trochę „poza szlakiem". Szybko udało mi się ją przekonać, że tym autem zaliczymy wiele wymarzonych wakacyjnych miejscówek – śmieje się Michał Zakrzewski.

Wspomniany pojazd to terenowa wersja Mitsubishi L300, która w swoim poprzednim życiu była samochodem straży pożarnej, a ściślej ekipy strażackich nurków. Auto trzeba było przerobić, żeby było w stanie dotrzeć w miejsca niedostępne dla „osobówki". Rozszerzony przegląd i mały tuning przemieniły blisko 30-letni wóz w miarę wygodny środek transportu dla czteroosobowej rodziny.

Auto nie ma żadnych wygód i co pewnie niektórych przerażałoby najbardziej - nie ma klimatyzacji! Pan Michał zabudował tył auta tak, aby chłopcy mogli w czasie postoju nocować w samochodzie (rodzice sypiają pod namiotem).

Podróżowanie nie kamperem, a jedynie lekko przerobionym busem wiąże się z wieloma ograniczeniami. Dlatego rodzina Zakrzewskich zabiera ze sobą minimalną ilość ubrań, trochę żywności na drogę, namiot, sprzęt, na którym można przyrządzić coś do jedzenia. No i oczywiście zestaw naprawczy dla auta. – Potrzeba naprawy może zdarzyć się w najbardziej nieoczekiwanym momencie – przyznaje pan Michał. Śmiejąc się, mówi: - „Przefiksowaliśmy" nasze myślenie. Usterka samochodu to nie problem czy temat do nerwowych rozmów, ale rodzaj przygody. Zdarzały się nam w trasie najróżniejsze rzeczy, od zupełnych drobiazgów po

bezwzględnie konieczną pomoc miejscowych mechaników. Mam zasadę, że poruszam się tym samochodem w ciągu całego roku. Używany na bieżąco szybciej daje oznaki, że coś mu dolega i w trasie – jeśli zaskakuje – to dość przewidywalnie.

Samochodowe wyzwania to pasja pana Michała od długiego czasu. Systematycznie uczestniczy w offroadowych imprezach: – Umiejętności z rajdów terenowych wykorzystujemy podczas wakacji. Przede wszystkim kreatywność i szybkie reagowanie w podbramkowych sytuacjach nie są nam obce. Na rajdy najczęściej jeżdżę z moim kolegą Kubą, który pełni funkcję pilota. Zdarzyło się jednak, że obok mnie siedziała moja żona Milena lub moi synowie, dziesięcioletni Gaweł i ośmioletni Eryk. Dla chłopców to niesamowita przygoda, choć z nimi wybieram się na te łagodniejsze przeprawy. Podczas rajdów nie ma sytuacji, których nie można rozwiązać. Tak zdobyte doświadczenie bardzo przydaje się podczas podróży autem w nieznane.

Pan Michał relacjonuje: – Zwiedziliśmy między innymi Estonię, Rumunię, Albanię, Serbię, Czarnogórę, Węgry, Macedonię, Litwę, Łotwę, Czechy, Słowację i Węgry. Często zdarza się, że szutrowymi drogami wjeżdżamy na 2000 m n.p.m. Byliśmy między innymi na dzikiej plaży, do której prowadzi tylko offroad. Gdy jesteśmy już w górach to 2-3 dni nie zjeżdżamy w dół, bo właściwie jesteśmy samowystarczalni. Ten sposób podróżowania pozwala nam nawiązywać znajomości ze zwykłymi mieszkańcami określonych miejsc, a ci niejednokrotnie częstują nas swoimi specjałami.

Pojechać samochodem poza kontynent, to marzenie państwa Zakrzewskich. Co prawda obecnie trudno coś zaplanować, ale zawsze można „zjeździć" Polskę. – W zeszłe wakacje udało nam się zwiedzić niemal całą Ścianę Wschodnią. Na mapie zaznaczam miejsca, do których chcielibyśmy dojechać, a jak długo się tam zatrzymamy, to już oceniamy na miejscu. Za jednym zamachem robimy na żywo lekcję historii, geografii, a czasem i języka obcego – śmieje się pan Michał. – Dzięki takiej turystyce poznaliśmy wielu samochodowych i podróżniczych zapaleńców. Czasem są to pary, czasem ktoś podróżuje sam, czasem całe rodziny. Motywy są podobne: przygoda i otwartość na to co przyniesie droga. Wśród takich osób panuje duża solidarność, można liczyć na wzajemną pomoc czy podpowiedź, chociażby odnośnie trasy czy przeprawy. Nam udało się takie znajomości przekuć w przyjaźnie. Zdarzały się wakacje, na które jeździmy w kilka aut, więc przygód jest odpowiednio więcej.

Kiedy turystyczne trakty pękają w szwach, miliony ludzi ocierają się o te same zabytki historyczne czy popularne górskie szlaki, wakacyjne podróże odbywane własnym autem wydają się bezpieczną i bardzo elastyczną formą spędzania czasu. Największe koszty pochłania paliwo, ale cała reszta może być bardzo ekonomiczna. W zamian można liczyć na atrakcje spoza przewodnika. Pani Milenie na przykład krowa pożarła kiedyś suszącą się na sznurku sukienkę, chłopcy na wyciągnięcie ręki podziwiali olbrzymie ropuchy, które u nas można oglądać wyłącznie w zoo.

Gaweł i Eryk już załapali bakcyla, bo chętnie z tatą spoglądają pod maskę busa i dopytują, kiedy mogą zacząć pakować plecaki.

– W taki sposób bez problemu można zwiedzić niemal całą Europę, nie bacząc na obostrzenia – podkreślają państwo Zakrzewscy. – Warto oczywiście poczytać, zapoznać się z lokalnymi zwyczajami i atrakcjami, tak aby wśród mieszkańców odwiedzanych terenów zyskać sojuszników i przewodników. Język nie stanowi żadnej przeszkody, nie raz przyszło nam się przekonać, że dogadać można się z każdym i na każdy temat.

W tym roku Michał i Milena planują ponownie ruszyć w kierunku Bałkanów. Gwarantowana pogoda, morze, góry i mnóstwo ciekawych tras jak magnes przyciągają co roku miliony ludzi, jednak jak twierdzą nasi rozmówcy, „poza szlakiem" jest ich nadal niewielu i to właśnie czyni takie wakacje prawdziwie ekskluzywnymi, choć bez all inclusive.

MICHAŁ ZAKRZEWSKI
jest z zawodu informatykiem i pasjonatem offroadu oraz strzelectwa sportowego, w trasie – mechanik, główny kierowca, to on bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo wypraw.

MILENA SZCZEPAŃSKA-ZAKRZEWSKA
to artystka z zawodu i pasji. Pracuje w Urzędzie Gminy i Miasta Sianów. W lokalnej społeczności znana z zaangażowania na rzecz samorządu i spraw mieszkańców.

GAWEŁ
na wakacjach wszędzie zajada się spaghetti, które uwielbia, a które w każdej knajpce przecież jest inne.

ERYK
zaś w podróży pochłania niesamowitą ilość krewetek i kolekcjonuje kamienie zbierane w odwiedzanych miejscach.

CANAL+

TELEFON

PRZENIEŚ SWÓJ NUMER DO CANAL+

TIDAL 0 ZŁ/2 MIES. POTEM 19,99 ZŁ/MIES LUB MOŻLIWOŚĆ REZYGNACJI

SOLO
999 ZŁ/MIES. PRZEZ ROK
POTEM 19,99 ZŁ/MIES.
CENY PO RABACIE 10 ZŁ/MIES.
NIELIMITOWANE ROZMOWY
NIELIMITOWANE SMS-Y

SOLO 7 GB
1999 ZŁ/MIES.
CENA PO RABACIE 10 ZŁ/MIES.
NIELIMITOWANE ROZMOWY
NIELIMITOWANE SMS-Y
PAKIET DANYCH – 7GB
BEZPIECZNY INTERNET[1] F-Secure
W prezencie na 1 miesiąc, potem 3 zł/mies. lub możliwość rezygnacji.

SOLO MAX
3999 ZŁ/MIES.
CENA PO RABACIE 10 ZŁ/MIES.
NIELIMITOWANE ROZMOWY
NIELIMITOWANE SMS-Y
PAKIET DANYCH – 20GB
BEZPIECZNY INTERNET[1] F-Secure
W prezencie na 1 miesiąc, potem 3 zł/mies. lub możliwość rezygnacji.

Nazwy: Solo, Solo 7 GB, Solo MAX są nazwami marketingowymi ofert.

WYGODA!
JEDNA PŁATNOŚĆ ZA WSZYSTKIE USŁUGI
Usługa Jedna Płatność świadczona w oparciu o Regulamin Szczegółowych Warunków świadczenia usługi Jedna Płatność.

DODATKOWE GB PRZY ZAKUPIE PAKIETU TV
ZAPYTAJ SPRZEDAWCĘ

Podane ceny Usługi TELEFON zawierają rabaty: 5 zł/mies. za wyrażenie zgód marketingowych i 5 zł/mies. za e-rachunek i terminową płatność. Umowa na 24 mies. Szczegóły w Warunkach Promocji i w FAQ na canalplus.pl i w Punktach Sprzedaży.

1 Usługa w wariancie „1 urządzenie" świadczona w oparciu o Regulamin Szczegółowych Warunków świadczenia Usługi Bezpieczny Internet (TELEFON) z dnia 26.05.2020 r. Stan informacji na dzień 20.12.2021 r.

SALON CANAL+ | KOSZALIN, UL. DOMINA 11/4, TEL: 94 341 33 87
SALON CANAL+ | KOŁOBRZEG, UL. TRZEBIATOWSKA 51A, TEL: 94 351 87 07
PARTNER CANAL+ | DARŁOWO, UL. KOŚCIUSZKI 11/4, TEL: 94 314 40 40

Fot. Canva

GASTEIN
Wyprawa po złoto

Autor: Marta Legieć

Smakołyki wypełniające po brzegi tacę miały pozwolić hotelowym gościom delektować się porankiem. Niosący ją kelner delikatnie zapukał do drzwi. Na widok rosłego mężczyzny, który nagle się w nich pojawił, kelnerowi puściły nerwy, ręce zrobiły się wiotkie, sprawiając, że poranny posiłek z hukiem wylądował na podłodze. „My name is Bond, James Bond" z szerokim uśmiechem na twarzy wyrecytował Roger Moore. Grand Hotel de l'Europe, usadowiony w centrum Bad Gastein, zna więcej takich historii. Nie bez powodu ta austriacka miejscowość uznawana jest przez wielu za alpejskie Monako.

Od głębokiej doliny aż do szczytów na wysokościach. Mroźne czyste powietrze, biały puch, skrzące się w słońcu kryształki lodu i pęd, w jaki wprawiają przyklejone do stoku narty. Zresztą nawet ci, którzy nie próbowali zjazdów na jednej czy dwóch deskach, w takich warunkach odczuwają coś, co krótko określić można szczęściem. Uczucie to dotyka gości Gastein, najwyżej położonego terenu narciarskiego w Ski Amadé („Amadé" oczywiście od drugiego imienia Mozarta). Bad Gastein, Bad Hofgastein i Dorfgastein – trzy gwiazdy doliny Gastein serwują ofertę skrojoną na miarę największych oczekiwań. Pozwalają otrzeć się o wielki świat, rozkoszować się zimową naturą z dala od narciarskiego gwaru i nabrać sił w jednym z miejscowych spa. To raj na północnych obrzeżach parku narodowego Wysokie Taury, na wysokości ok. 1000 m n.p.m., 394 km od Wiednia, 105 km na południe od Salzburga. Uwierzcie, ten kierunek warto zapisać na swej liście miejsc do odwiedzenia.

PRAWDZIWA PRZYGODA

Wieki temu dolina Gastein była znanym transalpejskim szlakiem handlowym, ale także rejonem, w którym wydobywano złoto. Dziś tutejszym złotem jest śnieg. Cała jego masa. Oczywiście nie zawsze tak było. Do połowy lat 30. XX wieku turyści przyjeżdżali tu głównie w sezonie letnim. Później, zwłaszcza po roku 1958, kiedy to w Bad Gastein odbyły się mistrzostwa świata w narciarstwie alpejskim, okolicę zaczęto odkrywać również zimą. Rozwój nowoczesnej, działającej cały rok infrastruktury turystycznej, zapewniającej w lecie doskonałe warunki uprawiania turystyki pieszej i rowerowej, a w zimie – narciarstwa, snowboardingu i innych sportów zimowych sprawił, że austriacki region Gastein sypie atrakcjami jak z rękawa. Kiedy pojawia się śnieg, pozwala w spokoju delektować się idealnie przygotowanymi trasami, podziwiać jednocześnie panoramę strzelistych, majestatycznych szczytów Wysokich Taurów. To widok wręcz bajkowy.

Uczucie szczęścia, jakie towarzyszy zjazdom po tutejszych stokach trudno porównać z czymkolwiek. Fani narciarstwa mają gdzie się wyszaleć. W trzech miejscowościach czekają na gości cztery ośrodki narciarskie, a w nich ponad 200 kilometrów tras. W Dorfgastein-Grossarltal dobrze poczują się rodziny z dziećmi. Kolejny duży rejon Stubnerkogel-Angertal -Schlossalm dostępny z Bad Gastein i Bad Hofgastein posiada w swym „portfolio" trasę narciarską Hohe Scharte Nord o długości 10,4 km, uważaną za najdłuższą trasę zjazdową we wschodnich Alpach. Graukogel szczyci się najtrudniejszymi trasami, a najwyżej położony Sportgastein ze zboczami przysypanymi grubą warstwą śniegu jest rajem dla fanów freeride'u.

Zróżnicowane zjazdy na niebieskich, czerwonych i czarnych nartostradach, poprzez lasy i szerokie zbocza sprawiają, że widokiem tym rozkoszować się można zjeżdżając we własnym tempie. Dla freeriderów oraz fanów skituru ten teren to prawdziwe śnieżne eldorado. Równie wiele radości zjazdy przyniosą miłośnikom szaleństwa na czarnych trasach co początkującym, którzy pierwsze kroki na deskach stawiać mogą pod opieką instruktora narciarstwa. Dzięki profesjonalistom nauczą się podstaw, nabiorą wprawy i pewności siebie. Działa tu aż 13 szkół narciarskich.

Niektórym jazda na nartach nie wystarcza i wciąż chcą próbować czegoś nowego. Czy to problem? Ależ nie! Tu kuszą narciarzy niekończące się trasy do biegów narciarskich. Na wysokości ponad 1500 m n.p.m. ambitni sportowcy mogą korzystać z długiego sezonu biegowego, a łączna długość tras biegowych to aż 40 km. Urozmaicone szlaki prowadzą brzegiem Gasteiner Ache, przez środek Parku Zdrojowego lub daleko w głąb jednej z malowniczych odnóg doliny. Magiczną, zimową scenerię podziwiać też można biorąc udział w kuligu saniami zaprzężonymi w konie austriackiej rasy Haflinger. To prawdziwa przygoda.

I PODRÓŻE I

Fot. Canva

BYĆ JAK ROGER MOORE

Kiedy restaurator dworca kolejowego w Linzu Viktor Sedlacek kazał wybudować luksusowy hotel w centrum Bad Gastein, nie spodziewał się aż tak wiele. Otwarty w 1909 roku hotel ze swoimi dziesięcioma piętrami stał się największym i najnowocześniejszym hotelem monarchii austro-węgierskiej.

Budynek nawet dziś robi wrażenie. Wyeksponowany na tle architektury przytulnego uzdrowiska, z każdego zakamarka przywołuje ducha Belle Époque i splendor minionych czasów. Zdecydowanie wyróżnia się na mapie miejsca, stanowiąc dla przyjezdnych idealny punkt orientacyjny i miejsce poruszające ciekawą historią. Na noc lub dłużej wpadali tu dawniej członkowie rodzin królewskich, przemysłowcy, artyści i gwiazdy. Gośćmi hotelu byli Maria Skłodowska-Curie, Wilhelm Opel, Heinrich Mann, Ray Charles, Liza Minelli czy Roger Moore. Wielu długo zabiegało o to, by choć na chwilę móc przebywać w prawdziwie luksusowym hotelu w miejscowości zwanej alpejskim Monaco. Roman Polanski planował tu kręcić swój film o wampirach. Bad Gastein miało udawać Transylwanię. Niestety, pech chciał, że zabrakło śniegu.

Do 2015 roku na parterze hotelu znajdowało się kasyno Casinos Austria. Od 2011 roku w Grand Hotelu swoją siedzibę ma także Muzeum Gastein, będące jednym z najstarszych muzeów w kraju związkowym poza Salzburgiem. Czy wpadają tu dziś gwiazdy? Być może. Z całą pewnością urocza miejscowość przyciąga rodziny kochające piesze wędrówki i turystów odkrywających dawną architekturę. Zaledwie 900 metrów dalej usadowiła się stacja kolejki linowej Stubnerkogel oraz spa termalne Felsentherme. Znacznie bliżej znajduje się malowniczy trzypoziomowy wodospad o łącznej wysokości 341 m, uchodzący za jedną z największych atrakcji turystycznych miejscowości. Wodospad łatwo znaleźć, szumi głośno i widoczny jest z wielu miejsc Bad Gastein. Natomiast po lepsze widoki warto podejść wyżej, drogą zwaną Wasserfallweg w kierunku Kötschtalerstrasse.

KRECIE MIASTO

Można tu też uciec od pośpiechu codzienności, relaksując się w kojących wodach. Wokół bije aż 17 źródeł o temperaturze od 44 do 47 stopni. O ich istnieniu wiedziano już w czasach rzymskich, a współczesne uzdrowiska rozrastają się stale od ponad dwóch wieków. Co ciekawe, w 1904 roku tutejsze źródła zbadała Maria Skłodowska-Curie, stwierdzając w ich składzie obecność radonu, który odpowiadać ma za lecznicze właściwości wód wykorzystywanych dziś w termach Bad Gastein i Hofgastein. Wcześniej moczyli się w nich austriacki cesarz Franciszek Józef i cesarzowa Elżbieta („Sisi"), cesarz niemiecki Wilhelm I i kanclerz Otto von Bismarck, później król Iraku Faisal I, król Arabii Saudyjskiej Ibn Saud i ostatni szach Iranu Mohammad Reza Pahlavi. Dziś może z nich korzystać każdy.

Wytchnienie w termach Felsentherme w Bad Gastein i Alpentherme w Bad Hofgastein pomaga zmęczonym szusowaniem narciarzom odprężyć się i od nowa naładować baterie. Pierwsze z nich jest spokojniejszym miejscem, w którym zrelaksować się można w kompleksie saun lub magicznej skalnej grocie. Alpentherme w Bad Hofgastein jest znacznie większa i podzielona na różne obszary. Rodziny wprawią się w dobry nastrój w Family World ze zjeżdżalnią Black-Hole-Rafting, ale też w Relax World. Ukojenie przynoszą chwile spędzone w Sauna World, pełnym różnych rodzajów saun, od sauny fińskiej aż po groty solne. Girls only to motto w Ladies World, idealnym miejscu na ekscytujący dzień wellness z przyjaciółkami. Oczywiście to nie wszystko. Gastein pełne jest hoteli termalnych otwierających świat relaksu i rozkoszy, pełnym gabinetów relaksacyjnych oraz basenów termalnych. Co ciekawe, hotele Bad Hofgastein z kompleksem termalnym połączone są głęboko wykopanymi korytarzami. Pod ziemią stworzone zostało jakby nowe miasto z alejami ciągnącymi się w nieskończoność. To prawdziwe krecie miasto, którego zakamarki prowadzą zawsze w miłe miejsce.

Kamil Dobek w nowej KIA Sportage

„Od razu jadę nią na zgrupowanie do Spały” - mówił rozemocjonowany Patryk Dobek, kiedy otrzymał na własny użytek nową KIA Sportage w wersji GT. Przekazanie kluczyków brązowemu medaliście igrzysk olimpijskich w Tokio w biegu na 800 metrów połączone było z pierwszą w Polsce premierą nowej wersji Sportage. Odbyła się ona w koszalińskim multisalonie firmy Polmotor w sobotę 22 stycznia br. Marka KIA Polmotor wspiera młodych sportowców od lat, a Kamil Dobek jest jednym z nich.

Fotografie: Tomasz Majewski

Agnieszka Frączek (Radio ESKA), Sebastian Arszyński (dyrektor Obsługi Posprzedażnej), Ania Baranek (Norako), dr n. med. Dorota Gródecka

Aleksandra Horoszczyk, Bartosz Aglikowski (Grupa Polmotor, dyrektor Oddziału Koszalin)

Andrzej Michalski (prezes Stadniny Koni Michalski)

Konrad Kijak (Polmotor, dyrektor marki Kia), Jacek Przepłata (członek zarządu Grupy Polmotor), Tomasz Czuczak (sekretarz miasta Koszalina), Patryk Dobek

Joanna Piotrkowska-Ciechomska (pełnomocnik prezydenta Koszalina ds. kluczowych inwestorów), Tomasz Czuczak (sekretarz miasta Koszalina)

Przemysław Siwiński (prezes Fundacji SKT Promasters), Konrad Kijak (Polmotor), Sławomir Kimaszewski (prezes Tenis Park Kołobrzeg), Rafał Chrzanowski (wiceprezes Fundacji SKT Promasters)

Robert Palacz (prezes Zachodniopomorskiego Związku Jeździeckiego), Patryk Dobek

Piotr Hartman (Regional Supervisor Kia Motors Polska) z małżonką

Łukasz Czub, Patryk Dobek

Patryk Dobek, Konrad Kijak

Zarząd Grupy Polmotor: Piotr Olkiewicz, Jacek Przepłata, Sebastian Przepłata

Patryk Dobek i Andrzej Jakubowski (kanclerz Uniwersytetu Szczecińskiego)

TUTAJ NAS ZNAJDZIECIE

SALONY SAMOCHODOWE

- Auto Galeria, ul. Gnieźnieńska 32
- Bemo Motors, Stare Bielice 117D
- BMG Goworowski Sp. z o.o., ul. Słupska 6, Bolesławice
- Bodex Zakład Usługowo-Produkcyjny, ul. Bohaterów Warszawy 28
- Dowbusz Sp. z o.o., ul. Lniana 3
- Dubnicki Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Renault i Dacia, ul. Gnieźnieńska 81
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 43a, salon Skody
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 24b, salon VW
- Grupa Mojsiuk - Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Citroën oraz Centrum Blacharsko-Lakiernicze, Stare Bielice 128
- Grupa Polmotor, Stare Bielice 8B-1
- Toyota Jankowscy S. J., ul. Diamentowa 2

BIURA PODRÓŻY

- AGA HOLIDAY Biuro Podróży, ul. Piłsudskiego 88 A
- Biuro Podróży El Mundo, ul. Zwycięstwa 170/3
- Biuro Podróży ITAKA, Pasaż Milenium I p., ul. Domina 7/9
- Biuro Turystyczne TURYSTA Sławomira Małgorzata Ignatowicz, ul. Andersa 2
- Exodos Biuro Podróży, ul. Kaszubska 6A
- Rainbow Tours, CH Forum, ul. Paderewskiego 1
- Rainbow Tours, Galeria Emka, ul. Jana Pawła II 20
- TUI Centrum Podróży, CH Forum, ul. Paderewskiego 1

INNE

- Air-Transfer.pl, ul. Zwycięstwa 87
- Bałtycki Teatr Dramatyczny, ul. H. Modrzejewskiej 12
- Centrum Kultury 105, ul. Zwycięstwa 105
- Centrum Kultury w Mielnie, ul. Chrobrego 45, Mielno
- Centrum Promocji i Informacji Turystycznej Gminy Mielno, ul. Lechitów 23, Mielno
- Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy i Miasta Sianów, Plac pod Lipami 9
- Centrum Rozrywki MK Bowling, Galeria Kosmos, ul. Okrzei 3
- EkoWodrol sp. z o.o. , ul. Słowiańska 13
- Fundacja Centrum Innowacji i Przedsiębiorczości, ul. Zwycięstwa 42
- Galeria na Piętrze, ul. Dworcowa 8
- Galeria Sztuki, ul. Zwycięstwa 20-24
- Kospel S.A., ul. Olchowa 1
- Kospel S.A., ul. BoWiD 24
- Koszalińska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., ul. Przemysłowa 8
- Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa, ul. Zwycięstwa 126
- KPPD Biuro w Koszalinie, ul. Boh. Warszawy 5,
- Miejska Energetyka Cieplna, Dział Obsługi Klienta, ul. Łużycka 25a
- Miejskie Wodociągi i Kanalizacja Sp. z o.o., ul. Wojska Polskiego 14,
- MPS International Sp. z o.o., ul. Bohaterów Warszawy 30,
- Muzeum, ul. Młyńska 37-39
- Norman - Centrum Rehabilitacyjne, ul. Pomorska 28
- Polskie Radio Koszalin, ul. Piłsudskiego 41
- Północna Izba Gospodarcza w Koszalinie, ul. Piłsudskiego 6
- Regionalne Centrum Informacji Turystycznej, ul. Dworcowa 11
- Teatr Variete Muza, ul. Morska 9
- Urząd Miejski w Darłowie, Plac T. Kościuszki 9, Darłowo
- Urząd Miejski w Koszalinie, Rynek Staromiejski 6-7
- Urząd Miejski w Mielnie, ul. Chrobrego 10, Mielno
- Urząd Gminy i Miasta w Sianowie, ul. Armii Polskiej 3
- Windhunter Academy , ul. Morska 18a
- Zbigniew Murzyn Galeria, ul. Dworcowa 6

RESTAURACJE, BARY, KAWIARNIE

- Bar Przerwa – Arcy Catering, ul. Powstańców Wielkopolskich 8
- Bar Vittorio, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 22/4
- Bezalians, ul. Sikorskiego 4m
- Bistro LOFT7, ul. Jana z Kolna 7
- Buongiorno, ul. Zwycięstwa 32
- Cafe Arabica, ul. Śniadeckich 7A
- Cafe Mondo, Galeria Emka - I piętro, ul. Jana Pawła II 20
- Cafe Mondo, Rynek Staromiejski 13
- Centrum Smaku Maredo ul. Zwycięstwa 45
- Club 2CV Restauracja, ul. Piastowska 1
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Młyńska 48
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 152
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 26a
- Cukiernia Poznańska, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 2
- Cukiernia Poznańska, ul. Połtawska 2
- Gospoda Jamneńska, ul. Młyńska 37
- Gościniec Zamkowy, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 23, Darłowo
- Il Buon Cafe, Pasaż Milenium, ul. Domina 3/6
- Kawiarnia Kawa z Duszą, ul. Dzieci Wrzesińskich 9/2
- Kawiarnia Pauza, ul. Kaszubska 6A/2
- Kawiarnia SO! COFFEE, CH Forum, ul. Paderewskiego 1
- Kukuryku Lunch Bar, Plac Gwiaździsty 5/1
- Park Caffe, ul. Asnyka 11
- Petrykowska, ul. Zwycięstwa 135
- Powidoki Kawiarnia, ul. Piłsudskiego 4,
- Projekt Kuchnia, ul. Piłsudskiego 6
- Restauracja Biała Dama, ul. Chrobrego 26A, Mielno
- Restauracja Fregata, ul. Podgrodzie 1a
- Restauracja Studnia, ul. Mickiewicza 6
- Restauracja Viva Italia, ul. Skłodowskiej - Curie 1-3
- Sushi Moon, Pasaż Milenium, ul. Domina 9/4
- Toscana Pizzeria & Ristorante, Pasaż Milenium, ul. Domina 5

KOSMETYKA, KOSMETOLOGIA, FITNESS

- Amadeus Fitness Klub, ul. H. Modrzejewskiej 40
- Biuro Avon, ul. Zwycięstwa 24b
- Park Wodny Koszalin, ul. Rolna 14
- Atelier Fortunata Aleksandra Górecka, ul. Kubusia Puchatka 2
- Balans Fitness Klub, ul. Broniewskiego 2
- Beauty Manager Sandra Lewińska, ul. 4 Marca 29A
- Cosmedica Gabinet Podologiczny Katarzyna Kasprzak, ul. Kościuszki 7
- Centrum Medyczno – Rehabilitacyjne Remedica, ul. Śniadeckich 4
- Centrum Rekreacji Forma, ul. Rolna 14
- Dermalogica Klinika Medycyny Estetycznej Edyta Słupczewska, CH Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Genobeauty Gabinet Kosmetologii Estetycznej, ul. Asnyka 12
- Instytut Pięknego Ciała, ul. H. Modrzejewskiej 13
- Koszalińskie Centrum Stopy Pro-Cosmetica, ul. Spółdzielcza 5
- Pod Arkadami Salon Kosmetyczny, ul. Księżnej Anastazji 8
- Salon Fryzjerski Aneta, ul. Odrodzenia 2,
- Salon Fryzjerski „Dorota", ul. Piłsudskiego 18
- Salon Fryzjerski Piotr Pająk, ul. Harcerska 9 D
- Salon Urody Fantazja, Pasaż Millenium, ul. Domina 1 lok. 5
- Salon Urody Jasminum, ul. Fałata 11F
- SKIN Centrum Kosmetologii, ul. Bogusława II 3a
- Strefa 3L, ul. Jana Matejki 1
- Studio BEA, ul. Lelewela 9
- Studio Fryzur Styl, Pasaż Millenium, ul. Domina 1 lok. 8
- Studio Kosmetologii Agata Zejfer, ul. Piłsudskiego 4
- Studio Urody Avangarda, ul. Zwycięstwa 173
- Studio Urody Brand, CH Forum, ul. Paderewskiego 1
- Studio Urody Brand, Galeria Emka ul. Jana Pawła II 20
- Studio Urody Mega, ul. Popiełuszki 3, ul. Św. Wojciecha 16
- TOP LASER Centrum Depilacji Laserowej, ul. Jana z Kolna 20
- Zdrofit Klub Fitness, CH Forum, ul. Paderewskiego 1

GABINETY LEKARSKIE

- Adent Ortodoncja i Stomatologia, ul. 4 Marca 23G
- Artmed Chrostowscy - Gabinety Stomatologii, Medycyny Estetycznej i Urologii, ul. Piłsudskiego 74
- BiM-med Centrum Medyczne, ul. Kościuszki 2
- Cliniq - Klinika Pięknej Skóry, ul. Spółdzielcza 7
- Dermalogica Klinika Medycyny Estetycznej Edyta Słupczewska, CH Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Gabinet Stomatologiczny Bogurscy, ul. Śniadeckich 27a
- Millennium-Dental Magdalena i Sebastian Lenkiewicz, ul. Jantarowa 25A
- Okularnia, ul. Poprzeczna 1a
- Optyk Lewińscy, ul. Połtawska 2/2
- Optyk Lewińscy, ul. Zwycięstwa 24
- Optyka Łużycka, ul. Łużycka 30
- Praktyka Stomatologiczna Paweł Iwanek, ul. Jaworowa 17
- Pro Beauty Klinika Chirurgii i Medycyny Estetycznej, ul. Głowackiego 7 (Uromed)
- Prywatna Lecznica Chirurgiczna PRAXIS, Al. Armii Krajowej 7
- PulsMed Przychodnia Specjalistyczna, ul. Stoczniowców 11-13
- Przychodnia Clinika, ul. Okulickiego 24
- Sanatus Gabinety Specjalistyczne, ul. Żwirowa 10
- Sanatus, Przychodnia Lekarzy Rodzinnych, ul. Wenedów 1
- Socha Optics Optyk i Okulista, ul. Wyspiańskiego 17
- Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna Aneta i Krzysztof Kałużyńscy, ul. Zientarskiego 5/58
- Stan-Med NZOZ, ul. Staszica 8a
- Stomatologia estetyczna Snoch & Kucharczyk, ul. Bajkowa 30

HOTELE, APARTAMENTY

- Baltic Korona, ul. Północna 27, Darłówko
- Baltic Star Apartment House, ul. Pogodna 6, Mielno
- Baltin Hotel & SPA, ul. Akacjowa 31A, Mielenko
- Blue Marine Mielno, ul. Gen. Maczka 32, Mielno
- Bog-Mar Apartamenty SPA, ul. Fredry 9, Kołobrzeg
- Club 2CV Hotel, ul. Piastowska 1
- Dune Resort Apartamenty, ul. Pionierów 18, Mielno
- Hudson Pokoje Butikowe, Połczyńska 18
- Hotel Apollo, ul. Kąpielowa 11, Darłowo
- Hotel City, ul. Wenedów 3A,
- Hotel Delfin SPA & Wellness, ul. Darłowska 15, Dąbki
- Hotel Emocja SPA, ul. 6 Marca 16, Mielno
- Hotel Gromada Arka Lux, ul. Zwycięstwa 20-24
- Hotel Jan, ul. Słowiańska 24, Darłówko
- Hotel Lidia SPA & Wellness, ul. Dorszowa 3, Darłowo
- Hotel Medical SPA Unitral, ul. Piastów 6 Mielno
- Hotel Planeta, ul. Woj. Polskiego 4, Mielno
- Hotel Sport, ul. Sportowa 14
- Hotel Trawa, ul. Szczecińska, Stare Bielice 7a
- Hotel Verde, ul. Koszalińska 1, Mścice
- Marina Mielno, ul. Chrobrego 26A, Mielno
- Marina Royale, ul. Rybacka 16, Darłowo
- Meduza, ul. Nadbrzeżna 2, Mielno
- Polonez w Rymaniu, ul. Koszalińska 13, Rymań
- Royal Park Hotel & Spa, ul. Wakacyjna 6, Mielno

SKLEPY

- BLU Salon Łazienek, ul. Morska 33a
- Bokaro Salon Łazienek Koszalin ul. Gnieźnieńska 11
- Butik u Anny, ul. 1 Maja 44 (vis-a-vis LO Dubois)
- Cuksik Koszalińska Manufaktura Słodyczy, ul. Wyszyńskiego 2
- Deni Cler, ul. Zwycięstwa 78
- Denimking.pl, ul. Mickiewicza 6
- Dom Handlowy SATURN Koszalin ul. Zwycięstwa 44
- IDEAgsm Premium Mobile, Pasaż Millenium, ul. 1 Maja 14/2
- JANEX" Salon Oświetleniowy, ul. Przemysłowa 11a
- KOSMAZ, ul. Lniana 8
- Kwiaciarnia Centrum, ul. Gnieźnieńska 38
- Kwiaciarnia na Młyńskiej, ul. Młyńska 66-70
- Kwiaciarnia Tatarak ul. Traugutta 24
- Kwiaciarnia Emka ul. Zwycięstwa 185
- Natura Się Opłaca - sklep ekologiczny, ul. Poprzeczna 1a/6
- Patrizia Aryton, ul. Zwycięstwa 78
- Perfect Bride Salon Mody Ślubnej, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 4a/4
- Punkt sprzedaży Cyfrowy Polsat i Plus, ul. Jana z Kolna 30
- Pracownia Florystyczna Dariusz Szwajcar, ul. Zwycięstwa 249
- RAGAZZE, ul. Harcerska 9F
- Salon Elements, ul. Franciszkańska 22
- Studio Łazienek, Koszalin, ul. Mieszka I 13
- Tropex - Salon Meblowy, ul. Szczecińska 5
- ZONA Salon wyposażenia wnętrz, ul. Moniuszki 2

BIURA NIERUCHOMOŚCI, DEWELOPERZY

- Agrobud, ul. Szczecińska 42
- Ankam, ul. Piłsudskiego 5
- Dom Deweloper, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 20/5
- Firmus Group, ul. Dworcowa 29, Mścice
- Twój Dom - Nieruchomości ul. Kołłątaja 1B/F, Koszalin
- Galeria Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 160
- Gołek Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 142
- Figura Development, ul. Grunwaldzka 14
- Indahouse.pl, ul. Bukowa 29A
- Invest Nieruchomości, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 14/2
- Koszalińska Agencja Nieruchomości Szczerbińscy, ul. Bogusława II 3
- Lechbud Koszalin, ul. Podgórna 8
- PBO Piotr Flens, ul. Gnieźnieńska 74
- Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer Sp. z o.o., ul. Wąwozowa 15
- Urbanowicz S.C. Centrum Nieruchomości, ul. Andersa 2

KANCELARIE, BIURA ROZLICZENIOWE, DORADCY PODATKOWI

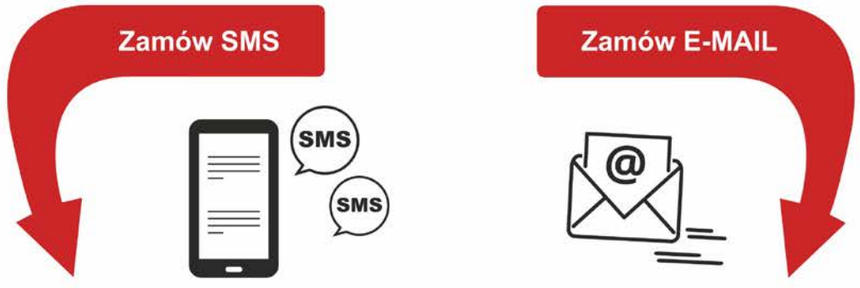
- Kancelaria Podatkowa Constans, ul. Wojska Polskiego 24-26
- Usługi Podatkowo - Księgowe Sława Pyrda, Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/6
- Eksperci Finansowi TAGER, Pasaż Millenium, ul. Domina 5/9 I piętro
- Jagiełło Biuro Podatkowe, ul. Szczecińska 25A/202
- Kancelaria Doradztwa Podatkowego i Audytu Debet Halina Kozak, ul. Grottgera 6
- Kancelaria Patentowa Aneta Balwierz-Michalska. Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/6

KOŁOBRZEG

- BOKARO Salon Łazienek Kołobrzeg ul. Sienkiewicza 17F
- Interviol - sklep z wykładzinami i dywanami, Jasna 25
- Drewland , ul. Sienkiewicza 14
- Kamera Press, ul. Jasna 7
- Kawiarnia Widokówka, ul. Sikorskiego 3
- Klinika Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej dr Andrzej Krajewski, ul. Fredry 15 A
- Hotel Aquarius SPA,ul. Kasprowicza 24
- Aquarius Beauty, ul. Fredry 15a, Kołobrzeg
- Marine Hotel & Ultra Marine, ul. Sułkowskiego 9
- Shuum Boutique Wellness Hotel, ul. Tadeusza Kościuszki 17
- Centrum Ogrodnicze Żulicki, ul. Jedności Narodowej 30
- Pufa Design, ul. Bałtycka 31 lok. 2
- Polska Żegluga Bałtycka S.A. Polferries, ul. Portowa 41
- Manufaktura Lodów KUPIEC, ul. Wylotowa 87
- Odlodowo, ul. Zapleczna 1a
- Coffeedesk, ul. Mazowiecka 24
- Uzdrowisko Kołobrzeg, ul. Ściegiennego 1
- Hotel LEDA, ul. Kasprowicza 23
- Sanatorium Uzdrowiskowe BAŁTYK, ul. Rodziewiczówny 1
- Hotel Skanpol, ul. Dworcowa 10
- Barbab, ul. Zapleczna 5a
- BarberShop, ul. Waryńskiego 2
- Pracownia Fryzjerska Ilona Idczak, Gałązka Oliwna, ul. Mariacka 12
- Medestetic, ul. Mazowiecka 24
- Cosmedical, ul. Mazowiecka 25
- Hair & Beauty Studio Kołobrzeg, ul. Źródlana 1
- Klinika Sorea, Plac 8 Marca 4
- Stomatologia, ul. Armii Krajowej 3
- Gabinety Dentystyczne Gabriela Świderek, ul. Armii Wojska Polskiego 6c
- Endo-Dent, ul. Armii Wojska Polskiego 10 a
- Centrum Medyczne World Medica, ul. Zapleczna 3f/1
- Regionalne Centrum Kultury, ul. Solna 1
- CONCEPT Monika Buśko-Kuś, ul. Zwycięzców 13
- MOSIR, ul. Łopuskiego 38
- Dom-Hit, ul. Mazowiecka 24h
- Bram Serwis, ul. Wesoła 6
- Optyk Mianowski, Plac 8 Marca 2/1
- AT Lampy, ul. Sienkiewicza 28b
- Salon Dobrego Snu, ul. Mazowiecka 5
- Nieruchomości Morek, ul. Zwycięzców 159
- JANEX" Salon Oświetleniowy, ul. Sienkiewicza 12
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16

KOSZALIN
Centrum Pomorza

WYBIERZ SPOSÓB KOMUNIKACJI



Zarejestruj się przez formularz dostępny na stronie:
www.koszalin.pl

TOP LASER

kosmetologia & medycyna estetyczna

PROMOCJA!

PAKIET DEPILACJI LASEROWEJ: „DO SKUTKU" ZA 999 zł

Depilacja laserowa

Laserowe zamykanie naczynek

Laserowe usuwanie przebarwień

Mezoterapia

Termolifting

Modelowanie ust

Lifting powiek Plasma IQ

Mezoterapia frakcyjna Derma Fusion Pen Platinum

Biostymulatory tkankowe

Fotoodmładzanie

oraz inne, które można sprawdzić na www.top-laser.pl

Koszalin, ul. Jana z Kolna 20 salon@top-laser.pl tel. 790 257 010
www.top-laser.pl pon - pt 10-19, sob 9-14