

wpoznaniu.pl

NR 156 | 26.02-1.03.2026 | Redaktor wydania: Artur Adamczak

ISSN 2956-5790

Co, gdzie, kiedy?

s. 10

Miasto pokaże się w Cannes

s. 2



FOT. MARCIN MELANOWICZ

„Wszystko zaczęło się z biedy”. Mozaiki znane na całym świecie produkowane są u nas

s. 4

Przejazd kolejowy zamknięty. Kierowcy muszą jechać objazdem

Utrudnienia na północy Poznania. Od 23 lutego do 9 marca zamknięty jest przejazd kolejowy na ulicy Sucholeskiej, na styku miasta i Suchego Lasu.

s. 3

Trwają przygotowania do kolejnego widowiska „Orzeł i Krzyż”

Historia Polski opowiadana jest przez samych mieszkańców, a spektakl obejrzało w minionym roku ponad 24 tysiące osób z Polski i zagranicy.

s. 9

Mroźna zima nie przeszkodziła. Trwa modernizacja na Gołęczynie

CAŁY ARTYKUŁ PRZECZYTASZ
NA STRONIE WWW.WPOZNANIU.PL



Nasza dzielnica

Tuż obok centrum powstaje japoński ogród

Właśnie ruszyły prace przygotowawcze pierwszego etapu inwestycji, dzięki któremu powstanie nowa altana herbaciana, kamienne latarnie, misy oraz ścieżka.

W Starym Zoo powstaje nowy ogród, który nawiązywać będzie do egzotycznych, japońskich klimatów. Inwestycja jest efektem decyzji Poznaniaków – to mieszkańcy wybrali realizację tego projektu w Poznańskim Budżecie Obywatelskim.

– Będzie to estetyczne miejsce odpoczynku, spotkań oraz edukacji. Pierwsze działania w terenie polegają na zabezpieczeniu drzew oraz oczyszczeniu przestrzeni, która zostanie zagospodarowana nową architekturą i roślinami. Prace prowadzone są pod nadzorem herpetologicznym w trosce o populację traszek żyjącą na terenie inwestycji – mówi Tomasz Płóciniczak, wiceprezes spółki Poznańskie Inwestycje Miejskie.

Przed rozpoczęciem prac przeanalizowano stan istniejących roślin na terenie przyszłego ogrodu. Zabezpieczono już pożądane drzewa i krzewy, ale też wytypowano kilka drzew do ścięcia ze względu na ich słabe rokowania, cechy inwazyjności czy stanowienie konkurencji dla bardziej wartościowych gatunków. W przypadku krzewów usu-



Tak będzie wyglądać nowy ogród japoński w Starym Zoo

FOT. POZNAŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

wane są te, które będą kolidować z altaną herbacianą.

Jakie będą nowe atrakcje w Starym Zoo?

Największą nową atrakcją, w ramach pierwszego etapu prac, ma być altana herbaciana. Zaprojektowano ją w tradycyjny sposób. Poszczególne elementy drewna będą łączone specjalnymi

technikami ciesielskimi, bez używania metalowych elementów. Dzięki temu konstrukcja będzie lekka, elegancka i podkreśli inspirację Dalekim Wschodem. Do altany poprowadzi nowa ścieżka z nawierzchni mineralnej, wzdłuż której powstaną siedziska z zadaszeniem. W przyszłości japoński ogród będzie mógł być rozbudowany.

– Realizacja następnych etapów in-

westycji zależna jest od możliwości finansowych miasta. W kolejnych krokach przewidziano są bowiem atrakcje wodne i kamienne, małą architekturę, nową nawierzchnię ścieżek oraz jeszcze więcej zieleni. Docelowo Japoński Ogród Wyobraźni przewidziany jest na powierzchni blisko 7,5 tys. m kw. – informuje Miasto.

Hubert Śniezek ■

Miasto pokaże się w Cannes

Są tu wszystkie dynamicznie rozwijające się miasta. Barcelona, Londyn czy Warszawa. Nie mogło zabraknąć i Poznania. Co zaoferuje Miasto na rozpoczynających się 9 marca targach nieruchomości MIPIM 2026?

To jedno z największych i najbardziej znaczących targów nieruchomości. Tu z jednej strony spotykają się przedstawiciele rozwijających się miast, z drugiej inwestorzy, szukający miejsc, w których warto budować.

– To miejsce, gdzie się rozmawia o ofercie, gdzie można zainteresować

nią potencjalnych inwestorów. Tu nie podpisuje się kontraktów, ale nawiązuje relacje, by później je finalizować – mówi Katja Łożina, dyrektor Biura Obsługi Inwestorów w Urzędzie Miasta Poznania.

– Jeśli jakiegoś miasta nie ma na tych targach, to odbierane jest to jako sygnał dla inwestorów, że coś się dzieje złego. My tam jesteśmy od wielu lat i to z sukcesami – zaznacza Katja Łożina.

– Nasza obecność na wcześniejszych edycjach targów przyczyniła się do promocji i sprzedaży zajezdni przy ul. Gajowej, Starej Rzeźni czy Nowego Rynku,



To jedno z najbardziej znaczących targów nieruchomości

FOT. WPOZNANIU.PL

gdzie stoją już biurowce – wyjaśnia dyrektor Biura Obsługi Inwestorów. Dzięki corocznej obecności Poznania w Cannes realizowane jest też właśnie osiedle Cavalia przy ul. Matejki. Targi przyczyniły się więc do tego, że mamy w Poznaniu takich inwestorów jak Skanska, Vastint, Cordia, Garvest, Echo Investment.

A dla jakich działek starał się będzie Poznań znaleźć inwestorów tym razem?

Oferta terenów inwestycyjnych Poznania obejmuje szesnaście obszarów. Większość z nich to nieruchomości pod zabudowę mieszkalno-usługową, ale nie tylko. Znalazły się tu także grunty pod magazyny lub obiekty produkcyjne.

– To nieruchomości zarówno w centrum, przy lotnisku, przy Dworcu Głównym, jak i przy terenach kolejowych Poznań Franowo – zdradza konkretne lokalizacje Katja Łożina. Jedną z najciekawszych nieruchomości pod usługi jest

na przykład ta przy ul. Pleszewskiej 36 przy Rondzie Rataje, nieopodal Galerii Poznania. Tu na jednej z sąsiednich działek wyrasta już kilkunastopiętrowy biurowiec.

W tym roku podczas Targów Poznań zostanie wyróżniony w inauguracyjnej edycji Investment Impact Awards. To specjalny ranking oceniający projekty o największym, transformacyjnym wpływie na lokalizację w całej Europie. Wyróżniono w nim rozbudowę fabryki Beiersdorf Manufacturing Poznań. Znalazła się w gronie dziesięciu najlepszych projektów średniej wielkości w Europie.

– Międzynarodowe jury doceniło wpływ inwestycji na lokalną gospodarkę, w tym wzrost zatrudnienia, rozwój mocy produkcyjnych oraz znaczenie projektu dla innowacyjności i zrównoważonego rozwoju – informuje Miasto.

Marek Jerzak ■

REKLAMA



UODPORNIJ SIĘ I ZATRZYMAJ CZAS

Aloes to skarbiec wartości odżywczych. Zawiera ponad 200 składników aktywnych, w tym witaminy, minerały i aminokwasy. Cukierki Aloesowe firmy Reutter nie mają w składzie syntetyków, zawierają za to cenne składniki: ekstrakt z aloesu oraz olejek z trawy cytrynowej. Duet ten znany jest ze wspierania odporności, pamięci, koncentracji i przemiany materii. Z dobroczynnego działania aloesu korzystała piękna Kleopatra! Dostępne w aptekach i zielarniach.

Ze schroniska do aresztu. Rusza projekt mikroschronisk



Funkcjonariusze od lat angażują się w pomoc zwierzętom

FOT. ZAKŁAD KARNY WE WRONKACH

Ministerstwo Sprawiedliwości wprowadza nowy pilotażowy projekt mikroschronisk. Na start wezmą w nim udział dwie placówki z Polski. Celem jest pomoc bezdomnym zwierzętom i resocjalizacja osadzonych w aresztach śledczych. To ważny projekt, który jeśli zostanie przyjęty i rozszerzony na większą liczbę ośrodków, może sprawić dużo dobrego.

Mikroschroniska dla psów

Ministerstwo Sprawiedliwości włącza się w działania prozwierzęce. Powstał pomysł stworzenia mikroschronisk dla psów w zakładach karnych. Na start Olsztyn i Hajnówka, gdzie znajdują się areszty śledcze. Możliwe, że z czasem do projektu dołączą kolejne placówki.

Założeniem jest wydzielenie miejsca w aresztach i zakładach karnych, gdzie

zwierzęta będą pielęgnowane i przygotowywane do znalezienia nowych domów. Część z osadzonych przejdzie specjalne kursy na opiekunów psów pod okiem behawiorystów. To ma zapewnić fachową opiekę nad nimi, ale podniesie też kwalifikacje zawodowe osadzonych.

Opiekę nad specjalistyczną i merytoryczną stroną obejmą lekarze weterynarii i trenerzy zwierząt. Służba Więzienna od lat współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi. Dzięki temu możliwe jest łączenie pomocy zwierzętom i resocjalizacji osadzonych.

– Ostatnie wydarzenia i publiczna dyskusja wokół sytuacji psów oraz funkcjonowania schronisk tylko potwierdzają, jak ważny i potrzebny jest realny, systemowy pomysł nad ulepszeniem systemu ochrony i dbania o dobro zwierząt. Chodzi

nie tylko o przepisy, ale także o praktykę ich stosowania. Wielopoziomową współpracę i budowanie większej wrażliwości w systemie wymiaru sprawiedliwości – mówi minister Waldemar Żurek.

Ciekawostką jest, że pracownicy Ministerstwa Sprawiedliwości, zgodnie z zarządzeniem Dyrektora Generalnego, mają możliwość przychodzenia do pracy ze swoimi pupilami.

Wielkopolscy osadzeni od lat pomagają zwierzętom

Choć w Wielkopolsce żadna placówka nie włączy się do nowego projektu, lokalni osadzeni od lat pomagają bezdomnym zwierzętom. W regionie znajduje się kilka aresztów, więzień i zakładów karnych. Wiele z nich nieprzerwanie od kilku lat pomaga lokalnym schroniskom i organizacjom pozarządowym na różne sposoby.

Pod koniec ubiegłego roku w Areszcie Śledczym w Poznaniu zorganizowano zbiórkę darów dla schroniska dla zwierząt w Poznaniu.

– Nasza funkcjonariuszka od lat chętnie podejmuje inicjatywy wspierające schroniska, a także w inny sposób stara się promować pomoc zwierzętom w potrzebie. Dzięki zaangażowaniu wielu osób udało się zebrać karmę dla psów i kotów, koce oraz legowiska. Dodatkowo skazani własnoręcznie wykonali legowiska dla zwierząt – wskazuje ppor. mgr Hubert Urbański, rzecznik Aresztu Śledczego w Poznaniu.

Również Zakład Karny we Wronkach może pochwalić się swoją działalnością na rzecz zwierząt. Od kilku lat współpracuje z Fundacją Przytuliska u Wandy. Ta w powiecie szamotulskim prowadzi dwa ośrodki schronienia dla zwierząt – w Brodziejewie oraz Przyborówku. Celem programu jest rozwój umiejętności społecznych, rozbudzenie empatii i poczucia odpowiedzialności. To również przygotowanie skazanych do opuszczenia jednostki i powrotu do życia w społeczności lokalnej.

– W schronisku w Przyborówku realizujemy program resocjalizacji „Pupil”. W trakcie spotkań osadzeni są zapoznawani przez opiekuna placówki z zasadami panującymi w schronisku, zagadnieniami związanymi z odpowiednią opieką nad zwierzętami, a także zasadami bezpieczeństwa. Skazani w szczególności wykonują prace porządkowe oraz pielęgnacyjne związane z opieką nad czworonogami – mówi mjr Agata Nowak, kierownik działu penitencjarnego Zakładu Karnego we Wronkach.

Zakład Karny we Wronkach co roku przekazuje do schroniska budy dla psów, które wykonane są przez osadzonych. Więźniowie pomagają również tworząc prace plastyczne sprzedawane na rzecz przytuliska.

Sukces rawickich osadzonych i przyszłościowe plany

Zakład Karny w Rawiczu realizował program resocjalizacji „Przybij łapę”. Dzięki temu osadzeni mieli okazję do kontaktu z psami mieszkającymi w schronisku, ale również pomocy.

– Działania podejmowane w programie sprzyjały kształtowaniu umiejętności społecznych i poznawczych uczestników, pozwalały na przełamanie lęków i zwiększenie poziomu empatii. Rawickiemu schronisku dla zwierząt przekazano 90 smyczy uszytych przez więźniów oraz 4 budy dla psów i kotów. Nasze działania przyczyniły się do tego, że cztery psy schroniskowe uczestniczące w zajęciach trafiły do nowych domów – informuje mjr Ewa Szulc, rzecznik Dyrektora Zakładu Karnego w Rawiczu.

Obecnie w Rawiczu powstaje program resocjalizacyjny. Osadzeni będą brali udział w pracach pomocniczych, porządkowych, socjalizacji oraz opiece nad zwierzętami w schronisku dla zwierząt w Rawiczu.

Aleksandra Wróblewska ■

Przejazd kolejowy zamknięty. Kierowcy muszą jechać objazdem

Utrudnienia na północy Poznania. Od 23 lutego do 9 marca zamknięty będzie przejazd kolejowy na ulicy Sucholeskiej, na styku miasta i Suchego Lasu. Utrudnienia mają związek z modernizacją infrastruktury kolejowej.

Prace realizowane są na zlecenie PKP PLK. Inwestycja ma poprawić bezpieczeństwo oraz usprawnić funkcjonowanie połączeń kolejowych w północnej części aglomeracji poznańskiej.

Jak czytamy w miejskim komunikacie, ze względu na technologię prowadzonych prac, wymagane jest całkowite wyłączenie ruchu samochodowego. Rozpoczęło się ono w poniedziałek, 23 lutego, po po-

rannym szczycie komunikacyjnym. Trasa prowadzi ul. Sucholeską do ul. Obornickiej, następnie ul. Szarych Szeregów oraz ul. Strzeszyńską do ponownego włączenia w ul. Sucholeską. W przeciwnym kie-

runku objazd przebiega analogicznie.

Mimo zamknięcia dla aut, na remontowanym przejeździe utrzymany zostaje ruch pieszy, co pozwala mieszkańcom na swobodne poruszanie się w okolicy.

Przywrócenie stałej organizacji ruchu planowane jest na 9 marca.

Franciszek Bryska ■



Przejazd będzie zamknięty do 9 marca

FOT. POZNAN.PL

Temat numeru

„Wszystko zaczęło się z biedy”

W swojej pracowni spędza całe dnie. Jest wszechstronnie uzdolnionym artystą, który nie boi się ciężkiej pracy. Pierwsze wzory robił jeszcze na studiach. Z czasem jego prace zaczęły pojawiać się w najdalszych zakątkach świata. I tak jest do dziś. O kim mowa? O Piotrze Czaprackim – poznańskim mozaistcie, którego znają na całym świecie.

Pracownia Piotra znajduje się blisko centrum. Miejsce jest bardzo niepozorne, trudno do niego trafić. Ale po przekroczeniu progu można się przenieść w magiczny świat ceramiki i kolorowych wzorów.

Wszystko wzięło się z biedy

Piotr Czapracki urodził się w 1971 roku w Głogowie. Na Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu studiował malarstwo sztalugowe i malarstwo w architekturze. Ze sztuką obcował od najmłodszych lat.

Pomysł na zrobienie pierwszej mozaiki zrodził się w głowie młodego studenta, którego nie było stać na skorzystanie z pomocy fachowców.

– Mozaiki się pojawiły, bo chciałem sobie zrobić jakąś do domu. W tamtym czasie robiliśmy remont. Wtedy byłem jeszcze biednym studentem i postanowiłem, że zrobię to sam. Oprócz malarstwa sztalugowego, studiowałem również malarstwo w architekturze, dlatego miałem kontakt z takimi rzeczami. Pojechaliśmy do salonu, dali nam tam jakieś odpadki, potłukłem to młotkiem i ułożyliśmy wzór. To była pierwsza mozaika, jaką zrobiłem – wspomina artysta.

Z czasem stało się to sposobem na życie.

Od początku samodzielnie

Proces tworzenia mozaiki nie jest łatwy. Zwłaszcza że pracownia Piotra zajmuje się wszystkim. Od samego początku produkt powstaje pod baczным okiem artysty.

– Wszystko wykonujemy sami. Najpierw kupujemy plastyczną masę ceramiczną – półporcelanę – którą rozwalcowujemy. Później wycinamy różne



„Sam przeciwko wszystkim” to mozaika zrobiona po urodzeniu syna

FOT. MARCIN MELANOWICZ

kształty i wypalamy. Po tym szklimy i raz jeszcze wypalamy. Tak powstaje kolor. Wypalone elementy układamy w formatkach i kleimy na siatce z włókna szklanego albo papierowej, żeby każdy mógł sobie sam zamontować – opisuje Piotr.

Etap szklwienia jest o tyle ciekawy, że barwniki, które wyglądają bardzo podobnie, dają zupełnie różne kolory. Płytkę wkładana do pieca, która ma kolor brązowy, stanie się czarna. To najbardziej zaskakujący etap pracy.

– Ciekawostką jest to, że nasze barwniki wyglądają prawie tak samo. Wyciągając płytki z pieca, osiągamy różne kolory. Jak się robi figuratywne mozaiki, np. takie wycinane, podobne do witraży, to czasami cały panel jest jednobarwny i dopiero po wyciągnięciu z pieca widać tę różnicę – zauważa Piotr.

Trudno określić, który z etapów pracy jest najtrudniejszy. Zdaniem poznańskiego artysty one są po prostu inne.

– Każdy z nas w pracowni ma swoją specjalizację. Mamy podział pracy i każdy swoją część musi wykonać. Najciekaw-

sze jest projektowanie. Figuratywne, rzeczy artystyczne... To daje najwięcej satysfakcji. I fajnie jest obejrzyć efekt po montażu – zaznacza.

W pracowni Piotra znajduje się mnóstwo różnych wzorów. Zapytany o to, skąd czerpie inspirację odpowiedział, że wszystko to są rzeczy niezmiennie od tysięcy lat. Proces powstawania jest taki, jaki praktykowano już w starożytności. Teraz jest tylko bardziej nowoczesnie.

Cierpliwość i czas

Proces tworzenia mozaiki jest zależny od wzoru i wielkości płytek. Jedne prace powstają w tydzień, nad innymi trzeba siedzieć znacznie dłużej.

– Są takie prace, w których muszę stworzyć kilka takich samych mozaiek, żeby wybrać elementy, które będą odpowiednio. Czasem zdarza się, że wyjdzie krzywa z pieca, nie dopali się albo pojawi się inny odcień. W trakcie suszenia czasem coś pęknie. To jest taka mrówcza praca. Nie wszystko wychodzi od pierwszego razu – podkreśla Piotr.

Są i takie projekty, które szczególnie

zapadają w pamięć.

– Najbardziej chyba zapamiętuję te prace figuratywne. Jedną taką zrobiłem, jak mi się syn urodził. Wyobrażałem sobie wtedy, jak on będzie szedł przez życie i ta mozaika nazywa się „Sam przeciwko wszystkim”. W tym przypadku długo myślałem, jak to zrobić, jak to ma wyglądać... – wspomina.

Jednak niezależnie czy tworzona dla siebie, czy dla klientów, każda praca twórcza jest dla Piotra ważna i poświęca się jej bez reszty. Efektem są wracający klienci.

– Zdarza się, że ktoś np. przeprowadza się i chce mieć taką samą mozaikę w nowym mieszkaniu albo ludzie przesuwają meble i chcą dorobić jakiś wzór, bo za meblami było pusto. Często klienci dzwonią i opowiadają, że kilka lat temu coś u nas zamawiali i chcą, żeby im coś takiego zrobić – opowiada Piotr.

Choć zdarzają się projekty, które Piotr powtarza lub kontynuuje, to podkreśla, że druga mozaika nigdy nie będzie dokładnie taka sama. Może być zbliżona, ale w procesie tworzenia zawsze pojawiają się drobne różnice.

Poznaniak znany na świecie

Piotr jest znanym i cenionym artystą na świecie. Jego prace najczęściej trafiają do Szwecji i Francji. Jednak były i takie mozaiki, które pojechały na innym kontynent. Zapytany o to, gdzie najdalej trafiły, żartuje, że nie wie, które miasto jest dalej – San Diego czy Dżakarta. W San Diego współpracuje z Fundacją Niki de Saint Phalle. Tworzy dla nich elementy mozaiki do parku.

Jak każdy człowiek, Piotr jest czasem zmęczony swoją pracą. Jednak, jak sam podkreśla, lubi to, co robi.

– Oczywiście mam czasami dosyć, aż wyzywam, ale jak się zastanowię, to lubię to robić. Udało mi się w życiu robić coś, co sprawia mi przyjemność – puentuje poznański mozaista.



Z niewielkich elementów powstają kilkumetrowe mozaiki

FOT. MARCIN MELANOWICZ

Aleksandra Wróblewska



MATERIAŁ PORT LOTNICZY POZNAŃ-ŁAWICA

Helena Marciniak ■

W poszukiwaniu zimowego słońca



FOT. ALEKSANDRIA MARSA MATRUH

Zimowe miesiące potrafią dać się we znaki – krótkie dni, niskie temperatury i ograniczony dostęp do naturalnego światła sprawiają, że wielu z nas odczuwa spadek energii, motywacji i nastroju. Dlaczego warto zaplanować urlop właśnie wtedy, gdy aura najbardziej doskwiera? I dokąd się wybrać z Portu Lotniczego Poznań-Ławica?

Zima a kondycja organizmu – czego brakuje nam najbardziej?

Zimowy wyjazd – choćby krótki – może

być czymś więcej niż tylko przyjemnością. To inwestycja w zdrowie fizyczne, psychiczne i odporność. Azja Południowo-Wschodnia i Zanzibar kuszą zielenią, zapachami i spokojnym morzem. Półwysep Arabski – elegancją, błękitem nieba i rytmem pustyni. Wyspy Kanaryjskie wieczną wiosną, a Egipt tajemnicami faraonów. To czas, kiedy egzotyka jest łagodniejsza, bardziej przystępna, a podróż staje się prawdziwą ucieczką od pochmurnej codzienności.

Zimą nasza ekspozycja na słońce

naturalnie spada poniżej minimum, a to przekłada się na obniżoną produkcję witaminy D, tak ważnej dla pracy układu odpornościowego, kości i gospodarki hormonalnej. Krótkie dni zaburzą także rytm dobowy – organizm produkuje więcej melatoniny odpowiedzialnej za senność, a mniej serotoniny wpływającej na dobre samopoczucie. Nie bez powodu wtedy wiele osób zmaga się z tzw. sezonowym spadkiem nastroju. Zimowy odpoczynek, szczególnie w miejscu z większą ilością słonecznego światła,

może odwrócić ten proces.

Siatka kierunków czarterowych z poznańskiej Ławicy jest naprawdę imponująca: Tajlandia, Wietnam, Dubaj, Oman, Sri Lanka, Zanzibar, Maroko, Wyspy Kanaryjskie (Gran Canaria, Fuerteventura, Teneryfa), Egipt (Hurghada, Marsa Alam, Sharm el Sheikh, El Alamein) oraz także rejsowo Dubaj – z linią lotniczą flydubai. Jest zatem w czym wybierać, by wzmocnić zdrowie i poprawić samopoczucie.

Dlaczego zimowy urlop działa lepiej niż letni?

Choć lato naturalnie kojarzy się z wypoczynkiem, to właśnie zimą nasze ciało i psychikę najbardziej potrzebują regeneracji. Powodów jest kilka. W chłodniejszych miesiącach poziom energii naturalnie spada. Zimowe wakacje stają się zatem przerwą w trudnym okresie, a nie dodatkiem do i tak sprzyjającego sezonu letniego. Badania psychologiczne pokazują, że najsilniejsze efekty odpoczynku pojawiają się wtedy, gdy przerwa następuje w okresie największego obciążenia – czyli właśnie zimą.

Organizm w tych miesiącach pracuje na wyższych obrotach, by utrzymać ciepło, walczyć z infekcjami i radzić sobie z niedoborem światła. Wyjazd – szczególnie w słoneczne miejsca – daje mu chwilę wytchnienia. Nawet krótka ekspozycja na intensywne słońce potrafi zdziałać cuda. Zwiększa poziom witaminy D i serotoniny, a to wpływa na poprawę odporności, lepszy nastrój, więcej energii i sprawniejsze funkcjonowanie układu hormonalnego.





Wakacje zimą poprawiają też relacje rodzinne. Wspólny wyjazd, odcięcie się od pracy i codziennych obowiązków to okazja, by spędzić więcej czasu z dziećmi, wzmocnić więzi partnerskie, odbudować bliskość i tworzyć wspólne wspomnienia. Zimą szczególnie potrzebna jest aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, o co trudno w naszej strefie klimatycznej. Dzięki niej wzmocnimy odporność, dotlenimy organizm, poprawimy nastrój i wesprzemy metabolizm, który teraz może zwolnić. Urlop w ciepłych krajach pomaga też obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu), odpocząć od pracy i obowiązków, ustabilizować rytm dobowy, skrócić czas zasypiania i poprawić jakość snu.

Dokąd wylecieć z Ławicy?

Wchodzimy w czas, w którym podróż działa jak reset. Już kilkugodzinny bezpośredni lot potrafi przenieść nas z szarości w pełnię barw. Może to być podróż do Dubaju, gdzie po kilku godzinach lądujemy w ciepłym, słonecznym mieście kontrastów, albo jeszcze dalej – do Tajlandii czy Wietnamu, dokąd dolecimy wygodnym, szerokokadłubowym samolotem, bez męczących przesiadek. Każdy z tych kierunków oferuje inną odsłonę zimowej ucieczki, od futurystycznych panoram Emiratów, po aromatyczne, pulsujące życiem ulice Azji.

Zimą najbardziej brakuje nam światła. Kilka dni pod innym niebem wystarczy, by organizm znów przypomniał sobie, co to energia. A do tego zimowe wyjazdy nierzadko są bardziej przystępne cenowo, a dodatkowo kurorty są wtedy mniej zatłoczone.

Zimowa podróż to zanurzenie się



w świat, który stoi w kontrze do tego, co zostawiamy za sobą. W Wietnamie, na wyspie Phú Quốc pachnie dżungla, a powietrze ma wilgotną miękkość, która koi zmysły. To tutaj, wśród białych plaż i turkusowych fal, przyroda ma całoroczną intensywność, która w kilku chwilach regeneruje umysł i ciało. Z kolei Bangkok wybucha kolorami i zmysłami – złote świątynie w świetle tropikalnego

słońca, aromaty streetfoodu unoszące się nad kanałami Chao Phraya, rytm miasta, które nie zasypia ani na moment. To idealna przeciwwaga dla wielkopolskiej stagnacji. Herbaciane gaje Sri Lanki ukoją rozedrgane pracą zmysły, a jeśli ktoś woli ucieczkę w przeszłość – Egipt zimą jest jak otwarta księga dawnych cywilizacji. Pogoda łagodnieje, a starożytne ruiny – piramidy, świątynie i grobowce można

zwiedzać bez letnich upałów i tłumów. W Maroku w tym okresie jest także bardziej sprzyjająca pogoda, a na Wyspach Kanaryjskich panuje wieczna wiosna – jednak bez wszechobecnych tłumów z całej Europy.

Słońce, światło i ciepło, które działają jak lekarstwo

Choć nauka tego nie tłumaczy, każdy zna to uczucie – pierwszy krok na ciepłej płycie lotniska i uderzenie powietrza pachnącego solą, przyprawami albo pustynią. Czy jest to Oman, Zanzibar czy Sri Lanka – pozytywny zawrót głowy gwarantowany.

Dubaj zimą ma temperatury idealne do plażowania i spacerów, a wieczory są przyjemne i pełne światła. Nasze zmysły pod wpływem nowych bodźców wybudzają się z zimowego snu. W wietnamskim Phú Quốc spacer wśród tropikalnej zieleni potrafi zastąpić kilka miesięcy roku – z szarości od razu przechodzimy w soczystą intensywność przyrody. W Tajlandii monumentalne świątynie Wat Phra Kaew czy Wat Pho przypominają o ciągłości tradycji, a życie na ulicach Bangkoku niesie ze sobą energię, której zimą tak bardzo brakuje.

Kultura i potrawy to przecież zimowa terapia dla zmysłów. Jedzenie zawsze smakuje lepiej tam, gdzie pachnie słońcem. W Bangoku czy Colombo zapach chili, imbiru i soków z limonki unosi się nad każdą ulicą. Tajlandia i Sri Lanka zachwycają świeżością składników i prostotą, która kryje w sobie wielowarstwowe smaki – ostre, słodkie i kwaśne jednocześnie. W Wietnamie czy na Zanzibarze świeże owoce morza, aromatyczne zupy i zioła przywracają energię po zimowych miesiącach. Z kolei w krajach kultury arabskiej kawa pachnie



Let's fly

kardamonem, a lokalne potrawy przygotowywane są z serdecznością, której trudno szukać w europejskim pośpiechu.

Wykorzystaj sprzyjający klimat

Gdy w Polsce przychodzą krótkie dni, mróz i szarość, na drugim końcu świata zaczynają się zupełnie inne pory roku. W Azji Południowo-Wschodniej trwa najprzyjemniejsza pora sucha, a na Półwyspie Arabskim – chłodniejsza, idealna turystyczna „zima”. To właśnie wtedy słońce świeci najłagodniej, morza są ciepłe, a podróż staje się ucieczką do innego klimatu. Zima w Polsce pokrywa się z czasem, który w wielu egzotycznych krajach uchodzi za absolutnie najlepszy na podróż. Temperatury są stabilne, nie ma monsunów, a wilgotność – choć



i mandarynki są w szczycie sezonu,

- durian i jackfruit – ogromne i energetyczne.

W krajach takich jak Oman czy Zjednoczone Emiraty Arabskie zimy są łagodne i sprzyjają dojrzewaniu owoców, które nie tolerują letnich upałów. Wśród nich:

- daktyle – choć zbierane latem, zimą są najdoskonalsze smakowo,
- pomarańcze i mandarynki – wyjątkowo słodkie dzięki dużej ilości światła,
- granaty – sezon na nie trwa do stycznia,
- guawa – pełna witaminy C, najlepsza od listopada do marca,
- figi – późne odmiany dostępne są zimą szczególnie na północy półwyspu.

We wszystkich destynacjach doświadczymy zapachu świeżo palonej kawy czy stu odmian herbaty, daktyli miękkich jak karmel i aromatu grilloowanych ryb na plaży. Zimą jedzenie pod gołym niebem staje się przyjemną codziennością. Masz apetyt na wakacje? Spakuj walizkę i leć w świat z Poznania.

obecna – nie męczy tak jak latem.

Tajlandia, Wietnam i Sri Lanka – w tych krajach czas naszej zimy to pora sucha. Powietrze staje się przejrzyste, niebo błękitne, a tropikalna zieleń nabiera świeżości po jesiennych deszczach. Rankiem czuć rześkość, która w ciągu dnia ustępuje przyjemnemu ciepłu około 28–32°C. W miastach pulsuje życie, a morskie wybrzeża od Tajlandii po Wietnam mają najpiękniejsze turkusy w roku. To klimat sprzyjający zwiedzaniu. Spacer po świątyniach nie męczy, a eksploracje dżungli stają się łatwiejsze. Woda w morzu jest ciepła, a wyspiarskie krajobrazy przejrzyste po zakończeniu monsunu.

Na Półwyspie Arabskim zimą upały ustępują, panuje temperatura 22–28 °C, z lekką wieczorną bryzą. W powietrzu czuć słony zapach Zatoki Perskiej, a pustynia o tej porze nabiera miodowych barw. W miastach, takich jak Dubaj czy Abu Zabi, spacer bulwarem staje się przyjemnością – światło jest miękkie, a słońce nie pali. To idealny moment na pustynne wycieczki, rejsy wzdłuż

wybrzeża, odkrywanie starej arabskiej zabudowy czy po prostu plażowanie.

Takie smaki tylko w podróż

Zima w Polsce nie kojarzy się z obfitością owoców, natomiast w różnych częściach świata właśnie w tych miesiącach zaczyna się prawdziwy urodzaj. W Azji Południowo-Wschodniej i na Półwyspie Arabskim trwają wówczas zbiory pełnych smaku owoców, słodkich daktyli czy pachnących przypraw. Jakie owoce dojrzewają zimą w wybranych destynacjach i czego możemy się spodziewać na półmisku przy basenie?

W krajach Oceanu Indyjskiego wiele owoców osiąga najlepszą jakość, wśród nich:

- mango – aromatyczne, bogate w beta-karoten i witaminę C,
- rambutan i longan – słodkie, delikatne, pełne antyoksydantów,
- papaja – zimą szczególnie słodka, wspiera trawienie dzięki papainie,
- banany – liczne odmiany, zimą wydają bardzo obfite plony,
- cytrusy – pomarańcze, limonki





Na pokładzie Swiss do Zurichu

W Porcie Lotniczym Poznań-Ławica pojawia się nowy przewoźnik – Swiss International Air Lines ze znakomitą destynacją. Od 29 marca 2026 roku linia uruchomi pierwsze bezpośrednie połączenie z Poznania do Zurichu (ZRH). Loty będą realizowane trzy razy w tygodniu – w poniedziałki, czwartki i niedziele.

Połączenie skierowane jest zarówno do podróżnych biznesowych, jak i turystów, oferując wygodne i szybkie połączenie między Wielkopolską a jednym z największych hubów lotniczych i miast Szwajcarii. Oznacza to nie tylko możliwość zaplanowania sobie atrakcyjnego weekendu, ale też dalszej kontynuacji podróży. Dzięki rozkładowi przesiadkowemu w Zurichu pasażerowie z Poznania zyskają doskonały dostęp do licznych tras międzykontynentalnych, m.in. do Nowego Jorku, Chicago, Los Angeles, Miami, Singapuru, Johannesburga czy São Paulo.

Swiss International Air Lines (SWISS)

Korzenie SWISS sięgają powstania w 1931 r. narodowej linii Swissair, która po latach świetności ogłosiła bankructwo i w 2007 została przejęta w całości przez Lufthansa Group; od 2006 r. SWISS należy też do Star Alliance. Obecnie Swiss obsługuje ponad 100 destynacji z hubu w Zurichu (drugim hubem jest Genewa). Flota składa się z nowoczesnych samolotów, w tym rodziny Airbus A220 oraz nowych samolotów szerokokadłubowych. Filozofią firmy jest wysoka koncentracja na jakości i efektywności, stąd hub w Zurichu został specjalnie zaprojektowany na szybkie przesiadki i sprawną obsługę.

Lotnisko w Zurichu (ZRH) to coś więcej niż terminal – to strategiczne „okno na świat” Szwajcarii. Znajduje się około 13 km na północ od centrum miasta Zurich. Ten port lotniczy ma magiczny klimat. Światło alpejskiego słońca już o poranku wpada przez ogromne szklane



ściany terminala; rozmowy w różnych językach, zapach kawy w kawiarniach przy bramkach, spokojny rytm przesiadek, dźwięk kołujących samolotów nad głową. Wszystko to tworzy poczucie miejsca, które łączy precyzję szwajcarską z ruchem globalnym, a widoki na Alpy i ośnieżone szczyty przy odlocie czy przylocie dodają wrażeń.

Co warto zobaczyć w Zurichu?

Dla tych, którzy planują city break mamy garść przydatnych informacji. Zurich, elegancka metropolia Szwajcarii, zachwyca przez cały rok. Wystarczy krótki spacer po starówce, by poczuć, jak historia spleta się tu z nowoczesnością. Wąskie uliczki, rzeka Limmat odbijająca światło, dachy kościołów i cisza muzealnych wnętrz – to miasto nie potrzebuje sezonu, aby działało na wyobraźnię. O każdej porze roku oferuje coś, co przyciąga: sztukę, architekturę, tradycję i spokojny rytm życia, który wyjątkowo pasuje do miejskiej eksploracji. Dzięki świetnej komunikacji, kompaktowej zabudowie i bogatym zbiorom muzealnym Zurich

jest miejscem, które można odkrywać niezależnie od pogody.

Kunsthau Zürich – świątynia sztuki

To największa duma miasta, a jednocześnie jedno z najważniejszych muzeów sztuki w Szwajcarii. W rozległych, jasnych salach odkryjemy arcydzieła mistrzów sprzed lat dalszych i bliższych: średniowieczne obrazy, klasyczne pejzaże, modernistyczne płótna i efektowne rzeźby. Znajdziemy tu Giacomettiego, Moneta, Chagalla, Picassa, a także ogromną kolekcję dzieł szwajcarskich artystów, którzy odcisnęli swoje piętno na kulturze regionu. To miejsce idealne, by spędzić kilka godzin niezależnie od pory roku – zanurzone w spokoju, z dala od tętna miasta.

Landesmuseum Zürich – historia w zamkowych murach

Tuż obok głównego dworca wyrasta monumentalny budynek przypominający średniowieczną warownię. W jego wnętrzu mieści się Szwajcarskie Muzeum Narodowe z opowieścią o kraju złożonym z tradycji kantonów, górskich legend, dawnych rzemiosł i współczesnego wzornictwa. Wystawy prowadzą przez epoki – od prehistorycznych artefaktów po nowoczesne projekty szwajcarskich architektów. Szczególną uwagę zwracają sale poświęcone życiu codziennemu w Alpach – stroje, meble, narzędzia, które pozwalają zrozumieć, skąd bierze się tak silny lokalny charakter mieszkańców kraju. To jedno z tych miejsc, do których można wracać o każdej porze roku, bo jego wnętrza mają niezmiennie przyciągającą, muzealną atmosferę.

Altstadt – serce miasta, które żyje cały rok

Choć starówka nie jest muzeum w tradycyjnym sensie, śmiało można ją traktować jak ekspozycję na świeżym powietrzu. Spacer jej wąskimi zaułkami to podróż w czasie. Kamienice o pastelowych fasadach, niewielkie dziedzińce, drewniane okiennice i ukryte galerie sztuki tworzą klimat, który niewiele się zmienia – niezależnie od sezonu.

Warto zajrzeć też na Lindenhof,

wzgórzu oferujące panoramę na rzekę i dachy starówki. To miejsce ciszy – zarówno latem, jak i zimą, kiedy lekki śnieg wygłusza kroki przechodniów.

Grossmünster i Fraumünster – dwa symbole Zurichu

Bliźniacze wieże Grossmünster górują nad miastem jak wartownicy historii. Legenda głosi, że kościół założył sam Karol Wielki, a jego monumentalne wnętrza idealnie wpisuje się w klimat miasta, które szanuje swoją przeszłość.

Po drugiej stronie rzeki Limmat wznosi się Fraumünster – kościół słynny dzięki witrażom Marca Chagalla i Augusta Giacomettiego. To jeden z najpiękniejszych przykładów połączenia sztuki sakralnej i nowoczesnej. Zimą kolorowe światło witraży tworzy szczególnie nastrojową atmosferę.

Museum für Gestaltung – świat designu

To miejsce dla fanów plakatu, typografii i nowoczesnej sztuki użytkowej. Niezależnie od pogody można tu spędzić inspirujące godziny, odkrywając, jak projektanci wpływają na codzienne życie – od doboru fontów po przedmioty codziennego użytku.

FIFA Museum – atrakcja dla fanów sportu

Zurich to stolica futbolowych instytucji, a FIFA Museum jest tego najlepszym dowodem. To nowoczesna, interaktywna przestrzeń prezentująca historię piłki nożnej w formie multimedialnych sal, pamiątek, nagrań i instalacji. Dzieci uwielbiają to miejsce, a rodzice doceniają jego przemyślaną narrację – to muzeum stworzone do zwiedzania o każdej porze roku.

Uhrenmuseum Beyer – czas zapisany w mechanizmach

Niewielkie, kameralne muzeum ukryte przy Bahnhofstrasse kryje zegary z całego świata – słoneczne, wodne, kieszonkowe, astronomiczne. To prawdziwa perełka dla miłośników historii techniki.



Kulturalny
PoznańTrwają przygotowania do kolejnego
widowiska „Orzeł i Krzyż”

Każdego roku w okresie wakacyjnym Murowana Goślina zamienia się w plenerowy teatr. Wszystko za sprawą prezentowanego tam od lat widowiska „Orzeł i Krzyż”. Historia Polski opowiedana jest przez samych mieszkańców, a spektakl obejrzało w minionym roku ponad 24 tysiące osób z Polski i zagranicy.

Nie dla, a z mieszkańcami

Widowisko „Orzeł i Krzyż” to jedno z największych plenerowych przedstawień historycznych w Polsce. Każdego roku odbywa się w Parku Dzieje i angażuje setki wolontariuszy, którzy odgrywają ponad 1500 postaci historycznych. Spektakl trwa około 1,5 godziny i wzbogacono go efektami specjalnymi, pirotechniką oraz mappingiem.

Widzowie mają okazję obejrzyć historię od czasów Chrztu Polski. Aktorzy zabierają ich w podróż przez koronację Bolesława Chrobrego, triumfy husarii, odzyskanie niepodległości i ruch Solidarności.

Od początku projekt miał angażować mieszkańców. Po to, żeby wspólnie robić coś dla lokalnej społeczności. Pomysł opierał się na idei wspólnego tworzenia kultury – nie „dla mieszkańców”, lecz razem z nimi. Fundamentem projektu stało się zaangażowanie społeczne, wolontariat i budowanie lokalnej tożsamości.

Od oddolnej inicjatywy
do ogólnopolskiej marki

O tym, jak widowisko „Orzeł i Krzyż” znalazło się w Murowanej Goślinie, można opowiadać godzinami. Najważniejsze jest jednak to, że mimo początkowych wątpliwości, udało się stworzyć ogólnopolską markę. Oddolna inicjatywa, która miała zaangażować mieszkańców, przerodziła się w światową prezentację historii Polski.

– Kiedy zostałem burmistrzem Murowanej Gośliny, wyjechałem do Francji



Tomasz Łęcki jest pomysłodawcą i inicjatorem plenerowego widowiska historycznego „Orzeł i Krzyż”

FOT. MARCIN MELANOWICZ

na staż organizowany przez Wielkopolski Ośrodek Studiów Samorządowych. Wówczas w weekend pokazywano nam lokalne atrakcje. Tak trafiłem do parku Puy du Fou, gdzie na wielką skalę organizowana jest opowieść o powstaniu wandyjskim, które przeciwstawiło się rewolucji francuskiej. Okazało się, że trybuna mieści 13 tysięcy ludzi, a widowisko jest wystawiane ponad 20 razy w sezonie – opowiada Tomasz Łęcki, prezes Stowarzyszenia Dzieje.

To stało się inspiracją do stworzenia największego widowiska historycznego w Polsce. Jednak nie od razu Rzym zbudowano.

– Przez parę lat musiałem namawiać moich współpracowników do zorganizowania czegoś wspólnie. Pomyślałem,

nie róbmy dni Murowanej Gośliny tylko zróbmy coś, co jest związane z tradycją tego miejsca. I tak w roku 2007 odbyło się pierwsze małe widowisko o świętym Jakubie. Z roku na rok to ewoluowało do dnia dzisiejszego – wspomina Łęcki.

Początkowo były to niewielkie inscenizacje na rynku miasta. Z roku na rok przedsięwzięcie rozwijało się organizacyjnie i artystycznie – powstały trybuny, profesjonalne scenariusze, wprowadzono bilety, a widowisko zaczęło przyciągać publiczność spoza regionu.

Liczby mówią same za siebie

Miniony rok był bardzo udany dla organizatorów plenerowego widowiska „Orzeł i Krzyż”. Na trybunach w Murowanej Goślinie zasiadło dokładnie 24 042 osób.

Łącznie przez okres wakacji zagrano 12 spektakli, które stworzyło 376 wolontariuszy. Z roku na rok rośnie liczba widzów, którzy pojawiają się na polach, a w roku 2025 było to o 24 proc. więcej względem lat wcześniejszych.

Do widowiska wykorzystano 18,5 km okablowania, 187 źródeł światła, 1872 ładunki pirotechniczne, 334 nowe kostiumy i 94 nowe rekwizyty. Nie da się nie wspomnieć o czasie poświęconym przygotowaniom. Wolontariusze spędzili 85 godzin na próbach i 9416 godzin wolontariackich, a 4 noce zajęło programowanie wirtualne.

Pokolenia połączone historią

Szczególnie ważni w całym przedsięwzięciu są wolontariusze. W minionym roku było to łącznie 376 osób w wieku od 2 do 80 lat. To amatorzy i profesjonaliści, których wspólna praca przekłada się na największe widowisko historyczne w Polsce.

Obecnie trwa rekrutacja wolontariuszy, którzy w tym roku chcieliby współtworzyć widowisko. Potrzebnych jest blisko 400 osób.

– W tej chwili mamy zarejestrowanych około 250 wolontariuszy – mówi Tomasz Łęcki, prezes Stowarzyszenia Dzieje.

Trzeba pamiętać, że wolontariusze to nie są tylko ci, którzy występują na scenie. To cały sztab organizacyjny. Osoby, które obsługują parkingi, ludzie, którzy są stewardami na trybunie oraz ci, którzy zajmują się strefą widza.

Widowisko „Orzeł i Krzyż” to ciekawa forma opowiedzenia o najważniejszych wydarzeniach z historii Polski. Żywa lekcja kultury, która pokazana w atrakcyjny sposób, staje się żywą lekcją historii dla każdego.

Aleksandra Wróblewska



Do tej pory widowisko „Orzeł i Krzyż” obejrzało ponad 140 tysięcy widzów

FOT. MARCIN MELANOWICZ

Co, gdzie, kiedy?

PARTNEREM JEST **TO BILET****Warsztaty pisania hieroglifów dla dzieci****28.02**

Wydawnictwo Miejskie Poznania zaprasza młodych odkrywców na wyjątkowe warsztaty plastyczno-edukacyjne. Inspiracją dla tego spotkania jest nowa wystawa stereofotografii w Fotoplastykonie Poznańskim „Świat sprzed 100 lat. Egipt”. Podczas zajęć uczestnicy przeniosą się w czasie, by odkryć tajemnice pisma obrazkowego i hieroglifów. Dzieci nie tylko poznają starożytne techniki zapisu, ale spróbują je samodzielnie odtworzyć. Każdy mały artysta własnoręcznie wykona glinianą tabliczkę, na której za pomocą drewnianych patyczków wyryje starożytne znaki. Będzie też zabawa w pisanie na „papiirusach” z wykorzystaniem atramentu, pędzli i szarego papieru. Wydarzenie potrwa 1,5 godz. Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy na: wydarzenia@wm.poznan.pl.

**Vincent Ong i Meccore String Quartet****1.03**

1 marca o godzinie 18:00 w Auli UAM wystąpi Vincent Ong – laureat V nagrody ubiegłorocznego XIX Konkursu Chopinowskiego. Wydarzenie jest organizowane przez Teatr Muzyczny w Poznaniu w 216. rocznicę urodzin Fryderyka Chopina. Koncert to także zapowiedź V Paderewski Festival, organizowanego w dniach 6–11 listopada 2026 r. przez Teatr Muzyczny w Poznaniu i Bona Fide. Stowarzyszenie Wielkopolan. Koncert otworzy solowy występ pianisty, który sięgnie po jeden z najbardziej osobistych cykli Chopina – 24 Preludia op. 28, które powstawały pod silnym wpływem jego fascynacji twórczością Jana Sebastiana Bacha. W drugiej części wieczoru do pianisty dołączy Meccore String Quartet. Wspólnie wykonają Koncert e-moll Fryderyka Chopina.

**Bezpłatna Strefa Szyfrów****1.03**

1 marca Centrum Szyfrów Enigma przy ul. Święty Marcin 78 zaprasza do Strefy Szyfrów. Na miejscu czekają zajęcia z animatorem lub animatorką oraz interaktywne nośniki edukacyjne z instrukcjami, dzięki którym można w prosty i ciekawy sposób poznać podstawy szyfrowania i kodowania. To okazja do wspólnej zabawy, rozwiązywania zagadek i odkrywania tajemnic kryptologii w rodzinnej atmosferze. Strefa będzie czynna w godz. 11:00–16:00. Zajęcia są odpowiednie dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. To doskonała okazja, by ostatni dzień ferii zimowych spędzić w kreatywny sposób. Wstęp jest bezpłatny. Więcej informacji można znaleźć na stronie Centrum Szyfrów Enigma.

Redakcja**wpoznaniu.pl**

Wydawca
**World Trade Center
Poznań sp. z o.o.**
ul. Bukowska 12,
60-810 Poznań

Druk
**RINGIER AXEL
SPRINGER POLSKA
SP. Z O.O.**
ul. Domaniewska 49,
02-672 Warszawa

Dyrektor projektu
Redaktor naczelny
Artur Adamczak

Redakcja
Marek Jerzak
Erwin Nowak
Marta Maj
Aleksandra
Wróblewska
Hubert Śnieżek
Franciszek Bryska

Korekta
Marta Maj

Foto
Marcin Melanowicz

Projekt graficzny
Anna Pohorielova

Biuro redakcji
ul. Bukowska 12,
60-810 Poznań
redakcja@wpoznaniu.pl
Biuro reklamy
reklama@wpoznaniu.pl

SALE KONFERENCYJNE

przy ul. Bukowskiej 12
DO WYNAJĘCIA

tel. 609 676 321

kontakt@wtcpoznan.pl

Wydarzyło się coś ciekawego?
Napisz na: kontakt@wpoznaniu.pl

Śledź nas w mediach
społecznościowych



[@wpoznaniu.pl](https://www.wpoznaniu.pl)

Odwiedź
www.wpoznaniu.pl



REKLAMA



KolagenCito – wspieraj regenerację organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, tydek, ścięgien, mięśni i więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja – to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen – Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia

Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz wysokojakościowy KolagenCito – doskonałe źródło kolagenu, które wspomaga Cię przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen – Naturalny Proces, Naturalne Wybory

Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Jednak z biegiem

czasu nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen – Twoje Zdrowie w Twoich Rękach
Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności bioder, kolan, łokci, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito
Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdro-

wie już teraz, uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o organizm to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Kolagen – Twoja Tarcza Przeciw Starzeniu
Nie pozwól, aby proces starzenia odbierał Ci radość z życia. Zadbaj o swój organizm, dostarczając mu niezbędnych składników, takich jak kolagen. Z dobroczynnym KolagenCito staraj się zwalczać oznaki starzenia, poprawić jednocześnie swoje samopoczucie i kondycję.

KolagenCito – Twoja Droga do wsparcia Zdrowia i Młodości

Wybierając KolagenCito, wybierasz drogę do zdrowia i młodości. To styl życia, który pozwoli Ci cieszyć się pełnią sił i energii na dłużej. KolagenCito firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia! KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100% oryginalnym! Kupisz w aptekach i zielarniach (ok. 45 zł).

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, ścięgna, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC



FERIE ZIMOWE 14 LUTEGO - 1 MARCA



**BAW SIĘ
I POMAGAJ!**



**DRUŻYNA
SZPIKU***

- ANIMACJE
- KONKURSY
- GRY I ZABAWY
- WARSZTATY

