

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

MAJ 2014
GAZETA BEZPŁATNA

warto poznać

Ambasadorzy
Warmii i Mazur

warto galeria

Świętemu Janowi
Pawłowi II
zaśpiewaliśmy



Dzieci i rodzina

*Anna Komorowska
Dominika Figurska
Robert „Litza” Friedrich
Lucyna Idźkowska-Nieciecka
i Roman Nieciecki*

8 „NASZ OLSZTYNIAK” ZAPRASZA 8 czerwca 2014

RODZINA OBYWATELSKA: RODZINA, WSPÓLNOTA, SAMORZĄD

MARSZ DLA

PRZYJDŹ Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

ŻYCIA I RODZINY

Start: godz. 13.30, msza św. w katedrze św. Jakuba.

Po mszy świętej – wspólny, radosny marsz przez Stare Miasto, Wysoką Bramę, aleję Piłsudskiego, Plac Solidarności, Park Kusocińskiego.

W czasie marszu: scenki teatralne, świadectwa rodzin.

FINAŁ: WIELKI PIKNIK

RODZINNY

park Kusocińskiego

obok pomnika upamiętniającego wizytę św. Jana Pawła II

Nie zabraknie atrakcji

dla dzieci, mam i tatusiów

W programie m.in.:

- rodzinne zawody sportowe
- konkursy muzyczne i plastyczne
- zabawy dla małych i dużych
- porady specjalistów Miejskiego Szpitala Zespołowego dla przyszłych i obecnych mam z zakresu położnictwa i zdrowej ciąży
- strefa piękna dla pań i panów
- dmuchany plac zabaw i trampoliny
- wata cukrowa
- występy artystyczne
 - Mocni w Wierze
 - Dziecięce Niebo
 - Szkoła Yamaha
 - Przedszkole Artystyczne „DOROTKA”
- wspólna zabawa prowadzona przez Olsztyńską Grupę Wodzieirów
- i wiele, wiele więcej

Impreza w ramach XVI Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny pod patronatem Marszałka Województwa Jacka Protasa oraz Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego i pierwszej damy Anny Komorowskiej

Zapraszamy! Wstęp wolny!

HARDCORE
PAPER LIBRARY

**Komitet Organizacyjny Inicjatyw
dla Życia i Rodziny w Olsztynie**

Nasz Olsztyniak.pl

warto!



Dokarmianie organizmu

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Przelom maja i czerwca to okazja do rodzinnego świętowania. Jeśli zastanawiacie się, czy warto, to odpowiedź oczywiście brzmi — tak, warto. I nie chodzi o nową bransoletkę czy kwiaty dla mamy czy zabawkę dla dziecka. Zdecydowanie lepiej wykorzystać te okazje do świętowania rodzinnych więzi, pielęgnowania uczuć, ale też do przeżycia niesamowitej przygody. I w tym celu wcale nie trzeba wyruszać na Seszele czy na Alaskę, choć taka wyprawa z pewnością obfitowałaby w przygody. Wystarczy razem zrobić coś, czego nie robimy na co dzień, bo brakuje czasu, jesteśmy zmęczeni pracą, codziennymi obowiązkami. Rodzina to największe dobro, jakie możemy mieć. Ale rodzina jest też jak organizm, o który musimy dbać. Podobnie jak w przypadku ciała człowieka, tak w przypadku rodziny — jeden szwankujący organ osłabia wszystkie pozostałe. Dlatego tak ważne jest, byśmy troszczyli się sami o siebie, ale też o siebie nawzajem. Zwłaszcza że to przyjemna troska, którą przy pięknej wiosenno-letniej pogodzie można skutecznie podczas pikniku, przejażdżki

rowerowej czy rejsu pod żaglami. Wspomnienia z takich chwil przydadzą się podczas jesiennych i zimowych wieczorów, gdy ciepła będziemy poszukiwać we wspomnieniach. Warto je tworzyć, bo one też budują rodzinę, sprawiają, że jest silna, szczęśliwa... A przecież po to ją tworzymy. Takie właśnie rodziny udało się stworzyć bohaterom naszego tematu przewodniego, do lektury szczególnie was zachęcam. Poznać ludzi, którzy mają rodziny wielodzietne, ale nie mówią o zmęczeniu, poświęceniu, ale o radości, miłości i pozytywnych emocjach, które dają i które do nich wracają. Polecam wszystkim, zarówno tym, którzy rodziny mają, jak i tym, którzy dopiero zastanawiają się nad powołaniem ich do życia. Jestem pewna, że po takim spotkaniu rodzinnym, na jakie was zapraszamy, nie będziecie mieć wątpliwości, że warto. Warto również poznać ludzi, którzy budują wizję Polski w swoich krajach. Chcecie na nowo zakochać się w Warmii i Mazurach? Spójrzcie na nie oczami ambasadorów. Polecam, bo również ten artykuł wprowadza w bardzo pozytywny nastrój. A przecież warto pielęgnować w sobie pozytywne emocje, wrażenia i pogodę ducha. Życzę wam, aby słońce świeciło nie tylko za waszymi oknami, ale przede wszystkim w waszych sercach.

SPIS TREŚCI

5 warto na temat
Rodzina na pierwszym planie

11 felieton warto
Jas de Lux

12 warto poznać
Ambasadorzy Warmii i Mazur

16 warto trendy
Biegiem po sukces

19 warto trendy
Lato pod znakiem mody

20 felieton warto
Prezydenckim okiem

22 co warto
Zobaczyć, posłuchać

23 w obiektywie warto
Krzysztof Omilian

24 warto galeria
**Świętemu Janowi Pawłowi II
zaśpiewaliśmy**

warto!

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 77 36, tel. 539 77 35
fax 539 77 33

PREZES

Jarosław Tokarczyk

REDAKTOR NACZELNA:

Anna Szapiel-Danylczuk

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM

tel. 539 74 79
tel. 539 76 28
tel./fax 539 77 34
e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl

DZIENNIKARZE:

Katarzyna Janków-
Mazurkiewicz, Monika Nowakowska
FOTO: Krzysztof Omilian, arch. artystów,
arch. Urzędu Woj., prezydent.pl
SKŁAD GRAFICZNY: Jakub Cyrana



Sztuka dekorowania ścian

Czy istnieje moda wnętrzarska? Oczywiście, że tak. Nie ogranicza się ona jedynie do „dyktowania” modnych w danym sezonie kolorów, tkanin czy kształtów mebli. Ważne, a może najważniejsze są... ściany. To one mają największą powierzchnię, dlatego ich wygląd i struktura decydują o klimacie całego pomieszczenia.



Większość z nas chce mieszkać nie tylko wygodnie, ale także w ładnych, nowoczesnych mieszkaniach i domach. Nowe tendencje dekoracyjne mają więc swoje odzwierciedlenie w aranżacji naszych kuchni, salonów, sypialni czy łazienek. Ciekawą i nowoczesną propozycję dekorowania ścian znajdziemy np. w olsztyńskim salonie Color House, który oferuje m.in. całą gamę tynków dekoracyjnych firmy Caparol.



Dekorowanie tynkiem

Indywidualne podejście i wysokie jakościowo wykończenie po-

wierzchni wewnętrznych wymaga nie tylko odpowiednich kompetencji projektanta, ale również właściwego doboru produktów

i kolorów. Przy pomocy dobrze dobranych technik dekoracyjnych praktycznie każde wnętrze może stać się wyjątkowe, zaś zastosowanie najnowszych technologii pozwala na uzyskanie zaskakujących efektów.

Wisienka na torcie

Jeśli więc planujesz remont lub tylko odnowienie pokoju i marzy

ci się niezwykle efekt, nie ograniczaj się do kupienia farby i pędzla. Dużo informacji znajdziesz w internecie, a odwiedzając sklep – porozmawiaj ze sprzedawcą, który doradzi, jaką wybrać technikę dekoracyjną w zależności od przeznaczenia i wielkości pomieszczenia. A sam wybór koloru będzie już tylko przysłowiową wisienką na torcie.

Tapety dekoracyjne, powłoki malarskie czy lazury są niewyczerpanym źródłem możliwości aranżacyjnych.

Masa szpachlowa imitująca szlachetny kamień, powłoka wzbogacona połyskującymi drobkami złota czy wreszcie powierzchnia o aksamitnym efekcie wykończenia to tylko niektóre propozycje warte zainteresowania.



Więcej informacji o najnowszych technikach dekoracyjnych firmy Caparol znajdziesz na www.farbycaparol.pl
Odwiedź też stronę Color House w Olsztynie:
www.jasam.eu/caparol-color-house

warto **na temat**

Rodzina wielodzietna...

Więcej pracy i więcej szczęścia

Trwają Ogólnopolskie Dni Rodziny. My nie mamy wątpliwości, że warto mieć rodzinę, warto ją pielęgnować i o nią walczyć. Dlatego 8 czerwca, od godz. 16, zapraszamy do parku Kusocińskiego w Olsztynie na wielki festyn rodzinny (więcej na str. 4), a już dziś przedstawiamy rodziny wielodzietne, w których szczęście widać gołym okiem.

Anna i Bronisław Komorowscy mają pięcioro dzieci. To z pewnością wpłynęło na fakt, że rodzina stanowi jeden z priorytetów prezydentury i tłumaczy tak silne zaangażowanie w Dni Rodziny. My spotkaliśmy się z pierwszą damą w Łazienkach Królewskich w Warszawie, jednym z ulubionych miejsc spacerowych mieszkańców i turystów. Jak się okazało, również Anny Komorowskiej.

Sens życia

— Gdy moje dzieci były małe, często tu z nimi spacerowałam. Najpierw z wózkiem, później bez — wspominała Anna Komorowska.

Tym razem pani prezydentowej towarzyszyły nie jej dzieci, ale

dzieci z rodzin wielodzietnych, które specjalnie z Gdyni przyjechały na spotkanie z pierwszą damą. Nie było jednak rozmów o tym, jak jest ciężko, o mężach, którzy nie udźwignęli ciężaru i porzucili rodziny, o zasiłkach czy poświęceniu. Rozmowy dotyczyły szczęścia, jakie daje posiadanie wielodzietnej rodziny. Mamy z Gdyni w Łazienkach Królewskich zaprezentowały swoją wystawę fotografii „Mamy więcej”, na której do zdjęć pozują ze swoimi rodzinami.

— Muszę przyznać, że zdjęcia pań są bardzo ciekawe. Widać na nich prawdziwe szczęście, jakie może dać tylko rodzina — komentowała Anna Komorowska. —



Wiem, że w rodzinie wielodzietnej jest dużo więcej pracy przy dzieciach, ale jest też dużo więcej szczęścia. Dzieci są cudowne. Nadają sens życiu.

Dobry klimat

Autorki fotografii dostały nagrodę specjalną podczas zakończonej w czwartek drugiej edycji konkursu „Dobry klimat dla rodziny”. W tym roku do konkursu samorządy miast, gmin, powiatów i województw zgłosiły 253 inicjatywy. W Pałacu Prezydenckim Bronisław i Anna Komorowscy wyróżnili 15 najlepszych, po pięć w trzech kategoriach: dobre rodzicielstwo, czas wolny dzieci i młodzieży — czas rozwoju oraz rodziny wielo-

dzielne wartością dla wspólnoty lokalnej. W tej ostatniej kategorii wyróżniony został powiat olsztyński za rozwój systemu rodzicielstwa zastępczego.

— Bardzo się cieszę z tego wyróżnienia, bo jest efektem doceniania naszej pracy, którą jako powiat prowadzimy nieprzerwanie od 2000 roku — mówi Mirosław Pampuch, starosta olsztyński. — To nagroda dla ludzi, którzy oddali serca dzieciom, które naprawdę ich potrzebują, a także dla wszystkich pracowników, dzięki którym powstają zawodowe rodziny zastępcze i rodzinne domy dziecka, które funkcjonują jak rodzina, tylko troszkę większa.



warto na temat

Piątka

*Dominika
Figurska*

Jest szczęśliwą mamą piątki dzieci. W tym roku dwa dni po kanonizacji Jana Pawła II przyszedł na świat najmłodszy synek, który otrzymał po nim imię.

dzieci jest moją największą siłą

Zawsze marzyła pani o dużej rodzinie?

— Powiem szczerze, że nie. Trochę mnie życie zaskoczyło, bo to na początku był żart. Nawet koleżdy ze studiów bardzo się dziwili, że moja rodzina cały czas się powiększa. Nikt z nas nie zakładał, że będziemy rodzicami piątki dzieci.

dzieci. Wolny zawód pomaga, bo tego czasu mamy dużo więcej.

Czy przy piątym dziecku tego czasu zaczyna brakować?

— Powiedziałabym, że posiadanie piątego dziecka jest dla mnie coraz większym cudem. Przy pierwszym dziecku wszystko wydawało mi się bardzo naturalne.

A dziś żyje pani spokojniej?

— Czasem jestem bardzo zmęczona. Żyjemy w ciągłym pędzie. Zawsze jest mnóstwo spraw, które muszą być załatwione. Każde dziecko ma swoje problemy, które trzeba rozwiązać. A jeszcze w tym wszystkim trzeba znaleźć chwilę dla siebie. By po prostu być razem. Często doba jest za krótka. Dziś jednak mogę powiedzieć, że z mężem podejmowaliśmy dobre decyzje.

zdobywało się w rodzinach wielopokoleniowych, od dziadków, pradiadków. Rodzina była siłą. Dziś bywa z tym bardzo różnie. W mediach wciąż mamy nas wizjami przyjemnego życia. Myślę, że nasz kryzys wynikał po części z pewnej niedojrzałości. Na szczęście w porę się ocknęliśmy. Co mi pomogło? Wiara w Boga. Wzorem do naśladowania stała się dla mnie Święta Rodzina.

Ma pani oparcie w mężu?

— Nie zdecydowałabym się nigdy na tak dużą rodzinę, gdybym go nie miała. Zależy mi bardzo na tym, by w wychowaniu dzieci uczestniczył też mąż. Co innego przekazuje maluchom ojciec, a co innego matka. Dzieci potrzebują obojga rodziców.

Mówi pani o tym otwarcie.

— Tak. Wiem, że dziś mówienie o wierze stało się niepopularne, wstydlive. Łatwiej powiedzieć o seksie, uzależnieniu od alkoholu czy narkotyków, niż użyć słowa „Bóg”. Jesteśmy normalną rodziną. Nie boję się podkreślać, że ważną rolę w naszym życiu odgrywa wiara.

Co dziś jest największym problemem rodzin?

— Myślę, że popularyzacja opinii, że rodzina jest bez wartości, co jest oczywiście wielkim kłamstwem. Dziś rodziny tak szybko się rozpadają. Panuje poparcie dla rodzin patchworkowych. Ludzie stali się zbyt wielkimi egoistami. Panuje zasada: ja mam prawo do szczęścia. Jeśli więc nie wyszło mi z jednym człowiekiem, to może wyjdzie mi z drugim. To złudzenie. Szczęście to wspólne pokonywanie trudności, które scalają związek. Rozpad rodziny jest najgorszą tragedią dzieci.

Pani związek też przeżywał kryzys.

— Jesteśmy w trudnej sytuacji, bo dziś nikt nie przekazuje nam wzorców, jak żyć w rodzinie. Kiedyś takie doświadczenia

O macierzyństwie i radosnych chwilach wielodzietnej rodziny opowiada

Dominika Figurska, aktorka.

A jak teraz wygląda dzień z życia matki pięciorga dzieci?

— Tak naprawdę trudno powiedzieć, w którym momencie się rozpoczyna. Czy o drugiej w nocy, czy już po przekroczeniu północy. Wiadomo, że przy takim maleństwie, jak Jana Paweł, który ma cztery tygodnie, trzeba liczyć się z częstymi pobudkami do nocnego karmienia. Moje dzieciątko ma książkowe zwyczaje i budzi się co cztery godziny. Potem o szóstej wstają kolejne dzieci i szukujemy je do szkoły. Jeżeli akurat jest mąż — to jego zadanie. Starsze dzieci wyjeżdżają z domu na cały dzień nauki, a ja zostaję z maleństwem, które wymaga stałej opieki. Rodzeństwo Jana Pawła wraca po godzinie szesnastej, a reszta planu dnia jest wielką improwizacją. Oboje uprawiamy wolny zawód i różne rzeczy się dzieją. Raz wyjeżdżamy, raz mamy nagrania w studiu, a jeszcze innym razem mamy wolne. To życiowy rollercoaster.

Czy wolny zawód ułatwia czy utrudnia wychowywanie dzieci?

— Zdecydowanie ułatwia. Mam sąsiadów, którzy każdego dnia rozpoczynają pracę wcześniej rano, a wracają po południu, po godzinie 19. Przyglądają się nam i komentują: no tak, w waszym przypadku możecie mieć pięciorgo

Wysłałam za mąż, mamy potomstwo. Kiedy rodzą się kolejne dzieci, rośnie też nasza świadomość na temat tego, jak ogromnym są darem. Człowiek otrzymuje coś bezcennego. Posiadanie dzieci daje tyle radości, że się zapomina o wszystkich cięższych chwilach. Przy piątym maleństwie towarzyszyło mi naprawdę mnóstwo obaw. Kiedy synek urodził się zdrowy, był to dla mnie kolejny cud. Dzieci dają naprawdę ogromną siłę. Po pierwsze, wyznaczają rytm życia.

One też wyznaczają rytm życia zawodowego.

— Czasem żartuję, że koleżanki mają premierę za premierą, a ja dzieci. Można powiedzieć, że w tym momencie moja kariera zawodowa pozostaje w uśpieniu. Nie wiem, kiedy wyjdzie z tego stanu. W moim zawodzie decyzja o tym, że mam tyle dzieci i co chwilę mam przerwę w graniu, ma swoje konsekwencje. Pracuję, ale pewnie nie tak, gdyby była to na przykład dwójka maluchów. Mam w sobie jednak wielki spokój. Na wszystko przyjdzie czas. Teraz wychowuję dzieci. Kiedy już trochę podrosną i nie będą potrzebowały tak mojej obecności, wrócę do pracy na większych obrotach.



warto na temat

Robert Friedrich „Litza”

Żołęźyciel zespołu
Luxtorpeda mówi, czym jest
dla niego ojcostwo,
co daje mu siłę
i opowiada o swoich
dzieciach.

Jesteśmy
zgraną
paczką

Jesteś mężem, ojcem siedmiorga dzieci, od niedawna dziadkiem. Która z ról jest najtrudniejsza?

— Tak naprawdę wszystko może być trudne. Z drugiej strony, jeśli masz olbrzymią pomoc ze strony Boga, to wszystko może być łatwe. Nie robiłem nigdy takiego zestawienia, nie wiem.

A jaką siłę dają ci dzieci?

— Trudno mi zawsze odpowiadać na to pytanie, bo siłę daje mi Eucharystia. Dzieci są pewnym zadaniem, które mam do wykonania jako ojciec. Siłę odnajduję w tym, że jestem członkiem wspólnoty neokatechumenalnej. Słowo Boga daje mi energię do tego, by być dobrym ojcem, mężem, co jest dla mnie bardzo ważne. Szczególnie w momencie, kiedy dzieci dorastają, idą w świat. U ojca pojawia się pytanie, czy dobrze przygotował je do dorosłego życia. Nie uważam, by dzieci były naszą siłą. Ją daje nam Bóg.

Jak przekonać dzieci, by wybrały tę właściwą drogę?

— Jestem po prostu dwadzie-

ścia lat we wspólnocie, która formowała mnie jako męża i ojca. Od 1,5 roku jestem dziadkiem, więc przygotowuję mnie również do tej roli. Moje dzieci mają kręgosłup moralny, nad którym pracowaliśmy latami. Nie można nagle obudzić się z ręką w nocniku i w przypadku kłopotów pytać: co mam teraz robić? Nie jestem „wujek dobra rada”. Osobiście zaryzykowałem dwadzieścia lat temu i wszedłem do wspólnoty. Trudno mi komuś doradzać. Każdy z nas jest kowalem własnego losu. Jeżeli ktoś zdecydował, że chce w życiu iść o własnych siłach i nagle je stracił, to próbuje wszystko poukładać na nowo. Naprawia, szuka rozwiązań. To zajmuje mnóstwo czasu i trudu. Uważam, że będąc blisko słowa Bożego, mam łatwiej. Co nie oznacza, że nie spotykają mnie różnego rodzaju doświadczenia, które są też udziałem innych ludzi. Jestem zwykłym zjadaczem chleba i też jestem poddawany próbom, na przykład w związku z dorastającymi dziećmi.



Sprawiają problemy?

— To normalne. W życiu zawsze są problemy. Tylko pytanie, skąd brać mądrość na ich rozwiązywanie, by nasza pomoc była skuteczna. By nie była wyłącznie egzekwowaniem praw. Jeżeli w egzekwowaniu kieruje nami miłość, to jest to jednocześnie najkrótsza droga do rozwiązywania konfliktów. Jeśli pojawia się przemoc, to wszystko staje się trudniejsze.

Jesteś ojcem i mężem, wokalistą Luxtorpedy, a jednocześnie koncertujesz z Arką Noego. Jak udaje ci się to wszystko pogodzić?

— Po prostu rozsądnie korzystam z kalendarza. Wszystkie decyzje dotyczące koncertów z różnymi zespołami podejmuję z żoną. Jeżeli wszystko jest poukładane i na swoim miejscu, mam czas na to, by grać. Był taki czas kilka lat temu, kiedy nasze dzieci dorastały i musiałem zrezygnować z grania z Kazikiem,

Acid Drinkers. Dzieci potrzebowały obecności ojca w domu, a nie tylko na papierze. Zdecydowaliśmy z żoną, że tak będzie lepiej. I wtedy pojawiło się w naszym życiu wydarzenie w postaci Arki Noego, która koncertuje do dziś. Gramy, tworzymy i widzimy, że to, co robimy, ma swój oddźwięk. Na koncerty przychodzą tłumy, a ja dodatkowo spędzam ten czas z moją rodziną.

Które z twoich dzieci występują w Arce?

— Właściwie to nie jest zespół. Oprócz tego, że są muzycy i dzieci muzyków, ich rodziny, to też są z nami nasze dzieci. Nawet jeśli nie występują na scenie, lubią z nami jeździć, po prostu z nami być. Na ostatnim koncercie Arki był ze mną mój syn Bruno, który pojechał jako techniczny i zapewniał, że zajmie się sprzętem. Jest syn Urban, który śpiewa, występuje też dwunastoletni Henryk. Są dzieci mojej siostry, kuzynów,



braci ze wspólnoty. Jesteśmy zgraną paczką.

Chciałbyś, by wybrały muzyczną drogę?

— Moje dzieci tak nie wybrały. Najstarsza córka Maria ma licen-

cjat z kulturoznawstwa, jest obecnie szczęśliwą mamą trzeciego dziecka. Wiktoria pisze licencjat ze scenografii i kostiumologii, trzecia córka Róża porzuciła architekturę, bo chciała być jak jej mama. W lipcu wychodzi za mąż i chce założyć dużą rodzinę. Franciszka ma słynne 16 lat i przechodzi taki okres jak my wszyscy w tym wieku.

Jesteś dla nich wzorem?

— We wspólnotach panuje tradycja, że 12, czy 13-letnie dzieci słuchają tych samych katechez co rodzice. Same decydują, czy chcą pozostać we wspólnotcie. Trzy starsze córki są we wspólnotach, jest też Bruno, który uczy się w systemie home schooling. Działają. Zadałaś pytanie o to, co daje mi siłę. Odpowiedziałem, że Bóg. Dziś człowiek jest zmęczony bardzo różnymi doświadczeniami i trochę rozczarowany tym, że wziął wszystko na swoje barki. Jeśli coś się nie udaje, to nawet nie wierzący szuka winy w Bogu. To mnie śmieszy. Z jednej strony manifestują, że Boga nie ma, a z drugiej winią go za wszystko, za ich decyzje. A to my podejmujemy decyzje, jak chcemy żyć.



warto na temat

Dzieci



Lucyna Idźkowska-Nieciecka i Roman Nieciecki najlepsza inwestycja

W domu nie odgrywają żadnych ról.
A poświęcają się swojej najważniejszej
— bycia rodzicami. I choć w świecie teatru
nie jest to popularne — rodzina
olsztyńskich aktorów ma czwórkę dzieci.

— Nie zakładaliśmy, że staniemy się rodziną wielodzietną. Wśród moich koleżanek standardem było jedno dziecko. Większe potomstwo „przeszkadzało” w karierze — opowiada Lucyna Idźkowska-Nieciecka, mama czwórki dzieci, która dziś jest wykładowcą w olsztyńskim Studium Sewruka.

— W moim przypadku mogę powiedzieć, że cała czwórka moich dzieci brała udział w przedstawieniu, jeszcze przed narodzinami. Czasem kamuflowałam ciążę strojem, czasem zamieniałam się z koleżanką na mniej forsowną kreację aktorską.

Setki kanapek na początek dnia

Czwórka dzieci w domu? W przypadku aktorów, zanim dzieci dorosną, trudno jest pogodzić występy na scenie z tym, że w domu czeka duża rodzina. W praktyce więc pozostaje ustalić rodzinie ścisły plan działania, bo nawet kilkuminutowe opóźnienie może sprawić, że ktoś nie zdąży na próbę.

— Zwykle aktor ma dwie próby dziennie — jedną rano, drugą wieczorem. Ta druga niestety kończyła się około godziny 22. Było więc bardzo ciężko. Ale po tych wszystkich trudnościach, przygodach dziś mogę śmiało powiedzieć: jestem dumną mamą. I kiedy w teatrze po jednym ze spektakli odbierałam gratulacje, miałam obok siebie trzech cudownych synów.

W domu aktorskiej pary zaczynają pojawiać się partnerki synów — 19-letniego Rafała, 22-letniego Łukasza i 24-letniego Michała.

W domu została najmłodsza z rodzeństwa — 13-letnia Emilia.

— Zawsze naprawdę dużo się dzieje. Nigdy nie ma czasu ani chwili przerwy — ocenia pani Lucyna.

Z czwórką dzieci jest łatwiej

Rodzina mówi, że nie jest jedyną wielodzietną rodziną w okolicy. Jedni z sąsiadów mają szóstkę dzieci.

— To była absolutnie świadoma decyzja i dziś są piękna, duża rodzina. Kolejni sąsiedzi też mają szóstkę dzieci. I myślę, że rodzice jednaków nam zazdroszczą — dodaje pani Lucyna. — Kiedy staliśmy się dużą rodziną, przystosowaliśmy się do tej sytuacji. I zawsze wszystkiego musi być dużo. Kiedy więc do jednego z synów przyjdą koledzy i będą chcieli coś zjeść, nie ma z tym problemu.

— Trudności? Zawsze towarzyszą rodzinom wielodzietnym. W końcu trudno je zdefiniować. Wszystko jest normalne — wtrąca Roman Nieciecki. — Najsympatyczniejsze jest to, że w naszym domu zawsze jest ruch. Dzieciaki biegają, bawią się, potem mają już swoje sprawy. Teraz kiedy zaczęli się rozjeżdżać, zauważyliśmy z żoną, że w domu zapanowała jakaś dziwna cisza. Trochę nam z tym smutno.

Nie lubimy ciszy

Najstarszy syn Michał jest w Gdańsku, skończył licencjat z fizjoterapii i masażu. Jest samodzielny. Łukasz jest na drugim roku grafiki komputerowej w Warszawie. Trzeci, Rafał, jest tegorocznym maturzystą i planuje studio-

wać medycynę w Białymstoku.

— Jedynacy mają tylko dwóch życiowych nauczycieli i zwykle są nimi rodzice. Ja miałem jeszcze braci, od każdego mogłem się czegoś nauczyć, otrzymać pomoc. I tak jak wspomnieli rodzice — zawsze coś się dzieje. Kiedy dom pustoszeje, panująca w nim cisza może denerwować — uważa 19-letni Rafał. — Zawsze, kiedy powiem, że mam dwójkę braci i siostrę, zawsze budzi to okrzyk znajomych: „Wow!”. Myślę, że wszyscy mi tego zazdroszczą. I teraz już wiem — chcę mieć jak najwięcej dzieci, ile się uda. Są wielką radością, najcenniejszym i wspianym darem.

W domu jak na razie pozostanie 13-letnia Emilia, gimnazjalistka.

— Jedną z fajniejszych stron posiadania starszych braci jest fakt, że można na nich liczyć. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której jestem jedynaczką — mówi Emilia.

Dziewczyna dzięki braciom znakomicie pływa, jeździ konno i na nartach. Ma więc zacięcie sportowe. Choć, jak cała rodzina, ma też duszę artysty. Gra w zespole gimnazjalistek na gitarach elektrycznych. Młoda grupa ma za sobą pierwsze występy.

Rodzice cytują informację o kosztach wychowywania dzieci w Polsce. By doprowadzić dziecko do samodzielności, muszą zainwestować w to w ciągu całego życia 250 tysięcy złotych, co obejmuje m.in. szkołę, zajęcia, studia. Podsumowując — są milionerami, bo wychowali czwórkę dzieci.

— Ale one są najlepszą inwestycją — podsumowują.





miesiące w Luksemburgu

Zaczeliśmy wszyscy nowe życie. Cała nasza trójka. Wyjazd był dla nas wielką niewiadomą. I chociaż wszyscy cieszyliśmy się na to nieznane, zapewne gdzieś, daleko ukryty, czaił się strach. Przed tym, jak będzie. Bo to nie tylko nowe środowisko, nowa praca, nowe otoczenie. To przede wszystkim codzienne życie, poranki i wieczory. Troski i radości dnia codziennego. Kłopoty i administracyjne sprawy, które wszystkich nas przyprawiały o odruch wymiotny. To adaptacja nas wszystkich do całkowicie nowych warunków. Zatem jesteśmy ze sobą już 6 miesięcy. Przeżyliśmy razem ten czas próby i nie mamy jeszcze siebie dość. Czas na małe, subiektywne podsumowanie:

Pod koniec października 2013 zostawiłam pracę, znajomych, mały domek z ogródkiem, spakowałam Bączka i wyruszyłam do Luksemburga. Do Jasy. Zaczęłam nowe życie, nową pracę i... Stop.

Plusy

1. Luksemburg miasto. Czyste, kolorowe. I pachnące od kwiatów i zieleni. Bliskość przyrody. Spokój na ulicach, szczególnie wieczorami. Lubię niedzielne popołudnia w mojej dzielnicy. Lubię spacerować uliczkami, oglądać kamienice i szybkie samochody zaparkowane przed okazałymi domami.

2. Możliwości, jakie otworzyły się przed Szymkiem. Do nauki kilku języków w miarę naturalny sposób. Do zdobycia wielu ciekawych doświadczeń, poznania różnych kultur tak bezpośrednio — w przedszkolu, jak i w czekającej go od września szkole dzieci pochodzą z wielu zakątków świata. Jestem zaskoczona, że przedszkole publiczne organizuje wiele atrakcji dla dzieci, wyjścia do muzeum, kina, cyrku, wyjazdy na wycieczki kilkudniowe z wyżywieniem i noclegiem, a rodzice nie ponoszą żadnych kosztów. Po prostu te przyjemności dla maluchów funduje rząd.
3. Lubię swoją pracę. I podobnie jak Szymek doświadczam poznawania wielu kultur w jednym miejscu. Dużo się ucze. I wciąż chyba nie straciłam tej iskry, energii, która mnie napędza.
4. Nasze wspólne życie. Rodzinne. Zgrywanie się z Jasem w podejściu do kilku zasadniczych tematów, szczególnie jak się wspólnie mieszka. Np. do porządku. Albo do odpoczynku. Albo do kuchni — gotowania. Są jeszcze inne tematy, w których się zgrywamy, ale to nie na czytanie przed 22.

Minusy

1. Ciągły brak czasu. Szybkie wieczory, szybkie poranki. Weekendy, które mijają szybciej, niż powinny. Czy tylko ja odnoszę wrażenie, że czas przyspieszył?
2. Konstrukcja dnia szkolnego. Z przerwą w środku dnia. I limitowane miejsca w świetlicy.
3. Biurokracja. Dużo było już o tym na blogu. Ale jest to prawdziwa udręka. I oboje z Jasem mamy awersję do systemu.

Są sprawy, miejsca i ludzie, za którymi tęsknię. Ale mam od czasu do czasu kontakt z „poprzednim życiem”. I świat się jakoś tam nie zmienił po mojej przeprowadzce. Chyba...

Agnieszka

warto poznać

Cały świat *na Warmii i Mazurach*



Przez trzy dni Warmia i Mazury
były światowym centrum.
Z wizytą w regionie gościli bowiem
dyplomaci z kilkudziesięciu krajów,
których przedstawicielstwa znajdują
się w Polsce. Poznawali potencjał
naukowy, gospodarczy
i kulturowy naszego regionu.

Ambasadorzy odwiedzili najciekawsze zakątki Warmii i Mazur. Spróbowali przysmaków lokalnej kuchni i odkryli, że województwo warmińsko-mazurskie to miejsce, gdzie warto odpoczywać, pracować, uczyć się i inwestować. Swoją wizytę zawdzięczają między innymi wojewodzie warmińsko-mazurskiemu, który zaprosił po raz kolejny wszystkich szefów misji dyplomatycznych, a także Protokołowi Dyplomatycznemu Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.

W ramach akcji prowadzonej od 2000 roku dyplomaci odwiedzają wybrane przez siebie regiony Polski, zapoznając się z naszą kulturą, tradycjami, a także z walorami regionu. Dla jednych była to pierwsza wizyta na warmińsko-mazurskiej ziemi, dla innych powrót do miejsc, które już kiedyś poznali.



Jak w moim kraju

Jako turysta gościł u nas wcześniej ambasador Irlandii Eugene Hutchinson.

— Tu jest tyle miejsc, które warto odwiedzić, że naprawdę trzeba przyjechać na dłużej, żeby nie żałować, że czegoś się nie zobaczyło. Chce się tu wracać, bo i przyrodę, i kuchnię macie fantastyczną — mówił ambasador.

Zachwyty naszym regionem nie kryli również inni dyplomaci, których zaskoczyło nie tylko piękno lokalnego krajobrazu, ale także pogoda.

— Organizatorzy kazali nam wziąć płaszcze i ciepłe swetry, a tu pogoda jak na zamówienie! Przygotowałem się na chłód i wiatr, ale jest odwrotnie: ciepło i przyjemnie, zupełnie jak w moim kraju — mówił z nieskrywaną radością chargé d'affaires Albanii Qirjako Kureta.

Regionalna lekcja historii

Choć większość z nich jest ambasadorami w Polsce od niedawna, to już całkiem dużo wiedzą o kraju, w którym przyszło im pełnić misję dyplomatyczną. Nazwisko Kopernik znali wszyscy, jednak nie wszyscy wiedzieli, że to u nas, we Fromborku i Olsztynie, spędził on większą część swojego dorosłego życia i pełnił najważniejsze funkcje — administratora, kanonika kapituły warmińskiej, kanclerza i komisarza Warmii.

— Kopernik zawsze kojarzył mi się z Toruniem — mówił jeden z dyptomatów. — A tu okazuje się, że on był warmiński, a nie toruński. No cóż, ale k a ż d y chciałby mieć Kopernika, więc nie dziwię się, że Toruń też się o niego upomina.

Równie dużo emocji co Kopernik wzbudziła nasza lokalna baba pruska, która — o czym dowiedzieli się dyplomaci — tak naprawdę babą nie jest!

— Kopernik nie jest toruński, tylko warmiński, a baba pruska nie jest babą, tylko mężczyzną. Polska to ciekawy kraj, a wasz region szczególnie. Nic tu nie jest oczywiste, ale dzięki temu ciekawe — mówili szefowie misji dyplomatycznych, coraz bardziej zafascynowani historią i tradycją naszego regionu.

Tradycja i nowoczesność

Choć na mapie wizyty ambasadorów znalazły się historyczne zakątki województwa, jak olsztyński zamek i starówka czy wzgórze katedralne w Lidzbarku Warmińskim, to nie zabrakło też miejsc, gdzie mogliśmy pokazać nasz potencjał naukowy i biznesowy. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny i lokalne przedsiębiorstwa zajmujące się przetwórstwem mleka zrobiły duże wrażenie na międzynarodowych gościach.

— Mieliliśmy ogromny dylemat przy wyborze miejsc, którymi chcielibyśmy się pochwalić. W ostatnich latach, dzięki środkom z budżetu państwa i Unii Europejskiej, udało się zrealizować wiele ważnych dla regionu inwestycji. Zaprezentowaliśmy przede wszystkim te, które w jakiś sposób pokazują, że choć jesteśmy regionem rolniczym, to mamy również potencjał gospodarczy i naukowy — mówił wojewoda Marian Podziewski. — Chcemy zachęcić szefów misji akredytowanych w Polsce, aby widząc, jak wiele jesteśmy w stanie zaoferować potencjalnym inwestorom, stali się również ambasadorami naszego regionu w swoich krajach. Zależy nam na nowych kontaktach, a takie wizyty są doskonałą okazją, aby rozmawiać i lobbować na rzecz naszego województwa.

A dyplomaci chętnie te rozmowy podejmowali. Chętnie też podpatrywali nasze pomysły i rozwiązania. Pozytywnie zaskoczył ich stopień zaawansowania produkcyjnego lokalnych przedsiębiorstw, a także nasze spojrzenie na innowacyjność w gospodarce.

— Jesteśmy pod wrażeniem tego, jak bardzo innowacyjne są wasze przedsiębiorstwa. Widzimy tu wysokiej klasy sprzęt, który wymaga obecności doskonałych fachowców, którzy wiedzą, jak najlepiej wykorzystać dostępne technologie — komentowali wizytę w lokalnym przedsiębiorstwie o profilu mleczarskim nasi bliźni i dalsi sąsiedzi z Europy i świata.

— Macie tu duży potencjał związany z rolnictwem, hodowlą, uprawami. Postarajcie się z tego zrobić swój atut, zbudować regionalną markę. Posiadacie naprawdę doskonałe warunki do dalszego rozwoju. Trzeba to tylko umiejętnie sprzedać. To nic, że nie istnieje tu duży przemysł, pieniądze można zarabiać na wszystkim. Musicie pokazywać wasze lokalne wyroby, zapoznawać z nimi innych. Organizujcie targi, misje gospodarcze, spotkania w waszych firmach — próbowali podpowiadać dyplomaci, degustując wyroby warmiń-



Kopernik nie jest toruński.
tylko warmiński, a baba
pruska nie jest babą, tylko
mężczyzną. Polska to ciekawy
kraj, a wasz region szczególnie.
Nic tu nie jest oczywiste, ale dzięki
temu ciekawe.

Qirjako Kureta
chargé d'affaires Albanii

warto poznać



skiej firmy mleczarskiej.

Próbowali i chwalili

Próbowali jednak nie tylko regionalnych serów, twarogów i jogurtów, ale także źródlanej wody z gietrzwałdzkiego źródła. Po niezwykle zajmujących opowiadaniach miejscowego księdza, dotyczących objawień maryjnych dyplomaci, jeszcze przed tradycyjną warmińską biesiadą, jak jeden mąż ruszyli do źródła. I choć na początku niektórzy podchodzili do pomysłu picia źródlanej wody z rezerwą, to w rezultacie zmęczeniu upałem i zachęceniu jej zdrowotnymi właściwościami wypili po kilka jej kubeczków.

— Obyśmy teraz byli zdrowi, piękni i młodzi — mówili. — Jeśli to naprawdę działa, to zaraz będziecie tu mieli pielgrzymki spragnionych dobrej kondycji dyptomatów — żartowali goście.

— Warmia i Mazury to niesamowity i taki, można powiedzieć, samowystarczalny zakątek — widzę, że macie tu wszystko — i Piękną Górę, o której opowiadał pan wojewoda, i piękne jeziora, lasy, zalew. Nawet małe Lourdes tu macie — mówiła żona jednego z dyptomatów.

— Wiem, że w Polsce, ale i tu, lokalnie, macie wiele pięknych miejsc, bardzo mi się tu podoba i z pewnością będę promował północną Polskę wśród swoich rodaków — deklarował po polsku ambasador Słowacji Vasil Grivna, który kilka dni wcześniej gościł wraz z prezydentem Słowacji we Fromborku.

Język najtrudniejszy na świecie

Po polsku chcieli też mówić inni szefowie misji dyplomacyjnych.

— Przyjechaliśmy tu zwiedzać, uczyć się polskiego i poznawać lokalne społeczności — dało się słyszeć w odpowiedziach na pytania dziennikarzy. Dla nas ta wizyta to

nie tylko wycieczka krajowa, ale także okazja, by lepiej zrozumieć kraj, w którym obecnie pracujemy.

Chcemy wiedzieć o Polsce i Polakach jak najwięcej, bo znając wasze oczekiwania i potrzeby, możemy też nawiązywać lepszą współpracę.

Jak jednak sami przyznają, muszą się jeszcze dużo nauczyć o naszej kulturze i obyczajach.

— Wasz kraj jest piękny, ciekawy, złożony z wielu kultur — wymieniał chargé d'affaires Albanii — ale język macie chyba najtrudniejszy na świecie. Bardzo trudno jest prawidłowo wypowiedzieć niektóre z polskich słów.

Nawet chleb pieką

Przez trzy majowe dni ambasadorowie mogli nie tylko ćwiczyć język polski i poznawać regionalną kulturę, ale także przekonać się, jak doskonała i nietuzinkowa jest nasza lokalna kuchnia — pełna świeżych ryb, warzyw i serów.

Panie już pierwszego dnia pobytu stanęły w szranki o tytuł najlepszej w wypiekach. Pod okiem doświadczonych piekarzy nauczyły się, jak perfekcyjnie wyrobić ciasto na chleb i co do niego dodać, aby skórka była chrupiąca, a środek miękki i smaczny.

— Miło, że gospodarze postarali się, abyśmy na chwilę stały się częścią tego regionu — mówiły żony ambasadorów. — Pieczemy samodzielnie chleb, którego za moment będziemy mogli spróbować! Sprawiliście nam wielką frajdę — dało się słyszeć głosy przy stolnicy.

Jeszcze większą niespodzianką było dla dyptomatów wspólne gotowanie z Karolem Okrasą. Kucharz nauczył gości, jak przy użyciu regionalnych produktów stworzyć pyszne i pożywne wiosenne zupy. Był więc przepis na szparagową, szczawiową, białą barszcz i chłodnik.

— To doskonała zabawa, a przy okazji kolejna dawka naszej regionalnej tradycji — mówił wojewoda Marian Podziwski, któremu przypadło w udziale przygotowanie białego barszczu. — Karol powiedział, że ugotujemy cztery różne zupy, ale z tego co widzimy mamy ich znacznie więcej. Zespoły gotujące były międzynarodowe i każdy, choć gotował z przepisu, dodał coś od siebie. Trochę własnych

nut smakowych znanych z rodzimej kuchni.

Na sali lidzbarskiego zamku, która przez chwilę stała się kuchnią, było więc niezwykle gwarno. Ambasadorowie z ogromną uwagą słuchali wskazówek Karola Okrasy, który zapewniał, że podczas degustacji trudno będzie zrezygnować z dokładki.

Żal się żegnać!

Trzy dni to za krótko, aby zobaczyć wszystko i poznać Warmię i Mazury, ale wystarczająco długo, by pokazać dyptomatom, że warto tu wrócić... Przy odjeździe dało się słyszeć: Żal się żegnać...

Z pewnością żal, bo Warmia i Mazury to urokliwe i ciekawe miejsce z burzliwą historią, mozaiką kulturową.

— Będziemy tu wracać — mówili zgodnie szefowie misji dyplomacyjnych. — Musimy koniecznie zobaczyć te miejsca, o których opowiedział nam pan wojewoda — dodawali z nutą żalu, że nie mogą u nas zostać dłużej.

Tu jest tyle miejsc, które warto odwiedzić, że naprawdę trzeba przyjechać na dłużej, żeby nie żałować, że czegoś się nie zobaczyło. Chce się tu wracać, bo i przyrodę, i kuchnię macie fantastyczną.

Eugene Hutchinson

ambasador Irlandii



warto trendy

Wypoczywam w samotności, działałam w grupie

Andrzej Ryński ma dwie pasje:
sport i politykę.
Zanim jeszcze zasiądzie
za biurkiem, codziennym
rytuałem są poranne
marszobiegi.
Podczas jednego
z nich mogliśmy mu
towarzyszyć.

Spotykamy się z Andrzejem Ryńskim przy ulicy Leśnej, gdzie codziennie rano rozpoczyna obowiązkowy spacer. Czasem to bieg, czasem relaksujący marszobieg. Tak przygotowuje się do dnia pełnego wyzwań jako wiceprezes jednej z olsztyńskich spółek. Wypoczywa w otoczeniu przyrody. Jego jedyną towarzyszką w czasie biegów jest 8-letnia Masza, owczarek środkowoazjatycki, którego przywiózł z Kaliningradu. W weekendy ma czas na dłuższą trasę i zdarza mu się przemaszzerować nawet dziesięć kilometrów. I to dwa razy dziennie.

Które miejsca w Olsztynie sprzyjają spacerom?

— Jest wiele takich miejsc. Jedną z takich okolic jest teren dawnego poligonu na Pieczewie, w pobliżu którego mieszkałem. Od kilkunastu lat, od kiedy mój dom jest na Redykajnach, znakomitym miejscem do rekreacji jest Las Miejski. Do niedawna też sama ulica Leśna sprzyjała aktywnemu wypoczynkowi. Niestety, w trakcie przebudowy ulicy Bałtyckiej stała się popularnym objazdem kierowców i już nie jest tak sympatycznie. Trudno mieć o to pretensje do właścicieli samochodów, ale trzeba szybko przedłużyć ulicę Bałtycką, by prowadziła aż za Gutkowo i w ten sposób sytuacja wróciła do równowagi. W weekendy to ulubione miejsce olsztynian. Dużo rodzin jeździ tu rowerami, spaceruje. Szkoda ulicę Leśną cywilizować, bo straci swój charakter. Myślę, że to jednak sytuacja przejściowa.

Już wkrótce będziemy mogli pobiegać też w parku Centralnym.

— No tak, jest wiele ciekawych miejsc do rekreacji i wypoczynku. Pamiętam, że dokładnie dwadzieścia lat temu, kiedy zostałem prezydentem Olsztyna, była mowa o parku Centralnym. Wtedy oczywiście nikt nie myślał jeszcze o pieniądzach unijnych. Cieszy mnie to, że przy bu-

downie m.in. tej miejskiej inwestycji udało się je wykorzystać i mamy się czym pochwalić. Myślę, że centrum Olsztyna powinno stać się przyjazne rodzinom, ze ścieżkami rowerowymi, traktami spacerowymi. Z mniejszym ruchem samochodów.

Kolejnymi olsztyńskimi inwestycjami związanymi z funduszami unijnymi są też baseny. Słynie pan z zamiłowania do sportu, ale czy pływanie też jest w kręgu pana zainteresowań?

— Pływam, choć rzadko na basenach, bo jestem osobą towarzyską, ale wypoczywać lubię sam. Kiedy nadchodzi lato, pływam w jeziorze Podkówek. Nie bojąc się nawet piranii, która podobno przed laty się w nim zadowoliła. W młodości pływałem w Jeziorze Krzywym, chodziło się nad Żbika. Od kiedy mieszkam na Redykajnach, to z reguły stawiam na Podkówkę. Sam nawet wysypałem dwudziestometrową ścieżkę do jeziora. Co w praktyce oznaczało, że musiałem własnoręcznie przewieźć dwieście taczek żwiru. Sam osobiście. Zrobiłem to, bo jezioro ma muliste dno i żwir był potrzebny, by w miarę swobodnie do tego jeziora wejść. Dziś korzystają z tego miejsca za-

za-



równie sąsiedzi, jak i inni mieszkańcy. Czasem pojawi się wędkarz.

Pan wędkuje?

— Specjalnie za wędkowaniem nie przepadam, to nie moja pasja. Wolę bardziej aktywne dyscypliny. Te zdecydowanie bardziej pozwalają pozbyć się codziennych stresów. Po godzinnym lub dwugodzinym marszobiegu człowiek ma większą energię do działania.

Jakie są jeszcze inne pozytywne aspekty aktywności?

— Jednym z ważniejszych jest fakt, że człowiek staje się bardziej wytrzymały fizycznie, kondycja jest lepsza. Poza rekreacją jestem też właścicielem sporej działki, na której koszę trawę. A jest tego z dwa tysiące metrów i robię to również sam. Nie byłem zainteresowany kosiarką, na której się siada. Wybrałem tradycyjną. I dziś koszenie trawnika stało się dla mnie kolejną formą rekreacji i wypoczynku. A te dwa tysiące metrów to około dziesięciu, dwanaście godzin koszenia, staram się więc pracę rozkładać na etapy.

A zanim zaczął pan biegać, stronił pan od sportu?

— Absolutnie nie. To trwa praktycznie od samego dzieciństwa. Zaczęło się



już w szkole podstawowej, a uczyłem się w wiejskiej placówce. Wtedy wychowanie fizyczne było traktowane poważnie. Jak każdy młody chłopak grałem w piłkę. Potem zorganizowałem drużynę piłkarską, sami zbudowaliśmy boisko. Potem organizowaliśmy mecze drużyn z różnych miejscowości. Byłem zawsze organizatorem-liderem środowiskowym. Nie tylko pod względem organizacyjnym, ale również na boisku. Nigdy nie należałem do outsiderów. Jeśli więc już grałem w meczu piłkarskim, to z reguły w ataku. Kiedy zaczęło się życie zawodowe, to aktywny wypoczynek był dla mnie ważny. Pamiętam jeszcze słynne mecze politycy - dziennikarze rozgrywane na Stadionie Leśnym. To były bardzo zacięte mecze (śmiech), choć miały być wyłącznie towarzyskie. Wystarczyło jednak, że wyszli na boisko, udzieliły się sportowe emocje, usłyszeli doping publiczności, zobaczyli dziewczyny, narzeczony na trybunach i nie było już tak spokojnie. Rozpoczęła się prawdziwa sportowa walka. Ko-

ści trzeszczały (śmiech). Dziś uważam, że to miejsce — Stadion Leśny — trzeba bezwzględnie ożywić. Może nie stadion, ale ogólnodostępne centrum aktywności dla osób niepełnosprawnych, rodzin.

Zaraził pan rodzinę pasją do aktywnego wypoczynku?

— Zona chętnie dołączyła. Syn Mateusz jest już dorosły, ma swoją rodzinę, ale w rodzinnym spadku otrzymał aktywność. On z kolei bardziej stawia na modne dziś sporty, czyli np. siłownię, podnoszenie ciężarów. Nawet przez chwilę jego prywatna sala ćwiczeń znalazła się w moim garażu. Mam jednak godnych następców. Ruch uwielbiają moje wnuki. Jeżeli tylko są u nas i widzą, że wychodzę na spacer, natychmiast chcą iść ze mną. Idziemy więc we czwórkę — z 7-letnią Mają, 4-letnim Maksymilianem i z Maszą oczywiście. Nawet ostatnio na naszym wspólnym spacerze Maks przeszedł 4,5 kilometra bez problemów.



warto trendy

Look na lato

Letni makijaż rządzi się
własnymi prawami.
Jak powinien wyglądać ten
perfekcyjny? Oto kilka porad.

1 Na całej powiece rozprowadzamy lekki cień w musie, np. złoty. Następnie brązowym cieniem mineralnym z drobkami złota podkreślamy dolną oraz górną powiekę, również od zewnętrznej części. Obie malujemy od zewnątrz i nie do końca.

2 Kolejny krok to roztrzeć różowym cieniem mineralnym granicę cienia brązowego. Czas na wewnętrzny kącik oka i jasny cień sypki. Wewnętrzny kącik oka oraz ruchomą powiekę pokrywamy odrobiną złotego cienia.

3 Na koniec czarna kreska przy linii rzęs, wytuszowanie rzęs i beżowa szminka na usta.

CENTRUM DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ

Bożena Krakowian-Szumera
specjalista dermatolog

- laserowa trwała depilacja owłosienia
- laserowe zamykanie naczynek, usuwanie włókniaków
- fotoodmładzanie
- peelingi medyczne - leczenie trądziku, blizn potrądzikowych, wygładzanie twarzy
- krioterapia
- cosmelan - leczenie przebarwień
- kwas hialuronowy

Porady psychologiczne
602 148 672

Olsztyn - Kortowo, ul. Kanafojskiego 3

tel. 89 523 45 99, 602 709 702

www.dermatologia-estetyczna.olsztyn.pl

47314otbr-a -K

Reklama

CHIRURG
ONKOLOG

dr n. med. **Artur Pikel**
specjalista chirurg onkolog

- choroby piersi
- diagnostyka i leczenie nowotworów
- leczenie chirurgiczne zmian skóry
- biopsja - piersi, węzły chłonne
- gastroskopia, kolonoskopia w znieczuleniu (w „Ars Medica”)

Olsztyn, ul. Hallera 4 B
rej. tel. 500 384 380

130913otbr-a -K

GINEKOLOG

lek. med.

**BARBARA
BIENIECKA**

specjalista
psychiatra

Olsztyn, ul. Dworcowa 24/14

Rej. tel. pn.-pt. 8⁰⁰-15⁰⁰
tel. 89 535-01-78

46814oxbr-a -K

PSYCHIATRA

Stanisław Mariak
USG, KRIOTERAPIA

GINEKOLOG

Rej. codziennie 8.00-18.00
tel. (89) 543-10-22

Olsztyn, ul. Janowicza 1 „Medyk”

46514oxbr-a -K

DERMATOLOG

GINEKOLOG

Cytologia, USG-4D
Beata Romaszko

www.ginekolog.olsztyn.pl

Olsztyn

ul. Kołobrzeska 15
tel. 89 535 10 10

67014oxbr-a -K

KARDIOLOG

dr n. med. **Sylwia
Lisieska-Żołnierczyk**
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej

- ♦ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
- ♦ wizyty domowe ♦ zabiegi chirurgiczne

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)

Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994

46614oxbr-a -K

**SPECJALISTA CHIRURGII
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
- Olsztyn, ul. Zamenhofska 1**
przyjęcia: pn., śr., godz. 15-17

dr n. med. **Grażyna
KUCIEL-LISIESKA**

- domowy 89/542 58 29
- komórka 502 056 459

46714oxbr-a -K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

KARDIOLOG

dr hab n. med. **Radosław Grabysa**

Olsztyn, ul. Dworcowa 28
(przychodnia specjalistyczna)
II piętro, gabinet 228

• EKG • ECHO SERCA • HOLTER EKG
I CIŚNIENIOWY

przyjęcia: poniedziałki, środy, piątki od 15.30

**601-682-596,
89 526-75-43, 665-988-182**
rejestracja telefoniczna

46914oxbr-b -K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

warto trendy

LATO pod znakiem mody

Co nosić latem, by zrobić wrażenie zarówno w pracy, jak i na randce czy na spotkaniu biznesowym? Podpowiedzi dostarczył kolejny pokaz mody zorganizowany przez Essa Fashion i olsztyński sklep Blue Shadow, przedstawiciela polskiej marki odzieżowej. Pokaz zachwycił nie tylko panie, ale i panów. Was też?

To czas na zakupy.



Olsztyn, ul. Staromiejska 14

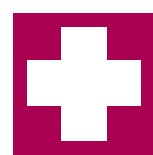


essa

blue shadow



SWISSDERMYL
INSTYTUT URODY



SZWAJCARSKA PERFEKCJA

Od blisko 40 lat SWISSDERMYL opracowuje wyjątkowe produkty kosmetyczne, przeznaczone, do pielęgnacji domowej.

Bez parabenu

- Wyłącznie naturalne składniki
- Ekstrakty roślinne skupione w aktywne cząsteczki
- Bez olejków mineralnych i sztucznych barwników

Pielęgnacja SWISSDERMYL chroni i upiększa każdy rodzaj skóry, niezależnie od wieku i stanu fizjologicznego.

Polecane przez najlepsze instytuty medyczne, światowej klasy produkty SWISSDERMYL słyną z wysokiej skuteczności. Jako szczególny partner kobiecej urody wykazuje natychmiastowe efekty stosowania.

Oryginalność formuł SWISSDERMYL opiera się na synergii naturalnych wyciągów roślinnych, olejków eterycznych i wyselekcjonowanych cząsteczek. Każdy produkt badany jest przy użyciu analizy polisensorycznej, w celu zapewnienia idealnej konsystencji. Formuły te łączą skuteczność z przyjemnością stosowania. Wszystkie produkty zostały opracowane z nieustanną troską o środowisko naturalne. Nie przeprowadza się testów na zwierzętach.

Oferta SWISSDERMYL obejmuje szeroki asortyment produktów do pielęgnacji twarzy, jak i ciała.



www.swissdermyl.pl

Perfumeria
Exclusiv
www.perfumeria.olsztyn.pl

CH Real - pasaż handlowy,
ul. Sikorskiego 2b, 10-088 Olsztyn

CARREFOUR - pasaż handlowy,
ul. Krasickiego 1B, 10-900 Olsztyn

mp-otr-5556

Piotr Grzymowicz. Prezydenckim słowem...



Czy warto? Warto! Moje zdanie na temat posiadania dużej rodziny nie ulega zmianie, a wręcz przeciwnie, coraz bardziej dostrzegam dobrodziejstwo tego stanu. Oczywiście pomagamy w tym doświadczenie mojego modelowego „2+3”.

Duża rodzina to dużo wyrzeczeń, ale też jeszcze więcej radości i, co tu dużo mówić, potrzebnej każdemu... miłości. Mówienie o miłości jest dzisiaj trochę démodé, ale to właśnie ona cementuje rodzinę i czyni nas lepszymi ludźmi. To wartość nie do przecenienia.

W dobie wiecznej pogoni za straconym czasem młodym ludziom wydaje się, że rodzina, a zwłaszcza dzieci, może poczekać. To niestety błędne myślenie, bo im bardziej jesteśmy dojrzały, tym bardziej stajemy się wygodni. Kończy się to jednym dzieckiem lub wręcz bezdzietnością, a przecież przed nami jeszcze druga faza życia. Bez rodziny — skazana na samotność, brak ciepła i opieki. Jakby to źle nie zabrzmiało, rodzina to także inwestycja w naszą starość. Im więcej kapitału

uczucie włożymy w rodzinę, w tym większym stopniu wróci on do nas po latach.

Jako miasto musimy dbać o każdą olsztyńską rodzinę, ale o tę „dużą” w szczególności. To dla niej uruchomiliśmy specjalną formę wsparcia pod hasłem — olsztyńska Karta Dużej Rodziny. Posiadanie Karty uprawnia do wielu zniżek w różnych obszarach aktywności życiowej i jest dużym ułatwieniem dla tych, którzy postawili na wielodzietność. Zadaniem Karty jest zapobieganie lub chociażby minimalizowanie ewentualnego wykluczenia z życia społecznego członków tych rodzin. Po liczbie wydanych Kart widać, że się przyjęły i mam nadzieję, że już przynoszą wymierne korzyści członkom dużych rodzin.

To ważne działania dla miasta, bo chcemy promować przyrost naturalny. Mamy to szczęście, że w prognozach demograficznych jako jedno z trzech miast w Polsce osiągniemy w najbliższych latach przyrost mieszkańców. Jakie to ma znaczenie dla naszej przyszłości, nie trzeba nikogo przekonywać, jednak — jakby na to optymistycznie nie patrzeć — są to tylko prognozy i należy stwarzać warunki, żeby się spełniały. Z tych oczywistych powodów Olsztyn będzie miastem coraz bardziej prorodzinnym i wielorodzinnym, bo... warto — naprawdę warto w to inwestować!

Piotr Grzymowicz

Olsztyn

stolicą polskiego pływania

Przed nami prawdziwe sportowe emocje. Olsztyn staje się stolicą polskiego pływania. W Aquasferze od 24 do 25 maja odbyły się Zawody Pływania Grand Prix Puchar Polski, a już niebawem od 5 do 8 czerwca Główny Mistrzostwa Polski w Pływaniu.

O szansach na rozwój pływackiej stolicy Polski mówi Andrzej Kowalski, prezes Polskiego Związku Pływackiego

W Olsztynie po raz trzeci będą odbywać się Główny Mistrzostwa Polski w Pływaniu. Co zadecydowało o wyborze miasta na miejsce zawodów?

— W Olsztynie panuje sprzyjająca atmosfera do organizacji tego typu wydarzenia. Możemy liczyć nie tylko na wsparcie samorządu, ale również lokalnych władz. Przy organizacji bierzemy pod uwagę m.in. jakość obiektu i basen olsztyński spełnił nasze wymagania. A zawodnicy i trenerzy czują się w tym mieście komfortowo.

To ma bezpośrednie przełożenie na wyniki. W ubiegłym roku właśnie w Olsztynie odnotowano kilka rekordów Polski.

— Niewątpliwie na wynik ma wpływ nie tylko samo przygotowanie zawodnika, ale również atmosfera panująca w czasie zawodów. W czasie startów są to czynniki, które sprzyjają sukcesom.

Kto wystartuje w tym roku?

— Cała czołówka naszych zawodników, m.in. Radosław Kawęcki, Aleksandra Urbańczyk, Paweł Korzeniowski. Zawodnicy, którzy trenują i studiują w Stacjach Zjednoczonych, również zanoszali swój przyjazd. Spodziewamy się dużej grupy młodzieży ze Szczecina, która specjalizuje się w startach na długich dystansach, z najlepszymi wynikami w Europie. Bardzo zabiegamy i staramy się stworzyć warunki zawodnikom, by wybierali Pol-

skę na miejsce treningów. Mamy już baseny 50-metrowe, na których pływa cały świat. Przykładem takiego obiektu jest pływalnia w Olsztynie. Chcemy przekonać młodzież, by nie wyjeżdżała do USA, a została u nas. Mamy znakomitych trenerów, których wzmacniamy przez organizację konferencji międzynarodowych. Przyjeżdżają do nas szkoleniowcy z całego świata. W tym roku odbyła się konferencja z udziałem tre-

nera zawodniczki Ruty Meilutyte — Jona Rudda.

A właśnie w Olsztynie powstanie centrum szkoleniowe kadry pływającej na wodach otwartych.

— Tak. Jesteśmy już po wstępnych rozmowach. Uważam, że ta dyscyplina powinna być reaktywowana. Mamy uzdolnioną młodzież, która chce spróbować sił w nowej dziedzinie. Po rozmowie z prezydentem Grzymowiczem

i dyrektorem OSiR-u podjęliśmy decyzję, że właśnie u nas panują idealne warunki, by tworzyć środowisko do trenowania na wodach otwartych. A znakomitą bazą będzie kompleks, którego budowa właśnie się kończy na plaży miejskiej. W przyszłym roku w Olsztynie odbędą się mistrzostwa Polski w pływaniu na wodach otwartych. Myślę, że teraz Olsztyn będzie stolicą pływania na wodach otwartych, ale nie tylko. Myślimy też o rozwinięciu piłki wodnej, może w przyszłości będzie to również pływanie synchroniczne.

Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna:



— Impreza tej rangi ma dla naszego miasta ogromne znaczenie. Już po raz trzeci organizowana jest tu najważniejsza impreza pływacka w Polsce, wydarzenie, na które przyjeżdża plejada polskich mistrzów. W czasie odbywających się w Olsztynie mistrzostw pobito dużo rekordów Polski. Często zawodnicy zostają u nas po zawodach i przygotowują do międzynarodowych startów. Zawody są okazją do promocji nie tylko pływackiej, ale również miasta. Olsztyn staje się stolicą polskiego pływania. Trzeba tu wspomnieć, że u nas odbywają się nie tylko Główny Mistrzostwa Polski w Pływaniu, ale również Grand Prix - Puchar Polski w pływaniu, mistrzostwa młodzieżowe, od ubiegłego roku Mistrzostwa Polski w Pływaniu w Pletwach. Istniejąca i powstająca infrastruktura pozwala na organizację wydarzeń na coraz wyższym poziomie.

Jacek Puciło, trener AZS Olsztyn



— Po raz trzeci z rzędu Olsztyn będzie gościł najlepszych pływaków. Mam nadzieję, że po raz kolejny padną rekordy. Ta impreza jest również przepustką do imprez europejskich. Juniorzy będą walczyć o prawo startu w mistrzostwach w Holandii, seniorzy będą starali się o przepustkę do Berlina.

Olsztyński basen jest przyjazny pływakom, a nie o wszystkich można tak powiedzieć. A jeśli odczucia środowiska pływackiego są takie, to wszyscy z przyjemnością tu wracają. W kategorii młodzieżowej nasi reprezentanci prezentują się bardzo dobrze i po cichu liczę na udane starty również i w tym roku.

Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji



— Już po raz trzeci organizujemy tę najważniejszą krajową imprezę, co jest ogromnym wyróżnieniem. Zwykle co roku gościła w innym mieście. W zawodach weźmie udział cała czołówka pływackiej elity. Dużą satysfakcją daje też fakt, że jeszcze trzy lata temu nie byliśmy obecni na mapie krajowych imprez pływackich, a teraz jesteśmy na szczycie. Spoczywa na nas wielka odpowiedzialność. To, że wydarzenie jest u nas zawdzięczamy wysokiemu poziomowi organizacyjnemu, że obiekt spełnia oczekiwania zawodników, trenerów i działaczy. Teraz chcielibyśmy, by w Olsztynie odbyły się np. mistrzostwa Europy juniorów. To byłby dla nas kolejny krok. A Olsztyn zaistniał już nie tylko na ogólnopolskiej mapie tego typu wydarzeń, ale również europejskiej.

12 czerwca, Olsztyn



RED BULL TOUR BUS I KONCERT BRODKI

Sześć koncertów Red Bull Tour Bus i w tym jeden unikalny w Olsztynie! Na mobilnej scenie, czyli na dachu autobusu, zagra Monika Brodka. W wyjątkowej scenerii, z unikalnym programem usłyszymy nie tylko utwory ze słynnej płyty „Granda”. Szykuj się na niespodzianki i przygotowany specjalnie na okazję tej trasy wyjątkowy materiał w aranżacjach na małe instrumenty! Supportem trasy będzie Krzysztof Zalewski w solowej odsłonie.

15 czerwca, Gryźliny

VII RODZINNY PIKNIK LOTNICZY W GRYŻLINACH

Ubiegłoroczną imprezę odwiedziło ponad 20 tysięcy widzów.

W tym roku program naszpikowany jest atrakcjami. W programie występy znakomitych akrobatów ze Scandinavian Airshow i mistrza świata Jur-gisa Kairysa. Prezentację zapowiedziały również Siły Powietrzne RP. Idealny podniebny lot zaprezentuje formacja pokazowa 3AT3, która wystąpi z czterema samolotami. Do podziwiania samoloty zabytkowe, m.in. Taylorcraft Auster, Tiger Moth czy legendarny polski Bies. W powietrzu po-każą się też samoloty ultralekkie, a także śmigłowiec Robinson 44 piloto-wany przez członka Śmigłowcowej Kadry Narodowej. Atrakcje czekają też na scenie, m.in. występy zespołów i ogromny park rozrywki.

REKLAMA

60 lat



Zapraszamy do Olsztyńskiego Teatru Lalek

Na Warmii... dawno, dawno temu

to spektakl oparty na trzech baśniach Marii Zien-tary-Malewskiej. Ich akcja rozgrywa się nie za siedmioma górami, nie za siedmioma rzekami, ale blisko nas, w bardzo konkretnych miejscach, nad konkretnymi warmińskimi jeziorami. Jest to sceniczna podróż, mająca swe źródła w utraconej zabawie dziecka i zapomnianej już sztuce opowiadania, gdzie szczerość i naiwność są skrzydłami wyobraźni niosące małego, ale, mamy nadzieję, również dużego widza w bajeczną przeszłość.

Two-
rzym
nasz
scenicznej
opowieści są
barwne i przejm-
jące fabuły, zwykłe przed-
mioty, nawiązujące swą formą do
dziecięcych zabawek proste lalki, animujący
i opowiadający aktorzy oraz pobudzona przez
nich wyobraźnia widzów.
Mamy przyjemność poinformować Państwa,
że przedstawienie „Na Warmii... dawno, daw-
no temu”, zaprezentowano w ramach 33.
edycji Warszawskich Spotkań Teatralnych
28.04.2012 r. Spektakl spotkał się z ciepłym
przyjęciem Widzów i krytyki. Zaprezentowano
go także podczas Międzynarodowego Festiwalu
Teatrów Lalek (PIF) w Zagrzebiu (Chorwacja)
w 2013 r. Zdobył dwie prestiżowe nagrody:
pierwszą za najlepszą animację dla zespołu OTL
i drugą za lalki dla Ireneusza Salwy.



16-18 czerwca, Olsztyn

OPERA „JAŚ I MAŁGOSIA”



Po „Dziadku do orzechów” czas na kolejne wyjątkowe wydarzenie w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Po raz pierwszy w historii filharmonii zapraszają na zrealizowaną w Olsztynie operę. Będzie to „Jaś i Małgosia” Engelberta Humperdincka, czyli pełna wrażeń podróż do świata ope-ry. Piotr Sułkowski — kierownik muzyczny i dyrygent; Włodzimierz Nurkowski — reżyser; Anna Sekuła — scenograf; Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej i Chór przy Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Zaprezentują się m.in. tancerze Pracowni Tańca Pryzmat, uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Olsztynie, Teatr Tańca Test, Sztewite Gang/Knockout Gang. Czekają nas bardzo energetyczne widowisko. Spektakl z mnóstwem efektów, światła i dobrej muzyki.

25-28 czerwca, Olsztyn

XLI OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA ZAMKOWE „ŚPIEWAJMY POEZJĘ”

W tym roku wszystkie koncerty Spotkań Zamkowych w Olsztynie rozpoczną się o godz. 21. Drugą zmianą, która czeka wydarzenie w tym roku, jest rozdzielenie czwartkowego koncertu. Część konkursowa odbędzie się na dziedzińcu zamkowym, a część druga wieczoru — jako koncert niezależny, w amfiteatrze. W programie koncert Waglewski, Fisz, Emade, Joanna Kondrat z towarzyszeniem Tubis Trio i koncert „Nomada. Katarzyna Nosowska”.

Wykonawcy: Elżbieta Jarosik, Alicja Pyziak (wyróżnienie w konkursie 2008), Hanna Śleszyńska, Agata Wątróbska oraz Justyna Woźniak (laureatka konkursu 2013).



13 czerwca – 31 sierpnia, Olsztyn

ERWIN SÓWKA „SZTUKMISTRZ ZE ŚLĄSKA” W BWA

Wystawa twórczości jednego z ważniejszych przedstawicieli fenomenu sztuki nieprofesjonalnej Śląska. Erwin Sówka — artysta opisywany w literaturze, bohater filmów dokumentalnych i fabularnych, w tym dzieła Lecha Majewskiego „Angelus”. Malarz, urodzony w 1936 roku w Giszowcu, od połowy lat 50. XX wieku związany był z kołem malarzy amatorów przy Kopalni Węgla Kamiennego „Wieczorek”, powszechnie znanym jako Grupa Janowska. Przez pryzmat swojej wyobraźni i talentu uznawany jest za następcę słynnego Teofila Ociepki, również kojarzonego z katowickim Janowem. Bardzo charakterystyczne i oryginalne malarstwo Sówki, inspirowane między innymi mitologią Wschodu, teozofią, ale także Biblią, bardzo często osadzone jest w realiach pejzażu śląskiego. Prace malarza znajdują się w zbiorach wielu polskich i zagranicznych muzeów oraz w zbiorach prywatnych na całym świecie. Wystawie towarzyszy projekcja filmu „Angelus” w reż. Lecha Majewskiego.



w obiektywie warto

ŚWIĄTKO
[MILSZTOF]
EMOCJE

www.milsztof.pl

Przeżyjemy to jeszcze raz

„Janowi Pawłowi II zaśpiewaliśmy”

Wzruszający, wyjątkowy i pełen emocji — to opinie publiczności, która uczestniczyła w Koncercie Papieskim „Świętemu Janowi Pawłowi II śpiewajmy” w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie. Organizatorem koncertu był „Nasz Olsztyniak” oraz Filharmonia Warmińsko-Mazurska, patronem medialnym „Gazeta Olsztyńska”.

Dzień 27 kwietnia 2014 roku zapisał się w historii Polski i świata jako jedyne w swoim rodzaju wydarzenie w Kościele katolickim. Na placu Świętego Piotra w Watykanie świętymi ogłoszeni zostali dwaj błogosławieni papież Jan Paweł II i Jan XXIII. W wielu miastach w Polsce z tej okazji odbywały się liczne wydarzenia na pamiątkę kanonizacji papieży. W tym gronie znalazł się także Olsztyn. A Koncert Papieski „Świętemu Janowi Pawłowi II śpiewajmy” w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej po pierwsze pokazał wagę tego wydarzenia, a po drugie dał olsztynianom jeszcze więcej radości. Dziękujemy, że dzieliliście ją z nami.

W organizacji koncertu pomogli:

Patron honorowy: Marian Podziewski, wojewoda warmińsko-mazurski

Mecenas: Zbigniew Włodkowski, poseł PSL

Sponsorzy: Grupa Szynaka Meble,

WBS w Jonkowie, Green Taxi





warto dystrybucja

Warto czytać warto!

Najnowsze wydanie magazynu
„Warto!” czeka na Was m.in.:

- w Miejsku Kreatywnej Aktywności „Eranova”
- w Aquasferze
- w Miejskim Ośrodku Kultury
- w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej
- w dobrych salonach fryzjerskich
- w dobrych restauracjach
- w salonach kosmetycznych
- w perfumeriach
- w salonach mody ślubnej
- w Urzędzie Miasta w Olsztynie
- w Urzędzie Marszałkowskim
- w Urzędzie Wojewódzkim
- na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i innych olsztyńskich uczelniach
- w hotelach Grupy Anders
- magazyn wysyłamy również do samorządowców i 150 największych firm z Warmii i Mazur
- zapraszamy również do lektury magazynu w wersji elektronicznej na stronie: naszolsztyniak.pl w zakładce „Warto”

Jeśli jesteście zainteresowani otrzymywaniem magazynu „Warto!”,
piszcie do nas: poczta@naszolsztyniak.pl.



W kolejnym numerze

warto!

warto poznać
Ludzie z adrenaliną
we krwi
warto trendy
Modna na plaży

Złap kosmetyki, rabaty czekają!

Te kosmetyki musicie mieć. Z Florame zadbać o ciało, twarz i włosy. Tym bardziej teraz, z kodami rabatowymi! Łapcie okazję!

Florame oferuje to, co z roślin najwspanialsze – olejek eteryczny. Jego moc wykorzystywana jest do tworzenia produktów, czy to w czystej formie, czy jako kombinację ekskluzywnych zapachów, przywracających naturalną harmonię ciała i umysłu, uprzyjemniających codzienne zabiegi zdrowotne i pielęgnacyjne. W ofercie Florame znajdziecie kosmetyki, które zadbać o wasze ciało, twarz i włosy. Kupicie je w sklepie internetowym - sklep.florame.com.pl. Potrzebujecie rozświetlić twarz? Pragniecie, by wasza skóra była długotrwale nawilżona, świeża i pełna blasku? Te kosmetyki są dla Was! Z linią Lys Perfection efektywnie zwalczyć oznaki starzenia się skóry. Natomiast kosmetyki stworzone na bazie wyciągu z lilii wodnej zapewnią maksymalne jej nawilżenie. Coś dla ciała? Oczywiście! Zanurcie się w sercu natury! Żele pod prysznic, szampony do włosów czy kremowy balsam do ciała stanowią idealną pielęgnację dla całej rodziny.

20 zł
RABATU

na kosmetyki Florame

(przy zamówieniu za 100 zł)
WPISZ KOD: **FLORAME**

Rabat można wyłącznie zrealizować na stronie
sklep.florame.com.pl

Termin ważności 30 czerwca 2014 roku

50 zł
RABATU

na kosmetyki Florame
+ przesyłka gratis

(przy zamówieniu za 200 zł)
WPISZ KOD: **WARTO**

Rabat można wyłącznie zrealizować na stronie
sklep.florame.com.pl

Termin ważności 30 czerwca 2014 roku



LATO W OLSZTYNIE naturalnie kulturalne!

polecamy



Trwające ponad trzy miesiące Olsztyńskie Lato Artystyczne rusza po raz dziewiętnasty! Wraz z nim tradycyjnie różnorodne koncerty i festiwale, a także taniec, teatr, film i kabaret – ponad sto kolorowych imprez i dziesiątki krajowych i zagranicznych gwiazd! Wśród nich m.in.: kabaret **Paranienormalni** z cesarzem internetu, Kryspinem Krispersonem na czele, **Justyna Steczkowska** z premierowymi piosenkami, zdobywca nagrody Grammy **Włodek Pawlik** oraz **Natalia Niemen**, **Kamil Bednarek**, **Dawid Podsiadło**, **Mela Koteluk** i wiele znakomitych zespołów. Do tego recitale **Katarzyny Groniec** i **Zbigniewa Zamachowskiego** oraz Koncert Gwiazdy Lata, następcy Franka Sinatry – **Matta Duska**! Lato spędzone w Olsztynie to gwarancja niemal codziennej rozrywki, bez chwili wytchnienia. Poznaj bogaty program OLA już teraz i zaplanuj wakacje w stolicy Warmii i Mazur!



6 sierpnia
Koncert Gwiazdy Lata:
Matt Dusk



Olsztyńskie Lato Artystyczne

główny organizator
i koordynator:

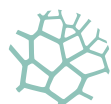
MOK
MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W OLSZTYNIE

patronat honorowy:
Prezydent Olsztyna



informacje i rezerwacje:
INFORMACJA KULTURALNA MOK
tel. 89 522 13 70
www.mok.olsztyn.pl

główny sponsor:



— GALERIA —
WARMIŃSKA

partner:



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



Hotel Dyplomata

sponsorzy:



meblostacja



pełny program OLA
www.olsztynskielatoartystyczne.pl

12 czerwca godz. 17.30 i 20.30, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Występ kabaretu Paranienormalni
bilety: 40 zł

20 czerwca godz. 18.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert OSTRO, ZDROWO, ROCKOWO
Wystąpią: Łydka Grubasa, Ejtobangla i AppleMint
wstęp wolny

22 czerwca godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy TGD
bilety: 10 zł

3-5 lipca, Targ Rybny, Amfiteatr im. Czesława Niemena
**XXIII Międzynarodowy Festiwal
Olsztyńskie Noce Bluesowe**
bilety: 25 zł (jednodniowy) / 40 zł (karnet), szczegóły: www.blues.olsztyn.pl

9 lipca godz. 18.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
**VI Ogólnopolski Festiwal
Parodii i Pastiszu PARODIOLA**
bilety: 10 zł

16 lipca godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy Shantaż i gości
bilety: 10 zł

17 lipca godz. 21.00 Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Kamila Bednarka
bilety: 25 zł

18 lipca godz. 20.30 Amfiteatr im. Czesława Niemena
Recital Katarzyny Groniec
bilety: 20 zł

20 lipca godz. 20.30 Amfiteatr im. Czesława Niemena
Recital Zbigniewa Zamachowskiego
bilety: 20 zł

28 lipca godz. 21.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Justyny Steczkowskiej
bilety: 30 zł

30 lipca godz. 20.00 Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Marka Dyjaka
bilety: 15 zł

1 sierpnia Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert NIEMEN MNIEJ ZNANY
bilety: 20 zł

3 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy Włodek Pawlik Trio
bilety: 20 zł

5 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy Enej
bilety: 30 zł

6 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Gwiazdy Lata: Matt Dusk
bilety: 50 zł

13 sierpnia godz. 20.00 Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Dawida Podsiadło
bilety: 25 zł

16 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert Meli Koteluk
bilety: 20 zł

17 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy Kaliber 44
bilety: 20 zł

18 sierpnia godz. 17.30 i 20.30, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Występ kabaretu Neo-Nówka
bilety: 40 zł

21 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Występ Grupy MoCarta
bilety: 40 zł

23 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grupy Shannon i gości
bilety: 10 zł

27 sierpnia godz. 18.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Koncert grup Vader i Vesania oraz gości
bilety: 20 zł

29 sierpnia godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Gala – od Opery do Operetki
Katarzyna Dondalska, Piotr Skatuba, Orkiestra Symfoniczna
Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej im. Feliksa Nowowiejskiego
pod dyrekcją Piotra Sułkowskiego
bilety: 20 zł

13 września godz. 15.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena
Festyn Rodzinny BEZPIECZNY OLSZTYN
Wystąpią: Skaldowie i Stare Drobne Małże
wstęp wolny

BIOPIELĘGNACJA DLA MĘŻCZYZN

KONKRETNA ODPOWIEDŹ
NA POTRZEBY MĘSKIEJ SKÓRY

SILA I WYTRZYMAŁOŚĆ CEDRU
ORAZ WŁAŚCIWOŚCI REGENERACYJNE
ARGANOWCA TWORZĄ IDEALNĄ
SYNERGIĘ DLA MĘSKIEJ URODY.



www.florame.com.pl

Wyłączny dystrybutor kosmetyków Florame w Polsce
Cosmetic Logistics Sp. z o.o., ul. Tracka 7, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 74 02