

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK 2015
GAZETA BEZPŁATNA

warto na temat

Życie *zaczyna się po...*

czyli nowe otwarcie na sukces,
marzenia, plany

warto poznać

Borowanie

w przestworzach

warto zdrowie

Usłysz świat

warto uroda

Daj się ozłocić



**nasz
olsztyniak.pl**

ZARAŻAMY WIRUSEM OFFON!

Ty też jesteś na celowniku.
Wyłącz technologię/Włącz rodzinę.



OFFON
WYŁĄCZ TECHNOLOGIĘ | WŁĄCZ RODZINĘ

ONI JUŻ TO ZROBILI. DZISIAJ CZAS NA CIEBIE!



Życie zaczyna się po...

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Trzeba mieć fantazję „dziadku” — w znanym dowcipie mówili młodzi butni do seniorów. My prezentujemy w tym wydaniu magazynu „Warto!” ludzi, którzy, choć są troszkę starsi, fantazję mają taką, że młodzi mogą jej tylko zazdrościć. Poznajcie osoby, które właśnie żyją pełnią życia. Dlaczego teraz? Bo dzieci już odchowane, bo sprawy zawodowe i finansowe uporządkowane, bo wreszcie mają czas dla siebie. Podpowiadamy razem z bohaterami naszych artykułów, co zrobić, by życie po pięćdziesiątce nabrało nowych barw, barw bardziej intensywnych, bo w tym wieku wiemy już, czego chcemy, a czego nie akceptujemy. Mamy większą świadomość siebie, swoich potrzeb i możliwości. Liczymy, że przedstawieni przez nas ludzie staną się dla Państwa inspiracją. Nie tylko jeśli jesteście ich rówieśnikami, ale również jeśli bliżej wam wiekowo do ich dzieci. Nie wierzycie, że możecie brać z nich przykład? To odpowiedzcie na pytanie: co w tym dniu, tygodniu, miesiącu zrobiliście dla siebie? Jakie marzenie zrealizowaliście w tym roku? Kiedy po raz ostatni odwiedziliście teatr, filharmonię czy kosmetyczkę? Nie musicie przyznawać się na głos, bo wszyscy doskonale zdajemy

sobie sprawę z tego, że w codziennym zabieganiu zapominamy o przyjemnościach, o sobie, a zdarza się też, że o swoich bliskich. Czas to zmienić. Bo czasu nikt nam nie odda, słabych więzi z bliskimi też możemy nie zdążyć nadrobić. Potrzebujecie dodatkowej zachęty? Oto ona. A właściwie on, OFFON. To akcja społeczna, którą wymyśliliśmy i którą realizujemy wspólnie z naszymi ambasadorami. Zachęcamy w niej, byście codziennie co najmniej na godzinę wyłączyli wszystkie telefony, tablety, komputery, ale też telewizory i po prostu po-
byli razem. Dlaczego warto? Bo emotikony nie zastąpią prawdziwego uśmiechu, słowa „kocham”, przytulania, rozmowy, wspólnej zabawy. Zachęcamy was, żebyście tego spróbowali, choć wiemy, że na początku będzie trudno, bo dopóki nie spróbujemy, nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jesteśmy przez technologię pochłonięci. Życzymy wam miłej lektury magazynu „Warto!”, licząc jednocześnie, że zainspiruje was do realizacji marzeń, tych wielkich i tych małych, codziennych, z pozoru zwykłych, które najczęściej zamykamy w pudełku z napisem „Kiedys”.

SPIS TREŚCI

4 warto na temat
Życie zaczyna się po...
Telesz, Brakoniecka, Okliński

10 co warto
zobaczyć, wysłuchać, odwiedzić

12 warto miejsca
Zajazd pod Kłobukiem

14 warto zdrowie
Sylwetka seniora

16 warto poznać
Borowanie wysokich lotów
Elżbiety Sujki

17 warto zdrowie
Usłyszeć świat

18 warto uroda
Przywdziej maskę piękną

19 warto poleca
Kuchnia staropolska
w XXI-wiecznym wydaniu

21 warto galeria
Tym żył Olsztyn, tym cieszył się region

warto na temat

— W życiu każdego z nas najważniejsza jest miłość. To ona pozwala długo zachować młodość — przekonuje Irena Telesz, aktorka Teatru im. Jaracza w Olsztynie.

NIE wybieram się na emeryturę

— **Kraść konie, tańczyć na stole, pić szampana z kieliszków, w których pływają fiołki. Te rzeczy można robić z Ireną... Tak mówią o pani aktorzy.**

— Tak, ale pod warunkiem, że szampan z fiołkami smakowany na plaży z Alą Kochańską, gdzieś pod Koszalinem. Trzeba mieć obok siebie osobę, z którą chce się pić wspomniany trunek. To przyjaźń jest początkiem wszystkiego. I obecność drugiego człowieka. A trzeba powiedzieć, że Alicja Kochańska ma w sobie tak ogromną energię, że mogłaby nią obdarować wiele innych osób. Ba, nawet napędzać elekrownię.

— **Pani też energii nie brakuje. Co jest jej źródłem?**

— Tę energię przekazują mi

ludzie. W tej chwili trochę się boję, że zaczynam się starzeć, bo unikam ich towarzystwa. Stało się tak po śmierci męża. Nie chcę być już z wszystkimi, z każdym, za wszelką cenę. Nie wszędzie czuję się dobrze. Może po części dlatego, że nie ma już przy mnie Stefana. Brakuje mi jego siły, oparcia. Zmuszał mnie, bym była silna. Więc byłam. Zawsze trzeba otaczać się ludźmi. To dzięki nim czerpie się z życia pełnymi garściami. Zawsze obecna musi być również miłość. W czasie ostatniej rozmowy z synem Piotr powiedział mi: „Mamuśka, całuję cię, kocham cię”. Popłakałam się ze wzruszenia. Powtarza mi to często. Zawsze jednak mocno się wzruszam. Moje życie bez dzieci, wnuków byłoby całkowicie bez sensu.

— **Czyli tym kolejnym źródłem młodości jest miłość?**

— Może to dziwnie brzmi, takie wyznanie w wywiadzie, ale kochałam wiele razy. I byłam kochana. To jest ważne. Do tego trzeba się przyznawać. Miłość pozwala zachować młodość mimo upływających lat. Czasem nie musi to być wielkie uczucie, wystarczy fascynacja. Życie jest po to, by dawać coś od siebie innym. Nie można być egocentrykiem skoncentrowanym wyłącznie na sobie. Nie umiem też żyć bez teatru, wyłącznie dla siebie. Może to wszystko daje mi siłę?

— **A z kolei siły jest tak wiele, że starcza jej jeszcze dla Romów, soroptymistek i wielu napotkanych na drodze osób potrzebujących pomocy.**

— Dzięki tym wszystkim

aktywnościom czuję się potrzebna. Jeśli ktoś jest sam, na pewno szybko uschnie. Będzie martwym ziarnem, obumierającym bez miłości. Nie możemy bez niej żyć. To może być miłość Boga, mężczyzny, rodziców, dzieci, wnuków, do ojczyzny. Wszystko zaczyna się od słowa „kocham”.

— **Na przykład „kocham teatr”...**

— To, co się robi z miłością, nie męczy. Zamęcza mnie jedynie sprzątanie. Jestem bałaganiarą i w opanowaniu nieporządku muszę pomagać mi inni. Szkoda czasu na sprzątanie. Tak wiele innych rzeczy można zrobić, na przykład czytać. Ale uwielbiam gotować. Widzisz, kiedy mówię o sprawach, które kocham, natychmiast mam inny wyraz oczu. Ach, i sce-

na. Ile razy jadę autobusem i słyszę zapowiedź przystanku „Teatr im. Stefana Jaracza”, za każdym razem dziękuję Bogu, że dał mi taki zawód. I za każdym razem, wchodząc na scenę, patrzę na reflektory, sztankiety, jestem wdzięczna, że dane mi było zostać aktorką. Widocznie Pan Bóg mnie kocha. Były trudne momenty, owszem. Służyły one jednak wyłącznie temu, by doładować mój wewnętrzny akumulator. Bym mogła zgromadzić nowe doświadczenia, przeżycia, emocje. Po to, by na scenie znów to przekazać. Wiarygodność aktora bierze się z doświadczeń.

— Wnuki oglądają babcię na scenie?

— Tak, znają na bieżąco mój repertuar. I chyba im się podobam w moich rolach.

— Nie jest pani typową babcią?

— Ależ jestem. Jestem po to, by je chwalić. Chodzić dumna z faktu, że mam piękniejsze i najmądrzejsze wnuki na świecie.

— W aktorstwie panuje tyrania kultu młodości. Jak pani sobie z tym radzi?

— Ależ ja jestem młoda (śmiech)! Choć oczywiście łapię się czasem na tym, że nie powinnam już chodzić w minispódnice, bo to nie wypada starszej pani. Lubię też dzinsy. Na pewno nigdy nie będę chodziła ubrana jak panie w moim wieku.

— Szkoda zasłaniać tak zgrabne nogi. Tych nóg mogłaby pani pozazdrościć niejedna nastolatka!

— No tak, ale trzeba zachować już trochę przyzwoitości. Wracając do kultu młodości. Jasne, że chciałabym być młoda. Skłamałabym, gdybym stwierdziła inaczej. Chwała Bogu, że istnieje pewna Kasia na świecie, dzięki której mogę wyglądać młodziej. Osoby wtajemniczone będą wiedziały, o co chodzi. Wiem, że nie wyglądam na swoje 75 lat. Nie dam się.

— A może to geny?

— Nie. Ciągłe chcę zasłużyć na czyjąś miłość, uznanie,

akceptację. Dbam o to, by ludzie mnie lubili. W jednym z marketów kupowałam wędlinę. I sprzedawczynie są szczęśliwe, że sprzedadzą mi cztery plasterki salcesonu czy kielbasy czosnkowej, bo kochają odtwarzaną przeze mnie postać proboszczycy z „Rozlewiska”. Mówią mi, że jestem dla nich źródłem radości. To jednak nie ja, a moja postać. To wszystko jest niesamowite. Ogromną popularność dały mi też publikowane w „Naszym Olsztyniaku” felietony. Tam pisałam m.in. o korzeniach. A w życiu ważne jest też zakorzenienie. Moje w Kresach, tamtej kulturze. I znów mamy tę miłość. Podobnie ma się rzecz z podróżami. Byłam na Chorwacji, w Pradze. Teraz jadę do Mrągowa. Będę przechadzać się tamtejszymi uliczkami i znów poczuje się jak na urlopie. Bo urlop jest stanem umysłu. Można poczuć się na wakacjach, jadąc nad Skandę, przejść jezioro dokoła i znów poczuć się dobrze.

— Czyli receptą na młodość są spacerzy? A co z dietą?

— Trzeba jeść to, na co ma się ochotę i lubi. Nigdy nie byłam zwolenniczką liczenia kalorii. Trzeba kochać życie, jeść. Nie zawsze to, co jest zdrowe, ale co smakuje. Receptą na zdrowie, dobre samopoczucie jest aktywność. To tak jak w pewnej bajce. Plug, który ciągle orze, jest w ruchu, błyszczy. Bez ruchu rdzewieje.

— Emerytura nie wchodzi w grę?

— Ależ oczywiście, że nie. Za najważniejsze uważam grać, aż opadnie kurtyna. Nie boję się śmierci. Jestem z nią pogodzona. Nie wiem, co się stanie, kiedy spojrzę mi w oczy. Złoszczę się jednak czasem: co z tego, że umrę, kiedy już tego nie zagram. Gdybym mogła umrzeć, wstać i znów stanąć na scenie, to miałoby sens. A tak śmierć jest zupełnie bez sensu.

Ile razy jadę autobusem i słyszę zapowiedź przystanku „Teatr im. Stefana Jaracza”, za każdym razem dziękuję Bogu, że dał mi taki zawód. I za każdym razem, wchodząc na scenę, patrzę na lampy, sztankiety, jestem wdzięczna, że dane mi było zostać aktorką. Widocznie Pan Bóg mnie kocha.

Teraz jest wszystko deserem *i czystą przyjemnością*



Hanna Brakoniecka pisze książki, rysuje i bierze udział w wydarzeniach artystycznych. Spotyka się z młodymi twórcami. Jej artystyczne życie nabrało tempa, gdy skończyła 50 lat.

— **Życie zaczyna się po 50?**

— To bardzo miłe z tą pięćdziesiątką. Ale życie zaczyna się zdecydowanie wcześniej. Już w łonie matki, a potem się dzieje. Według naszej osobowości zdobytej w genach, ukształtowanej przez życiowe okoliczności, i naszego stosunku do tego, co się nam przydarza. Szczęśliwie i w spełnieniu można żyć w każdym wieku. Albo nieszczęśliwie. W dużym stopniu to nasz wybór. Ale to prawda, mnie szczęśliwie się przydarzyło to, że mogłam całkowicie zacząć się realizować po pięćdziesiątce, a jeszcze bardziej po sześćdziesiątce.

— **Co się zmieniło w momencie, kiedy skończyłaś magiczny wiek 50 lat?**

— Niedługo po pięćdziesiątce przeszłam na emeryturę. Czterdzieści cztery lata w szkole naprawdę wystarcza. Nie musiałam już niczego robić według narzuconych przez innych, niemądrych reguł. I znalazłam odwagę, żeby się realizować. Mówię o odwadze, bo byłam osobą raczej niepewną siebie i nieśmiałą.

— **Czujesz się w ogóle seniorką? Jak podchodzisz do określania ludzi poprzez metrykę?**

— Oczywiście odczuwam, że się starzeję. Moje ciało się starzeje i umysł, ale jedno-

cześnie starość przyniosła mi wyzwolenie i radość, świadomość, kim jestem i po co. Słowo „senior” ma dla mnie posmak lekko protekcyjnego eufemizmu, którym młodzi określają starszych, nie mając pojęcia (bo naprawdę się tego nie wie), że za chwilę będą w tym samym miejscu.

— **Piszesz książki, redagujesz mówiony miesięcznik, organizujesz spotkania z uczestnikami życia literackiego. Którą z tych aktywności uważasz za najbliższą sercu?**

— To, co jest dla mnie najważniejsze, to spotkania z ludźmi, rozmowy. A potem pisanie opowieści o nich, ry-

sowanie moich historyjek, których celem też jest uchwycenie mijających chwil i zabawnych postaci. Końcowy etap to spotkania z odbiorcami, którym wysyłam moje teksty i wysyłam kolejne książeczki rysunkowe. „Olsztyński Literacki Miesięcznik Mówiony” wyszedł jakoś po drodze. Zrodził się z moich rozszerzonych czytań, rozkwitł, rozprzestrzenił się. Teraz zmienia formę i myślę, że powoli się kończy. Był czymś cennym. Przede wszystkim dzięki niemu poznałam wielu bardzo ciekawych ludzi. A najbardziej cenię sobie niezwykle inspirującą przyjaźń z Justyną Artym.

— **Otaczasz się ludźmi młodszy od siebie. Jak znaleźć wspólny język np. z 17-letnią poetką? Przecież macie zupełnie różne doświadczenia.**

— Otaczam się ludźmi. To fakt. Istnieję dla ludzi i poprzez nich. Mam przyjaciół wśród dzieci i niemal stułetnich staruszków. Wiek zu-



a bratowa znaną poetką. Teraz z mężem jesteśmy już sami. Synowie poszli w świat. My bardzo cenimy sobie swoje uwagi. Czytamy, co napisaliśmy. To znaczy ja czytam głośno wiersze mego męża, które on łaskawie mi udostępnia. Jeśli mi się podobają, kiwa z zadowoleniem głową.

Jeśli mam zastrzeżenia, dowiaduję się o tym, że się na niczym nie znam.

Ale zmiany oczywiście natychmiast są wprowadzane. Kiedy ja z czymś się

chcę podzielić, długo muszę prosić. Gdy mu się coś podobą, jestem wniebowzięta. Wszystko, co mówi, jest dla mnie bardzo ważne. Szymon muzyką swoją z nami się nie dzieli. Uważa, że mogłoby to nami zbyt wstrząsnąć, ale na gwiazdkę zwykle dostajemy od niego zestawy

wybranej muzyki, które specjalnie dobiera do naszych uszu. Zna nasze upodobania doskonale i zawsze trafia w sedno. Nie wyobrażam sobie innego grafika, który mógłby zająć się moimi tek-

Mam przyjaciół wśród dzieci i niemal stuletnich staruszków. Wiek zupełnie nie ma znaczenia. Fascynują mnie ludzkie życia, odmienność spojrzeń na świat, różnorodność. Nie ma nic dla mnie piękniejszego niż rozmowa z inną osobą, która otwiera przede mną serce.

stami niż mój syn. Bardzo mnie wyczuwa, rozumie. Jest autorem okładki mojej książki, która bardzo się podobą czytelnikom. Teraz opracował kolejną. Przygotowuje również zaproszenia i plakaty na moje spotkania autorskie. Uważam, że jest znakomity. Dawno nie był na obiedzie, tęsknię za nim. Ale cóż, jest dorosły, ma swój świat.

— Jakie masz plany artystyczne na najbliższe lata?

— Zrealizowałam już wszystko, co chciałam. To, co się dzieje, ma charakter nadprodukcji. Wszystko jest deserem, przyjemnością. Może jeszcze napiszę monodram. O, to byłoby mile! I na przykład, żeby któraś z aktorek Białego Teatru go zagrała. Tak... to byłoby szczęście.

pełnie nie ma znaczenia. Fascynują mnie ludzkie życia, odmienność spojrzeń na świat, różnorodność. Nie ma nic dla mnie piękniejszego niż rozmowa z inną osobą, która otwiera przede mną serce. Ale to też prawda, że uwielbiam rozmawiać z młodymi zapaleńcami. Takimi, co dopiero zaczynają, chcą zmieniać świat, mają pasję, talenty, poszukują. Zachwycają się ich ogniem i namietnością. A oni lubią mi opowiadać, bo widzą, że słucham. A odmienność doświadczeń jest fascynująca. Uczymy się wzajemnie od siebie.

— **Twoja rodzina jest wybitnie artystyczna. Twój mąż jest uznanym poetą, młodszy syn Szymon diidejem i grafikiem. Spotykacie się w trakcie obiadów w połowie drogi i rozmawiacie o wspólnych doświadczeniach twórczych?**

— To prawda, że artystów wśród nas sporo. Brat Kazimierza i moja siostra to malarze, jej mąż jest muzykiem,





Zycie sprintera zaczyna się *po osiemdziesiątce*

Za chwilę skończy 80 lat. Biega, uprawia nordic walking, jeździ rowerem. W wolnej chwili umawia się na tenisową potyczkę z 67-letnim bratem Ryszardem. Ireneusz Okliński, były lekkoatleta i trener, wciąż jest w doskonałej formie.

Wejście po schodach przypomniało o zadyszce? Zaczynajcie uprawiać sport już teraz.

Przyznajcie, ile razy planowaliście zmienić tryb życia i w końcu zacząć się ruszać? Słynne zdanie wypowiedziane po tysiąc razy — „zaczynam od jutra?”. Tego problemu nigdy nie miał Ireneusz

Okliński, lekkoatleta i trener.

— Przynajmniej dwa razy w tygodniu jeżdżę rowerem, równie często biorę kijki i chodzę na przykład wokół Jeziora Długiego — opowiada były lekkoatleta i trener. — Trzeba wykrzesać z siebie więcej energii, pokazać, że można. Trzeba ludzi zachęcić do uprawiania sportu. Sprawić, by pokochali ruch.

Ja zawsze to pokazywałem swoim córkom — Ewie i Iwonie. Dziś mogę być dumny z moich wnuków. Jeden z nich, Sebastian Warda, jest znanym siatkarzem, który reprezentował barwy Effectora Kielce, a od tego sezonu jest zawodnikiem MKS Banimexu Będzin. Sebastian to były zawodnik BBTS Bieleśko-Biała, Zaksy Kędzierzyn Koźle (z Zaksą zdobył brązowy medal Plus Ligii), Efek-

tor Kielce i MKS Banimex Będzin. Wnuk Piotr Szempliński amatorsko trenuje siatkówkę, także plażową. Najstarszy wnuk — Przemysław Szempliński ma na koncie zwycięstwa w przełajowych zawodach rowerowych, pływa. Kolejny wnuk — Kuba Warda też trenuje siatkówkę. Córka Ewa Szemplińska jest trenerką i wychowywała kilka pokoleń olsztyńskich cheerleaderek.



warto na temat

San pan Ireneusz pasję do sportu odkrył już w dzieciństwie, które nie było łatwe. Razem z rodzicami był wywieziony do Niemiec, na roboty przymusowe.

— Mając zaledwie siedem lat, musiałem pracować. Moim zadaniem było przyprowadzanie krów do dojenia. Przebiegałem dziennie około dziesięciu kilometrów — wspomina Ireneusz Okliński. — To było ponad siły dziecka, którym wówczas byłem. Z czasem jednak nabrałem wytrzymałości i wytrzymałości. Wbrew wszystkiemu, chyba już wtedy zacząłem przekonywać się do sportu.

Po wojnie cała rodzina zamieszkała w Olsztynie. Z dzieciństwa pamięta

kopanie „szmacianki” na boisku szkolnym lub podwórku, maluchy biegaly pchając pogrzbaczem fajerki. Najbardziej jednak lubił bieganie. Na

Chciałbym tylko, by młode pokolenie wiedziało, że warto inwestować w sport. Zdrowo się odżywiać, być aktywnym.

początku lat 50., w siódmej klasie szkoły podstawowej, wygrał bieg na 1000 metrów. Potem, razem z kolegami, zdobył mistrzostwo szkół podstawowych w siatkówce.

— Mój talent do biegania zauważył Czesław Skowroński, przedwojenny lekkoatleta. Rozpocząłem treningi w nowo powstałej sekcji lekkoatletycznej w Klubie Sportowym „Budowlani”. Prezesem tego klubu był wówczas mój ojciec, założyciel tego klubu, który sam grał w piłkę nożną — dodaje lekkoatleta. — Zawodnikami tej sekcji byli znakomici lekkoatleci, m.in. Franciszek Wesołowski, Jerzy Szafranko. Regularne treningi spowodowały, że miałem coraz lepsze wyniki.

Jako junior byłem

w czołówce biegaczy na bieżni i w biegach przełajowych. Wkrótce jego dystansem stał się ten najdłuższy sprinterski — 400 metrów. Zaczął osiągać

coraz lepsze wyniki. Do końca swojej kariery lekkoatletycznej został wier-

ny sprinter, choć nie brakowało prób na dystansach średnich, m.in. 1500 czy 3000 metrów. Był zawodnikiem silnej sekcji Klubu Sportowego Gwardia.

— Po zakończeniu kariery sportowej nie rozstałem się z ruchem. Grałem w siatkówkę, piłkę nożną, strzelałem z broni małokalibrowej. Moja pasja do sportu przekształciła się w działanie. Założyłem m.in. ognisko TKKF „Perkoz” na Zatorzu, byłem trenerem lekkoatletyki, sędzią siatkarskim. Pod moje skrzydła trafił m.in. Piotr Grzymowicz.

W swojej sportowej karierze ma na koncie również 5-letni staż trenera Polskiego Związku Niewidomych w grach zespołowych goalball, był również szkoleniowcem kadry narodowej w tej dyscyplinie



sportu. Wyjeżdżał na zgrupowania i zawody do Bułgarii, Węgier, Czechosłowacji.

Dzisiaj często wspomina dawne czasy i zawody, które odbywały się na Stadionie Leśnym. W Olsztynie co chwilę odkrywano kolejny sportowy talent. On nigdy nie zapomina o ruchu. Może sprawiła to kariera sprinterska, ale wciąż jest w wiecznym pędzie.

— Czasem mój brat denerwuje się, że ciągle z nim wygrymam w tenisa — żartuje pan Ireneusz. — Co zrobić. Chciałbym tylko, by młode pokolenie wiedziało, że warto inwestować w sport. Zdrowo się odżywiać, być aktywnym.

W mojej rodzinie wyjątkiem jest żona — Julia. Jest kompletnie antysportowa. Zawsze jednak mogłem liczyć na jej doping. Mam 79 lat. Patrząc z perspektywy czasu, mogę stwierdzić, że sport odegrał w moim życiu bardzo ważną rolę. Pozwolił mi zachować niezłą sylwetkę, nie najgorsze zdrowie. Nauczył mnie wytrzymałości w dążeniu do celu, pokory i szacunku do innych.

Jego motto życiowe brzmi „w zdrowym ciele zdrowy duch”. A pisząc swoje sportowe wspomnienia do Muzeum Sportu, podpisał je jako „Sprinter”.





Olsztyn, 15 października **JIAN LIU**

Trwa XVII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina w Warszawie. W Olsztynie również można posłuchać wirtuoza fortepianu. W czwartek 15 października o godz. 19 z recitale fortepianowym wystąpi Jian Liu z Nowej Zelandii, rozchwytywany na świecie pianista, kameralista i pedagog.

Jian Liu jest uczniem prestiżowego Konserwatorium w Pekinie, mając lat 15 zaczął odnosić sukcesy w Stanach Zjednoczonych, dziś mieszka w Nowej Zelandii, gdzie zajmuje się pracą pedagogiczną i skąd wyruszył na koncerty na kilku kontynentach. Wśród swoich konkursowych trofeów Jian Liu ma m.in. III nagrodę na Międzynarodowym Konkursie im. Władimira Horowitza na Ukrainie w roku 1999. Wielką pasją artysty jest muzyka kameralna. Jest założycielem Te Koki Trio, z którym koncertował w Singapurze, Australii i Nowej Zelandii.

W programie olsztyńskiego koncertu znajdzie się m.in. unikalna IX Sonata fortepianowa E-dur op. 14 nr 1 Ludwiga van Beethovena oraz Sonata-fantazja, czyli II Sonata gis-moll op. 19 Aleksandra Skriabina.

Olsztyn, 15 października **MAGDALENA TULLI**

Miłośnicy dobrej literatury ponownie spotkają się w Muzeum Warmii i Mazur. W czwartek 15 października o godz. 18 o powieści „Szum” opowie Magdalena Tulli, która znalazła się wśród finalistek Nagrody Literackiej Nike 2015. Magdalena Tulli jest pisarką i tłumaczką z języka włoskiego. Autorką znakomitych, wielokrotnie nagradzanych książek, z których każda, w tym najnowsza powieść „Szum”, znalazła się w finale Nagrody Literackiej Nike.

REKLAMA

Na konczie ma również Nagrodę im. Kościelskich, Nagrodę Literacką Gdynia oraz Gryfie. Jej książki przetłumaczono na kilkanaście języków. Pisze, by porozumieć się z innymi ludźmi. W czasie olsztyńskiego spotkania opowie o powieści „Szum”, intensywnie emocjonalnej historii kobiety, próbującej przełamać towarzyszące jej od zawsze poczucie wyobcowania i poszukującej porozumienia z matką, z którą łączyły ją trudne relacje. To najważniejsza, najbardziej osobista książka Magdaleny Tulli. Spotkanie z autorką poprowadzi Urszula Witkowska. Wstęp wolny.

Olsztyn, 14 października **BALET MOISIEJEWY**

To wielki powrót, po 20 latach, jednego z najśłynniejszych baletów świata. Teatr Tańca, czyli Balet Moisiejewa, będzie można podziwiać już 14 października w Uranii.

Balet Igora Moisiejewa to niepodważalny dowód emocji i perfekcji, cechujących doskonałych tancerzy, z niesamowitą techniką taneczną i aktorską. Spektakl połączy ze sobą tańce meksykańskie, hiszpańskie, szkockie, argentyńskie, gruzińskie, polskie, cygańskie, rosyjskie oraz z państw azjatyckich, m.in. z Chin, Japonii.

Początki zespołu sięgają już

1937 roku, kiedy powstał ten profesjonalny zespół taneczny. Grupa do dziś zajmuje się interpretacją artystyczną i promocją tańców narodów świata. Artyści baletu tchnęli nowe życie sceniczne w ludowe obrazy, dzięki czemu zachwycają widzów na całym świecie. Ogromny sukces zespół zawdzięcza swojemu założycielowi — Igorowi Moisiejewowi. Opracował ponad 200 widowisk baletowych, tańce ludowe narodów Związku Radzieckiego łączył z baletem nowoczesnym



Róża Wiatrów

zaprasza na wypoczynek
w Karpaczu

Obiekt z basenem!

tel. kom. 501 460 674

tel./fax (75) 76 19 491

www.rozawiatrow-karpacz.pl

i klasycznym, tworząc perfekcyjne formy baletowe. Tworzył choreografię do wielkich światowych dzieł muzycznych, głównie Piotra Czajkowskiego. Dzięki niemu powstał zespół, który mistrzowsko realizuje zarówno repertuar klasyczny, jak i nowoczesny repertuar baletowy. To emocjonujące, a zarazem magiczne przedstawienie. Spektakl taneczny zapierający dech, z przepychem strojów i dekoracji. Gratka dla pasjonatów tańca, którzy szukają wydarzeń na najwyższym, światowym poziomie.

Olsztyn, 20-24 października IX EDYCJA MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU TEATRALNEGO DEMOLUDY



W ciągu pięciu festiwalowych dni, na trzech scenach swoje spektakle zaprezentują teatry z Polski, Czech i Węgier. W repertuarze sztuki, czytania performatywne, instalacja, spotkania i warsztaty.

W czasie 9. edycji Festiwalu Demoludy ponownie obejrzymy spektakle najlepiej przyjęte, zarówno przez krytykę, jak i publiczność, w ostatnich sezonach. Festiwal zainauguruje 20 października instalacja Michała Iwanowskiego „Jak

najdalej od ludzi”. Autor oddaje cześć tułaczom drugiej wojny światowej, odtwarzając krok po kroku drogę, którą w 1945 roku przebyli jego dziadek i stryj. Iwanowski wychodzi na spotkanie krajobrazowi naznaczonemu historią, której częścią są opowiadania ludzi. Sztuki odkrywcze, nowatorskie i podążające za najnowszymi trendami artystycznymi. W repertuarze znajdzie się również spektakl muzyczny „Bal, czyli wieczór zapoznawczy. Gra zespół Variete”. Należał do prekursorów i najważniejszych przedsta-

wicieli zimnej fali i jednej z muzycznych legend Jarocina. Zwierczeniem festiwalu, 24 października, będzie adaptacja „Marii Stuart” Friedricha Schillera w wykonaniu Örkény István Színház z Budapesztu. Spektakl jest rodzajem ostrzeżenia i studium niepohamowanej żądzy władzy, którym nadano niezwykle piękną formę teatralną.

Olsztyn, 19 listopada JUBILEUSZ XXV-LECIA INSTYTUTU SZTUK PIĘKNYCH UWM

To już od 25 lat olsztyński wydział kształci artystów malarzy, grafików i rzeźbiarzy. Wykładowcy Instytutu mają na koncie wiele nagród, a ich prace trafiają do międzynarodowych kolekcji. Już 19 listopada obejrzymy wystawę z okazji jubileuszu XXV-lecia Instytutu Sztuk Pięknych UWM w Olsztynie.



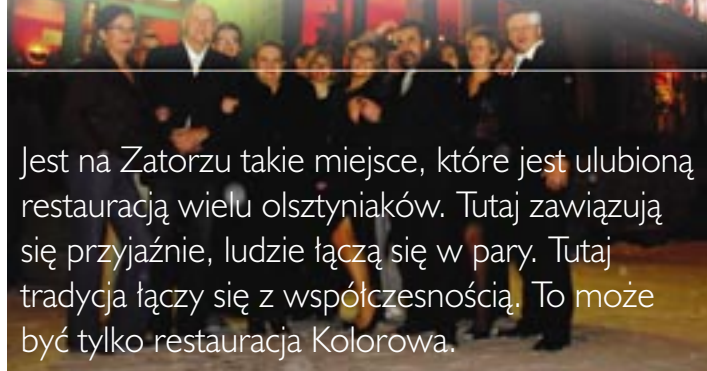
W czasie wystawy będziemy mogli podziwiać twórczość artystów pedagogów związanych wieloletnią pracą z Instytutem. A powstał on po wielokrotnych przekształceniach organizacyjnych.

W 1990 powołano Zakład Wychowania Plastycznego oraz uruchomiono studia licencjackie. Cztery lata później uruchomiono również studia magisterskie. Dziś pracownicy zdobywają wyróżnienia i nagrody w konkursach, wystawach i biennale organizowanych w Polsce i za granicą. Realizują się w różnych dyscyplinach artystycznych jak malarstwo, rysunek, grafika, rzeźba, projektowanie graficzne, fotografia i film. Wystawa w olsztyńskim BWA prezentuje najciekawsze prace Instytutu.

REKLAMA

KOLOROWA

miejsce spotkań olsztyńskich przyjaciół i rodzin



Jest na Zatorzu takie miejsce, które jest ulubioną restauracją wielu olsztyniaków. Tutaj zawiązują się przyjaźnie, ludzie łączą się w pary. Tutaj tradycja łączy się z współczesnością. To może być tylko restauracja Kolorowa.

— Zastosowałam się do dewizy Lecha Wałęsy, że trzeba brać los w swoje ręce. To wzięłam. Zamarzyła mi się własna restauracja i konsekwentnie realizuję ten plan — stwierdza Stanisława Centkowska, właścicielka restauracji Kolorowa na olsztyńskim Zatorzu, pasjonatka dobrego kina i jazzu, od ponad dwudziestu lat w każdy czwartek organizuje spotkania samotnych.

Uczestnicy posługują się jed-

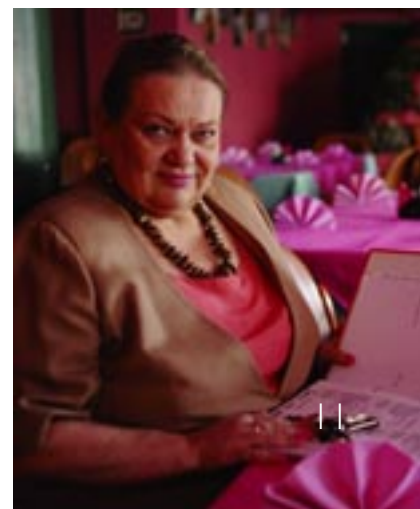
nak własną definicją samotności: samotny to jest taki człowiek, który czuje potrzebę przyjsia do Kolorowej i potańczenia przy dobrej muzyce. Samotna jest żona, której mąż ogląda w telewizji mecz, i ta elegancka pani, której kilka lat temu zmarł mąż. To też sąsiadka tej pani, której mąż nie lubi udzielać się w czasie imprez towarzyskich. Tak naprawdę to każdy jest trochę samotny. Przyjeżdżają ludzie

z Gdańska, Krakowa, Ławy, Elbląga. Zmieniają się mody, muzyka, ale jedynie tutaj można spotkać dźwięki jak za dawnych dobrych lat. Do Kolorowej chętnie zaglądają też pary, ale w weekendy. Brakuje przecież miejsc, gdzie mieszkanie po czterdziestce czy pięćdziesiątce mógłby miło spędzić czas. A tutaj mogą wziąć udział w prawdziwych discodancingach. W piątkowy wieczór z udziałem didżeja, a w soboty — co w mieście jest ogromną rzadkością — do tańca gra zawsze zespół muzyczny. To utwory do tańca, czasem do posłuchania, innym razem do wspomnień. Bo ze sceny płyną tutaj dźwięki nie tylko nowoczesne czy popularne. Usłyszycie utwory Agnieszki Osieckiej czy Jerzego Satanowskiego. Właścicielka Kolorowej współpracuje z kilkoma zespołami, by na-

wet stali bywalcy mogli bawić się przy zróżnicowanym repertuarze.

— Kolorowa jest dziś miejscem spotkań olsztyńskich przyjaciół. Ludzie do mnie wracają — dodaje właścicielka. — Tak było z jedną z par, która z końca Polski przyjechała właśnie tu, do Olsztyna. By świętować rocznicę poznania w Kolorowej. Miejsu, które ich połączyło.

W tygodniu restauracja otwiera się na rodziny. Właścicielka dba, by mogły zjeść dobry obiad. Sprawdzone, tradycyjne menu przyciąga zabieganych olsztynian. I smakowite potrawy w dobrej cenie.



POD KŁO
warto miejsca



Zajazd Pod Kłobukiem

— pyszne dania regionalne

Doskonała regionalna kuchnia, oparta na świeżych produktach i tradycyjnych przepisach, a do tego wyjątkowe wnętrza i niepowtarzalna atmosfera — to oferta Zajazdu Pod Kłobukiem, który w tym roku do licznych nagród i wyróżnień może dołączyć statuetkę w konkursie Najlepszy Produkt i Usługa Warmii i Mazur

Restauracja w Zajeździe Pod Kłobukiem oparta jest przede wszystkim na kuchni regionalnej i tradycyjnych warmińskich daniach. Można tu zjeść potrawy na bazie dziczyzny, jagnięciny, ryb, gęsiny czy runa leśnego. Wszystkie dania przygotowywane są z lokalnych, świeżych produktów. Karta dań jest krótka, ale treściwa — królują w niej dania sezonowe, które zmieniają się wraz z porami roku. Ulubione

dania gości to między innymi: pieczeń i gulasz z dzika, potrawa z gęsi, zupa dyniowa, czernina, holojec oraz dania warmińskie, takie jak farszynki, plńce i dzyndzałki.

Przy restauracji działa Kłobukowa Spizarnia, czyli sklepik z domowymi i regionalnymi produktami. W ofercie znajdują się domowe pasztety (z dzika, gęsi), okrasy, półgęski, tradycyjne wędliny, regionalne zagrodowe sery kozie i krowie (wkrótce też owcze), ryby wędzone i w galarecie, domowy

chleb na zakwasie, regionalne piwa, miody, nalewki, miody pitne. Na uwagę zasługuje też część hotelowa, która spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających gości. Do dyspozycji klientów jest zabytkowy obiekt z pięknym parkiem i ogrodem, obszerny parking, plac zabaw dla dzieci oraz miejsce na grilla i ognisko.

Zajazd jest obiektem zabytkowym, wpisanym do rejestru

zabytków. Neogotycka oficyna pałacowa w obecnej formie pochodzi z ok. 1820 roku, była częścią dużego kompleksu pałacowego, należącego do dóbr Augusta II Mocnego. Główny budynek pałacu uległ niestety zniszczeniu w czasie II wojny światowej, zachowała się jedynie nasza oficyna, brama wjazdowa i pozostałości wspianego parku z pomnikowymi drzewami. Na wprost wjazdu rośnie wspianiały okaz po-



warto miejsca

Pod Kłobukiem wartej kuchni

nad 150-letniej tui, jednej z największych w Polsce. W skrajnej części parku natomiast króluje ponad 400-letni dąb „Kłobuk”. Oficyna oryginalnie pełniła rolę budynku administracyjnego i stajni wyjazdowych na potrzeby zespołu pałacowego. Obecna funkcja - restauracji i hotelu - pełni od 1979 roku.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą:

- tradycyjna zdrowa kuchnia oparta na produktach od lokalnych dostawców
 - zabytkowy obiekt w otoczeniu zieleni parkowej (zabytkowy park z pomnikami przyrody)
 - przepiękna okolica (jezioro ok. 500 m, lasy, rezerwat przyrody, trasy rowerowe)
 - bezpośrednia bliskość drogi S-7 (do zjazdu ok. 300 m)
- Zapraszamy do skorzystania z noclegu. Liczymy, że

stylowo urządzone pokoje, wyposażone często w odrestaurowane, zabytkowe meble pozwolą Państwu komfortowo wypocząć w ciszy i spokoju. Do dyspozycji gości jest również pokoi hotelowych:

- 6 2-osobowych

- 2 1-osobowe
- 1 3-osobowy

Wszystkie pokoje posiadają nowoczesnie urządzone łazienki z kabiną prysznicową (ręczniki, kosmetyki, suszarka do włosów na wyposażeniu), klimatyzację, telefon i bezpłatne bezprzewodowe łącze Wi-Fi. Większość pokoi jest urządzona zabytkowymi, odrestaurowanymi meblami.

Zajazd przeszedł
„Kuchenne Rewolucje”

Magdy Gessler. Dwa razy został też umieszczony w jej ekskluzywnym katalogu „Przewodnik po najlepszych hotelach i restauracjach w Polsce”. Restauracja została wyróżniona także znakiem jakości „Poziomka”.



Od idealnej sylwetkidzieli Was tylko krok.....

Coraz więcej osób dba o zdrowy styl życia. Dołączcie do tego grona! Przyszedł czas na zmiany. Wyjdźcie z domu i zróbcie coś dla siebie. Każda aktywność jest lepsza od jej braku. Zapoznajcie się z zajęciami w Fitness Club Sylwetka. Tym bardziej że pierwszy trening jest za darmo, więc warto spróbować już dziś. To zajęcia dla osób starszych, chcących poprawić swoją kondycję i sprawność fizyczną. Ćwiczenia opierają się głównie na wzmacnianiu i rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych. Tu także popracujecie nad poprawą koordynacji i równowagi. Zajęcia odbywają się w sali Shape. To klimatyczne pomieszczenie zaprojektowane w taki sposób, aby uczestnicy mogli się wyciszyć i odprężyć. Ćwiczenia wykonuje się przy spokojnej muzyce, w tempie dostosowanym do uczestników. Uczą one też właściwego oddychania, pomagają pozbyć się złych emocji i zredukować stres.

Cierpicie z powodu bólu pleców, sztywności i bólów mięśni przykręgosłupowych? A może macie skrzywienia kręgosłupa? Te zajęcia są przystosowane specjalnie dla was. Gimnastyka kręgosłupa

Sport to zdrowie! Także dla seniorów,

bo każdy z nas bez względu na wiek powinien dbać o kondycję. Fitness Club Sylwetka zaprasza na zajęcia, po których z pewnością poczujecie się dużo lepiej. Zróbcie pierwszy krok i zadbajcie o siebie.

to ćwiczenia mięśni stabilizujących właśnie kręgosłup. Pozbędziecie się bólu, rozluźnicie mięśnie. Zajęcia idealnie dla każdego, w szczególności polecane osobom po pięćdzięsiątce.

Macie problem ze zmniejszoną ruchomością stawów, a także z bólami w stawach? Aby temu zapobiec, warto rozpocząć trening jogi. Ona nie przeciąża stawów, a raczej je usprawnia. Dodatkowo odśrodkowuje, rozluźnia mięśnie i poprawia koordynację. Zajęcia muszą być dopasowane do waszych możliwości. Na początek powinniście ćwiczyć te łatwiejsze pozycje.

Tu są dwa zajęcia do wyboru — pilates ball czy też pilates funkcjonalny. Pierwsze to ewi-

czenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową postawę. Są one wykonywane m.in. z wykorzystaniem piłek rehabilitacyjnych. Pilates funkcjonalny natomiast to ćwiczenia wykonywane w pozycji pionowej. Uczą utrzymywania naturalnej postawy kręgosłupa podczas stania, chodzenia czy schylania się.

Siłownia dla seniora? Oczywiście! To ogólnorozwojowe ćwiczenia pod okiem doświadczonych

go instruktora, który jest do waszej dyspozycji bez konieczności wykupu treningów personalnych. To propozycja na wzmocnienie mięśni, które z wiekiem się osłabiają. Taki trening powinien polegać przede wszystkim na ćwiczeniach aerobowych.

W Fitness Club Sylwetka panują idealne warunki do wypoczynku. Tu warto wybrać się na odprężający masaż, relaksacyjną kąpiel w promieniach słonecznych oraz oczyszczającą duszę i ciało wizytę w saunie.

Fitness Club Sylwetka jest doskonałym miejscem do aktywnego spędzenia wolnego czasu. Możesz spotkać się tu ze znajomymi oraz poznać nowych ciekawych ludzi. Nie czekajcie, zapiszcie się na zajęcia już dziś!

Zniżki dla emerytów i rencistów!

Seniorzy otrzymują 15 proc. upustu na dowolny karnet miesięczny, wystarczy tylko pokazać ważną legitymację.



Fitness Club Sylwetka
ul. T. Wilczyńskiego 8, Olsztyn
tel. 89 543-07-93
recepja@sylwetkafitness.pl

Godziny otwarcia:

pn.-pt.: godz. 7.30–22.00, sob.-nd.: godz. 7.30–18.00



warto zdrowie

Musimy dbać o siebie, bo nikt za nas tego nie robi

W pierwszą sobotę października w Olsztynie odbył się I Warmińsko-Mazurski Dzień Profilaktyki. Prelegentami byli wybitni specjaliści z zakresu różnych chorób. Wszyscy zgodnie potwierdzili, że nasze zdrowie w większości przypadków jest zwierciadłem naszego stylu życia.

O zdrowie trzeba dbać. By o tym przypomnieć, w Olsztynie zorganizowano I Warmińsko-Mazurski Dzień Profilaktyki. Do współpracy zaproszono najwybitniejszych specjalistów z Warmii i Mazur. Spotkanie otworzyła Wioletta Ślaska-Zyśk, wicemarszałek województwa, która jest ambasadorką akcji Bezpieczna Przyszłość.

— Nadal czeka nas dużo pracy, jeśli chodzi o profilaktykę, ale świadomość społeczeństwa wzrasta. Takie akcje jak dzisiaj są bardzo potrzebne. Profilaktyka to nie tylko badania, to również właściwe odżywianie, odpowiednie nastawienie, szczepienia, wysiłek fizyczny czy odpowiednia ilość snu — przekonywała wicemarszałek. Podczas wydarzenia miesz-

kańcy mogli spotkać się i porozmawiać ze specjalistami z zakresu nefrologii, diabetologii, onkologii, kardiologii i zdrowego stylu życia. Tu także mieli okazję sprawdzić cukier we krwi i ciśnienie, nauczyć się wykonywania masażu karku i głowy, a także poznać tajniki pierwszej pomocy przedmedycznej.

— Nerki nie bolą — ostrzegali lek. med. Norbert Kwella. — Można mieć niewydolność nerek i nie mieć o tym pojęcia, dlatego tak ważne są badania profilaktyczne.

— Miażdżycy rozwija się podstępnie i to często w młodym wieku, bo młodzi coraz częściej mają nadwagę — zaznaczał prof. dr hab. n. med. Andrzej

Rynkiewicz. — Nie chodzi o to, żeby jeść bez tłuszczu, bo tłuszcz jest niezbędny. Ale niech to będzie oliwa z oliwek lub tłoczony na zimno olej rzepakowy, wspaniały i za mało promowany — przekonywał kardiolog.

Dbanie o zdrowie nie jest bardzo skomplikowane, a bez niego ani rusz. Badań profilaktycznych dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku jest mnóstwo. Wczesne wykrycie choroby to większa szansa na jej pokonanie. Więc nie ma na co czekać, tylko trzeba dbać o siebie.

Katarzyna Guzewicz, mn

REKLAMA



Perfekcyjne ciało
w bodyperfect®
fitness wellness & spa

OLSZTYN
UL. KĘTRZYŃSKIEGO 5
TEL. 89 612 97 97
www.bodyperfect.pl

delki czy modela? Trenuj w Body Perfect! Wybierz zajęcia dla siebie. Wystarczy godzina dziennie, by poczuć się lepiej. Bądź aktywny, a spalisz niechciane kilogramy. Ćwiczenia to szansa na piękną sylwetkę i odzyskanie pewności siebie. Kondycja i koordynacja z pewnością znacząco się poprawią. Body Perfect to także siłownia ze specjalnym sprzętem do ćwiczeń. Tu możesz liczyć na opiekę instruktora. Nie wiesz, jak powinny wyglądać twoje posiłki. Spytaj o to dietetyka.

Wellness i spa

Dzięki ćwiczeniom na siłowni i zajęciom fitness poprawisz swoją kondycję i wy-

modelujesz sylwetkę. W strefie wellness natomiast zadbasz o swoje ciało dzięki takim zabiegom jak sauna, jacuzzi czy słoneczna polana. Zapomnij też o stresie i rozluźnij się! Zabiegi w spa pozwolą Ci zwalczyć zgromadzone w ciele napięcie.

Tu aktywnie spędzisz czas, zrzucisz zbędne kilogramy, popracujesz nad sylwetką. W Body Perfect każdy znajdzie zajęcia dla siebie. Mogą one być indywidualne lub też grupowe. Sprawdźcie sami!

Do klubów fitness chodzi mnóstwo ludzi, spróbuj tej aktywności i ty. W Body Perfect z pewnością znajdziesz coś dla siebie. Tu nad prawidłowym kształtowaniem

sylwetki czuwać będą wyspecjalizowani trenerzy i instruktorzy.

Siłownia i fitness

Marzy Ci się sylwetka mo-



O pasji bujania w przestworzach
i mocnym stąpaniu po ziemi
w pracy mówi Elżbieta Sujka.

Borowanie wysokich lotów



— Lata Pani ultralajtami, a także ma za sobą skok ze spadochronem. Jakże to uczucie unosić się w przestworzach?

— To niesamowite wrażenie, zwłaszcza podczas skoku ze spadochronem. Pęd powietrza, przelatywanie pomiędzy chmurami. To uczucie, kiedy obłok cię otula, niczym wata cukrowa. Kiedy się wpada w chmurę, to czujesz się jakbyś była w puchu z ubitego białka. Człowiek leci kilka minut, a ma wrażenie, że to trwa wieczność. Cały skok trwał sześć minut, ale przyspieszenie jest ogromne, więc swobodnego spadania jest stosunkowo niewiele. Po wylądowaniu pomyślałam: — zrobiłam to! W końcu to zrobiłam! Nie możliwe!

— To musiało wymagać odwagi. Co pani skłoniło, by spróbować skoku ze spadochronem?

— Można powiedzieć, że to wyszło spontanicznie, ale tak naprawdę zawsze skok ze spadochronem był moim marzeniem. Marzenia się spełniają. Ważna jest też decyzja: — tak zrobię to. Bo można byłoby powiedzieć, że skoczę za tydzień i na pewno znalazłabym tysiąc powodów, żeby nie skoczyć. Jest takie powiedzenie: „Chciałbym znowu pojechać do Australii. A już byłęś? Nie, już raz chciałem”.

— A jak zaczęła się Pani przygoda z lataniem ultralajtami?

— To kwestia ciekawości nowych doznań. Chęci, by czegoś ciekawego się dowiedzieć.

— To można powiedzieć, że w Pani przypadku ciekawość to pierwszy stopień do nieba?

— O tak, dokładnie. Kiedy latam w przestworzach, czuję się jak w niebie.

— Co powiedziałaby Pani tym wszystkim, którzy spełnianie marzeń zоста-

wiają na później lub mówią, że jest już za późno?

— Powiedziałabym — spróbuj. Można usiąść przed telewizorem, a można zacząć robić coś w kierunku realizacji tych marzeń.

— Jaki jest Pani zdaniem czas na to, by żyć pełnią życia?

— Każdy. Pewnie, że jest czas na pracę, wychowywanie dzieci, potem przychodzi moment, kiedy niektóre rzeczy mam już załatwione i mam trochę więcej czasu dla siebie.

— Czy tak można określić przekroczenie „pięćdziesiątki”?

— Zdecydowanie tak.

— A nie ma Pani problemu, z godzeniem pasji i pracy?

— Nie sposób cały czas siedzieć w pracy. Mało mam czasu wolnego, ale wykorzystuję go na to, co lubię.

— Ci, co latają muszą mieć dobry stan zębów. A jak jest ze statystycznym 50-latką? To czas, kiedy zęby wymagają szczególnej dbałości?

— Trzeba je systematycznie czyścić, chodzić do dentysty profilaktycznie, nie czekać aż ząb zacznie boleć. Trzeba także dbać o siebie ogólnie, zdrowo się odżywiać. Przyjmować produkty bogate w wapń. Ogólny stan zdrowia, chroniczne przemęczenie, odbija się także na stanie uzębienia.

— Wiele osób obawia się wizyty u dentysty. Jak dodałaby im pani otuchy przed wizytą?

— Naprawdę w dzisiejszych czasach nie ma czego się bać. Teraz są nowoczesne maszyny, środki, które umożliwiają praktycznie bezbolesny zabieg. Jest możliwość zabiegów laserowych, i wtedy zupełnie nie boli.



Grzegorz Kucharczyk - od kilku lat prowadzi Polską bazę spadochronową w Hiszpanii.

Sujka &

Jeżeli chcielibyście skorzystać z porad Pani Elżbiety i przy okazji zasięgnąć inspiracji polecamy:
Elżbieta Sujka, Klinika Stomatologii Estetycznej, Targ Rybny 14, Olsztyn
elzbieta@sujka.com.pl, tel. 89 527 95 04, kom. 504 081 286

warto zdrowie

Wszystkie dźwięki świata w twoim uchu

Zdarza się, że nie słyszysz dobrze tego, co ktoś do ciebie mówi? Wszyscy proszą cię o ściszenie telewizora? Często prosisz o powtórzenie tego, co ktoś właśnie do ciebie powiedział? Zbadaj swój słuch i zwalcz problem. Jak to zrobić, radzi Agata Podubińska z firmy Auris.

— **Po czym rozpoznać, że mamy problem ze słuchem?**

— Pierwsze objawy to wrażenie, że ludzie mówią niewyraźnie, cicho albo wręcz mamroczą. Niepokoić powinno również to, że nastawia się telewizor tak głośno, że inni na to narzekają, a samemu ledwo się go słyszy. Szczególnie problemy sprawia osobie niedosłyszącej również zrozumienie tego, co mówi do niej ktoś, kto nie jest do niej zwrócony twarzą. Od pacjentów wiem, że takie sytuacje często sprawiają, że czują się wyobcowani, myślą, że rodzina specjalnie mówi ciszej, żebyśmy zachować coś w tajemnicy.

— **Czyli tak naprawdę, poprawiając słuch, poprawiamy też relacje rodzinne. Dlaczego więc tak ciężko zdecydować się niektórym na aparat?**

— Każda osoba broni się jakoś przed inwalidztwem. Ludziom wydaje się, że aparat

słuchowy będzie strasznie widoczny, że ludzie będą zwracać na niego uwagę, wytykać palcami, komentować. Boją się dyskomfortu. A nowe aparaty są niezwykle dyskretne, prawie niewidoczne i co ważne bardzo skuteczne.

— **Czyli duża w tym wina nas, słyszących.**

— Niestety tak, pacjenci zwierają się, że ich bliscy nie zawsze mają cierpliwość, by powtarzać po raz kolejny to samo. Ale rodzina może i powinna też motywować do tego, by z problemem niedosłuchu sobie poradzić.

— **Gdy już rodzi się ta świadomość, że mamy problem i chcemy coś z nim zrobić, od czego powinniśmy zacząć?**

— Zaczynamy od badania słuchu. Można je wykonać w naszej siedzibie nieodpłatnie. Badanie trwa tylko chwilę i jest całkowicie bezbolesne. Na podstawie jego wyniku

wiadomo, czy potrzebny będzie aparat słuchowy. Kolejny krok to wizyta u laryngologa, który zbada problem jeszcze z innej perspektywy. Laryngolog jest również upoważniony do wystawienia wniosku do NFZ o refundację, dzięki czemu pacjent płaci za aparat mniej. Z tym wnioskiem pacjent wraca do nas i dobieramy mu aparat. Ważne jest to, żeby mając wystawione zaświadczenie, nie czekać zbyt długo z wizytą, bo z dnia na dzień słuch nam się nie pogorszy, ale z miesiąca na miesiąc już tak.

— **A ile kosztuje aparat słuchowy?**

— Ceny są bardzo różne, od 1600 zł do 9000. Nie musimy koniecznie wybierać tych najdroższych, żeby mieć pewność jakości. Jesteśmy w stanie dobrać aparat w każdym przedziale cenowym, jak najlepiej dostosowany do potrzeb pacjenta. Poza tym prowadzimy dogodny system ratalny.

— **Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że co pewien czas pobieramy uaktualnienia do telefonu, komputera, oddajemy na przegląd samochodu. Czy z aparatem postępujemy podobnie?**

— Zdecydowanie tak. Co pewien czas warto się u nas pojawić, żeby zrobić przegląd techniczny aparatu, w razie potrzeby wymienić w nim baterie. Warto również zdecydować się po upływie kilku lat na zakup nowego aparatu, pamiętając, że refundacja z NFZ na zakup aparatu przysługuje nam raz na pięć lat. A aparaty tak jak sprzęt technologiczny są stale udoskonalane.

— **Jakie są najczęstsze reakcje pacjentów, którzy zdecydowali się na założenie aparatu?**



— Przeważnie słyszymy, że żalują, że czekali tak długo, że niepotrzebnie męczyli siebie i bliskich. Odczuwają poprawę komfortu życia, poprawiają relacje z innymi ludźmi. Mogą realizować się nie tylko towarzysko, ale i zawodowo.

— **A jakie czynniki szczególnie narażają nas na problemy ze słuchem?**

— Może to być mechaniczne uszkodzenie słuchu, wpływ mogą mieć warunki w miejscu pracy. Obecni seniorzy mogą również cierpieć z powodu powikłań chorób, jakie przechodzili w dzieciństwie, bo poziom bezpieczeństwa leków również się zmienia.

— **To może badanie słuchu powinniśmy wykonywać profilaktycznie jak mammografię czy morfologię?**

— Wada słuchu jest zauważalna, więc absolutnie nie powinniśmy bagatelizować objawów niedosłuchu. Myślę jednak, że po 55-60 roku życia dobrze zaplanować sobie badanie słuchu co pewien czas. Zwłaszcza że jest ono bezpłatne i nie obciąża nas do zakupu aparatu.

AURIS | BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

ul. Wyszyńskiego 1

Rejestracja telefoniczna: 89 533 50 80 (godz. 8-16)



YASUMI

zmarszczki zostają zredukowane, skóra jest doskonale nawilżona i promienieje wyjątkowym złotym blaskiem. Złoto utrzymuje się w skórze aż 28 dni.

— **Brzmi jak propozycja idealnego prezentu dla mamy, teściowej, przyjaciółki.**

— I najczęściej tak dochodzi do pierwszej wizyty w salonie. Kobieta dostaje bon podarunkowy na zabiegi, a później się „uzależnia” i zaczyna przychodzić regularnie. Co więcej koleżanki zauważają zmiany i również dołączają do grona naszych klientów.

— **A panowie też dołączają do swoich partnerek?**

— Muszę przyznać, że coraz więcej panów się do nas zgłasza. Szczególnie chętnie wybierają oferty dla dwojga i korzystają z zabiegów ze swoimi partnerkami. Coraz więcej panów po 40 roku życia zaczyna też dbać o dłoń.

— **Z salonu Yasumi możemy wyjść nie tylko z piękniejszą cerą, ale też z torbą zakupów?**

— Prowadzimy sprzedaż profesjonalnych kosmetyków Yasumi do ciała i twarzy. Panie znajdą również u nas bogatą gamę naturalnych, kolorowych kosmetyków, przyjaznych również alergikom. Zatem zapraszamy do Yasumi po piękno, które należy się każdej z nas niezależnie od wieku.

Przywdziej maskę *piękna*

Marylin Monroe mówiła, że diamenty są najlepszymi przyjaciółmi kobiety. Zaraz za nimi w rankingu plasuje się złoto. Nie musimy go jednak nosić na palcu, aby świecić jego blaskiem. Jak? O to pytamy Sylwię Jusiel, kosmetologa z gabinetu Yasumi.

szczególnie nasila się po menopauzie. Dodatkowo na skórze pojawiają się przebarwienia związane z przebytymi chorobami, związane z wiekiem.

— **Co polecacie paniom w tym wieku?**

— Nie tylko paniom, ale i panom. Przede wszystkim peeling, masaże i zabiegi upiększające. Kobiety chętnie wybierają okłady na ciało, zabiegi na twarz, szyję i dekolt. Dużą popularnością cieszy się złota maska. Do tego zabiegu wykorzystuje się 24-karatowe złoto, które zostaje całkowicie wprowadzone w skórę dzięki unikatowej technologii Yasumi. Po takim zabiegu drobne

— **Pożegnaliśmy lato. Jak zatem pożegnać też jego niepożądane skutki na naszych twarzach, szyjach, ciele?**

— Do każdej klientki podchodzimy indywidualnie i proponujemy zabiegi dostosowane do potrzeb jej skóry. Pod uwagę bierzemy typ urody, wiek i oczekiwania. Na pewno zabiegami, które polecamy po lecie to oczyszczanie i nawilżanie.

— **Wspomniała pani o wieku. Czy trochę starsze klientki wymagają specjalnych zabiegów, innej pielęgnacji?**

— Przede wszystkim musimy zadbać o nawilżenie skóry i jej odmłodzenie. Kobiety przestały bać się odmładzania. Przychodzą zazwyczaj raz w miesiącu, bo chcą poczuć się dobrze. Skóra osób trochę starszych staje się mniej elastyczna i cieńsza. Zmieniają się proporcje naszćórka, od 30 roku życia ubywa w niej kolagenu, co



Olsztyn, pl. K. Pułaskiego 8
tel. 533 11 33 77

warto poleca

Kuchnia staropolska

wkracza w XXI wiek

Wkrótce znany i lubiany hotel Kopernik zmieni całkowicie wygląd. Już teraz możecie posmakować dań, które serwuje nowy szef kuchni. To potrawy kuchni regionalnej, ale z pazurem. Smaczne i tanie.

Nowego szefa kuchni inspirował m.in. Gordon Ramsay, którego motto brzmi: „Sukces w kuchni zależy od dobrej organizacji”.

— Jako jedno z dań głównych polecam schab sous vide. Do niego klasyczna polska babka ziemniaczana, buraczki zasmażane z miodem i chilli. A wszystko z sosem na bazie podpiwku z Browaru Kormoran i demi glace z wędzonymi śliwkami — wylicza Bartosz Niedźwiecki, szef kuchni restauracji Kopernik. — Mięso, dzięki gotowaniu w niskiej temperaturze, jest bardzo soczyste. Staram się bazować na kuchni polskiej, staropolskiej, ale wprowadzić ją w XXI wiek. Jeśli sandacz, to z risotto z pęczaku połączonego z grzybami leśnymi i parmezanem. Do tego świeży szpinak. Wszystkie produkty są świeże, pozyskiwane od naszych, polskich dostawców. Chcemy, by

w zdecydowanej większości pochodziły z Warmii.

Komponując potrawy, szef kuchni pamięta o niezwyklej sposobie serwowania. Teraz więc dania główne klienci restauracji otrzymają na szarych lupkowych talerzach. Do Kopernika wkracza awangarda, której przewodzi pasjonat. Nie zapomina też o klasyce. Z tego powodu najmłodszy będą mogli liczyć na potrawy, które przypadną im do gustu. Jeśli spaghetti, to niebanalne. Ma być smacznie i tanio.

— Karta będzie przejrzysta, z gotowymi propozycjami, które, mam nadzieję, przypadną do gustu gościom naszego hotelu i olsztyńsiakom. Uważam się bardziej za artystę niż za kucharza. Wciąż szukam nowych połączeń smaków. Zajrzyjcie do nas, a z pewnością się nie rozczarujecie. Takich połączeń jeszcze w Olsztynie nie było. Zapra-



szamy — zachęca szef kuchni.

Hotel Kopernik ma wiele atutów. Do dworca zachodniego dojdziemy w 15 minut. To ważne dla tych gości, którzy nie lubią podróżować autem, a wolą pociągiem. Do starówki dojdziemy w pięć minut, a w pół godziny do plaży miejskiej z nowoczesną infrastrukturą, wypożyczalnią sprzętu, której zazdroszą nam w całej Polsce.

— Rozpoczęliśmy rozbudowę hotelu i w pierwszym kwartale 2016 roku nasz hotel powiększy się o dodatkową liczbę pokoi. Do dyspozycji gości będzie ich 80. Powstanie nowa część konferencyjna z dwoma salami na 80 osób każda, z możliwością przekształcenia w jedną salę na 150 osób — wylicza Małgorzata

Kotlarska z hotelu Kopernik. — To będzie też nowe miejsce na mapie Olsztyna z restauracją na 180 miejsc. Hotel zyska również nową kolorystykę. Dominującym kolorem stanie się fioletowy. Zachęcamy, by z nami olsztyńianie i goście odkryli niebo. Na początek, jeszcze przed oddaniem do użytku zmodernizowanej części hotelu, polecamy wizytę w naszej restauracji, w której mamy teraz nowe menu.

Do dyspozycji gości jest bezpłatny parking. Do restauracji Kopernik mieszkańcy Olsztyna mogą dojechać również komunikacją miejską. W restauracji organizowane są spotkania w kameralnej atmosferze, uroczyste obiady czy też tutaj na posilek, w miłej atmosferze, może umówić się grupka przyjaciół. Restauracja Kopernik jest przeznaczona nie tylko dla gości hotelowych, ale także dla mieszkańców Olsztyna. Zapraszamy!

Strudel z jabłkami

Szef kuchni zawsze przygotowuje ciasto francuskie własnoręcznie według autorskiej receptury. My możemy upiec własny strudel w domu, używając gotowego ciasta francuskiego.

Nadzienienie:

1 kg jabłek (powinny być kwaśne), 10 g cynamonu, sól do smaku, 100 ml miodu, 50 g masła

Sposób przygotowania:

Obrać jabłka, a następnie pokroić je w centymetrową kostkę. Przesmażyć na maśle, dodać cynamon i sól do smaku. Jedną porcję ciasta francuskiego podzielić na cztery równe paski i posmarować je miodem. Następnie na połówce każdego z kawałków ułożyć farsz, po czym przykryć resztą ciasta, zamykając farsz wewnątrz. Nagrząć piekarnik do temperatury 220 stopni Celsjusza i piec przez około 12-15 minut. Gotowe strudle podawać posypane cukrem.




HOTEL
KOPERNIK
ODKRYJ NIEBO

Aleja Warszawska 37
10-081 Olsztyn
+48 89 522 99 29



Łukasz Kulik specjalista korekcji wad wzroku, właściciel Salonów Optycznych OKULIK

CO ZROBIĆ, JEŚLI ZAUWAŻYMY POGORSZENIE WIDZENIA?

Gorsze widzenie, jeśli jest połączone z dodatkowymi objawami, takimi jak obrzęk powiek lub widoczne zmiany na gałce ocznej, wymaga oczywiście niezwłocznej wizyty u lekarza okulisty. W przeciwnym razie powinniśmy zacząć od **optometrycznego badania wzroku**, które najdokładniej określi, czy potrzebujemy okularów i jakich.

CO TO JEST OPTOMETRYCZNE BADANIE WZROKU?

To profesjonalne badanie przeprowadzane przez **optometrystę**, dzięki któremu sprawdza się ostrość widzenia, określa wadę wzroku i dobiera optymalną korekcję. Trwa ono co najmniej 30 min i składa się z szeregu szczegółowych procedur. Zalecam badać się optometrycznie raz na 1,5 roku lub zawsze wtedy, gdy pojawią się symptomy pogorszenia widzenia. Takimi objawami, poza widzeniem niewyraźnego obrazu, mogą być bóle głowy, oczu i ogólne złe samopoczucie – czyli stany, których często nie łączymy ze wzrokiem.

JEŚLI ZNAMY JUŻ WYNIK BADANIA I POTRZEBUJEMY OKULARÓW, JAKIE OPRAWKI WYBRAĆ?

Zdecydowanie warto wybrać markowe oprawy. To nie kwestia znaczka na zaszniku. To jakość, której możemy być

pewni. To produkty, w których podstawą jest staranna selekcja najlepszych materiałów używanych do ich produkcji. Precyzja wykonania, modna kolorystyka czy niezawodny serwis to w tym przypadku czysta formalność. No i oczywiście satysfakcja podczas użytkowania, naprawdę bezcenne.

A SOCZEWKI OKULAROWE? JAKIE ZNACZENIE MA ICH WYBÓR?

Ogromny! Przede wszystkim to, jakie wybierzemy soczewki, zależy od tego, do czego potrzebujemy okularów. Poniżej 45. roku życia zwykle nosimy

markowy materiał, z którego wykonane są soczewki okularowe oraz równie skuteczna powłoka antyrefleksyjna. Ta ostatnia redukuje odbłaski, ułatwia czyszczenie, zapobiega uszkodzeniom oraz chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV.

A PO 45. ROKU ŻYCIA?

Po 45. roku życia potrzebne stają się okulary do czytania lub **okulary progresywne**, potocznie nazywane okularami „dwa w jednym”, które służą do korekcji presbiopii. Presbiopia to naturalny proces zmian zachodzących wraz z wiekiem w naszych oczach, który dotyczy każdego

komfortowo prowadzić samochód, podziwiać widoki czy oglądać telewizję. Kiedy patrzymy dołem okularów, możemy swobodnie czytać. Pomiędzy górką a dołem jest miejsce na odległości pośrednie, na przykład praca przed komputerem lub dostrzeżenie cen na półce w sklepie.

JAK WYGLĄDA DOBÓR OKULARÓW PROGRESYWNYCH?

Idealnie dopasowane okulary progresywne to szereg profesjonalnie wykonanych czynności. Przede wszystkim dobór odpowiedniej korekcji, najlepiej przez **optometrystę**, czyli specjalistę korekcji wad wzroku. Następnie wybór samych szkielec. Im lepsza ich konstrukcja, tym większy komfort użytkowania. No i oczywiście pomiary ustawienia soczewek progresywnych w oprawce. Kiedyś wykonywano je ręcznie, np. mazałkiem. Dziś to już przeszłość. Odpowiednia centracja odbywa się cyfrowo, przy pomocy specjalnego urządzenia Visiooffice. Dzięki niemu można bardzo dokładnie zmierzyć wszystkie parametry dopasowanej już oprawy, parametry indywidualne, a nawet nasze naturalne zachowanie. Dopiero na podstawie tego wszystkiego można wykonać idealne okulary progresywne.

NAPRAWDĘ WSZYSTKO CO MARKOWE JEST LEPSZE?

Można to ująć inaczej. Na przykładzie producentów soczewek okularowych lub oprawek, a właściwie odnosząc się do każdej branży. Firmy posiadające większy kapitał, są w stanie zainwestować więcej pieniędzy w badania nad nowymi technologiami. Co się z tym wiąże, jakość ich produktów jest nieporównywalna z mniejszymi konkurentami. W przypadku okularów może tego nie widać na pierwszy rzut oka, ale nikt nie zakwestionuje różnic między np. autem marki Jaguar a autem z niższego segmentu.

WARTO WYBRAĆ MARKOWE OKULARY

Wszyscy potrzebujący korekcji wzroku stają przed dylematem, jakie okulary wybrać. Zagadnienie wydaje się być złożone – Badanie wzroku, oprawki, soczewki okularowe, czym się różnią? Bo przecież różnią się! O opinii zapytaliśmy specjalistę korekcji wad wzroku Łukasza Kulika, absolwenta UAM w Poznaniu oraz właściciela Salonów Optycznych OKULIK.

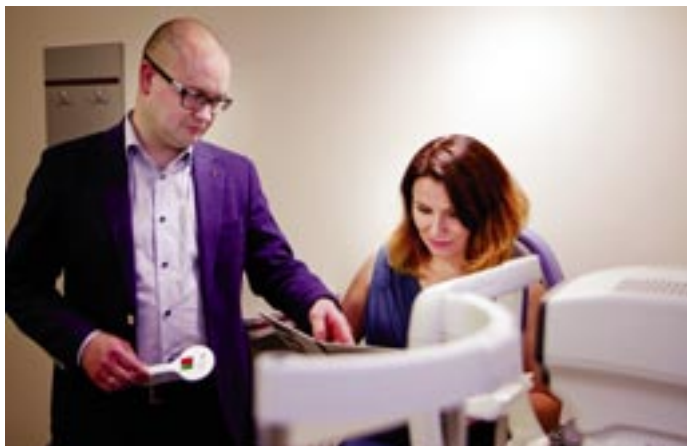


okulary o tej samej mocy do wszystkiego. W tym przypadku ważny jest dobry, bezpieczny, co za tym idzie,

i pojawia się już około 40. roku życia. Osłabia się wówczas zdolność widzenia na różne odległości, tzw. akomodacja. Dzięki okularom progresywnym możemy dobrze widzieć na każdą odległość. Idealnie sprawdzają się w pracy, podczas czytania, prowadzenia samochodu, jak i w chwilach relaksu. Skutecznie zastępują one kilka par tradycyjnych okularów, które trzeba często zmieniać w zależności od rodzaju wykonywanej czynności.

W JAKI SPOSÓB W JEDNYCH OKULARACH MOŻEMY DOBRZE WIDZIEĆ NA KAŻDĄ ODLEGŁOŚĆ?

Soczewki progresywne dzięki swojej konstrukcji pozwalają górką okularów widzieć odległości dalekie, natomiast im niżej opuszcimy wzrok, tym bliżej mamy wyraźny obraz. Oznacza to, że patrząc przed siebie zupełnie naturalnie, jesteśmy w stanie



Optyka, Optometria
Łukasz Kulik

Olsztyn, ul. Kąkły 8/6,
tel. 89 519 57 15

Oddział:
Olsztyn, ul. Jagiellońska 46
tel. 89 539 94 32
www.okulik.pl

warto galeria

Światowa siatkówka na olsztyńskiej plaży



Takiego wydarzenia sportowego jeszcze w Olsztynie nie gościliśmy. Na boiskach nad jeziorem Ukiel stawiała się światowa elita siatkarzy i siatkarek plażowych. Wrażeń nie brakowało, zarówno podczas meczów, jak i imprez towarzyszących.



Bądź *fit*



„Fit Nie Fat” to nie tylko magazyn, strona internetowa i profil na Facebooku. To również cotygodniowe treningi biegowe organizowane przez zespół „Fit Nie Fat”. Cel jest jeden – walczyć z lenistwem, złymi nawykami i zastępować je dbaniem o formę i zdrowie.



warto galeria

Lato pod znakiem kultury

Tegoroczne lato rozpieszczało nas nie tylko pogodą, ale i niesamowitymi dźwiękami. Wszystko za sprawą wspaniałych gwiazd, które pojawiły się na scenie olsztyńskiego amfiteatru i w innych lokalizacjach miasta. Było barwnie, radośnie, ale też melancholijnie i wzruszająco. Najważniejszą gwiazdą Olsztyńskiego Lata Artystycznego był wirtuoz skrzypiec — Nigel Kennedy.



Pegazy i dylematy kultury

Na początku września, tradycyjnie, zaproszenie wojewody przyjęli twórcy kultury. Podczas forum świętowali jubileusze, odbierali nagrody, ale też dyskutowali o wolności artysty w dzisiejszych czasach.



warto nas czytać

Lista dystrybucyjna:

Sport i rekreacja

- Aquasfera
- Fitness Club Sylwetka
- Endorfina
- Planeta Formy
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- Body Perfect fitness wellness & spa
- Eranova. Miejsce Kreatywnej Aktywności
- Basen Dobre Miasto
- Warmiolandia Kraina Warmisia
- Strefa Rozwoju w Olsztynie

Moda, zdrowie i uroda

- Klinika Stomatologii Estetycznej Elżbieta Sujka
- AF Akademia fryzjerstwa Adam Przybysz
- Polkard Centrum Stomatologiczno-Medyczne Lekarzy Specjalistów
- Przychodnia Lekarska dr Bogdan Kula
- Salon sukien ślubnych Madame Danuta
- Perfumeria Exclusiv CH Real
- Instytut Zdrowia i Kosmetyki Estetycznej w Olsztynie
- Jubirex CH Real
- Sklep odzieżowy ESSA
- Salon fryzjerski Avocado
- Gabinet Stomatologiczny Regina Pisowłocka
- Medycyna Estetyczna Beauty Center
- Centrum Medyczne Polmed
- Fryzjer MK
- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka LENS

Puby, restauracje, hotele

- Sisi Coffe
- Hotel Dyplomat
- Restauracja Dzika Kaczka
- Restauracja Ceska Hospoda
- Restauracja Gardenia
- Restauracja Casablanca
- Pirat SPA Hotel Restauracja
- Hotel Wileński
- Hotel Kur
- Hotel Warmiński
- Hotel Omega
- Malta Cafe – restauracja
- Pierogarnia Bruner w Olsztynie
- Karczma Jana
- Greco, restauracja grecka
- Bar Dziupla
- Restauracja Corner Cafe
- Pizzeria Roma
- Cukiernia Złoty Klucz
- Chilli Cocktail Bar & Restaurant
- Glamour Cafe
- Restauracja Cudne Manowce
- Cukiernia Margo Sweet
- Restauracja Ranczo w Dolinie Dobre Miasto
- Restauracja Wiktorja Dobre Miasto
- Hotel HP Park
- Hotel Kopernik
- Hotel Pod Zamkiem
- Kawiarnia Staromiejska

- Highlander Whisky Bar
- Hotel Anders Stare Jabłonki
- Bajkowy Zakątek Guzowy Piec
- Karczma Warmińska w Gietrzwałdzie
- Hotel Krasicki w Lidzbarku Warmińskim
- Zamek Ryn
- Restauracja Na Rynku w Biskupcu
- Stara Księgarnia Olsztynek
- Karczma w Stodole Tomaszkowo
- Cukiernia Tortex
- Pizzeria Ravioli Street Centrum
- Pizzeria Ravioli Street Jaroty
- Pizzeria Ravioli Street Kortowo
- Restauracja Fajferek
- Lody u Jacka

Kultura

- Kino Helios
- Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie
- Filharmonia w Olsztynie
- Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie
- Kino Studyjne 2 Awangarda
- Centrum Edukacji i Incjatyw Kulturalnych w Olsztynie
- Olsztyński Teatr Lalek
- BWA Galeria Sztuki w Olsztynie
- Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne
- Centrum Kultury Dobre Miasto
- Synagoga Barczewo
- Skansen Olsztynek

Inne

- Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego
- Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny
- Centrum Innowacji i Transferu Technologii Olsztyn UWM
- Michelin Polska
- Indykpol S.A.
- Z.U.H Max Usługa Sp. z o.o.
- Biuro Podróży Traveland
- Salon samochodowy BMW
- Polbis Auto Sp. z o.o. Autoryzowany serwis i salon Skoda
- Biuro ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej”, ul. Partyzantów 71 w Olsztynie
- Salon mebli kuchennych Nord Kuchnie
- Przedszkole Poziomka
- Wojciechowicz Motosport
- Urząd Miasta w Olsztynie, pl. Jana Pawła II
- Urząd Miasta w Olsztynie, ul. Wyzwolenia
- Powiatowy Urząd Pracy w Olsztynie
- Urząd Gminy Biskupiec
- Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Dodatkowo

- Największe imprezy plenerowe w Olsztynie
- Wysyłka do 200 firm miasta Olsztyna i okolic
- Urzędy miast oraz starostwa powiatowe w całym województwie warmińsko-mazurskim
- Władze wszystkich uczelni miasta Olsztyna
- Posłowie i senatorowie miasta Olsztyna

Redaktor naczelna

Anna Szapiel-Danylcuk

tel. 89 539 76 06

kom. 514 800 906

a.szapiel@naszolsztyniak.pl

Reklama

Tel: 89 539 77 65

Mobile: 728 214 840

k.zajkowska@gazetaolsztyńska.pl

**CHCESZ MIEĆ
U SIEBIE „WARTO!”,
ZADZWOŃ!**

Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”?

NAWILŻANIE Z ORGANICZNYMI OLEJKAMI ETERYCZNYMI I ORGANICZNĄ LILIA WODNĄ

Niezbędna ochrona i wzmacnione działanie

Kosmetyki z linii Nawilżanie są wzbogacone o organiczny ekstrakt z lilii wodnej, który sprawia, że skóra jest wygładzona, długotrwale nawilżona, elastyczna i pełna blasku. Kompleks organicznych olejków eterycznych pomaga chronić skórę przed czynnikami środowiskowymi i zanieczyszczeniem.



Florame

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

www.florame.com.pl

PRODUKTY TESTOWANE DERMATOLOGICZNIE