

ZDROWO I AKTYWNI, S. 7-9
Ewa Chodakowska będzie inspirować torunian do aktywności.

MOTORYZACJA, S. 10-11
Mali żużlowcy z toruńskiej szkółki odnoszą sukcesy.

KONKURS, S. 13
Najbardziej Święteczny Piernik w Toruniu - czekamy na Wasze prace!

TRN 201611800G

Media Markt
ODKRYJ NAJNOWSZĄ OFERTĘ, S. 16

Nr 40(51)2016

piątek, 18.11.2016

BEZPIĘCZNIE, w każdy piątek

TOR NTO

MAGAZYN TORUŃSKI

**PORA NA BLUESA!
STARTUJE TORUŃ BLUES MEETING**

Fot. Mateusz Patalon

REKLAMA

1.

TRN 201611801G



tel. 56 640 52 26
www.exg.pl



KANTOR

w Atrium Copernicus wejście od strony Decathlonu

sprzedaż złota inwestycyjnego

skup wyrobów ze złota

wymiana walut

EXCHANGE GROUP

NAJWIĘKSZA SIEĆ KANTORÓW W POLSCE



MARCIN TREICHEL

Rysowaniem i projektowaniem graficznym zajmuje się od wielu lat. Doświadczenie zdobył, pracując dla dzienników regionalnych oraz współpracując z agencjami reklamowymi przy wielu różnorodnych projektach.

CHODZIE, NIE PRZESADZAJ. TO ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE.

PRZECIEŻ MÓWIKAM, ALE TY MNIE NIGDY NIE SŁUCHASZ.



Luz, blues!

W 2008 roku został opublikowany mój pierwszy artykuł w miejskim tygodniku. Wtedy istniał jeszcze „Teraz Toruń”, a szefem redakcji był Kamil Sakalus. Artykuł dotyczył festiwalu „Toruń Blues Meeting”. Pewnie trochę stąd mój sentyment do tego wydarzenia. Ale nie tylko dlatego. Czego dotyczył tekst? Tego, że na festiwalu nie zagra Dżem. Bo

to jak wizytówka legendarnej imprezy. Jak wspomina Maurycy Męczekalski w dzisiejszym wydaniu, grupa gra tu od czwartej edycji. Wtedy jedyny raz wystąpili z Ryszardem Riedlem. Grają co roku. Nie zagrali tylko w 2008 r. I tak dzięki temu zespołowi zaczęła się moja przygoda z prasą. A ja co roku przybliżam ideę tego wydarzenia, choć czasem zmieniają się tytuły wydawnictw (choć Toronto raczej nie zamienię już na nic innego, tu uśmiechnęłam się sama do siebie!). Ale nie piszę o „Toruń Blues Meeting” tylko z sentymentu. Piszę tam, bo to festiwal, na który które powstają z pasji. Niezależnie, czego dotyczą. Ten festiwal organizuje pasjonat muzyki, muzyk z krwi i kości. Fan bluesa i osoba, która wie, że są gatunki, które nie muszą być modne, by mieć swoje grono odbiorców. I to

się potwierdza co roku w „Od Nowie”. Cieszę się, że nasze miasto może szcycić się imprezami, które mają swoją 27. odstonę. To kawał historii i muzyki i publiczności, która starzeje się razem z kolejnymi edycjami. To nowe pokolenia, które przychodzą i zarażają się muzyką. To miejsce historycznych wydarzeń, tak będzie i w tym roku, kiedy Kasa Chorych zagra prawdopodobnie ostatni koncert w naszym mieście. To czas spotkań z przyjaciółmi i znajomymi. Osobiście mam takich, których widzę tylko raz w roku. Właśnie wtedy, jak i Państwa zaprosić w ten weekend do studenckiej „Od Nowy”. Niezależnie od tego, ile lat temu zdaliście swój indeks...

Żaneta Lipińska-Patalon
redaktor naczelna



Ekstrawagancki duet

2016 jest rokiem muzycznie kojarzonym m.in. z 40-leciem punk rocka. Mówi się nawet o przetomowej dacie, po której „punk wszedł na salony”. Świadczyć by miała o tym wystawa w londyńskim British Library oraz seria towarzyszących jej wykładów. Nie chcę, abyście Państwo odnieśli wrażenie, że bagatelizuję te wydarzenia. Byłem, widziałem, w jednym ze spotkań uczestniczyłem. Uważam, że było warto. Doczekaliśmy się więc czasów, w których możliwe są wykłady o punk rocku. I to w tak prestiżowym miejscu. W Hard Rock Pubie Pamela „salonów” nie ma, ale jest przyzwoita scena, na której poniekąd z tej okazji zagrało w tym roku kilku

brytyjskich prekursorów gatunku. Co prawda i bez tej celebracji punkrockowe „gwiazdy” występowały wcześniej w klubie. Jednak mimo wszystko nadchodzące tygodnie będą pod tym względem wyjątkowe. Już dziś, czyli w piątek 18 listopada, w Pameli wystąpi G.B.H. Bezdyskusyjnie kultowy zespół i co niezmiernie ważne – grający od 1978 r. w prawie niezmiennym składzie. Nie do przecenienia jest rola, jaką grupa Colina Abrahalla odegrała w rozwoju drugiej fali brytyjskiego punka (UK82). Albumy „City Baby Attacked By Rats” oraz „City Baby’s Revenge” wyznaczyły kanon tej muzyki. Zaiścił nie tylko w świadomości Wyspiarzy. G.B.H. miało znaczny wpływ na rozwój nowojorskiej sceny hardcorowej. Trudno też przemilczeć krótki flirt zespołu z thrash metalem. W 1993 r., gdy G.B.H. wystąpiło w katowickim spodku jako headliner festiwalu Odjazdy, w jednym z utworów zaśpiewał z nimi Paweł Kukiz. Niedługo zdeklarowany zwolennik zespołu. Obecnie znany z występów na innej „scenie”. Kolejną datą wartą zapamię-

tania przez fanów punk rocka jest 12 grudnia. W ostatni w tym roku koncertowy poniedziałek wystąpi w HRP Pamela SHAM 69. Grupa, której nieustannie towarzyszyły kontrowersje. Nie inaczej jest obecnie. Mimo że dawno stracili status „sumienia ulicy”, a członkowie założyciele sami już chyba pogubili się w zawilosciach rozszarpanych, materiał z pierwszych płyt zespołu pozostanie na zawsze nieśmiertelny. Nawet pod nieobecność Jimmy’ego Purseya. Pytanie tylko, ile z tych punkowych hymnów usłyszymy w grudniowy wieczór? Po drodze odbędzie się w Pameli jeszcze kilka undergroundowych koncertów. Poniedziałek 21 listopada zasługuje na szczególną uwagę. Zapowiadany jest jako: „kolejna koncertowa odstona ekstrawaganckiego duetu Arkadiusza Jakubika i Olafa Deriglasoffa. W programie utwory z ich wspólniej, nieobspianej licznymi nagrodami i statuetkami płyty pod tytułem »40 przebojów«”.

Darek Kowalski
HRP Pamela



Ruch zamiast skalpela

Tak, bezdyskusyjnie trzeba stwierdzić, że jest zimno i piękna złota polska jesień w tym roku nie pokazała się z najlepszej strony. Krótsze dni i chłód zwykle wpływają na przesadywanie w domowym ciepłku i podjadanie. No bo co tu robić w tych wie-

logodzinnych wieczornych ciemnościach. No tak, można jeszcze czytać i oglądać filmy, ale to mało ruchliwe zajęcie. Są jednak osoby i myślę, że ich grono jest niemałe, które mimo warunków za oknem – wybierają ruch. Nie jest łatwo w deszczu czy śniegu wyjść na bieganie czy jazdę na rowerze. Często jego sprawka, zapiera się przed moknięciem i marznieniem. Nie dziwi! Ale kiedy pokonamy w sobie ten opór i przebiegniemy kilka metrów albo przejedziemy na rowerze – radość życia i energia są po naszej stronie! I nagle czas jesienno-zimowy staje się bardziej znośny. Zamiast słonecznego żaru mamy przyjemne schładzanie. Zamiast marznienia – miłe rozgrzanie. Nie przeko-

nam na siłę, ale zachęcam (grypy nie miałam od lat). W dzisiejszym wydaniu promujemy ruch wraz z ikoną fitnessu Ewą Chodakowską, za którą podążają tysiące Polek i Polaków, chcących pracować nad sylwetką. I dobrze, że taka Ewa jest. Pokazuje, jak kształtować sylwetkę bez skalpela. Uzmysłaniamy też, że sofa, na której będziemy się wylegiwać, liposukcji nam nie zrobi! Można ćwiczyć w domu, można na siłowni, hardcorowcy idą na świeże powietrze. Na pewno aktywne życie i energia są po naszej stronie! I dzięki niej wiosnę przywitamy jędrniejsi, umięśnieni, „odcellulitowani” i na pewno bez zadyszki.

Hanna Wojtkowska
redaktor Toronto



Król Donald Pierwszy...

Spokojnie drodzy rządzący, nie będzie o Polsce, choć zapewne u części osób użycie imienia – Donald budzi skrajne emocje: od tęsknoty za normalnością, do lęku przed powrotem. Chodzi mi jednak o innego Donalda, tego filuternie uczesane, opalonego na pomarańcz i otaczającego się ładną i seksowną trzódką młodych pań. Oto

kolebka demokracji, przykład na wielki amerykański sen, wybrata 45. prezydenta. I to wybrata z hukiem. Hukiem petard i palonych aut na ulicach w rozczarowanych demokratycznych stanach i hukiem strzelających kowbojskich batów i korków od szampana w stanach konserwatywnych. Zastanawiam się, czym strzelano na Florydzie – uznawanej za największy i najbogatszy dom starców na świecie – może korkami od kroplówek, bo tam zdecydowanie wygrał Trump? Ponieważ system wybierania człowieka o największej władzy na świecie jest cokolwiek dziwny (są elektorzy, głosy liczy się przędziwnymi maszynkami, wybory są we wtorek), wyniki długo trzymały w niepewności. Dolar w międzyczasie poszedł na dno – 3.82 zł (ktoś na tym nieźle zarobił), ale kilka dni po wyborach zadziałał aparat monetarny państwa i amerykańska waluta

znowu ma się doskonale – 4.13 zł. Bo to odróżnia solidne systemy finansowe od słabych walut, takich ja nasza. Nie odważę się oceniać trafności wyboru Amerykanów, bo jak pisze pismo: „po owocach ich poznacie”, ale jedna konkluzja ciśnie się sama na usta: będzie ciekawie. Mając w Moskwie znanego miłośnika demokracji – Putina, w Białym Domu – nieobliczalnego Trumpa, kilka milionów uchodźców w Europie, rozchwianą Brexitem i zawirowaniami w Polsce i na Węgrzech Unię Europejską, wojnę w Syrii i zbrojną się po zęby Chin – jedno jest pewne: będzie się działo. Pytanie: jak to ma się do naszej polskiej sytuacji. Obawiam się, nauczony Jaktą i Poczdamem, czy znowu ktoś wielki, za cenę rzekomego spokoju na świecie, nas Polaków, zwyczajnie nie przehandluje...

Maciej Karczewski
toruński przedsiębiorca

www.toronto-magazyn.pl
redakcja@toronto-magazyn.pl

Adres:
ul. Grudziądzka 79/6
tel. 789 191 070
red.nacz. Żaneta Lipińska-Patalon
wydanie bezpłatne

wydawca:
Interactive-Press
Żaneta Lipińska-Patalon

Reklama:
reklama@toronto-magazyn.pl
tel.789 223 013, tel.789 216 119, tel.789 223 339

Opracowanie graficzne:
Anna Paula Szmichel
mruff design

Druk:
Agora SA

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności
za treść zamieszczonych reklam

TORUŃ PLAZA

Centrum Dobrych Marek



MODA W NAJWYŻSZEJ FORMIE

z *Ewą Chodakowską*

19 listopada

12.00 - 18.00

#ewachodakowska &

BE ACTIVE TOUR

powered by

Nalęczowianka.
mineralna

Szczegóły na: www.torun-plaza.pl



PARTNERZY:



TORUŃ BLUES MEETING: MUZYKA POKOLEŃ NA FESTIWALU

27. edycja festiwalu, który łączy pokolenia i rozbudza muzyczne zainteresowania. Najciekawsze zjawiska i klasyka gatunku. Już dziś w klubie „Od Nowa” rozpocznie się kolejna edycja legendarnego wydarzenia.

Dla fanów bluesa - wydarzenie kultowe. Nieprzerwanie od dwudziestu siedmiu lat w toruńskiej „Od Nowie” w listopadowy weekend rozbrzmiewa muzyka korzeni. Blues, od którego wywodzi i zaczyna się wiele innych gatunków, to muzyka nie tylko dla koneserów. To muzyka, która jednoczy publiczność i buduje wyjątkowy klimat.

Polska klasyka

- Nie chcę mówić, że blues jest muzyką hermetyczną. Ale w pewnym sensie jest to gatunek zamknięty w sferze określonych wykonawców i odbiorców - stwierdza Maurycy Męczekalski, dyrektor „Od Nowy” i organizator Toruń Blues Meeting. - Dla nas wyzwaniem jest niepowtarzalność zespołów, które prezentują się podczas Toruń Blues Meeting, ich różnorodność i wysoki poziom artystyczny. Również w tym roku tak będzie. Myślę, że warty podkreślenia jest piątkowy koncert zespołu Kasa Chorych. Będzie to ostatni koncert, jaki grupa kończąca swoją karierę, zagra w Toruniu. Oczywiście jest to legenda polskiego bluesa. Grupa miała status gwiaz-



Maurycy Męczekalski, organizator Toruń Blues Meeting i gitarzysta zespołu Tortilla

Fot. Mateusz Patalon

dy, kiedy ja zaczynałem grać na gitarze. Drugim zespołem, którego obecność na tegorocznym festiwalu należy podkreślić, to Oldbreakout, czyli kompani Tadeusza Nalepy. Nalepa grał na drugiej edycji naszego festiwalu i był to jego jedyne koncert u nas. To, że na muzyce zespołu Breakout wychowały się całe pokolenia, nie trzeba tłumaczyć, to absolutna kla-

syka. „Modlitwa”, „Kiedy byłem małym chłopcem” czy „Rzeka dzieciństwa” to utwory, które weszły do kanonu nie tylko polskiej muzyki bluesowej, ale i muzyki w ogóle. To będzie duże wydarzenie - podkreśla organizator.

Jeżeli jesteśmy przy polskich gwiazdach, koniecznie trzeba wymienić występ grupy Dżem. Dla fanów tego wydarzenia,

punkt obowiązkowy. Dżem gra na festiwalu od czwartej edycji. Pierwszy występ na Toruń Blues Meeting był jednocześnie ostatnim koncert zespołu Dżem z legendarnym liderem Ryszardem Riedlem, również jednym z ostatnich w karierze wokalisty. Dżem wracał do Od Nowy w każdej późniejszej odsłonie. Kiedy nie miał wokalisty i gościnnie śpiewała w

nim Martyna Jakubowicz, później Jacek Dwódzki, a od piętnastu lat Maciej Balcar. Szaleńczy Et i multi Niki Tradycyjnie nie zabraknie gwiazd zagranicznych. Jak zawsze w piątkowy wieczór na finał koncertów znakomity artysta, tym razem amerykański wokalista i multiinstru-

mentalista: Niki Buzz. Będą również artyści z mniej oczywistych dla tego rodzaju muzyki krajów: Buzma Folk Blues z Czech, z Litwy duet Jutas & Pilibavicius czy Et Tumason z Islandii. - Oczywiście nasz festiwal to nie tylko scena główna. Jak co roku po koncertach odbędzie się jam session, które poprowa-

dzą zespoły Tortilla i Nadmiar. Jako uzupełnienie programu w tym roku mamy również element literacki - będzie to spotkanie ze Zdzisławem Pa-jąkiem, który od kilku lat pisze i publikuje biografie wielkich muzyków. Napisał już książkę o Ericu Claptonie, Ericu Burdonie z grupy The Animals, a teraz mamy nową pozycję „Jimi Hendrix - Szaman Rocka”. A wiemy, że Hendrix był też świetnym gitarzystą bluesowym. Gorąco zapraszam na najstarszy bluesowy festiwal - mówi Maurycy Męczekalski.

Więcej informacji o festiwalu i wykonawcach: www.blues.odnowa.pl. Żaneta Lipińska-Patalon redakcja@toronto-magazyn.pl

Konkurs

Dla pierwszych sześciu osób, które napiszą do nas o 9.00 rano 18.11.2016 i podadzą jednego wykonawcę tegorocznego Toruń Blues Meeting, mamy karnety na to wydarzenie. Czekamy pod adresem: redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 201611803G



TEATR IM. WILAMA HORZYCY W TORUNIU
zaprasza na spektakl muzyczny



ODPLOT

29-30 grudnia godz. 19:00 / 31 grudnia godz. 20:00 / 1 stycznia godz. 18:00

Nie czekajcie do ostatniej „lastminuty”, bukujcie bilety!

Rezerwacja biletów: Biuro Obsługi Widzów: 56 622 55 97, 56 654 90 74 / kasa: 56 622 30 70



moose™
restaurant

MOOSE RESTAURANT - biznesowo, towarzysko i rodzinie

Od rana do wieczora Moose Restaurant otwiera swoje przytulne wnętrza dla mieszkańców Torunia. Minimalistyczny urok surowego drewna, przecieranej bieli i uporządkowanej przestrzeni podkreśla wspaniałą atmosferę lokalu.

Tu połączono dwie dziedziny: kuchni i designu, które pozwalają gościom na pełen wypoczynek i chwilę wytchnienia.



W restauracyjnym menu każdy miłośnik dobrego smaku znajdzie coś dla siebie. Zestawy śniadaniowe z przepyszными pancakes, lunche, dania mięsne z kujawsko-pomorską gęsiną czy świeże owoce morza, to prawdziwa rozkosz dla podniebienia.

Warto się tu wybrać całą rodziną choćby podczas weekendowego spaceru po starówce, a z myślą o najmłodszych zostało przygotowane specjalne menu oraz przytulny kącik.

Do końca listopada
Jesienne menu
20% taniej



Poszukując lokalu na chrzciny, komunie czy rocznicę ślubu z pewnością warto zapoznać się z ofertą restauracji, gdzie doświadczony personel pomoże w wyborze odpowiedniego menu oraz całej oprawy spotkania.

To również idealne miejsce na zorganizowanie wigilijnego spotkania firmowego z niebanalnymi atrakcjami jak pokaz sztuki barmańskiej w stylu klasycznym czy degustacja whiskey.

Do Moose Restaurant warto się wybrać niezależnie od pogody i pory dnia. Niezapomniane spotkanie, wyjątkowe smaki, skandynawski design z widokiem na Rynek Nowomiejski w Toruniu!

Serdecznie zapraszamy!

Moose Restaurant Rynek Nowomiejski 4, 87-100 Toruń. tel. 502 606 133, restaurant@mooseresaurant.pl FB MooseRestaurant

Abler
z Toruniem od 20 lat!

PODŁOGI
DRZWI
BLATY
PŁYTY MEBLOWE
AKCESORIA



największy wybór w mieście!

www.abler.pl

Toruń, ul. Mazowiecka 63/65, tel. 56 611 63 70 (23), e-mail: torun@abler.pl

KONSULTACJE I NOWE PROJEKTY – REWITALIZUJEMY TORUŃ

Powstaje projekt uchwały w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego w naszym mieście. W poprzedniej edycji programu rewitalizacji udało się zrealizować 84 projekty. Do 30 listopada mieszkańcy mogą zgłaszać swoje opinie i uwagi dotyczące wyznaczenia obszaru zdegradowanego i rewitalizacji miasta Torunia na lata 2016-2023.



Maja Lewandowska-Robak, dyrektor Wydziału Rozwoju i Programowania Europejskiego Urzędu Miasta Torunia.

wej pomocy społecznej, liczbę budynków, których stan konstrukcji ogranicza lub uniemożliwia ich użytkowanie, a także bezrobocie kobiet czy liczbę osób z wyrokami eksmisyjnymi. Na podstawie tych danych wyróżniono w naszym mieście trzy obszary, które powinny się objąć rewitalizacją, czyli wielokierunkowym wsparciem. Są nimi Bydgoskie Przedmieście, Stare Miasto oraz Podgórze. – Jeśli wymienione obszary zostaną zaakceptowane w konsultacjach społecznych, które odbywają się w listopadzie, i zatwierdzone przez radnych, ich analiza zostanie pogłębiona – mówi Maja Lewandowska-Robak, dyrektor Wydziału Rozwoju i Programowania Europejskiego Urzędu Miasta Torunia. – Konsultacje społeczne, które potrwać do końca listopada, to pierwszy etap pozwalający rozpocząć prace nad zidentyfikowaniem, w których obszarach Bydgoskiego Przedmieścia, Starego

Podgórze po raz pierwszy

Wśród wskaźników decydujących o stopniu degradacji danego obszaru brano pod uwagę udział ludności w wieku poprodukcyjnym w ludności ogółem na danym obszarze, udział osób w gospodarstwach domowych korzystających ze środowisko



W poprzednich latach zrealizowano 84 projekty rewitalizacyjne

Fot. Przemysław Mrotek

Miasta czy Podgórze wymagane są najpilniejsze działania. Jeśli to ustalimy, zastanowimy się, jak je przeprowadzić, jak poprawić sytuację mieszkających na nich torunian.

Zrealizowano 84 projekty

Prace nad analizą problemów istniejących w tych rejonach Torunia potrwać do połowy przyszłego roku. Wytypowany obszar zajmuje 15,2 procent po-

wierzchni gminy. Zamieszkuje go 21,9 procent mieszkańców gminy. W poprzedniej edycji programu rewitalizacyjnego wytypowane zostało Bydgoskie Przedmieście oraz Starówka. Wówczas z sukcesem zrealizowano 84 projekty na ponad 75 mln zł. Łącznie kwota dofinansowania ze środków unijnych, z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, przekroczyła 38 mln zł. Projekty dotyczyły działań w sferze użyteczności publicznej i poprawy warun-

ków mieszkaniowych.

W ramach sfery użyteczności publicznej zrealizowano 22 projekty, na które wydano prawie 80 procent środków unijnych, w tym 15 na obszarze Starego Miasta i sześć na Bydgoskim Przedmieściu, jeden na terenie obu jednostek urbanistycznych. Co udało się wykonać? Zrewitalizować obiekty ośrodka rehabilitacyjnego oraz zagospodarować tereny Fundacji Duchy na rzecz Rehabilitacji Na-

turalnej Ludzi Niepełnosprawnych, wykonać szereg prac w zabytkowym Parku Miejskim na Bydgoskim Przedmieściu, przeprowadzić remont Dworu Artusa, przebudować budynek przy ul. Strumykowej 4 wraz z zagospodarowaniem terenu na potrzeby Muzeum Okręgowego w Toruniu pod ekspozycję „Świat Toruńskiego Piernika”. Z zakresu mieszkalnictwa udało się wyremontować 62 kamienice na terenie Starego Miasta. Remonty objęły m.in. kamienice zlokalizowane przy ul. Piekary 14, Kopernika 35-37, Strumykowej 2 czy Królowej Jadwigi 26. Projekty, które powstaną w nowej edycji programu, również będą omawiane i konsultowane z mieszkańcami.

Mieszkańcy chcący zgłosić swoje uwagi czy opinię do projektu uchwały o rewitalizacji naszego miasta mogą wypełnić formularz konsultacyjny – w formie elektronicznej lub papierowej (dostępny w każdym z Punktów Informacyjnych toruńskiego Urzędu Miasta). Uwagi będą zbierane do 30 listopada.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016111806G

ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA RZEMIOSŁA I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

przy ZDZ w Toruniu

ogłasza dodatkowy nabór w roku szkolnym 2016/2017.

Oferujemy naukę w 3-letniej Zasadniczej Szkole Zawodowej.
W szkole można zdobyć zawód zapewniający dobry start w dorosłe życie.

Podejmując naukę w naszej szkole, możesz kształcić się w dowolnym zawodzie, np:

- piekarz, cukiernik, kucharz;
- ślusarz, operator obrabiarek skrawających;
- sprzedawca, fryzjer, krawiec;
- elektromechanik pojazdów samochodowych, mechanik pojazdów samochodowych, elektromechanik;
- elektryk, blacharz samochodowy;
- monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych;
- monter zabudowy i robót wykończeniowych, murarz-tylnik.

Nauka zawodu to połączenie zajęć praktycznych w zakładach pracy i kształcenia teoretycznego w szkole a także możliwość zdobycia dodatkowych uprawnień i kwalifikacji m.in. w zakresie:

- spawanie wszystkimi metodami;
- obsługa wózków jezdniowych i sprzętu UDT;
- uprawnienia elektroenergetycznych w I, II, III grupie;
- obsługa koparkoładowarek i montażu rusztowań budowlanych;
- i innych na wielu dodatkowych kursach i szkoleniach.

Szkola zapewnia:

- bardzo dobre warunki nauki;
- bezpłatne podręczniki;
- wykwalifikowaną i doświadczoną kadre;
- opiekę psychologa i socjoterapeuty;
- nowoczesną pracownię informatyczną.

Szczegółowe informacje uzyskasz w Sekretariacie szkoły:
87-100 Toruń, ul. Żółkiewskiego 37/41
tel.: 56 659 85 25 wew. 129
Zapraszamy do odwiedzenia naszej placówki!
www.szkola.zdz.torun.pl

REKLAMA

TRN 2016111807G

bezbolesna DEPILACJA LASEROWA

- Najnowocześniejszy laser medyczny
- Najlepsze ceny
- Efekt na całe życie

beauty medica

www.beautymedica.pl

570 950 950

Toruń
ul. Reja 20

ZDROWO I AKTYWNI

EWA CHODAKOWSKA W TORUNIU MOTYWUJE DO AKTYWNOŚCI!

Ponad 100 osób weźmie udział w 5-godzinnym treningu, który poprowadzi z drużyną najpopularniejsza trenerka fitness w Polsce w ramach Be Active Tour. Wydarzenie odbędzie się w Toruniu w sobotę, 19 listopada, w Centrum Handlowym Toruń Plaza, przy ul. Broniewskiego 90. W ramach cyklu warsztatów, które odbędą się w 15 miastach Polski, Ewa Chodakowska zachęca do aktywności fizycznej i udowadnia, że ćwiczyć można zawsze i wszędzie, nawet w domu z butelką wody zamiast hantli!



Ewa Chodakowska poprowadzi trening w sobotę 19 listopada

Fot. organizatorów

- Ruszamy znów w trasę Be Active Tour powered by Nałęczowianka, by promować aktywność fizyczną wśród Polek i Polaków! Już nie mogą doczekać się wizyty w Toruniu, gdzie wspólnie z grupą ponad 100 osób damy z siebie wszystko! Wykorzystamy na-

rzędzie, jakim jest trening, do wprowadzenia pozytywnych zmian w nasze życie! Bo przecież każdy z nas ma w sobie potencjał i siłę, z których ma wręcz obowiązek skorzystać! Trening to wspaniale pokazuje, zwłaszcza trening w grupie, gdzie motywacja jest

jeszcze większa! Takie spotkanie to także najlepszy bodziec na początek dla tych, którzy zaczynają, ale też nagroda dla tych, którzy już osiągnęli wymarzone efekty. Jedyne, czego trzeba, to szczypta chęci i butelka wody – mówi Ewa Chodakowska.

Na warsztatach prócz treningów i prelekcji dietetyka odbędzie się specjalny wodny moduł ćwiczeń, podczas którego Ewa Chodakowska zaprezentuje jak przy użyciu butelek wody pracować nas swoim ciałem. Podczas prelekcji z dietetykiem uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo należy pić wodę oraz w jakich ilościach, szczególnie podczas intensywnych wysiłków, jakim jest trening fizyczny. Poznają też wiele wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia, który konsekwentnie na co dzień promuje trenerka fitness.

Inspiruje, motywuje, daje dobry przykład. Polki ją uwielbiają

i nie potrafią odmówić, kiedy z ekranu komputera czy telewizora mówi do nich: „Dasz radę!” Już 19 listopada możliwość, by z Ewą Chodakowską spotkać się na żywo. A jedna z naszych Czytelniczek bądź jeden z naszych Czytelników (dowiemy się tego po wydrukowaniu tego numeru) znaj-

w Polsce: 5. edycja corocznej trasy warsztatów Ewy Chodakowskiej oraz trenerów z jej teamu. Be Active Team to grupa najlepszych trenerów z różnych dyscyplin fitness (m.in. treningu funkcjonalnego, jogi, dance, zumbi) związanych z warszawskim studium fitness prowadzonym przez Ewę Cho-



dzie się w specjalnej strefie dakowską.

VIP. Jest to jedno z najważniejszych wydarzeń fitnessu

Redakcja

redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016111809G

REKLAMA

TRN 2016111808G

SZCZUPLEJASZA W 3 TYGODNIE



1 **oczyszczenie** organizmu

2 **redukcja** tkanki tłuszczowej

3 **pobudzenie** metabolizmu

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

T. Kościuszki 16a
tel. 696 380 370

DIETA SUPLEMENTACJA PRZEPISY ZALECENIA ŻYWIENIOWE

www.karatekumade.com



**ZAJĘCIA I PROGRAMY
REALIZUJEMY
NA TERENIE
TORUNIA I POWIATU
TORUŃSKIEGO:**

- karate tradycyjne oraz samoobrona dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- zajęcia dla przedszkolaków „mały KARATEKA”,
- zajęcia dla dzieci w wieku szkolnym „Sportowy Talent”
- zajęcia dla rodziców z dziećmi „Famili Trening”
- ćwiczenia wzmacniające „Zajęcia dla Pań”
- zajęcia terenowe dla najmłodszych „Survival”
- zajęcia dostosowane do wieku „karate SENIOR 60+”
- udział w zawodach i obozach sportowych
- bezpieczna 1 klasa
- pracownik biurowy może być zdrowy

**ZAJĘCIA
DLA KAŻDEJ GRUPY WIEKOWEJ
TRENUIJ Z NAJLEPSZYMI
NA ŚWIECIE!**

tel.: 607 819 119, ul. J. Olbrachta 4/6 Toruń
e-mail: klub@karatekumade.com
numer KRS: 0000103437

ZIMA, RUCHU BRAK? SPRAWDZAMY, GDZIE ĆWICZYĆ

Krótkie dni, długie wieczory, deszcz, śnieg i temperatury bliskie zeru. To wszystko sprawia, że przechodzimy w energooszczędny stan, w którym aktywność fizyczna ogranicza się do spacerów do kuchni po przekąskę i z powrotem pod koc. A gdyby wykorzystać tę ponurą porę roku do wypracowania wymarzonej sylwetki albo poprawy zdrowia? Przedstawiamy kilka propozycji, które Wam w tym pomogą.

Okres zimowy tworzy zupełnie nowe warunki uprawiania sportu, więc zamiast narzekać na zimową pogodę wykorzystajmy jej potencjał. Hasło "sporty zimowe" budzi skojarzenia z nartami, snowboardem i łyżwami. Są to świetne formy sportu i na pewno niejedną z nas skorzysta z nich w najbliższym czasie, ale zimową aktywność można uprościć. Najprostszą i najtańszą formą ruchu jest po prostu spacer albo jego bardziej wymagające formy czyli Nordic Walking i bieg.

Ruch to szczęście

Wszyscy, którzy chcą zadbać o sylwetkę i zdrowie zimą powinni przygotować sobie plan. Jeśli zła pogoda uniemożliwi aktywność na dworze, trzeba mieć w zanadrzu inną opcję, np. trening na siłowni. W toruńskim Champion Gym&Fitness czeka na nas trening dostosowany do indywidualnych potrzeb. Na zajęciach grupowych możemy ćwiczyć między innymi Zumbę, Tabatę, Fat Burning Dance, 6-pak, jogę, trx i zajęcia na trampolinach, a w strefie gym trening siłowy i funkcjonalny oraz cardio. W razie pytań dostępni są trenerzy personalni, którzy pomogą odpowiednio dobrać ćwiczenia i nauczą poprawnej techniki. Kiedy na dworze jest ciemno i zimno potrzebne są



Panie z zespołu Toronto podczas ćwiczeń w Klubie Champion

Fot. Przemysław Mrotek

endorfiny, czyli hormony szczęścia, a te najprościej wytworzyć za pomocą treningu. Wkrótce mówiąc: ruch to szczęście - mówi Arkadiusz Kamiński, menedżer Klubu Champion Gym&Fitness.

Dwie pieczenie na jednym ogniu

Bycie aktywnym niekoniecznie oznacza zaopatrzenie się w specjalistyczny strój i sprzęt. Szukaj aktywności

nawet w najbardziej blących czynnościach. Mając do wyboru schody i windę zawsze wybieraj schody, a idąc do sklepu wybierz dłuższą drogę i tym samym zrób sobie spacer. Trening na świeżym powietrzu zafunduje nam śnieżna bitwa, lepienie bałwanów czy jazda na sankach z dziećmi. A jeśli chcemy sprawić pociechom prawdziwą frajdę, wybierzmy się do toruńskiego parku trampolin, czyli Jump Arena. To ponad 2500m2

różnego rodzaju trampolin, basenów z piankami i innymi atrakcjami. Obiekt jest czteroczęściowy, a jego godziny otwarcia, 9-21 codziennie, wpasują się w każdy plan dnia. Ale Jump Arena to nie tylko zabawa dla dzieci i rodziców. - Jump Arena to również miejsce na wypadki z przyjaciółmi, treningi dla sportowców i forma aktywności dla osób chcących poprawić swoją sylwetkę i kondycję - opowiada pani Sandra Robińska, menedżer Jump



Arena. - Jeśli taka forma ruchu przypadnie do gustu warto przyjść na zajęcia grupowe. W ofercie mamy zajęcia dla dzieci i dla dorosłych. Dla dzieci organizowane są zajęcia wzmacniające ciało, wszystko odbywa się w formie zabawy. Dla dorosłych jest między innymi aerobik, fitness na trampolinach, akrobatyka. Pamiętaj, że aktywność ma być przyjemnością!

Przemysłany relaks

Warto również pamiętać o odpowiednim odpoczynku. Przebywanie na słońcu powoduje w naszym organizmie wytwarzanie witaminy D oraz endorfin, czyli wcześniej wspomnianych hormonów szczęścia. Odczuwany przez nas zimowy stan wynika z braku impulsu, jakim jest słońce. Przez to organizm nie może „żyć pełnią życia”. Stąd w Championie w

strefie SPA znajduje się słoneczna łąka, gdzie można zażywać fototerapii pobudzającej organizm do produkcji witaminy D i endorfin. - Taki zabieg nie tylko poprawi humor, ale również pobudzi do działania. Na przykład do... uprawiania sportu - mówi Arkadiusz Kamiński. Który jednocześnie zaprasza na urodziny Klubu. 3 i 4 grudnia Champion Gym&Fitness obchodzi swoje drugie urodziny. W tych dniach będą zorganizowane drzwi otwarte dla wszystkich - nawet dla tych, którzy już wykorzystali swoją darmową wejściówkę. Będą konkursy, maraton fitness, darmowe shake'i białkowe i kawa, trening z zawodnikiem futbolu amerykańskiego Jakubem Mazanem oraz żużlowcem Adrianem Miedzińskim.

Lena Paracka
redakcja@toronto-magazyn.pl

TORUNIANKA WYPROWADZA CIOSY I UDERZENIA NA MISTRZOWSKIM POZIOMIE!

Roksana Sadowska z Torunia od lat udowadnia, że powiedzenie „słaba płeć” to zdecydowany mit. Choć zaledwie w październiku, w kategorii Młodzieżowców, została ona Mistrzynią Świata w Karate Tradycyjnym w Kumite Indywidualnym Kobiet, to już teraz przygotowuje się do kolejnych startów.

- Zawody, podczas których zdobyłam tytuł Mistrzyni Świata Młodzieżowców, wspominam bardzo dobrze, choć muszę przyznać, że długo się do nich przygotowywałam. Wiele czasu poświęcałam na treningi i wyjazdy na zgrupowania Kadry Narodowej, dlatego cieszę się że zaowocowało to takim wielkim sukcesem - opowiada Roksana Sadowska, zawodniczka Klubu Kumade. - Nie spodziewałam się takiego przebiegu tych zawodów, ponieważ w mojej konkurencji miałam bardzo mocne zawodniczki. Ciężko mi się walczyło z każdą z nich, każda miała swoje mocniejsze strony, o których dowadywałam się w trakcie walki. Na szczęście miały także te słabsze, dzięki czemu udało mi się zdobywać punkty i ostatecznie osiągnąć sukces - dodaje. Karate Tradycyjne to sztuka samoobrony, która wykorzystuje w najbardziej skuteczny sposób ciało ludzkie. Podczas walk najczęściej stosuje się bloki, ciosy, uderzenia i kopnięcia. Ważne jest, by wykonywać je w odpowiednim połączeniu z różnymi ruchami i przy zachowaniu odpowiedniej pozycji cia-

ła. Najistotniejsza w karate jest technika „Todomé waza”, która ma całkowicie unieszkodliwić przeciwnika lub zniechęcić go do dalszego ataku. -Podczas walk wszystkie techniki muszą być kontrolowane przez zawodników dla ich bezpieczeństwa - opowiada Roksana Sadowska. - W walce wyróżniamy dwa rodzaje punktów wazari oraz ippon. Wazari jest połową ipponu i można je otrzymać za każdą technikę wykonaną w odpowiedniej pozycji, z odpowiednią siłą oraz kontrolą wymierzoną w cel. Natomiast ippon jest to technika, którą zawodnik może od razu wygrać walkę. Wykonanie takiej techniki jest bardzo trudne, ponieważ trzeba znaleźć kyo przeciwnika, czyli moment w którym partner nie zareaguje na naszą technikę. Oczywiście do tego dochodzi także odpowiednia pozycja, dystans, timing techniki i pole trafienia oraz trzymanie zanshin, czyli skupienie do końca walki - dodaje.

Nowy rok, nowe wyzwania

Proces budowania mistrzowskiej formy wymaga systema-



Roksana Sadowska - zdobyła tytuł Mistrzyni Świata Młodzieżowców w Kumite

Fot. nadestane

tyczności i wieloletniej pracy. Wytrwałość procentuje jednak sukcesami, które dostarczają ogromnej satysfakcji. -Moja przygoda z karate zaczęła się na obozie letnim w 2008 roku, wtedy trenował jeszcze mój młodszy brat. Był on za mały żeby jechać sam i w związku z tym moi rodzice wystali mnie na obóz

razem z nim - wspomina Roksana. - Przed wspomnianym obozem często podglądałam brata w domu jak ćwiczy i zawsze przyciągał moją uwagę. Tydzień obozu wystarczył, żeby zacząć ćwiczyć regularnie i trenować do dziś - dodaje. Po mimo tego, że Roksanie już teraz udało się wypracować tak znaczący

sukces, wyznacza ona sobie nowe cele i zapowiada intensywne treningi. - Celem na przyszły rok są Mistrzostwa Polski. Wchodzę teraz do wyższej kategorii wiekowej seniorów, także będzie mi o wiele trudniej, ale będę ciężko pracować i mam nadzieję, że ciężka praca przekształci się w kolejne moje osiągnięcia

- przyznaje Roksana. - Obecnie mam 2-3 treningi karate w tygodniu. Pracujemy wtedy nad techniką jak również nad innymi aspektami. Oprócz tych treningów uczęszczam na siłownię, gdzie pracuję nad wytrzymałością - dodaje.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

MODA NA SPORTOWO: 8 RAD OD NASZEJ STYLISTKI

Sportowy strój powinien być przede wszystkim wygodny. Czas, który poświęcamy rekreacji, nie wymaga od nas znajomości najnowszych trendów, bo nie to jest wówczas najważniejsze. Co jednak zrobić, by nadal czuć się dobrze w klubie fitness czy przemierzając w biegu długie trasy?

Proponuję zastosowanie kilku trików stylizacyjnych, które pomogą zachować proporcjonalność sylwetki i sprawią, że będziemy się dobrze czuć nawet podczas wyczerpującego treningu.

1. Jeżeli mamy sylwetkę większą w górnych partiach ciała (np.: duży biust, szersze plecy) unikajmy koszulek typu bokserka (optycznie jeszcze bardziej powiększają szerokie ramiona), dużych printów i innych wzorów. Takie sylwetki mogą się najczęściej pochwalić zgrabnymi nogami, można zatem wzory wprowadzić do legginsów czy spodni, w których ćwiczymy.

2. Jeżeli nasza sylwetka jest bardziej obfita w dolnych partiach (np.: większa pupa, masywne uda), powinniśmy wybierać spodnie proste i najlepiej gładkie. proporcje wyrówna nam za to koszulka typu bokserka, bluzki z ciekawymi printami, czy napisami. To one przyciągną wzrok.

3. Bardzo mocne, neonowe kolory zostawmy dla pań o

ciemniejszym i bardziej kontrastowym typie urody

4. Wprowadzajmy kolory zgodnie z temperaturą naszej karnacji - chłodne lub ciepłe. To, czy są one mniej lub bardziej nasycone, podczas ćwiczeń już nie będzie tak istotne, ważne, żeby kolor dodawał nam pozytywnej energii :)

5. Wybierajmy ubrania wygodne, przewiewne, dające poczucie komfortu podczas ćwiczeń! Pamiętajmy, że to one są najważniejsze i nie może nas rozpraszać myśl, o zbyt ciasnej koszulce, czy spadających spodniach. To samo dotyczy bielizny - najlepiej wybierać tę z bawełny, przewiewną i wygodną, z razem higieniczną (bardziej zabudowane szorty, a nie stringi i sportowy, niekrępujący ruchów biustonosz).

6. Każdy strój musi być dostosowany do rodzaju uprawianych przez nas sportów - inaczej ubierzemy się na zumbę, inaczej na trening obwodowy, a jeszcze inaczej do biegania.



Modelka: Zuzanna Danielecka.

Fot. Przemysław Mrotek

7. Buty są także bardzo ważnym elementem stroju - mają nie tylko cieszyć oko (mogą być kolorowe, a nie tylko czarne), ale przede wszystkim dostosowane do typu treningu. Wykonanie z odpowiednich materiałów pozwoli nam na

wypranie ich w pralce jeśli zajdzie taka potrzeba.

8. Zrezygnujmy z makijażu! Drogie panie, sport to sport, kiedy ćwiczymy skupmy się tylko na tym, a nie na myśli, czy nam się kreska

na oku nie rozmazała. Najczęściej niestety się rozmazuje, na twarzy widnieją szczątki podkładu, a poza tym najzwyczajniej w świecie nie jest to ani komfortowe, ani higieniczne. Wystarczy dobry wodoodporny tusz, a co jeszcze

ważniejsze - uśmiech na twarzy i mnóstwo pozytywnej energii - to nas przyozdobi najbardziej!

Oliwia Godlewska
stylistka i wizażystka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 201611810G



DECATHLON

TORUŃ COPERNICUS

CH Atrium Copernicus
ul. S. Żółkiewskiego 15

Otwarte: pn.-sob. 9-21, niedz. 10-20

MOTORYZACJA

CZARNY SPORT SZUKA NOWYCH TALENTÓW!

W minionym sezonie podopieczni Jana Ząbika i Roberta Kościechy zdeklasowali rywali, zdobywając tytuł mistrza i wicemistrza Polski w kategorii 50 ccm. Trenerzy zachęcają obecnie młodych miłośników czarnego sportu do sprawdzenia swoich sił na motocyklu i wjazdu do żuźlowego świata.

Od jazdy w ramach szkółki żuźlowej pod okiem Jana Ząbika zaczynał, m.in. Paweł Przedpełski, który w wieku 14 lat rozpoczął swoją przygodę z czarnym sportem. - Nabór do szkółki to proces długofalowy, ale warto poświęcić temu czas, żeby znaleźć chłopaków, którzy zostaną w tym sporcie na dłużej, jak np. Paweł Przedpełski – przekonuje Jan Ząbik, trener. - Trenują u nas chłopcy z Grudziądza czy z Bydgoszczy. Dysponujemy dobrze przygotowanym torem, dlatego warto z tego korzystać – dodaje. W ostatnim sezonie młodzież z Torunia zaprezentowała się na bardzo wysokim poziomie. Wśród osiągnięć na miniżuźlu, nie brakowało wielu sukcesów zarówno indywidualnych, jak i drużynowych. Nikodem Czmur w kategorii 50 ccm został indywidualnym mistrzem Polski, a Mikołaj Duchiniński zdobył tytuł wicemistrza. - Nie da się ukryć, że ostatni sezon był udany i osiągnęliśmy wiele sukcesów – wspomina Jan Ząbik. - Spośród młodych talentów warto wyróżnić Nikodema Czmuta, Mikołaja Duchinińskiego, coraz lepiej radzą sobie także Jakub Breński, Ksawery Słomski, Kacper Makowski, Borus Kopeć-Sobczyński oraz Filip Nizgorski – dodaje. Wiele emocji w ostatnim czasie dostarczył także październikowy turniej Jawa Cup 250 cc, który skierowany jest do młodych żuźlowców. Indywidualnie drugie miejsce zajął podczas niego torunianin Marcin Turowski. - Robimy postępy także jeśli chodzi o motocykle w kategorii 125 i 250 cc. W zawodach Jawa Cup, które odbyły się w październiku,



W szkółce żuźlowej trenują już nawet kilkulatkowie

Fot. Przemysław Mrotek

drużyna z Polski zajęła drugie miejsce, przegrywając tylko z Duńczykami. Bardzo dobrze podczas wspomnianego turnieju zaprezentował się Marcin Turowski – podsumowuje Jan Ząbik. - Sukcesy te dostarczają wiele satysfakcji, tym bardziej że w następnym roku na Motoarenie odbędą się Mistrzostwa Europy w 125 cc. Żużel zarówno w Toruniu, jak i Europie obecnie się zestarzał. Nie da się ukryć, że nie jest to łatwy sport, ale z pewnością warto się w niego zaangażować – dodaje. A w szkółce Jana Ząbika trenują już kilkulatkowie. Na tor do mini żużla, który znajduje się po sąsiedzku z „dużą” Motoareną przyjeżdżają z całymi rodzinami. Marzą o karierach

sportowych, ale na początku jest to przede wszystkim zabawa, nauka podstaw i dyscypliny. Jeśli okazuje się, że żużel wciągnął i jest potencjał w młodym adepcie, zaczynają się dalsze kroki. Zawody, pierwsze podia. Najlepsi pewnie za kilka lat ze „Stali Toruń” trafią pewnie do pierwszego składu i będą przywozić punkty dla Torunia.

Już rekrutują nastolatków

Choć sezon jazdy na żużlu się zakończył, to toruńscy juniorzy nie zwalniają tempa i już teraz pracują nad budowaniem formy. - Ze względu na warunki pogodowe sezon jazdy na torze żuźlowym dobiegł już

końca. Nowy cykl przygotowań zaczyna się od grudnia i wtedy rusza sauna, basen oraz

treningi na lodowisku. Taki cykl przygotowań jest niezwykle ważny, by wypracować sa-

moświadomość swojego ciała – opowiada Jan Ząbik. Chętnych nastolatków szuka również Robert Kościecha, właśnie trwa rekrutacja. - Nowy nabór skierowany jest do chłopaków w wieku 13-15 lat, którzy są zainteresowani żużlem i sportami motorowymi – zaznacza Robert Kościecha, trener Get Well Toruń. - Najlepiej jeśli są to osoby, które miały już wcześniej kontakt z motocyklem, ale jeśli nie to również zachęcamy, żeby wszyscy chętni spróbowali swoich sił – dodaje. Wszyscy zainteresowani mogą znaleźć wnioski aplikacyjne na stronie: www.speedway.torun.pl. Wnioski przyjmowane są do 15 grudnia.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl



TRN 201611811G

REKLAMA

Promocja

HOYALUX ID LIFESTYLE V+

Inspirowane ludźmi. Optymalizowane technologią

Zindywidualizowane soczewki progresywne **Hoyalux Id Lifestyle V+** w cenie od 850 zł za parę!
Soczewki biurowe nawet **do -70% taniej** przy zakupie okularów progresywnych

Więcej informacji na temat promocji w salonach Optometria Karczewski - to OCZY-wiste!



OPTOMETRIA Karczewski

Czas trwania promocji do 31 grudnia 2016 r.

www.optometriakarczewski.pl

PLANUJESZ WYMIANĘ AUTA? SPRAWDŹ OFERTĘ WYPRZEDAŻY ROCZNIKÓW

Rabaty, szeroka oferta promocji i gwarancja dobrej jakości to tylko niektóre z korzyści, które wiążą się z wyprzedażą roczników. Atrakcyjne ceny ruszają już teraz, nie przegap najlepszego rozwiązania dla siebie!

Zakup samochodu związany jest często z wieloma dylematami. Dotyczą one w szczególności tego, kiedy najlepiej dokonać zakupu i czy korzystanie z wyprzedaży roczników faktycznie się opłaca. - Wyprzedaż roczników ruszyła już teraz, warto z niej skorzystać, gdyż klienci mają okazję dokonać zakupu dobrej jakości towaru, za mniejsze pieniądze – zauważa Łukasz Piasecki z Novum Motors. -W naszym przypadku oferujemy, m.in. opony za 1 zł, pakiety wyposażenia za połowę ceny, promocyjne ubezpieczenia, promocyjne kredyty oraz szereg rabatów - dodaje. Wielu z nas pragnie mieć gwarancję auta dobrej jakości, z pewnego źródła. Ceny aut w salonach samochodowych sprawiają jednak, że przekładamy zaplanowane inwestycje na następne lata. Wyprzedaż roczników to okazja do tego, by nie nadwyrężyć domowego budżetu i załapać się na korzystne promocje. - Już od roku planuję wymianę samochodu na większy, ze względu na



Okres jesienno-zimowy to dobry czas na zakup nowego samochodu

Fot. Przemysław Mrotek

zwiększoną liczbę członków rodziny. Spora ilość wydatków w ostatnim czasie sprawia, że ostateczna decyzja o zakupie nie jest prosta – przyznaje Marcin Kozłowski z Torunia. - Będę na pewno śledził ofertę wyprzedaży roczników, ale czy się uda na coś interesującego trafić jeszcze zobaczymy, nic na siłę - dodaje.

Wczesna decyzja = większy wybór

Wyprzedaże roczników zaczynają się najczęściej na początku listopada i trwają do końca lutego. Wybór modeli aut w salonach samochodowych jest jednak ograniczony. Jeśli jesteśmy zdecydowani na zakup czterech kółek już od dłuższego czasu, warto śledzić

obecną ofertę wyprzedaży. Zyskujemy dzięki temu większą szansę na otrzymanie wymarzonego modelu i dopracowanie indywidualnej oferty. - Warto z wyprzedaży roczników skorzystać już teraz ze względu na duży wybór, którym obecnie dysponujemy. Klienci dzięki temu mogą dokonać zakupu, według swoich prefe-

rencji i dostosować ofertę najlepszą do siebie – przekonuje Łukasz Piasecki. -W styczniu i lutym wybór jest już znacznie mniejszy. Korzystając z wyprzedaży roczników można zyskać nowy samochód, za zdecydowanie mniejsze pieniądze, co jest zdecydowanym atutem obecnych promocji - dodaje. Korzystając z

oferty wyprzedaży roczników można zaoszczędzić od kilku do kilku dziesięciu tysięcy złotych, zyskując przy tym pełnowartościowy produkt. W okresie przedświątecznym zazwyczaj nie planujemy tak znaczących inwestycji, jakim jest kupno samochodu. Tym czasem to właśnie teraz salony samochodowe prześcigają się w ofercie atrakcyjnych cenowo rozwiązań. - Oferta wyprzedażowa to najlepsza kombinacja ofert z całego roku, dotycząca rabatów finansowania i wyposażenia. Ceny są takie same podczas całego okresu wyprzedaży, ale warto się spieszyć, bo na początku jest największa gama samochodów do wyboru – radzi Jarosław Morkwiński, dyrektor koncesji Uni-Car Dwa Toruń (Renault i Dacia). -Najlepiej decyzje o kupnie auta z wyprzedaży podejmować na początku, jeszcze przed Świętami. W naszym salonie wyprzedaż właśnie rusza – dodaje.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016118126

NOWY SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION

NOVUM MOTORS TORUŃ
ul. Grudziądzka 138, 87-100 Toruń
tel. 56 66 100 66



novummotors.torun@peugeot.com.pl
www.novummotors.pl

 **ATRIUM
COPERNICUS**
Z MYŚLĄ O TOBIE

WIELKIE PROMOCJE

19 LISTOPADA

TAKIE RABATY
TYLKO W SOBOTĘ



ATRIUM-COPERNICUS.PL



NAJBARDZIEJ ŚWIĄTECZNY PIERNIK W TORUNIU

Trwa druga edycja wyjątkowej akcji. Najmłodszy mieszkańcy naszego miasta przygotowują pierniki, które zostaną nagrodzone na specjalnym mikołajkowym spotkaniu.

Nie liczy się format ani technika. Najważniejsze jest zaangażowanie i serce włożone w przygotowanie „Najbardziej Świątecznego Piernika w Toruniu”. Do finału naszej zabawy zostały tylko dwa tygodnie! Zachęcamy do przygotowania swojej pracy. My wraz z partnerami przygotowaliśmy dla Was moc atrakcji i nagród. Wszyscy wyróżnieni uczestnicy wezmą udział w specjalnych warsztatach przygotowanych przez Muzeum Toruńskiego Piernika. Mamy też dla Was vouchery na półkolonie zimowe od szkoły karate „Kumade”, vouchery do Manekina i cukierni Lenkiewicz, karty na naukę gry w koszykówkę, bilety do Multikina i mnóstwo upominków od sieci Media Markt. Mamy jednak nadzieję, że to wyjątkowa rodzinna zabawa i świąteczny nastrój przekonają Was do udziału w naszym konkursie.

Do naszej redakcji docierają już pierwsze prace. Podobnie, jak w

zeszłym roku jesteśmy zachwyceni ich poziomem. Dzieci niezależnie od wieku zachwycają pomysłowością i dbałością o każdy detal swoich konkursowych prac. Również w tym roku spotkamy się razem podczas finału akcji. Zapraszamy Was do Muzeum Toruńskiego Piernika przy ulicy Strumykowej. Nowoczesna placówka skupia w jednym miejscu tradycje europejskiego piernikarstwa. To również miejsce, w którym zwiedzający mogą zapoznać się z tajemnicą technologii wypieku toruńskich pierników. Dzięki interaktywnym elementom ekspozycji, zwiedzający zostają kompleksowo wprowadzeni w niezwykły świat najstawniejszego toruńskiego specjału. Nasi goście wraz z rodzicami wezmą udział w warsztatach na które zaprosi muzeum.

Jak wziąć udział w konkursie?

W naszej zabawie mogą brać

udział zarówno osoby indywidualne, jak i grupy: przedszkola, szkoły publiczne i prywatne. Najważniejsze jest to, by złożona praca zawierała dane: imię, nazwisko i wiek uczestnika oraz numer telefonu do opiekuna. Zabawę rozpoczynamy 4 listopada, termin składania prac upływa 5 grudnia. Wszystkie prace należy dostarczyć do siedziby redakcji, która znajduje się przy ul. Grudziądzkiej 79/6 (Bumar, 1 piętro). W konkursie mogą brać udział dzieci do dwunastego roku życia, dolnej granicy wieku nie ma. Czekamy na pachnące świątami prace i już nie możemy doczekać się naszego mikołajkowego spotkania, które w tym roku odbędzie się 10 grudnia. Najlepsze prace oczywiście zostaną opublikowane na łamach naszego tygodnika. Do zobaczenia w Muzeum Toruńskiego Piernika!

Redakcja

redakcja@toronto-magazyn.pl



Najbardziej Świąteczny Piernik w Toruniu

Konkurs plastyczny 4 listopada-5 grudnia

Prace składamy w redakcji: ul. Grudziądzka 79/8

Informacje: redakcja@toronto-magazyn.pl

Regulamin: www.toronto-magazyn.pl

Wspierają nas:



REKLAMA

TRN 2016111814G

Intermarché
SUPER

Oferta ważna od czwartku 17.11. do środy 23.11.

ZAPRASZAMY
INTERMARCHÉ
TORUŃ, UL. UGORY 4
WRZOSY

GODZINY PRACY
Pon. - Sob. 7:00 - 21:30
Niedz. 9:00 - 20:00

Pieczyno prosto z pieca



40% TANIEJ
0,35
.....
0,59 1 szt. **BULKA POZNAŃSKA**
Reva
75 g, 0,47 zł / 100 g



36% TANIEJ
0,44
.....
0,69 1 szt. **BULKA NORT**
• wiejska
• żytnia
60 g
0,73 zł / 100 g



23% TANIEJ
2,29
.....
1 szt. **CHLEB DRWAŁSKI FITNESS**
Reva
380 g
6,03 zł / 1 kg

CAMERIMAGE 2016

OTWARCIE 24. EDYCJI MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU SZTUKI AUTORÓW ZDJĘĆ FILMOWYCH „CAMERIMAGE” FOT. PRZEMYSŁAW MROTEK



WYSTAWA „EVOLUTION”, CZYLI DAVID CRONENBERG W CSW

REALIZOWANA W RAMACH CAMERIMAGE FESTIVAL WYSTAWA TO PIERWSZA PREZENTACJA W POLSCE DOTYCZĄCA TWÓRCZOŚCI KULTOWEGO REŻYSERA. SKŁADAJĄ SIĘ NA NIĄ ORYGINALNE REKWIZYTY, KOSTIUMY I FRAGMENTY SCENOGRAFII Z FILMÓW CRONENBERGA ORAZ FRAGMENTY JEGO FILMÓW, OSOBISTE ZAPISKI I PROJEKTY. FOT. PRZEMYSŁAW MROTEK



Wernisaż
Herbata i sake

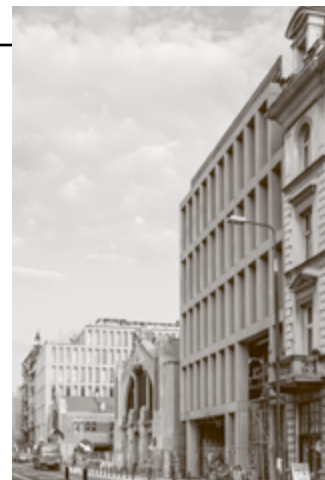
Herbata, a właściwie ceremonia herbaciana (chanoyu) oraz sake to dwa napoje, które automatycznie kojarzą się z Japonią. Doskonale obrazują wielotorowość kultury japońskiej. Z jednej strony mamy ceremonię, pełną refleksji i celegy, związaną z filozofią buddyzmu zen, z drugiej strony mamy napój kojarzony z kulturą samurajską. Są to napoje zakorzenione nie tylko w obyczajowości Kraju Kwitnącej Wiśni, lecz także jego duchowości i kulturze wyższej. Wystawa przybliży kulturę materialną związaną z herbatą i sake. Prezentuje naczynia, które służą spożywaniu obu trunków oraz japońskie dzieła sztuki ilustrujące zwyczaje związane z herbatą i sake. Obiekty pochodzą ze zbiorów Muzeum Narodowego w Warszawie, Muzeum Narodowego we Wrocławiu, kolekcji prywatnych oraz Muzeum Okręgowego w Toruniu.



Kamienica pod Gwiazdą
18.11.2016, godz. 17.00 Wstęp wolny

Wykład
O architekturze

Tematem wykładu Macieja Miłobędzkiego pt. „O naturalnej kontynuacji” będą zmagania architektów z projektami w środowisku zabytkowym. Problem przedstawiony zostanie na przykładzie kilku ostatnich realizacji pracowni JEMS Architekci – między innymi: rozbudów Biblioteki Raczyńskich w Poznaniu i Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, rozbudowy i częściowej odbudowy Hali Koszyki w Warszawie czy projektu Biblioteki Seminarnej w Warszawie.



JEMS Architekci. O naturalnej kontynuacji
Wykład Macieja Miłobędzkiego
Galeria Wozownia, ul. Ducha Św.6 21.11.2016, godz. 17.00 Wstęp wolny

Koncert

Adam Sztaba w Toruniu

Toruńska Orkiestra Symfoniczna zaprasza do Sali Koncertowej CKK Jordanki na prapremierowe wykonanie dzieła Adama Sztaby – Leopoldinum. „Leopoldinum” to dzieło zamówione u Adama Sztaby przez Toruńską Orkiestrę Symfoniczną w ramach programu Instytutu Muzyki i Tańca. Utwór ma za zadanie ukazać bogactwo brzmieniowe orkiestry symfonicznej. Poza tradycyjnymi technikami kompozytorskimi pojawiają się również te stosowane w muzyce XX wieku i tworzonej obecnie. Muzycy TOS zagrają pod dyktando samego kompozytora Adama Sztaby. Pianista, dyrygent, aranżer i producent muzyczny znany jest szerokiej publiczności z popularnych programów telewizyjnych, jak „Idol” czy „Fabryka Gwiazd”. Na toruńskim koncercie artysta zaprezentuje specjalny program, złożony m.in. ze wspomnianego „Leopoldinum” a także skomponowanych przez siebie utworów z musicalu „Opentaniec”, wystawianego przed laty w Teatrze Muzycznym w Gdyni oraz własnych aranżacji utworów Chopina. Gościem koncertu będzie również piosenkarka Katarzyna Wilk. Współpracowała ona m.in. z Kayah, Mezem, zespołami KTO TO, Dreamland i Groovestreet. Czasopismo „Machina” umieściło ją na liście 50 najlepszych polskich wokalistek.



Adam Sztaba – Leopoldinum
18.11.2016, godz. 19.00
Sala Koncertowa
CKK Jordanki
Bilety: 25/35 zł

Koncert

Forte Artus Festival

Steve Nash & Baltic Friends to projekt łączący muzykę improwizowaną z klasyką, elektroniką i turntablismem. Zaproszeni do udziału w koncercie instrumentalni mają już za sobą współpracę z DJ-ami i nie obce im jest łączenie dźwięków żywych instrumentów z elektroniką. Tym sposobem będziemy mieli szansę usłyszeć brzmienie saksofonu tenorowego, gitary, trąbki, perkusji, fortepianu, kontrabas, a wszystko oblane będzie sosem elektronicznych brzmień. Wydarzenie będzie fuzją jazzu, alternatywy i muzyki elektronicznej. Jak dokładnie będzie wyglądał koncert nikt nie wie. Artyści spotkają się bowiem w Toruniu specjalnie po to, aby w ciągu pięciu dni wspólnie przygotować 2-godzinny set. Twórcy zapowiadają, że dużo będzie tu swobodnej improwizacji, kreatywnego podejścia do sampli, nie zabraknie też wirtuozerskiej gry na padach.



Steve Nash & Baltic Friends
24.11.2016,
godz. 19.00
Dwór Artusa, Sala Wielka
Bilety: 20/25 zł

REKLAMA

TRN 2016111815G

STRAUSS GALA

Soliści | Balet | Straussowska Orkiestra Festiwalowa

Małgorzata Rodek
Sabina Zapiór
Tomasz Janczak
Tomasz Tracz

Hans-Peter Manser DYRYGENT

16.11. RYBNIK / TEATR ZIEMI RYBNICKIEJ kasa, eBilet.pl
17.11. ZABRZE / DMIT kasa, eBilet.pl
20.11. KIELCE / FILHARMONIA ŚWIĘTOKRZYSKA kasa, eBilet.pl
21.11. WARSZAWA / PALLADIUM kasa, eBilet.pl
22.11. TORUŃ / CKK JORDANKI kasa, eBilet.pl

Koncert

40 przebojów

Muzyczny projekt pod roboczym tytułem „40 przebojów”, inspirowany poszukiwaniami takich twórców jak John Cage czy John Zorn, jest oryginalną propozycją, jakiej na polskim rynku muzycznym znaleźć nie sposób. Ekstrawagancki pomysł duetu Jakubik&Deriglasoff, tych niepokornych, ciągle poszukujących artystów wkracza na obszary, których nikt w tym kraju jeszcze nie próbował eksplorować. Jest bez wątpienia ambitnym, skierowanym do wyrobionego słuchacza eksperymentem, gdzie muzycznie panować będzie absolutny eklektyzm. Od cyber punka, przez elektro pop, disco techno, do hardcore'u. Proszę sobie wyobrazić płytę, na której znajdzie się 40 utworów, mini-piosenek, skitów – niepotrzebne skreślić – do których muzykę napisał Olaf Deriglasoff, swój głos i muzyczną frazę dał Arek Jakubik, wszystko do tekstów autorstwa Krzysztofa Vargi i Marcina Świetlickiego. Przy czym każda z tych kompozycji trwa niewiele dłużej niż minutę, niektóre wręcz po dwadzieścia parę sekund.



JAKUBIK & DERIGLASOFF 21.11.2016, godz. 19.00
Hard Rock Pub „Pamela” ul. Legionów 36 Wstęp wolny

REKLAMA

TRN 2016111816G

orzeł investment

GOTÓWKA OD RĘKI
dla każdego od 10zł w górę

MASZ SAMOCHÓD, MASZ FIRME, JESTEŚ ROLNIKIEM
- DOSTANIESZ U NAS GOTÓWKĘ

EMERYCI, RENCISCI MILE WIDZIANI
skupujemy złoto, srebro i monety

Toruń, ul Dąbrowskiego 8
Dworzec PKS

tel. 572 400 100
zapraszamy pn-pt 9 - 17

**TEŻ MASZ CZASEM
18 LAT?**

beko
BEKO BIM 24400GS
Piekarnik
• Funkcja Pieczenia 3D
• Sterowanie dotykowe
Nr art. 1277040

Klasa energo-tyczna **A+**

1399.-



899.-

SAMSUNG

SAMSUNG VS60K6050KW/GE
Odkurzacz akumulatorowy
• Filtr Cyclone Force
• Technologia Twin Chamber System
• Czas pracy 30 min
Nr art. 1320836



**Stwórz dowolny zestaw
z minimum dwóch sprzętów
AGD i oszczędzaj***

Przy zakupie 2 sprzętów 5%, a przy zakupie 3 sprzętów 10% wartości

Akcja trwa od 18 do 21.11.2016

*Szczegóły w regulaminie na www.mediamarkt.pl lub u sprzedawcy

1399.-

LG
LG F12BBND
Pralka ładowana od frontu
• System 6 Motion
• Silnik Inverter Direct Drive
Nr art. 1203723

Klasa energo-tyczna **A++**

1200 obr./min
Prędkość

6 kg
Pojemność



1449.-

SAMSUNG
SAMSUNG WF80F5E3WZ/EO
Pralka ładowana od frontu
• Bęben Diamond
• Technologia Eco Bubble™
Nr art. 1185075

Klasa energo-tyczna **A++**

1200 obr./min
Prędkość

8 kg
Pojemność



18
LAT
Media Markt

Asortyment w podanych cenach dostępny od 18.11 do 24.11.2016 lub do wyczerpania zapasów. Informacje zawarte w gazetce nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 K.C.

Inowrocław
GALERIA SOLNA,
ul. Wojska Polskiego 16

Toruń
ATRIUM COPERNICUS,
ul. Żółkiewskiego 15

Godziny otwarcia:
Pon. - Sob. 9.00 - 21.00
Niedz. 10.00 - 20.00

raty Santander orange nc+

☎ Infolinia / Zadzwoń i zamów 799 35 35 35

mediamarkt.pl



Media Markt®