

FESTIWAL TOFIFEST, STR. 4

Zapraszamy na międzynarodowy Festiwal Filmowy. Kino polskie i światowe na ekranach Torunia. Przeczytajcie rozmowę z szefową wydarzenia.

MOTORÓŻOWI, STR.5

Październik miesiącem walki z rakiem piersi. Motocykliści z Torunia pokażą, że akcja społeczna może być zupełnie inna. Dołączycie?

EDUKACJA, STR. 7-11

Witamy studentów. Jeszcze nie znacie kulturowych miejsc w Toruniu? Czas je poznać. Nasz ranking i wiele innych przydatych wskazówek w tym numerze.

MADAME, STR. 16

Czas na relaks. Specjalnie dla naszych Czytelników do wygrania ekskluzywne zabiegi kosmetyczne. Zapraszamy!

Nr 2(2)2015
BEZPŁATNIE, w każdy piątek

TORONTO

MAGAZYN TORUŃSKI



STARTUJE
TOFIFEST

REKLAMA

TRN 201510161G

.Nowe otwarcie dla Polski!

Joanna Scheuring-Wielgus

Kandydatka do Sejmu RP. Nr 1 na liście

.Nowoczesna

Ryszarda Petru

Materiał finansowany przez KW Nowoczesna Ryszarda Petru





MARCIN TREICHEL

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

W SZATNI CZASEM ŚPIEWAMY PIŁKO POLO.



Niepokornie na ekranie

Od wielu lat im kibicuje. Po pierwsze uwielbiam ludzi, którzy mają pasje i kierują swoje życie tak, by ją realizować. Sama tak mam, co tu wiele mówić. To piękne kiedy nie tylko pieniądze stoją na pierwszym planie. Po drugie, w Toruniu każde wydarzenie kulturalne odbija się wielkim echem. To promocja dla miasta, zapewnienie hoteli, restauracji, imprezy towarzyszące i tak dalej. Coś dla

ducha i ciała. A cieszy tym bardziej, jeśli rozpedzona lokomotywa nie ma ochoty zwolnić. Nie stosuje półśrodków i nie idzie na kompromis. Ale to cała kwintesencja niepokorności.

A niepokorność nie jest „pod liniijkę”, ani pod „target”. Toffifest to wydarzenie krojone na ambicje i sztukę, na zjawiska. Tych pewnie jest wiele, ale cała sztuka to wyselekcjonować te, które będą warte naszej uwagi. „Tofi” wchodzi, a właściwie wychodzi do nas ze swoją ofertą w idealnym monecie. Bo jak komuś zimno, szaro i źle, to od poniedziałku powinien udać się na projekcje w ramach festiwalu. I nie tylko projekcje, ale także spotkania z twórcami, czy dyskusje. Często na tematy kontrowersyjne. Myślę, że jedną z takich będzie Islam, ale i popkulturowe zjawisko „klubu 27”.

Ja na pewno tam będę, jak co roku. Bo lubię, szanuję,

doceniam. I jeszcze jedno. Doceniam Wasz odzew po pierwszym numerze Toronto. Wielu się z nas śmieje, że to nie Toronto tylko tornado. Coś w tym jest. Trochę zarzykowaliśmy. Sprawdziliśmy, czy mieszkańcy Torunia mają dystans i są gotowi na coś nowego. Chyba są. Trochę chcieliśmy się odciąć i pokazać, że siła w ludziach, że chcemy promować Toruń, mimo przekornej nazwy. Najważniejsze jest to, że dobrze czujemy się w naszym mieście i chcemy je zmieniać. To nam pokazaliście i za to dziękujemy. Dodajecie nam skrzydeł. Dziękujemy za wszystkie mejle, telefony, odwiedzimy. I tysiąc polubień na facebooku w jeden dzień! Czujemy Wasze wsparcie, wsparcie mieszkańców Torunia. Dla nas to najważniejsze, bo właśnie dla Was to robimy.

Żaneta Lipińska -Patalon Toronto



Wreszcie jesteście!

Młodzi, zdolni, pełni werwy! Właśnie na was czekał przez całe wakacje Toruń. Teraz powoli wracacie do naszego miasta. Studenci – witajcie z powrotem! Brakowało was bardzo w Toronto. Mimo, że były wakacje, że było gorąco, że było wesoło, to was... nie było. Ulice nieco za puste, kawiarnie nieco za ciche, a kluby nieco mniej kolorowe.

Teraz wszystko wraca do normy. Młodzieńczy entuzjazm możemy codziennie widywać na przejściach dla pieszych, szerokich uśmiechów wypatrywać stojąc po butki w sklepach, czerpać z waszej niespożytej energii na koncertach. Miasto ożyło! Wreszcie oddycha pełną piersią. I tak właśnie powinno być. Żebyście pokazywali nam jak młodzińcze cele, jak się bawić, jak zdobywać szczyty. Zapewniam was, że inspirujecie. Dlatego w tym numerze też postanowiliśmy zrobić coś dla was. Tym razem dla tych z was, którzy dopiero zaczynają przygodę z naszym miastem. Kopernik, pierniki i zabytki to nie wszystko, co musicie zobaczyć w naszym mieście. Stworzyliśmy dla Was prze-

wodnik po miejscach „must see”, których musicie koniecznie doświadczyć, zjeść, spróbować. Kluby, restauracje – to tylko niektóre z naszych propozycji. Mamy nadzieję, że razem z nami będzie łatwiej odkrywać wam ten toruński bajeczny świat. I oby spodobało się wam nasze miasto! A starszakom życzymy dużo samozaparcia i wiary w swoje siły. Uwielbiamy uczyć się od was zapału. I zgadzamy się tu z angielską pisarką Jane Austen, która przyznaje: „Ta-ki powinien być młody człowiek. Obojętnie czym by się zajmował, je-go za-pa-ł nie powinien znać umiaru, a on sam zmęczenia”. Podbijajcie świat! Podbijajmy go wszyscy razem!

Agnieszka Chmielewska, Toronto



Koniec Wielkiego Torunia?

Drodzy Torunianie. Zajęci swoimi, toruńskimi sprawami przegapiliście zapewne decyzję odchodzącego już Sejmu, dzięki której Toruń spadnie do II ligi polskich miast. Sejm ostatecznie głosowaniem zadecy-

dował bowiem, że metropolie mogą być tworzone wyłącznie przez organizmy miejskie mające ponad 500 tys mieszkańców. Bydgoszcz + okolice łąpią się do tej stawki. Toruń + okolice są za małe. Nadal myślicie, że to mało ważne?

Popatrzcie nieco poza granice naszej wsi toruńskiej. Metropolie mają stać się bijącymi sercami polskiej gospodarki, kultury i nauki. Mają dyktować kierunki w jakich będzie szła Polska. Bezlistośnie ściągając największe dotacje budżetowe. Miasta, które będą poza metropolitarną Ligą Mistrzów, staną się „uzupełnieniem” dla wielkich. Sympatyczną II ligą, bez perspektyw na dynamiczny rozwój.

To nie jest złośliwość, tylko wielkie organizmy miejskie mają w skali Europy, świata, jakiegokolwiek szanse na sukces. Pisałem o tym wielokrotnie, od wielu lat na moim blogu. Nie dziwi więc stanowcza reakcja i oburzenie prezy-

denta Zaleskiego. W końcu, w najgorszym dla nas wariantcie, w oparciu o decyzję Sejmu za miedzą wyrośnie silna i przężna Metropolia Bydgoska. A do Torunia „metropolici” będą już tylko jeździli „na zwiedzanie” i na lody do Lenkiewicza. Proszę, uświadomcie sobie, że tak może się stać.

Pracuję w Bydgoszczy, poznałem Bydgoszczan. To świetni, kreatywni, zdolni ludzie. Torunianie też tacy są. Mimo dekad życia pomiędzy tymi miastami nie mogą zrozumieć dlaczego się nie dogadaliśmy? Dlaczego nie będzie metropolii bydgosko-toruńskiej?

No chyba, że nowy sejm przegłosuje wszystko od nowa. Wtedy mój felieton będziecie mogli ze spokojem wymazać z archiwum Toronto. Oby.

Jarosław Jarry Jaworski, specjalista public-relations, freak



Wyborcze „kietbasiane” węzły

Autostradę wokół Torunia planowano od wielu lat, a ostatnio nawet - o zgrozo - bezzecznie ją wybudowano.

No i tu pojawiły się niewytłumaczalne problemy z nazwami węzłów. Nawet kierowca z najmniej dojrzałym zielonym liściem i w najbardziej niedzielny kapeluszu, wypatrzył zjazdu z autostrady, szuka nazwy leżącego nad nią dużego miasta. Tylko u nas (przy całym szacunku do sąsiadów) są węzły Turzno, Lubicz i ś.p. już, węzeł Czerniewice. Nikt nie mówił głośno dlaczego tak było, ale urzędniczy impas trwał od lat. Aż tu nagle, w samym sercu kampanii wyborczej, vice-minister i to z Bydgoszczy, dobrze znany z niechęci do wspólnej metropolii, z uśmiechem, niczym lis po wejściu do kurnika, obwieszcza zmiany. Będą od razu (bo kto bogatemu zabroni), aż trzy węzły z nazwą Toruń! Nie zrobiono

z tego w regionie zbyt głośnego newsa, bo jakby to „bidulek” miał zakomunikować „swoim” wyborcom, ale decyzja jest. Boję się jedynie, czy kolejna ekipa nie będzie miała amnezji, ale nadzieja ponoć umiera ostatnia. I tak oto, bez względu na to kto wygra te wybory, Toruń trafi wreszcie na niebieskie drogowskazy... przynajmniej na papierze.

Maciej Karczewski, toruński przedsiębiorca

POLUB NAS NA FACEBOOKU

TORONTO MAGAZYN TORUŃSKI

TORONTO magazyn toruński

www.toronto-magazyn.pl
nakład: 30 000 egzemplarzy
wydanie bezpłatne

Interactive-Press
Żaneta Lipińska-Patalon

ul. Grudziądzka 79/6
tel. 789 191 070

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

ATRIUM
COPERNICUS
Z MYŚLĄ O TOBIE

ZŁOTA NOC ZAKUPÓW

16 PAŹDZIERNIKA

GODZINA
19:00-23:00

- ✦ **RABATY DO 50%**
- ✦ **KONKURS** ZAKUPY NA WAGĘ ZŁOTA -
DO WYGRANIA: SZTABKI ZŁOTA I KARTY PREZENTOWE
- ✦ ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH
- ✦ ZŁOTE PORADY
- ✦ ZŁOTE HITY MUZYCZNE



ATRIUM-COPERNICUS.PL

DOŁĄCZ
DO NAS NA



DARMOWE WiFi



TOFIFEST TO FESTIWAL AUTORSKI

WKŁADAMY W NIEGO SERCE I EMOCJE

13.

MIĘDZYNARODOWY
FESTIWAL FILMOWY TOFIFEST

18-25.10.2015, TORUŃ

www.tofifest.pl

Rozmowa z
Kafką Jaworską
dyrektorem Międzynarodowego Festiwalu Filmowego „Tofifest”

Przed nami kolejna edycja festiwalu. To w Toruniu swoje święto filmu, ale pewnie i efekt całorocznej pracy?

-Po zakończeniu festiwalu trzeba odpocząć. Najpierw jest etap depresji. Przygotowania i sam festiwal to czas, gdzie skrajnie dużo się dzieje. Nie ma czasu na sen i zastanawianie się. Gdy to się kończy i nagle można odpocząć, to dostajesz mocny, szybki strzał. Odpadasz. Masz za dużo czasu, organizm się buntuje. Ale po miesiącu, kiedy wszystko się unormuje, praca zaczyna się od nowa. Zresztą czas zaraz po festiwalu związany jest z pracą innego typu, ponieważ festiwal należy rozliczyć. To etap bardzo intensywnej i nieciekawej biurokracji.

Tematem przewodnim w tym roku jest legendarny „Klub 27”. Skąd pomysł na pokazanie właśnie tego, trochę kontrowersyjnego wątku w kinie?

-„Klub 27” narodził się bardzo spontanicznie. To mój pomysł, nad którym długo dyskutowaliśmy. Mieliśmy wiele spotkań kreatywnych w zespole rozmawiając o tym – czy należy mówić o zjawisku kontrowersyjnym, na krawędzi. Ale w końcu jesteśmy festiwalem niepokornym i niepokorność wygrała. W ubiegłym roku weszliśmy w inną przestrzeń artystyczną: literaturę – bo to ona zapoczątkowała nurt kryminału skandynawskiego, czyli Nordic Noir. W tym roku przyszedł czas kolejnej dziedziny sztuki, czyli muzyki. Zdecydowaliśmy, że pokażemy filmy zainspirowane właśnie tzw. „klubem 27”. Czyli czymś co dla większości jest tylko wytworem poszukiwaczy teorii spiskowych, jednocześnie dla wielu ludzi pozostając prawdą. To zjawisko, które obrosło kultem popkulturalnym i „żyje”, dzieje się, na naszych oczach – chociażby przypadek Amy Winehouse. I to jest niesamowite.

A do tego sprawa bardzo dziś aktualna – świat Islamu. Nie znany, budzący obawy...

- Od dawna chciałam, by Tofifest powiedział coś na ten



Kafka Jaworska zaprasza na Tofifest

temat. Zaczęłam myśleć o islamskim kinie w 2011, podczas „Arabskiej Wiosny Ludów”, ale nie sądziłam, że ten temat będzie tak aktualny do dziś. Pasma nazywa się „Bliski - Daleki Wschód”. Bliski, ponieważ geograficznie tak jest. Daleki, ponieważ kulturowo i obyczajowo ten Wschód jest nam nieznanym. Nic o nim nie wiemy. Chciałam żeby widz, za pośrednictwem filmów tego pasma, mógł sam poznać prawdę i wyrobić sobie zdanie o tym, czy Islamu należy się bać? W ramach pasma odbędzie się debata dużej wagi. Zapytamy „Czy należy się bać się Islamu?”. W debacie wypowiedzą się ludzie z różnych „stron frontu”. Redaktor naczelny tygodnika „Do Rzeczy” Paweł Lisicki, który napisał mocną książkę o Islamie i Europie, libański reżyser Yosef Baraki, specjalistka od kina arabskiego Anna Pospieszńska, krytyk filmowy

Artur Zaborski. Zależy mi na tym, aby uczestnicy debaty mogli po niej odpowiedzieć sobie na pytanie, czy obawy, uprzedzenia, wobec Islamu i Muzułmanów są słuszne. Od miesiąca docierają do nas informacje o okrucieństwach Państwa Islamskiego i przez to kultura muzułmańska kojarzy nam się coraz bardziej negatywnie. Wydaje mi się, że musimy poznać ten świat, tę kulturę. Bez tego nie zrozumiemy, co dzieje się u nas w tej chwili. Wstęp na debatę

Zdecydowaliśmy, że pokażemy filmy zainspirowane właśnie tzw. „klubem 27”. Czyli czymś co dla większości jest tylko wytworem poszukiwaczy teorii spiskowych, jednocześnie dla wielu ludzi pozostając prawdą.

jest wolny, to zresztą dotyczy wszystkich naszych debat

i spotkań – chcemy, by torunianie mogli skorzystać z maksymalnej liczby wydarzeń Tofifest za darmo. Nie wszystko musi być płatne.

Ale przede wszystkim będziemy oglądać to co nam zaserwujecie. Jak wygląda dobór filmów? Czy po tylu edycjach wy zabiegacie, czy twórcy sami się zgłaszają?

-Są dwa kierunki selekcji filmów. Po pierwsze napływają o nas lawinowo zgłoszenia ze

zgłoszeń z 61 krajów. Drugi nurt to moja osobista selekcja. Wybieram filmy, rozmawiam z twórcami. To nie jest nawet kwestia negocjacji, ponieważ cała polityka festiwalowa polega na tym, że nie zapraszam filmów „w ciemno”. Muszę je najpierw zobaczyć. Wybór jest uzależniony od wielu rzeczy. Od kilku lat producenci zabiegają o pokaz na Toffest w Toruniu. Z filmem „Sleeping Giant”, który pokazujemy w konkursie On Air było o tyle ciekawie, że przystano go nam bez zakończenia, ponieważ był przygotowywany do premiery na prestiżowym festiwalu w Toronto. Po obejrzeniu materiału, postanowiłam, że chce ten obraz mieć na Toffest. Normalnie film który wygrywa w Toronto, czy Cannes nie idzie na inne festiwale. „Sleeping giant” w Toronto dostał nagrodę, a mimo wszystko twórcy zdecydowali się na pokazanie go u nas. Podobnie było ze „Sparrows”, który widziałam na etapie montażu, w wersji totalnie dalekiej od efektu kinowego. Podjęłam decyzję, że film ma być na Toffest. Chwilę później „Sparrows” wygrał prestiżowe San Sebastian. W uznaniu dla naszej przenikliwości producenci zostali z nami. Postawiłam na nich gdy byli nikim, oni odwzajemni się gdy byli już kimś. To wszystko dzieje się niesamowicie szybko. Osobnym torem to czy się też selekcja konkur-

prawdziwy profesjonalista w tej materii, Szymon Dziedziński. Efekty widać. W konkursie Shortcut mamy Złote Palmy z Cannes, nagrody Berlinale, Toronto, Sundance...

Na koniec zostawiłam pytanie o bardzo bliskie, a jednak wciąż mało znane kino skandynawskie.

-„Mały kraj, wielkie kino” to retrospektywa poświęcona kinu islandzkiemu. Islandia to mała wyspa, a powstają tam wspaniałe filmy. Mało, ale w wysokiej jakości – to marka kina z Islandii. Kino skandynawskie jest charakterystyczne chociażby przez swoją poetykę. Jeśli ktoś lubi właśnie takie kino i potrafi docenić ciętą ripostę, która w islandzkich obrazach jest wręcz nieprawdopodobna, nie zawiedzie się na tym konkursie. Toffest to festiwal autorski. W każdy jego element cały zespół wkłada serce i emocje. Robimy go na tip-top, profesjonalnie, co doceniają goście z branży filmowej. Staram się też, by program trafiał nie tylko do umysłów, ale i do serc. By budował naszą wrażliwość. Potrzebujemy większej emocjonalności, okazywania uczuć. A kino do tego namawia. W każdym filmie opowiadana jest jakaś historia, która ma coś w nas poruszyć. I takich filmów szukam. Nie interesują mnie amerykańskie „popularnesy” udające kino artystyczne. Toffest nie bazuje na pustym epatowaniu nazwiskami „gości”, zapominając po co przyjechali. Tak można robić festyn gminny. U nas liczą się filmy, a goście są z nami, bo kochamy kino – i my i oni. O kinie rozmawiamy całe 8 dni. Taki jest toruński Toffest.

su krótkometrażowego. Tam grupie selekcyjnych szefuje

POZYTYWNA PARADA PRZEJEDZIE ULICAMI TORUNIA MOTOCYKLOWA

17 października ulicami Torunia przejedzie wyjątkowa parada motocyklowa. Akcja w naszym mieście odbywa się po raz pierwszy. O co w niej chodzi?

O to by zwrócić uwagę dorosłych Polek na konieczność wykonywania regularnych badań profilaktycznych i rolę zdrowego stylu życia w zapobieganiu nowotworom piersi. Czemu na motocyklach? Bo czasem trzeba zadziałać nieszyblonowo, by uzyskać zamierzony skutek. Na pewno taka forma zwróci uwagę mieszkańców naszego miasta na poruszony problem. Dlaczego akurat teraz? Bo październik to miesiąc walki z rakiem piersi.

Wesprzyj różowych

Mimo, że temperatura za oknem nie zachęca już do wyjazdów motocyklem, liczymy że ten krótki przejazd ulicami Torunia, nie będzie dużym wyzwaniem - mówi Magda Orłowska z portalu SpeedLadies.pl, który koordynuje akcję w Toruniu. Nie mogę doczekać się widoku motocyklistek i motocyklistów w różo-



W paradzie wezmą udział motocyklistki i motocykliści z Torunia i regionu.

Fot. Mateusz Patalon

wych kamizelkach, to na pewno będzie akcja która zwróci uwagę i będzie niosła za sobą dobry przekaz. Ważne, żeby w naszym myśleniu wychodzić poza szablony, a także myśleć o nas samych i naszych najbliższych. Cieszę się, że w paradzie wezmą udział

również panowie, bo to znak że pamiętają o swoich kobietach i zagrzewają je do walki, namawiają do badań. To ważne. Ważne jest także przypomnienie o takich badaniach, wspólne pójście do lekarza, czy rozmowa - tłumaczy motocyklistka.

W Toruniu to pierwsza edycja. W minioną sobotę w Warszawie odbyła się już trzecia odsłona pozytywnej akcji. -Pomysł Motoróżowych zrodził się z pasji do motocykli, będących tego dnia symbolem profilaktyki w walce z rakiem piersi. Różowy przejazd mo-

tocyklistek i motocyklistów będzie przypominał kobietom o badaniach - już od dwudziestego roku życia każda z Pań powinna regularnie badać piersi, a raz w roku badanie powinno być wykonane przez ginekologa, chirurga lub onkologa - mówi Elżbieta Koncka,

Link PR, pomysłodawca i organizator akcji. -Poprzez swój entuzjazm i uśmiech jego uczestnicy staną się także aktywnym wsparciem dla kobiet chorych i fundacji charytatywnych.

MOTORÓŻOWI

17 października 2015,
godz. 11:30

Start parady: 12:00
Parking CH Plaza

Różowe kamizelki zostały przewidziane dla stu osób.

Swoją udział można potwierdzić do piątku 16 października

pod adresem: kontakt@peedladies.pl,

zaś w dniu zbiórki na miejscu, w przypadku wolnych miejsc.

Trasa parady to około dwadzieścia kilometrów ulicami Torunia.

Żaneta Lipińska-Patalon
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2015101630

Intermarché
SUPER

ZAPRASZAMY
TORUŃ, UL. UGORY 4 (WRZOSY)

PON. - SOB. 7:00-21:30
NIEDZ. 9:00 - 20:00

U NAS WSZYSTKIE
WYBORY SA DOBRE



COCA-COLA

3,49
1 szt.

4,99

2,25 l
1,55 zł / 1 l



DOBRY WYBÓR

1,50 zł
TANIEJ



1,80 zł
TANIEJ

NESTEA

3,19
1 szt.

4,99

4 rodzaje
1,5 l
2,13 zł / 1 l



RABAT NALICZANY PRZY KASIE

KREDYTY GOTÓWKOWE

Bezpieczeństwo i Zaufanie!

KREDYT KONSOLIDACYJNY

Zamień swoje kredyty na jeden z niższą ratą!



- ➔ **0 % prowizji!**
- ➔ **0 zł rozpatrzenie wniosku!**
- ➔ **Jedna niższa rata!**
- ➔ **Możliwość uzyskania dodatkowej gotówki!**

Poznaj korzyści kredytu konsolidacyjnego:

- ➔ **Jedna rata zamiast wielu!**
- łącząc kilka kredytów w jeden możesz obniżyć miesięczne zobowiązania i poprawić swoją zdolność kredytową.
- ➔ **Atrakcyjne warunki kredytowania!**
- dodatkowo obniżone oprocentowanie.
- ➔ **Prowizja 0 zł za konsolidowane zobowiązania!**
- brak kosztów za uruchomienie kredytu.
- ➔ **Możliwość uzyskania dodatkowej gotówki!**
- kwota kredytu do 500 000 zł.
- ➔ **Długi okres kredytowania!**
- kredyt nawet na 120 m-cy.

**Nie przepłacaj,
płać mniej za swoje
zobowiązania z innych instytucji!
Sprawdź!**

Twoja KASA

 **SKOK RAFINERIA** 

www.skokrafineria.pl

Toruń, ul. Grudziądzka 79/2

tel. 56 657 05 25,

56 657 05 26,

508 175 595

email: torun@skok-rafineria.pl

EDUKACJA

STUDENCKI PRZEWODNIK
PO TORUNIU

ZACZYNASZ STUDIA W TORUNIU?

NIE WIESZ OD CZEGO ZACZAĆ POZNAWANIE NASZEGO MIASTA? OTO KILKA POD-
POWIEDZI. TRZYMAJCIE SIĘ MOCNO: BĘDZIE NAUKA, JEDZENIE, IMPREZOWANIE
I KONTAKT DO LEKARZA. TAK NA WSZELKI WYPADEK.

Zdradzimy wam nazwy miejsc, których wręcz nie możecie ominąć. To przewodnik dość subiektywny, bo tworzony na podstawie długiej listy miejsc, którą opracowaliśmy sami wspólnie ze studentami lat wyższych. Wędrówkę zaczynamy od serca Uniwersytetu Mikołaja Kopernika – od Biblioteki Głównej przy Gagarina. Mało tego, że wpuszczają was jedynie za legitymkę, to w środku jest przyjemnie, ciepło i nastrojowo. Są wygodne kanapy, na których można rozłożyć się z książką i poczytać albo pofilozofować wpatrując się w piękny widok kampusu za oknem. Uroku dodają całości kolorowe kwiaty i wygodnie poustawiane biurka z komputerami, które pozwolą wam na darmowy dostęp do sieci. W ciszy można więc pouczyć się i popracować. To niezwykle wygodne rozwiązanie nawet w czasie, kiedy w domu nie będziecie mieć do tego warunków. A najlepsze, że biblioteka jest czynna nawet w niedzielę!

A już wychodząc z biblioteki, kiedy będziecie schodzili po schodach, na pewno poczujecie oszałamiający zapach. To przyciągające smakiem i klimatem miejsce – Bar Adaś. Tam po prostu trzeba wpaść kiedyś na obiad i zamówić kotlet ministerski. Co to? Smakowite mięso w chrupiącej panierce, a do tego zestaw surówek i najlepsze na świecie frytki z czerwoną przyprawą. Może to papryka? Najważniejsze, że smakuje jak w niebie.

Musicie coś skserować? Zrobicie to w jednym z kilku punktów ksero Kotłownia. Studentom po drodze będzie wpaść na Gagarina, bądź na Słowackiego w okolicy akademików. Dość tanio. W dodatku można kupić teczkę, wydrukować coś



Bar Adaś to jedno z miejsc, które każdy student powinien odwiedzić

Fot. Mateusz Patalon

z komputera, skorzystać z Internetu.

Coś na ząb

Z kampusu przejeżdżamy na Starówkę. Tutaj już eden dla chcących pracować, bawić się czy chodzić na spacer. Zaczniemy od miejsc, w których możecie coś zjeść. Punkt pierwszy to wręcz kultowy w Toruniu „Manekin”. W środku smaczne naleśniki wypełnione farszem z mięsem, wegetariańskie, albo na słodko. I tak możecie sobie zaserwować w naleśniku kurczaka, fetę i orzeszki, czekoladę i bitą śmietaną. Do wyboru, do koloru.

Tanio, szybko i przyjemnie jest jeszcze w pizzerii Piccolo. Tam czerwony barszczyk i pizza na wysokim wypiekaniu na miejscu ciście nie wyniosą was więcej niż 10 złotych. Drzwi od tego miejsca się nie

zamykają. Aha, ciągle otwarte drzwi są też tam, gdzie serwują najlepsze burgery w mieście. To Widelec. Tam kucharze przygotowują soczystego burgera z mięsa, opatrzą go w cebulę, pomidory, zieleninę i dodatki do wyboru i koloru na waszych oczach. Ślinka będzie ciekła bez wątpienia. I będziecie tam wracać.

A może bar mleczny? Jedzenie dostajecie w jednej sekundzie. Na dodatek wszystko robione maminym sposobem. W Barze Małgośka albo Barze pod Arkadami spróbujecie najlepszych klusek ziemniaczanych z boczkiem, białym serem i kapustą, tak samo smacznych kolorowych zup. Schabowe, mielone, jak nie umiecie sami zrobić, to tam dostaniecie.

A może wytworna randka? W mieście można bowiem spróbować smacznego sushi

w Koi Sushi albo w Domu Sushi. Warto wpaść do Luizjany ze smaczną kreolską kuchnią i klimatyczną atmosferą, do Moose Cafe urządzonego szwedzkim stylem serwującą smaczne kawy, do La Manchy z kuchnią hiszpańską, gdzie spróbujecie osławionej paelli z owocami morza i kurczakiem. Warto zwiedzać. Właściwie co róg, w Toruniu kryje się smaczne miejsce. I jeszcze Weranda. Tam radzimy zarezerwować wcześniej stolik, bo może się okazać, że w piątek po południu będziecie musieli długo czekać na wolne miejsce. Jest tak smacznie, że od przekąski nie wyjdziecie po sam obiad i deser. Macie swoje inne typy? Dajcie nam znać. Dopiszemy do listy.

Czas się ruszyć

Najedeni? To czas na zabawę. Chcecie wybrać się na dobry koncert albo projekcję

filmu? Wybierajcie spośród tych propozycji: Od Nowa, Dwór Artusa, Toruńska Orkiestra Symfoniczna, NRD, Lizard King, wkrótce Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki albo Aula UMK. A może przyjemny wieczór ze znajomymi prawie za darmo? Zapewni wam to klub Kadr urządzonego w klimacie filmowym, ze smaczną pizzą czy hamburgerami. W Capone na Gagarina pośpiewacie karaoke, w Latino spotkacie najczęściej tancerzy, którzy przychodzą tam poćwiczyć taniec, którego uczyć się na co dzień. W Kafefajce sprawdzicie czym jest fajka wodna, a w Cybermachinie pogracie w planszówki albo Play Stadion. Gry planszowe i książki znajdziecie też w Ahoj Cafe. Tam są też najlepsze i najtańsze grańce w mieście. Wpadajcie też potańczyć do najmłodniejszych ostatnio klubów w mieście: Number One, Arsenał albo

Klub Stars. Gwarantujemy, że poczujecie zakwasy.

To na koniec jeszcze porada, jeśli zabolili was po jedzeniu brzuszka. Warto zapisać się do Akademickiej Przychodni Lekarskiej przy ul. Gagarina. Tam czeka na was lekarz pierwszego kontaktu, psycholog, laryngolog, okulista, dermatolog, czy dentysta. Jednak w nagłej potrzebie zawsze przyjmie was od razu Citomed. Od godz. 18.00 do 8.00 codziennie możecie zapisać się do lekarza i być przyjętymi od ręki. Siedziby są w całym Toruniu: przy ul. Skłodowskiej-Curie, ul. Tuwima, a potem Rudak-Med przy ul. Podgórskiej. Wiecie już co robić? Dobrze się bawcie! Życzymy wam owocnego wstępu do nowego roku! ...akademickiego, oczywiście.

STYPENDIUM NA UNIWERKU? SPRAWDŹ, JAK JE ZDOBYĆ

Możliwości jest sporo. Najważniejsze to je poznać, dotrzymać terminu i złożyć właściwe dokumenty.

Najlepsi studenci na wydziałach nie muszą się martwić. Pierwsze i najważniejsze stypendium, jakie można dostać, to stypendium rektorskie. Wystarczy osiągnąć odpowiednią średnią – ustalona na swoim wydziale przez dziekana – i ubiegać się o dofinansowanie. Ale oprócz stypendiów naukowych, możecie też liczyć na inne wsparcie. Trzeba tylko być czujnym i wiedzieć, gdzie złożyć wniosek.

Nieco ubożsi studenci mogą liczyć na stypendium socjalne. Wystarczy się postarać i zebrać kilka dokumentów. Po pierwsze obligatoryjne będzie pismo z informacją, jakie są średnie dochody w waszej rodzinie za miniony rok, czyli 2014, a po drugie będzie trzeba wypełnić wniosek o to stypendium socjalne. Prawo do jego otrzymywania będziecie mieli licząc od tego miesiąca, w którym wpłynął wasz wniosek. Dokumenty najlepiej złożyć w Wydziałowej Komisji Stypendialnej danego wydziału.

Stypendium socjalne może dostawać zarówno student, jak i doktorant. Wszystko zależne jest od sytuacji materialnej w przeliczeniu na miesięczny dochód netto na osobę w rodzinie. Można nawet ubiegać się o stypendium socjalne w zwiększonej wysokości. To możliwe będzie, jeśli mieszkacie w domu studenckim lub wynajmujecie mieszkanie. Argumentem jest też to, że codziennie wydajecie fundusze na dojazd z miejsca stałego zamieszkania do uczelni. Bo to przecież może utrudniać studiowanie. Prze-



Studentki Ewelina i Iwa będą tym roku ubiegać się w o stypendia

Fot. Mateusz Patalon

ciężny miesięczny dochód netto, na osobę w rodzinie nie może przekraczać progu ustalonego przez rektora. Teraz na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika – granica dochodu na jedną osobę to 895,70 zł.

Kolejna oferta pomocy studentom, to stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych. Mogą się o nie ubiegać ci z was, którzy mają orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia równoważne. Dokumenty potwierdzające niepełnospraw-

ność można składać do biura Samodzielnej Sekcji do spraw Studentów Niepełnosprawnych w Domu Studenckim nr 11 przy ul. Gagarina w Toruniu lub na wydziałach Collegium Medicum do Działu Dydaktyki przy ul. Jagiellońskiej w Bydgoszczy.

I sprawa najważniejsza: studenci mają prawo otrzymywać tego rodzaju pomoc materialną niezależnie od formy studiów – czy jest ona

stacjonarna czy niestacjonarna. I niezależnie od tego ile mają lat. Pomoc finansową można pobierać wyłącznie na jednym kierunku studiów, a nie na kilku, jeśli tak dużo studiujemy. Uprawnienia do pobierania tego świadczenia wygasają dopiero, kiedy uzyskacie tytuł magistra.

Na koniec o tym, że można również na UMK dostać zapomogę. Jest przyznawana studentom, którzy znaleźli

się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej. Ta musi być spowodowana zdarzeniem losowym, na przykład pożarem czy powodzią. Jest przyznawana jednorazowo i może być przyznana studentowi tylko dwa razy w roku akademickim.

Ciekawostką jest fakt, że łączna miesięczna kwota pobieranych pieniędzy z różnorakich stypendiów nie może przekroczyć 90% najniższego wynagrodzenia zasadniczego

asystenta. W tej chwili wynosi ono na uczelni 1849,50 zł.

Agnieszka Chmielewska
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 201510165G

CreditCompany
FINANSOWANIE TWOJEGO BIZNESU

Masz problemy w
BIK, BIG KR D lub ERIF?
Nie wymagamy
zaświadczeń ZUS i US.

Pożyczki tylko dla Firm

Bydgoszcz, ul. Rejtana 2
www.creditcompany.pl

601 633 633

PSZCZÓŁKA
POŻYCZKI DLA KAŻDEGO

BEZ BAZ

POŻYCZKA DO 5000zł

TANIO

SYSTEM RATALNY
SAM DECYDUJESZ KIEDY WPLACASZ RATE

Z KOMORNIKIEM

RZETELNIE

DYSKRETNIE

532 652 652

STUDENCI Z LEGITYMACJĄ SZKOLNĄ

Na uniwersytecie młodych może studiować każdy gimnazjalista, zarówno ten, który już wie co go w życiu interesuje, jak i ten, który dopiero szuka. Do wyboru będą trzy profile. Pierwszy to profil biotechnologiczny. „Biotechnologia nauką jutra”. Jest to profil przyrodniczy dla wielbicieli biologii, chemii. Kolejny profil jest profilem programistycznym. Jego nazwa brzmi „Programowanie i multimedia na urządzeniach mobilnych”. I trzeci – profil dla humanistów „Myśli, słowa, obrazy” Podczas niego realizowane będą zajęcia typowo artystyczne, teatralne, psychologiczne czy muzykologiczne. To najbardziej interdyscyplinarny profil.

Ważny wybór

Uczestnicy muszą dokonać wyboru i zapisać się tylko do jednej grupy. Te są 15-osobowe. Zajęcia będą odbywały się w trzy czwartki w miesiącu na wybranych wydziałach UMK. Wszystko w godzinach popołudniowych tak, żeby każdy zdążył przyjechać do szkoły. Każde zajęcia potrwa dwa godziny. Uroczysta inauguracja 29 października, natomiast od 5 listopada już pierwsze zajęcia merytoryczne. - Zajęcia skończą się wraz z maju – mówi Katarzyna Olczyk, koordynator Uniwersytetu Młodych. - Zawsze przy tym projekcie wychodziliśmy z założenia, żeby sale i la-

boratoria były jak najlepiej wyposażone. W związku z tym miejsca poszczególnych zajęć odpowiadają tematyce tych zajęć. I tak w przypadku profilu biotechnologicznego zajęcia będą się odbywać na wydziale chemii UMK oraz na wydziale biologii i ochrony środowiska. Jeśli chodzi o profil programistyczny w Uniwersyteckim Centrum Nowoczesnych Technologii. W przypadku zajęć profilu humanistyczno-artystycznego zajęcia będą odbywać się w największej liczbie miejsc. Poza wydziałem filologicznym, wydziałem humanistycznym, będą także wyjścia na koncerty czy na spektakle

Uczniowie zaskakują

Co może przyciągnąć do Uniwersytetu Młodych? Przede wszystkim sama formuła. Czasem w szkole nie ma czasu lub nie ma warunków, by przeprowadzać samodzielnie eksperymenty lub znaleźć się nagle na próbie spektaklu teatralnego, który będzie wystawiany w toruńskich teatrach. Nie każdy ma stanowisko wyposażone w tablet, nowoczesny komputer i może programować własną grę. Tutaj dzięki wiedzy i charyzmie wykładowców każda lekcja wywołuje największe zdumienie u tych osób, które przychodzą tam po raz pierwszy. Dziwią się, że one naprawdę będą mogły robić to same. - U nas nie ma wykładów

ZAPROJEKTUJĄ STRONĘ INTERNETOWĄ, BĘDĄ POTRAFIŁI WYKONAĆ BADANIE I ZASKOCZĄ CHEMICZNYMI DOŚWIADCZENIAMI! TAK MOŻE SIĘ BAWIĆ W TORUNIU MŁODZIEŻ Z GIMNAZJUM. CI MŁODZI LUDZIE MAJĄ SZANSĘ NA NIESAMOWITY ROZWÓJ, BO... MOGĄ ZACZAĆ STUDIOWAĆ! A DLACZEGO? BO W TORUNIU RUSZA KOLEJNA ODSŁONA UNIWERSYTETU MŁODYCH!

- mówi Katarzyna Olczyk. - Zawsze jest zabawa i dyskusja, czasem zażarta. Zdarza się, że uczestnicy wręcz onieśmielają prowadzących. Mieliśmy taki przypadek rok temu. Jeden z uczestników z profilu matematyczno-informatycznego na zajęciach z teorii informatyki wpadł na sposób rozwiązania zadania zupełnie nieznanego wcześniej prowadzącej. Nawet jej studenci go nie wymyślili wcześniej. Młodzi ludzie odkrywają ogromne pokłady kreatywności, co w przypadku nauki ma olbrzymie znaczenie. I mamy nadzieję, że ta nauka ich za sobą pociągnie. Że będą młodymi ludźmi, którzy będą ciekawi świata, będą chcieli zdobywać wiedzę by nie tylko znaleźć dobrą pracę, ale też by po prostu być światłymi, czytanyymi i mądrymi ludźmi – kończy koordynator.

Sprawdzianów nie będzie

W przypadku zajęć na Uniwersytecie Młodych najbardziej mobilizujący ma być sam efekt. To, że wychodzi się po zajęciach z określonymi umiejętnościami. - Dzieciaki nauczą się na zajęciach na przykład odczytywać specjalistyczne badanie mózgu EEG. - mówi Olczyk. - Poprzedzone będzie wstępem dotyczącym psychologii i tego jak nasz mózg widzi i funkcjonuje. Dlaczego tak naprawdę cokolwiek widzimy, cokolwiek robimy, do jakichkolwiek

wniosków dochodzimy, dlaczego de facto oczami człowieka jest mózg, a nie.. oczy. Dodatkową atrakcją będzie to, że uczestnicy będą mogli w tym badaniu brać udział. A jeśli chodzi o eksperymenty biologiczne, uczestnicy będą badali właściwości różnorodnych produktów, choćby chipsów. A potem dojdziemy tak daleko, że dzieciaki będą klonowały, będą prowadziły bardzo skomplikowane techniczne eksperymenty.

Są jeszcze wolne miejsca

Nabór jeszcze trwa. Każdy może się zapisać. To projekt dostępny dla każdego i każdy ma szansę odkryć w sobie pasję naukową. Jedyne kryterium zapisów to jest kolejność zgłoszeń. Zgłosić można się poprzez wypełnienie i przesłanie deklaracji udziału, która jest dostępna na stronie www.fundacja.umk.pl W zakładce edukacja znajdziecie wszystkie informacje na temat zapisów.

DO DZIEŁA ZDOLNIACHY!



Nawet gimnazjaliści mogą spróbować swoich sił na uniwersytecie

Fot. Mateusz Patalon

REKLAMA

TRN 201510167G

150 ZŁ

ZNIŻKI NA DOWOLNY KURS GRUPOWY*

*nice to
teach you*

*NIE DOTYCZY KURSÓW PŁA DZIECI



SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH PIGMALION

Toruń, ul. Chełmińska 5, tel. 607-774-100

www.pigmalion.eu

NA HERBATĘ I ROZMOWY O SZTUCE CHODZIŁO SIĘ DO LITERACKIEJ

Rodowita torunianka wybrała studia w naszym mieście. Joanna studiowała socjologię, chociaż plan był zupełnie inny. O tym jak wspomina studia w Toruniu

rozmawiamy z
Joanną Scheuring-Wielgus

Tvoja przygoda ze studiowaniem zaczęła się dość przewrotnie.

- To prawda. Moim marzeniem było studiowanie filologii polskiej. Chciałam zostać dziennikarką. To była moja pierwsza życiowa porażka, bo nie dostałam się na filologię. Przez rok pracowałam. Zostałam telefonistką w słynnym hotelu Kosmos nad Wisłą. Poszłam też na roczne studium, wtedy wszyscy w Toruniu kończyli modną specjalizację - obsługę ruchu turystycznego. Po roku przemyślałam i doszłam do wniosku, że jednak powinnam zdawać na socjologię. Wtedy był to bardzo elitarny kierunek, było bardzo wielu chętnych, a dostawało się około dwudziestu osób. Wystartowałam w tej sztafecie i zdobyłam drugą lokatę.

Od tego czasu dużo się zmieniło. Życie studenckie wygląda zupełnie inaczej. Jak wspominasz te czasy?

-Wydział mieścił się jeszcze w starej siedzibie na Bydgoskim Przedmieściu. Ale to co jest najważniejsze, to fakt że my się wszyscy znaliśmy. Było nas bardzo mało, jak nie było cię na zajęciach nie dało się tego ukryć. Był też duży przesiew. Mówiło się, że jeżeli przejdzie się zajęcia u Zybortowicza to znaczy, że ma

się coś w głowie. Ale to były najfajniejsze zajęcia, które pamiętam ze studiów.

Urodziłaś się i wychowałaś w Toruniu. Nie ciągnęło Cię do innego miasta?

-Jestem rodowitą torunianką, urodzoną jeszcze w szpitalu na Podmurnej. Tu skończyłam wszystkie szkoły, nieistniejącą już podstawówkę numer 20, później IV liceum. W moich czasach było to liceum kujonów, a dziewczyny z „czwórki”, zawsze kochały się w chłopakach z „jedynki” (śmiej). Składałam też papiery do Krakowa. Nie wiem do teraz, dlaczego je w końcu wycofałam. Oczywiście nie wiem, jak potoczyłyby się moje losy, gdybym tego nie zrobiła. Nie byłam więc studentką, która wynajmuje mieszkanie i mieszka poza domem. Niemniej miałam taki epizod londyński. Dogadałam się na indywidualny tok studiów. Pół roku studiowałam tu, a drugie pół uczyłam się zagranicą na kiperę herbacianego. Ale tak naprawdę do Londynu jeździliśmy zarabiać, głównie na płyty i koncerty.

Twoje studenckie miejsca? Są w ogóle jeszcze na mapie Torunia?

-Większości nie ma. Pamiętam fantastyczny klub. To

była Browarna, ten budynek stoi cały czas pusty. To było genialne miejsce. Tam się chodziło na koncerty, spotykała się tam cała śmietanka artystycznego życia Torunia. Jak na tańce - to Imperial, zawsze w środę. Na koncerty obowiązkowo chodziliśmy do Od Nowy. Na herbatę i rozmowy o sztuce chodziliśmy do Literackiej na ulicy Kopernika. A na randki chodziłam Pod Atlanta. No i jeszcze był Anioł. Świetne imprezy.

Życie studenckie różniło się od tego współczesnego?

-Studia były dla mnie genialnym czasem. Na mieście były prawdziwe tłumy, wydziały były jeszcze w centrum. Było mnóstwo różnych lokali, ale one były wymakowane. Tam się rozmawiało o sztuce, filozofii, spotykali się poeci, aktorzy, muzycy. Kazika z Kultu miałaś na wyciągnięcie ręki i nikt nie czuł żeby to byli ludzie którzy się wywyższają. Studenci z Gdańska przyjeżdżali do Torunia, my jeździliśmy do Gdańska, Warszawa też bardzo lubiła do nas przyjeżdżać. Nie mówię, że teraz jest gorzej, ale jest inaczej. Ja kiedyś bardzo lubiłam chodzić do miasta. Teraz jak pytam młodszych znajomych co robią studenci popołudniami, to dostają odpowiedź, że sie-



dzą w domu i oglądają seriale. Kiedyś zakładało się grupy teatralne, zespoły muzyczne. Nasze życie studenckie było bardzo kulturalne, rozwijające.

ce. Poza tym my nie skupialiśmy się na tym, co będzie jak skończymy studia. Nie myśleliśmy czy dostaniemy pracę po socjologii. Żyliśmy tu i te

raz. Rozszerzaliśmy horyzonty, szukaliśmy swojej drogi.

Rożm. Żaneta Lipińska-Patalon
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 201510167G

DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

Poszukujemy osób na stanowisko : specjalista ds. reklamy

Nasze oczekiwania:

dobra organizacja pracy

chęci i ambicja do realizacji nowych zadań

komunikatywność

wykształcenie min. średnie

prawo jazdy kat. B

Oferujemy:

ciekawą pracę w młodym zespole

motywacyjny system wynagrodzeń (podstawa + prowizja)

po okresie próbnym umowa o pracę

system szkoleń

CV i list motywacyjny prosimy wysłać na adres: reklama@toronto-magazyn.pl

na przesyłanych dokumentach dopisz koniecznie: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych do potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji przez Interactive Press, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 ze zmianami).

Uprzejmie informujemy, że skontaktujemy się z wybranymi kandydatami.

FUTBOL AMERYKAŃSKI: ANGELS TORUŃ REKRUTUJE



Błękitne Anioły Torunia. Z kaskami na głowach, wypchanymi torsami, wysportowanymi łydkami. To właśnie Angels Toruń. Zawodnicy, na których widok podobno kobietom szybciej bije serce. Na boisku i w życiu. Jak sami przyznają – są rodziną.

Rozmawiamy z Humertem Pińczakiem z klubu Angels Toruń

Szukacie właśnie nowych zawodników do zespołu. Kto taki mógłby pograć z wami w piłkę? Właśnie, to też piłka?

- No tak, tylko, że ta piłka jest bardziej owalna niż ta do piłki nożnej. I zgadza się, otwieramy już drugi raz rekrutację w tym roku. Przewidujemy przynajmniej trzy w październiku. Teraz staramy się zarówno ściągnąć więcej juniorów, jak i studentów do drużyny seniorskiej. Liczymy na to, że skoro chłopaki poszli teraz do szkoły, na uczelnie, to może będą poszukiwać dodatkowych elementów związanych ze sportem po swoich zajęciach. Poszukujemy juniorów, czyli chłopaków w wieku 15-17 lat, a seniorów od 18 lat w górę. Tu nie mamy limitów. Najstarszy zawodnik, który grał w naszym zespole i chyba w Polsce miał 54 lata. Jesteśmy otwarci na wszystkich. Każdy może z nami zagrać.

Czego potrzeba takiemu prawdziwemu zawodnikowi? Czy właśnie krzepy, chęci, ambicji czy chodzi jeszcze o inne cechy charakteru?

- Młodzikom przede wszystkim przyda się samozaparcie. Dlatego, że młodsze dzieci mają czasem słomiany zapał. Na pewno muszą mieć dużo

chęci i ambicji, żeby na te treningi chodzić. Trzeba też w swoim zakresie trenować, a nie tylko z zespołem. Na pewno osoby, które wcześniej trenowały czy to amatorsko, czy nawet półprofesjonalnie sporty mają łatwiej. Najprostszym przykładem jest choćby Jakub Mazan, nasz wychowanek, który wcześniej zajmował się kolarstwem szosowym, a teraz gra w football w reprezentacji Polski. Przede wszystkim chodzi o radość z treningów, pasję i staranie się rozwijać we własnym zakresie.

Ilu młodzików jest w Angels Toruń?

- Obecnie jest to ruchoma liczba, to około dwadzieścia pięć osób. To jest tak, że chłopaki idą do szkoły, mówią do swoich kolegów „trenuję tu futbol amerykański, nie rugby, może chcesz z nami potrenować?”. No i przychodzi z nim dwóch, trzech, jeden zostaje, bo mu się podoba. I tak się powoli, powoli rozwija. Na obecną chwilę jesteśmy w takim momencie przejścia pokoleniowego, że mamy dużo 17-latków, którzy trenowali dwa, trzy lata w naszym zespole, a w przyszłym będą mieli 18 lat. A to oznacza, że właśnie w przyszłym roku

będą już oficjalnie seniorami. Dlatego przede wszystkim staramy się przyciągnąć do nas młodzików.

A ilu chłopaków wychodzi na boisko?

- W jednym momencie na boisku jest ich jedenastu. W jednej drużynie są dwie formacje: defensywna i ofensywna. W sumie dwadzieścia dwie osoby to jest ten pierwszy skład, do którego wliczają się rezerwowi. Skład całocielowy może mieć czterdzieści pięć osób.

Jak wyglądają treningi?

- Z młodzikami spotykamy się dwa razy w tygodniu. Spotykamy się zwykle koło godziny 18. Trening trwa koło dwóch godzin. Na sam początek oczywiście jakaś rozgrzewka. Później są treningi wytrzymałościowe, a potem przechodzimy do poszczególnych treningów pozycyjnych w futbolu.

Gdzie trenujecie?

- Różnie to bywa. Teraz ćwiczymy na łonie natury, czyli w Parku Bydgoskim na Mar-tówce albo na orlikach w Toruniu.

Nie ma już z wami trenera Billa

Moore'a. Kiedy zakończyliście współpracę?

- Z trenerem graliśmy dwa lata, bo na tyle opiewała umowa. Zakończyliśmy współpracę, gdy zakończył się sezon seniorów. Podjęliśmy decyzję biznesową, że musimy zrezygnować z tej współpracy. Teraz juniorów będziemy trenować sami, bo mamy już takie doświadczenie sportowe, że możemy ich swobodnie wyszkolić. Bill Moore jest teraz trenerem Kozłów Poznań. To trenerski

awans, zespół z top ligi, czyli z najwyższej ligi plus zespół juniorski. Z trenerem rozstaliśmy się w pokoju.

A już niebawem wasz jubileusz?

- Tak, zgadza się. Będziemy świętować rocznicę powstania. Półoficjalnie zaczynaliśmy grać w listopadzie 2011 roku. A do rejestru sportowych stowarzyszeń zostaliśmy oficjalnie wpisani w Toruniu 17 grudnia. Będzie więc przyjemna okazja do święto-

wania tuż przed Świętami Bożego Narodzenia.

Teraz przez jesień i zimę tylko trenujecie, kiedy startuje sezon i zaczynacie mecze?

-Juniorzy w kwietniu, seniorzy w czerwcu. Także życzylibyśmy nam dużo rekrutów, dużo zwycięstw i wytrzymałych ciół.

Rozm. Agnieszka Chmielewska
redakcja@toronto-magazyn.pl



Toruńska drużyna powstała cztery lata temu

foto. Mateusz Patalon



POKONALIŚMY WICEMISTRZA POLSKI

POLSKI CUKIER TORUŃ
- PGE TUROWEM ZGORZELEC

86:70



Sentymentalny powrót do Torunia - Łukasz Wiśniewski i koszulka jego pierwszej drużyny.



Też tu byliśmy - Magazyn TORONTO można było poczytać w przerwach między kwartami



Na zdjęciu (z piłką) z numerem 21 rozgrywający Danny Gibson oraz NVP meczu z numerem 13 Maksym Korniienko.



Dobre rady przyniosły korzyści - Trener Twardych Pierników Jacek Winnicki udziela cennych wskazówek.

2. Michalek

Iwona

 iwona.michalek1

www.iwonamichalek.pl



*Stuchać
Obywateli
i służyć*

Iwona Michalek



*zmieniamy
nasz kraj z sercem*



ADDICTED 2 BARS:

SIŁA, WYTRZYMAŁOŚĆ I PASJA

Kalistenika to sport z wykorzystaniem ciężaru ciała. To również braterstwo, drużyna i przełamywanie granic.

Toruńską grupę założył Tomasz Hałas wraz ze swoimi kolegami ponad dwa lata temu. Skąd ten pomysł? Po prostu chciał coś zmienić. - Kalistenika wydawała mi się ciekawsza, niż chociażby samo chodzenie na siłownię. Wszystko zaczęło się od przeglądania filmików w Internecie. Oglądałem filmiki z ćwiczeniami, gdzie grawitacja była wyłączona. Strasznie mnie to zainteresowało - opowiada założyciel grupy i zawodnik Tomasz Hałas.

Kallos Sthenos, oznacza piękno siły. To starogreckie określenie na trening starożytnych wojowników. Jego celem jest stworzenie mocnych i silnych ciał, które swoją funkcjonalność i potęgę pokazywały w boju. W dzisiejszych czasach, ten rodzaj treningu powrócił, pod postacią kalisteniki.

Ciało, siła, ciężar

Dyscyplina ta, sama w sobie polega na wykorzystaniu masy ciężaru ciała do ćwiczeń siłowo - wytrzymałościowych. Droga do celu, zaczyna się od pierwszego podciągnięcia na drążku, pompki, czy przysiadu. - Dodatkowo urozmaicamy to o kwestie związane z gimnastyką sportową,

z treningiem siłowym, kettlebel, z treningiem fighterskim. Używamy tarcz, rękawic, kółek gimnastycznych i sporadycznie zewnętrznego obciążenia. Mamy ogromny konglomerat jeżeli chodzi o trening funkcjonalny, który jest skierowany na aktywne wykorzystanie mięśni, czyli na siłę funkcjonalną, a nie rozbudowę samej masy mięśniowej - opowiada Tomek.

Grupa składa się z młodych ludzi, którzy na co dzień uczą się, studiują, pracują. Są to zarówno mężczyźni, jak i kobiety. W grupie są osoby, które łączą pasję z pracą i są trenerami np. na siłowniach. Mimo, że grafik jest zajęty, czas na sport zawsze się znajduje, ponieważ jest to pasja, coś co „nakręca” i daje motywację na co dzień.

Dyscyplinę tę może uprawiać każdy. Na początku jednak trening jest stopniowany tzn. jest różny stopień trudności jeżeli chodzi o same ćwiczenia. Stopnie trudności są bardzo różne, więc osoba, która nie wykonuje podciągnięcia, nie robiła pompek, może się tego nauczyć trenując właśnie kalistykę. - Jeżeli chodzi o nas, to skład jest zamknięty i skupiamy się na sobie. Nie długo jednak będziemy otwierać grupę początkującą, dla nowych osób. Będzie to propozycja dla osób, które chcą zacząć swoją przygodę z tą dyscypliną, a my będziemy mogli skusić na nich całą swoją



Grupa Addicted 2 Bars powstała dwa i pół roku temu w Toruniu

Fot. Mateusz Patalon

uwagę- zapowiadają członkowie Addicted 2 Bars.

Ponadprzeciętnie sprawni

Jak ta dyscyplina ma się do tradycyjnych ćwiczeń, chociażby na siłowni? Zazwyczaj na siłowni stosuje się tzw. ćwiczenia izolowane, czyli robimy np. sam biceps, a przy kalistenice dodatkowo aktywne są inne mięśnie. Podczas każdego treningu wykorzystujemy całe ciało, a nie tylko poszczególne partie mięśniowe. Nie jest to trening kulturowy, który skutkuje zwiększeniem rozmiaru mięśnia, ale zwiększeniem jego funkcjonalności oraz wydajności- wyjaśnia Tomek.

Dodatkowo dyscyplina ta daje wszechstronność, czyli ponadprzeciętną sprawność. Z większością ćwiczeń typu flaga, czy waga przodem, waga tyłem, przeciętny człowiek miałby problem. Wzmocnienie ciała, rozbudowa funkcjonalnej masy mięśniowej, czy w przypadku kobiet zwiększenie rzeźby oraz sprawności, to skutki treningu kalistenicznego, które dają wymierną korzyść w życiu codziennym. Okazuje się, że kalistenika może być również bazą do trenowania innych dyscyplin sportowych. Jest też sportem sama w sobie. Jeżeli poświęci się temu sportowi całe życie, to efekty są lepsze niż po siłowni kulturowej.

Drążek wystarczy

Do uprawiania tej dyscypliny nie wiele jest potrzebne. Najważniejsza jest determinacja. To sport bardzo wymagający i wysiłkowy, który wkłada się w niego, jest dużo większy niż w przypadku standardowych sportów aktualnie popularnych. Wymaga też dużo większego zaangażowania. Jeżeli chodzi o sprzęt potrzebny do uprawiania kalisteniki, to... wystarczy drążek lub coś na czym będzie można się podciągnąć.

Nie dawno grupa wygrała przetarg na budowę placu do streetworkoutu kalisteniki, na który przeznaczono 40000 zł. Miejsce na treningi jest

dobrze, profesjonalne.

W Toruniu, poza Addicted 2 Bars, funkcjonuje jeszcze grupa Streetworkout Toruń. Poziom tej dyscypliny w naszym mieście jest zdecydowanie ogólnopolski. Zawodnicy Addicted 2 Bars jeżdżą na zawody, złoty i wypadają tam bardzo dobrze. Na laurach jednak osiadać nie zamierzają i cały czas trenują. Chcą być najlepsi. Na przyszły rok planują udział w wielu wymagających zawodach, a żeby plan się powiódł, muszą mieć gdzie trenować. Jeżeli wszystko pójdzie zgonie z planem, już niebawem zostanie otwarta sala treningów.

Karolina Owsiannikow
redakcja@toronto-magazyn.pl

AUTOPROMOCJA

TORONTO

znajdziesz w wielu punktach Torunia!

Szukaj nas na ulicach:

Plac Rapackiego - Plac Teatralny - Plac Św. Katarzyny - Odrodzenia / Czerwona Droga - Plac Daszyńskiego - Skłodowskiej Curie / Równinna - Kwiatowa -

Gazetę znajdziesz także na stojakach m.in. w:
C.H. Atrium Copernicus ul. Żółkiewskiego 15

Czytaj Toronto w każdy piątek BEZPŁATNIE!



Caterina®

www.caterina.pl

Toruń, PDT, Rynek Staromiejski 36/38

+48 56 690 917 918

email: torun@caterina.pl

GUINOT
INSTITUT • PARIS

FUSION
MESOTHERAPY

CoaxMED

LPG

LONG-TIME-LINER
CONTURE MAKE-UP

intraceuticals
it's in the skin

jane iredale
THE SKIN CARE MAKEUP™

Madame

GABINET KOSMETOLOGICZNY



KONKURS

WYSTARCZY, ŻE

Polubisz i udostępnisz nas na stronie: 
www.facebook.com/madame.gabinet?fref=ts

LUB

wyślesz e-mail ze swoim imieniem, nazwiskiem
i numerem telefonu na adres:
repcja@madame-gabinet.pl

WEŹ UDZIAŁ W LOSOWANIU
10 ATRAKCYJNYCH
ZABIEGÓW NA TWARZ
INDYWIDUALNIE DOBRANYCH
DO RODZAJU SKÓRY

ZAPRASZAMY

Salon Kosmetologiczny Madame
Szosa Chełmińska 169
87-100 Toruń

Repcja: +48 723 777 444
repcja@madame-gabinet.pl

