

**MIASTO, STR. 4**

Nowy dyrektor Centrum Sztuki Współczesnej.  
Czy planuje zmiany w instytucji?

**FERIE, STR. 7-10**

Nie wyjeżdżasz? Nie musisz się nudzić.  
Sprawdź co robić w Toruniu.

**FOTORELACJA, STR. 12**

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy  
i rekordowy finał w naszym mieście!

**MISS POLSKI, STR. 14**

Torunianki będą walczyć o koronę  
najpiękniejszej w regionie i Polsce.

**Nr 1 (12) 2016**

piątek, 15.01.2016  
BEZPŁATNIE, w każdy piątek

# TOR NTO

## MAGAZYN TORUŃSKI



# RODZINA SMUŻNYCH NA EKRANIE

REKLAMA

TRN 20160115016



**KWADRANS CAFE**

**NOWA KAWIARNIA NA RUBINKOWIE III**



Czytaj więcej  
str. 5

 TORUŃ, RUBINKOWO III (pasaż handlowy), UL. SZOSA LUBICKA 166Ł

 KWADRANS CAFE@WP.PL

 667 949 000





**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.



**TORONTO**  
magazyn toruński

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 Szmieichel

Druk:  
Agora S.A.



**Nie dajmy się podzielić**

Od kilku lat tuż przed finałem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy rozpoczyna się nagonka na fundacje. Przeciwnicy działań Jurka Owsiaaka stosują różne za-

biegi, by zdyskredytować go w oczach Polaków. Przebiegłość niektórych idzie dalej, bo na fali WOŚP próbują promować swoje działania „charytatywne”. Piszę w cudzysłowie, bo nie wiem jakie pobudki mogą leżeć u podstaw takiego zachowania. Czy dobro jest podzielne? Czy ktoś kto daje raz w roku na WOŚP, nie może też wesprzeć innych działań? W naszym kraju świetnie funkcjonuje mnóstwo fundacji, stowarzyszeń, a każda zbiera na coś innego. Bo i potrzeby są ogromne. Ale chyba żadna inna nie zbiera na sprzęt dla polskich szpitali, a na pewno nie na taką skalę. Ale Polska zaczyna się dzielić. Za chwilę będziemy musieli się jasno deklarować co wspieramy. Jeżeli ktoś myśli, że ma monopol na dobro i wie najlepiej jak je czynić, jest w ogromnym błędzie. Efektem jest rekordowy wynik WOŚP. Mimo, że wielu „hejtowało”, mimo że niektóre media przemilczały,

mimo że niektórzy dostali zakaz wspierania przedsięwzięcia. Polacy pokazują, że kiedy ważne dla nich wartości są zagrożone, potrafią walczyć. I to jest piękne. Może czasem potrzeba doświadczyć takich sytuacji, by móc przypomnieć sobie co to solidarności, czy współodpowiedzialność społeczna. Ale przede wszystkim nie dajmy się podzielić, kierujemy się własnym rozumem. Niezależnie od poglądów, jakie mamy. To nasz wspólny kraj i dalej będziemy żyć koło siebie. Albo jako sąsiedzi, albo jako wrogowie. Bądźmy dumni z tego, że potrafimy się jednoczyć i pomagać. WOŚP to coś pięknego, coś czego może nam pozazdrościć cała świat. W Toruniu również udało się pobić rekord. Zebraliśmy ponad siedemdziesiąt tysięcy więcej niż w zeszłym roku. Nie psujmy tego.

**Żaneta Lipińska -Patalon**  
Toronto



**Lemmy, a właściwie Ian Fraser Kilmister...**

Każdy, kto choć trochę lubi rocka, kojarzy lidera Motorhead z tym, co potocznie nazywamy rock'n'rollowym stylem życia. Jednym z mitów mu towarzyszących jest stwierdzenie, że „Jack Daniels stosowany doustnie konserwuje”. W połączeniu z wszystkim, co w opinii bohatera tej opowieści spełniało wymogi dobrej zabawy, dało mu status nieśmiertelnego. Jednak gdy zobaczyłem na portalu internetowym tabloidu Daily Mir-

ror ostatnie zdjęcia Lemmy'ego, wykonane 12 dni przed jego śmiercią, uświadomiłem sobie, jak bardzo było to żłudne. Doniesienia medialne o jego kłopotach zdrowotnych jakoś w nikim nie wzbudzały niepokoju. Koncerty Motorhead, niezależnie od okoliczności, zawsze wydawały się zbyt krótkie. Mimo choroby nie chciał się poddać ... planował kolejną, tym razem brytyjską trasę na 2016 rok. Określenie „kolejna” w tym wypadku nie jest szczególnie szczęśliwe, jeśli wziąć pod uwagę fakt, że od czasów Hawkwind, czyli od ponad 40 lat, był praktycznie w notorycznej trasie. Koncerty, koncerty, koncerty... wsparte dwudziestoma trzema studyjnymi albumami Motorhead, do których dodać trzeba dziesięć oficjalnych krążków koncertowych oraz niezliczone bootlegi (gdy patrzę na półkę z winylami Motorhead stwierdzam, że jej „nieoficjalna” część jest dużo większa od oficjalnej). Trudno

pominąć poboczne projekty Lemmy'ego, z których The Head Cat wydaje się być najbardziej owocnym. Może więc rock'n'rollowy styl życia to nie tylko zabawa? Gdy się nad tym zastanowić głębiej, to Lemmy pracowicie spędził ostatnie czterdzieści lat życia, zyskując w tym czasie pozycję ikony rock'n'rolla (warto porównać uszczypliwe artykuły z brytyjskiej prasy muzycznej końca lat 70-tych ubiegłego stulecia z obecnymi peanami pochwalnymi na jego temat). Stał się rebeliantem, który konsekwentnie kreował swój wizerunek, tworząc jednocześnie trendy w kulturze. Jestem przekonany, że w tym aspekcie, Lemmy nie powiedział jeszcze ostatniego słowa...

**Darek Kowalski, HRP**  
**Pamela**



**Toruń-Berlin-Los Angeles**

Doskonałe informacje przyleciały do nas z Los Angeles i z Berlina. W LA prestiżowy Złoty Glob dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego zdobył kilka dni temu film „Syn Szawła”. Wstrząsająca produkcja węgierskiego reżysera Laszlo Nemesa opowiada o tragedii Auschwitz.

[Główny bohater pracuje w komandzie grzebiącym zwłoki zagazowanych Żydów, gdy wśród nich znajduje ciało swego syna postanawia wbrew zdrowemu rozsądkowi pochować go zgodnie z żydowskim rytuałem.] Film jest niemalże pewniakiem do Oscara. Tym bardziej cieszy, że jedną z najważniejszych ról drugoplanowych zagrał w nim rodowity Torunian, Kamil Dobrowolski. Dla toruńskich widzów „odkrył” go festiwal filmowy Toffifest. W październiku 2015 Kamil był, wraz z kilkoma innymi aktorami, gościem specjalnym pokazu „Syna Szawła” na Toffifest. Druga dobra wiadomość także bezpośrednio wiąże się z Toffifest. Tomasz Wasilewski, laureat nagrody Flisak

Toffifest, fundowanej od 14 lat przez prezydenta Torunia Michała Zaleskiego, wystartuje ze swoim nowym filmem w konkursie głównym festiwalu filmowego w Berlinie! Dostać się doń jest trudniej niż znaleźć 5 groszy w silosie ze zbożem. Tylko 10 filmów z ponad 6000 złoszeń startuje do walki o Złotego Niedźwiedzia. Toruński festiwal dostrzegł talent Torodowity Torunian, Kamil Dobrowolski. Dla toruńskich widzów „odkrył” go festiwal filmowy Toffifest. W październiku 2015 Kamil był, wraz z kilkoma innymi aktorami, gościem specjalnym pokazu „Syna Szawła” na Toffifest. Druga dobra wiadomość także bezpośrednio wiąże się z Toffifest. Tomasz Wasilewski, laureat nagrody Flisak

**Jarostaw Jarry Jaworski,**  
specjalista public-relations,  
**freak**



**Czy grozi nam drugi Grunwald?**

Podczas świąteczno-noworocznej przerwy, tak jak prze-

widywałem - nudno nie było. Sejm i Senat obradowały do samego rana zarówno w wigilię jak i Sylwestra, uchwalając wiele ustaw o świcie. Bój o Trybunał trwa nadal w najlepsze. Od teraz już zupełnie oficjalnie, na ważne stanowiska można będzie, bez konkursów, mianować „przyjaciół królika”. Wykorzystają to zapewne także w samorządach, dzieląc dyrektorskie wakaty po gospodarstwu, tylko pośród swoich. Nie pominięto również elementy walki politycznej do ich tornistra, zamiast obiecanych 500 złotych do portfela ich rodziców. W odnowionych narodowych mediach, panuje atmosfera prawie jak w sierpniu 1939, tuż przed wojną z Hitlerem. Bardzo źle się dzieje, że politycy nakrę-

cają atmosferę rzekomego konfliktu z sąsiadami. Czy to się komuś podoba, czy nie, to wielka gospodarka i strategiczny partner dla naszych producentów. Polacy cenią niemieckie produkty, auta i technologie. Na wakacje latają często z Berlina, a do Ameryk czy Azji z Frankfurtu. Jeżdżąc po Europie, korzystamy z bezpłatnych, niemieckich autostrad. Nie dajmy się wkroczyć w konflikt, którego nie ma. To troszkę tak, jak budowanie przez polityków, napięć pomiędzy Toruniem a Bydgoszczą. Zapewniam, że nowy Grunwald nam nie grozi, a Niemcy problem to mają z agresywnymi uchodźcami, a nie z nami.

**Maciej Karczewski,**  
toruński przedsiębiorca

# 96. rocznica powrotu Torunia do wolnej Polski 18/01/2016

**9:00** - złożenie kwiatów na grobie Ottona Steinborna na cmentarzu przy ul. Gałczyńskiego

**9:20** - złożenie kwiatów pod pomnikiem Stefana Łaszewskiego przy Collegium Maius

**13:00 - 15:00** - Halleriada na Rynku Staromiejskim

- pokazy umiejętności ułańskich
- darmowe przejażdżki konne
- poczęstunek grochówką
- konkursy dla dzieci
- wystawa prac plastycznych o tematyce hallerowskiej
- kolportaż Gazety Toruńskiej z 18 stycznia 1920 r.

**15:30** - złożenie kwiatów pod pomnikiem gen. Józefa Hallera

**15:40** - uroczysty przemarsz na Rynek Staromiejski z udziałem oddziału konnych ułanów

**16:00** - uroczystość wojskowa na Rynku Staromiejskim



– Chciałbym, żeby Centrum Sztuki Współczesnej stało się jedną z najważniejszych, prezentujących sztukę instytucji nie tylko w Polsce, ale również w Europie – mówi nowy dyrektor CSW Wacław Kuczma, a wcześniej wieloletni dyrektor Galerii Miejskiej BWA w Bydgoszczy.

**W jakim kierunku będzie zmierzać CSW? Jak ma Pan plany?**

– Program na 2016 rok niewiele się zmieni, ponieważ został zatwierdzony, zanim objąłem stanowisko. Natomiast zależy mi, żeby jedno nowe ważne wydarzenie odbyło się pod koniec roku, a drugie międzynarodowe – la-



Wacław Kuczma, nowy dyrektor CSW  
Fot. Mateusz Patalon

# NOWY DYREKTOR CHCE PODNIEŚĆ RANGĘ CSW. JAK?

Rozmawiamy z  
**Wacławem Kuczma,**  
nowym dyrektorem  
Centrum Sztuki Współczesnej  
w Toruniu

tem, w ramach festiwalu światła Skyway. Szczegółów nie mogę zdradzić, bo trudno mówić o czymś, co na razie istnieje jedynie w sferze życzeń. Chciałbym, żeby w CSW wystawy, realizacje performatywne, repertuar kina, edukacja – warsztaty, biblioteka – wszystko to tworzyło bardziej spójną, kompatybilną całość. Bo sztuka to wzajemne oddziaływanie i przenikanie się tych elementów.

**Odbiór sztuki, nie tylko współczesnej, jest dla nas trudny, między innymi dlatego, że brakuje edukacji w tym kierunku. Jak zatem poszerzyć grono odbiorców?**

– To prawda, w szkołach nie nabywamy praktycznie wcale wiedzy i umiejętności odbioru sztuki. Sztuką współczesną jest dziś wszystko, ale nie wszystko jest sztuką dobrą. Na przykład wielu artystów epatuje nagością w swojej twórczości, a ona tymczasem nie niesie żadnej głębszej treści, niczemu nie służy. Miała sens, ale w latach 60. czy 70., kiedy zmieniała się przestrzeń kulturowa, dochodziło do zmian społeczno-obywatelskich.

Zależy mi na tym, żeby w CSW pojawiała się nie tylko sztuka postkonceptualna, nieraz bardzo trudna i przez to często zniechęcająca odbiorców, ale żeby prezentowane były bardziej tradycyjne formy, choć oczywiście współczesne, bardziej przystępne dla widzów, na dobrym poziomie, tworzone przez artystów rangi europejskiej i światowej. Co nie znaczy oczywiście, że w kraju mamy

gorszych twórców. Sztuka dociera do naszych emocji poprzez różne środki wyrazu, należy je umiejętnie wykorzystać. Chciałbym także łączyć wystawy wybitnych polskich artystów z artystami rangi światowej. Warto pokazać, że pewne idee rodziły się w naszym kraju niezależnie od światowych pomysłów. Były w przeszłości sytuacje, kiedy na przykład jeden z niemieckich artystów Georg Baselitz w latach 50., kiedy w Niemczech nadal dominował socrealizm, poznawał sztukę współczesną z... polskich pism! Niestety, z wielu nam współczesnych artystów zrobiono celebrytów, z drugiej strony – o wielu dobrych twórcach, na przykład Krzysztofie Skarbku, niewiele się mówi. Dlatego chciałbym poszerzyć ofertę w CSW.

**Trafione wystawy, projekty w Znakach Czasu...**

– Nie uczestniczyłem osobiście we wszystkich festiwalach i projektach Centrum, ale na przykład bardzo trafiona była wystawa szalenie interesującego twórcy Jarosława Kozłowskiego, Jana Berdyszka – to przykład sztuki wymagającej. Teraz mamy łatwiejszą w odbiorze, ale bardzo dobrą wystawę Briana Adama, towarzyszącą Camerimage 2015. Z relacji wiem, że festiwal muzyki awangardowej CoCart to dobra inicjatywa mająca wielu miłośników. Mogę również powiedzieć, że bardzo dobrą opinią cieszy się dział edukacji CSW. Sporo osób uczestniczy w warsztatach. Ale na przykład kino widziałbym z niszowymi filmami, których nie mielibyśmy okazji zobaczyć

w dużych kinach. To na pewno przyciągnęłoby widzów.

**Jaki potencjał drzemie w Toruniu?**

– Toruń ma swoją formułę – miasta z bogatą historią. W sferze kultury zarówno w Toruniu, jak i Bydgoszczy, sporo się dzieje. Te dwa ośrodki stanowią kulturalny trzon województwa. Chciałbym, żeby jednym z celów turystycznych w Toruniu stało się także Centrum Sztuki Współczesnej, żeby odwiedzały je ludzie z całego świata.

**Będzie Pan współpracował z organizatorem Camerimage Markiem Żydowiczem.**

– Tak, będzie kuratorem programowym CSW. Przez pięć lat współpracowaliśmy w Bydgoszczy w ramach imprez towarzyszących Camerimage. Ma ogromne doświadczenie organizacyjne, umie to robić. Jednym z pomysłów są spotkania z reżyserami oraz warsztaty filmowe dla studentów. Zakładam, że ta współpraca przyniesie wiele korzyści dla regionu i odniesiemy niestandardowy sukces. Uważam, że należy mierzyć wysoko, a jak daleko dolecimy – czas pokaże.

**Jak wyobraża Pan sobie CSW za rok?**

– Na razie mam trochę pracy administracyjnej, trzeba rozwiązać między innymi problemy związane z infrastrukturą, niedogodności techniczne pomieszczeń biurowych. 14 lat temu, kiedy zacząłem pracę w bydgoskim bwa, chciałem otworzyć galerię na twórców międzynarodowych i to się w dużym stopniu udało. A życzenie dotyczące CSW – żeby

do końca roku funkcjonowało tak, jak powinno. Pracuje tu wielu ciekawych ludzi z dobrymi pomysłami. Do pół roku będę wiedział więcej o programie na kolejne miesiące. Plany są, ale wiele zależy od finan-

dziemy szukać sponsorów, choć wiem, że w regionie niełatwo ich pozyskać. Ale zdecydowałem się na tę pracę i nie żałuję.

Rozmawiała  
Hanna Wojtkowska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016011503G

CHCESZ ZARABIAĆ  
3400 zł  
JAKO SPAWACZ?

ZRÓB PIERWSZY KROK  
I PRZYJDŹ DO NAS NA KURS!

**ZAKŁAD  
DOSKONALENIA  
ZAWODOWEGO  
TORUŃ**

Szkolimy  
zawodowo!

- spawanie elektrodą, MAG, MIG, TIG, gazowe
- operator koparkoładowarek
- szkolenia bhp
- obsługa sprzętu i urządzeń objętych dozorem UDT
- montaż rusztowań
- kierowca operator wózków jezdniowych
- kursy pedagogiczne
- obrabiarki CNC
- eksploatacja i dozór urządzeń, instalacji i sieci elektroenergetycznych, gazowych i ciepłowniczych (uprawnienia URE SEP)
- i wiele innych

**Zakład Doskonalenia Zawodowego**  
87-100 Toruń, ul. Żółtkiewskiego 37/41  
tel. 56 659 80 32, faks: 56 659 85 35; szkolenia@zdz.torun.pl  
[www.zdz.torun.pl](http://www.zdz.torun.pl)

Z tym ogłoszeniem **RABAT 20%** na wybrane kursy i szkolenia.

\* dane o zarobkach spawaczy ze strony wynagrodzenia.pl

# POWSTAJE FILM O RODZINIE SMUŻNYCH

**SMUŻNI TO TORUŃSKA RODZINA, KTÓRA DAŁA SIĘ POZNAĆ Z WIELU DZIAŁAŃ ARTYSTYCZNYCH W NASZYM MIĘŚCIE. Z POKOLENIA NA POKOLENIE PRZEKAZUJĄ SOBIE WYJĄTKOWE ZAMIŁOWANIE DO SZTUKI. I KOLORYT CODZIENNEGO ŻYCIA, ON JEST PO PROSTU ICH NATURĄ.**

W filmie narratorem będzie senior rodu. Profesor Wiesław Smużny, związany z toruńskim Wydziałem Sztuk Pięknych to chciałaby się powiedzieć wizytówka rodziny. Wykładowca i twórca. U jego boku żona Maria, aktorka Baja Pomorskiego oraz synowie. Radosław, który jest aktorem i Dominik rzeźbiarz, performer. Nie zabraknie także najmłodszego pokolenia, czyli wnuków. - W naszym odczuciu jest to jedna z najbardziej intrygujących rodzin, w której każdy z członków rodziny jest człowiekiem niezwykłym. Z jednej strony chcielibyśmy pokazać tę rodzinę, jako całość przez każdego poszczególnego jej członka, a z drugiej – ukazać ich naturalność. Nie starają się sztucznie wyróżniać, mają swój styl, swoje charaktery, a przede wszystkim są bardzo oddani sztuce. To jest niezwykle, że sztuką żyją poczynając od seniorów, a kończąc na dzieciach, które już przejawiają skłonności i sympatie do sztuki. W dzisiejszych czasach rzadko się to zdarza – opowiada nam Adam Fisz, jeden z twórców filmu.

## Artystycznie na ekranie

Projekt jest bardzo autorski. Nie będzie to film biograficzny, ale impresja na temat tej rodziny. Zazwyczaj przy podobnych produkcjach nagrywa się najpierw wywiady, a potem je ilustruje. W tym wypadku praca wygląda inaczej. - Najpierw zrobiliśmy obraz, a potem nagraliśmy wywiad. Przewidzieliśmy jak ten film będzie wyglądał. - opowiada reżyser, Marcin Gładych. - Narratorem w filmie jest senior rodu, który opowiada o rodzinie, o stosunkach panujących między członkami rodziny, a to wszystko jest pokazane na tle miasta. Rozmowa odbyła się tylko z seniorem, który historię opowiada przez pryzmat emocji. Nie ma zalewu faktografii. Wywiad, który jest bardzo poetycki przeprowadziła Natalia Waloch-Matlakiewicz - dodaje Adam Fisz.

Sam przekaz filmu od początku był wiadomy. Największym wyzwaniem okazał się dla twórców początek filmu, który w zamyśle ma być przedstawieniem miasta. Nie ma to być konkretne miasto, dostownie



Rodzina Smużnych

Fot. Mateusz Patalon

przedstawiony Toruń, ale miasto jako przestrzeń zorganizowana, którą tworzą ludzie. Miasto jest tłem, a sednem jest człowiek i jego emocje. Rodzinne relacje, które tu są bardzo mocne i bardzo artystyczne.

## Historia (nie) jednej rodziny

W filmie zobaczymy historię

konkretnej rodziny, jednak widz będzie mógł odnieść się do własnej rodziny i relacji w niej panujących, do własnych przemyśleń, emocji, wrażeń. Puenta całej tej historii jest jedna. Każdy człowiek jest inny, niezwykły, każdy z nas pisze swoją historię. Nie zawsze warto podążać za wy-

tyczonymi ramami, wystarczy żyć po swojemu, by życie stawało się piękne. Nie warto opierać się na tym co powiedzą o nas inni. Tak możemy zatracić swoją naturę. Nie zawsze barwną, ale naszą. Jak zapewnijają twórcy na filmie będziemy mogli się wzruszyć, ale i uśmiechnąć. Obraz

będzie prawdziwy, nie będzie niczego koloryzował. Kiedy zobaczymy go na ekranie? Jeszcze nie wiadomo. Prace trwają.

Karolina Owsianikowa  
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016011504T

## KWADRANS W KWADRANSIE TO ZA KRÓTKO

**Do grona toruńskich kawiarni w sierpniu dołączył Kwadrans Cafe na Rubinkowie III. Z miłą obsługą, kojącą muzyką, przyjaznym zapachem kawy – miejsce z dobrą aurą.**

Można się w nim polektować szerokim wyborem herbat i kaw z dodatkiem domowych ciast, którym trudno się oprzeć, bo wabią samym wyglądem. Albo skusić się na gorącą czekoladę czy gorący deser z malin. Ale kawiarnia powstała nie tylko dla rozkoszy podniebienia. - Chciałabym, żeby stała się miejscem promowania talentów. Jest wiele osób, które skrycie coś tworzą, nie mają śmiałości pokazać swoich prac. Tutaj mogą to zrobić – mówi menedżerka Kwadransa Anita Konczalska. Przestrzeń otwartą na zaprezentowanie swoich dzieł jest ścianka autorska. Każdy bezpłatnie może wystawić na niej swoje pomysły, wypromować

rękodziela. - Na ścianie pojawiła się już wystawa biżuterii, a także ozdób świątecznych. Handmade jest mile widziany – mówi pani Anita. Obecnie w kąciku autorskim czekają na panie karnewałowe damskie wieczorowe kreacje. Kawiarenka to klimatyczne miejsce otwarte dla wszystkich. Dzieci mogą zająć się w kąciku przygotowanym specjalnie dla nich. Kwadrans Cafe dostosowano także dla osób niepełnosprawnych. Niejedno „Stolat” wyspiawano już w kawiarence. Odbywają się w niej również spotkania biznesowe. Torunianie w drodze do pracy wpadają po świeże kanapki lub kawę na wynos. Na przedpołudniową herbatę przychodzą mamy z pocie-

chami czy osoby, które przy filiżance kawy mogą w ciszy z łagodną muzyką wypełniającą przestrzeń, popracować. To również miejsce spotkań seniorów. Umilając sobie degustację, warto zajrzeć do najświeższych wydań toruńskich gazet czy ogólnopolskich czasopism, tracąc poczucie czasu. I jeszcze jeden świetny pomysł – można zabrać z półki atrakcyjną, nową książkę, zabrać do domu i po przeczytaniu oddać.



Taka kawiarnia literacka.

W przyszłości chciałabym, żeby odbywały się u nas warsztaty dla dzieci i dorosłych, spotkania z ciekawymi mieszkańcami. Na razie w okresie przedświątecznym najmłodszy ozdabiali, wcześniej przez nas upieczone, świąteczne pierniki – dodaje Anita Konczalska. Dodatkowym atutem miejsca jest wi-fi, a także bliskość parkingu. Kwadrans w Kwadransie to zdecydowanie za krótko. Bo przychodząc, chciałoby się wydłużyć czas tam spędzony w błogą nieskończoność.



**KWADRANS CAFE, UL. SZOSA LUBICKA 166 Ł (PASAŻ HANDLOWY).**

**GODZINY OTWARCIA: PONIEDZIAŁEK-SOBOTA 9.00-22.00, W NIEDZIELE 12.00-22.00.**

# Intermarche – Twój wyjątkowy sklep w Toruniu

Intermarche, choć posiada status supermarketu, z różnorodnością asortymentu dorównuje hipermarketom. Sklep na Wrzosach istnieje od czerwca 2014 roku i nie tylko okoliczni mieszkańcy wybierają się tam na zakupy.

Intermarche niewątpliwie wyróżnia się produkcją wędlin i kiełbas z własnej wędzarni, własnym garmazem oraz rozbiorem mięsa i drobiu. To gwarantuje zakupy świeżych wyrobów wędliniarskich bez konserwantów oraz świeżego mięsa, a także gotowych dań, pieczeni i surówek. A wszystko bardzo dobrej jakości, przyrządzone według tradycyjnych receptur i konkurencyjne cenowo. – Na bieżąco wypiekamy również pieczywo. Słymiemy też z pierogów wyrabianych na miejscu. Mamy na nie bardzo dużo zamówień, szczególnie w okresie świątecznym – mówi Alina Wrzosek-Fras, koordynatorka Działu Świeżego. A ceny są na każdą kieszeń – od niskich dyskontowych, po wysokie dla produktów „premium”.

Na pewno wybierając się na zakupy, znajdziemy w Intermarche wszystkie najbardziej popularne marki produktów, a dodatkowo asortyment prosto z Francji, w którym dominuje szeroki wybór win, serów pleśniowych, słodczy czy artykułów gospodarstwa domowego oraz kosmetyków. Bogaty wybór dotyczy także ryb świeżych, wędzonych i mrożonych, egzotycznej i zdrowej żywności, soków, napojów alkoholowych – od piw do win z całego świata, higieny. – Wkrótce otworzymy się na potrzeby restauratorów – z ofertą dużych opakowań, np. majonezu,

musztardy, przypraw. W najbliższych miesiącach poszerzymy gamę produktów bio i eko, żywności dla zwierząt oraz piw – mówi właściciel spółki zarządzającej Marcin Kołatka. Trwają również przygotowania do rozwinięcia wachlarza produktów w dziale niemowlęcym.

Gama produktów stale się poszerza. – Próbuje słuchać potrzeb naszych klientów i wychodzimy im naprzeciw. Nawet jeśli nie mamy jakiegoś produktu, staramy się go sprowadzić i włączyć na stałe do naszego asortymentu – zaznacza kierownik zmianowy Dorota Hajduga. – W zależności od pory roku wprowadzamy towary sezonowe w dziale przemysłowym. Już na wiosnę pojawią się ozdoby wielkanocne i akcesoria z gamy Dom i Ogród – nadmienia Alicja Kołatka współwłaścicielka.

W Intermarche przy okazji zakupów zapłacimy za rachunki i puścimy lotto. Z najdalszych zakątków Torunia można do supermarketu dojechać autobusem nr 12. W najbliższym czasie planowana jest przebudowa parkingowego wjazdu i wyjazdu, co ułatwi komunikację klientom zmotoryzowanym.

## Intermarche zaprasza

od poniedziałku do soboty  
w godzinach 7.00 – 21.30,  
w niedziele 9.00 – 20.00.



## Szukasz pracy?

# Dołącz do naszego zespołu, już dziś!

Dla nas liczą się chęci do pracy oraz Twój uśmiech :)

Wyślij swoje dokumenty aplikacyjne na adres email: [sakwa.torun@gmail.com](mailto:sakwa.torun@gmail.com) / lub zadzwoń 535 002 328  
INTERMARCHE - WRZOSY | TORUŃ UL. UGORY 4

# FERIE W TORUNIU

## FERIE NIE MUSZĄ BYĆ NUDNE, SPĘDŹ JE AKTYWNIEM!

**Wasze dzieci nie wyjeżdżają na ferie? To nie znaczy, że muszą je spędzić przed komputerem, czy telewizorem. W Toruniu moc atrakcji. Zaczynamy od tych sportowych.**

Skoro za oknem zimowo, warto wybrać się na lodowisko, zarówno na Tor-Tor, Przy Skarpie, jak i do Mentora. Wstępy na ślizgawki o wyznaczonych porach codziennie lub w wyróżnione dni, są albo bezpłatne, albo ze zniżką. Promocje dla dzieci i młodzieży zaplanowano na basenach: w miniaquaparku na Hallera i na krytej pływalni na Bażyńskich. Ciekawą propozycją jest dziesięciodniowy, darmowy kurs pływania przewidziany dla pięćdziesięciorga dzieci. Będzie odbywał się na Hallera w czterech grupach: do lat 7, do lat 10, do lat 15, a4 grupa w zależności od zgłoszeń.

### Miasto na sportowo

MOSiR przygotował ofertę bezpłatnych zajęć z trenerami i zawodnikami klubów sportowych: KS Pomorzanie, TKG Olimpijczyk, Włókniarz i MKL. – To będzie na pewno gimnastyka, tenis stołowy, boks. Jeżeli zbierze się grupa chętnych, również piłka nożna – wymienia Marek Osowski.

-Zaznaczamy, że MOSiR nie organizuje półkolonii. Średnio co godzinę odbywają się inne zajęcia z nowymi trenerami. Stąd prośba organizatorów do rodziców, żeby zawsze byli w pobliżu i mogli odebrać swoją pociechę. We wtorki, czwartki i piątki od 11.00 do 14.00 można zwiedzać Motoarenę, m.in. muzeum żużla. Arena Toruń zachęca do skorzystania z treningów z piłki nożnej, koszykówki, sztuk walki – kumade i lekkoatletycznych.

Będzie też coś dla kibiców – mecze koszykówki na hali widowiskowo-sportowej (Energa Toruń – Śląza Wrocław 23 stycznia, godz. 18:00, Polski



Kuba, Asia, Ala, Marika oraz Natasza spędzą ferie aktywnie, będą trenować na zajęciach stowarzyszenia Idea Sport.

Fot. M. Patalon

Cukier Toruń – MKS Dąbrowa Górnicza 24 stycznia, godz. 20:00 oraz mecz siatkówki Budowlanych 29 stycznia, godz. 19:00. Na wszystkie mecze przewidziano pulę darmowych wejściówek.

I jeszcze coś dla początkujących lub mających pierwsze serwisy

i forehandy za sobą. – Zapraszamy na tenisowe półkolonie od poniedziałku do piątku przez dwa tygodnie. Każdy dzień rozpoczniemy od 3-godzinnych spotkań z tenisem, później zabieramy uczestników na obiad, po którym zapewnimy dzieciom kolejną dawkę sportu i atrakcji,

czyli na przykład ściankę wspinaczkową Gato czy wyjście do laser areny – mówi Piotr Głowacki, instruktor tenisa z toruńskiego stowarzyszenia Idea Sport. – Można skorzystać tylko z zajęć na Mentorze albo z całego pakietu. Ofertę kierujemy do dzieci szkolnych – od 7. do 15.

roku życia. Brane pod uwagę są również zajęcia jednorazowe. Wszystkie szczegółowe informacje dotyczące harmonogramu zajęć podczas ferii oraz ewentualnych płatności dostępne są na stronach internetowych obiektów.

Hanna Wojtkowska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016011506G

# FERIE zimowe 2016



## na SPORTOWO



MIASTO  
TORUŃ

szczegóły na:

[WWW.TORUN.PL](http://WWW.TORUN.PL)

# NA NARTY, NA SANKI – NA STOK!

A jeżeli pogoda sprzyja można zastanowić się, gdzie wybrać się na narty. Tu dwie opcje- można wybrać tą pod znakiem treningu lub pełnej zabawy. Nie wszystkim z naszego czasu pozwoli, by w tym sezonie wybrać się w góry, dlatego warto sprawdzić ofertę stoków w pobliżu Torunia. A fani śnieżnego szaleństwa, którzy w zanadru mają „białe wakacje” mogą rozgrzać sprzęt przed wyjazdem. Gdzie?

Czynne są wszystkie pobliskie stoki narciarskie: w Unistawiu, Myślęcinku oraz nowy – Kurza Góra w Kurzętniku na Mazurach (86 km od Torunia). –Stację na Stefanowym Stoku uruchomiliśmy 3. stycznia. Ubiegły rok nie był dla nas zbyt szczęśliwy, ze względu na niesprzyjającą pogodę. Mamy nadzieję, że w tym roku będzie korzystniej – mówi rzeczniczka prasowa Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek”, Sandra Tyczyno.

**Jeszcze przed świętami wydawało się, że wiosenny stan pogody zagościł na dłużej. Na szczęście zima przyszła w samą porę i temperatury oraz opady śniegu wskazują na to, że dzieci i młodzież z naszego województwa skorzysta z szusowania i szaleństw na sankach.**



Fot. Marcin Łaukajtys



Fot. Marcin Łaukajtys

W Bydgoszczy trasa ma 250 m. Unistaw, 30 km od naszego miasta, oferuje trasę o długości 400 m z trzema wyciągami orczykowymi. Najdłuższym zjazdem, bo 770-metrowym, możemy się cieszyć w Kurzętniku na nowo otwartym stoku Kurza Góra.

To obecnie najdłuższa trasa w północnej Polsce. Do dyspozycji mamy również trasę 550 m i taką dla dzieci, 200 m. Temperatura zapewniająca dobre warunki na stoku to około -1, -2 stopnie – mówią pracownicy ośrodka. Stacja powstała w miejscu, w którym w latach 80. ubiegłego wieku również

zjeżdżano na nartach, a mroźne i śnieżne zimy przyciągały rzesze miłośników sportów zimowych. Oświetlone wyciągi w Unistawiu i Myślęcinku czynne są do 21.00, Kurza Góra działa godzinę dłużej. Do dyspozycji narciarzy i snowboardzistów są instruktorzy, wypożyczalnia i serwis

sprzętu i zaplecza gastronomiczne. Nie pozostaje nic innego, jak cieszyć się zimą, bo nie wiadomo jak długo temperatury pozwolą na utrzymanie śniegu.

Hanna Wojtkowska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

TRN 2016011507G

## FERIE W MYŚLECINKU

**ZAJĘCIA W ZOO I OŚRODKU REKREACJI KONNEJ, A TAKŻE KOLONIE I PÓLKOLONIE W CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ, PROMOCJE NA STOKU NARCIARSKIM I LODOWISKU – LEŚNY PARK KULTURY I WYPOCZYNKU „MYŚLECINEK” W BYDGOSZCZY NIE POZWOLI, BY DZIECI NUDZIŁY SIĘ W CZASIE FERII.**

**Wszystko wskazuje na to, że dzieci z naszego regionu będą mogły cieszyć się prawdziwą zimą podczas ferii. Pozwoli na szaleństwa na stoku narciarskim, który działa od początku stycznia w Myślęcinku.**



Do dyspozycji narciarzy i snowboardzistów są nie tylko sztucznie naśnieżane i oświetlone trasy, ale także dwa wyciągi orczykowe, parking, punkt gastronomiczny i wypożyczalnia sprzętu. Nieopodal stoku ulokowane jest także niezadaszone lodowisko. By z niego skorzystać nie trzeba mieć własnych łyżew, można skorzystać z dostępnych już na miejscu. Przy lodowisku działa też szatnia, a po zabawie na taflach rozgrzewający posiłek oferuje bar działający obok. Specjalnie dla uczniów na czas przerwy od zajęć szkolnych Myślęcinek przygotował promocje. Szczegóły dostępne na stronie [www.myslecinek.pl](http://www.myslecinek.pl).

Leśny Park serdecznie zaprasza także na ferie do Ogrodu Zoologicznego, który przygotowa-

wał propozycje dla grup zorganizowanych, ale także wszystkich pozostałych dzieci. Tegoroczne ferie w bydgoskim zoo odbędą się pod hasłem „Ptaki zimą”. Zajęcia przeprowadzone zostaną w formie warsztatów z wykonywaniem kul z ziaren dla ptaków połączonych z prelekcją na temat ptaków zimujących w Polsce. Skierowane są do grup zorganizowanych dzieci w wieku 9-13 lat. Młodszym uczestnikom grup zorganizowanych w dniu

20 i 27 stycznia, zaś osobom indywidualnym w dniu 21 stycznia o godz. 12, zoo proponuje zajęcia pn. „Nie porzucaj mnie, mój przyjacielu”, podczas których będzie można z bliska poznać między innymi królika i jaszczurkę. Na wszystkie te propozycje obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu 52 328 00 09 (od poniedziałku do piątku od godz. 7 do 15). Poza tym w czasie ferii w miarę możliwości pogodowych będzie rozpalone ognisko i przygotowane

patyki. Kiełbaski należy przygotować we własnym zakresie. Na kolonie i półkolonie zimowe zaprasza z kolei Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Ekologicznej. Jeździeckie kolonie zimowe dla dzieci w wieku 7 - 12 lat odbędą się w dniach 18-22.01. Ich cena to 650 zł (obejmuje nocleg, śniadanie, obiad, kolację, napoje, jazdę konną, opiekę, ubezpieczenie NNW). W programie: jazda konna każdego dnia, zajęcia przyrodnicze, zabawy i gry,

zajęcia plastyczne. Półkolonie zimowe odbędą się natomiast w dniach 25-29.01 i są przeznaczone dla dzieci w wieku 7 - 10 lat. Kosztują 300 zł (w cenie śniadanie, drugie śniadanie, obiad, napoje, opieka w godzinach 7.30-15.30, wejściówki, ubezpieczenie NNW). Na dzieci czekają gry i zabawy, zajęcia przyrodnicze, zajęcia plastyczne i sportowe, doświadczenia, spacer na świeżym powietrzu. Zgłoszenia dzieci należy dokonać telefonicznie (tel. 52/328 00 01), osobi-

ście (siedziba Centrum w Myślęcinku, dojazd ul. Jeździecką i Hipiczną) lub e-mailowo ( [bcee@bcee.bydgoszcz.pl](mailto:bcee@bcee.bydgoszcz.pl)).

Leśny Park zaprasza również na zajęcia jeździeckie w Ośrodku Rekreacji Konnej „Pod Aniołami”, przy ul. Konnej 10. Są przeznaczone dla dzieci w wieku od 7 do 16 lat. Do wyboru są dwa turnusy 5-dniowe w terminach: 18.01-22.01 oraz 25.01.-29.01. W programie: dwie godziny jazdy konnej, zajęcia praktyczne w stajni, zajęcia teoretyczne, przejażdżka bryczką/kulig, obiad, gry i zabawy. Zajęcia prowadzone będą od poniedziałku do piątku od godz. 8 do 16. Cena: 550 zł. Aby zgłosić dziecko na zajęcia, należy dokonać zgłoszenia osobiście lub telefonicznie: Ośrodek Rekreacji Konnej „Pod Aniołami” ul. Konna 10, tel. 724 560 016, e-mail: [biuro@myslecinek-konie.pl](mailto:biuro@myslecinek-konie.pl), wypełnić kartę kwalifikacyjną oraz podpisać regulamin (dostępne na stronie internetowej [www.rekreacja.konna.pod.aniolami.pl](http://www.rekreacja.konna.pod.aniolami.pl)), a także wpłacić 100 zł zaliczki. Liczba miejsc ograniczona!



# TAŃCZYĆ, FOTOGRAFOWAĆ, EKSPERYMENTOWAĆ – FERIE ARTYSTYCZNIE I NAUKOWO

**Poznanie Torunia i jego historii, projektowanie ubrań oraz dodatków, przeniesienie się w świat przestrzeni trójwymiarowej – to tylko część atrakcji, z których będą mogły korzystać dzieci i młodzież podczas ferii zimowych. Nie trzeba się nudzić i siedzieć w domu przed komputerem. Można czas wolny spędzić naprawdę kreatywnie!**

Nuda – nie istnieje! Na przerwę zimową zaplanowano dla uczniów tyle rozrywek, że na pewno każdego coś zainteresuje i ciekawie spędzi ten czas. Na zajęcia plastyczne, muzyczne (z grą na keyboardzie), wokalne, fotograficzne, teatralne, tańca współczesnego czy zumba oraz gry strategiczne zaprasza Młodzieżowy Dom Kultury. Dodatkowo na balet, szachy czy warsztaty z robotyki można wybrać się do Domu Harcerza. Kulinarne, teatralne, plastyczne, rekreacyjne i sportowo zorganizowało czas dla feriiowiczów Międzynarodowe Centrum Spotkań Młodzieży. Na półkolonie w rytmie jazzu czy hip-hopu zaprasza Jagielski Dance Projekt.

Dla młodych fanów designu w Centrum Sztuki Współczesnej zaplanowano warsztaty kreatywnego projektowania ubrań, masek i biżuterii. A materiały do tworzenia będą niekonwencjonalne, zarówno w przypadku strojów karnawałowych, jak



Anna Sargalska podczas ferii poprowadzi zajęcia „Ćwierkająca restauracja” w Młynie Wiedzy. Dzieci stworzą karmniki dla ptaków z przedmiotów pochodzących z recyklingu.  
Fot. Mateusz Patalon

i dodatków, które zostaną wykonane... ze śrubek i gwoździ! Zajęcia są adresowane do dzieci w wieku 8-14 lat. Trzydniowe spotkania zakończy profesjonalna sesja fotograficzna uwieczniająca twórczość młodych projektantów. „Nostalgia miasta” – wystawa wielkoformatowych fotografii, na której

uwieczniony został toruński nowy most we mgle, stanie się osią wokół której odbędą się warsztaty fotograficzne dla gimnazjalistów i licealistów w Domu Muz. Młodzi ludzie zapoznają się z symboliką barw i światłocienia.

Zainteresowani historią naszego miasta powinni wybrać się do Muzeum Okręgowego. – W ubiegłym roku zapraszaliśmy na spotkania związane z twórczością Witkacego – miały charakter plastyczny. Tym razem – w związku z otwarciem nowej części wystawy w Domu

Eskenów dotyczącej Torunia – chcemy skupić się na tematyce historycznej – mówi Małgorzata Mikulska-Wernerowicz z muzealnego działu edukacji. Na przychodzących czekać będzie wystawa „Toruń i jego historia”, interaktywna oś czasu czy wiel-

koformatowe puzzle. A wszystkim za symboliczną złotówkę. Ciąg dalszy na stronie 10.

**Czytaj dalej**

**str. 10**

**>>>**

REKLAMA

TRN 2016011508G

## FERIE W CENTRUM NAUKI

**Udostępnieniem nowej wystawy „Wmiksuj się!” rozpoczynają się 16 stycznia ferie w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. Centrum nauki przygotowało również ofertę specjalnych warsztatów połączoną ze zwiedzaniem interaktywnych wystaw.**

Wystawa muzyczna „Wmiksuj się!” to „dziecko” Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. Ekspozycja w atrakcyjny sposób prezentuje zagadnienia z fizyki dźwięków. – Zwiedzający będą mogli przekonać się na własnych zębach, „słuchając” przy ich pomocy muzyki, że dźwięk rozchodzi się nie tylko w powietrzu, ale również w ciałach stałych – mówi Marcin Centkowski, rzecznik Młyna Wiedzy. Na wystawie znajdują się eksponaty poświęcone tworzeniu muzyki i jej miksowaniu. Będzie można między innymi sprawdzić siłę swego głosu a także prze-

tworzyć go cyfrowo. Ekspozycje uzupełniają stanowiska poświęcone podstawowym zagadnieniom fizyki dźwięków, takim jak powstawanie fal stojących w dzwonach rurowych czy badanie poziomu hałasu.

We wtorki Centrum zaprasza na zajęcia „Pascal wyciska”. Podczas warsztatów zostanie wykorzystane prawa Pascala do konstrukcji prostych maszyn hydraulicznych. Środy są zarezerwowane dla świąta 3D. Podczas warsztatów „ABC (W) 3D” będzie można dowiedzieć się czym jest przestrzeń trójwymiarowa, gdzie znajduje zastosowanie oraz jak ją stworzyć. W trakcie czwartkowych warsztatów „Wszystko gra” uczestnicy zostaną zapoznani z podstawowymi pojęciami z zakresu akustyki poprzez tworzenie prostych instrumentów muzycznych. Na zajęciach będzie można: krzyżeć, pisać i wydawać dźwięki dowolnej wysokości. Uczestnicy stworzą proste instrumenty dęte i perkusyjne.

Jeżeli zastanawialiście się, dlaczego



go substancje występują w różnych stanach skupienia i co ma na to wpływ to warto wybrać się na piątkowe warsztaty „Skup się”. W soboty Młyn Wiedzy „otwiera” ćwierkającą restaurację. Warsztaty to okazja do pogłębienia wiedzy o ptakach, ich różnorodności, zwyczajach i preferencjach pokarmowych. W ramach zajęć zostanie skomponowana odpowiednia mieszanka nasion oraz powstaną karmniki wykonane samodzielnie przez uczestników. W niedziele w centrum nauki będzie rozbrzmiewała „eko muzyka”. Na zajęciach animatorzy pokażą jak wyczarować muzykę z materiałów, które najczęściej wyrzucamy.

**W okresie ferii (19-31 stycznia 2016 r.) w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy będzie można skorzystać z oferty „1+2” lub „2+1”. W pierwszym przypadku wizyta w centrum nauki rozpocznie się od godzinnego warsztatu (o godz. 9:00), a następnie przez dwie godziny będzie można zwiedzać wystawę CNMW. W ofercie „2+1” najpierw przez dwie godziny będą dostępne ekspozycje, a wizyta zakończy się godzinnymi zajęciami warsztatowymi. Samodzielne warsztaty będą odbywały się od wtorku do piątku w godz. 9:00 i 11:00, a w soboty i niedziele w godz. 11:00 i 14:00.**



Ciąg dalszy  
ze str. 9 >>>

## FERIE W TORUNIU PEŁNE ATRAKCJI

Nie macie jeszcze pomysłu na zimową przerwę w nauce? Oto kolejne propozycje.

Do przyścia na ciekawe spotkania z bajką ludową, dawnymi tradycjami, rzeźbą, wykonywaniem instrumentów zachęca Muzeum Etnograficzne. Joanna Sójka-Tomczyk: – Na wtorki przygotowaliśmy „Kociotek ze sztuką”. Pierwsze zajęcia ukierunkowane będą muzycznie, z rytmiką i wykonywaniem instrumentów – strunowych oraz burtasów. Ponieważ promujemy recykling, wykonamy je z odpadków. Drugi wtorek to spotkanie plastyczne z rzeźbą. Dla grup zorganizowanych przewidziano poznanie tradycji ludowych związanych z karnawalem, projekcją filmu o zapustach na Kujawach. Uczestnicy dowiedzą się również o salonowych oraz wiejskich grach i zabawach naszych pradziadków. A 24 stycznia rodzinnie można wziąć udział w projekcji krótkiego filmu „Gwiazda dobrej nadziei” o jasełkach w Brazylii. Po filmie ochotnicy odegrają scenkę herodową. Nie zabraknie wspólnego kolędowania przy choince i twórczości plastycznej dzieci. Ciekawie zapowiada się również na Zamku Krzyżackim: zwiedzanie, zabawy



Ferie w Domu Harcerza można spędzić między innymi z zespołem tańca współczesnego „Hulajnoga”

Fot. Mateusz Patalon

integracyjne (m.in. strzelanie z łuku), rozmowy o rycerskim życiu i pożądanym cechach dobrych rycerzy. „Przez żółtek do ptasiego serca” – w ogrodzie zoobotanicznym przybliżony zostanie temat zimowego dokarmiania naszych fruujących przyjaciół. Uczestnicy wspólnie

przygotują posiłek dla ptaków. Planetarium wyjątkowo podczas ferii otwarte będzie również w poniedziałek. Z młodszymi pociechami warto się wybrać na „Cudowną podróż”, „Barwy Kosmosu”, filmy familijne, stałe wystawy, a dla młodzieży polecane są m.in. seanse „Ziemia – plane-

ta Kopernika” czy w „Poszukiwaniu życia”. Napatrzysz się na Wszechświat, można przenieść się w przestrzeń dzięki, hydrauliki, budowy instrumentów muzycznych oraz trójwymiaru do Młyna Wiedzy. A żeby lepiej skupić się na nauce w kolejnych miesiącach, warto najpierw

dowiedzieć się o... fizycznych stanach skupienia! Urząd Miasta dofinansowuje wypoczynek zimowy dla 360 uczniów, oprócz zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w placówkach szkolnych, uczniowie wyjadą na obozy sportowe wyjazdowe i tzw. dochodzeniowe na miej-

scu, zimowisko i półkolonie. Informacje o zapisach, godzinach, płatnościach czekają na stronach internetowych placówek i instytucji.

Hanna Wojtkowska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2016011509T



## KONSOLIDACJA- KILKA KREDYTÓW ZAMIENIĄ W JEDEN

**JAK ZAMENIĆ DOTYCHCZASOWE RATY W JEDNĄ, NIŻSZĄ? ODPOWIEDZIĄ JEST KONSOLIDACJA ZOBOWIĄZAŃ, CZYLI ZAMIANA DOTYCHCZASOWYCH KREDYTÓW, NA JEDEN, KORZYSTNIEJSZY.**

**DORADZTWEW W TYM ZAKRESIE SŁUŻY SPÓŁDZIELCZA KASA OSZCZĘDNOŚCIOWO-KREDYTOWA „RAFINERIA”**

**PRZY UL. GRUDZIĄDZKIEJ 79 W TORUNIU**

**PŁACISZ RATY? TERAZ ZAPŁACISZ MNIEJ!**

Konsolidacja jest dobrym rozwiązaniem dla osób, których zaczynają ciążyć dotychczasowe zobowiązania i chcą płacić mniej. Ale również jest to alternatywa dla osób, którym brakuje czasu na comiesięczne obsługiwanie kilku zobowiązań. Kilka przelewów w miesiącu, pamiętanie o każdej racie, analizowanie ile zostało nam jeszcze do spłaty. To brzmi doskonale, ale na czym polega mechanizm obniżenia raty?

- To proste. Kredyt konsolidacyjny zazwyczaj udzielany jest na korzystniejszych warunkach, niż nasze wcześniejsze zobowiązania, charakteryzuje się także dłuższym okresem spłaty i to właśnie dzięki temu nasza miesięczna rata w rezultacie jest niższa – tłumaczy doradca.

Kredyt konsolidacyjny to najlepsza forma zminimalizowania kosztów, indywidualnego ustalenia jednej raty i minimum formalności, do tego w SKOK „Rafineria” to pracownicy robią wszystko za klienta. – Konsolidacja często bywa również „kołem ratunkowym”. To naturalne, że kredyty zaciągnięte wcześniej mogą zacząć ciążyć domowemu budżetowi. Bardzo często zdarza się, że taka pomoc, diametralnie zmienia komfort życia naszych klientów. Korzystając z oferty konsolidacyjnej, mogą odetchnąć. Nową ratę dostosowujemy do aktualnych możliwości. To duża zmiana.



KONTAKT:

SPÓŁDZIELCZA KASA OSZCZĘDNOŚCIOWO-KREDYTOWA „RAFINERIA”  
TORUŃ, UL. GRUDZIĄDZKA 79/2

TEL. 508 175 595  
TORUN@SKOK-RAFINERIA.PL

# REGULARNE I ZDROWE POSIŁKI ORAZ RUCH, Z NOWYM ROKIEM CZAS NA ZMIANY I DOBRE NAWYKI

**Wszyscy chcemy dobrze wyglądać i być zdrowi. Wymaga to jednak dbania o siebie, a to z kolei wiąże się z motywacją i dyscypliną. Wystarczy zaszczerpieć w sobie dobre nawyki.**

Wśród noworocznych postanowień, oprócz rzucania nałogów czy intensywniejszej edukacji w jakimś kierunku, to dotyczące pozbycia się kilogramów, jest jednym z najczęstszych stawianych sobie wyzwań. Często próbujemy walczyć z tym sami, ale zwykle okazuje się, że silna wola z czasem trochę słabnie. – W styczniu pojawia się zdecydowanie więcej osób,

które chcą podjąć kurację. To zarówno duże grono kobiet, jak i mężczyzn, którzy mają coraz większą świadomość dbania o siebie. Dobra rada: jeżeli taką decyzję o chudnięciu podejmujemy, to najlepiej działać od razu. Odkładanie na później zwykle osłabia motywację – radzi Natalia Wojciechowska, dietetyczka z Nature House. – Samodzielnie czasami bardzo trudno wytrwać w stosowaniu jakiejś diety. Kuracje pod okiem specjalisty bardziej motywują i dyscyplinują. Spotykamy się regularnie, więc cały czas można modyfikować dietę, wspierać daną osobę, kiedy

nadchodzą kryzysy, rozmawiać na nurtujące pytania. Układając jadłospis dla osoby zainteresowanej, bierze się pod uwagę wszystkie zdrowotne wskazania i przeciwwskazania, jeśli takie występują. – Ja zaczynam od analizy składu ciała. To nieinwazyjne badanie diagnostyczne, niezalecane jedynie kobietom w ciąży i osobom z rozrusznikiem serca, które pozwala określić dziesięć parametrów, między innymi ilość wody, kości w organizmie, zapotrzebowanie na kalorie, ustalamy wiek biologiczny. Po konsultacjach tworzy się indywidualny program żywieniowy z kilkoma opcjami do wyboru na dany posiłek – wyjaśnia Janusz Józwicki. Trener odżywiania podkreśla również regularność posiłków, których niekoniecznie musi być pięć – to kwestia indywidualna.

W jadłospisach znajdują się zwykle owoce, warzywa, ryby, drób... Wszystkie składniki tworzą zbilansowaną całość, dostarczają organizmowi niezbędnych składników. Żeby nie zaskoczył nas niechciany efekt jojo, czyli żeby ustabilizować wagę, stopniowo wprowadza się produkty, których należało w diecie unikać, z zaleceniem,



Hania sprawdza, jak zdrowo wejść w Nowy Rok Fot. Mateusz Patalon

jak je jeść. Racjonalnie, w sposób zrównoważony, krok po kroku – dieta nie musi być udręką i katowaniem swojego ciała! Można skusić się nawet na łakocie, ale nie mogą one zastępować posiłku! A przygotowanie dla siebie posiłków wcale nie zajmuje dużo czasu.

Nasze podstawowe grzechy i grzeszki żywieniowe? – To przede wszystkim nieregu-

larność posiłków. Należy jeść pięć razy dziennie. Priorytet: mniejsze porcje, mniejsze odstępy między posiłkami – oznacza dietetyczka. A trener odżywiania Janusz Józwicki uważa, że najczęstszym błędem jest niewykonanie pierwszego kroku w kierunku zmiany. Zdradliwe są przekąski: słodczyce, paluszki, chipsy, fast foody zjadane w codziennym zabieganiu.

Te czynniki spowalniają nasz metabolizm, a konsekwencją są niechciane kilogramy. Powinniśmy także wypijać około 1,5 litra wody dziennie. Do napojów można włączyć napary z pokrzywy, skrzypu, herbatę zieloną, która oczyszcza, czy czerwoną przyspieszającą metabolizm.

Zdrowe tempo chudnięcia to 0,5-1 kg tygodniowo. Nie obciąża ono wówczas zbyt mocno organizm i jest bezpieczne. Oprócz diety powinno się włączyć do swojego trybu życia ruch – czasem wystarczy codzienny spacer, basen, fitness. To poprawia metabolizm.

Eksperti radzą, żeby formułować swoje chęci pozytywne. Zamiast zakazu „nie będę jeść słodczy” – stworzyć plan: „będę odżywiać się zdrowo”. Warto podzielić się z kimś bliskim naszą chęcią zmiany czegoś w życiu – nabiera to charakteru deklaracji i bardziej motywuje!

Hanna Wojtkowska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 2016011511G

**POSTANOWIENIA NOWOROCZNE!!!**

**ANALIZA WELLNESS Z KONSULTACJĄ!!!**

**SPRAWDŹ PARAMETRY ORAZ WIEK BIOLOGICZNY ORGANIZMU**

**Tel: 500 603 705**

**WYPRÓBUJ PROGRAM STAROWY!!!**

REKLAMA

## Lżej na Nowy Rok. Tomasz – 17 kg mniej!

Pozbycie się nadmiernych kilogramów obok rzucenia palenia to chyba najczęstsze z noworocznych postanowień. Cel jest słuszny, ponieważ w zgrabnej sylwetce czujemy się bardziej atrakcyjni i pewni siebie. Zmianie ulega samopoczucie fizyczne oraz stan zdrowia, więc bez dwóch zdań odchudzać się warto! Tomasz, postanowił o swoją sylwetkę zadbać już w zeszłym roku, aby mieć jedno postanowienie noworoczne mniej.



**Kiedy pojawiły się Pana problemy z wagą i co skłoniło Pana do rozpoczęcia kuracji odchudzającej w Naturhouse?**  
Problemy z moją wagą pojawiły się wraz z dyskomfortem w codziennym funkcjonowaniu. Do tego doszły problemy z podwyższonym ciśnieniem i wysoki cholesterol. Zdałem sobie sprawę, że trzeba zacząć przeciwdziałać.

**Czy dieta stanowiła dla Pana duże wyrzeczenie? Z czego najtrudniej było zrezygnować?**  
Moje obawy, że w momencie rozpoczęcia kuracji zacznę jeść tylko sałatki z małą ilością mięsa zostały rozwiane po pierwszej wizycie w Naturhouse. Przepisy i wskazówki które otrzymałem od pani Dietetyk zmieniły moje podejście do diety. Zaskoczyło mnie to, że nie chodziłem głodny. Ciężko było zrezygnować z jedzenia typu fast food tym bardziej, że kuracja rozpoczęła się tuż przed wyjazdem wakacyjnym.

**Czy podczas kuracji miał Pan chwile wątplenia, utraty motywacji? Jak sobie Pan z tym radził?**  
O, tak oczywiście, że były takie momenty. Zwyciężył zdrowy rozsądek i dążenie do założonego celu. Jednak bardzo ważnym motywatorem jest cotygodniowa wizyta w NH i pomiary wagi.

**Czy miał Pan wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół?**  
Oczywiście, dużym wsparciem była i jest moja rodzina. Wspierała mnie moja żona, która pomagała mi przy planowaniu i przygotowywaniu posiłków, dzieci ale również moja pani Dietetyk, która czuwała nad przebiegiem mojej diety i służyła dobrymi radami.

**Jaka jest największa zmiana w Pana osobie, jaką Pan zauważył po kuracji?**  
Wyniki badań wróciły do normy. Poprawiła się kondycja fizyczna i wróciło dobre samopoczucie.

**Jakie zmiany zamierza Pan wprowadzić na stałe w swoim jadłospisie po kuracji odchudzającej?**  
Najważniejsza jest dla mnie regularność jedzenia. Dzięki temu nie jestem głodny. Utrzymanie minimalnej ilości soli, redukcja cukru, białego pieczywa i tłustych potraw.

Umów się na konsultację!

Przekonaj się już dziś, że realizacja noworocznych postanowień może być łatwa, przyjemna i zakończyć się sukcesem! Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji z dietetykiem Naturhouse – zważ się, zmierz i porozmawiaj ze specjalistą. Zobacz, że odchudzanie nie musi wiązać się z niesmaczną dietą i uczuciem pustego żołądka. **A jeżeli rozpocznieś w styczniu, będziesz mieć szansę wygrać odchudzanie za darmo. O szczegóły pytaj w Centrach Dietetycznych Naturhouse w Toruniu.**



**PODEJMIJ WYZWANIE I WYGRAJ ODCHUDZANIE**

**CENTRA DIETETYCZNE NATUR HOUSE**  
Eksperti w redukcji żywieniowej

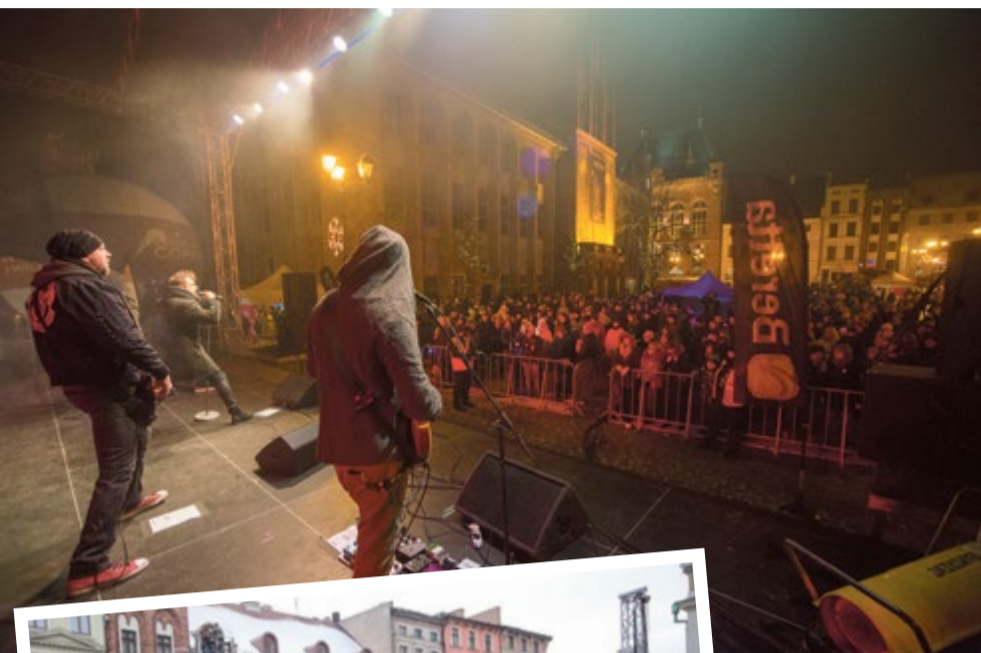
Umów się na wizytę!

Kościuszki 16a ☎ 696 380 370  
Szosa Lubicka 166a ☎ 533 107 503  
Rynek Nowomiejski 22 ☎ 535 000 513

TRN 2016011510G

# REKORDOWY FINAŁ WOŚP

10. STYCZNIA ODBYŁ SIĘ DWUDZIESTY CZWARTY FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY. W TORUNIU UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ 341 TYSIĘCY ZŁOTYCH, CZYLI PONAD 70 TYS. WIĘCEJ NIŻ W ZESZŁYM ROKU! WYNIK TO PODSUMOWANIE PRACY TRZECH TORUŃSKICH SZTABÓW, ŁĄCZNIE NA NASZE ULICE WYSZŁO PONAD SZĘŚCIUSET WOŁONTARIUSZY. Fot. Mateusz Patalon



REKLAMA

TRN 20160115116



OPTOMETRIA  
Karczewski

KIDS

to OCZY-wiste

Jedyny optyk  
dla dzieci w mieście!



# Toyota Bednarscy

**3 630 ZŁOTYCH TO KWOTA,  
KTÓRĄ TORUNIANIE ZASILILI ZBIÓRKĘ WOŚP  
W NASZYM MIEŚCIE TESTUJĄC ORAZ LICYTUJĄC  
WEEKENDY Z SAMOCHODAMI MARKI TOYOTA.  
DZIĘKUJEMY ZA KOLEJNY FINAŁ RAZEM!**



ALWAYS A  
BETTER WAY

**Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy to koncert na ofiarność, zaangażowanie i serca otwarte na pomoc. Orkiestra gra, bo stoją za nią ludzie dobrej woli. Wolontariusze, organizatorzy, mieszkańcy którzy hojnie wypełniają puszki datkami a także firmy, które wspierają przygotowanie finału. Toyota Bednarscy tradycyjnie włączyła się w organizację akcji w naszym mieście.**

-Toyota Bednarscy to wieloletni partner Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Toruniu. Partner, na którego zawsze możemy liczyć- zaznacza szef toruńskiego sztabu, Bartosz Malicki. – Firma wspiera nas nie tylko finansowo, ale i rzeczowo. Samochody udostępniane przez toruński salon w dużym stopniu ułatwiły naszemu sztabowi organizację kolejnego finału. Rekordowego finału! Tu na miejscu, jak i w sytuacji, gdy trzeba było jechać do siedziby fundacji

Warszawie. Do tego, co roku, Bednarscy przekazują nam vouchery na licytacje. Tym razem mieszkańcy Torunia licytowali m.in. „Weekend z pełnym bakiem” z najnowszym modelem RAV4, który w polskich salonach zadebiutuje dopiero w lutym – dodaje Bartosz Malicki.

Toyota Bednarscy przekazała do dyspozycji sztabu najnowszy model Toyota Yaris oraz udostępniła model Toyota Avensis, aby umożliwić wyjazd do Warszawy na szkolenie członków sztabu. Kolejny raz przeprowadzono akcje testowania salonowych modeli. Od 24.grudnia do 9.stycznia każda jazda testowa odbyła w toruńskim salonie, to 50 zł które trafiło na konto WOŚP.

W tym roku finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbył się pod hasłem „Mierzmy wysoko”. Dewiza ta

wysoko”. Dewiza ta okazała się trafiona, bo udało się zebrać rekordową sumę pieniędzy. Ta zostanie przekazana na wsparcie oddziałów geriatrycznych, opiekujących się osobami starszymi oraz tradycyjnie na sprzęt ratujący życie najmłodszych pacjentów polskich szpitali.

**Udział w kolejnym finale  
Wielkiej Orkiestry  
Świątecznej Pomocy  
był dla nas wielkim zaszczytem.  
Dziękujemy,  
Zespół Toyota Bednarscy**



Maciej Bednarski z toruńskiego salonu Toyoty oraz Bartosz Malicki, szef toruńskiego sztabu WOŚP podczas przekazania vouchera za jazdy testowe

**Toyota Bednarscy**

ul. M.Skłodowskiej-Curie 1-3, tel. (56) 639 88 00,  
e-mail: info@toyota.torun.pl www.toyota.torun.pl

# W TORUNIU ODBYŁ SIĘ CASTING DO REGIONALNEGO KONKURSU MISS POLSKI

Dziewczyny, które marzą o koronie Miss Polski Województwa Kujawsko-Pomorskiego stawily się na pierwszym w naszym regionie castingu. To właśnie torunianki przetarły szlaki w naszym województwie.

W castingu mogły wziąć udział dziewczyny w wieku od 18 do 26 lat. Konkretnie wymiary nie były wymagane, ale liczyła się zgrabna figura i prezencja. -Przed finałem dziewczęta czeka zgrupowanie i spotkania m.in z trenerem personalnym, więc na pewno, jeśli będzie trzeba nad wymiarami popracujemy- zachęca Emilia Zielińska, prezes fundacji Bellini, licencjonowanego organizatora Miss Polski Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

- Przede wszystkim szukamy dziewczyn które mają dużo uśmiechu. Pytaliśmy o zainteresowania i plany na przyszłość. Udział w konkursie jest ogromną przygodą, ale i ciężką pracą. To wyzwanie! Szukamy pięknych i mądrych dziewczyn. Celem naszego wydarzenia jest nie tylko upowszechnianie i promowanie wśród kobiet z województwa kujawsko-pomorskiego piękna i wizerunku kobiety



Relacja z toruńskiego castingu na [www.toronto-magazyn.pl/fotorelacje](http://www.toronto-magazyn.pl/fotorelacje)

Fot. Mateusz Patalon

zadbanej ale przede wszystkim wartości kobiecych, kobiecej współpracy, wspierania rozwoju oraz aktywizacji

w różnych obszarach życia- opowiada organizatorka.

Wszystko brzmi pięknie, ale

Polski 2015.

- Dla mnie największym problemem był brak doświadczenia w wyborach miss czy

modelingu, co odejmowało mi trochę pewności siebie. Na castingach zarówno na regionalnym, jak i ogólnopolskim, wiele dziewczyn było

to będzie nieuniknione. Na chwilę obecną nadal nie lubię a zdobyłam tytuł IV vice Miss Polski, więc jak widać, udało mi się tę barierę jakoś przeskoczyć. Z czasem, podpatrując bardziej doświadczonych koleżanki, udało mi się nabrać tej swobody i luzu zarówno na wybiegach, jak i przed aparatem.

Asia nie tylko zaistniała w wyborach regionalnych, ale i zdobyła tytuł w konkursie ogólnopolskim. Żeby tam trafić potrzeba dużo pracy i zaangażowania.

- Konkurs regionalny to bardzo ważna część ogólnopolskiego wydarzenia. Laureatki Miss Województwa Kujawsko-Pomorskiego będą reprezentowały nasze województwo w eliminacjach ogólnopolskich do Miss Polski: ćwierćfinałach, półfinałach a może nawet w finale Miss Polski. Na pewno otwiera się przed nimi wiele drzwi- zaznacza Emilia Zielińska, prezes fundacji Bellini.

[redakcja@toronto-magazyn.pl](mailto:redakcja@toronto-magazyn.pl)

REKLAMA

TRN 20160115136

**SZPITAL UZDROWISKOWY NR 4**

## DOM ZDROJOWY

Zdrowo w ferie i przez cały rok tylko 25 km od Torunia!

**REHABILITACYJNY BASEN SOLANKOWY W "DOMU ZDROJOWYM"**

**Ciechocińska solanka Twoim naturalnym źródłem zdrowia !!!**

**CZYNNE :**  
poniedziałek - sobota 16-21  
niedziela i święta 10-16

**"Dom Zdrojowy" - Ciechocinek**  
ul. Leśna 3, tel. 54 283 60 67

[www.uzdrowiskociechocinek.pl](http://www.uzdrowiskociechocinek.pl)

PRZEDSIĘBIORSTWO **UZDROWISKO CIECHOCINEK** S.A.

1836

# W NOWYM SEZONIE PO ZŁOTO JEDZIE KS GETWELL TORUŃ

KS GETWELL TORUŃ TO NOWA NAZWA KLUBU ŻUŻLOWEGO, TRENEREM JUNIORÓW BĘDZIE ROBERT KOŚCIECHA, A NOWYM ZAWODNIKIEM, NA ZASADZIE KONTRAKTU WARSZAWSKIEGO GRZEGORZ WALASEK.

Nowy Rok i apetyt na więcej. Przemysław Termiński, na konferencji prasowej potwierdził, że drużyna jest już kompletna, a celem jest jazda o Drużynowe Mistrzostwo Polski. – Drużyna została zbudowana w sposób optymalny. Będzie posiadała również swoją rezerwę kadrową. Jeżeli jeden z zawodników dozna kontuzji, to zawodnikiem oczekującym będzie Grzegorz Walasek, który podpisze kontrakt w oparciu o „kontrakt warszawski” – zdradza Przemysław Termiński.

Dla klubu najważniejsze jest to, aby na każdym meczu drużyna jechała w kompletnym składzie. Sama drużyna zobowiązała się i zapewniła, że sezon zimowy przepracowuje bardzo intensywnie, co ma być widać już wiosną. Zawodnicy zapewniają, że wyciągnęli wnioski ze swojej lepszej lub gorszej jazdy w minionym sezonie. Potwierdził to Adrian Miedziński, który w tym roku, poza toruńskim klubem, będzie reprezentował szwedzką Masarnę Avesta oraz klub w niemieckiej Bundeslidze.

–W przygotowaniach do sezonu 2016 wdrażam wszystko co było przed sezonem 2013, bo ostatnio zaniechałem pewnych przygotowań. Wracam do tego co wcześniej było sprawdzonymi metodami i jestem dobrej myśli. Teraz trenuje razem z naszą młodzieżą, a te treningi są bardzo zróżnicowane. Dodatkowo sprzyjała nam pogoda, więc mogłem również pojeździć na motocyklu – zdradza Adrian. Poprzedni sezon popularnego „Miedziaka” należał do raczej pechowych, jednak o sezonie 2016 myśli pozytywnie zarówno pod względem zdrowotnym, jak i punktowym.

W gotowości są również juniorzy, którzy będą uzupełnieniem głównego składu drużyny. –Nasza drużyna juniorska ma kolejnych czterech zawodników i o tym kto ostatecznie będzie jeździł w zawodach ligowych, zależy od dyspozycji poszczególnych juniorów – zdradza Przemysław Termiński. Już wiadomo, że pewne miejsce w stawce ma Paweł Przedpełski.

Ekspert od „czarnego sportu” podkreśla, że największym problemem w minionym sezonie był brak lidera toruńskiej drużyny, szczególnie widoczne było to w decydujących meczach. Teraz ma być zupełnie inaczej. –Skład jest bardzo obiecujący i walka o medale jest bardzo realna. Jednak w sporcie wszystko jest możliwe, tym bardziej w sporcie żużlowym, któremu towarzysza kontuzje. Do sportu trzeba podejść z dystansem. Kiedy patrzę na moje doświadczenie żużlowe,



Drużyna żużlowa już gotowa do walki w nadchodzącym sezonie

Fot. Sławomir Jędrzejewski

to wiem, że to sport, który uczy pokory. W Toruniu mieliśmy już „dream-teamy”, a jak to wyszło, wszyscy wiemy. W tym roku postawiliśmy na Martina Vaculika i Grega Hancocka. Są to zawodnicy, którzy w decydujących momentach będą w stanie rozstrzygnąć wynik na naszą korzyść – tłumaczy menadżer drużyny Jacek Gajewski. Do drużyny, tym razem w roli trenera juniorów, powraca Robert Kościecha, który na

torach walczył dwadzieścia lat. A sam Kościecha mówi: Trzeba wiedzieć kiedy ze sceny zejść. Pod koniec sezonu podjąłem decyzję o zakończeniu kariery zawodniczej. Co sportowo miałem zrobić, zrobiłem. Więcej mój organizm nie da rady. Moja psychika też już jest gdzie indziej – zdradza Robert Kościecha. –Mam nadzieję, że swoje doświadczenie będę umiał przekazać młodym kolegom, a oni będą wyciągali wnioski. Liczę

na dobrą współpracę – dodaje nowy trener juniorów. Wśród nowych reprezentantów klubu pojawił się Martin Vaculik, któremu zależało, aby w nowym sezonie trafić do profesjonalnej drużyny, takiej z ambicjami. Sam zawodnik nie miał wątpliwości, że to będzie dobry krok w jego karierze. –To jest coś wspaniałego, jeżeli zawodnik może jeździć w gronie takich nazwisk, jak te w Toruniu. Myślę również, że jest to jeden z kluczy do sukcesu. Uważam, że jeżeli jest dobra atmosfera, to możemy powalczyć o najwyższe cele – zdradza Martin Vaculik. – Ważne jest to, aby zawodnik dał z siebie sto procent oraz cieszył się z jazdy. Za toruńską drużynę trzymamy kciuki. A na przyszły sezon trwa już sprzedaż kartonów. Można je nabyć przez stronę internetową klubu oraz w punkcie sprzedaży w Atrium Copernicus.

Karolina Owsianikow  
redakcja@toronto-magazyn.pl

## WYTAŃCZĄ PIENIĄDZE DLA ZWIERZAKÓW ZE SCHRONISKA PRZYJEMNE Z POZYTECZNYM. COŚ DLA SIEBIE- BO FANI ZUMBY PRZEKONUJĄ, ŻE TO NIEWIARYGODNA ENERGIA I DAWKA ENDORFIN I COŚ DLA ZWIERZAKÓW, BO ONE CZEKAJĄ NA WSPARCIE W TORUŃSKIM SCHRONISKU.

Charytatywny Maraton Zumbi dla Zwierzaków  
Zespół Szkół Technicznych  
w Toruniu, ul. Legionów  
19/25, godz. 11:00-14:00

W najbliższą sobotę (16. stycznia) odbędzie się V edycja Charytatywnego Maratonu Zumbi dla Zwierzaków. To inicjatywa dwóch osób – Pauliny Sielskiej, toruńskiej instruktorki Zumbi i Katarzyny Korpal – nauczycielki w Zespole Szkół Technicznych w Toruniu. Wydarzenie odbywa się cyklicznie i była to pierwsza tego typu akcja skierowana na pomoc zwierzętom. – Jesteśmy wielbicielekmi zwierząt, stąd pomysły – mówi Paulina Sielska. –Dodatkowym impulsem do działania było to, że jedna z organizatorek sama ma kilka zwierząt w domu, w tym psa który miał za sobą wiele ciężkich doświadczeń i został adoptowany ze schroniska. – Obie chciałyśmy zrobić coś dla zwierząt, połączyłyśmy siły i oto efekt – opowiada Katarzyna Korpal.

Tańczą i pomagają  
Bardzo pozytywna akcja spotkała się z szerokim odbiorem nie tylko środowiska zumbi i

fitness, ale także osób, które po raz pierwszy postanowiły zmierzyć się z tą dyscypliną. Przyciąga cel i sama atmosfera. Organizatorki dbają o atrakcję, małe nagrody do uczestników i przekaz. Podczas imprezy ważnym elementem będzie promowanie akcji świadomej adopcji. Organizatorki będą zachęcały także do stałej pomocy w toruńskim schronisku.

Oprócz zabawy będą potrzebne też ręce do pracy. Tu nieocenieni są wolontariusze, którzy m.in. zbierają karmę podczas wydarzenia. Ważną rolę odgrywają także instruktorzy, tym razem pojawią się także nietypowi trenerzy.

– Będą to małe instruktorki z kółka artystycznego, które prowadzą – zdradza Paulina Sielska. – Oczywiście nie zabraknie także profesjonalnych tancerek. – Staram się dobrać najlepszych i tych najbardziej rozpoznawalnych instruktorów – zdradza Paulina Sielska. – Mężczyźni



zawsze przyciągają tłumy – śmieje się. – Zapowiada się niesamowita atmosfera, pojawią się żywiołowe instruktorzy oraz wspaniali i przystojni instruktorzy, czyli dla każdego coś miłego. Dla zumbi

charakterystyczna jest też przyciągająca i energetyzująca muzyka.

Uczestnicy będą zbierać karmę dla zwierząt. Jednorazowo podczas każdej edycji

udaje się zebrać od 300 do 500 kilogramów pożywienia. Karma jest biletem wstępu na imprezę, ale uczestnicy mogą również wesprzeć toruńskie schronisko w każdy inny sposób, przynosząc rzeczy po-

trebne zimą: koce, ręczniki, pościel, a nawet niepotrzebne ubrania.

Karolina Owsianikow  
redakcja@toronto-magazyn.pl

**ATRIUM**  
**COPERNICUS**  
Z MYŚLĄ O TOBIE

# WIELKA ZIMOWA WYPRZEDAŻ

WSZYSTKO NA MINUSIE



[ATRIUM-COPERNICUS.PL](http://ATRIUM-COPERNICUS.PL)

