

PRACA, STR. 5

Nowe miejsca pracy w Toruniu. Na JAR-ze powstaje centrum logistyczne toruńskiej firmy farmaceutycznej.

NIERUCHOMOŚCI, STR. 6

Mieszkanie dla Młodych. Początek roku to idealny moment na podjęcie mieszkaniowych decyzji.

FERIE, STR. 9-10

Nasza dziennikarka sprawdza, jak spędzić ferie w pobliżu Torunia.

RUN TORUŃ, STR. 15

Chcesz wystartować w toruńskim biegu? Już dziś rozpocznij treningi. Wieczne bieganie w każdy poniedziałek.

Nr 2(13)2016

piątek, 22.01.2016
BEZPŁATNIE, w każdy piątek

TOR NTO

MAGAZYN TORUŃSKI



TORUŃSKA STARÓWKA MA NOWEGO SZEFA

REKLAMA

TRN 20160122016



KWADRANS CAFE



NOWA KAWIARNIA NA RUBINKOWIE III

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

KWADRANS CAFE@WP.PL

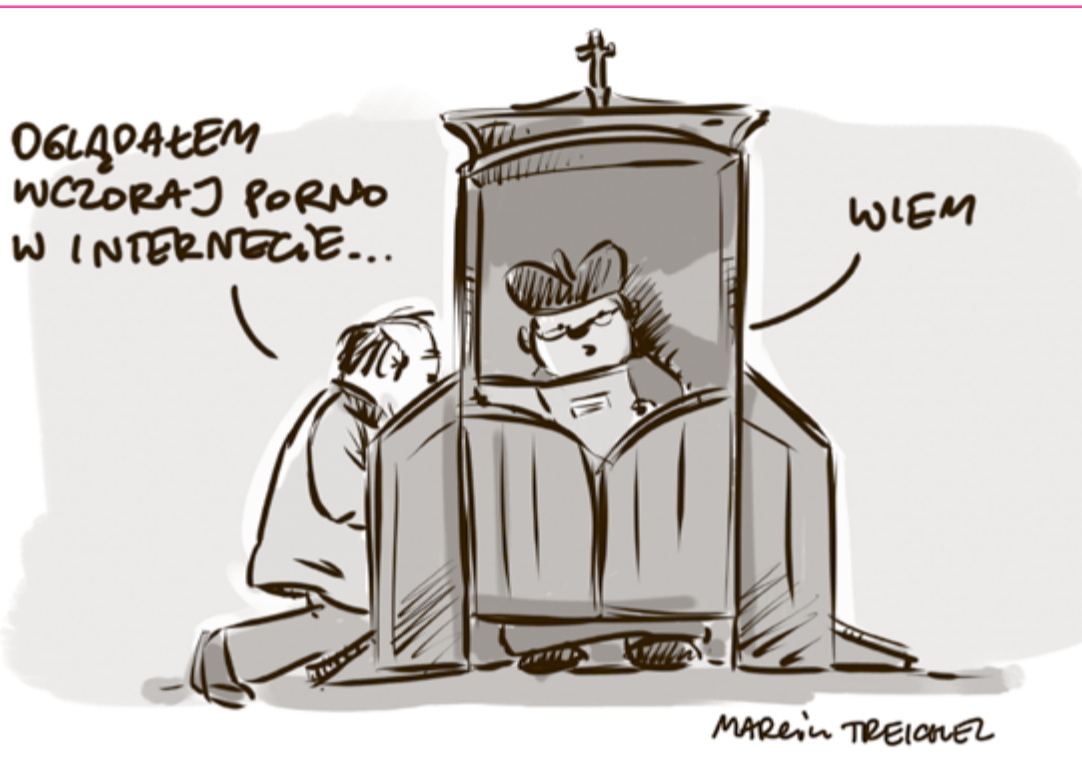
667 949 000





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.



MARCIN TREICHEL

**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 SA



Starówka do tuningu

Po pierwsze wspaniała architektura. Przedmiot zainteresowania turystów z całej Europy, wpisana na Światową Listę Dziedzictwa UNESCO, nasza duma. Po drugie miejsce wielu wydarzeń kulturalnych, plenero-

wych i tych dziejących się pod dachami instytucji czy klubów. Serce miasta tętniące życiem od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Raj dla studentów, ale i miejsce przyjazne dla rodzin. Chyba każdy z nas lubi odwiedzać Starówkę i spędzać tam czas.

To pierwsza strona medalu. Ale Starówka to nie tylko nocne życie i „gotyk na dotyk”. Problemy zaczynają się w momencie, gdy zaczynamy mówić o codziennym funkcjonowaniu w tym miejscu. Bo Starówka to nie tylko mieszkańcy, ale także przedsiębiorcy i pracownicy firm. To ich codzienne problemy z parkowaniem i odpływ klientów, którzy wybierają wygodniejszy dojazd i postój pod galeriami. A mieszkańcy? Nie zawsze mają ochotę na udział w wydarzeniach kulturalnych, czasem chcą zwyczajnie odpocząć po pracy, poczytać książkę. Na Szerokiej czy Szewskiej impreza trwa praktycznie cały rok.

Taki urok życia na Starówce. Ale po co to piszę?

Po to, by pokazać, że nie sztuką jest znalezienie problemów Starówki. Sztuką jest znajdowanie kompromisów na życie i korzystanie z dobrodziejstw tego miejsca. Wyzwaniem jest trzymanie ręki na pulsie i dbanie o to, by to wyjątkowe miejsce zachowało swój urok i wyjątkowy klimat. Problemy same nie znikną, rozwiązania często nie są proste. Jak poradzi sobie z nimi nowa dyrektor biura Toruńskiego Centrum Miasta? Okazuje się już niebawem, bo z początkiem lutego Ola Łyżka przejmuje swoje obowiązki za dyrektorskim biurkiem. Liczę, że nowa szefowa zacznie od wystuchania ludzi Starówki, to oni znają to miejsce najlepiej.

**Żaneta Lipińska-Patalon
Toronto**

Mieszkasz lub pracujesz na toruńskiej Starówce? Napisz swoją opinię na temat funkcjonowania tej dzielnicy. Zapraszamy do kontaktu: redakcja@toronto-magazyn.pl



Uściskaj Bydgoszczaka

Nie dalej niż dwa miesiące temu pisałem w felietonie dla Toronto, że u nas przedświąteczne zakupy, a w Bydgoszczy wielkie zbieranie podpisów pod petycją o odłączenie Collegium Medicum od UMK i utworzeniem samodzielnej Akademii Medycznej. Wszyscy zignorowali mój tekst, co najwyżej uznali za jakiś wybryk umysłu uszkodzonego świątecznym ształem. Aż nadszedł ten tydzień. I proszę

– Rektor UMK ostro protestuje przeciwko pomysłowi odebrania Collegium Medicum toruńskiej uczelni! Powszechnie wzburzenie tym pomysłem opanowuje Toruń. A przecież wystarczyło czytać głupie felietony... Wojna toruńsko-bydgoska ma korzenie w średniowieczu. Wtedy to Kazimierz Wielki uczynił, istniejącą od ponad 300 lat Bydgoszcz, ważnym miastem, mającym równoważyć potęgę krzyżackiego Torunia. I tak już zostało. Ironia historii była na tyle wielka, że w dwudziestolecie międzywojennym Toruń był... ostoją polskości, a Bydgoszcz nazywano „małym Berlinem” z racji berlińskiej w stylu architektury i największej w II RP mniejszości niemieckiej. Od lat boli mnie każda kolejna odłona naszego regionalnego piekła. W świecie, w którym tylko duże, silne, ludne ośrodki miejskie mają szansę na sukces, my sami sobie strzelamy w stopę. Jest wiele spraw do

naprawienia, ale da się to zrobić, przy odrobinie dobrej woli. Bydgoszczanie podnoszą wciąż nierówny podział środków uniijnych. Co tu dużo mówić, Toruń zyskał na uniijnych programach nieporównanie więcej i Bydgoszcz ma prawo czuć żal. Ale podstawą relacji między miastami są ludzie. Przecież gdyby nie było ludzi, miasta same by ze sobą nie walczyły. Kamienice na Bocianowie miałyby obrazić się na kamienice na Bydgoskim (nomen omen) Przedmieściu? Torunianie, rozmawiajcie z Bydgoszczanami. Poznawajcie się, współpracujcie. Odkryjcie wspaniałych ludzi, takich samych jak my. Ani brzydszych, ani wyższych, ani niższych. To nasz region i tylko my możemy go rozwalić. Ale także tylko my możemy zbudować jego siłę. Ja jestem za siłą.

**Jarosław Jarry Jaworski,
specjalista public relations,
freak**



Jęgo Ergo

Występował na takich festiwalach jak Jarocin Festiwal, Przystanek Woodstock czy Cieszanów Rock Festiwal. Swoje kompozycje wykonywał w czasie wspólnych występów scenicznych z wirtuozami gitary, m.in. Leszkiem Winderem czy Leszkiem Cichońskim. Brał udział w projekcie muzycznym legendy polskiego undergroundu Pawła Gumoli, wspólnie z takimi muzykami jak Tomasz „Titus” Pukacki czy Darek Malejonek... Tych kilka zdań brzmi jak

fragment biogramu jednego z cenionych polskich gitarzystów rockowych. W rzeczywistości jest częścią tego, co toruński gitarzysta i kompozytor Łukasz Fijałkowski, robił w ostatnich czterech latach. Oczywiście nie można wykluczyć, że w przyszłości, dzięki swojej wytrwałej pracy, zdobędzie ogólnopolskie uznanie. W tej chwili jednak nie w tym rzecz. Łukasz spędził ten czas również na pracy nad drugim albumem długogrającym swojego zespołu Ergo, noszącym tytuł „Anabaza”. Dziesięć nowych studyjnych utworów jest miarą jego ambicji i wyznacznikiem kierunku, w którym muzycznie chce się rozwijać. Trzy koncertowe bonusy są wspomnieniem muzycznych kooperacji Ergo. Istotny, oprócz muzycznego wymiaru płyty, jest fakt, że Łukasz, pracując nad materiałem na ten krążek, potrafił zmotywować do

współdziałania swoje najbliższe otoczenie, czego efektem jest okładka płyty, jak również teksty utworów. Nie wchodząc w rozważania na temat proporcji rocka, jazzu i piosenki aktorskiej na tej płycie, warto odnotować, iż w tekstach Ergo od momentu powstania, zespół mocno skraca dystans do wizji rzeczywistości w nich zawartej... Na pytanie, na ile teksty te oddają spojrzenie muzyków Ergo, a na ile ich autorki – Anny Molendy, fani zespołu muszą sobie sami odpowiedzieć, sięgając po to wydawnictwo... Bez wątpliwości „Anabaza” nie mogłaby powstać bez twórczego wkładu pozostałych członków zespołu: Piotra Grzyba, Grzegorza Bojanowskiego i Waldka Maruszaka. Jest płytą, której pojawienie się nie przejdzie bez echa...

**Darek Kowalski
HRP Pamela**



Nadzieja w polskim sporcie

Redakcja prosi o felietony zawsze we wtorek wieczorem.

Piszę go więc dla Państwa na gorąco, po wspaniałym sukcesie „ręcznych” z Francją. Wiem, że mam pisać o mieście, biznesie i gospodarce, ale dziś – wybaczenie – napiszę o mojej pasji, o sporcie. Dobrze nam się ten rok zaczął; siatkarze zakwalifikowali się do kolejnego turnieju, pokonując po horrorze Niemców w Berlinie... a to zawsze smakuje wybornie. Tokio powinno być formalnością i czekamy na mecze o medale w Rio. Dzisiaj „Smał Show” i wspaniałe zwycięstwo piłkarzy ręcznych z najlepszą drużyną świata. A to dopiero półmetek turnieju! Myślę, że medal i wyjazd do Rio jest „w zasięgu”. Piłkarze stali się powoli z europejskiego kopciuszka – czarnym koniem Euro, i kto wie, co „Lewy”,

„Krycha” i spółka we Francji „zmalują”. Świetnie rotujemy sukcesie „ręcznych” z Francją. Wiem, że mam pisać o mieście, biznesie i gospodarce, ale dziś – wybaczenie – napiszę o mojej pasji, o sporcie. Dobrze nam się ten rok zaczął; siatkarze zakwalifikowali się do kolejnego turnieju, pokonując po horrorze Niemców w Berlinie... a to zawsze smakuje wybornie. Tokio powinno być formalnością i czekamy na mecze o medale w Rio. Dzisiaj „Smał Show” i wspaniałe zwycięstwo piłkarzy ręcznych z najlepszą drużyną świata. A to dopiero półmetek turnieju! Myślę, że medal i wyjazd do Rio jest „w zasięgu”. Piłkarze stali się powoli z europejskiego kopciuszka – czarnym koniem Euro, i kto wie, co „Lewy”, „Krycha” i spółka we Francji „zmalują”. Świetnie rotujemy sukcesie „ręcznych” z Francją. Wiem, że mam pisać o mieście, biznesie i gospodarce, ale dziś – wybaczenie – napiszę o mojej pasji, o sporcie. Dobrze nam się ten rok zaczął; siatkarze zakwalifikowali się do kolejnego turnieju, pokonując po horrorze Niemców w Berlinie... a to zawsze smakuje wybornie. Tokio powinno być formalnością i czekamy na mecze o medale w Rio. Dzisiaj „Smał Show” i wspaniałe zwycięstwo piłkarzy ręcznych z najlepszą drużyną świata. A to dopiero półmetek turnieju! Myślę, że medal i wyjazd do Rio jest „w zasięgu”. Piłkarze stali się powoli z europejskiego kopciuszka – czarnym koniem Euro, i kto wie, co „Lewy”,

**Maciej Karczewski,
toruński przedsiębiorca**

CENTRUM SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ W TORUNIU ZAPRASZA

ul. Wały gen. Sikorskiego 13, www.csw.torun.pl



AUTOPORTRET BRYANA ADAMSA, LONDYN, 2011, TRWAŁY WYDRUK PIGMENTOWY

BRYAN ADAMS EXPOSED TYLKO DO 31 STYCZNIA!

CENY BILETÓW: 10 ZŁ BILET NORMALNY, 5 ZŁ BILET ULGOWY, 20 ZŁ BILET RODZINNY
DLA UCZNIÓW POWYŻEJ 15 LAT WSTĘP WOLNY

PONIEDZIAŁEK: NICZYNNE

WTOREK – CZWARTEK: 10.00 – 18.00 / PIĄTEK: 10.00 – 20.00 / SOBOTA – NIEDZIELA: 12.00 – 18.00

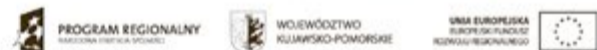
PARTNERZY WYSTAWY



TUMULT fundacja sztuki światła

empik

PARTNERZY FESTIWALU



WYDARZENIE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU ROZWOJU REGIONALNEGO
W RAMACH REGIONALNEGO PROGRAMU OPERACYJNEGO WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO
NA LATA 2007-2013 ORAZ BUDŻETU WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

WYSTAWA ZORGANIZOWANA WE WSPÓŁPRACY Z CROSSOVER, HAMBURG

edukacje

WYSTAW SIĘ W CSW!

wernisaż pokonkursowej wystawy fotograficznej
28.01.2016, g. 18.00

UKŁAD OTWARTY

wernisaż wystawy rzeźbiarek z Polski i Niemiec
05.02.2016, g. 19.00

NOWA SZEFOWA STARÓWKI: DA SIĘ! I JA W TO WIERZĘ.

BĘDZIE DBAĆ O WYGLĄD STARÓWKI I ZADOWOLENIE TURYSTÓW. NOWA DYREKTOR BIURA TORUŃSKIEGO CENTRUM MIASTA – ALEKSANDRA IŻYCKA ZOSTANIE DYREKTOREM STAREGO MIASTA OD LUTEGO. PO SZEŚCIU LATACH ZMIENIA STANOWISKO Z RZECZNIKA PREZYDENTA I PRZYZNAJE, ŻE TO NIE LADA WYZWANIE.

Przez sześć lat pracy rzecznika wydarzyło się dużo. Były i historie zabawne, i te mniej przyjemne. Są takie, które będzie Pani wspominać najczęściej?

– W pierwszym roku swojej pracy postanowiłam, że nie możemy poprzestać tylko na oficjalnych konferencjach z dziennikarzami w urzędzie. Zależało mi na stworzeniu spotkań mniej formalnych, żeby lepiej się z wami poznać i zbudować relacje do wspólnej pracy w różnych również kryzysowych – sytuacjach. Zorganizowałam więc Dzień Kobiet dla dziennikarek. Żeby nawiązać do ich pracy, wymyśliłam, żeby kupić wszystkim paniom w prezencie duże różowe okulary. Zażartowałam przy tym, że może będzie mniej sprostowań w mediach, kiedy panie przez te okulary łaskawie spojrzą. Bardzo miło odebrano i okulary, i całe spotkanie, a okolicznościowe konferencje z dziennikarzami, na przykład świąteczne czy noworoczne, na stałe zagościły w kalendarzu prezydenta. Z przyjemnością wspominam też uczestnictwo w organizowaniu koncertów José Carrerasa i Roda Stewarda, bo to były pierwsze takie duże wydarzenia muzyczne na toruńskiej Motoarenie. Po koncercie hiszpańskiego tenora zdarzyła się niespodziewana sytuacja. Maestro zaskoczył wszystkich, bo nie zaśpiewał ostatniego zaplanowanego utworu, do dziś pamiętam, że na finał miało być Amigos Para Siempre, i pojechał na bankiet przed prezydentem i wszystkimi gośćmi. Kiedy wszedł na salę, nikogo nie było oprócz mnie i mojej współpracownicy Sylwii. I wtedy stanęłyśmy przed nie lada wyzwaniem. Musiałyśmy przekonać osobistego ochroniarza Carrerasa, jego menedżerkę Rosi i samego maestro, żeby zostali i poczekali, aż dotrą inni. Dla gwiazdy światowej stawy było to niestandardo-

we zjawisko – oczekiwanie na gospodarzy i gości. A dla nas niezły stres. Zdarzyło się też w pierwszym dniu mojego powrotu z urlopu macierzyńskiego, że czekaliśmy z prezydentem i panią skarbnik na dziennikarzy w sali konferencyjnej i... nikt nie przyszedł. Wszystko dlatego, że dzień wcześniej, zamiast wystąpienia do mediów, wystąpiłam tylko do siebie. Ale i z tej sytuacji znalazło się wyjście. Cały zespół prasowy obdzwaniał dziennikarzy, błagając, żeby przyszli. I przyszli, a konferencja, z poślizgiem wprawdzie, ale się odbyła.

Jak bardzo zmieni się teraz zakres Pani pracy? Na co postawimy, budując dalej markę toruńskiej Starówki?

– Pełnienie przez prawie sześć lat funkcji rzecznika prasowego w niemal dwutysięcznym mieście mogę śmiało nazwać niesamowitą przygodą. Musiałam wykazać się wiedzą o mechanizmach funkcjonowania samorządu, jego wielowątkowych zadaniach. Jednak po kilku latach pracy i poznawaniu całego organizmu, jakim jest miasto, chętnie skupię się na sercu... Od 1 lutego moje działania skoncentrują się na obszarze Zespołu Staromiejskiego. Idea town centre management, czyli koncepcja zarządzania centrami miast, z powodzeniem funkcjonuje w wielu europejskich miastach. Biuro Toruńskiego Centrum Miasta to właśnie jednostka mająca skupiać się na działaniach wspierających integrację i współpracę wszystkich środowisk funkcjonujących na obszarze Starówki. Są to i przedsiębiorcy, i mieszkańcy, i organizacje pozarządowe, i turyści. Pogodzenie interesów wszystkich tych grup z pewnością łatwe nie jest, ale wierzę, że TCM to nie żadna utopijna koncepcja zarządzania, lecz konieczność. Uważam,

że pomimo trudności we wdrażaniu TCM, nie należy rezygnować, ale umacniać i udoskonalać to narzędzie. Trzeba tylko porzucić paraliżujące „nie-da-się”, bo jak pokazują przykłady wielu europejskich miast – DA SIĘ!

I ja w to wierzę. Wcześniej pracowałam w różnych miejscach, zajmowałam się w firmach marketingiem i public relations, przez prawie dziesięć lat prowadziłam własną działalność gospodarczą. W każdym z poprzednich

miejsc pracy byłam motorem zmian i z zapałem realizowałam odważne rozwiązania.

Lubi Pani Starówkę? Jest w niej potencjał, który można jeszcze bardziej rozwinąć?

– Starówka jest moim ukochanym miejscem od dzieciństwa. Fascynacją i miłością do niej zaraziła mnie babcia, która przez połowę życia tam pracowała – najpierw w banku, później w drogerii. Zawsze zabierała mnie na spacer i zakupy do centrum. Do dziś na Starówce jem, mam swoich ulubionych rzemieślników – najlepszego na świecie szewca i ulubioną krawcową, tu lubię robić zakupy i tu umawiam się na kawę ze znajomymi. Tę tradycję przekazuję dzieciom. Regularnie chodzę z nimi na starówkowe spacerki i na drobne zakupy. Mieszkamy na obrzeżach Starego Miasta, ale w planach mam przeniesienie się jeszcze bliżej, bo zawsze chciałam mieszkać w kamienicy w ścisłym centrum. Po prostu lubię tu być! A wra-

cając do pytania o potencjał – największy potencjał to ludzie. Siła każdego obszaru tkwi w ich integracji i aktywizacji. Bo mając za sobą ludzi, można zrobić wszystko, bez nich – nic się nie uda.

Od 1 lutego przejmie Pani obowiązki dyrektorskie, teraz czas na krótki urlop. Jak będzie się relaksować Pani dyrektor w tym tygodniu?

– Fascynuje mnie wschodnia ściana Polski, jadę więc na Polesie Lubelskie. Będę blisko granicy białoruskiej i ukraińskiej w starym siedlisku nad Bugiem. Spędzę trochę czasu z moją mamą i dziećmi.

Czego możemy Pani życzyć oprócz wielu sukcesów i świetnych pomysłów?

– Niegasnącego optymizmu, energii i życzliwości współpracowników. Determinacji i zapału mi nie brakuje. Zawsze chciało mi się żyć i pracować, więc oby tak dalej!

Rozm. Agnieszka Chmielewska
redakcja@toronto-magazyn.pl

ALEKSANDRA IŻYCKA

nowa dyrektor BTCM ma 37 lat i dwójkę dzieci: syna oraz córkę. Jest magistrem filologii polskiej, a podyplomowo skończyła studia dziennikarskie i menedżerskie. Wcześniej pracowała w szkole jako nauczyciel angielskiego, była koordynatorem ds. public relations w Torfarmie i kierownikiem marketingu w spółce Planika w Brzozie pod Toruniem. Ostatnio, od 2010 roku, pełniła funkcję rzecznika prezydenta Torunia.



Fot. Mateusz Patalon

TORUŃSKA NEUCA ZATRUDNI 400 OSÓB

DO 2018 ROKU POWINNA ZOSTAĆ ZAKOŃCZONA BUDOWA CENTRUM LOGISTYCZNO-FARMACEUTYCZNEGO, W KTÓRYM ZATRUDNIENIE ZNAJDZIE OKOŁO 400 OSÓB. NEUCA KUPIŁA TERENY PRZY ULICY GRUDZIĄDZKIEJ, NA TERENACH JAR-U.

Neuca – jedna z największych firm w Toruniu i krajowy lider w dystrybucji leków – ma obecnie trzy nowoczesne, zautomatyzowane magazyny centralne – w Ołtarzewie pod Warszawą, Gądkach pod Poznaniem i Katowicach. Kolejny punkt będzie budowany w naszym mieście. – Wybór lokalizacji magazynu centralnego zawsze poprzedza szczegółowa analiza. Podobnie było w tym wypadku. Toruń został uznany jako najbardziej optymalny przy istniejącej strukturze logistycznej grupy. Dodatkowo, lokalizacja w granicach Torunia – przy wylocie na Łysomice – gwarantuje dobrą komunikację zarówno dla pracowników, jak i transportu towarów – informuje Beata Korzeniewska, rzecznik prasowy grupy Neuca. W toruńskiej centrali wprawdzie znajduje się magazyn, ale ma on charakter bardzo lokalny.

Firma zakupiła działki od miasta jesienią ubiegłego roku. Dogodny teren pod budowę obejmujący 5,6 ha znalazła

na terenach po byłej Jednostce Armii Radzieckiej przy ul. Grudziądzkiej. Beata Korzeniewska: – Prace zaplanowaliśmy tak, aby najwcześniej w 2018 r. zakończyć budowę centrum logistycznego. To złożony i wieloetapowy projekt. Wiele wysiłku trzeba włożyć, zanim zaczniemy budowę. O terminie jej rozpoczęcia na pewno poinformujemy.

Neuca zatrudnia w centrali ok. 1000 osób, poza nią 3000. W toruńskim magazynie docelowo ma znaleźć zatrudnienie ok. 400 pracowników. Firma oprócz dystrybucji leków, oferuje również własne marki. Obecnie w jej portfolio znajduje się 400 produktów, są to wyroby medyczne, suplementy diety, dermatosmetyki, leki OTC oraz leki refundowane wydawane na receptę. – Naszą intencją jest, żeby leki pomagały w leczeniu we wszystkich najbardziej rozpowszechnionych kategoriach terapeutycznych – mówi rzeczniczka prasowa. Neuca zaczęła działać w obszarze badań klinicz-



Na zdjęciu magazyn firmy Neuca w Ołtarzewie pod Warszawą

Fot. Nadesłane

nych. W zeszłym roku przejęła trzy firmy: Clinport z Katowic, Bioscience (posiadające ośrodek badań klinicznych w Osielesku) oraz warszawską Medica Pro Familia, która posiada ośrodki w trzech miastach. Oprócz stolicy znajdują się one w Krakowie oraz Gdyni.

Nowe miejsca pracy cieszą. – Oczywiście każda nowa inwestycja w Toruniu czy okolicy, a wiemy, że nie są one zbyt liczne, wpływa korzystnie na rynek pracy. Do 2018 roku ma również powstać, na terenach Elany, zakład przetwórstwa tworzyw sztucznych Boryszew, więc zapowiadają się

kolejne miejsca pracy. Informacje o tego typu inwestycjach są bardzo cenne dla nas czy Urzędu Pracy, bo już teraz możemy planować organizowanie kursów nastawionych na zdobycie kwalifikacji przydatnych w nowych firmach – mówi Marek Przepióra, dyrektor Zakładu Doskonalenia Zawodowego.

W naszym mieście mamy obecnie 7-procentową stopę bezrobocia. Na pewno bardzo ważne dla Torunia jest przyciąganie nowych inwestorów. To klucz do rozwoju miasta i zatrudniania w nim zdolnych i młodych ludzi.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

KONSULTOWALI PROBLEMY MIESZKAŃCÓW

MOGLI SAMI PRZYJŚĆ I ZGŁOSIĆ SWOJE POTRZEBY ORAZ PROBLEMY – DLA MIESZKAŃCÓW TORUNIA ZORGANIZOWANO KONSULTACJE SPOŁECZNE, W RAMACH STWORZENIA DOKUMENTU – LOKALNEJ STRATEGII ROZWOJU. TO SZANSA NA POPRAWĘ SYTUACJI TORUNIAN W RÓŻNYCH REJONACH MIASTA.

Konsultacje, mające na celu między innymi zdiagnozowanie potrzeb różnych grup społecznych, budowanie świadomości, wpływu na swoje życie i najbliższej społeczności, organizował toruński Instytut Rozwoju i Inicjatyw Społecznych (IRIS). Lokalne Strategie Rozwoju do tej pory realizowano na terenach wiejskich. Dopiero w nowej perspektywie finansowej UE taką możliwość mają również miasta.

Spotkania gospodarzy konsultacji i moderatorów odbywały się w styczniu przez dwa tygodnie w 17 jednostkach urbanistycznych Torunia. Uczestniczyli w nich również strażnicy miejscy, którzy pomagali naświetlić problemy danego obszaru miasta. Wybór rejonów uzależniony był m.in. od liczby bezrobotnych, osób objętych pomocą społeczną, wyroków eksmisyjnych czy zarejestrowanych podmiotów gospodarczych. – Nasze spotkania były adresowane do wszystkich mieszkańców, ale rozmawialiśmy na temat osób do-



Strategia rozwoju będzie realizowana do 2023 roku. Do dyspozycji jest około miliona złotych rocznie.

Fot. Anna Wojcielewicz

tkniętych i zagrożonych wykluczeniem społeczno-zawodowym i ubóstwem, czyli między innymi trwale bezrobotnych, bezdomnych, osób niepełnosprawnych, rodziców samotnie wychowujących dzieci, rodzin wielodzietnych, seniorów czy dzieci i młodzieży. Spisa-

liśmy problemy i potrzeby, z którymi się z nami dzielono. Kolejnym etapem naszych działań będzie przygotowanie strategii, która będzie określała działania na rzecz aktywizacji tych osób – mówi Anna Florczyk, która wraz z Ewą Dębicką odpowiada za przygotowanie LSR-u.

Jakie potrzeby zgłaszali mieszkańcy? Co ciekawe, nie dominował problem rynku pracy i zatrudnienia. Najczęściej pojawiającym się problemem był brak miejsc w obszarach poza centrum miasta, a w pobliżu miejsca zamieszkania, w których można atrakcyjnie spędzić czas wolny. Wprawdzie w mieście działa sporo świetlic, ale nie zawsze repertuar zajęć jest dla uczestników interesujący. – Najbardziej aktywni okazali się seniorzy – zgłaszali zainteresowanie zajęciami z decoupage'u, warsztatów wokalnych, spotkań poetyckich... Zależy nam, żeby mieszkańcy sami formułowali swoje potrzeby. Nie chcemy niczego narzucać. To oni mają powiedzieć, na czym im zależy, co jest dla nich ważne i atrakcyjne. A niestety nie zawsze potrafią to sprecyzować – dodaje Ewa Dębicka. – Rzadko przychodziły na spotkania dzieci czy młodzież. Widać brakuje im wiary, że mają wpływ na swoje życie i na zmiany. Niepełnosprawni wyszli z potrzebą organizowania integra-

cyjnych zajęć z mieszkańcami. Rodzice samotnie wychowujący dzieci potrzebują więcej miejsc, w których w czasie, kiedy chcą zająć się jakąś aktywnością, w tym samym miejscu mogą zostawić pociechę pod fachową opieką. Zgłaszano także chęć tworzenia punktów poradnictwa prawnego, które byłyby bardziej profesjonalne i działały skuteczniej. Najliczniej z konsultacji skorzystali mieszkańcy Starego Miasta, Bydgoskiego Przedmieścia, ale także Stawek czy Podgórze.

Co dalej? – Po zebraniu i przeanalizowaniu potrzeb, będziemy działać w kierunku ich realizacji. W związku z LSR-em pod koniec ubiegłego roku powstała Lokalna Grupa Działania „Dla Miasta Torunia”, obejmująca 93 podmioty z czterech sektorów: mieszkańców, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych i władzy publicznej. Jej zadanie: wspieranie konkretnych inicjatyw – wyjaśnia Anna Florczyk. Strategia rozwoju będzie reali-

zowana do 2023 roku. Do dyspozycji jest około miliona złotych rocznie.

IRIS zachęca wszystkich mieszkańców do wypełnienia ankiety dotyczącej badania problemów społecznych mieszkańców naszego miasta. Część z nich dotarła do nas pocztą tradycyjną (na stronie IRIS dostępna jest wersja elektroniczna). Nie wyrzucajmy jej do kosza! Wypełnienie ankiety zajmie zaledwie 5 minut, a da nam poczucie wpływu na nasze miasto i współodpowiedzialności na gruncie lokalnym!

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

MIESZKANIE DLA MŁODYCH? WARTO SIĘ POSPIESZYĆ

Mieszkanie dla młodych to rządowy projekt wsparcia dla rodzin lub osób samotnych kupujących nieruchomości. W przeciwieństwie do pomocy, która była udzielana kiedyś, w tym programie możemy kupić także na rynku wtórnym. Warunki bezwzględne: wiek do 35 lat i brak posiadania innej nieruchomości.

Program MDM polega na dofinansowaniu wkładu własnego. Podstawowa wysokość dofinansowania wynosi 10 procent wartości nieruchomości – jeśli jesteś singlem albo jesteście małżeństwem, ale nie macie dzieci. Wysokość wsparcia może wynieść 15 procent wartości nieruchomości – w przypadku wychowywania jednego dziecka (własnego lub przysposobionego), 20 procent – jeśli wychowujesz dwoje dzieci lub 30 procent – jeżeli wychowujesz przynajmniej troje dzieci.

Żeby skorzystać z pomocy państwowej, należy wybrać bank, który posiada umowę z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. Najlepiej nie stosować tej opcji jako jedynego kryterium. Przeliczmy miesięczne raty w kilku wariantach, skalkulujemy propozycję z dofinansowaniem i najtańszej placówce, która go nie udziela.

Kredyt może być zaciągnięty tylko w złotówkach, na co najmniej 50 procent ceny mieszkania lub domu, na czas nie krótszy niż piętnaście lat. Jednym z kolejnych warunków jest to, że wnio-

dawca, który ubiega się o dofinansowanie wkładu własnego, nie może być właścicielem żadnej innej nieruchomości. Odstępniem od tego warunku jest fakt posiadania minimum trójki dzieci. – Problemu nie stanowi również sytuacja, w której wnioskodawca otrzymuje mieszkanie lub dom w spadku – tłumaczy Michał Łukaszewski z Biura Pośrednictwa LCM Nieruchomości.

Kolejnymi warunkami do skorzystania z programu MDM jest również znalezienie mieszkania lub domu o odpowiednim metrażu. – W przypadku mieszkań metraż musi wynosić do 75 m², natomiast dom jednorodzinny do 100 m². Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy rodzina posiada co najmniej trójkę dzieci, wtedy powierzchnia obiektu mieszkalnego może wynosić maksymalnie 85 m², a domu do 110 m² – dodaje Michał Łukaszewski. Kolejnym kryterium skorzystania z programu MDM jest ce-

metra kwadratowego. Limity cenowe są aktualizowane na początku każdego kwartału. Na toruńskim rynku ceny metra kwadratowego mieszkań spełniających warunki MDM przedstawiają się następująco: rynek wtórny 3857,40 zł/m² i rynek pierwotny 4714,60 zł/m².

– Limit metra kwadratowego w Toruniu jest skalkulowany właściwie. Ekonomiczne mieszkania „rodzinne” mieszczą się idealnie w tych parametrach i spełniają normy programu MDM. Większy problem mają osoby chcące zakupić mieszkanie do 50 m² w bloku czteropiętrowym i w bardziej cenionych lokalizacjach. Rzadko ceny na rynku pozwalają na zakup ich w programie MDM. O kawalerkach lepiej nawet nie wspominać. Program ten w głównej mierze skierowany jest do rodzin z dzieć-

mi – mówi Paweł Dawidowicz z biura Alfa Investment.

Dofinansowanie dostaniesz jako ostatnią transzę należności wobec dewelopera – jeśli kupujesz mieszkanie albo dom, które nie zostały jeszcze oddane do użytkowania. Jeżeli kupiesz mieszkanie albo dom, które zostały już oddane do użytkowania, dofinansowanie zostanie przekazane na rachunek

sprzedającego jako ostatnia część należności wobec niego.

Jedną z ważniejszych zasad jest to, że mieszkanie lub domu zakupionego w tym programie nie można sprzedać, wynająć czy użyczyć w terminie pięciu lat od dat zakupu. Program zakończy się 30 września 2018 – to ostateczna data, do której można składać wnioski w ramach „Mieszkania dla Młodych”. Na każdy rok obowiązywania programu zostają przeznaczone ściśle określone środki finansowe. Moc ma zasada: „kto pierwszy, ten lepszy”. Jeśli planujemy zakup mieszkania i będziemy chcieli skorzystać w 2016 roku z programu MDM, warto to zrobić jak najszybciej. W trzecim i czwartym kwartale możemy się spotkać z sytuacją, gdzie środki na ten rok zostaną już wykorzystane. Na koniec dodamy jeszcze, że w tym roku bardzo dużo wniosków przeszło z końcówki 2015, kiedy puli już zabrakło.

Karolina Owsianikow
redakcja@toronto-magazyn.pl

Michał Łukaszewski z firmy LCM Nieruchomości
Fot. Anna Wojciulewicz

LCM Masz pytanie? Zadzwoń
tel.: 56 621 01 07
NIERUCHOMOŚCI

zmiana adresu? zaoszczędź czas, uniknij stresu

**NOWY ROK!
NOWE NADZIEJE.
NOWE POSTANOWIENIA...**

W tym roku zamieszkać w swoim nowym wygodnym i przytulnym mieszkaniu. Zrealizuj to postanowienie razem z nami!

Biuro Pośrednictwa LCM Nieruchomości

87-100 Toruń email: biuro@lcm24.pl
ul. Bankowa 14-16 lok. 20 www.lcm24.pl
Znajdź nas na Facebooku!

**CHCESZ ZARABIAĆ
3400 zł
JAKO SPAWACZ?**

**ZRÓB PIERWSZY KROK
I PRZYJDŹ DO NAS NA KURS!**

ZDZ ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO TORUŃ
Szkolimy zawodowo!

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

Zakład Doskonalenia Zawodowego
87-100 Toruń, ul. Żółkiewskiego 37/41
tel. 56 659 80 32, faks: 56 659 85 35; szkolenia@zdz.torun.pl
www.zdz.torun.pl

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

* dane o zarobkach spawaczy ze strony wynagrodzenia.pl

TORUNIANKA PODPOWIADA, JAK BYĆ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM

Czy na pewno potrzebujemy kolejnej torebki, T-shirta czy telefonu, skoro stare są jeszcze całkiem... nowe? Czy nie możemy choć trochę ograniczyć kupowania kolejnych rzeczy? Jak wybierać produkty i towary bardziej świadomie? O tym rozmawiamy z Martą Karwacką zajmującą się doradztwem, promowaniem odpowiedzialności i etyki w biznesie, dr socjologii, od niedawna blogerką, konsumentką od zawsze.

W czym tkwi sedno odpowiedzialności i etyki w biznesie? Nurtuje Panią ten temat od 11 lat.

– Społeczną odpowiedzialnością biznesu zaczęłam się interesować podczas pisania prac magisterskich. Studio wałam zarządzanie oraz socjologię i choć ten temat w Polsce dopiero się wykluwał, od razu pochłonął mnie bez reszty. Przeczytałam wiele książek i tekstów, od lat pracuję na rynku i mogę powiedzieć, że tak naprawdę wszystko sprowadza się do szacunku – wobec pracowników, środowiska naturalnego, dostawców, społeczności lokalnych i konsumentów. W biznesie przez wiele lat godziłam się na nadużycia, czas to zmienić, bo oczekują tego m.in. konsumenci.

Jak firma może zdobyć zaufanie klientów?

– Współczesny konsument jest bardziej czujny niż kiedyś, nie wierzy już w przekazy marketingowe, sprawdza, analizuje, a potem dzieli się informacją w Internecie. Badanie Millward Brown, sprzed pół roku, wyraźnie pokazuje, że na reputację marki w głównej mierze wpływa to, czy firma jest uczciwa wobec konsumentów. Działania przedsiębiorców muszą być spójne. Nie mogą na przykład z jednej strony mówić o ochronie środowiska, a z drugiej nie płacić dostawcom czy tolerować mobbingu wobec pracowników. Nie mogą nas również oszukiwać, co zrobił niedawno Volkswagen. Społeczna odpowiedzialność to sposób prowadzenia biznesu generowanie wartości z podmiotami z otoczenia, a nie bezmyślne wydawanie pieniędzy na przypadkowe, „wizerunkowe” akcje społeczne. Zainteresowanie zrównoważonym biznesem wykazują także inwestorzy na giełdach – światowe indeksy spółek odpowiedzialnych społecznie rosną w siłę.

Ciekawi mnie, jaka jest nasza świadomość. Co

– Kupujemy i od kogo? – Stajemy się coraz bardziej świadomymi klientami. Te zmiany najbardziej widoczne są w przypadku jedzenia. Coraz częściej czytamy etykiety i skład produktów. Nie chcemy kupować dzieciom słodczy, słodkich napojów, wędlin z konserwantami, „świeżego” pieczywa, które w marketach pieczone jest z kilkumiesięcznego głęboko mrożonego ciasta naszpikowanego konserwantami. Zmienia się też społeczna świadomość. Jeszcze 20 lat temu wegetarianin był postrzegany jako freak. Dziś knajpy dla takich klientów prześcigają się w ofercie.

A co z innymi produktami, na przykład ubraniami – niemal wszystko szyte jest w Azji, a wiemy, że w produkcji wyzyskuje się pracowników?

– Niby wiemy, ale tak naprawdę nie mamy świadomości, jak brutalnie czasem wygląda produkcja ubrań. Od dawna interesuję się modą i obserwuję, jak przemysł mody wpędza nas w machinę kupowania. Globalnym markom zależy, na tym,

W naszym kraju powstają firmy, które wpisują się w nurt odpowiedzialnego kupowania.

żebyśmy myśleli, że będziemy wyjątkowi, kiedy kupimy kolejną sukienkę czy bluzkę. My kupujemy mnóstwo stosunkowo tanich ubrań bardzo słabej jakości, a markom zależy na tym, żebyśmy wymieniali garderobę co kilka miesięcy. Płacimy właścicielom marek, a nie sobom, które produkują nasze ubrania. Wiele firm odzieżowych nie zauważa dokonujących się zmian w postawach konsumentów albo wierzy, że to niegroźne zjawisko. Są jednak takie, które już dziś reagują na te zmiany, na przykład Marks & Spencer.

Jaką mamy alternatywę w Polsce? – Trudno mówić o jednej, bo dla każdego odpowiedzialność w modzie może oznaczać coś innego. Dla jednych to będzie ograniczenie kupowania, dla innych kupowanie od lokalnych wytwórców, albo takich, którzy część dochodu przekazują na cel społeczny, dla jeszcze innych wybieranie produktów przyjaznych środowisku, zwierzętom. W naszym kraju powstają firmy, które wpisują się w nurt odpowiedzialnego kupowania. Właścicielka Oak Bags szyje torby z korka, bez dodatków odzwierzęcych, co ważne – koryzta z usług krawca, którego godziwie wynagradza. Many Mornings produkuje kolorowe skarpety – kupując jedną parę, druga jest przekazywana potrzebującym. Koszulki Plan Planeta w 100% wytwarzane są z materiałów organicznych, w dodatku niedrogo. Toruńska marka Elade Street Wear, która produkuje z polskich materiałów, oficjalnie wspiera kampanię Stowarzyszenia Otwarte Klatki, co oznacza, że w swoich kolekcjach nie będzie używać materiałów odzwierzęcych. Pojawia się coraz więcej pracowni krawieckich Chcemy znowu korzystać

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

– Kupując jedną parę, druga jest przekazywana potrzebującym. Koszulki Plan Planeta w 100% wytwarzane są z materiałów organicznych, w dodatku niedrogo. Toruńska marka Elade Street Wear, która produkuje z polskich materiałów, oficjalnie wspiera kampanię Stowarzyszenia Otwarte Klatki, co oznacza, że w swoich kolekcjach nie będzie używać materiałów odzwierzęcych. Pojawia się coraz więcej pracowni krawieckich Chcemy znowu korzystać

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

– Kupując jedną parę, druga jest przekazywana potrzebującym. Koszulki Plan Planeta w 100% wytwarzane są z materiałów organicznych, w dodatku niedrogo. Toruńska marka Elade Street Wear, która produkuje z polskich materiałów, oficjalnie wspiera kampanię Stowarzyszenia Otwarte Klatki, co oznacza, że w swoich kolekcjach nie będzie używać materiałów odzwierzęcych. Pojawia się coraz więcej pracowni krawieckich Chcemy znowu korzystać

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

– Kupując jedną parę, druga jest przekazywana potrzebującym. Koszulki Plan Planeta w 100% wytwarzane są z materiałów organicznych, w dodatku niedrogo. Toruńska marka Elade Street Wear, która produkuje z polskich materiałów, oficjalnie wspiera kampanię Stowarzyszenia Otwarte Klatki, co oznacza, że w swoich kolekcjach nie będzie używać materiałów odzwierzęcych. Pojawia się coraz więcej pracowni krawieckich Chcemy znowu korzystać

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.

z usług rzemieślników – w Toruniu możemy się szcycić niemal 70-letnią pracownią kapeluszy Ireny Benowskiej. Wielu z nas wraca do polskich produktów. To wszystko przyciąga świadomych klientów.



Teraz o tym wszystkim będziemy mogli poczytać na blogu:

howtowearfair.com

– Myślałam o nim od kilku lat. W końcu zaczęłam pisać. Moim celem jest poszukanie swojego sposobu na uważne ubieranie się, a przy tym promowanie rzemieślników, ludzi z pasją, zamieszczanie ciekawych rozmów z nimi, ale też publikowanie swoich refleksji na temat (nie)odpowiedzialności w branży odzieżowej. Blog powstał, ponieważ uznałam, że skoro doradzam firmom, jak być odpowiedzialnymi, muszą też przyrzec sobie jako konsumentce – by zachować tę spójność, o której wspominałam wcześniej. Sama szukam sposobów na uważne ubieranie się, może znajdzie się ktoś, kogo te moje odkrycia zainteresują.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

Marta Karwacka zaprasza na swojego bloga: „How to wear fair”
Fot. Anna Wojciulewicz

REKLAMA

TRN 2016012205G

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE!!!

ANALIZA WELLNESS
Z KONSULTACJĄ!!!



SPRAWDŹ PARAMETRY
ORAZ WIEK BIOLOGICZNY
ORGANIZMU

Tel: 500 603 705

WYPRÓBUJ PROGRAM STAROWY!!!

EXCENTRYCY I TORUŃ JUŻ W KINACH

Maciej Stuhr, Sonia Bohosiewicz, Wojciech Pszoniak, Natalia Rybicka to twarze filmu „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy”. Zdjęcia do filmu powstawały między innymi w Toruniu oraz Ciechocinku.



Maciej Stuhr, odtwórca roli głównej

Fot. Nadełstane

Film, w którym oglądać możemy sceny kręcone w Toruniu, już trafił do kin. W zeszłym tygodniu odbyła się jego regionalna premiera. Za reżyserię odpowiada Janusz Majewski, znany z takich produkcji jak „Mała matura 1947”, „Złoto dezertarów” czy „Królowa Bona”. – Zdjęcia do filmu powstawały w Toruniu, głównie w Dworze Artusa. Staraliśmy się wykorzystać potencjał waszego miasta. To perła architektury gotyku, zespół miejski unikalny w skali Europy. Dla filmowców to duże możliwości, bo praktycznie każda ulica jest fotogeniczna – opowiada reżyser Janusz Majewski. W postać głównego bohatera wcielił się Maciej Stuhr. Aktor podkreśla, że współpraca z reżyserem układała się wzorowo. To ma swoje odbicie w efekcie końcowym. – Odkryliśmy z pa-

nem Januszem, że mamy bardzo wiele punktów wspólnych. Kończyliśmy to samo liceum, mieszkaliśmy bardzo blisko siebie. Nasze historie się gdzieś łączą, zająbiają, mimo sporej różnicy wieku. Ogromne poczucie humoru i klasa reżysera sprawiają, że praca w tym filmie była czystą przyjemnością – zdradza Maciej Stuhr.

Maciej Stuhr:
Ujęła mnie ta historia
Aby sprawdzić, jak film wypada na ekranie, koniecznie

trzeba odwiedzić kino. Póki co recenzje są sprzyjające. Film jest charakterystyczny, bo przenosi widza w czasie. Aby uzyskać odpowiedni efekt i porwać odbiorcę, trzeba włożyć odpowiednio dużo pracy. Akcja toczy się w latach pięćdziesiątych. Do kraju z Anglii wraca Fabian, emigrant wojenny, puzonista jazzowy i doskonały tancerz. W tę rolę wcielił się właśnie Maciej Stuhr. Aktor nawet na potrzeby filmu nauczył się

grać na instrumencie! – Ujęła mnie historia, która jest za mgłą, która jest niedzisiejsza. Ma w sobie dużo uroku i klasy, której dzisiaj często brakuje. Mój bohater ma w sobie taki džentelmeński sznyt, to było to, co mnie najbardziej ujęło w scenariuszu – opowiada Stuhr.

Główny bohater wraz z grupą miejscowych dziwaków i muzyków amatorów, zakłada swingowy big-band. Już po pierwszym występie zain-

teresowanie zespołem przeraża wszelkie oczekiwania. Fabian poznaje intrygującą Modestę (w tej roli Natalia Rybicka), która wkrótce zaśpiewa z jego orkiestrą. Zostają kochankami i prowadzą życie podziwianej pary. Stają się prawdziwymi królami swinga i wiodą barwne życie... Dopóki Modesta nie znika.

Z dbałością o każdy detal
W filmach historycznych wielką wagę przywiązuje się do odtworzenia realiów epoki. Nie inaczej było w przypadku „Excentryków”, gdzie zamierzano idealnie wpasować się w charakter czasów tej historii. A były to czasy, w których dziewczyny szyły sukienki same, nierzadko z firan. Farbowało się tenisówki. Ale nie brakowało też elegancji.

– Kiedy jestem ubrany w te kostiumy, czuję się, jakbym dziadkowi dwadzieścia lat temu do szafy zaglądał – śmieje się Maciej Stuhr. Jest to film historyczny, ale zawarte są w nim tematy uniwersalne. Jest miłość i pewien rodzaj zdrady, jest wiara, nadzieja, czyli tematy, które od bardzo dawnych czasów są aktualne.

W filmie bardzo ważnym ele-

mentem jest muzyka. Wprowadza ona widza w świat tamtych czasów, ale i na muzyce oparta została fabuła. Muzyka stanowiła wówczas element, dzięki któremu świat wydawał się lepszy. Jest to opowieść o ludziach, którzy chcą przezwyciężyć trudności i przeszkończyć trudności i przeszkończyć właśnie poprzez muzykę. – Oczywiście w przypadku muzyki filmowej praca wygląda nieco inaczej. Zaczyna się od aranżacji i nagrywania w studio z profesjonalnymi muzykami. Później aktorzy uczą się wybranych sekwencji, które grają na planie. – W „Excentrykach” obsada robiła to tak perfekcyjnie, że uwierzyłem w ich autentyczność i umiejętności. Maciej Stuhr miał podwójne zadanie, bo jednocześnie był aktorem i odgrywał rolę profesjonalnego muzyka – zdradza Wojciech Karolak, autor muzyki. – I okazało się, że sam reżyser, Janusz Majewski, ma ogromne wyczucie muzyki jazzowej. Ufałem mu w każdym aspekcie, nasze gusta były zbieżne, mieliśmy bardzo podobny pomysł na warstwę muzyczną – dodaje.

Karolina Owsianikowa
redakcja@toronto-magazyn.pl

AUTOPROMOCJA

**ZAPREZENTUJ
SWOJĄ FIRMĘ**

NA ŁAMACH

**SPECJALNEGO
WYDANIA
NASZEGO MAGAZYNU**

**ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY:**

reklama@toronto-magazyn.pl

tel: 789 191 070,
tel: 789 216 119,
tel: 789 223 013,
tel: 789 223 339



WWW.WELCONOMY.PL

INNOWACYJNOŚĆ

GOSPODARKA

ROLNICTWO

INFRASTRUKTURA

**WSPÓŁPRACA
MIĘDZYNARODOWA**

ENERGETYKA

PRZEMYSŁ

SPRAWY SPOŁECZNE

ZARZĄDZANIE

ZDROWIE

CZĘŚĆ HUMANISTYCZNA

FERIE

UMIL SOBIE
ZIMOWY
CZAS

CHŁÓD I BRAK SŁOŃCA POWODUJĄ, ŻE OSOBOM CIEPŁOLUBNYM Z ZIMĄ TRUDNO SIĘ ZAPRZYJAŻNIĆ. ALE NIE JEST TO NIEMOŻLIWE! W OCZEKIWANIU NA WIOSENNE CIEPŁO, MOŻEMY NA KILKA SPOSOBÓW UMILIĆ SOBIE ZIMOWY CZAS. JAK? ODWIEDZIĆ GABINET KOSMETYCZNY, SAUNĘ CZY FITNESS. OTO NASZE POMYSŁY NA ZIMOWY CZAS UMILACZ!

Ubrani na cebulę, z marznącymi dłońmi i zimnymi nosami, przemykając szybko ulicami, psioczemy na zimę. Czy tak musi być? Czy można odmienić niechciany los zimy? Pozwólmy sobie na jakąś ekstrapryjemność i ekstrawagancję, na którą często wiosną czy latem nie mamy czasu!

Relaksacyjny masaż

Okazuje się, że sezon zimowy to dobra pora na różne aktywności, nadrobienie zaległości w dbaniu o swoje ciało, poświęcenie czasu na siebie podczas długich wieczorów. – Masaże są naprawdę zbawienne, żeby się zrelaksować po

zabieganym, stresującym dniu. Taki recover dla ciała właśnie teraz – wieczorową porą, przynosi dobre efekty! Na pewno dobrym pomysłem na zimę jest masaż z użyciem gorących kamieni – rozgrzewa i relaksuje – zachęca Marzena Dobraczyńska, specjalistka masażu. Można również wybrać się na masaż z innymi dodatkowymi atrakcjami: muszlami, szklanymi kulami czy bańkami chińskimi. A dla pań przed zbliżającym się sezonem na szorty i spódniczki mini – antycellulitowy (ewentualnie domowy sposób: ciepły – zimny prysznic), poprawiający sylwetkę: liftingujący czy modelujący (dla panów również). Olejki używane podczas masażu – ze słodkich migdałów, oliwy z oliwek czy masła

shea – odżywią naszą skórę, wygładzą, usuną zrogowaciały naskórek. Poza tym masaż poprawi nasze ukrwienie.

Zabiegi regenerujące i odżywiające

Warto odwiedzić salon urody i pomóc narażonej na chłód skórze. – Gros osób szuka pomocy z popękana skórą, nie radzą sobie z jej odżywieniem i pielęgnacją. W okresie zimowym warto wybrać się na zabiegi odżywcze, regenerujące, blokujące parowanie wilgoci z naskórka. Natomiast na pewno nie zaleca się wykonywania o tej porze roku zabiegów złuszczących naskórek z użyciem kwasów. Mróz im zdecydowanie nie sprzyja. Najlepiej poczekać z nimi na wiosnę

– doradza kosmolog Iwona Bereziak.

Ruch pobudza endorfiny

Żeby nie marznąć, trzeba się ruszać. To nie tylko urozmaici nam oczekiwanie na ciepłe miesiące, ale przede wszystkim pobudzi krążenie i co najważniejsze – uaktywni endorfiny! A bez nich nie mamy szans na polubienie zimy. Co polecają specjaliści? – Dobre są ćwiczenia aerobowe na bieżni, wyciszające, joga, ćwiczenia wzmacniające stawy. Okres jesienno-zimowy jest dla nas dosyć depresyjny. Jakkolwiek aktywność fizyczna poprawi nasze samopoczucie! – zachęca trener personalny Sandra Pietras.

Sauna dotleni i zahartuje

A po wysiłku – najlepiej saunę: łagodniejszą na podcierwień czy aromochromatyczną – pachnącą lawendą, mirrą i eukaliptusem – do 60 stopni, czy dla hardcorowców na fińską – do 100 stopni. Ale pamiętajmy: nie dłużej niż 15, a dla początkujących 5-7 minut. To sposób na dotlenienie organizmu. W czasie sauny tracimy wodę i elektrolity, więc musimy robić przerwy i je uzupełniać. Potem zimny prysznic lodowy lub z tzw. deszczówki, drzemka na podgrzewanych

leżakach i tym samym zrobiliśmy kilka idealnych kroków ku poprawie odporności. I co Wy na to? Zima to całkiem

dodać należy, że krioterapia od dawna ma właściwości lecznicze. Niektórzy nawet twierdzą, że chłód wpływa



Hania sprawdza, jak skutecznie zrelaksować się zimą

Fot. Mateusz Patalon

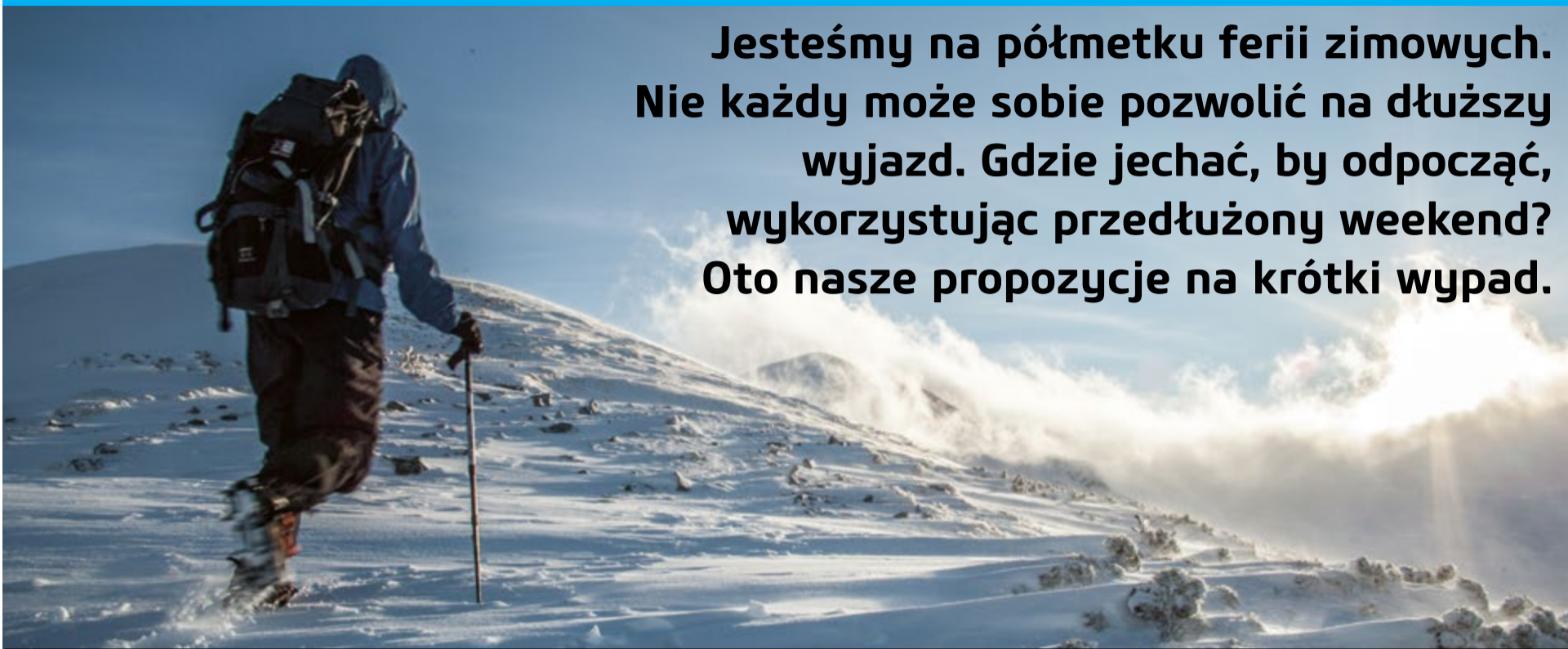


przyjemna pora roku na hartowanie ciała, a przy okazji również ducha. A jeśli jeszcze ktoś nie czuje się przekonany, to

na długowieczność!

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

NIE MASZ CZASU JECHAĆ W GÓRY? POSZUKAJ ALTERNATYWY!



Jesteśmy na półmetku ferii zimowych. Nie każdy może sobie pozwolić na dłuższy wyjazd. Gdzie jechać, by odpocząć, wykorzystując przedłużony weekend? Oto nasze propozycje na krótki wypad.

Jeżeli nie macie czasu na wyjazd w góry, spróbujcie zorganizować weekend w okolicach Torunia

Fot. Mateusz Patalon

Całe szczęście w tym roku mamy iście zimową aurę. Niezależnie, czy pojedziemy na południe, czy wybieremy się gdzieś bliżej, możemy liczyć na udany wypoczynek. Jeżeli nie możecie skorzystać z zimowego urlopu, spróbujcie odpocząć, nie oddalając się zbyt od Torunia. Zakładając, że do dyspozycji mamy weekend lub przedłużony weekend, możemy skorzystać z wielu możliwości. Jak można uatrakcyjnić tych kilka dni? Relaks, zwiedzanie, a może gdzieś w otoczeniu przyrody? Wyruszamy w znane i nieznan!

Relaksujęco

Nie musimy wybierać się daleko, żeby wypocząć. Sporo osób korzysta z pobliskiego Ciechocinka. Taki wypoczynek nie musi wcale zaburzyć naszego budżetu. Można wykupić sobie jeden czy dwa noclegi w pensjonacie i korzystać z szerokiego wachlarza atrakcji. Spacer przy tężniach solankowych, skorzystanie z zabiegów leczniczych, odnowy biologicznej czy spa – to z pewnością zregeneruje nas fizycznie i psychicznie. Dotlenieni, wygrzani w basenach oraz porządnie wymasowani z nowymi siłami i pomysłami wrócimy do pracy. Jeżeli nie, to znaczy, że jeden weekend nie wystarczył! W Brzoziu na Pojezierzu Brodnickim odpoczniemy na pewno w jedynym w Polsce spa całkowicie poświęconym rozkoszom wina. Zabiegi pielęgnacyjne ciała są oparte wyłącznie na... winoterapii. Skorzystamy z kąpeli winnych,

peelingów z zastosowaniem pestek winogron czy okładów z winogronowych masek. Można na chwilę wskoczyć do łąźni kwiatowej czy torfowo-błotnej.

Historycznie – ze zwiedzaniem

Dlaczego nie wybrać się do Chełmna? I to niekonięcznie w walentynki (choć te również polecamy!) W tym Polskim Carcassonne, Krakowie Północy czy Mieście Zakochanych oprócz pełnego miłości weekendu, można spędzić interesujący historycznie czas. Najstarsze miasto w północnej Polsce otaczają prawie kompletne mury z połowy XII wieku. Gotyckie kościoły, w tym kościół farny z relikwiami św. Walentego, ratusz, ładna panorama z wieży – na pewno można w Chełmnie odpocząć wędrując spokojnymi uliczkami. W drodze powrotnej można odwiedzić zamek w Grudziądzu – mieście spichrzy i cytadeli. Lubimy wypad do Trójmiasta – Gdańsk, Sopot i Gdynia, które atrakcyjnością bronią się same. W Gdańsku warto zobaczyć oprócz ścisłego centrum, Katedrę Oliwską (największą ceglana świątynią na świecie), piękny Park Oliwski czy Muzeum Narodowe. Nie tylko molo, ale również przystań rybacka czy hipodrom – tor wyścigów konnych ze stuletnią historią – tymi miejscami nęci nas Sopot. Z warty zobaczenia miejsc w Gdyni można polecić Centrum Nauki Experyment czy wodne zoo. Dla miłujących cięszą polecamy rejon kociewski

z mostami wiślanymi w Tczewie, starym miastem w Starogardzie Gdańskim, opactwem cysterskim w Pelplinie i zamkiem krzyżackim w Gniewie. A może weekend w Poznaniu?

Blisko natury

Miłośnicy przyrody mogą wyruszyć w kierunku Borów Tucholskich. Możemy mieć szczęście i zobaczyć tam orła bielika, głuszca czy wydrę. Bory to także bagna i torfowiska. Rezerwat przyrody Cisy Staropolskie, Kamienne Kręgi w Odrach, akwedukt w Fojutowie jako najdłuższy w Polsce, a nawiązujący

rejonie weekendowego czasu. Peretka przyrodnicza, o której na pewno niewielu torunian słyszało – Gościąg leżący na terenie Gostynińskiego-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. To nieduże jezioro skrywa tajemnicę na skalę światowych rzadkości. Jego dno pozostało niezaburzone ani przez czynniki naturalne, ani w wyniku działalności człowieka przez ok. 13 tysięcy lat. Na dnie jeziora każdego roku gromadzą się warstwy osadów podobne do słoików drzewa. Inaczej wygląda – podobnie jak w drewnie – osad letni, ina-

bardziej, również zimą. Lasy i bagna otaczające Gościąg i inne jeziora są bardzo urokliwe.

I trochę dalej

A jeśli postanowicie jednak wybrać się w góry, pamiętajcie, że warto sprawdzić wcześniej ofertę noclegową. Ferie zimowe to intensywny czas na południu. Sprzyjająca pogoda to doskonały argument, by właśnie ten kierunek wybrać na zimowy podbój. Przed wyjazdem koniecznie sprawdźcie stoki i wyciąg. W niektórych miejscach mogą być prawdziwe tłumy. Ze względu na duże obłożenie turystów warto zwrócić uwagę

ku temu, by zostać w okolicach. Na koniec pamiętajcie o bezpieczeństwie. Stosujcie odpowiednie kremy, bo mróz na razie nie planuje odpuścić. Korzystając z zimowych sportów, koniecznie zakładajcie kaski. Pamiętajcie o dobrych butach i ciepłej odzieży. Zimowy pomysł na weekend to także wypad na pobliskie stoki. Unisław, Myślęcinek i ten najnowszy Kurza Góra w Kurzętniku koło Brodnicy – największy stok w naszym regionie. Jest bardzo oblegany, więc jeśli wybierać się tam bez swojego sprzętu, to tylko rano. Bez zarezerwowanego wcześniej noclegu nie polecamy.



do idei rzymskich budowli – na pewno nie będziemy żałować spędzonego w tym

czasie zimowy. Nie można za- burzać w jeziorze wody, ale podziwiać z brzegu jak naj-

na cenę, mała liczba wolnych noclegów równa się brak rabatów. To może jednak argument

I cieszyć się zimą. W końcu jest!

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

Koncert**Cliff Stevens/BVRS**

W najbliższy poniedziałek w klubie wystąpią: polski duet BVRS oraz kanadyjska grupa Cliff Stevens Band. Są to dwa projekty oferujące granie na najwyższym światowym poziomie, inspirowane amerykańskim folkem, indie rockiem oraz claptonowskim bluesem, czyli tymi trendami korzennej muzyki, które od osiemnastu lat są wizytówką Hard Rock Pubu „Pamela”. Klub wchodząc w pełnoletność, oprócz tradycyjnych poniedziałkowych koncertów, ma również do zaoferowania fanom gitary warsztaty muzyczne, które od kilku lat w tym miejscu prowadzi wirtuoz tego instrumentu - Krzysztof Toczko. Tym razem gościem specjalnym zajęć Partyzanta będzie Cliff Stevens. Wspinały, pochodzący z Montrealu gitarzysta, który dzięki wrodzonemu talentowi oraz wielkiemu doświadczeniu, tworząc niezwykle bluesa pozostawia po każdym swoim koncercie niezatarte wrażenia. Koncert rozpocznie się o godzinie 19:00, zaś poprzedzające go warsztaty gitarowe o godzinie 17:00. Wstęp na oba wydarzenia jest wolny.

25.01.2016,
godz. 19:00

**Hard Rock Pub „Pamela”,
ul. Legionów 36**

Kino**Steve Jobs**

„Steve Jobs” to nie typowa biografia, która podąża za standardowym schematem, a film fabularny, koncentrujący się jedynie na kilku momentach z życia i kariery twórcy Apple. Scenarzysta Aaron Sorkin rozpiął historię Jobsa na trzy wyraźne części, rozgrywające się na przestrzeni kilkunastu lat. Aby jeszcze lepiej oddać klimat poszczególnych czasów, każdy akt został nakręcony inną kamerą. Film zabierze nas w miejsca, w których tworzyły się podwaliny dzisiejszej elektroniki i technologii nowej generacji. Zobaczymy walkę z czasem, który Jobs musiał wyprzedzić, aby-



śmy dziś korzystali z rozwiniętej technologii komputerowej oraz intymny portret geniusza, ojca rewolucji technologicznej. Na ekranie pojawi się Michael Fassbender w roli tytułowej oraz laureatka Oscara Kate Winslet, a także Seth Rogen i Jeff Daniel

25.01.2016, godz. 19:00, bilety 10/12 zł

Kino Niebieski Kocyk, Od Nowa, ul. Gagarina 36a

Wystawa**Układ otwarty**

Układ otwarty w toruńskim CSW stanowi platformę spotkania rzeźbiarek różnych generacji, urodzonych pomiędzy 1898 a 1981 rokiem, pochodzących z Polski i Berlina. Tak jak gwiazdy na niebie, można połączyć je w pewne konstelacje. Układy, które wówczas się pojawiają, zależą jednak od obranej perspektywy.

Inge Mahn, Ulrike Mohr, Natalia Stachon i Iza Tarasewicz zostały zaproszone do przygotowania instalacji przestrzennych w poszczególnych salach wystawowych pierwszego piętra CSW. Prace współczesnych artystek są zestawione z twórczością XX-wiecznej awangardowej rzeźbiarki **Katarzyny Kobro** (1898–1951).

05.02.2016,
godz. 19:00

Centrum Sztuki Współczesnej, Wały. Gen Sikorskiego

**Koncert****Sztynwny Pal Azji**

Sztynwny Pal Azji wraca do Torunia w swoim oryginalnym, historycznym składzie. Rok 2016 to rok jubileuszu trzydziestolecia działalności zespołu. - Bądźcie z artystami, świętujcie z nimi śpiewając wraz z nimi niezapomniane przeboje - zapraszam menager klubu Michał Powsinoga Gajewski. Początki działalności zespołu sięgają końca 1985 roku, kiedy to grupa przyjaciół postanowiła wspól-

nie spędzić wakacje, grając własne piosenki na deptakach Trójmiasta. Wtedy to powstały pierwsze utwory zespołu, m.in. „Rock'and'rollowy robak”, „Europa i Azja”, czy „Wieża radości, Deda oraz Andrzej Turek.”. Publicznie zespół zadebiutował w marcu 1986 roku w Nowohuckim Centrum Kultury w składzie: Jarosław Kisiński, Leszek Nowak, Paweł Nazimek, Janusz Deda oraz Andrzej Turek.



04.02.2016,
godz. 20:00,

**bilety 40/50zł
Lizard King,
ul. Kopernika 3**

TEATR IM. WILAMA HORZYCY

15.02.2016 (PONIEDZIAŁEK) GODZ. 18.00

DWIE MORGI UTRAPIENIA



**reżyseria:
Marek Rębacz**

**Katarzyna Glinka
Klaudia Halejcio
Sylwester Maciejewski
Mikołaj Roznerski
Tadeusz Chudecki**

**Rezerwacja biletów:
BOW: 56 622 55 97, 56 654 90 74
KASA BILETOWA: 56 622 30 70**

KONCERTOWY PONIEDZIAŁEK W HRP PAMELA

18 STYCZNIA ODBYŁA SIĘ PREMIERA DŁUGO OCZEKIWANEGO, DRUGIEGO ALBUMU GRUPY ERGO, NOSZĄCEGO TYTUŁ „ANABAZA”. NA SCENIE TEGO WIECZORU WYSTĄPIŁA TEŻ LEGENDA POLSKIEGO UNDERGROUNDU LAT 80. GRUPA IVO PARTIZAN. Fot. Mateusz Patalon



REKLAMA

TRN 20160122076



OPTOMETRIA
Karczewski

KIDS

to OCZY-wiste

Jedyny optyk
dla dzieci w mieście!



LEKKOATLETYCZNE GWIAZDY PONOWNIE WYSTĄPIĄ W TORUNIU

Arena Toruń kolejny raz będzie gościć najlepszych polskich i zagranicznych lekkoatletów. 12 lutego w naszym mieście odbędzie się druga edycja Copernicus Cup.

Zesłatoroczna edycja przyciągnęła na hale przy ulicy Bema wielu sympatyków „królowej sportu”. Sam mityng zdobył wiele pochlebnych recenzji i znalazł się w czołowej dziesiątce halowych imprez świata w prestiżowym rankingu węgierskiego portalu statystycznego all-athletics.com. – Zdecydowaliśmy się na drugą edycję Copernicus Cup zmotywowani bardzo dobrymi oceanami – mówi Zbigniew Fiderewicz, zastępca prezydenta Torunia. – Zrobiliśmy wszystko, aby w tegorocznej imprezie wzięli udział lekkoatleci z polskiej i zagranicznej czołówki. Ponieważ jest to rok olimpijski, po cichu liczę, że w Toruniu padną rekordy życiowe, a może nawet europejskie czy światowe.

Paweł Wojciechowski, Adam Kszczot czy Tomasz Majewski to plejada polskich gwiazd, które zobaczą kibice w Arenie Toruń. Najciekawiej zapowiada się bieg na 800 metrów



Druga edycja Copernicus Cup odbędzie się w hali sportowej przy ul. Bema

z udziałem Kszczota i wielokrotnego mistrza świata, Etiopczyka Mohammeda Amana. – Takiego biegu w Polsce jeszcze nie było. Liczę na najlepszy

w tym roku wynik na świecie – zapewnia Krzysztof Wolsztyński, prezes Kujawsko-Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Imprezę otwierać będzie konkurs pchnięcia kulą, w którym rywalizować będą dwukrotny mistrz olimpijski Tomasz Majewski oraz rekordzista świata

juniorów Konrad Bukowiecki. – Będzie to starcie mistrza i uczenia – mówi Wolsztyński. – Tomek jest już bliski zakończenia swojej sporto-

wej kariery, ale ma godnego zastępcę. Mamy nadzieję, że konkurs będzie wyjątkowo atrakcyjny dla publiczności. Toruński mityng transmitowany będzie nie tylko przez TVP Sport, ale sygnał z Grodu Kopernika dotrze do wielu krajów w Europie i świecie. Warto zaznaczyć, że Toruń ubiega się o organizację Halowych Mistrzostw Europy w 2019 roku. Wśród naszych potencjalnych kontrkandydatów wymieniane są m.in. stolica Białorusi Mińsk oraz bułgarski kurort Burgas. Wierzymy, że udana organizacja mityngu będzie doskonałą promocją miasta na arenie międzynarodowej.

Cały czas w sprzedaży dostępne są wejściówki. Ceny biletów na imprezę zaczynają się od 15 złotych i można je nabyć za pośrednictwem strony internetowej eBilet.pl.

Łukasz Urbański
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

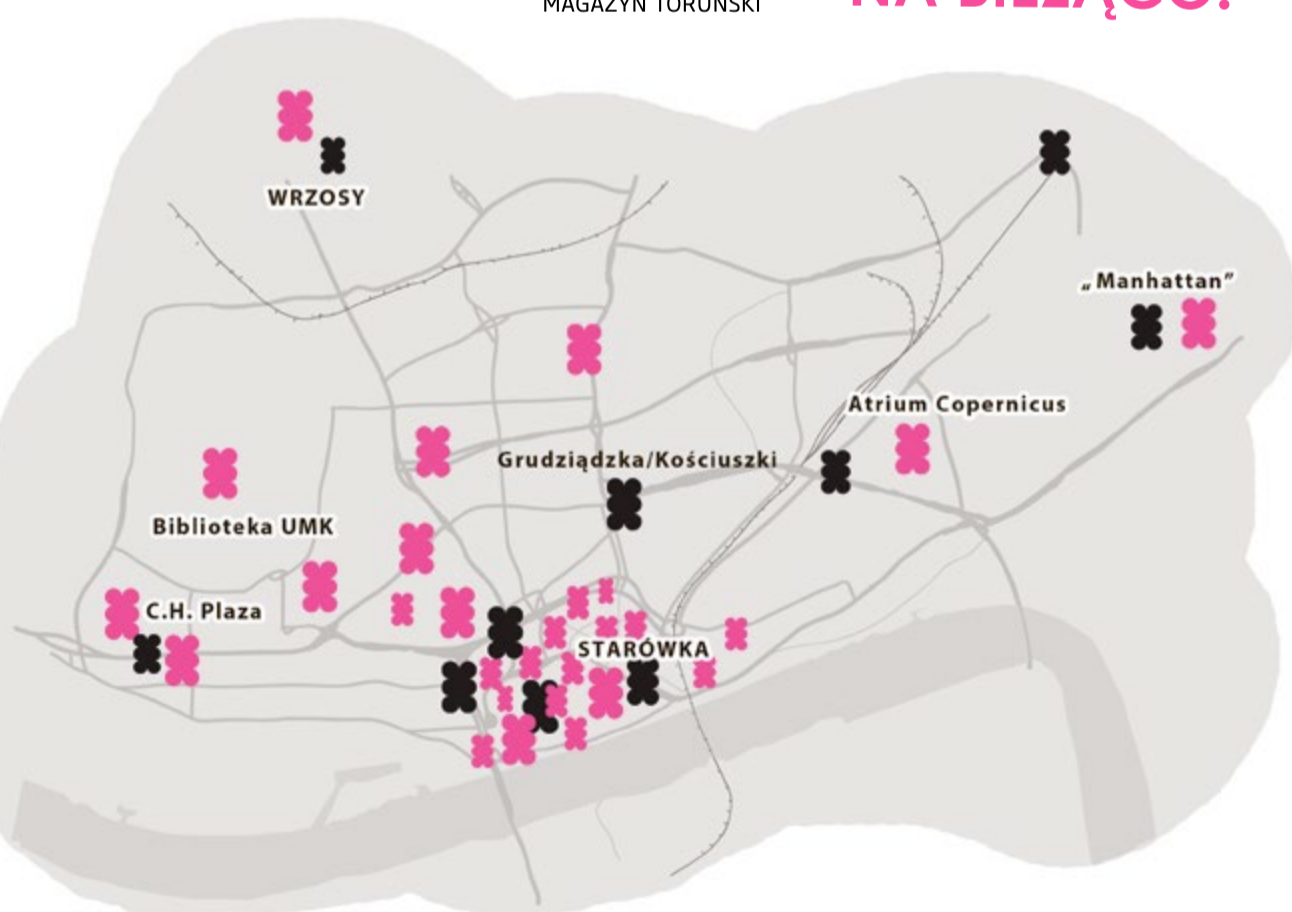
TRN 2016011513G

Tu znajdziesz

TORONTO

MAGAZYN TORUŃSKI

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO!**



Plac Rapackiego, Plac Teatralny,
Plac Św. Katarzyny, Odrozdenia,
„Manhattan”, Szosa Lubicka,
Żółkiewskiego / Kościuszki,
Równinna, Grudziądzka / Kościuszki,
Wrzosey / Kwiatowa, Starówka

Centrum Handlowe Atrium Copernicus,
ul. Żółkiewskiego 15, Centrum Handlowe
Plaza, ul. Broniewskiego 90, Intermarche,
ul. Ugory, Intermarche, ul. Niesiołowskiego,
Biblioteka Główna UMK,

Klub „Lizard King”, ul. Kopernika 3
Klub Od Nowa, ul. Gagarina 36
Restauracja „U Flisaka”, ul. Żeglarska 25
Klub „Lucky Star”, ul. Broniewskiego 90
Praktyka stomatologiczna „BellaStoma”,
ul. Szosa Chełmińska 84/86
Myjnia Gajdus, ul. Broniewskiego 23
Hard Rock Pub Pamela, ul. Legionów 36
Kawiarnia Parter w CSW,
Wały gen. Sikorskiego
Kawiarnia Ahoj, ul. Łazienna 9
Restauracja Jan Olbracht, ul. Szczytna 15
Moose Cafe, Rynek Nowomiejski 4
Byczy Burger, ul. Żółkiewskiego 5
Hanza Cafe, Piekary 28
Akademia Nauki, Świętej Katarzyny 4
Cukiernia Lenkiewicz ul. Małe Garbary
Hotel Filmar, ul Grudziądzka 45
Urząd Miasta, Wały gen. Sikorskiego

W każdy piątek, bezpłatnie w Toruniu oraz na www.toronto-magazyn.pl

ŚNIEG I MRÓZ IM NIE STRASZNY. TORUŃSCY BIEGACZE JUŻ PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO RUN TORUŃ

W pierwszym tygodniu stycznia ruszyły przygotowania do kwietniowego „Run Toruń – Zwiedzaj ze Zdrowiem! 2016”. Pokonanie 5 i 10 km podczas finałowego biegu wymaga pracy. Dla jednych mniejsze, dla innych to duże wyzwanie – dla wszystkich: dobrze i zdrowo spędzony wspólnie czas!

Osoby przygotowujące swoją kondycję do Run Toruń 2016, który odbędzie się za 112 dni, 30 kwietnia, już teraz spotykają się w poniedziałkowe wieczory na treningach przed Areną. Treningi połączone są z inicjatywą Biegam Bo Lubię Nocą. Wspólne bieganie przyciąga co tydzień kilkunastu amatorów ruchu na rześkim powietrzu. Mróz i śnieg im niestraszne, bo nawet na pierwsze spotkanie, mimo 16-stopniowego mrozu, przyszło 12 osób.

Trenują zarówno zaprawieni, wieloletni biegacze, jak i początkujący. – Zaczęłam biegać od półmaratonu Świętych Mikołajów w ubiegłym roku. Potem wzięłam udział w trzech maratonach i dziesięciu półmaratonach. Chciałbym się przygotować do ultramaratonu, czyli 65 km i pobiec w Dolnośląskim Festiwalu Biegów Górskich – mówi Marek Zieliński z Łubianki, który sport najpierw aplikował jako lekarstwo na problemy sercowe, a z czasem bieganie stało się pasją. Dla Magdaleny Grabarskiej motywacją do biegu była chęć poprawienia kondycji i dba-



Biegacze już przygotowują się do kolejnej edycji Run Toruń. Poniedziałkowe treningi są otwarte i każdy chętny może dołączyć

Fot. Mateusz Patalon

nie o zdrowie. Biega od roku, dwa-trzy razy tygodniowo, ma już za sobą półmaraton. W Run Toruń wystartuje po raz drugi – 10 km przebiega bez problemu. – Zawsze biegam indywidualnie, więc ciekawa jestem, jak będzie w grupie – dodaje torunianka. Biegacze przyznają jednogłośnie, że aktywność nastraja ich optymistycznie do życia, dodaje energii i siły w pokonywaniu problemów, wzmacnia odporność, uzaleźnia i najzwyczajniej cieszy! Wieczorne toruńskie tre-

ningi to do pokonania trasa ok. 5-6 km. Instruktor Agnieszka Adamczyk, która wraz z Bartoszem Wiligalskim przygotowuje biegaczy: – Teraz głównie pracujemy nad wzmocnieniem siły biegowej, ale również nad szybkością. Zaczynamy od rozciągania się, truchtu, ćwiczeń dynamicznych w truchcie, potem czas na bieg. Pod górkę wykonujemy skipy, wieloskoki – to poprawia siłę. Jakie są zalety grupowych treningów? – Przychodziły do nas osoby, które nie potrafiły przebiec

nawet 400 m, a w grupie się motywowały i zaczynały wierzyć w siebie. Te treningi to również integracja środowiska uprawiającego tę dyscyplinę. Uczestnicy zawiązują przyjaźnię, wielokrotnie później razem wyjeżdżają na zawody. Albo nagle okazuje się, że sąsiad z klatki również biega i zaczynają robić to wspólnie – mówi Andżelika Dzięgiel, wieloletnia biegaczka, trenerka i koordynatorka akcji Biegam Bo Lubię, organizująca również Run Toruń i inne imprezy biegowe.

Zima jest świetną porą roku na doskonalenie siły biegowej, wzmacniania zarówno mięśni stóp, jak i innych, które na śniegu są zmuszane do intensywniejszej pracy. Jak zoptymalizować trening zimowy? – Jeżeli ktoś biega tylko w ciepłych miesiącach, a chciałby kontynuować również zimą, powinien to robić małymi krokami. Najlepiej początkowo nastawić się na marszobieg. Stopniowo zaczynać biegać bez odpoczynku. Jeśli latem przebiegaliśmy 6-7 km, teraz należałoby zacząć od 3-4 km – radzi Andżelika Dzięgiel. Rada dla wytrwałych biegaczy: jeżeli chcą poprawić swoje czasy w zawodach, najlepiej trenować cztery razy w tygodniu. To potencjalnie gwarantuje progres. Dla hardcorowców – zimą można budować siłę mięśni przez bieganie z ciężką oporą. Wiele osób z przerwaniem patrzy na zimowy jogging, który bynajmniej nie odbywa się w kurtkach puchowych. Jak się ubrać, żeby nie z(a)marznąć? Zaleca się dwie pary ocieplanych legginsów, koszulkę termoaktywną, na to bluzę i windstopper. Żeby się nie przeziębiał, warto zastąpić usta kominarką czy chustą typu buff. Najczęstszą motywacją do biegania jest zwykle poprawa sylwetki – u pań, a u mężczyzn –

względny kondycyjnie i rywalizacja, za którą kryje się ulepszanie czasów. Czasami sport ten staje się jednym z punktów noworocznych postanowień jako całkiem nowa aktywność, a dla zaawansowanych biegaczy początek roku może być momentem wyznaczenia sobie kolejnych wyzwań – udziału w maratonie lub półmaratonie. Biegać każdy może – najstarsi uczestnicy Run Toruń mają powyżej 70 lat. Jak do tej pory na kwietniowy bieg zapisało się niemal 700 osób na 10 km i 100 na dystans 5 km. Dzieci będzie można zapisywać od 1 lutego.



W tym roku organizatorzy spodziewają się ok. 3000 biegaczy, w tym 300 najmłodszych. Rok temu frekwencja wyniosła 2300 osób. A 29 maja odbędzie się Run Toruń Business Relay – pierwsza sztafeta dla firm w województwie kujawsko-pomorskim – pięć osób z każdej drużyny będzie musiało pokonać dystans 5 km.

Hanna Wojtkowska
redakcja@magazyn-toronto.pl



WIELKA GALA ŚLUBNA

23 STYCZNIA

ZAPLANUJ Z NAMI ŚLUB
W WYJĄTKOWYM STYLU

- Godz. 10.00-18.00
- Wstęp wolny
- Bonusy
- Rabaty
- Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami

ATRIUM
COPERNICUS
Z MYŚLĄ O TOBIE



ATRIUM-COPERNICUS.PL

DOLAŻ DO NAS NA



DARMOWE WIFI