

# MOJE

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW ATANERA | Nr 45 Wiosna 2024

## ŚWIERZAWSKA 13



# MK BOWLING



7 TORÓW BOWLINGOWYCH



TARAS WIDOKOWY I IMPREZOWY



11 STOŁÓW DO BILARDA



10 STOŁÓW DO  
TABLE SHUFFLEBOARD



IMPREZY KLUBOWE I KONCERTY



ZAPRASZAMY NA 3. PIĘTRO GALERII MM!





## Co nowego na budowie przy ul. Świerzawskiej 13?

Trwa budowa naszego nowego osiedla na Marcelinie. Prace rozpoczęliśmy zaledwie kilka miesięcy temu, lecz postępują one bardzo sprawnie. Zakończony został wykop pod podziemną halę garażową oraz wykonujemy montaż stali zbrojeniowej płyty dennej budynku. Budujemy ściany i stropy kondygnacji na poziomie -2.

Świerzawska 13 to spokojne osiedle, które powstaje na poznańskim Grunwaldzie tuż obok Lasku Marcelińskiego. Osiedle składać się będzie z dwóch etapów. W pierwszym etapie powstanie budynek o wysokości od 6 do 11 kondygnacji. Znajdą się w nim funkcjonalne mieszkania z balkonami lub tarasami o powierzchniach od 40 m<sup>2</sup> do 106 m<sup>2</sup>. Na parterze będą lokale usługowe. Sklepy i usługi znajdują się także na sąsiednich osiedlach wybudowanych przez Ataner: os. Marcelin, os. Nowy Marcelin i Świerzawska 4. Niedaleko jest CH King Cross, a dojazd do centrum zajmuje ok. 15 minut.

Magazyn Mieszkańców Atanera

MOJE *m*

Redakcja:

dr Magdalena Szulc z zespołem

Wydawca: Ataner Sp. z o.o.,

ul. Towarowa 35, 61-896 Poznań

Kontakt: [mojem@ataner.pl](mailto:mojem@ataner.pl)

DTP i grafika: Circular Design

Druk:

Axos Group

[biuro@axosgroup.eu](mailto:biuro@axosgroup.eu)

[www.axosgroup.eu](http://www.axosgroup.eu)



*Wesołych Świąt  
Wielkanocnych*



**TARGI  
MIESZKAŃ  
I DOMÓW**

**16-17 MARCA 2024**

**POZNAŃ, MTP**

ZAPRASZAMY NA STOISKO

**E1**







# WIRTUALNY SPACER PO MIESZKANIU

Większość mieszkań jest sprzedawana jeszcze na etapie budowy – nie rzadko wręcz dziury w ziemi. Polscy kupujący przyzwyczaili się do tego, że nie widzą mieszkania, które kupują. Ale nie musi tak być.

Samochód zwykle wybieramy po wykonaniu jazdy próbnej i dokładnym obejrzeniu auta, a tymczasem mieszkanie, które dla większości jest najważniejszą inwestycją w życiu, nabywamy na wieloletni kredyt po zobaczeniu planu w formie rysunku technicznego. Wiele osób nie ma na tyle rozwiniętej wyobraźni przestrzennej, by na bazie szkicu wyobrazić sobie wygląd miejsca, w którym będą żyć przez być może nawet kilkadziesiąt lat.

Dzięki wirtualnym spacerom po mieszkaniu i całym osiedlu, które są dostępne na naszej stronie [www.ataner.pl](http://www.ataner.pl) oraz w Biurze Sprzedaży Mieszkań możecie w łatwy sposób obejrzeć swoje przyszłe lokum i wyobrazić sobie, jak będzie wyglądać w rzeczywistości samo mieszkanie oraz jego okolica.

Zdaniem 72% badanych, spacer 3D pomagają nabywcom mieszkań w lepszym zrozumieniu układu mieszkania. Ułatwia to ocenę mieszkania i podjęcie decyzji zakupowych.

Wysokiej jakości materiały graficzne są generowane automatycznie dzięki autorskiej technologii 3D Estate opracowanej przez zespół programistów i architektów. Nieustannie rozwijane oprogramowanie umożliwia oglądanie mieszkania na wszystkich urządzeniach podłączonych do internetu. Całość tworzy unikalny ekosystem dostrzeżony między innymi na prestiżowych targach Tech Crunch w San Francisco w 2018 roku.

Przeprowadzone pod koniec listopada 2019 roku badanie wskazuje, że wykorzystanie wirtualnego spaceru oraz rzutu 3D w prezentacji mieszkania podnosi atrakcyjność lokalu w oczach kupujących o ponad połowę.

Takie wirtualne spacer 3D oferujemy aktualnie w naszej nowej inwestycji przy ul. Świerzawskiej 13 na poznańskim Grunwaldzie. Bez trudu można wejść (wirtualnie) do mieszkania i na osiedle, a także obejrzeć okolicę z lotu ptaka..



# POZNAŃ

## NAJLEPSZYM MIASTEM DO ŻYCIA W POLSCE

Choć niektóre miasta na pierwszy rzut oka wydają się bardzo przyjazne swoim mieszkańcom, pod względem komunikacji miejskiej czy ilości udogodnień, nie zawsze w oficjalnych zestawieniach są w stanie sprostać wymaganiom specjalistów. Eksperti Business Insider Polska wzięli pod lupę trzy wskaźniki ekonomiczne i trzy aspekty pozafinansowe by się przekonać, które miasto de facto wpływa najkorzystniej na swoich obywateli.

Do stworzenia ogólnego rankingu przygotowano początkowo zestawienia w kategoriach bezrobocie, dostępność mieszkań, średnie wynagrodzenie, dostęp do lekarza NFZ, przestępczość i jakość powietrza. W kwestii bezrobocia na pierwszym miejscu uplasował się Poznań, gdzie ledwie 1% mieszkańców pozostaje bez pracy, drugie miejsce zajęły Katowice, a na ostatnim miejscu na podium załapała się Warszawa.

W kwestii dostępności mieszkań stolica Polski nie osiągnęła już takiego sukcesu, na pierwszym miejscu znalazły się Katowice, później Gorzów

Wielkopolski i Bydgoszcz. W kategorii dotyczącej średnich zarobków zwyciężył Kraków, tuż za nim Gdańsk i Warszawa. Największe szanse na umówienie się na wizytę do lekarza bez kolejek mają mieszkańcy Łodzi, następnie Lublina i Kielc. Najniższym współczynnikiem przestępczości może pochwalić się Rzeszów, Olsztyn i Lublin. Natomiast najlepszą jakość powietrza znajdziemy w Opolu, Gorzowie Wielkopolskim i Poznaniu. Wielkim wygranym zestawienia wśród miast wojewódzkich Polski jest Poznań.

„Poznań w naszym zestawieniu jest zdecydowanym numerem jeden. To jedyne miasto, które może się pochwalić obecnością w TOP10 we wszystkich sześciu kategoriach. Ma najniższe bezrobocie, mieszkańcy zarabiają sporo jak na ceny mieszkań, a przy tym jakością powietrza ustępuje tylko takim miastom jak Opole i Gorzów Wielkopolski”- podsumował Damian Słomski, dziennikarz Business Insider Polska.

**Cieszymy się, że od lat budujemy Poznań.**

MIASTO



Warto rozmawiać. Nie tylko o Poznaniu i sprawach, które go dotyczą. Tematy poznańskie mogą stać się punktem wyjścia do szerszej dyskusji na różne tematy społeczno-ekonomiczne. Uważamy, że otwarta dyskusja w ciekawym gronie jest wzbogacająca dla rozwoju miasta. Dlatego też jako Ataner wspieramy Debaty Poznańskie.



## POROZMAWIAJMY O POZNANIU

**D**ebaty Poznańskie są inicjatywą obywatelską. Grupę inicjatywną stanowią: Andrzej Byrt (b. ambasador RP w Niemczech i Francji), Grzegorz Ganowicz (przewodniczący Rady Miasta Poznania), Marian Gorynia (b. rektor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu), Jacek Guliński (dyrektor Poznańskiego Parku Naukowo-Technologicznego), Tomasz Kaczmarek (dyrektor Centrum Badań Metropolitalnych UAM), Tomasz Kayser (wiceprezes Fundacji Rozwoju Miasta Poznania), Wojciech Kruk (prezydent Wielkopolskiej Izby Przemysłowo-Handlowej), Andrzej Porawski (dyrektor Biura Związku Miast Polskich),

Przemysław Trawa (prezes Fundacji Rozwoju Miasta Poznania).

Tematyka Debat dotyczy wybranych zjawisk/trendów społeczno-gospodarczych zachodzących we współczesnym świecie z określeniem ich praktycznych implikacji dla funkcjonowania i rozwoju Poznania. Debaty odbywają się w formie dyskusji panelowej z udziałem interdyscyplinarnego grona zaproszonych ekspertów. Niezależnie od dostępności debat w Internecie ich przebieg będzie publikowany w formie specjalnych wydawnictw w ilości około 500 sztuk, które będą przekazane między innymi władzom i radnym miasta i regionu.

**Do tej pory odbyło się dziesięć debat:**

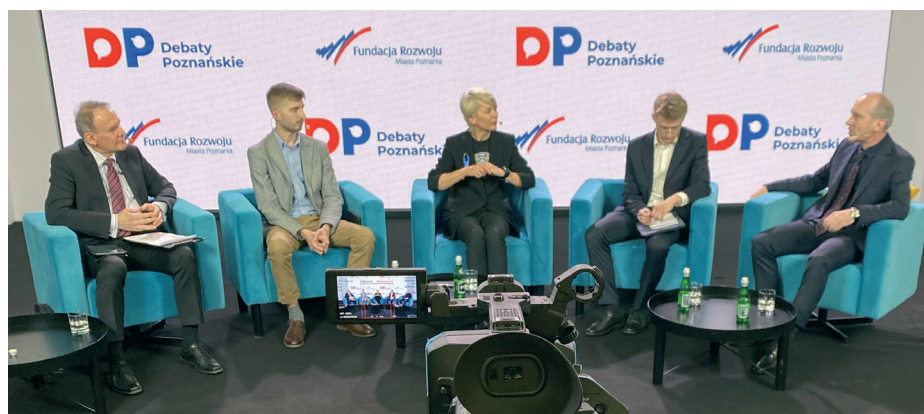
- Poznań wobec pandemii,
- Technologie, które zmieniają miasto,
- Jak tworzyć miasto kultury,
- Pierścień wielkiego miasta – procesy urbanizacyjne w strefie Poznania,
- Cudzoziemcy w Poznaniu,
- Młody Poznań – miasto otwarte na młodych,
- Wrażliwy Poznań,
- Zielony Poznań,
- Silver tsunami – senioralny Poznań,
- Konferencja Polska-Niemcy: sąsiedztwo, stereotypy, empatia, współpraca.



**W 2024 planowane jest przeprowadzenie czterech debat:**

- Kobiety Poznania, jakie są? O czym marzą? Co robią na co dzień?
- Wartości w życiu współczesnego Poznania
- Dziedzictwo historyczne Poznania
- Konkurencyjność Poznania

Partnerem strategicznym Debat jest Grupa MTP, partnerem merytorycznym - Centrum Badań Metropolitalnych UAM, partnerem technologicznym - Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe, partnerami medialnymi - Wydawnictwo Miejskie Poznania i Wydawnictwo Poznańskie a partnerami współpracującymi - TRIN i World Trade Center Poznań. Mecenasami Debat są firmy: Ataner, Novol oraz UWI Inwestycje (Mecenas Debaty IV).



Fundacja Rozwoju Miasta Poznania została ustanowiona przez Fundatorów 28 lutego 1991 roku, z inicjatywy ówczesnego Prezydenta Miasta Poznania Wojciecha Szczęsnego Kaczmarska, przy wsparciu Wielkopolskiego Banku Kredytowego, Banku Państwowego – Powszechnej Kasy Oszczędnościowej oraz Międzynarodowych Targów Poznańskich. Celem powołania Fundacji

jest inspirowanie i wspieranie oraz finansowanie wszelakich działań mających na celu wszechstronny, zgodny z oczekiwaniami społecznymi rozwój miasta Poznania.

W ostatnim okresie Fundacja rozpoczęła realizację projektów, które mają z niej uczynić znaczący poznański think tank, służący tworzeniu pomostu między światem akademickim a publicznym.



**Tymi projektami są:**

- „Debata Poznańskie”
- „POZcast – porozmawiajmy o Poznaniu” – podcasty – rozmowy z ciekawymi osobami związanymi z naszym miastem
- „Poznańskie Transformacje” – konkurs na najlepsze prace magisterskie i doktorskie dotyczące przemian zachodzących w naszym mieście.





2



4

## STREET ART NA SZKLE I PORCELANIE

**Graffiti na porcelanie?** Mamy dla Was małą dawkę street artu na ceramice i szkle. Z agresji, chęci zniszczenia pojawiają się na murach akty wandalizmu. Z nieodpartej potrzeby artystycznej ekspresji, gdy ulica staje się dla artysty galerią, a mur płótnem, powstaje street art. Tak jak dzieła street artu, tak i akty wandalizmu inspirują innych artystów – nie zawsze przecież początki piękna są piękne. Lecz w nowo powstałych przedmiotach nie widać cienia agresji. Widać miłość: do materiału, formy, rzemiosła i do człowieka, który tę rzecz nabędzie.

### Z miłości do... słodczy.

Julie Jaler stworzyła ceramiczną rzeźbę I love you lemon Candy. Prod. Design by Jaler

### Z miłości do... artystycznego rzemiosła.

W Arte Veneziana tworzone są piękne współczesne przedmioty wykorzystujące techniki szklarskie z przeszłości.

### Z miłości do... porcelany.

Powstała świetna inicjatywa ratowania porcelany przez polski kolektyw GlitchLab.

### Z miłości do... szkła.

Jakub Berdych Karpelis wykreował wazon Unnamed.

### Z miłości do... street wear.

Virgil Abloh, przedwcześnie zmarły wielki talent, założyciel Off-White, wprowadził streetwear do mody luksusowej.

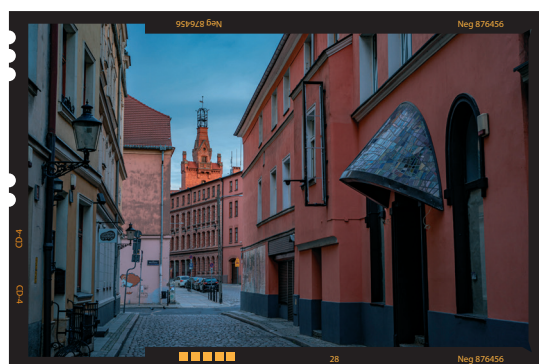
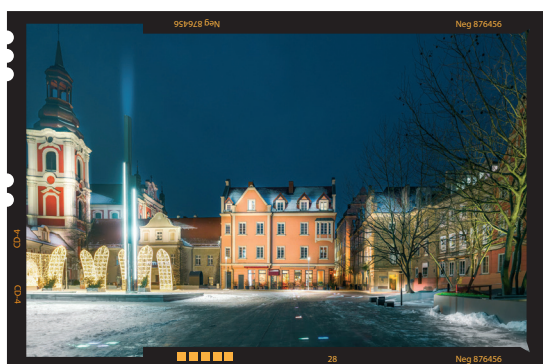
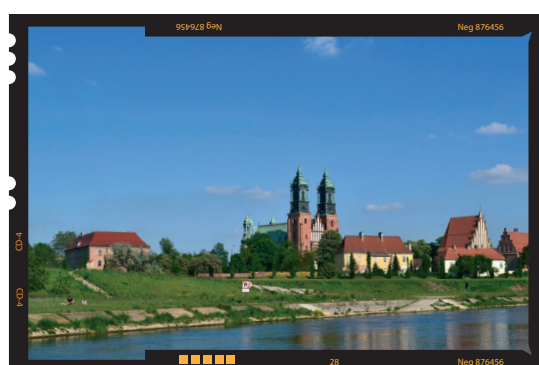
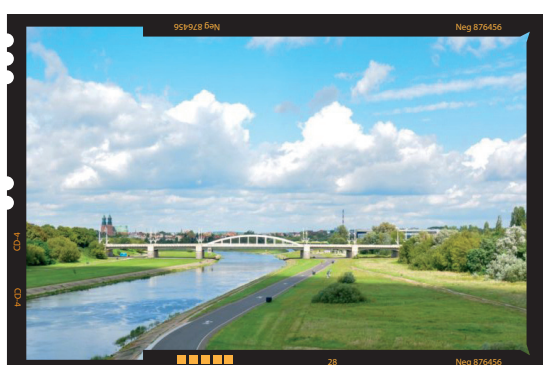
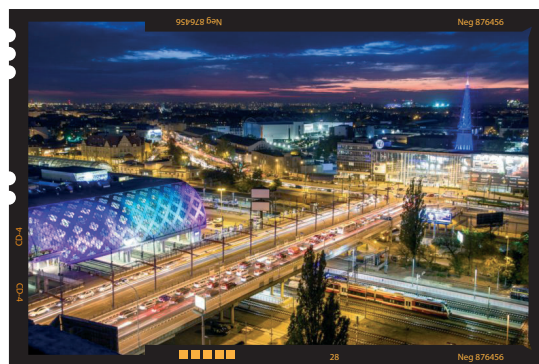
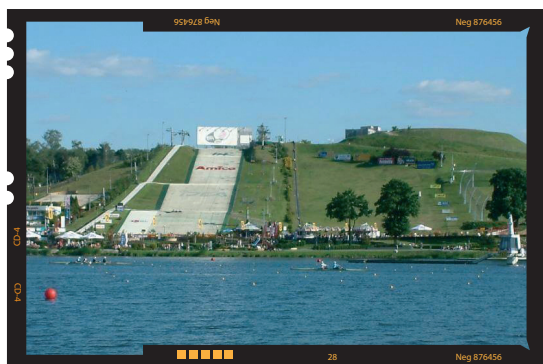
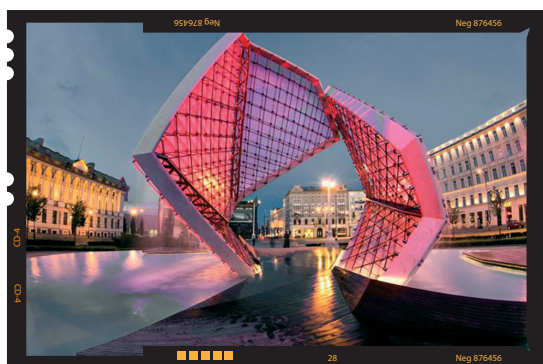
W designie także odcisnął swe piętno. Tu jeden z dowodów: imbryk od Richard Ginori 1735 X Off-White.

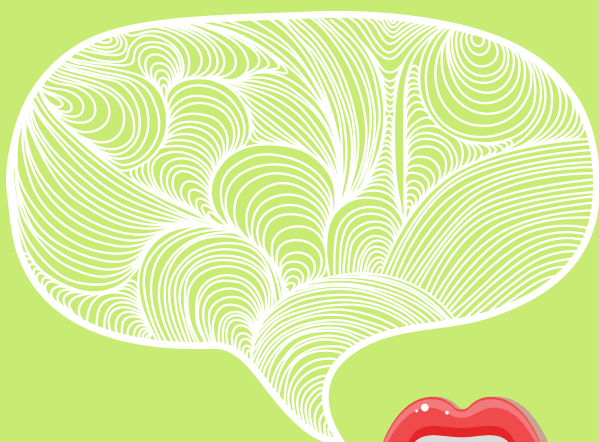


5



# PIĘKNY POZNAŃ





# Dialogi osiedlowe

cykl spostrzeżeń życiowych opartych o życie na poznańskim osiedlu, gdzie codziennie rozgrywają się ludzkie szczęścia, dramaty i sytuacje kuriozalne.

W trakcie rozmowy kwalifikacyjnej:

- Napisał Pan w swoim CV, że potrafi Pan szybko liczyć.
- Tak, to prawda.
- 16 x 17?
- 136
- Źle!
- Ale jak szybko...



## Kącik porad

**porada nr 1**  
jak nie zapomnieć kodu do domofonu

*Skojarzenia*

NUMER MIESZKANIA

143057

LATA KIEDY BĘDĘ MIAŁA KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO

TYLE CHCIAŁABYM MIEĆ LAT



# MARCELIN – CO? GDZIE? KIEDY?



Aktualnie trwa budowa i sprzedaż w naszej najnowszej inwestycji na Marcellinie – os. Świerzawska 13. Z tej okazji, by jeszcze lepiej poznać tę część Poznania, przygotowaliśmy quiz. Sprawdź, ile wiesz o urokliwym zakątku Grunwaldu.

**1. Jak nazywają się wybudowane przez nas dotychczas osiedla na Marcellinie?**

- A. Os. Marcellin, os. Nowy Marcellin, os. Świerzawska 4
- B. Os. Marcellin, os. Zaciszny Marcellin, os. Marcellinove
- C. Os. Marcellin, os. Zielony Marcellin, os. Świerzawska 7

**2. Byliśmy pierwszym deweloperem budującym na Marcellinie. W którym roku wбилиśmy tu łopatę?**

- A. 2008
- B. 2009
- C. 2010

**3. Ile mieszkań znajdzie się w najnowszej inwestycji – os. Świerzawska 13?**

- A. 195
- B. 210
- C. 182

**4. Jak nazywa się kino położone blisko naszych osiedli, gdzie dojść można w 5 minut piechotą?**

- A. Kino Marcellin
- B. Kino Bułgarska 19
- C. Kino Grunwald

**5. Ile hektarów ma pobliski Lasek Marcellński?**

- A. 230
- B. 250
- C. 290

**6. Ile budynków liczy os. Świerzawska 4?**

- A. Jeden
- B. Dwa
- C. Trzy

**7. Czyją własność stanowił folwark Marcellin w XIX w.?**

- A. Adama Mickiewicza
- B. Hipolita Cegielskiego
- C. Konstancji Łubieńskiej

**8. Jak nazywa się zespół biurowców na Marcellinie?**

- A. Marcellin Business
- B. Business Garden Poznań
- C. Poznańskie Centrum Finansowe

**9. Która marka jest obecna w nazwie poznańskiego Stadionu Miejskiego położonego w pobliżu osiedli na Marcellinie?**

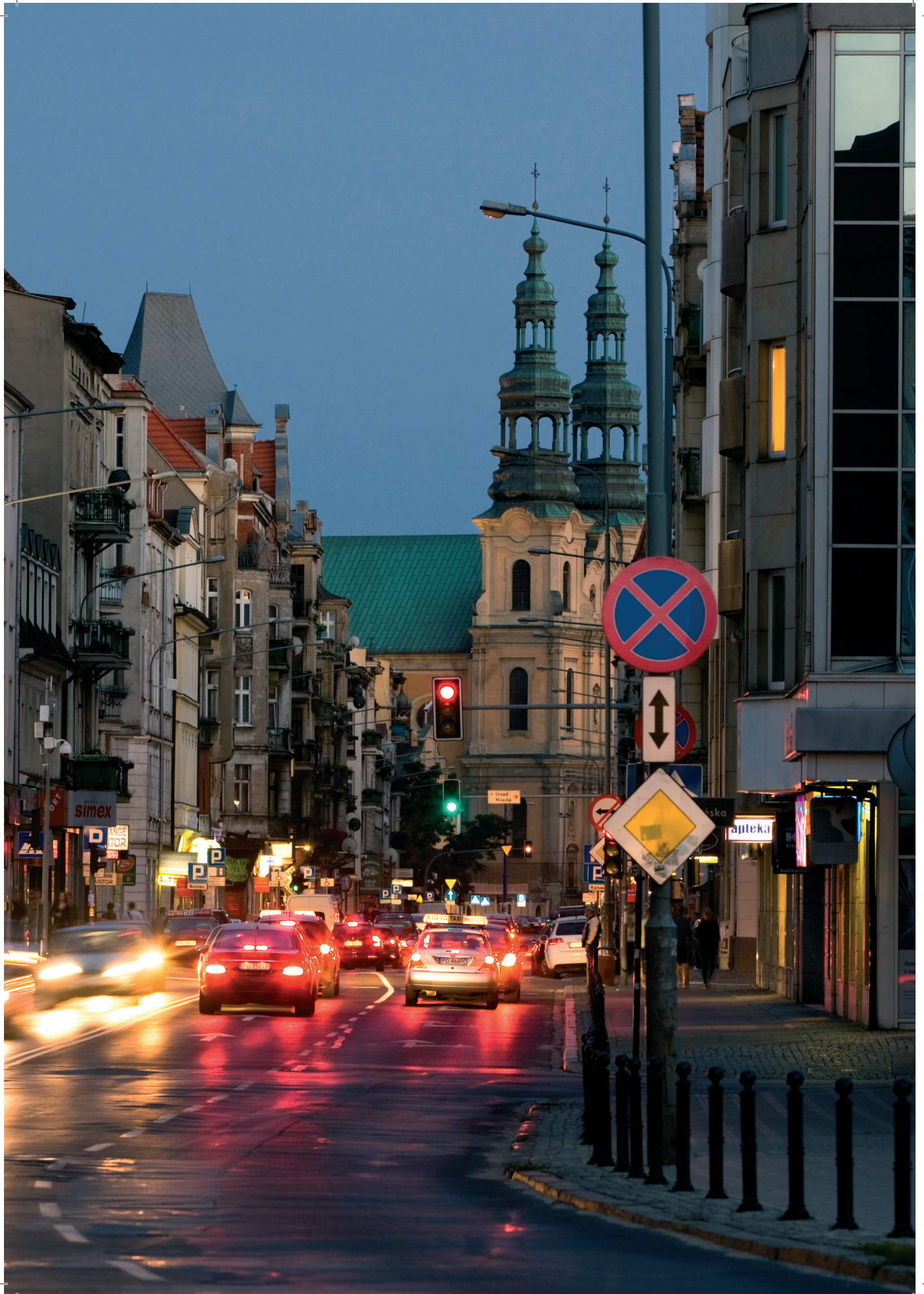
- A. Inea
- B. Enea
- C. Goplana

**10. Jak nazywa się Fort wchodzący w skład Twierdzy Poznań położony przy ul. Marcellńskiej?**

- A. Fort VIIa
- B. Fort VIII
- C. Fort IX



Odpowiedzi: 1A, 2B, 3C, 4B, 5A, 6B, 7C, 8B, 9B, 10A.



## NAUKOWCY ZNALEŻLI ZWIĄZEK MIĘDZY DOJAZDAMI DO PRACY A KIEPSKIM ZDROWIEM PSYCHICZNYM



# DOJAZDY I DEPRESJE

Nikt nie lubi stania w korkach. Są one zresztą nie tylko irytujące, ale też szkodliwe dla naszego zdrowia. Osoby, które są na nie skazane, codziennie dojeżdżając do pracy, tracą kupę czasu, a do tego są mniej aktywne fizycznie, mają nadwagę, gorzej śpią i piją więcej alkoholu. Z badań wynika również, że korek może podnieść nasze ciśnienie – nie z powodu frustracji, ale zanieczyszczenia powietrza, którym oddychają kierowcy. Negatywne skutki dojazdów do pracy są szczególnie widoczne w Korei Południowej, gdzie średni czas drogi do biura jest najdłuższy, a wskaźniki depresji najwyższe wśród krajów OECD.

Dlatego też Dong-Wook Lee, badacz zdrowia publicznego na Uniwersytecie Inha w Korei z grupą naukowców wziął pod lupę aż 23 tys. Koreańczyków, by sprawdzić, jaki wpływ mają na nich codzienne podróże. Dane, z których skorzystali badacze, pochodziły z Piątego Koreańskiego Badania Warunków Pracy, które przeprowadzono w 2017 roku. Uczestnicy ankiety odpowiadali na pytania w oparciu o pięciopunktowy wskaźnik dobrostanu WHO. Naukowcy ocenili ich zdrowie psychiczne na podstawie wyników ankiety. Średni czas dojazdu do pracy w Korei Południowej wyniósł 47 minut – to niemal 4 godziny tygodniowo przy 5-dniowym tygodniu pracy. Aż 1/4 badanych zgłosiła objawy depresji.

Jednocześnie okazało się, że osoby, które dojeżdżają ponad godzinę, są o 16 proc. bardziej narażone na depresję niż ci, których dojazdy trwają pół godziny i krócej.

Najsilniejszy związek między dojazdami a depresją występował w przypadku bezdzietnych mężczyzn, którzy nie byli w związku małżeńskim i pracowali ponad 52 godziny tygodniowo. Silny był on także w przypadku kobiet pracujących w systemie zmianowym, zarabiających mało i mających dzieci. 'Mniejsza ilość wolnego czasu nie pozwala ludziom na złagodzenie stresu i walkę ze zmęczeniem fizycznym poprzez sen, hobby i inne zajęcia' – podsumowali naukowcy. Dane z Piątego Koreańskiego Badania Warunków Pracy nie precyzowały, z jakich środków transportu korzystają ankietowani. Jednak badanie z 2018 roku, w którym wzięło udział 4,5 tys. Brytyjczyków, wykazało, że jazda rowerem lub spacer do pracy mogą skutecznie poprawić zdrowie psychiczne dojeżdżających.

Wniosek jest prosty – warto zamieszkać bliżej miejsca pracy a nie na obrzeżach miasta. Najbardziej atrakcyjne lokalizacje to oczywiście te w centrum lub w pobliżu miejsca, gdzie pracujemy. W takich też lokalizacjach buduje swoje budynki mieszkalne Ataner.

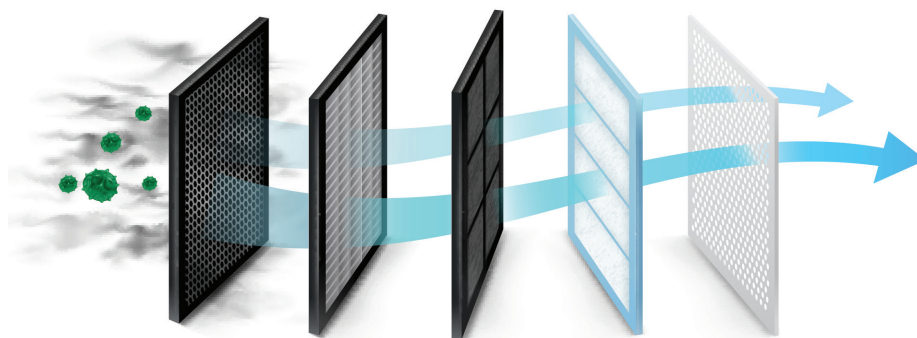
# DLACZEGO WARTO KUPIĆ MIESZKANIE Z KLIMATYZACJĄ?



## Nieruchomości z zamontowaną klimatyzacją

Wszyscy, w mniejszym bądź większym stopniu, szukamy latem wytchnienia od upałów. Uciekamy się do różnych rozwiązań – od przenośnych wiatraków po profesjonalne klimatyzatory. I właśnie o tym drugim pomysle chcielibyśmy powiedzieć dziś nieco więcej. Okazuje się, że taka opcja może być dostępna w lokalu, nad którego zakupem się zastanawiamy.

Jeśli szukamy nowego mieszkania, a na dodatek wiemy, że z pewnością będziemy chcieli zainwestować w klimatyzację - zwróćmy uwagę na opcję zakupu nieruchomości wraz z zamontowaną już instalacją. Korzyści wynikające z tej dodatkowej opcji znajdziemy mnóstwo. Dowiedzmy się, dlaczego warto postawić na przyjemny chłód!





### Klimatyzacja w mieszkaniu: to same zalety

Zacznijmy od zalet samej klimatyzacji. Docenią ją osoby, które kiepsko znoszą wysokie temperatury sięgające ponad 30 stopni Celsjusza. Okaże się nieoceniona również w ciągu roku, ponieważ nowoczesne urządzenia mogą pracować w trybie rewersyjnym, czyli można przestawić urządzenie na opcję ogrzewania powietrza w pomieszczeniu. To dobra alternatywa dla innych rozwiązań grzewczych zastosowanych w lokalu. Również jeśli chodzi o koszty eksploatacyjne, jest to atrakcyjne rozwiązanie, ponieważ stosowane współcześnie klimatyzatory są technicznie ujmując pompą ciepła, czyli jednym z najbardziej ekonomicznych i jednocześnie ekologicznych źródeł ciepła (lub chłodu).

Bez względu na to, po jakie metody będziemy sięgać, aby nieco zminimalizować ryzyko przegrzania pomieszczeń latem - zasłony zaciemniające, nawilżacze powietrza, wiatraki - mierzymy się z duchotą, a co za tym idzie, brakiem komfortu, jaki powinno zapewnić nam przebywanie wewnątrz. Dlatego warto zastanowić się nad innym, bardziej wydajnym rozwiązaniem.

Dodajmy też, że po pierwsze, pomieszczenia powinny być dobrze doświetlone w ciągu dnia, a po drugie, nie wszyscy dobrze znoszą wysoką wilgotność powietrza. Wreszcie, wspomniane wcześniej wiatraki są co prawda praktyczne, ale bywają hałaśliwe i powodują powstawanie w mieszkaniu przeciągów. Doskonałą alternatywą jest więc klimatyzacja.

Komfort termiczny, jaki zyskujemy dzięki wbudowanej instalacji chłodzącej, jest wyraźnie wyczuwalny już po kilku minutach od włączenia urządzenia. Tryb pracy można dopasować do swoich potrzeb w taki sposób, aby codzienne funkcjonowanie w mieszkaniu wiązało się z wygodą. Odpowiednia temperatura w pomieszczeniu sprzyja pracy i odpoczynkowi. Klimatyzacja pozwala nam również obniżyć wilgotność powietrza w pomieszczeniu, co przy współczesnym, energooszczędnym budownictwie, jest niezwykle istotne - podwyższona wilgotność i wysoka temperatura w pomieszczeniach sprzyja rozwojowi pleśni i grzybów, będących źródłem występowania u mieszkańców alergii.

Dodatkowym atutem jest poprawa jakości powietrza wewnątrz: wiele nowoczesnych modeli dba także o tę kwestię.



Zamontowane w klimatyzatorach filtry pomagają oczyścić powietrze z zanieczyszczeń, a niektóre modele umożliwiają również dezynfekowanie powietrza w pomieszczeniu (są wyposażone w naświetlacze UV i jonizatory, które skutecznie zabijają znajdujące się w powietrzu wirusy i bakterie). Jest to szczególnie istotna zaleta, zwłaszcza w sezonie grypowym.

Pozostaje jeszcze sposób działania instalacji - jest ona cicha, wydajna, nie zajmuje wiele miejsca. I właśnie z tych względów jest tak chętnie wybierana do domów i mieszkań. Mieszkania w nowych inwestycjach Atanera, które aktualnie realizujemy posiadają zamontowaną instalację klimatyzacyjną. Miejsca dla agregatów są przewidziane na dachu budynku lub w przestrzeniach parkingów podziemnych, przez co nie powodują przedostawania się do mieszkań hałasu, związanego z ich pracą. Rurociągi dla klimatyzacji są doprowadzone od miejsca przewidzianego na montaż agregatu chłodniczego do poszczególnych mieszkań, a zasilanie elektryczne jest podłączone do rozdzielni elektrycznej w mieszkaniu. Tak więc każdy użytkownik sam decyduje, czy chce zamontować urządzenia klimatyzacyjne, kiedy chce korzystać z klimatyzacji i płaci indywidualnie za pracę swojej instalacji.





**Wystawa „Coś dodać, coś ująć: o kształtowaniu sylwetki w XIX i XX wieku”**

**Gdzie: Muzeum Historii Ubioru, ul. Kwiatowa 14/2  
Kiedy: do 31.08.2024 r.**

Coś dodać, coś ująć: o kształtowaniu sylwetki w XIX i XX wieku. Ekspozycja ukazuje, w jaki sposób ludzie w XIX i XX wieku formowali swoją sylwetkę za pomocą różnorodnej bielizny, stelaży oraz wyszukanych zabiegów krawieckich. Na przestrzeni wieków bielizna odgrywała kluczową rolę w kreowaniu idealnej sylwetki, pomagając osiągnąć pożądane proporcje i kształty. Warto zaznaczyć, mimo iż ciało pozostawało w dużej mierze niezmienione, to dzięki wykorzystaniu złudzeń optycznych, osiągnano wrażenie nienaturalnej przemiany, nadając ubraniom charakterystyczne linie i formy. Przedstawione eksponaty obejmują historyczne modele bielizny, stelaży oraz repliki oryginalnych ubrań z tamtych epok, które obrazują różnice w podejściach do kształtowania sylwetki.

Wystawa „Coś dodać, coś ująć” zaprasza do refleksji nad tym, w jaki sposób zmieniające się standardy piękna wpływały na modę i samopoczucie jednostek, a także podkreśla rolę ubioru jako narzędzia wyrażania tożsamości i przynależności społecznej.



**Wystawa Powiadacz. Dialog między sztuką współczesną a średniowieczną**  
**Gdzie: Muzeum Narodowe w Poznaniu**  
**Kiedy: do 07.04.2024 r.**

Wystawa przedstawia wybrane zagadnienia z dziedziny sztuki, które łączą prace artystek i artystów współczesnych z zabytkami średniowiecznymi. Dzieła odległe od siebie czasowo w przestrzeni wystawy inicjują dialog, który sprawia, że dystans między nimi się zaciera. Ekspozycja dzieł sztuki współczesnej w kontekście Galerii Sztuki Średniowiecznej nie stanowi prezentacji praktyk artystycznych odnoszących się bezpośrednio do kultury wieków średnich. Przeciwnie, prace te zanurzone są w teraźniejszości, opowiadają o aktualnych problemach, które wszystkich nas dotyczą i przejmują, jak postępująca degradacja planety, trwające wojny, przebudźcowanie technologiczne i informacyjne. Część prac to swoiste manifesty feministycznej siły. Wprawic w konsternację mogą natomiast dzieła zwracające uwagę na zjawisko będące domeną współczesności, jak usunięcie ze sfery społecznej widzialności ciał pozbawionych życia. Powiadaczami zostały również prace dotyczące uniwersalnych prawd i dylematów towarzyszących ludzkiej egzystencji, jak przemijanie, żal po starciu bliskiej osoby. Inne natomiast przywołują czasy lub historie biblijne, które w wiekach średnich kształtowały zbiorową wyobraźnię, stawiając przed ówczesnymi twórcami wyzwanie dobitnego oddania słów przekazanych przez święte księgi chrześcijaństwa w medium rzeźby czy obrazu.

**CENTRUM NAUKI  
WYOBRAŹNIA**

**INTERAKTYWNA WYSTAWA**

ze ścieżkami edukacyjnymi i warsztatami



Międzynarodowe  
Targi Poznańskie

pawilon 1




**Centrum Nauki Wyobraźnia**

**Gdzie: Międzynarodowe Targi Poznańskie**

Centrum Nauki Wyobraźnia czeka na wszystkich, których interesuje fascynujący świat barw i światła. Bez względu na wiek można wskoczyć do tajemniczego świata, który spróbuje odpowiedzieć na pytania dotyczące codziennych zjawisk. Centrum Nauki Wyobraźnia to nie tylko interaktywna przygoda, która pozwoli zrozumieć zjawiska otaczające nas każdego dnia. To największa wystawa w Polsce, obejmująca ponad 100 interaktywnych eksponatów z dziedziny optyki, na którą składają się trzy ścieżki edukacyjne z warsztatami: Barwy, Kalejdoskop, Gdzie wzrok nie sięga i Manualnia. Wystawa pozwoli eksperymentalnie zbadać i zrozumieć różnorodne zjawiska optyczne i fizyczne, pokaże jak nauka wyjaśnia codzienne zjawiska takie jak kolory tęczy czy odbicia w lustrach oraz jak wiedza z zakresu fizyki i optyki wpływa na nasze życie, od technologii po sztukę. Interaktywna wystawa jest odpowiedzią na nurtujące nas każdego dnia pytania a także jest inspiracją do dalszych poszukiwań.

4 ścieżki tematyczne, interaktywne stanowiska, warsztaty edukacyjne i ciekawe zajęcia to tylko część z atrakcji, które czekają na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Szczegóły: <https://centrumwyobrazni.pl/pl/>



**FESTIWAL KLOCKÓW**  
III EDYCJA

**16-17.03.2024**

**MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE**

Festiwal klocków  
Gdzie: MTP  
Kiedy: 16-17.03.2024

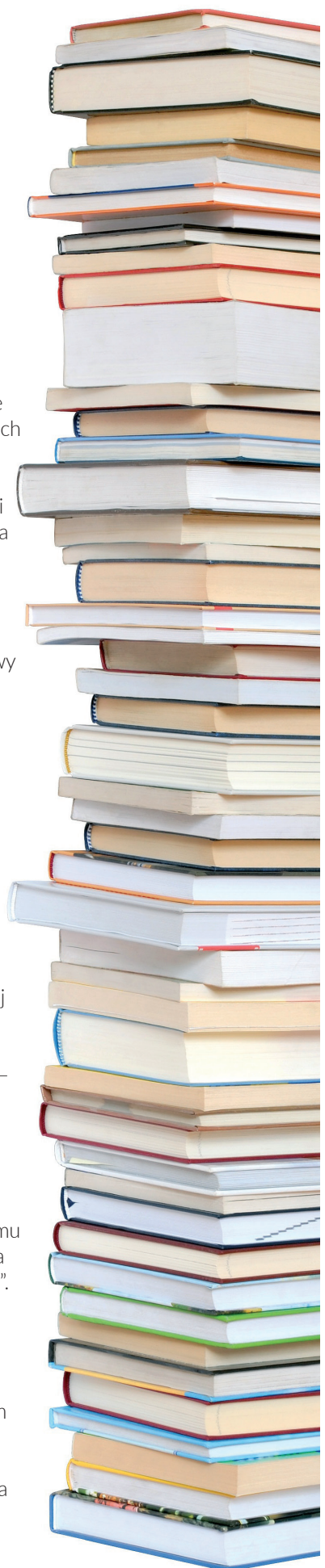
Ogromne makiety z klocków, kilka stref wspólnego budowania i spotkania z youtuberami – mistrzami klockowych konstrukcji – to tylko niektóre z atrakcji Festiwalu Klocków, który odbędzie się w dniach 16-17 marca 2024 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Znany Festiwal Klocków, którego poprzednie dwie edycje odwiedziło kilkadziesiąt tysięcy gości, powraca i tym razem odbędzie się w stolicy Wielkopolski! Fenomen wydarzenia tkwi nie tylko w gigantycznym rozmiarze prezentowanych konstrukcji z klocków, ale także interaktywnej strefie, gdzie każdy, niezależnie od wieku, będzie mógł tworzyć budowle z klocków, a granicą będzie wyłącznie wyobraźnia.

Podobnie jak podczas poprzednich edycji zwiedzający Festiwalu będą mogli oglądać wystawę imponujących makiet – miast, baśniowych krain czy światów fantasy. To doskonała okazja, by pobudzić wyobraźnię i udać się potem do festiwalowej otwartej strefy budowania – miejsca z tysiącami klocków, w którym solo lub w zespole będzie można tworzyć własne konstrukcje i zaprezentować je gwiazdom Festiwalu. A tych na pewno nie zabraknie. Organizatorzy planują zaprosić na Festiwal znanych youtuberów – specjalistów w budowaniu z klocków, z którymi będzie można porozmawiać, zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie, a nawet zmierzyć się w ramach specjalnych „klockowych” wyzwań.



### Największe tajemnice Poznania

Każdy z nas ma swoje małe sekrety, a tak duże miasto jak Poznań ma ich mnóstwo! Wiele z nich odkrywa historyk Lucjan Moros w najnowszej książce „Sekrety Poznania 2”. Znajdziemy tu wiele niesamowitych i intrygujących opowieści dotyczących stolicy Wielkopolski. Jaka mroczna tajemnica skrywa się w wodach jeziora Rusałka? Kto i dlaczego strzelał w redakcji Kuriera Poznańskiego? Czym był srebrny skarb Polaków i gdzie się obecnie znajduje? Ile niemieckich samolotów zestrzelili podczas bitwy o Anglię piloci Dywizjonu 302 Poznańskiego? Odpowiedzi na te (i inne) pytania znajdziemy w najnowszej publikacji autora książki „Made in Poznań. Poza tym w „Sekretach Poznania 2” przeczytamy o słynnym poznańskim kabarecie Tey, znakomitych sportowcach takich jak Barbara Janiszewska-Sobotta czy Teresa Zarzeczkańska-Różańska, a także o głośnej kradzieży stulecia w Muzeum Narodowym w Poznaniu. Także miłośnicy słodczych znajdą tu coś dla siebie – odkryjemy historię krówek, która rozpoczęła się w stolicy Wielkopolski i zajrzemy do znanej kawiarni „Kociak”, słynącej ze znakomitych deserów. Książka zawiera 34 rozdziały, w których odnajdziemy wyjątkowy obraz Poznania na przestrzeni niemal 200 lat. – Dużym atutem Sekretów Poznania 2 są nowe, często nieodkryte dotąd historie dotyczące stolicy Wielkopolski – mówi Lucjan Moros. Należą do nich m.in. perypetie zapomnianego dziś bigbitowego zespołu „Tarpany”, historia nawracania prostytutek na dobrą drogę w Domu Dobrego Pasterza na Winiarach, a także wielka wystawa podróżniczo-komunikacyjna „Komtur”. Starsi poznaniacy z przyjemnością przypomną sobie postać świetnego motocyklisty Jerzego Mielocha, który przed laty wygrywał wiele wyścigów i przyciągał na zawody dziesiątki tysięcy widzów. Nie zapomniano o poznańskim olimpijczyku Karolu Hoffmannie, który po II wojnie światowej przez 25 lat prowadził w Polskim Radiu poranną gimnastykę. Ćwiczyła z nim wówczas prawie cała Polska.





# Kredyt mieszkaniowy na start – założenia programu

Dopłaty państwa mają obowiązywać przez 10 lat i obniżyć raty kredytowe tak, aby oprocentowanie kredytu hipotecznego wyniosło od 0 do 1,5% plus marża banku.

Według wstępnych zapowiedzi Ministerstwa Rozwoju i Technologii planowane jest uruchomienie w 2024 roku nowego programu rządowego, którego celem ma być jednocześnie wsparcie kredytobiorców jak również stymulowanie podaży lokali mieszkalnych. Program ten ma zastąpić dotychczasowy „Bezpieczny Kredyt 2%”.

Według wstępnych informacji beneficjentami programu mają być osoby do 35. roku życia, przewidziane mają być również limity dochodowe, tak aby wsparcie trafiło do tych osób, które rzeczywiście potrzebują wsparcia. Zgodnie z założeniami programu oprocentowanie kredytu różnić się będzie w zależności od liczby osób w gospodarstwie domowych – im będzie ich więcej tym oprocentowanie ma być niższe (dla gospodarstw 5-osobowych i większych ma wynieść 0%). Dopłaty państwa mają obowiązywać przez 10 lat i obniżyć raty kredytowe tak, aby oprocentowanie kredytu hipotecznego wyniosło od 0 do 1,5% plus marża banku.

W ramach programu będzie można dokonać zakupu lokalu mieszkalnego (zarówno na rynku pierwotnym jak i wtórnym), domu jednorodzinnego lub wkładu mieszkaniowego w spółdzielni / TBS / SIM.

W mojej ocenie warto aby program był obliczony na wiele lat, a nie krótki okres jak miało to miejsce w przypadku programu „Bezpieczny Kredyt 2%”. Rozpisanie programu na dłuższy okres może zmobilizować inwestorów (developeerów) do rozpoczęcia większej liczby inwestycji, co w konsekwencji zwiększy podaż mieszkań i może wpłynąć na zmianę ich cen (lub przynajmniej uniknięcie ich skokowego wzrostu co miało miejsce w 2023 roku m.in. na skutek programu „Bezpieczny Kredyt 2%”).



dr Piotr Szulc  
– radca prawny

„Ach żebym choć, co jakiś czas, usłyszał dobre słowo, ach żeby na mnie chociaż raz ktoś spojrzął bezwadowo...” śpiewa Paweł Jankowski w jednym z odcinków „Wojny domowej”. Nie ma chyba osoby, nieważne, w jakim wieku, która nie lubiłaby być chwalona. Miłych słów nigdy za dużo! Doceniając czy pozwalając dzieciom samodzielnie podejmować decyzje budujemy ich poczucie własnej wartości, fundament, na którym będą bazować w przyszłości i dzięki któremu łatwiej odnieść sukces.



## „Mamo, tato, mogę wszystko!”, czyli o... poczuciu własnej wartości

Czasem możemy usłyszeć: „Ten to ma przerośnięte ego” albo: „Ona ma niskie poczucie własnej wartości”. Ale co to właściwie jest i dlaczego u niektórych jest za wysokie, a inni z kolei mają go zbyt mało? Poczucie wartości to nic innego niż zbiór przekonań na własny temat, szacunek i akceptacja siebie ze swoimi mocnymi i słabymi stronami. „Jestem ok taki, jaki jestem” – tak jednym zdaniem można wyrazić poczucie wartości na poziomie „w sam raz”. „Jestem najlepszy na świecie, nieważne co zrobię” to już poziom zbyt wysoki, czasami określany jako „przerośnięte ego”. Z kolei takie wypowiedzi jak „Jestem beznadziejny / nigdy mi się nie udaje” itp. mogą świadczyć o niskim poczuciu własnej wartości. Dobra wiadomość jest taka, że nie jest nam ono dane raz na zawsze: można nad nim pracować – jeśli tylko wie się jak. Ty mamo, i Ty tato, macie wielki wpływ na budowanie poczucia wartości swojego dziecka. Co można zrobić, by je wzmocnić?

Każdy z nas ma zarówno zalety, jak i wady. Do tego my, ludzie, mamy tendencję do etykietowania. „Anielka miała humory”, „Franek jest porywczy”, ten jest taki, tamten owaki... Zdecydowanie łatwiej przychodzi nam zauważanie zachowań, które są (według nas) niewłaściwe, niż tych pozytywnych. Dobrych zdajemy się nie zauważać, bo przecież „to normalne”. STOP. Wśród komunikatów, które wysyłamy do innych (również, a nawet tym bardziej, dzieci, które kochamy), powinno być więcej tych pełnych miłości, szacunku czy empatii. Nie chodzi o to, by udawać, że nie zauważamy wad – one były, są i będą, bo nie ma ludzi idealnych. Ale ważne, by zauważać też – a nawet przede wszystkim – zalety. „Jesteś świetny w...”, „poukładałeś ubrania w szufladzie – dobra robota” – każda pochwała, jeśli tylko jest wypowiedziana szczerze i za konkretną rzecz lub zachowanie (nawet jeśli efekt nie został osiągnięty, ale w pracę włożono

wysiłek), nie tylko „uskrzydli” pociechę, ale i pomoże mu zrozumieć, jakie są jej silne strony, a tym samym lepiej poznać siebie i swoje możliwości.

Szkoła, do której chodzą moje córki, udostępniła nam, rodzicom, udział w wykładzie i możliwość porozmawiania z André Sternem. Z całego spotkania najbardziej utkwiło mi w głowie zdanie: „mów dziecku po prostu: Kocham cię, jaki jesteś”. Bez żadnego „ale”, bez żadnych warunków. Tak po prostu. Tylko dlatego, że istnieje. Mów dziecku, że jest kochane i ważne dla Ciebie również, gdy nie wszystkim jego zachowania czy wybory akceptujesz. Nie „kocham cię, ale bardziej kochałabym cię wtedy, gdybyś posprzątała pokój”, nie „kocham cię, choć jesteś bałaganiarz/choć pyskujesz/choć wolałbym żebyś był taki czy taki”. Nie. Po prostu „kocham cię”, tak samo, jak kocha się noworodka – tylko dlatego, że jest. Bo słowa mają moc, potrafią kształtować sposób postrzegania samego siebie – i tym samym budować poczucie własnej wartości.

Ale możemy rzeczywistość zmieniać też czynami. Pozwalając decydować o sobie (i szanując te wybory, choćby nas w środku skręcało z irytacji), akceptując wyrażane przez dziecko emocje (z radością nie mamy najmniejszego problemu, gorzej jeśli chodzi o złość czy gniew) czy robić coś wspólnie z dziećmi poświęcając im swój czas i uwagę. Bo one uczą się przede wszystkim patrząc... i naśladowując.



Maria Wieczorek – dr nauk społecznych, pedagog, która od lat łączy teorię z praktyką wychowując dwie córki. Obdarzona natręctwem gromadzenia zabawek z PRL-u i starszych oraz książek dla dzieci.

Każdy z nas chce dobrze się czuć we własnej skórze. Dbając o nią w odpowiedni sposób możemy nadać jej naturalnego blasku oraz cieszyć się młodym i świeżym wyglądem przez długi czas. O nowatorskiej metodzie wygładzenia i odmłodzenia skóry rozmawiamy z Agnieszką Kowalczyk właścicielką Kliniki Urody Mona Lisa.



## Przywracamy skórze naturalny blask

### **Coraz chętniej korzystamy z zabiegów kosmologii estetycznej. Czy to oznacza, że świadomiej podchodzimy do dbałości o nasz wygląd?**

Ogromny postęp technologii sprawia, że zakres zabiegów gabinetów kosmetycznych stale się poszerza. Podczas jednorazowej wizyty możemy pozbyć się zmarszczek oraz wykonać lifting twarzy bez użycia skalpela. Zmienia się również nasze nastawienie do zabiegów. Mamy coraz większą świadomość znaczenia dobrego wyglądu, zwłaszcza w sferze zawodowej. Korzystanie z usług klinik, gabinetów nie jest już czymś wstydlivym. Kolejną bardzo ważną zaletą zabiegów jest ich nieinwazyjny przebieg. Dzięki temu, że są bezpieczne, nie pozostawiają widocznych blizn, a ryzyko wystąpienia jakichkolwiek skutków ubocznych jest zminimalizowane i znacznie mniejsze niż w przypadku operacji plastycznych.

### **Często podczas zabiegów estetycznych używane są lasery. Czy ich działanie rzeczywiście może nam pomóc w regeneracji skóry i jej odświeżeniu?**

Laseroterapia to najbardziej rozpowszechniona metoda oraz skuteczne działanie. Zabieg taki pozwala kompleksowo napiąć i odmłodzić skórę. Działa zarówno na powierzchnię skóry, przyczyniając się do jej ogromnego odświeżenia (skóra staje się gładka, ładna, miła w dotyku, ma wyrównany kolor), jak i stymulując na kolagen, przez co uzyskujemy efekt liftingu i pogrubienia. Laser frakcyjny doskonale się sprawdza przy odmładzaniu starzejącej się skóry, o poszarzałym kolorze, opadającej, wiotkiej, z oznakami fotostarzenia i zmarszczkami. Warto skorzystać z tej metody także profilaktycznie. Zabieg Clear+Brilliant to nowatorska metoda nieinwazyjnego resurfacingu, czyli wygładzenia i odmłodzenia skóry. Laser frakcyjny daje możliwość wypełnienia luki zabiegowej pomiędzy ostrzykiwaniem, a bardziej inwazyjnymi zabiegami chirurgicznymi. Dzięki niemu otrzymujemy naturalny i trwały efekt poprawy stanu naszej skóry.

***Laser frakcyjny  
doskonale się sprawdza  
przy odmładzaniu  
starzejącej się skóry,  
o poszarzałym  
kolorze, opadającej,  
wiotkiej, z oznakami  
fotostarzenia  
i zmarszczkami.***

### **Jak wygląda terapia laserem frakcyjnym?**

Energia lasera oddziałująca na mikroskopijne wielkości obszary skórne, powoduje zachodzenie w skórze procesów regeneracyjnych. Włókna kolagenowe zostają odbudowane, a uszkodzone fragmenty skóry są zastąpione zdrową, młodziej wyglądającą tkanką. Terapia laserem frakcyjnym doskonale złuszcza naskórek, redukuje przebarwienia i odświeża skórę, dzięki czemu uzyskujemy promienny wygląd.

### **Dla kogo rekomendowany jest zabieg?**

Zabieg rekomendowany jest dla osób w każdym wieku o różnorodnym rodzaju skóry, które pragną zachować młody wygląd, zlikwidować oznaki starzenia i pozbyć się niedoskonałości bez ingerencji chirurga i bez ryzyka skutków ubocznych. Jest to nieinwazyjny sposób na poprawę kondycji skóry.

### **Czy zabieg jest bezpieczny?**

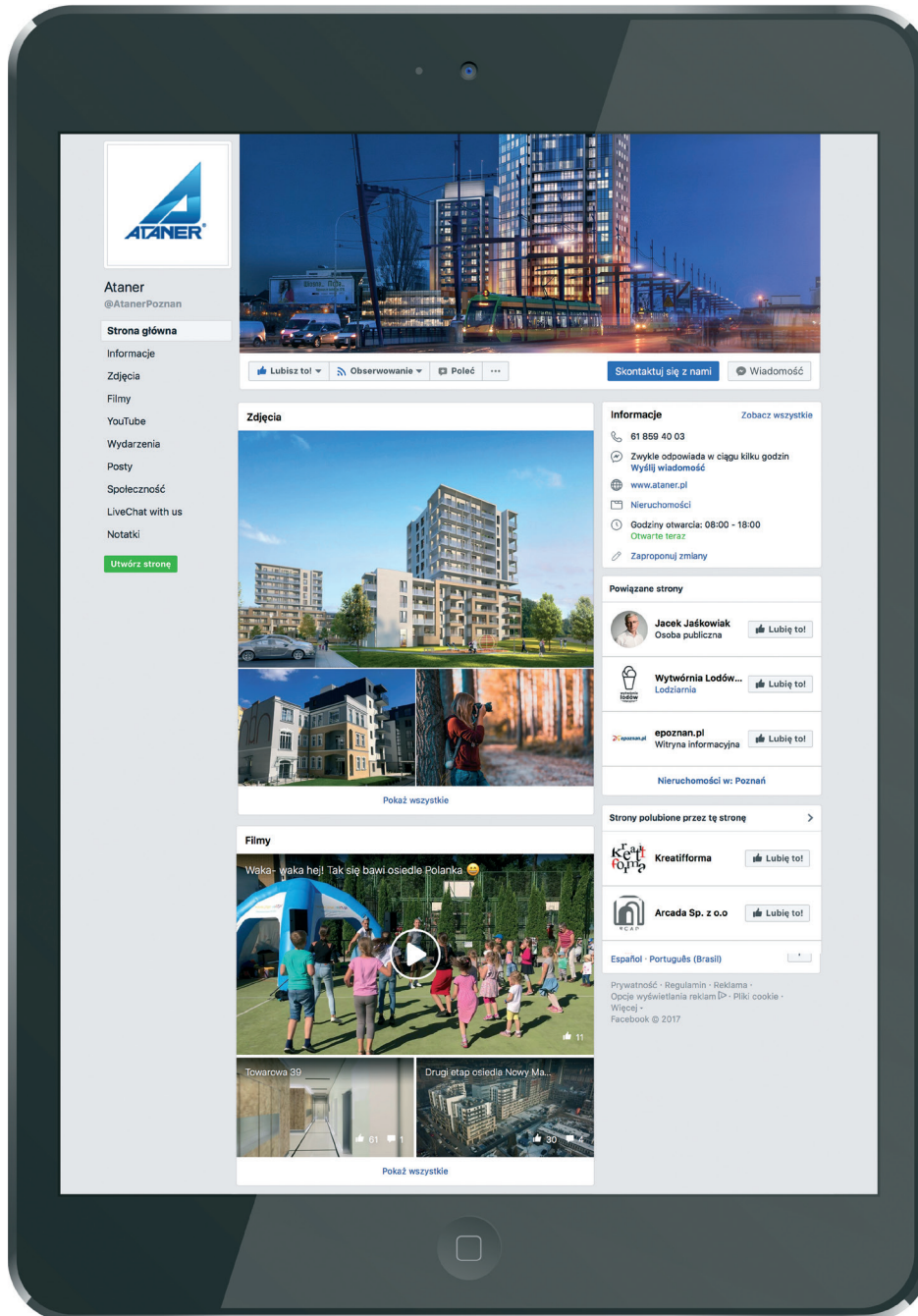
Zabieg wykonywany laserem frakcyjnym Clear + Brilliant jest bardzo bezpieczny, gdyż stosowany jest przez przeszkolonego kosmetologa, który oceni skórę i zaleci najbardziej odpowiednią terapię dopasowaną do indywidualnych potrzeb. Brak rekonwalescencji po zabiegu podnosi komfort pacjenta nie wykluczając go z codziennych aktywności. Warto podkreślić, że laser posiada certyfikat bezpieczeństwa FDA.

### **Ile zabiegów należy wykonać?**

Po jednym zabiegu pacjentki widzą znaczną poprawę jakości skóry. Najlepsze efekty terapii daje przeprowadzenie serii około 3 zabiegów w odstępach 4-tygodniowych. Dodatkowo innowacyjne głowice Permea i Oryginal odpowiednio dostosowane do rodzaju wskazania dają możliwość indywidualnego zastosowania terapii odmładzającej. Rezultaty przeprowadzonych zabiegów są natychmiastowe i postępujące.

# Chcesz więcej?

## Polub nas na Facebook-u!





GALERIA **mm**<sup>®</sup>

📍 ŚW. MARCIN 24  
📞 61 855 22 94

**ZAKUPY  
SPORT  
ROZRYWKA**

**W CENTRUM**