

**4** Trwają zapisy na Festiwal Piosenek Jacka Kaczmarskiego

Bydgoszcz  
postawiła na  
ekologiczny  
transport  
s. 20

# bydgoszcz.com



Bezpłatne badania  
mammograficzne  
s. 17

Sprawdź najnowsze  
premiery  
s. 12

## Świętujemy 20 lat województwa

s. 6-8

**Carrefour**  
To wszystko dla Ciebie

OFERTA HANDLOWA WAŻNA OD 20.05 DO 1.06.2019



LALKA BARBIE I KEN  
PLĄZOWY JEEP,  
FANTASTYCZNY DOMEK,  
TOR TOMKA I PIOTRUSIA  
TOMEK I PRZYJACIELE  
cena za zestaw

**129<sup>99</sup>**  
~~169<sup>00</sup>~~

**SONY**

500 GB  
dysk twardy



**PS4**

Konsola do gry  
SONY PS4

**36<sup>63</sup>**  
X 30 RAT **0 %**  
**1099<sup>00</sup>** | **1329<sup>00</sup>**

**SHARK**

90 kg  
obciążenie

7 km  
zasięg

1,5 h  
czas ładowania

8 km/h  
maks. prędkość



Deska  
elektryczna 6,5"  
SHARK SHB001

**39<sup>90</sup>**  
X 10 RAT **0 %**  
**399<sup>00</sup>** | **599<sup>00</sup>**

| KOŁO | RAMA    | BIEGI |
|------|---------|-------|
| 20"  | stalowa | 7     |



hamulec  
przedni  
tarczowy

Rower  
dziecięcy 20"  
przerzutki Shimano,  
amortyzator przedni,  
hamulec tylny  
V-brake

**47<sup>90</sup>**  
X 10 RAT **0 %**  
**479<sup>00</sup>**



Jajko  
niespodzianka  
KINDER JOY  
3 x 20 g  
16,65/100 g

3-pak

**9<sup>99</sup>**  
~~12<sup>09</sup>~~



**DO 20 %**

SŁODYCZE  
Z LICENCJAMI

CENA NA ETYKIECIE  
ZAWIERA OBNIŻKĘ.



PRODUKT  
TV  
REKLAMY

Trampolina  
ogrodowa  
z siatką  
Ø 305 cm

**39<sup>90</sup>**  
X 10 RAT **0 %**  
**399<sup>00</sup>**

Naszymi dostawcami są: MATTEL, KIMET, EUROHIT.

Carrefour



OFERTA HANDLOWA WAŻNA OD 14.05 DO 1.06.2019



**59<sup>90</sup>**  
X 10 RAT 0 %  
Fotel wiszący **599<sup>00</sup>** **799<sup>00</sup>**

KUPUJ ONLINE NA [carrefour.pl](http://carrefour.pl)

Zjeżdżalnia  
duża  
mała - 69,99 zł  
ze ścianką  
wspinaczkową  
- 229,00 zł  
cena za szt.

**3380**  
X 5 RAT 0 %  
**169<sup>00</sup>**



Piaskownica  
**39<sup>99</sup>**  
szt.

Piaskownica  
muszelka  
**59<sup>99</sup>**  
szt.



Koparka  
**59<sup>99</sup>**  
szt.

NAPEŁNIJ  
OGRÓD  
RADOŚCIĄ



Samochód  
wywrotka  
XXL  
dł. 90 cm  
wywrotka 5 - 24,99 zł  
**59<sup>99</sup>**  
szt.

Domek ogrodowy  
na palach  
FRIENDS HOUSE  
z kuchnią - 1099,00 zł  
cena za szt.

**99<sup>90</sup>**  
X 10 RAT 0 %  
**999<sup>00</sup>**



Plac zabaw dla dzieci  
wym. 264 x 137 x 68 cm

**119<sup>00</sup>**  
szt.



Basenik  
nadmuchiwany  
z daszkiem

cena od

**44<sup>99</sup>**  
szt.



Koło  
do pływania  
różne rodzaje

cena od

**7<sup>99</sup>**  
szt.



Materac  
plażowy  
różne rodzaje

cena od

**29<sup>99</sup>**  
szt.

Bydgoskie Autografy to forma wyróżnienia dla osób szczególnie dla Miasta – działających na rzecz jego promocji, marki, będących ambasadorami Bydgoszczy w Polsce i na świecie. Dotychczas swój podpis w Alei Autografów na ulicy Długiej pozostawiło 39 osób – wśród nich są znani sportowcy, politycy, filmowcy, lekarze, przedsiębiorcy, przedstawiciele świata kultury m.in.: Irena Szewińska, Magdalena Fularczyk-Kozłowska, Adam Sowa, prof. Marek Harat, Maciej Figas, Krzysztof Herdzin, Paweł Łysak i Tomasz Gollob.

Aby zgłosić swoją propozycję, prosimy wypełnić formularz i złożyć go w Urzędzie Miasta Bydgoszczy przy ul. Jezuickiej 1 (pok.100A-104A) lub mailowo (e-mail: autografy@um.bydgoszcz.pl).

Spośród propozycji Kapituła „Bydgoskich Autografów” wybierze od jednego do trzech laureatów. Regulamin i formularz można znaleźć na stronie Urzędu Miasta.

Odsłonięcie tabliczek z podpisami odbędzie się w obecności osób wyróżnionych we wrześniu 2019 roku. Tego dnia na ul. Długiej, wzorem ubiegłych lat, przewidziliśmy też liczne atrakcje dla mieszkańców.

Regulamin i karta zgłoszeniowa:



# Bydgoskie Autografy 2019

## Miasto czeka na propozycje bydgoszczan

Każdy mieszkaniec może złożyć swoją propozycję i tym samym mieć wpływ na to kto zostanie uhonorowany Bydgoskim Autografem w tym roku. Autografy to forma wyróżnienia dla osób żyjących, szczególnie zasłużonych dla kształtowania pozytywnego wizerunku Bydgoszczy w Polsce, Europie i na świecie. Propozycje można zgłaszać do 9 czerwca.



## Dotychczasowi laureaci Bydgoskich Autografów:

- 2007 - Irena Szewińska, Jerzy Hoffman, Adam Sowa, Rafał Blechacz i Zbigniew Boniek;
- 2008 - Lech Wałęsa (z okazji 27. rocznicy Bydgoskiego Marca);
- 2008 - Tomasz Gollob, Kazimierz Karabasz, Edmund Obiała i Katarzyna Popowa-Zydroń;
- 2009 - Irena Santor, Radosław Sikorski i Janusz Zemke;
- 2010 - Andrzej Maleszka, prof. Marek Harat i gen. Zbigniew Nowek;
- 2011 - Jerzy Derenda i kpt. Bronisław Radliński;
- 2012 - Małgorzata Czajkowska-Malinowska, Leonard Pietraszak i Robert Sycz;
- 2013 - Eleonora Harendarska, Jan Kulczyk i Zygfryd Żurawski;
- 2014 - dr Zbigniew Pawłowicz, Michał Winiarski i Tomasz Zaboklicki;
- 2015 - Maciej Figas, Paweł Łysak i prof. Zbigniew Włodarczyk;
- 2016 - Beata Mikołajczyk i Michał Kubiak;
- 2017 - Magdalena Fularczyk-Kozłowska i Natalia Madaj, prof. Wojciech Zegarski i Jerzy Riegel;
- 2018 - Krzysztof Herdzin, prof. Arkadiusz Jawień oraz prof. Józef Szala.

Takie zgłoszenie powinno zawierać: dane wykonawcy, dokładny adres, numer telefonu kontaktowego, dwa nagrania w wersji elektronicznej, informację o sobie dla konferansjera oraz kategorię, w której artysta chce wystartować. Do 2 czerwca jury zdecyduje, których wykonawców usłyszą widzowie festiwalowi.

Podczas festiwalu artyści mogą konkurować ze sobą w trzech kategoriach: solista, zespół oraz pojedynek z Mistrzem. O ile dwie pierwsze kategorie wydają się być oczywiste, o tyle kategoria pojedynek z Mistrzem wymaga pewnych wyjaśnień.

W tej kategorii artysta wykonuje jeden utwór Kaczmarskiego i jeden utwór autorski. Pula nagród to aż 10 000 zł!

Jurorzy podkreślają, że najważniejszym kryterium decydującym o wygranej, będzie zrozumienie tekstu i odpowiednia jego interpretacja. Dopuszczalne są wszelkie formy ekspresji, a jedynym karygodnym

# Trwają zapisy na Festiwal piosenek Jacka Kaczmarskiego

Do końca maja można wystartować w XIV Festiwalu piosenek Jacka Kaczmarskiego „Źródło wciąż bije” (Bydgoszcz, 8 – 9 czerwca 2019). Aby było to możliwe, grający i śpiewający artyści muszą wysłać swoje zgłoszenie na adres lik.stowarzyszenie@gmail.com.

**XIV FESTIWAL PIOSENEK JACKA KACZMARSKIEGO**  
8-9 czerwca 2019.  
**PULA NAGRÓD 10 tys. zł**  
Zgłoszenia wykonawców do 31 maja  
Info: 509767689



grzechem festiwalowym będzie zgubienie sensu twórczości Jacka Kaczmarskiego. Zapraszamy!

### Program:

- sobota 8.06.2019, Otwarta Przestrzeń Światłownia (Bydgoszcz, ul. Św. Trójcy 15)
  - godz. 16.00 - rozpoczęcie części konkursowej
  - ok. godz. 19.00 - recital laureata XIII festiwalu Doroty „Sowy” Kuzieli
  - ok. godz. 20.00 - wytypowanie przez jury uczestników Koncertu Laureatów (kolejność alfabetyczna)
  - niedziela 9.06.2019, Sala Manru, Opera Nova (Bydgoszcz, ul. Focha 5)
  - godz. 16.00 - Koncert Laureatów XIV Festiwalu Piosenek Jacka Kaczmarskiego „Źródło wciąż bije”
  - ok. godz. 17.00 - Koncert zespołu PROJEKT VOLODIA – znanej ekipy wykonującej utwory Włodzimierza Wysockiego w nowych aranżacjach
- Kontakt telefoniczny: Grzegorz Dudziński 509-76-76-89.



**KINO HELIOS BYDGOSZCZ  
ZAPRASZA!**



**CODZIENNIE!**

Kino Helios Bydgoszcz  
ul. Fordońska 141  
rezerwacja: 52 581 00 63

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

**T**egoroczne Święto — organizowane tradycyjnie pod patronatem marszałka Piotra Całbeckiego — zawita aż do 11 miast. Okazja jest wyjątkowa, w tym roku mija bowiem dokładnie 20 lat od utworzenia województwa kujawsko-pomorskiego. Jak podkreśla marszałek Piotr Całbecki, dwie dekady, które upłynęły od reformy administracyjnej, były dla regionu niezwykle ważne. „Dynamiczny rozwój i umacniająca się samorządność poszły w parze z kształtowaniem się autentycznej wspólnoty i lokalnej tożsamości. Dzięki temu Kujawy i Pomorze są naszą małą ojczyzną. Kolejne święto to okazja nie tylko do znakomitej zabawy, ale też do lepszego poznania regionu” — podsumowuje marszałek województwa.

Organizatorzy zadbali o to, by coś dla siebie znaleźli wszyscy mieszkańcy i goście województwa: od najmłodszych, aż po seniorów. Nie zabraknie więc koncertów, tradycyjnych potańcówek ze znanymi tancerzami, pokazów balonowych, wydarzeń artystycznych, naukowych, kulinarnych i sportowych. Czego możemy się spodziewać?

#### Zaczynamy od muzyki

1 czerwca, Dzień Dziecka to czas na pierwsze wydarzenia w Grudziądzu. Parada Orkiestr Dętych Województwa, koncert grupy Rebel Babel & L.U.C., Potańcówka Międzypokoleniowa, kulinarna wyspa smaku, strefa zabaw dla najmłodszych, pokaz tańca Jana Klimenta i Lenki Klimentovej, to tylko część przygotowanych atrakcji. Gorący dzień zakończy o 21:00 występ jednego z najpopularniejszych obecnie polskich muzyków — Krzysztofa Zalewskiego.

Również pierwszego dnia czerwca bawić się będzie Włocławek. Na Bulwarach im. J. Piłsudskiego zmierzają się ze sobą najciekawsze kapele z województwa kujawsko-pomorskiego. Dzieci będą mogły poszaleć w strefie zabaw oraz w atrakcyjnej formie poznać przepisy drogowe w miasteczku bezpieczeństwa. A nieco starsi obejrzą muzyczno-taneczne show z udziałem Stefano Terrazzino. Punktualnie o godzinie 20:30 na scenie pojawi się gwiazda wieczoru — Kayah.

## Filmowa Bydgoszcz czy niebo nad Toruniem?

Wiele wrażeń czeka na mieszkańców Bydgoszczy, która w niedzielę 2 czerwca zamieni się w dziecięcą krainę za sprawą rodzinnego festynu „Bajkowa Bydgoszcz”. Dla najmłodszych zaplanowano kolorową paradę, która wyruszy z Placu Wolności, oraz festyn rodzinny na Wyspie Młyńskiej. W piątek 7 czerwca w Filharmonii Pomorskiej odbędzie

# Świętujemy 20 lat województwa kujawsko-pomorskiego!

## Przed nami 9 dni muzyki, tańca i zabawy

Na to wydarzenie co roku czekają tysiące osób. Już 1 czerwca rozpocznie się kolejne Święto Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Nie zabraknie atrakcji i polskich gwiazd, wystąpią m.in.: Kayah, Krzysztof Zalewski, Katarzyna Skrzynecka, Andrzej Piaseczny, Grzegorz Hyży, Czesław Mozil, Dawid Kwiatkowski, Maria Sadowska, Monika Kuszyńska oraz Reni Jusis.



Kayah | FOT. PIOTR PORĘBSKI

solistów wystąpią uczniowie szkół muzycznych wyłonieni w przesłuchaniach.

Kulminacją wydarzeń nastąpi dwa dni później. Piątek 7 czerwca rozpocznie się od Mszy świętej w Katedrze św. Janów oraz od uroczystej sesji Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego, podczas której będą nadane honorowe obywatelstwa regionu. Uroczysty tytuł otrzymają prymas senior abp. Henryk Muszyński oraz fizyk prof. Stanisław Dembiński.

Po południu warto spojrzeć na toruńskie niebo, robi się bowiem naprawdę kolorowo — ruszy Turniej Balonowy o Puchar Marszałka Województwa. Na zakończenie pełnego wrażeń dnia zaplanowano koncert „Pod wspólnym niebem”. O 21:00 na placu za Urzędem Marszałkowskim wystąpią: Grzegorz Hyży, Kasia Kowalska, Czesław Mozil, Dawid Kwiatkowski, Ten Typ Mes, The Dumplings i Mariusz Lubomski. Tematem przewodnim tradycyjnie już będą piosenki nawiązujące do nieba, gwiazd i kosmosu

— czyli tego, co łączy wszystkich ludzi, niezależnie od wieku, przekonań i szerokości geograficznej.

## Kasia Skrzynecka w Inowrocławiu, Piasek w Brodnicy

Jak co roku Święto Województwa Kujawsko-Pomorskiego zawita także do Inowrocławia. W niedzielę 2 czerwca o 16:30 oraz o 19:00 w Parku Solankowym odbędą się pokazy tańca, które poprowadzi popularny tancerz Robert Kochanek. Natomiast o 17:30 w tym samym miejscu zaśpiewa wokalistka i aktorka Katarzyna Skrzynecka. Znana ze swojej energii artystka z pewnością błyskawicznie rozrusza zebraną publiczność.

Miłośników nauki na pewno przyciągnie coroczny AstroFestiwal, który odbędzie się 8 czerwca w malowniczej scenerii ruin zamku krzyżackiego w Brodnicy. W programie między inny-

się koncert upamiętniający 20. rocznicę wizyty Jana Pawła II w Bydgoszczy (wydarzenie biletowane).

Dzień później na Wyspie Młyńskiej zabrzmi najpiękniejsza muzyka filmowa związana z Kujawami i Pomorzem. Jest w czym wybierać, bo przez ostatnie sto lat w regionie powstało co najmniej kilkadziesiąt popularnych filmów i seriali. Większość możemy poznać w ramach Kujawsko-Pomorskiej Trasy Filmowej. Na koncercie „Wyspa Kina” wystąpi śmietanka polskiej sceny muzycznej: Maria Sadowska, Filip Lato, Monika Kuszyńska, Piotr Ziola, Reni Jusis, Marek Dyjak, Bovska i Marcelina. Artyści wykonają najpiękniejsze utwory

do filmów, które powstały w regionie, bądź były zrealizowane przez pochodzących z niego twórców. Organizatorzy upamiętnią też jedną z największych przedwojennych gwiazd, urodzoną w Toruniu Helenę Grossównę. W tym roku mija 115 lat od narodzin i 25 lat od śmierci aktorki.

A co zobaczymy w Toruniu? Miasto Kopernika na pierwsze imprezy w ramach Święta Województwa poczeka do 5 czerwca. To wtedy w Centrum Kultury Dwór Artusa zabrzmie koncert „Pory Roku Vivaldiego z Mistrzem” w wykonaniu skrzypaczki Anny Marii Staśkiewicz z Orkiestrą Kameralną Capella Bydgostiensis. W roli



KOMFORT  
196-62  
TAXI

bezpiecznie . niezawodnie . komfortowo

nc+

TELEWIZJA  
INTERNET  
TELEFON



PRZENIESIEMY  
TWÓJ TELEWIZOR DO 4K

24 MIES.  
W PREZENCIE

CANAL+

4K ULTRA HD

Promocja dostępna z wybranymi Pakietami, przy skorzystaniu z dekodera 4K UltraBOX+. Szczegóły w Warunkach Promocji na ncplus.pl i w Punktach Sprzedaży. Odbiór w jakości 4K wymaga telewizora 4K.

PACIFIC RIM: REBELIA W CANAL+ 4K ULTRA HD  
W JAKOŚCI 4K DOSTĘPNY OD MARCA 2019  
© UNIVERSAL STUDIOS. ALL RIGHTS RESERVED

**SALON NC+** GALERIA POMORSKA, UL. FORDOŃSKA 141, BYDGOSZCZ, TEL. 531 227 010

mi pokazy astronomiczne, prelekcje popularnonaukowe, obserwacje nieba, a ze spraw nieco bardziej przyziemnych — kulinarna Wyspa Smaku. Do gwiazd na firmamencie dołączy ta na scenie. Punktualnie o 22:00 wystąpi cieszący się ogromną popularnością Andrzej Piaseczny.

## Sztuka i sport

Święto Województwa będziemy obchodzić także w innych miejscowościach Kujaw i Pomorza. W wielu z nich, m.in. Mroczy, Tucholi, Koronowie i Solcu Kujawskim pojawi się mobilna wystawa Galerii Rusz. Miasta regionu odwiedzi również specjalnie przygotowany okolicznościowy mural, a w Jabłonowie Pomorskim odbędzie się koncert „W krainie uśmiechu”. Jak zwykle nie zabraknie wydarzeń sportowych: we Włocławku, Inowrocławiu, Bydgoszczy i Grudziądzu rozegrany zostanie uliczny turniej koszykarski 3X3 Basket Tour.

# PROGRAM

## ŚWIĘTO WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

### 1-8 CZERWCA 2019

#### 1 CZERWCA

WŁOCŁAWEK  
(Bulwary im. Piłsudskiego)

- II Kujawsko-Pomorski Przegląd Kapel (godz. 9:00)
- Strefa zabaw dla dzieci (godz. 16:00)
- Koncert laureata Kujawsko-Pomorskiego Przeglądu Kapel (godz. 17:30)
- Muzyczno-taneczny show - Stefano Terrazzino z zespołem (godz. 18:30)
- Koncert Kayah (godz. 20:30)

#### GRUDZIĄDZ (Błonia)

- Potańcówka Międzypokoleniowa (od godz. 16:00)
- Wielka Parada Orkiestr Dętych Województwa i Rebel Babel (godz. 17:00)
- Pokaz Tańca: Jan Kliment i Lenka Klimentova (godz. 17:30)
- Koncert Rebel Babel - L.U.C i 10 orkiestr dętych (godz. 18:15)
- Pokaz Tańca: Jan Kliment i Lenka Klimentova (godz. 19:30)
- Koncert Krzysztofa Zalewskiego (godz. 21:00)

#### 2 CZERWCA

INOWROCŁAW (Park Solankowy)

- Potańcówka Międzypokoleniowa i strefa zabaw dla dzieci (od godz. 16:00)
- Pokaz tańca: Robert Kochanek (godz. 16:30)
- Koncert Katarzyny Skrzyneckiej (godz. 17:30)
- Pokaz tańca: Robert Kochanek (godz. 19:00)



Czesław Mozil | MAT. PRASOWE

- Potańcówka Międzypokoleniowa (godz. 20:00)

#### 7 CZERWCA

##### TORUŃ

- Uroczysta Msza święta w Katedrze św. Janów (godz. 10:00)
- Uroczysta Sesja Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Urzędzie
- Marszałkowskim w Toruniu (godz. 12:30)
- Turniej Balonowy o Puchar Marszałka Województwa (7-9 czerwca, niebo na województwem)
- Koncert „Pod wspólnym niebem” (godz. 21:00, plac za Urzędem Marszałkowskim). Wystąpią: Grzegorz Hyży, Kasia Kowalska, Dawid Kwiatkowski, Ten Typ Mes, Czesław Mozil, The Dumplings, Mariusz Lubomski

#### 8 CZERWCA

##### BYDGOSZCZ

- Koncert Muzyki Filmowej „Wyspa Kina” (godz. 20:30, Wyspa Młyńska). Wystąpią: Maria Sadowska, Filip Lato, Monika Kuszyńska, Piotr Ziola,

Reni Jusis, Marek Dyjak, Bovska, Marcelina

BRODNICA (Ruiny Zamku Krzyżackiego i Pałac Anny Wazówny)

- AstroFestiwal. Plener astronomiczny (od godz. 16:00)
- Oficjalna inauguracja AstroFestiwalu (godz. 17:00). Kosmiczne studio nagrań, konkursy rodzinne, spektakl teatralny, koncerty, multimedialne show
- Koncert Andrzeja Piasecznego (godz. 22:00)

## Imprezy towarzyszące

### KONCERT „W KRAINIE UŚMIECHU”

Jabłonowo Pomorskie, 1 czerwca, godz. 16:30. Skwer przy zbiegu ulic Mostowej i Wigury/przy pomniku bł. Matki Marii Karłowskiej. Wystąpią: artyści Polskiej Opery Kameralnej

### BAJKOWA BYDGOSZCZ

Bydgoszcz, 2 czerwca, od godz. 13:00. Plac Wolności (początek parady) i Wyspa Młyńska (festyn rodzinny)

### KONCERT PIĘCIOLINIA DLA PAPIEŻA

Toruń, 5 czerwca, godz. 19:00. Centrum Kultury Dwór Artusa

### PORY ROKU VIVALDIEGO Z MISTRZEM

TORUŃ, 5 czerwca, godz. 18:00. Centrum Kultury Dwór Artusa. Wystąpią: Orkiestra Kameralna Capella Bydgostiensis, Anna Maria Staśkiewicz skrzypce, jako soliści wystąpią uczniowie szkół muzycznych wyłonieni w przesłuchaniach

### KONCERT „W 20. ROCZNICĘ WIZYTY JANA PAWŁA II W BYDGOSZCZY”

Bydgoszcz, Filharmonia Pomorska, 7 czerwca, godz. 19:00 (wydarzenie biletowane)

### GALERIA RUSZ

Wystawa mobilna

2 czerwca 2019 r. – Bydgoszcz  
3 czerwca 2019 r. – Mrocza  
4 czerwca 2019 r. – Tuchola  
5 czerwca 2019 r. – Koronowo  
6 czerwca 2019 r. – Solec Kujawski  
7 czerwca 2019 r. – Toruń

### Mural

1 czerwca – Włocławek  
2 czerwca – Bydgoszcz/Inowrocław  
7 czerwca – Toruń  
8 czerwca – Brodnica  
9 czerwca – Grudziądz

### KUJAWSKO-POMORSKIE 3X3 BASKET TOUR

1 czerwca – Włocławek  
2 czerwca – Inowrocław  
8 i 9 czerwca – Bydgoszcz  
15 i 16 czerwca – Grudziądz



Reni Jusis | FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE



Krzysztof Zalewski | FOT. SZYMON SZCZEŚNIAK LAF AM

**S.O.S.**  
**GOTÓWKA**

*...na ratunek finansom...*

W TWOIM MIEŚCIE  
SPRAWDŹ NAS !!!

NAJPRAWDOPODOBNIJ

**NAJTAŃSZE  
POŻYCZKI**

**OD 300 DO 2000 ZŁ**

**BYDGOSZCZ, UL. JAGIELLOŃSKA 26 537 537 753**

Festiwal oficjalnie rozpoczął się już w sobotę 11 maja, kiedy to blisko 100 uczestników zmierzyło się z wyzwaniem „Szybkiej Pięćdziesiątki” - testu biegowego na 50 metrów. Uczestnicy startowali z profesjonalnych bloków, a każdy z nich miał zmierzony czas z dokładnością do setnej części sekundy.

W niedzielę, 12 maja na trasę ruszyli już bohaterowie głównej części rywalizacji, którzy musieli zmierzyć się nie tylko z dystansem, ale także z wyjątkowo trudnymi warunkami atmosferycznymi. Przez cały dzień padał rzęsy deszcz, a temperatura wynosiła około 8 stopni Celsjusza. Mimo tych niekorzystnych okoliczności, na teren imprezy przybyło wielu kibiców, którzy dopingowali zawodników.

Punktualnie o godz. 9.00 wystartowali rolkarze, rywalizujący na trasie 10 kilometrów (rolki fitness) oraz uczestnicy rolkarskiego półmaratonu (rolki szybkie). Najkrótszy dystans wygrał Marcin Heinrich, a wśród kobiet najszybsza, tak jak w ubiegłym roku była Karolina Junka. Rywalizację na dwukrotnie dłuższym odcinku zwyciężył Mirosław Pawelec, a najszybszą panią była Magdalena Stępień.

Punktualnie o godz. 10.00, po wystrzale zastępcy Prezydenta Bydgoszczy, Iwony Waszkiewicz, wystartowali biegacze na dystansie 10 kilometrów. Najszybciej trasę pokonał Daniel Mikielski z Olsztynka, a najlepszą kobietą na mecie była Marta Szenk z Bydgoszczy.

Kwadrans później do rywalizacji wystartowali zawodnicy startujący w półmaratonie. Pierwszy na mecie zameldował się Krzysztof Gosiewski, żołnierz z 1 Pomorskiej Brygady Logistycznej w Bydgosz-

# 4. PKO Bydgoski Festiwal Biegowy

## Za nami największa impreza biegowa w mieście

12 maja 2019 roku odbyła się czwarta edycja PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego. To największa impreza biegowa w Bydgoszczy, w ramach której rozegrano: bieg na 10 kilometrów, półmaraton, zawody rolkarskie (10 i 20 km), animacje sportowe dla dzieci i młodzieży.



fot. materiały prasowe

czy, a najszybszą panią była (tak jak w zeszłym roku) Mirosława Szveda z Bydgoszczy.

Biegi główne oraz zawody rolkarskie ukończyło blisko 2100 zawodników. W konkurencjach w miasteczku lekkoatletycznym, mimo niesprzyjającej pogody brało udział blisko kilkuset najmłodszych, którzy przyjechali na PKO Bydgoski Festiwal Biegowy z całego województwa.

W strefach animacji przygotowanych przez PKO Bank Polski można było zobaczyć pokazy pierwszej pomocy oraz skorzystać z bezpłatnego badania EKG. Do wspólnej zabawy zachęcali goście specjalni zawodów: Paulina Chylewska, Paweł Januszewski oraz Sebastian Chmara

W ramach PKO Bydgoskiego Festiwalu Biegowego zostały rozegrane także dodatkowo Mistrzostwa

Inspektoratu Wsparcia w Półmaratonie oraz Akademickie Mistrzostwa Bydgoszczy w biegu na 10 kilometrów. Całości dopełniła Strefa Food Truck czyli festiwal mobilnych barów i restauracji oraz strefa EXPO.

Podobnie jak w zeszłym roku, podczas imprez biegowych sponsorowanych przez Bank zorganizowana została akcja charytatywna „biegnę dla...”. W tym roku setki zawodników, ukończyło bieg z przypiętą do koszulki kartką „biegnę dla Marcina”. Fundacja PKO Banku Polskiego ich zaangażowanie przeliczyła na darowiznę, która została przekazana na konto organizacji, której Marcin jest podopiecznym – Fundacji „Kawałek Nieba”. 8-letni Marcin zachorował na nieoperacyjny guz pnia mózgu (DIPG). Chłopiec jest w trakcie specjalistycznego leczenia.

Na starcie stanęło ponad 250 zawodników z ponad 40 wyższych uczelni z całej Polski. Zawody rozgrywane były zarówno w formule Gi, czyli w tradycyjnym kimonie jak i w formule No-Gi czyli bez kimona. Bydgoscy wojownicy-studenci znaleźli się w czołówce zdobywając łącznie 10 medali.

Medale wywalczyli:

Artur Pujszo

złoty medal - /formuła Gi/ w najcięższej kategorii wagowej +94,3 kg (Wyższa Szkoła Gospodarki)

Artur Drażek

złoty medal - /formuła No Gi / w kategorii open oraz srebrny medal /formuła No Gi/ w kategorii do 79,5 kg (Wyższa Szkoła Gospodarki)

Magda Ulikowska

srebrny medal /formuła Gi/ w kategorii do 60 kg oraz srebrny medal /formuła No Gi/ w kategorii do 61,5 kg (Collegium Medicum)

## Medalowe sukcesy bydgoskich wojowników w brazylijskim ju-jitsu

W niedzielę 12 maja w hali UAM w Poznaniu rozegrane zostały III Akademickie Mistrzostwa Polski w Brazylijskim Ju-Jitsu.

Natalia Jasińska

srebrny medal /formuła Gi/ w kategorii do 66 kg (Uniwersytet Kazimierza Wielkiego)

Maciej Grzelak

złoty medal /formuła Gi/ w kategorii do 76 kg (Collegium Medicum)  
Aleksander Kowalski - złoty medal /w formułe No-Gi/ w kategorii do

67,5 kg (Uniwersytet Kazimierza Wielkiego)

Mateusz Leśnikowski

srebrny medal /w formułe No-Gi/ w kategorii do 85,5 kg oraz brązowy medal /w formułe Gi/ w kategorii do 88,3 kg (Uniwersytet Technologiczno-Przyrodniczy)





agencja **wszystkich** reklam



## Multikino



## Rocketman (2019)

- Premiera: 7 czerwca 2019
  - Produkcja: Wielka Brytania 2019
  - Reżyseria: Dexter Fletcher
- Taron Egerton jako Elton John! Niezwykły, odważny musical o życiu i przełomowych chwilach w karierze sir Eltona Johna, jednej z największych gwiazd popu wszech czasów. W pozostałych rolach: Jamie Bell, Richard Madden, Gemma Jones, Bryce Dallas Howard.



## Herezja

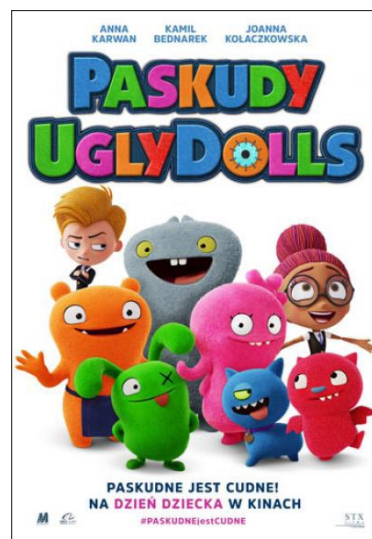
- Premiera: 31 maja 2019
  - Produkcja: Wielka Brytania 2018
  - Reżyseria: Paul Hyett
- Najnowszy rozdział w przerażającym i bijącym rekordy popularności gatunku horroru sakralnego. „Herezja” to nasycona mistycyzmem i grozą historia zakonniczki, którą próbują opętać siły z piekła rodem. Młoda kobieta – Persefona (Hannah Arterton) zostaje fałszywie oskarżona o czary i skazana na śmierć. Przed egzekucją ratuje ją interwencja tajemniczej Matki Wielebnej. Samozwańcza przywódczyni religijna oferuje Persefonie pomoc. Warunkiem jest wstąpienie do zakonu i zamieszanie w murach odosobnionego klasztoru, gdzie pokutę za grzechy odbywa już niewielka grupa upadłych kobiet. Po przybyciu na miejsce dziewczyna nękana jest przerażającymi wizjami i wkrótce

# Filmowy rozkład jazdy

## Na ekranie, czyli co nowego w największych bydgoskich kinach?

uświadamia sobie, że ponury klasztor – tak naprawdę – jest siedliskiem zła, które wykracza daleko poza ludzkie pojmowanie.

Film jest dziełem Paula Heyeta („Howl”) – mistrza charakterystyki i autora efektów specjalnych do mrozących krew w żyłach obrazów: „Zejście”, „Kobieta w czerni” i „Eden Lake”. Główną rolę w „Herezji” gra Hannah Arterton, znana z seriali – „Porzuceny według Harlana Cobena” oraz „Safe”. Na ekranie partnerują jej: Clare Higgins („Hellraiser: Wysłannik piekiel”), Dilan Gwyn („Dracula: Historia nieznana”) i niepowtarzalny Michael Ironside („Pamięć absolutna”).



## HELIOS

### Paskudy. UglyDolls / dubbing

- Premiera: 31 maja 2019
  - Produkcja: USA 2019
  - Reżyseria: Robert Rodriguez
- Paskudy są miłe, bystre i życzliwe, ale nietypowa uroda wyklucza je ze świata pięknych lalek, które mają nieść radość dzieciom. Pogodzone z losem wiodą spokojny żywot w położonym na uboczu Paskudowie. Dla małej zadziornej Moxey to jednak za mało. Ona pragnie poznać świat i zrozumieć, dlaczego Paskudy nie mogą trafić do rąk dzieciaków. Razem z grupą przyjaciół przedostaje się do skostniałego, pełnego reguła miasta lalek idealnych. Wszystko tu jest elegancie, symetryczne, ale zimne i pozba-

wione uroku. Czy poczucie humoru i niespożyta energia Moxey może to zmienić i udowodnić, że nie trzeba być idealnym by być wspaniałym? Czy Paskudy mają szansę spełnić swoje marzenie, by nieść radość dzieciom? No raczej, bo przecież PASKUDNE JEST CUDNE!



### Pokémon Detektyw Pikachu / dubbing

- Premiera: 31 maja 2019
  - Produkcja: Japonia / USA 2019
  - Reżyseria: Rob Letterman
- Cała historia rozpoczyna się w momencie, gdy niezrównany prywatny detektyw Harry Goodman znika w niewyjaśnionych okolicznościach, a jego 21-letni syn Tim próbuje ustalić, co się wydarzyło. W śledztwie pomaga mu były partner Harry’ego — detektyw Pikachu.



To przeżabawny, dowcipny i uroczy Pokémon, który potrafi wprowadzić w osłupienie nawet samego siebie. Tim i Pikachu, którzy odkrywają, że są w stanie się ze sobą porozumiewać, łącząc siły, aby rozwikłać tajemniczą zagadkę. Przeżywają jednocześnie trzymającą w napięciu przygodę. Wspólnie poszukują poszlak i przemierzają rozświetlone neonami ulice Ryme City, nowoczesnej metropolii, w której ludzie i Pokémony żyją tuż obok siebie. Spotykają na swojej drodze różne Pokémony i odkrywają wstrząsający spisek, który może położyć kres tej harmonijnej koegzystencji i zagrozić całemu światu Pokémonów.

## Cinema City

### Panda i Banda (2019)

- Premiera: 24 maja 2019
  - Produkcja: Rosja, USA 2019
  - Reżyseria: Natalya Nilova
- Pewien niedoświadczony bocian dostarcza małą pandę pod niewłaściwe drzwi. Grupa przyjaciół: niedźwiedź, łos, tygrys i królik stają przed wyzwaniem dostarczenia pandy do jej prawdziwego domu, po drugiej stronie ogromnej pustyni. Wyprawa dostarczy im masę przygód i stanie się próbą ich przyjaźni.

## Wymarzony (2018)

- Premiera: 24 maja 2019
  - Produkcja: Francja 2018
  - Reżyseria: Jeanne Herry
- Alice od lat marzy o dziecku, ale wie, że nigdy nie będzie mogła urodzić. Małenki Theo zaraz po narodzinach zostaje oddany przez nastoletnią matkę. Jean od lat prowadzi tymczasowy dom dla dzieci czekających na swoich nowych rodziców. Losy tej trójki spleją się w opowieści o poszukiwaniu miłości i własnego miejsca na Ziemi. Theo trafia pod opiekę Jeana. Między chłopczykiem, a jego tymczasowym „tata” rodzi się silna więź. Jean ze zdumieniem dostrzega jak dużo chłopczyk rozumie ze swojej sytuacji i jak wiele potrzebuje uczucia. Tymczasem Alice jeszcze raz musi udowodnić sobie i światu, że jest gotowa do roli matki. Jej spotkanie z Theo i Jeanem okaże się decydujące dla całej trójki. Czy chłopczyk

jest gotowy na kolejną zmianę w swoim krótkim życiu? Jak znieś rozstanie z Jeanem? Czy w oczach Alice zobaczy swoją nową mamę?



# social media to my...



media  
star.com.pl

## Opera Nova

**Kopciuszek**  
Balet

30 maja 2019 (czwartek), 17:00  
31 maja 2019 (piątek), 17:00  
1 czerwca 2019 (sobota), 11:00

Na pozór zwykły dom, ktoś krząta się w kuchni, ktoś wyleguje się na kanapie. Jednak od chwili gdy koło samotnej dziewczyny błysnie srebrzysty promień nic już nie będzie zwykłe i smutne. „Kopciuszek” znamy od dzieciństwa z książki francuskiego bajkopisarza Charlesa Perraulta. Ta postać była inspiracją dla kompozytorów oper i baletu. Laserowa wiązka światła zawisa nad sceną, niby falujące skrzydło, tiulowa kurtyna osłania tajemniczą przemianę drzewa w karetę, książęca świta galopem obiega odległe zakątki ziemi w poszukiwaniu właścicielki maleńkiego pantofelka... Oto kilka obrazów z baletu Sergiusza Prokofiewa „Kopciuszek” na scenie Opery Nova. Kompozytor pisał o tytułowej bohaterce: „Sam Kopciuszek jest nie tylko postacią z bajki, lecz żywym człowiekiem przeżywającym, a nawet wzruszającym się”. I takim można go zobaczyć w spektaklu. Rola tytułowa to duże wyzwanie dla tancerki, która ma także konkurencję w postaciach zabawnych, wręcz groteskowych złych siostr, fantastycznej świty – demonicznych ptaków, emanujących tajemniczością i erotyzmem księżniczek wschodu i Hiszpanii, a przede wszystkim dobrej wróżki – uosobieniu klasycznej harmonii.

Balet Prokofiewa w choreografii Iwony Runowskiej łączy różne techniki tańca (klasyka, nowoczesny, break dance) i stanowi znakomite pole do pokazania umiejętności tancerzy Opery Nova. Piękna choreografia, czytelna i wartka akcja sceniczna, urzekające obrazy wyczarowane kolorem i światłem. Do tego komputery w służbie sztuki, gdy laserowy promień opływa widownię, a westchnienie zachwyconej publiczności niesie się aż do najwyższych rzędów. Przepiękna jest scena, w której z tanecznymi popisami występują wróżki pór roku. Dla oddania tej baśniowej atmosfery



# Kultura w Bydgoszczy

Koncerty, spektakle, wystawy i warsztaty to tylko niektóre z wielu propozycji na spędzenie wolnego czasu w naszym mieście. Imprez kulturalnych nie brakuje i z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy do zapoznania się z krótkim przewodnikiem po tych najciekawszych wydarzeniach organizowanych przez bydgoskie instytucje.

ry stworzone zostały wspaniałe laserowe wizualizacje by każda z postaci miała wspaniałe entrées prowadzone światłem. Techniczne gadżety (np. jeżdżące meble i okrążająca scenę karetę bez zaprzęgu) zastosowane przez scenografa podkreślają fantastykę libretta. Dla miłośników Prokofiewa i różnych technik tańca, dla dorosłych i dzieci. Bajkowo i nowocześnie, romantycznie i z humorem. Tę spójną całość w choreografii Iwony Runowskiej, w wykonaniu artystów Baletu Opery Nova można polecić każdemu miłośnikowi tańca niezależnie od wieku.

**Romeo i Julia**  
Balet

15 czerwca 2019 (sobota), 19:00  
16 czerwca 2019 (niedziela), 18:00

„Romeo i Julia” Szekspira. Co to za temat! Jakby stworzony do muzyki – Hector Berlioz

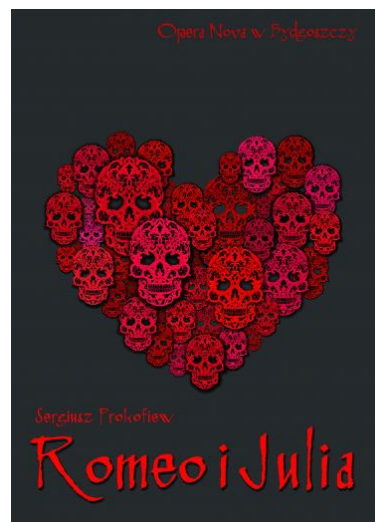
Libretto baletu podąża za tekstem tragedii Szekspira, choć w zamierzeniu kompozytora dzieło mia-

ło skończyć się... happy endem! Prokofiew wprowadził na scenę wyraziste obrazy muzyczne, prawdę ludzkich uczuć, oryginalną inwencją muzyczną przetwarzał literacki pierwowzór. Każda z postaci ma swój charakterystyczny motyw przewodni, stworzony poprzez wrażliwość psychologiczną Prokofiewa, indywidualny portret muzyczny. Kapitałne są także sceny rodzajowe i zbiorowe. Kompozytor, kontynuując osiągnięcia Czajkowskiego, pogłębił w swej twórczości poetyckość i symfoniczną dramaturgię muzyki. Tytuł ten, niewystawiany w bydgoskiej Operze od przeszło 30 lat (poprzednie realizacje: 1962 r. - choreografia Rajmund Sobiesiak i 1987 - choreografia Przemysław Śliwa), przygotowywany jest przez twórców, którzy zrealizowali na naszej scenie tak głośne spektakle baletowe, jak „Dziadek do orzechów” czy „Zniewolony umysł”. Zaproszenie do stworzenia choreografii przyjął ponownie Paul Chalmer, wybitny tancerz i choreograf, który akcję „Romeo i Julii” przenosi w przestrzeń i czas epoki elżbietańskiej.

**Paul Chalmer – choreograf**

Urodził się w Ottawie w Kanadzie. Naukę tańca pobierał w National Ballet School of Canada. Jego zachwyt baletami choreografa Johna Cranco był motywacją do opuszczenia Kanady i związania się w 1980 roku z zespołem Stuttgarter Ballett, gdzie trzy lata później został solistą, tańcząc wiele głównych ról z jego repertuaru. Występował także jako gościnny solista w The English National Ballet, The Birmingham Royal Ballet, The Scottish Ballet, The London City Ballet, Teatro Colon w Buenos Aires, Teatro dell' Opera di Roma i w mediolańskim Teatro alla Scala. Tańczył m.in. w choreografiach Georgesa Balanchine'a, Jiříego Kyliána, Kennetha MacMillana, Johna Neumeiera, Williama Forsythe'a i Uwe Scholza. W 1999 roku Paul Chalmer został baletmistrem zespołu baletowego Sächsische Staatsoper Ballett (Semperoper) w Dreźnie, a w 2000 roku na zaproszenie Uwe Scholza został baletmistrem zespołu Leipziger Ballett. Zadebiutował także jako choreograf. W latach 2005-2010 Paul Chalmer był dyrekto-

rem zespołu baletowego opery w Lipsku. Dla Leipziger Ballett stworzył takie produkcje jak „Jezioro łabędzie” (2005), „Dziadek do orzechów” (2007), „Ognisty ptak” (2008), „Giselle” (2009) i „Pietruszka” (2009). W 2010 roku Chalmer stworzył nową, pełnospektaklową choreografię dla Opery Rzymskiej z okazji 200. rocznicy urodzin Fryderyka Chopina. W 2011 roku był jurorem podczas Międzynarodowego Konkursu Baletowego Prix de Lausanne. W tym samym roku stworzył choreografię do Jeziora łabędziego dla zespołu MaggioDanza, z premierą podczas festiwalu Maggio Musicale Fiorentino. W listopadzie 2013 roku zespół baletowy przy Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse w Paryżu wystawił jego „Romeo i Julię”. W 2014 r. Balet Teatru Wielkiego w Poznaniu przygotował premierę „Kopciuszek” Prokofiewa w choreografii Paula Chalmersa. W maju/czerwcu 2014 roku balet Opery Rzymskiej zrealizował „Śpiącą królową” w jego choreografii. W 2015 r. dla Opery Nova w Bydgoszczy stworzył choreografię do „Dziadka do orze-



chów” Piotra Czajkowskiego. Kolejna produkcja Paula Chalmersa „Trzej muszkietierowie” z partyturą zamówioną u Jana Kucery, miała premierę w marcu 2017 roku w Śląsko-Morawskim Teatrze w Ostrawie (Czechy).

Maciej Figas  
– kierownictwo muzyczne

Ukończył Wydział Wychowania Muzycznego i Rytmiki Akademii Muzycznej w Gdańsku oraz Wydział Kompozycji, Dyrygentury i Teorii Muzyki Akademii Muzycznej w Poznaniu (kierunek studiów dyrygentura) w klasie prof. Witolda Krzemińskiego. Przez dwa lata był także studentem Wydziału Wokalno-Aktorskiego gdańskiej uczelni. Pracę zawodową rozpoczął w styczniu 1988 r. w Operze Nova w Bydgoszczy, najpierw jako asystent dyrygenta, później dyrygent, a od kwietnia 1991 r. jako jej dyrektor artystyczny. W listopadzie 1992 r. powołany na stanowisko dyrektora Opery Nova, które piastuje do dziś. W swoim repertuarze posiada szereg przedstawień operowych, baletowych, operetkowych, musicalowych. Gościł na scenach muzycznych Niemiec, Holandii i Luksemburga, prowadząc wiele spektakli i koncertów. Wielokrotnie uczestniczył w Letnim Festiwalu Operowym w Xanten, w ramach którego prowadził m.in. Galowy Koncert z udziałem słynnego tenora wagnerowskiego René Kollo. Maciej Figas ma w swoim dorobku fonograficznym nagranie opery Stanisława Moniuszki „Straszny dwór”, dokonane pod jego dyrekcją w 1994 r.; nagranie opery Paderewskiego „Manru” po raz pierwszy zrealizowane w technice DVD; nagranie pierwszej polskiej DVD z operą „Rusalka” Dworzaka. Inicjator corocznego (od 1994 r.) Bydgoskiego Festiwalu Operowego, którego edycje są znakomitą formą promocji sztuki operowej i animacji życia kulturalnego miasta. Do występów na bydgoskiej scenie pozyskał tak wybitnych śpiewaków jak m.in. Małgorzata Walewska, Stefania Toczyska, Ko Seng Hyoun, Adam Kruszewski. Dwukrotnie uhonorowany nagrodą „Bydgoszczanina Roku” przyznawaną przez lokalne media oraz medalem „Gloria Artis”.

## Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury (KPCK)

Jarmark Świątojański 2019

9 czerwca 2019 r. w godz. 10:00-18:00 na Wyspie Młyńskiej

Zakorzenie w tradycji i umiejętność korzystania z niej stanowi o naszej tożsamości, dlatego tak ważne jest wspieranie ludzi, którzy ją kontynuują i inspirować się nią w swoich twórczych działaniach.

Ponad setka wystawców z Kujaw, Kaszub, Pałuk i innych polskich regionów. Twórcy ludowi, artyści, etnodizajnerzy przeróżnych specjalności, malarze, rzeźbiarze, ceramicy, hafciarki, plecionkarze rozłożą swoje dzieła obok wyrobów z lnu, filcu, biżuterii czy witraży. Będziemy mogli rozkoszować się ich pięknem, a kupując mieć poczucie, że są to rzeczy niepowtarzalne. Stawę duchową uzupełni przepyszne regionalne jadło robione według starych receptur, w tym tak ulubione przez bydgoszczan: gęsina, sery, miody wzbogacone o litewskie przysmaki. Wydarzenie jest finansowane ze środków Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Koordinacją „Jarmarku Świątojańskiego” zajmuje się Galeria Sztuki Ludowej i Nieprofesjonalnej KPCK – szczegółowe informacje: tel. 52 585 15 02-03 lub tel. 52 585 15 06, e-mail: [galeria@kpck.pl](mailto:galeria@kpck.pl). Wszystkich wystawców zainteresowanych udziałem w wydarzeniu zapraszamy do kontaktu i wypełnienia karty zgłoszenia na stronie KPCK.

Z cyklu Autor i Aktor:  
„Raban!” o Kościele jakiego Polakom w głowie się nie mieści(?)

11 czerwca 2019 (wtorek), 18:00

Prowadzenie: Adam Wierzbowski. Wstęp wolny.

Kościół w Polsce nie ma ostatnio dobrej prasy. Kolejne afery zniechęcają do niego nawet ludzi głęboko wierzących. Tymczasem są na świecie katolicy-duchowni i świeccy, którzy tworzą zupełnie inny Kościół taki, jaki się Polakom w głowie nie mieści. Świątynie prowadzone przez kobiety na brazylijskiej prowincji, kardynał odprawiający mszę dla gejów i lesbijek w Londynie, wspólna wigilia dla chrześcijan i muzułmanów w Brukseli, żonaci księży w Czechach, kapłani mieszkający na ulicach wśród slumsów Argentyny, zakonnik broniący współczesnych niewolników, katolicki dostojnik z Birmy, który porównuje zmiany klimatu do nadchodzącej Apokalipsy... Oto Kościół tych, którzy biorą sobie do serca słynne wezwanie papieża Franciszka „Róbcie raban!”. Którzy jego wzorem i zgodnie z jego słowami nie boją się manifestować swojej wiary w sposób odważny i konkretny. 11 czerwca 2019 roku o godz. 18.00 podczas kolejnego spotkania z cyklu Autor i Aktor, które odbędzie się w Salonie Hoffman KPCK, Mirosław Wlekły autor książki „Raban!” zabierze nas w podróż od Argentyny po Birmę, Brazylii po Liban, Dominikany po Anglię by pokazać, jak może wyglądać katolicyzm. „Raban!” to nie tylko awanturznica i nieco niewiarygodna, choć prawdziwa, opowieść o zmianie w Kościele i próbie powrotu do źródeł chrześcijaństwa.



To także swoisty raport o stanie świata i jego problemach: od biedy po ekologię oraz o determinacji, harcie ducha i miłości, bez której nic nie byłoby możliwe, a która na „peryferiach świata” waży jeszcze więcej. Wreszcie, to lektura, po której nieuchronnie nam Polakom, zabrzmi w głowie pytanie: czy kiedyś będziemy gotowi na raban w polskim Kościele? A nade wszystko to zbiór reportaży najwyższej próby jednego z najzdolniejszych polskich reporterów młodego pokolenia. Wieczór dopełni inscenizacja teatralna w wykonaniu Marzeny Gorskiej – aktorki teatralnej, filmowej i dubbingowej.

## Teatr Polski

### Inna dusza

Duża scena – spektakl kameralny

25 maja 2019, godz. 19:00  
26 maja 2019, godz. 16:00  
27 maja 2019, godz. 19:00

Dwa tygodnie temu przyszła mi do głowy myśl, by zabić Dominikę. Nie wiem czym to było spowodowane, ale czułem, że wzbiera we mnie agresja. Obmyśliłem jak dokonam zabójstwa – powie Jacek B., 13 maja 1999 r. po całonocnym przesłuchaniu. Nad ranem śledczy usłyszy, że to nie była jedyną ofiarą zatrzymanego. Nareszcie się z tego wyzwoliłem – doda na koniec.

Sąsiedzi będą się dziwić; to w końcu całkiem dobry chłopak był. Uprzejmy, z normalnej rodziny, nie pił, nie palił. W szkole co prawda nie szło mu dobrze, za to w cukierni był wzorem dla innych.

Właściciel zakładu powie: Najlepszy z moich uczniów: dokładny, wręcz pedantyczny, do tego artystyczna żyłka. Na 650-lecie Bydgoszczy zrobił makietę zabytkowych spichrzy z czekolady i herbatników.

Na wizję lokalną do mieszkania zamordowanej 16-latkę wejdzie z promiennym uśmiechem. Spokojnie wskaże miejsca, gdzie schował zakrwawione ubrania i narzędzia zbrodni: tłuczek do mięsa i nóż.

Równe dwadzieścia lat później Michał Siegoczyński, reżyser ceniony za przenikliwą obserwację postaci, o których mówi ze sceny bierze na warsztat historię bydgoskiego mordercy. Czym jest ów „pierwiatek zła”, który świadkowie procesu rzekomo widzieli w oczach oskarżonego? Czy chęć destrukcji przychodzi z zewnątrz, czy jest uśpiona w każdym z nas? I w końcu, co może czuć człowiek, kiedy pozbywa życia drugiego człowieka?

### Noc Teatrów

Warsztaty – duża scena

15 czerwca 2019, godz. 21:00

W nocy z 15 na 16 czerwca widzowie będą mieli okazję uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez twórców i realizatorów teatralnych,

na co dzień pracujących w Teatrze Polskim.

Po spektaklu „Beksińscy” wybitni w swoim fachu specjaliści będą dzielić się wiedzą i doświadczeniem ukazując szczególną specyfikę pracy teatralnej.

Niezwykłe przestrzenie Teatru, zazwyczaj niedostępne dla widzów, zostaną otwarte na jedną noc, podczas której m.in. plastycy, reżyserzy, oświetleniowcy, reżyserzy i aktorzy podzielą się swoim warszatem.

Podczas Nocy Teatrów spędzmy czas wspólnie wśród dekoracji, plakatów i osób, które opowiedzą nam o Teatrze więcej, niż moglibyśmy przeczytać nawet w najlepiej prowadzonym archiwum. Zapraszamy!

## LPKiW Myślęcinek

Mini kalendarium na najbliższy miesiąc:

### Czerwiec

- 07.06. Organizacja festynu pn. „Dreamnight at the zoo czyli Wieczór Marzeń w zoo”
- Rozpoczęcie XXVI Pleneru Rzeźbiarskiego
- 8-9.06. Terenowa Masakra
- 16.06. Akademia Biegowa
- 29.06. Rajd Rowerowy Galerii Pomorskiej



## KULTURA W BYDGOSZCZY

- 30.06. OTWIERACZ/POWITANIE LATA – impreza masowa z koncertem gwiazdy- PERFECT, Patrycja Markowska
- Sen Nocy Letniej – bieg na 10 km
- GRILL PARTY WakePark Bydgoszcz Myślicinek

W Myślicinku odbędzie się 8 edycja Grill Party zorganizowany wspólnie ze szkołą salsy kubańskiej „Si o Si”.

Czekać na Was będzie wiele niespodzianek, animacji, konkursów, plażing, smażing, sporty wodne i nie tylko. Przygotujcie się na miks stylów tanecznych: cubana, mambo, bachata, kizomba, semba, nie zabraknie również ruedy. Zabieracie ze sobą jedzonko na grila, koc plażowy, dziewczynę, chłopaka, mamę, tatę, dzieci i teściową. Nie zapomnijcie o dobrym humorze.

Organizatorzy zapraszają, tych którzy chcą dołączyć do „tanecznej rodziny”. Tanecznych pasjonatów w Bydgoszczy jest coraz więcej, dlatego też zaproszcie znajomych i dołączcie do tego grillowego szaleństwa. W tym roku również organizatorzy postarają się o ciekawe nagrody i upominki od partnerów wydarzenia. Wstęp na imprezę 10 zł. Kontakt telefoniczny: 724 560 016.

## Miejskie Centrum Kultury (MCK)

Z okazji Dnia Matki –  
Małgorzata Żurańska-Wilkowska & Maja Babyszka

26 maja 2019 godz. 16:00  
Pałac Nowy w Ostromecku  
Wstęp 10/15 zł.

Gosia i Maja poznały się 6 lat temu na konkursie, gdzie rywalizowały między sobą. Po latach połączyły swoje siły. Z okazji Dnia Matki ten

żeński duet zaprezentuje publiczności piosenki o mamach i dla mam. Będzie lirycznie, ale nie tylko...

Małgorzata Żurańska-Wilkowska

absolwentka wokalistyki jazzowej Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy, niemieckiej Popakademii oraz Wydziału Edukacji Muzycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Maja Babyszka

studentka fortepianu jazzowego w klasie Krzysztofa Herdzina Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy, wychowanka Klasy Talentów Państwowego Zespołu Szkół Muzycznych im. Artura Rubinsteina w Bydgoszczy.

Piotr Tołoczko:  
Rytm gestu – wernisaż

27 maja 2019 godz. 19:00  
Foyer MCK. Wstęp wolny.

Piotr Tołoczko urodził się w 1980 roku w Toruniu. W 2004 ukończył studia na kierunku grafika w pracowni prof. Bogumiły Pręgoskiej, a w 2007 roku studia na kierunku rzeźba u prof. Macieja Szańkowskiego na Wydziale Sztuk Pięknych UMK.

W 2011 roku uzyskał stopień naukowy doktora sztuk plastycznych. Od 2010 jest wykładowcą na Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym w Bydgoszczy, w Katedrze Sztuk Wizualnych na Wydziale Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska. Prowadzi Galerię Innowacji, promującą sztukę i technologię. W swojej pracy poszukuje intermedialnego działania gestu w sztuce. Brał udział w kilku wystawach indywidualnych, zbiorowych i kilku konkursach graficznych. Zajmuje się grafiką, rysunkiem, rzeźbą oraz instalacją.

### 13. Międzynarodowy Festiwal Sztuki Perkusyjnej DRUMS FUSION

27.05 - 2.06.2019

27 maja wystartuje 13. Międzynarodowy Festiwal Sztuki Perkusyjnej DRUMS FUSION – niewątpliwie największe wydarzenie Wiosny Festiwalu 2019. Niekwestionowanymi gwiazdami tegorocznej edycji „drumsów” będą Omara Portuondo – pierwsza dama oraz głos legendarnej formacji Buena Vista Social Club.

Wystąpi ona ze swym najnowszym projektem „Omara Es Cuba - The Last Kiss”. Tego samego dnia (1.06.2019 r.) scenę z nią podzieli Richard Bona (nazywany „afrykańskim Stingiem”), który wystąpi z zespołem Mandekan Cubano. Ich wspólny koncert, który nazwano „Rytmy Świata”, początkowo zaplanowany był na Wyspie Młyńskiej, jednak ze względu na niezliczoną ilość próśb o możliwość rezerwacji nań miejsc siedzących zdecydowano się przenieść go do sali koncertowej Filharmonii Pomorskiej, co zdaniem organizatorów nada mu zdecydowanie bardziej ekskluzywny charakter.

Warto wiedzieć, że Drums Fusion 2019 zakończą się koncertem perkusisty i współzałożyciela legendarnej formacji The Police – Stewarda Copelanda, który wraz z Orkiestrą Opéry Nova zagra tamże w niedzielę, 2 czerwca wieczorem. Warto w tym miejscu dodać, że będzie to jedyny w tym roku koncert Copelanda w Polsce.

Oczywiście na gwiazdach „drumsy” się nie kończą. W tym roku przygotowano dla bydgoszczan całą masę atrakcji, wśród których wymienić należy coroczne Międzynarodowe Forum Perkusyjne, Paradę Perkusyjną i niezliczoną ilość warsztatów i koncertów ulicznych.

#### PROGRAM:

27.05.2019 r. (poniedziałek):

W rytmie miasta: Uliczne Granie cały dzień, przestrzeń miejska Bydgoszczy. Wstęp Wolny

Akcja promocyjna rozpędzająca festiwal, polegająca na swobodnie przemieszczających się po terenie miasta występach amatorskich grup rytmicznych.

#### Wojciech Karolak Trio

Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, godz. 19:30. Wstęp 25 zł. Wojciech Karolak - organy Hammond, Tomasz Grzegorski - saksofon tenorowy, Adam Czerwiński - perkusja.

28.05.2019 r. (wtorek):

#### Międzynarodowe Forum Perkusyjne: Masterclass.

Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, godz. 16:00-19:00. Wstęp wolny. Zapisy: drumsfusion@mck-bydgoszcz.pl.

Tegoroczne Międzynarodowe Forum Perkusyjne będące integralną częścią Festiwalu Drums Fusion poprzedza jak co roku dni bogate w atrakcje koncertowe, które stanowią swoistą wizytówkę tego muzycznego przedsięwzięcia. Grono zapraszanych perkusistów-pedagogów zaspokaja wszelkie oczekiwania środowiska perkusyjnego zarówno tego bardzo profesjonalnego, jak i tego, dla którego magia perkusji pozostaje przyjemnością, relaksem, muzykoterapią. Gwiazdami-pedagogami będą: Marta Klimasara, Mika Takehara oraz Andrei Veryshka.

#### Urban Street Art: El-Loren

Amfiteatr przy ul. Mostowej, godz. 17:30. Wstęp Wolny.

Urban Street Art to cykl występów w przestrzeni amfiteatru przy ulicy Mostowej, do którego zaproszono muzyków związanych bezpośrednio ze sztuką miasta, sztuką uliczną, buskerską, lecz skupioną na rytmie i jego nieoczywistym ujęciu. 28 maja wystąpi Lorenzo Mena El Loren, perkusjonista, artysta uliczny z dwudziestoletnim doświadczeniem, który ostatnie lata spędził w podróży przez ponad 10 krajów, gdzie wystąpił na niezliczonych festiwalach w klubach, programach telewizyjnych gdzie prezentował swój „show perkusji recyklingowej”. Jego zestaw instrumentalny składa się z wiader, patelni, czy rur PCV, z których wydobywa dźwięki zbudowane w stylistykach: funk, drum and bass, electro, techno oraz progressive rhythms. Występ ma na celu promocję ekorozwoju oraz samo-zarządzania. Łączy przyjemność i pedagogikę bliskiej relacji z publicznością, która przemienia magiczną energię w taniec i spontaniczną zabawę.

Recital Uczestników Międzynarodowego Forum Perkusyjnego

Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, godz. 19:00. Wstęp Wolny.

29.05.2019 r. (środa):

#### Międzynarodowe Forum Perkusyjne: Masterclass

Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, godz. 16:00-19:00. Wstęp Wolny. Zapisy: drumsfusion@mck-bydgoszcz.pl.

Gwiazdą-pedagogiem tego dnia będzie Benny Greb.

#### Urban Street Art: Laboratorium Fal

Amfiteatr przy ul. Mostowej, godz. 17:30. Wstęp Wolny.

#### Warsztaty djembe i dundun

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, godz. 17:30. Wstęp Wolny.

#### Międzynarodowe Forum Perkusyjne: Jam Perkusyjny

Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy, godz. 19:00. Wstęp Wolny.

30.05.2019 r. (czwartek):

#### MAIC Bandit

Amfiteatr przy ul. Mostowej, godz. 17:30. Wstęp Wolny.

Maic Bandit, a właściwie Michał Jabłoński to 26-letni beatboxer pochodzący z Bydgoszczy. Swoją przygodę z tą wokalną sztuką zaczął 12 lat temu po pierwszym zetknięciu się z nią, podczas przesłuchiwania pierwszej płyty „Paktofoniki”. Obsesyjnie opluwając szkolne ławki próbował wydobywać z siebie coraz to nowsze dźwięki, aż w 2010 roku stanął na scenie i stoczył swój pierwszy beatboxowy pojedynek. Zdobywając kolejne miejsca na podium zyskiwał doświadczenie i umiejętności, które przyczyniły się do dwukrotnego wygrania WBW, czyli Mistrzostw Polski w 2013 i 2016 roku. Dzięki tej niecodziennej zjawce, zaczął zdobywać rozgłos od Angielskich i Irlandzkich ulic, po duże klubowe sceny w Makau (Chiny). Największym osiągnięciem jednak wyda się być kontrakt z Cirque du Soleil, gdzie występował i podróżował po śródziemnomorskiej Europie. Po powrocie z tej przygody do Polski połączył siły z GooseBumps i jako członek tego zespołu a'capella do dziś można go spotkać na koncertach w całej Polsce.



Jarmark Świętojański | FOT. KB

**Warsztaty gry na Cajonie**

Wyższa Szkoła Gospodarki  
w Bydgoszczy, godz. 17:30-  
19:30. Wstęp Wolny.

**Kuba Wiecek Trio**

Miejskie Centrum Kultury  
w Bydgoszczy, godz.  
19:00. Wstęp 25 zł (za dzień).

Kuba Wiecek - sax, Michal Baranski  
- kontrabas, Łukasz Żyta - perkusja.

**Krzysztof „Puma” Piasecki  
4SET**

Miejskie Centrum Kultury  
w Bydgoszczy, godz.  
20:30. Wstęp 25 zł (za dzień).

Krzysztof „Puma” Piasecki - gitary,  
Charli Green Music - trąbka/waltornia,  
Łukasz Gorczyca - bass, Jarek Małys -  
keyboard, Jacek Pelc - perkusja.

31.05.2019 r. (piątek):

**Parada Perkusyjna**

Wełniany Rynek, godz.  
18:00. Wstęp wolny.

**Prezentacje Grup Paradnych**

Plac Teatralny, godz.  
19:30. Wstęp wolny.

**NiceGuys**

Amfiteatr przy ul. Mostowej,  
godz. 20:15. Wstęp Wolny.

NiceGuys to beatboxowy duet,  
w skład którego wchodzi Muza-  
man (3 miejsce na mistrzostwach  
krajów bałtyckich 2018) i Misza  
(wicemistrz polski 2018) mistrzo-  
wie Polski 2018 w kategorii tagteam.  
Zespół charakteryzuje elektroniczne  
brzmienie w połączeniu z energicz-  
nymi rytmami przeplatane znanymi  
wszystkim utworami. Wyjątkowo-  
ścią tego duetu jest to, że korzysta-  
ją tylko ze swojego aparatu mowy.  
Radość, którą czerpią z wykonywa-  
nia beatboxu przekazują swoim słu-  
schaczom, dzięki czemu gwarantują  
dobrą zabawę.

**Teatr Świetlny SPARK!**

Amfiteatr przy ulicy Mostowej,  
godz. 21:45. Wstęp wolny.

Spektakl jest połączeniem dyna-  
micznej choreografii z rytmicz-  
ną muzyką wykonywaną na żywo  
i dopracowanymi kostiumami.  
To wyjątkowe połączenie widowiska  
muzycznego ze sztuką światła.

**Pinky Loops + MAIC Bandit**

Amfiteatr przy ulicy Mostowej,  
godz. 21:00. Wstęp wolny.

Wstęp przygotowany specjalnie na  
zaproszenie Drums Fusion. Jest to  
fuzja z prawdziwego zdarzenia,



próba połączenia tego co nieoczy-  
wiste i jednocześnie ciekawe. Pro-  
gram przygotowują artyści z byd-  
goskiej sceny: Pinky Loops to duet  
na wiolonczelę (Asia Czerwińska)  
i skrzypce (Marta Lutrzykowska)  
oraz MAIC Bandit to beatboxer.

1.06.2019 r. (sobota):

**Drums Fusion 2019: Omara  
Portuondo, Richard Bona**

Filharmonia Pomorska, godz.  
19:30. Wstęp 60-150 zł (za  
dzień).

Omara Portuondo, pierwsza dama  
oraz głos Buena Vista Social Club  
wystąpi na bydgoskiej Wyspie  
Młyńskiej ze swoim projektem  
o nazwie „Omara Es Cuba – The  
Last Kiss”. Artystka określana jako  
„najpopularniejszy kubański żeń-  
ski głos wszech czasów” według  
Billboardu przenosi publikę w cza-  
sie i miejscu podczas swoich wystę-  
pów na żywo, które porównywane  
były klasą do takich legend jak Bil-  
lie Holiday, czy Edith Piaf, jednak  
nasączone są kubańską esencją.

Omara występuje na estradzie  
nieprzerwanie od momentu gdy skoń-  
czyła 15 lat, co daje ponad 70 lat  
muzycznego doświadczenia. Swoją  
pierwszą płytę nagrała jeszcze przed  
rewolucją, gdzie śpiewała po hiszpań-  
sku między innymi zawrotne aranża-  
cje amerykańskich standardów, jak  
tytułarny „Old Black Magic”. Wieść  
o rewolucji w 1959 roku dotarła do  
Omara podczas koncertów w USA.  
I choć wielu jej muzyków, w tym tak-  
że siostra, zdecydowało się pozostać  
w Ameryce, Omara wróciła na Kubę.  
Jej głos towarzyszyć miał potem całe-  
mu pokoleniu dorastającemu w trud-  
nym, zamkniętym świecie Castro  
i Guevary.

**Drums Fusion 2019: Omara  
Portuondo, Richard Bona**

Filharmonia Pomorska, godz.  
21:30. Wstęp 60-150 zł (za  
dzień).

Richard Bona jest kameruńskim  
artystą, którego głos, kunszt gry na  
gitarze basowej i umiejętność kom-  
pozytorska czynią go jednym z naj-  
wybitniejszych postaci sceny afry-  
kańskiej. Muzyk współpracował  
z takimi gwiazdami jak: Michael

Brecker, Paul Simon, Chaka Khan,  
Tito Puente, Herbie Hancock,  
Bobby McFerrin, Chick Corea,  
czy George Benson. Bona był też  
muzykiem Pat Metheny Group.

Najnowszy album „Heri-  
tage” kameruńskiego basisty  
i jego składu Mandekan Cuba-  
no to próba sprawdzenia jak bli-  
sko jest z kubańskich skoja-  
rzeń do muzycznych afro-trady-  
cji. Tym razem „afrykański Sting”  
– Richard Bona – zmierzył się  
z roztańczonymi rytmami prosto  
z Kuby, by wraz z charakterystycz-  
nymi brzmieniami przenieść się  
w rejony, które dotąd były inspira-  
cją jego poprzednich nagrań.

Materiał jest pierwszym afro-  
-kubańskim projektem artysty.  
Muzycy Mandekan Cubano wno-  
szą tu dźwięki nasycone tanecz-  
nym rytmem, podczas gdy Richard  
Bona korzysta z pełnej palety swo-  
jego artystycznego warsztatu, na  
który składają się lata współpracy  
z artystami jazzowymi i eksper-  
ymentów z muzyką funkową.

2.06.2019 r. (niedziela):

**Zagraj (zatańcz)  
ze mną mamó tato...**

Miejskie Centrum Kultury  
w Bydgoszczy, godz.  
10:30. Wstęp Wolny.

Uwaga dzieci, rodzice, babcie, cio-  
cie, kuzynki, wujkowie! 2 czer-  
wca zapraszamy na warsztaty, gdzie  
stworzymy rytmiczno-taneczną  
kuchnię dźwięków. W trakcie zajęć  
zbudujemy razem roztańczoną orkie-  
strę. Możecie przynieść ze sobą  
dowolny przedmiot wydający dźwię-  
ki: łyżki, tłuczki, chochle, garnki  
mile widziane, ale starczą też nasze  
dłonie i stopy wybijające rytm.

**Drums Fusion 2019: Stewart  
Copeland & Orkiestra Opery  
Nova**

Opera Nova w Bydgoszczy,  
godz. 19:00. Wstęp 80-120 zł.

Jeden z najlepszych perkusistów  
świata, Stewart Copeland, kompo-  
zytor i perkusista, twórca muzy-  
ki filmowej, operowej i baletowej,  
autor ścieżek muzycznych do gier,  
wystąpi 2 czerwca na 13. Między-  
narodowym Festiwalu Sztuki Per-  
kusyjnej DRUMS FUSION.

Artysta przyjedzie do Byd-  
goszczy ze swoim najnowszym  
projektem scenicznym „Stewart  
Copeland Lights Up the Orche-  
stra”. Artyście towarzyszyć będzie  
orkiestra muzyków bydgoskiej  
Opery Nova. Podczas koncer-  
tu usłyszymy utwory Copelanda  
ze ścieżek dźwiękowych do fil-  
mów „Wall Street” Olivera Sto-  
ne, „Rumble Fish” F.F. Coppo-  
li i „Equalizer/Bez litości” Anto-  
ine’a Fuqua. Będzie też muzyka  
The Police, utwory „Darkness”,  
„Don’t Stand” i „Miss Gradenko”  
– wszystkie napisane dla zespołu  
przez Copelanda.

# Zyskaj pewność

## Wykonaj bezpłatne badania mammograficzne

Jedynie 38 % uprawnionych Polek zgłasza się na kontrolne  
badania mammograficzne. Co roku rak piersi odbiera  
życie kilkunastu tysiącom z nich – Mamom, Siostram,  
Przyjaciółkom. Kobiety zbyt późno dowiadują się, że są  
chore – rak nie boli, w początkowym stadium nie wpływa  
źle na samopoczucie, dlatego Panie rzadko zadają sobie  
pytanie, czy ta choroba może ich dotyczyć.



Tymczasem, tylko regularne  
kontrolowanie stanu zdrowia  
pozwala ocenić, czy w orga-  
nizmie nie zachodzą niebezpieczne  
zmiany chorobowe. Zadowolają-  
cy wynik poprzedniej mammografii  
nie zawsze gwarantuje, że obecnie  
nie zagraża nam nowotwór piersi.  
Bezpłatna mammografia w ramach  
Programu Profilaktyki Raka Piersi  
finansowanego przez NFZ pozwala  
to skutecznie sprawdzić.

Badanie nie wymaga skiero-  
wania lekarskiego. Wykonywa-  
ne jest przez wyspecjalizowany,  
doświadczony personel medycz-  
ny. Jest szybkie i całkowicie bez-  
pieczne. Zdjęcia w technice obra-  
zowania cyfrowego oceniane są  
przez dwóch niezależnych leka-  
rzy radiologów, a w przypadkach  
wątpliwych, nawet trzech leka-  
rzy. Paniom, u których zaistnie-  
je konieczność wykonania badań  
uzupełniających LUX MED udzie-  
li wszelkich wskazówek i pomoże  
w umówieniu dogodnego i szybkie-  
go terminu dalszych badań.

Mobilna pracownia mammogra-  
ficzna LUX MED będzie czekała na  
Panie w miejscowości:

**Bydgoszcz – 11 czerwca  
2019 w godzinach od 11.00 do  
17.30 i 12 czerwca 2019 w godzi-  
nach od 11.00 do 17.00 przy Hali  
Łuczniczka, ul. Toruńska 59.**

Do badania uprawnione są panie  
w wieku 50-69 lat, które są ubezpie-  
czone, nie są leczone z powodu raka  
piersi a także:

- nie miały wykonanej mammogra-  
fii w ramach Programu w ciągu  
ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka  
i w roku poprzedzającym otrzy-  
mały pisemne wskazanie do  
wykonania ponownej mammogra-  
fii po upływie 12 miesięcy

Prosimy o wcześniejszą rejestra-  
cję pod nr tel. 58 666 24 44 lub na  
<http://www.mammo.pl/formularz>.  
Istotnym elementem opisu badania  
jest ocena porównawcza z poprzed-  
nimi obrazami, dlatego prosimy  
o zabranie ze sobą zdjęć z poprzed-  
nich mammografii.

Przy rejestracji telefonicznej  
NFZ wymaga weryfikacji uprawn-  
ień do badania na podstawie poda-  
nego numeru PESEL, dlatego przed  
połączeniem telefonicznym prosimy  
przygotować dowód osobisty.

# Smaczny kącik, czyli coś na ząb!

Po Świętach i majówkowym szaleństwie jedzeniowym, warto postawić na coś szybkiego, a zarazem sycącego. Nasze przepisy na słodko-słone naleśniki z karmelem i muffiny marchewkowo-czekoladowe skradną niejedno podniebienie. Mogą być także pyszną, słodką fantazją z okazji zbliżającego się Dnia Matki!



## Naleśniki z jabłkami i polewą ze słonego karmelu

### Składniki na ciasto:

- 4 sztuki jabłek
- szczypta cynamonu do smaku
- 1 szklanka mleka
- ½ szklanki wody gazowanej
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- szczypta soli
- 1 szklanka mąki
- 2 łyżeczki oleju słonecznikowego
- 1 jajko
- truskawki dla ozdoby

### Słony karmel – składniki:

- masło ok. 30 g.
- cukier ok. 100 g.
- śmietana 30% - 100 ml
- ½ łyżeczki soli

### Sposób przygotowania:

1. Mleko należy wlać do miski, dolać wodę gazowaną, jajko, cukier waniliowy, sól. Całość trzeba zmiksować. Następnie ciasto posypujemy przesianą wcześniej mąką.
2. Ciasto wyrabiamy tak by było gładkie, bez grudek. Dodajemy olej. Miksujemy raz jeszcze. Odstawiamy na 15 minut, a na patelni rozgrzewamy olej.
3. Smażymy cieniutkie naleśniki z obu stron. Muszą mieć one złoty kolor.
4. Jabłka kroimy na plasterki. Zabieramy się za przygotowanie słonego karmelu. Wsypujemy cukier na zimną patelnię, podgrzewamy do uzyskania brązowego odcienia, następnie

dołączamy masło i mieszamy, by połączyło się z cukrem. Po chwili dodajemy śmietanę, mieszamy i wysypujemy sól. Również mieszamy.

5. Na koniec na połowie naleśnika układamy plasterki jabłka, posypujemy cynamonem do smaku. Składamy naleśnik, oblewamy karmelem i układamy na nim pokrojone truskawki. Smacznego!

**Uwaga! Aby jabłka nam nie czerniały, warto skropić je sokiem z cytryny!**



## Muffiny marchewkowo-czekoladowe

### Składniki:

- 30 dag mąki
- ½ kostki masła
- ½ szklanki cukru
- 4 jajka
- proszek do pieczenia (1 łyżeczka)
- szczypta sody
- szklanka naturalnego kakao
- szczypta soli
- łyżeczka cynamonu
- 4 marchewki

### Sposób przygotowania:

1. Marchew należy obrać i zetrzeć. W misce przygotowujemy ciasto mieszając razem mąkę, kakao, cukier, proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól.
2. W garnku rozgrzewamy masło. Roztrzepane jajka mieszamy z masłem i startą marchewką.
3. Do wcześniej przygotowanego ciasta dodajemy masę marchewkową, mieszamy i przekładamy do specjalnej formy muffinkowej. Całość wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni i pieczemy przez 25-30 minut.
4. Po tym czasie wykładamy muffinki z pieca. Dla smaku można je oblać lukrem bądź kolorowymi posypkami. Smacznego!



## Słodkie bitki wieprzowe ze śliwkami i papryką

czas 70 min., 2-4 osoby

### Składniki:

- 1 kg szynki wieprzowej Gzella
- Sól, pieprz
- 4 łyżki mąki
- 1 łyżka majeranku
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 opakowanie śliwek
- 2 łyżki ostrej papryki
- 1 puszka pomidorów
- 1 limonka lub cytryna

### Sposób przygotowania:

1. Szynkę kroimy w cienkie paski lub kostkę i rozbijamy z obu stron, następnie przyprawiamy je wedle uznania pieprzem i solą.
2. Tak przygotowane bitki obtaczamy w mące i podsmażamy w garnku z dodatkiem oleju, gdy mięso zostanie zarumienione.
3. Dorzucamy cebulę pokrojoną w piórka. Do mięsa dorzucamy resztę przypraw, mąkę, pomidory i suszone śliwki.
4. Całość dusimy na wolnym ogniu przez ok 60 minut. Bitki polecamy podawać z kaszą lub kopytkami – dla smaku kaszę skropić sokiem z limonki.



Jak dbać o naturalne piękno?

Kreowanie ideału ludzkiego ciała w mediach spowodowało, że jednymi z najczęstszych zabiegów, jakim poddają się zarówno kobiety, jak i mężczyźni, są zabiegi medycyny estetycznej. Oferta gabinetów kosmetycznych mocno poszerzyła się o inwazyjne zabiegi, zapominając przy tym o pozytywnym wpływie zabiegów pielęgnacyjnych. Dzięki zabiegom inwazyjnym uzyskamy bardzo szybki i pożądaný efekt... Ale czy na długo?

Z powodu braku czasu i permanentnego życia w biegu, poświęcaniu się karierze zawodowej bądź dzieciom, jesteśmy podatni na zabiegi z natychmiastowym efektem. Zastanówmy się tylko, czy faktycznie warto iść tylko w tę stronę i czy ekspresowe, inwazyjne zabiegi przełożą się na troskę o zdrowe i piękne ciało – mówi Natalia Sak, manager Instytutu Urody Souvre w Bydgoszczy.

Starajmy się stosować je jako uzupełnienie naszej terapii, a nie jako terapię zastępczą dobrą na wszystko. Pamiętajmy, że prawidłowa pielęgnacja to nie tylko odpowiednio dobrany kosmetyk. To tylko jedna ze składowych wpływających na nasz wygląd i samopoczucie. Odpowiednia ilość płynów, aktywny tryb życia, odpowiednia ilość snu i zbilansowana dieta to tak naprawdę podstawa do uzyskania pełnej harmonii duszy i ciała. Nie ma złotego środka dla wszystkich, indywidualne podejście to klucz do sukcesu i zadowolenia.

#### Kojący dotyk masażu

Na rynku Beauty jest ogromny wybór zabiegów pielęgnacyjnych z wykorzystaniem różnorodnej aparatury. Jednak od wieków nieocenione dla ciała i duszy są masaże. Nie ma niczego bardziej przyjemnego i pożytecznego dla odprężenia naszego organizmu. Czym jest w ogóle masaż i jak wpływa na nasz organizm? To nic innego jak bezpośrednie działanie na organizm człowieka. To oddziaływanie dotykiem, który przenika do mięśni, kości oraz narządów wewnętrznych. Masaż oddziałuje na skórę, tkankę podskórną, na układ krążenia, oddechowy, nerwowy, pokarmowy. Przyspiesza

przemianę materii. Podczas masażu poprawia się krążenie, co skutkuje szybszym dostarczaniem tkankom i organom substancji odżywczych i wpływa na szybsze wydalanie produktów przemiany materii. Dodatkowo usuwa obumarłe komórki naskórka, co wpływa na poprawę

wchłaniania substancji pielęgnacyjnych i odżywczych. Poza tym pod wpływem masażu zwiększa się sprężystość i elastyczność skóry.

W ofercie Instytutu Urody Souvre zlokalizowanym przy ul. M. Konopnickiej 31 w Bydgoszczy znajdziesz japoński liftingujący masaż KOBIDO, Lomi Lomi, masaż klasyczny i relaksacyjny – zachęca Natalia Sak.

#### Skorzystaj z endermologii LPG

Poznaj nowoczesną endermologię LPG Alliance, która również dostępna jest w Instytucie Urody Souvre. To nic innego jak technika polegająca na mechanicznej stymulacji skóry, aby pobudzić metabolizm komórek w naturalny sposób. Techniki LPG są stuprocentowo naturalne, nieagresywne, nieinwazyjne i nie

powodują skutków ubocznych. Dzięki spersonalizowanej terapii, jaką możemy zastosować, skupiamy się tylko na tym, co jest dla nas istotne. Może to być rozluźnienie ciała, drenaż limfatyczny bądź intensywna praca nad uformowaniem sylwetki marzeń. Przy zabiegach na ciało wykorzystywane jest potrójne działanie, czyli usuwanie miejscowych i opornych złogów tłuszczowych, wygładzenie skórki pomarańczowej i ujędrnienie skóry. Przy zabiegach na twarz z wykorzystaniem LPG w naturalny, całkowicie bezbolesny sposób pobudzamy fibroblasty, czyli komórki skóry właściwej, do zwiększonej produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Po takim zabiegu nasza cera staje się promienna, a długotrwałe rezultaty przy jego regularnym stosowaniu przywracają

gęstość skóry, modelują owal twarzy i wygładzają zmarszczki.

#### Masz swoje rytuały?

Odpowiednie produkty do pielęgnacji i codzienne domowe rytuały to również kluczowa sprawa. Podstawą odpowiedniej pielęgnacji jest staranne oczyszczanie skóry. Dokładny demakijaż to krok numer jeden, bez którego nie przejdziemy dalej. I tu w zależności od tego, jaką skórę mamy, wybierzemy lżejsze bądź cięższe formuły do demakijażu. Mogą to być żele do mycia twarzy, pianki bądź kremowe mleczka do usunięcia zanieczyszczeń. Nie zapomnijmy o tym, że po każdym kontakcie z wodą powinniśmy wyrównać pH skóry za pomocą toniku.

Będzie to miało między innymi wpływ na lepsze wchłanianie substancji aktywnych z produktów, które zastosujemy. Jeśli przykładowo zmywamy skórę z udziałem wody, to absolutnie nie używajmy gorącej wody.

Najlepiej jest użyć chłodniejszej wody lub wody mineralnej o temperaturze pokojowej. Zapewni nam to optymalną temperaturę, a chlor zawarty w wodzie kranowej nie będzie wpływać negatywnie na naszą cerę. Regularnie wykonywany peeling sprawi, że pozbedziemy się martwego naskórka, a przez to nasza skóra będzie promienna i przygotowana na przyjęcie składników aktywnych z pozostałych produktów.

Dobranie odpowiedniego serum czy kremu to nie lada wyzwanie. Latem zastosujmy kremy o lżejszej konsystencji, nie zapominając o kremach ochronnych z filtrem UV. Po więcej kosmetycznych porad zapraszamy do Instytutu Urody Souvre.

R E K L A M A

# Reklama na tania i skuteczna

zapytaj o szczegóły !!!

BYDGOSKI PORTAL INTERNETOWY®  
**bydgoszcz.com**  
I GAZETA

reklama@bydgoszcz.com  
tel. 664 125 126

# Endermologia Sposób na naturalne piękno



# Osiedle Tatrzańskie z nowym basenem

## Przekazano plac pod budowę inwestycji

Nowoczesny, bogato wyposażony basen powstanie na Osiedlu Tatrzańskim – 30 kwietnia br. została podpisana umowa na jego budowę. Park wodny przy Szkole Podstawowej nr 67 kosztować będzie blisko 33 mln zł. Obiekt będzie w pełni przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.



W podpisaniu umowy na budowę basenu i towarzyszącej temu konferencji prasowej wzięli udział prezydent Rafał Bruski, jego zastępca Michał Sztybel, przedstawiciele firmy Strabag – wykonawcy odpowiedzialnego za budowę nowego obiektu, dyrekcja SP nr 67 wraz z uczniami, bydgoscy radni oraz Jan Kwiaton, przewodniczący Rady Osiedla Nowy Fordon.

### Mieszkańcy zadecydowali

Dzień, w którym podpisujemy umowę na realizację nowej inwestycji to zawsze dobry dzień dla Bydgoszczy – mówi Rafał Bruski, prezydent miasta. – Szczególnie, jeśli chodzi o inwestycję, która była długo oczekiwana przez mieszkańców.

Świadczy o tym wynik głosowania w konsultacjach społecznych dotyczących budowy basenów – to w Fordonie oddano największą ilość głosów. To zaangażowanie mieszkańców przekłada się właśnie na budowę nowego, bardzo nowoczesnego i bogato wyposażonego obiektu.

Przypomnijmy, że w głosowaniu mieszkańców dotyczącym kolejności budowy basenów na dużych osiedlach w Bydgoszczy, pływania na Osiedlu Tatrzańskim zdobyła aż 15 tys. głosów wyprzedzając tym

3

to ilość kondygnacji

159 miejsc

zaplanowano na widowni

1,5 roku

tyle potrwa budowa

32,8 mln zł

to koszt inwestycji

samym budowę basenu na Miedzyuniu i Osiedlu Leśnym.

Te dwa baseny będą budowane w następnej kolejności, po zakończeniu inwestycji przy SP nr 67.

### Basen i park wodny w jednym

Basen przy ul. M. Kromera będzie dużym 3-kondygnacyjny obiektem o charakterze parku wodnego. Jego powierzchnia użytkowa wyniesie blisko 5 tys. m kw. Kom-

pleks basenowy tworzyć ma niecka basenu pływackiego (wyposażona w dźwig dla osób niepełnosprawnych, 6 torów) oraz niecka rekreacyjna i do nauki pływania.

Zaplanowano też szereg atrakcji: grzybek wodny, rwącą rzekę, ławeczkę z masażem, gejzer wodny z oświetleniem podwodnym, brodzik dla dzieci wymagających opieki rodziców ze zjeżdżalnią, wanny do hydromasażu, jacuzzi z oświetleniem podwodnym, zjeżdżalnię o długości około 58 m wyposażoną w multimedia. Na widowni zaplanowano 159 miejsc. Basen będzie wyposażony w zaplecze sanitarne z przebieralniami i natryskami, kompleks SPA (sauna sucha fińska z natryskami) oraz kompleks rekreacyjny (siłownia i sala fitness).

### Oddano plac pod budowę

Przetarg na to zadanie ogłoszony został latem ubiegłego roku. Najkorzystniejszą ofertę złożyła firma Strabag. Ocenie poddano cenę, długość gwarancji i doświadczenie kierownika budowy. Przekazanie placu budowy nastąpiło 8 maja. Zakłada się, że prace budowlane potrwają około 1,5 roku. Inwestycja pochłonie 32,8 mln zł i będzie objęta 7-letnią gwarancją.

## Nowy wymiar miejskiego transportu

### Ekologiczne skutery wyjechały na bydgoskie ulice

Transport miejski w Bydgoszczy zyskał niedawno zupełnie nowy wymiar! 1 maja na ulicach pojawiło się 35 skuterów elektrycznych blinkee.city, które można wypożyczać na minuty wprost z ulicy. Usługa entuzjastycznie przyjęta w wielu polskich miastach ma teraz szansę rozkochać w sobie Bydgoszczan.

Firma blinkee.city to polski pionier, który w 2017 roku wprowadził na ulice stolicy pierwsze skutery elektryczne, do wynajęcia za pomocą aplikacji mobilnej. Od tamtej pory firma nieustannie się rozwija – obecna w kilkunastu polskich miastach oraz zagranicą, 1 maja zawiązała ze swoimi jednoślādami właśnie do Bydgoszczy. – Na naszych kanałach social media niejednokrotnie spotykaliśmy się z sugestiami wprowadzenia skuterów do Bydgoszczy. Chcemy być tam, gdzie mieszkańcy nie tylko mają ochotę wypożyczyć jednoślād, ale także istnieje realna potrzeba rozwoju transportu miejskiego.

Dlatego z przyjemnością wchodzimy do tego miasta – mówił prezes firmy, Marcin Maliszewski. – Naszą liczbą docelową w tym sezonie jest 50 jednoślādów w Bydgoszczy, ale jesteśmy otwarci w kwestii sukcesywnego powiększania floty. Najbardziej bowiem zależy nam na tym, by dostarczać usługę, która zaspokoi potrzeby mieszkańców i będzie stanowiła dla nich realne wsparcie w codziennym przemieszczaniu się po mieście – dodaje.

### Nowoczesna obsługa przez aplikację mobilną

Skutery elektryczne blinkee.city obsługuje się w sposób innowacyjny, a zarazem prosty – przez darmową aplikację mobilną, którą użytkownicy instalują na smartfonie. Po rejestracji każdy użytkownik zyskuje dostęp do mapy miasta, która pozwala na zlokalizowanie najbliższego skutera i zarezerwowanie go. Od momentu rezerwacji mamy 15 darmowych minut na dotarcie do jednoślādu. Koszt przejażdżki to 69 gr. za minutę i 9 gr. za postój. – Warto jednak zauważyć, że po przekroczeniu kwoty 89 zł na dzień, skuterem można jechać dalej, ale już bezpłatnie. To sprawia, że wybór jednoślādu elektrycznego zamiast np. samochodu jest często bardziej opłacalny – tłumaczy Marcin Maliszewski.

Łatwość parkowania to kolejny plus, bowiem blinkee.city nie wymaga odstawiania ich pojazdów na specjalnych parkingach czy sta-

35

to liczba dostępnych skuterów w Bydgoszczy

69 gr/min

to koszt przejażdżki

### Parkowanie

Skuter można zaparkować w każdym, przeznaczonym do tego miejscu

cjach. Skuter wystarczy zaparkować w strefie określonej w aplikacji, na chodniku czy parkingu – wszędzie tam, gdzie jest to dozwolone przez przepisy drogowe.

Jaki obszar miasta będzie wchodził do bydgoskiej strefy? Już teraz można się z nim zapoznać w aplikacji! – To oczywiście kształt jaki proponujemy na początek – w miarę wzrostu lokalnej floty skuterów będziemy powiększać strefę – tłumaczył Tomasz Krzywański, lokalny partner blinkee.city w Bydgoszczy.

### Bydgoski trend ekologiczny

Bydgoszcz, zgodnie z trendem, który panuje na całym świecie, podjęła już kroki w kwestii walki o lepsze powietrze. Jednym z nich jest np. uruchomienie platformy informacyjno-edukacyjnej dla mieszkańców, dzięki której można m.in. sprawdzić jakość powietrza na terenie całego miasta.

Wprowadzenie skuterów blinkee.city to także element minimalizujący emisję zanieczyszczeń do atmosfery. – Bydgoszcz zawsze kojarzyła mi się z pozytywną, zieloną energią i przyjaznym podejściem do środowiska. Jako bydgoszczanin cieszę się, że dzięki blinkee.city mieszkańcy będą mogli w przyjemny i ekologiczny sposób podróżować po mieście – mówił Tomasz Krzywański.

## Czym właściwie są komory normobaryczne?

Normobaric Room to normobaryczna komora ciśnieniowa. Powietrze w komorze wzbogacone jest w tlen (od 32% do 40%, podczas gdy w powietrzu atmosferycznym jest go ok. 20%). Komora wyposażona jest w służę, stwarzającą stan pośredni pomiędzy ciśnieniem wewnątrz - 1500 hPa i na zewnątrz - 1000 hPa. Zawartość dwutlenku węgla w pomieszczeniu normobarycznym wynosi od 0,7% do 1,3%, gdzie w atmosferze na zewnątrz jest go zaledwie 0,03%. Dodatkowo, w komorze normobarycznej atmosfera wzbogacona jest o cząsteczkowy wodór, którego znajduje się od 10 do 20 tysięcy razy więcej niż na zewnątrz. Wszystkie te parametry składają się na specyficzny stan powietrza w komorze, które jest idealnie czyste i dzięki, któremu (przede wszystkim poprzez zwiększoną zawartość tlenu) organizm dotlenia się dużo łatwiej, szybciej i intensywniej niż podczas przebywania poza komorą.

## Eliksir zdrowia i młodości!

Na warunki panujące w komorach normobarycznych składają się przede wszystkim: zwiększona zawartość tlenu, podwyższone ciśnienie atmosferyczne, a także większa ilość wodoru i dwutlenku węgla. Według badań przeprowadzonych przez prof. dr hab. Małgorzatę Tafil-Klawę z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu na najbardziej profesjonalnej komorze tego typu czyli Normobaric Room, już dwugodzinna sesja terapeutyczna w takich warunkach może być zbawienna dla zdrowia. Normobaria opiera się w dużej mierze na tlenoterapii, szeroko zalecanej przez lekarzy. Odpowiednie dotlenienie to warunek dobrej jakości życia.

Również dzięki podwyższonemu ciśnieniu panującemu w komorze wszystkie komórki organizmu

# Normobaric Room

## – hit dla zdrowia i urody

Normobaria – pod tą zagadkową nazwą kryje się terapeutyczna metoda, wspomagająca zdrowie i... przedłużająca życie. W specjalnych komorach normobarycznych istnieją jedyne w swoim rodzaju warunki atmosferyczne – większe ciśnienie oraz więcej tlenu, dwutlenku węgla i wodoru.



stają się bardziej dotlenione, przyspiesza się rozwój naczyń krwionośnych, tkanki nabłonkowe szybciej się regenerują, w komórkach skóry wytwarza się więcej kolagenu, komórki odpowiedzialne za zdrowie tkanki kostnej zwiększają swoją aktywność. Dzięki podwyższonemu stężeniu wodoru zwalczane są wolne rodniki powodujące starzenie się organizmu, a sam wodór jako taki spowalnia podziały komórek wydłużając ich życie, a co za tym idzie życie całego organizmu. Podwyższona ilość dwutlenku węgla we krwi umożliwia lepsze przyswajanie



## KONKURS!

Dla naszych czytelników przy współpracy z firmą EKONSTAL przygotowaliśmy wejściówki do komory normobarycznej. Komora mieści się pod adresem: ul. Słoneczna 21, 86-031 Bydgoszcz (Osielesko).

Aby skorzystać z tej wyjątkowej okazji i podarować sobie odrobinę luksusu, wystarczy wziąć udział w naszym konkursie i odpowiedzieć na pytanie: Czym są komory normobaryczne? Na zgłoszenia czekamy pod adresem mailowym: [kasia@bydgoszcz.com](mailto:kasia@bydgoszcz.com), w terminie do 12 czerwca. Powodzenia!

tlenu przez komórki ciała, gdyż ułatwia odłączanie tlenu z hemoglobiny w naczyniach włosowatych. Sprzyja to również szybszemu gojeniu się ran oraz wspomaga organizm w walce z zakażeniami, działa bakterio-bójczo i bakteriostatycznie, przyspiesza eliminację szkodliwego tlenu węgla.

## Czy to jest bezpieczne?

W terapii normobarycznej kluczowym jest korzystanie ze sprawdzonego, certyfikowanego urządzenia. Komory Normobaric Room produkowane przez firmę Ekonstal jako jedyne w Polsce zostały przebadane przez naukowców na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Normobaric Room posiada także znak CE – spełnia więc wszystkie badania pod względem jakości i bezpieczeństwa. Dodatkowo technologie produkcyjne zbiorników produkowanych przez Ekonstal oparte są na wieloletnim doświadczeniu i kompetencji pracowników uczestniczących w procesie produkcyjnym i są gwarantem najwyższej jakości produkowanych komór normobarycznych.

R E K L A M A



media  
star.com.pl

dru  
ku  
je  
my...

|                                   |                                |                                   |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               |                                  |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| plemię<br>znane z<br>fryzur       |                                | nauczy-<br>ciel                   |      | u boku<br>radży                      | jeden z<br>dużych<br>banków       |                            | miejsce<br>bitwy<br>Aleksan-<br>dra | przeciwnik<br>Kwinto          | krzyż<br>egipski                 |      | mały Ar-<br>kadiusz                  | wolna u<br>człowie-<br>ka   | zbiórka<br>organi-<br>zacyjna |                                   | malowa-<br>ni<br>chłopcy |
| płatny<br>partner<br>do tańca     |                                | bogini<br>niezgo-<br>dy           |      |                                      |                                   |                            | płyn w<br>akumu-<br>latorze         |                               | grad po-<br>cisków               |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |
|                                   |                                |                                   |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               | duża<br>nad "i"                  |      |                                      |                             |                               |                                   | mieszka<br>w Afryce      |
| obręcze<br>kół<br>samo-<br>chodu  |                                | afrykań-<br>skie<br>państwo       |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               | o nią<br>wojna<br>trojań-<br>ska |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |
|                                   |                                |                                   |      |                                      | praoj-<br>ciec<br>Semitów         |                            |                                     |                               | okręto-<br>wy<br>kucharz         | wzór |                                      |                             |                               |                                   |                          |
| słoń Nel                          |                                | najwięk-<br>sza<br>rzeka<br>Litwy |      | rozciąga<br>się z<br>góry            |                                   | ciasto<br>pełne<br>bakalii |                                     |                               |                                  |      | tytuł na-<br>stępcy<br>Mahome-<br>ta | włoska<br>grupa<br>kolarska | specjali-<br>sta od<br>ciała  | nad Zal.<br>Ze-<br>grzyń-<br>skim |                          |
|                                   |                                |                                   |      | persona<br>non<br>grata              |                                   |                            |                                     |                               |                                  |      | liściaste<br>lub<br>iglaste          |                             |                               |                                   |                          |
| grotołaz                          | w<br>greckim<br>alfabe-<br>cie |                                   | pały | jezioro<br>między<br>USA a<br>Kanadą |                                   | model<br>Volks-<br>wagena  |                                     | w roz-<br>grzewce<br>pianisty |                                  |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |
|                                   |                                |                                   |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               | naczy-<br>nie z<br>knotem        |      | senne<br>urojenie                    |                             |                               |                                   |                          |
| zakąta-<br>rzona<br>panien-<br>ka |                                |                                   |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               | znana<br>marka<br>herbaty        |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |
|                                   |                                |                                   |      |                                      | belfer z<br>Gom-<br>browi-<br>cza |                            |                                     |                               |                                  |      | ... and<br>Roll                      |                             |                               |                                   |                          |
| pięć i<br>wstecz-<br>ny           | "wybra-<br>kowane"<br>ptaki    |                                   |      |                                      |                                   |                            |                                     |                               | Berlinka                         |      |                                      |                             |                               |                                   |                          |



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

|                                     |                                   |                |                                     |                           |                  |                                |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  |                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------|------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|----------------------------------|
| nawiga-<br>cja<br>satelit.          |                                   | dekora-<br>cja | dowód-<br>ca ze<br>Stalin-<br>gradu | na<br>okręcie<br>pirackim | kuzyn<br>bielaka | przeni-<br>kliwy<br>dźwięk     |  | przewią-<br>zany<br>powró-<br>słem | renifer<br>północ-<br>noame-<br>rykański | coś za<br>coś              |  |  |  |  |                                  |
| przerwa<br>w<br>podróży<br>konnej   |                                   |                |                                     |                           |                  | ogniki                         |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  | założył<br>wytwór-<br>nię<br>MGM |
| monoto-<br>nia<br>codzien-<br>ności |                                   |                |                                     |                           |                  |                                |  |                                    |                                          | falsz,<br>błaga<br>dawniej |  |  |  |  |                                  |
| produ-<br>kuje<br>meble             | czasem<br>rozpiera                |                |                                     |                           |                  | Mak-<br>sym,<br>pisarz<br>ros. |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  |                                  |
|                                     |                                   |                |                                     |                           |                  | miasto<br>jak na-<br>rządzie   |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  |                                  |
| uznana<br>literatura                | ani-<br>musz,<br>bezczel-<br>ność |                |                                     |                           |                  | cenne<br>drzewo<br>z Afryki    |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  |                                  |
|                                     |                                   |                |                                     |                           |                  | dobra<br>przyja-<br>ciółka     |  |                                    |                                          |                            |  |  |  |  |                                  |

|                                    |                                 |                                         |                               |                         |                                             |                                           |  |                                   |                              |  |                      |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------|--|----------------------|
| kome-<br>diowy<br>żart             |                                 | schorze-<br>nie dróg<br>żółcio-<br>wych | Pazura<br>dla przy-<br>jaciół | hindus-<br>cy<br>asceci | ... Bło-<br>chowiak,<br>kobieta-<br>polityk | wypro-<br>stowana<br>lub zgar-<br>biona   |  | ryba<br>starego<br>człowie-<br>ka | wytapia-<br>ny ze<br>słoniny |  | podobne<br>do gitary |
| wartka<br>w filmie                 |                                 |                                         |                               |                         |                                             | duże<br>miasto<br>nad<br>Irtyszem         |  |                                   |                              |  |                      |
| ozdobny<br>trawnik                 |                                 |                                         |                               |                         |                                             | gorący<br>wiatr pu-<br>stynny             |  |                                   |                              |  |                      |
| bombo-<br>wiec<br>B-2              | główny<br>przewód<br>instalacji |                                         |                               |                         |                                             |                                           |  |                                   |                              |  |                      |
|                                    |                                 |                                         |                               |                         |                                             | Kirstie,<br>grała w<br>"I kto to<br>mówi" |  |                                   |                              |  |                      |
| wypru-<br>wane<br>wnętrz-<br>ności | wartość<br>towaru               |                                         |                               |                         |                                             | mnó-<br>stwo                              |  |                                   |                              |  |                      |
|                                    |                                 |                                         |                               |                         |                                             | model<br>Mitsubi-<br>shi                  |  |                                   |                              |  |                      |

# Nowalijki

## Najświeższy wybór prosto z Polski!

NOWALIJKI KOJARZĄ SIĘ Z WIOSNĄ. KUSZĄ ŚWIEŻOŚCIĄ I KOLORAMI. SĄ PEŁNE WITAMIN I MINERAŁÓW. PO PROSTU ZDROWE I SMACZNE. OGÓREK, BOTWINKA, RZODKIEWKA I SAŁATA - DOSKONAŁE NA SUROWO, JAKO DODATEK DO SAŁATEK LUB LEKKA CHRUPiąCA PRZEKĄSKA.

aby dłużej cieszyć się świeżością można umieścić sałatę z doniczką w ziemi

Sałata w doniczkę

2<sup>99</sup> szt.

oferta obowiązuje od 14.05 do 18.05

Sałata rzymska MINI

2<sup>99</sup> szt.

Ogórki gruntowe

3<sup>99</sup> kg

produkt krajowy

produkt krajowy

Botwinka

2<sup>99</sup> pęczek

Rzodkiewki

1<sup>99</sup> pęczek

500g opak.

Winogrona bezpestkowe 500 g, 9,98/kg kraj pochodzenia: Indie

4<sup>99</sup> opak.

skarbnica beta-karotenu

Melon CANTALOUPE kraj pochodzenia: Hiszpania, Włochy

6<sup>99</sup> kg

oferta obowiązuje od 14.05 do 19.05

produkt krajowy

Pieczarki

5<sup>99</sup> kg

**KUP 2 szt. KAŻDĄ ZA**

**3<sup>50</sup> szt.**

**ZYSKAJ 30%**

**Zioła w doniczkę SWEDEPONIC** bazylia, oregano, kolendra, tymianek 4,99/cena poza zestawem

**KUP 2 szt. KAŻDĄ ZA**

**2<sup>20</sup> szt.**

**ZYSKAJ 21%**

**Bagietka czosnkowa, bagietka z masłem ziołowym** 165 g 1,33/koszt 100 g przy zakupie 2 szt. 2,79/cena poza zestawem 1,69/100 g

**KUP 2 opak. KAŻDE ZA**

**7<sup>00</sup> opak.**

**ZYSKAJ 22%**

**Hamburgery wołowe SOKOŁÓW** 4 x 100 g 1,75/koszt 100 g przy zakupie 2 opak. 8,99/cena poza zestawem 2,25/100 g

wołowina polska

**POBIERZ APLIKACJĘ I AKTYWUJ KUPONY**

**Ser pleśniowy NA TUREK** 120 - 125 g różne rodzaje

**ZYSKUJESZ 0<sup>30</sup>**

**3<sup>49</sup>**

bez kuponu w aplikacji 3<sup>79</sup>

- z aplikacją 2,79 - 2,91/100 g - bez aplikacji 3,03 - 3,16/100 g

**kremowy, gładki miąższ**

**KUP 2 szt. KAŻDĄ ZA**

**3<sup>50</sup> szt.**

**ZYSKAJ 30%**

**Awokado HASS** 4,99/cena poza zestawem kraj pochodzenia: RPA, Peru, Izrael

**KUP JEDEN WEŹ DRUGI**

**2<sup>99</sup> szt.**

**Napój ORANGINA** 0,5 l 2 rodzaje 3,00/koszt 1 przy zakupie 2 szt.



OFERTA HANDLOWA  
WAŻNA  
OD 14.05 DO 26.05.2019



APLIKACJA MOBILNA



Galeria  
Pomorska



↓  
POBIERZ  
APLIKACJĘ

↓  
RÓB **ZAKUPY**

↓  
I ODBIERAJ  
**NAGRODY!**