hot° Magazine

KING WILKI MORSKIE SZCZECIN CHEERLEADERS W SESJI OKŁADKOWEJ DO HOTA!

#wszyscynawilki!

SZCZECIN NR 174 / ISSN 1734-1116 / LUTY 2020

INFORMACJE / MIEJSCA / WYWIADY / PUBLICYSTYKA / MODA I URODA / EDUKACJA

STEAM WASH

Umów wizytę!
tel. 512 667 617
biuro@steam-wash.pl
ul. Spółdzielców 8b

Steam Wash Szczecin – profesjonalna kosmetyka Twojego auta.

Myjnia mobilna, powłoki ceramiczne, korekty lakieru, woskowanie aut, renowacja tapicerek skórzanych, wszystko co potrzebne by podnieść wygląd Twojego auta w jednym miejscu.

Ochrona, trwałość i jakość na najwyższym poziomie.

steam-wash.pl
fb.com/steamwashszczecin

Kupon Rabatowy w wysokości 10%
na mycie zewnętrzne i odkurzanie wnętrza (pakiet Shine)

CHCESZ SIĘ ZAREKLAMOWAĆ W HOT MAGAZINE?

91 4 851 883 506 060 944

CENY JUŻ OD 290 ZŁ NETTO MIESIĘCZNIE

Fine DINING Week

FESTIWAL SZTUKI RESTAURACYJNEJ

12 lutego - 1 marca

Rezerwuj

www.FineDiningWeek.pl

RESTAURACJA BUKOWY PARK RESTAURACJA RUSAŁKA
RESTAURACJA W HOTELU PARK

NETTO ARENA

ŚLUBY - UROCZYSTOŚCI

ZAPRASZAMY DO WYNAJMU

OSOBNE WEJŚCIE - DOWOLNA ARANŻACJA
SALA DO 150 OSÓB - DUŻY PARKING
PIĘKNE WNĘTRZE I PRESTIŻOWA LOKALIZACJA

KONTAKT - TEL. 506 060 944
MAIL: FIRMA@ASSEGROUP.COM

plac Hołdu Pruskiego 8
tel. + 48 91 488 88 81
tel. kom. 788 788 750

Obserwuj nas!
SpizarniaSzczecinska

SPIŻARNIA
SZCZECIŃSKA

Zakochaj się w SPIŻARNI

PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ 10-16 LUTEGO
REZERWACJA TEL.788 788 750

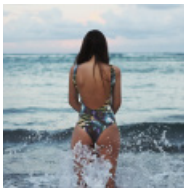
Walentynki 14 luty

HOT MAGAZINE 174 LUTY 2019 / SPIS TREŚCI

4 Najważniejsze wydarzenia lutego
s.9 INFORMACJE

Nie przegap w lutym
s.11-15 INFORMACJE

Mapa Kultury
s.16-21 INFORMACJE

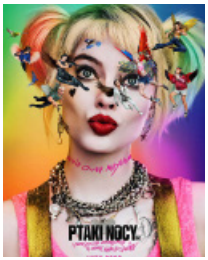


Opalanie natryskowe
s.28-29 URODA

Dr Perzanowski PPestetyczna
s.30-31 URODA

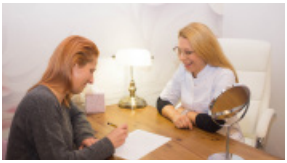
6 faktów na temat zdrowia jamy ustnej
s.34-35 URODA

Beauty Room
s.43 URODA



Premiery Kinowe razem z Helios
s.23/73 PUBLICYSTYKA

Zostań Team Liderem w Concentrix
s.44-45 PUBLICYSTYKA



Projekt Metamorfoza 2020!
s.36-37 URODA

Damian Usewicz aka Viking
s.46-47 PUBLICYSTYKA

Kilka pysznych propozycji na Walentynki
s.54-55 KUCHNIA

San Valentino w Perseuszu
s.61 KUCHNIA

Rodzinka poleca 4 miejsca sportowe
s.67 RODZINKA

Profilingua Szczecin
s.75 RODZINKA

Okładka:

Fotograf:
Magdalena Bednarek-fb.com/mbednarekphotography

Na okładce:
King Wilki Morskie Szczecin Cheerleaders

REKLAMA:
Piotr Żelachowski
tel.506 060 944,
szczecin@hotmagazine.pl

Redakcja:
Piotr Żelachowski redaktor naczelny
piotr@hotmagazine.pl
Norbert Kowalczyk reklama i artykuły
norbert@hotmagazine.pl
Magda Oleśniewicz artykuły
magda@hotmagazine.pl
Karolina Tarnawska grafika, skład, przygotowanie do druku, zdjęcia
karolina@hotmagazine.pl

Adres:
ul. Brzozowskiego 32/4, 71-261, Szczecin, tel. 91 485 18 83

Netto Arena, ul. Władysława Szafera 3/5/7, 70-245 Szczecin

Druk:
Grupa Reklamowa Zapol, al. Piastów 42
71-062 Szczecin, +48 91 435 19 00

Dystrybucja:
Spis miejsc dystrybucji znajdziesz na **hotmag.pl/dystrybucja**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam oraz zmianę terminów imprez.
Wszystkie opracowania graficzne użyte w gazecie hot° magazine są własnością agencji ASSE Group Polska.

facebook.com/hotmagazineszczecin
instagram.com/hotmagazineszczecin
youtube.com/hotmagazineszczecin
issuu.com/hotmagazineszczecin
maxmodels.pl/projektant-

W lutym w Netto Arenie odbędzie się Szczeciński Mityng Skoku O Tyczce, jedno z dwóch największych sportowych wydarzeń 2020 roku! Zapraszamy do przeczytania wywiadu z dyrektorem Netto Areny Norbertem Rokitą, który opowiada nam o szczegółach tego wydarzenia.

Panie Dyrektorze luty to kilka ważnych wydarzeń w Netto Arenie. Wśród nich wybija się Szczeciński Mityng Skoku O Tyczce. Prosimy o kilka słów rekomendacji tego wydarzenia.

Już po raz trzeci wnętrze Netto Areny stanie się miejscem zmagań tyczkarzy i tyczkarek w ramach Szczecińskiego Mityngu Skoku o Tyczce 2020. 25 lutego czołówka tyczkarzy ponownie zawita do naszego miasta, by zmierzyć się przed szczecińską publicznością. Mityng jest jednym z dwóch najważniejszych imprez lekkoatletycznych, które odbywają się corocznie w Szczecinie. Mityng będzie transmitowany na żywo na antenie TVP Sport.

Jak wyglądała tegoroczna edycja? Kogo zaprosiliście? Jakie są przewidziane atrakcje sportowe tego wieczoru?

Podczas Mityngu o zwycięstwo powalczą zawodnicy, którzy w swoim sportowym CV mogą pochwalić się tytułem Mistrza Świata. Są to: Kanadyjczyk Shawn Barber (Pekin 2015) oraz Paweł Wojciechowski (Daegu 2011). Ponadto w stawce zawodników znajduje się Mistrz Europy z Amsterdamu 2016 – Robert Sobera, wicemistrz Europy z Berlina 2016 Rosjanin Timur Morgunov oraz 3. zawodnik zeszłorocznego konkursu Włoch Claudio Stecchi.

Rekordy życiowe zawodników z listy startowej: Lisek – 6.02, Barber – 6.00, Morgunov – 6.00, Wojciechowski - 5.93 dają ogromną nadzieję na wysokie loty pod dachem szczecińskiej Netto Areny.

Przed konkursem panów zaprezentują się również panie. Faworytką wydaje się być szwedzka tyczkarka AngelicaBengsston – aktualna liderka list światowych. O zwycięstwo powalczy z nią z pewnością Wenezuelka, trenująca w szczecińskim klubie Robeilys Peinado (brązowa medalistka Mistrzostw Świata – Londyn 2017). Stawkę uzupełniają m.in. Angelica Moser(Szwajcaria), Romana Malacova (Czechy) oraz czołówka polskich zawodniczek: Kamila Przybyła, Agnieszka Kaszuba oraz Anna Łyko.

Norbert Rokita, Monika Pyrek i Piotr Lisek

Kto będzie największą sportową gwiazdą tegorocznego mityngu?

Absolutnie największą gwiazdą szczecińskiego mityngu jest zdecydowanie Piotr Lisek – ulubieniec miejscowych kibiców, zwycięzca z roku 2019. Lisek w swojej karierze był już Wicemistrzem Świata, czterokrotnym brązowym medalistą Mistrzostw Świata oraz Halowym Mistrzem Europy. Zawodnik szczecińskiego Ośrodka Skoku o Tyczce, który jest największą medalową nadzieją szczecińskiego sportu na tegoroczne Igrzyska Olimpijskie w Tokio spróbuje obronić zwycięstwo w zawodach sprzed roku.

Dowiedziałem się, że Netto Arena została nominowana w prestiżowym konkursie Nagród Biznesu Sportowego DEMES 2019 na Obiekt Sportowy Roku 2019. Proszę powiedzieć co składa się na ten sukces?

To dla nas ogromne wyróżnienie, rzeczywiście Netto Arena została nominowana do DEMES 2019 – najważniejszej nagrody biznesu sportowego w kraju. O tytuł najlepszego obiektu sportowego powalczymy z drugą pod względem wielkości w Polsce Areną Gliwice i Stegu Arena w Opolu.

O nominacji zdecydowała m.in. liczba zorganizowanych imprez, w tym międzynarodowych i skuteczna sprzedaż praw do nazwy obiektu. Gala Sportu i Biznesu, podczas której kapituła przyzna wyróżnienia w branży biznesu sportowego odbędzie się 18 marca w Warszawie

4 najważniejsze wydarzenia *Lutego*

festiwal

9. PRZEGLĄD FILMÓW O GÓRACH O! GÓRY | AUDYTORIUM WYDZIAŁU ELEKTRYCZNEGO ZUT 05-09.02.2020

Wydarzenie to, jak co roku, wprowadza uczestników w magiczny świat gór, w piękne szczyty, skąd rozpościerają się zapierające dech widoki. Pogłębia wiedzę o górach, umożliwia poznawanie ich wymiarów zewnętrznych i wewnętrznych, stwarza możliwość integracji różnych środowisk społecznych, przyciągając wiele osób czynnie uprawiających wspinaczkę górską, trekkingi w najwyższych i najpiękniejszych górach świata, miłośników turystyki górskiej, krajobrazu, ochrony przyrody i ekologii.

Pomiędzy blokami filmowymi o tematyce górskiej, reprezentującymi kinematografię z całego świata, trwającymi łącznie blisko 1000 minut, odbędą się spotkania z Gośćmi Specjalnymi Przeglądu, dyskusje oraz podpisywanie książek i innych wydawnictw przez ich Autorów. W ramach przeglądu odbędą się również liczne wydarzenia towarzyszące, szczegółowe informacje oraz program wydarz na www.ogory.szczecin.pl

Wernisaż / Wystawa

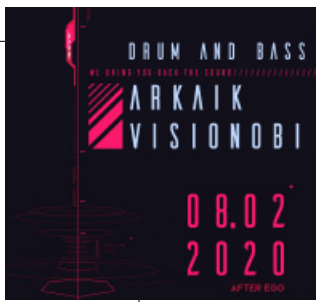
WERNISAŻ ZDJĘĆ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI @THEBESTOFSZCZECIN HOL LICEUM PLASTYCZNEGO NA ULICY KURKOWEJ 1 | 07.02.2020,START.18

Instagramowy profil @TheBestOfSzczecin zaprasza na wystawę zdjęć z udziałem modeli, autorstwa szczecińskich fotografów. Zdjęcia zaaranżowano w murach średniowiecznej kamienicy bankiera królewskiego czyli w obecnym Liceum Plastycznym. Jeśli chcecie poczuć niezwykły klimat zabytkowych pomieszczeń rodem z tajemniczego z Hogwartu oraz przyjrzeć się pracy fotografów lokalnej Instagramowej społeczności @TheBestOfSzczecin, to Organizatorzy zapraszają Was na wernisaż w piątek 7 lutego o godzinie 18.00 do holu Liceum Plastycznego na ulicy Kurkowej 1, w bezpośrednim sąsiedztwie Zamku Książąt Pomorskich.

Do obejrzenia prace 18 fotografów. Na wernisaż zaprasza również palarnia pysznej kawy Qualia Caffe, którą będzie można degustować oraz Cukiernia Kremowa, która przygotuje słodkie desery. Wystawa potrwa do 23 lutego. Wernisaż i wystawę współorganizują Ewa Cudnik i Joanna Knasińska a nad całym wydarzeniem czuwa przedstawiciel Liceum Plastycznego dr hab. Bartłomiej Otocki.

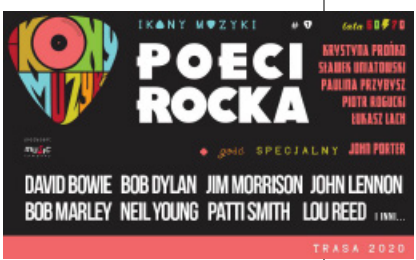
Impreza

WE BRING YOU BACK THE SOUND WITH ARKAIK & VISIONOBI | AFTER EGO | 08.02.20



Drum and bass w Londynie przeżywa obecnie prawdziwy renesans. Drugie pokolenie brytyjskich rejwerów zostało wciągnięte bezpowrotnie w koła połamanej muzyki. Napędza to duże imprezy w największych londyńskich klubach, co napędza znowu producentów i djów, którzy są żywym dowodem na to jak bardzo może się rozwinąć odpowiednio stymulowany gatunek muzyki.

Na lutowe We Bring You Back The Sound zaprosiliśmy Arkaika wydającego w naszych ulubionych labelach, które nadają poniekąd ton naszych imprez. Potrafi zagrać głęboko, potrafi zagrać transowo i dosadnie a co najważniejsze potrafi czytać parkiet. Dnb to jeden z ostatnich bastionów muzyki klubowej gdzie uchowała się rola MC. Rolę dobrego MC w dnb chyba najlepiej można określić jako „delikatne prowadzenie" - czasem coś podbije, czasem sprzeda jakąś głębszą myśl. Zdecydowanie dobrym MC jest rodowity londyńczyk - Visionobi.



Koncert

IKONY MUZYKI – POECI ROCKA | FILHARMONIA | 22.02.2020,START.19

„Poeci rocka" pod takim tytułem już w lutym 2020 roku czeka Was spotkanie z muzyką rockowych bardów, gigantów scen 2 połowy XX wieku. Z ponadczasowymi piosenkami takich tuzów jak m.in. Lou Reed, David Bowie, Neil Young, Bob Dylan, John Lennon czy Patti Smith zmierzą się uznani artyści Krystyna Prońko, Paulina Przybysz, Piotr Rogucki, Sławek Uniatowski i Łukasz Lach oraz wyjątkowi goście specjalni.

Będzie to niepowtarzalna okazja do spotkania z utworami, które dla milionów ludzi są soundtrackiem życia, przypomnieniem emocji, które towarzyszyły nam, kiedy słuchaliśmy tych nagrań z trzeszczących winyli albo na "uciekających" falach Radia Luksemburg – mówi Leszek Biolik, kierownik muzyczny trasy „Poeci rocka". W programie każdego z koncertów znajdą się utwory – kamienie milowe które zna niemal każdy -„Woman" Johna Lennona, „Knockin' On Heaven's Door" Boba Dylana, czy „The Man Who Sold The World" Davida Bowiego.

KONCERTY · EVENTY · ELEKTRONIKA · HIPHOP · ROCK'N'ROLL · AFTERY

ELEFUNK
THE CLUB

pl. Żołnierza Polskiego 2 · tel. 788 788 786 · info@elefunk.pl /ElefunkClub /ElefunkTheClub

NIE PRZEGAP W LUTYM **MIASTO I KULTURA**

KONCERT WIEDEŃSKI
Filharmonia
02.02.2020,start.19.30

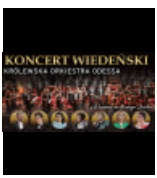
Podczas Noworocznego Koncertu Wiedeńskiego w Filharmonii Szczecińskiej usłyszycie obdarzonych wspaniałymi głosami, fantastycznych solistów operowych. Towarzyszyć im będą wybitni, polscy kameraliści młodego pokolenia, występujący na co dzień z najlepszymi orkiestrami i dyrygentami w Polsce i Europie. Tej gali nie można przegapić, na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści polskiej estrady. Artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych.

POLSKA NOC KABARETOWA 2020
Netto Arena
09.02.2020,start.17

Przed Wami jedyne tego typu widowisko kabaretowe. Dziewiąta edycja Polskiej Nocy Kabaretowej to rozrywka, jakiej nie doświadczył jeszcze żaden człowiek! Po raz pierwszy w rolę prowadzących wcieli się duet rodem z Hollywood. Urok, czar, wyczucie i profesjonalizm to tylko kilka z ich licznych walorów. Kobieta o stu twarzach, milionie wcieleń i niezliczonym tłumie fanów. U jej boku mężczyzna czarujący, błyskotliwy i nieprzewidywalny. Adrianna Borek oraz Igor Kwiatkowski, bo o nich mowa, zabiorą Was w świat amerykańskich gal.

SPEKTAKL PRYWATNA KLINIKA
Teatr Współczesny
10.02.2020,start.19

Historia Harriet rozwódki mieszkającej w eleganckim mieszkaniu w Brighton, która rozwiązuje problemy finansowe dzięki wsparciu dwóch żonatych dżentelmenów i perfekcyjnie zorganizowanego kalendarza. Kiedy jeden z nich zostaje unieruchomiony w łóżku przez złamaną nogę, a w progu mieszkania Harriet pojawia się dawno niewidziana przyjaciółka Anna wraz z niestroniącym od alkoholu mężem oraz niczego nieświadome zdradzane małżonki, spektakl staje się prawdziwym rollercoasterem emocji.



WIĘLKI KONCERT WIEDEŃSKI 2020 - KRÓLEWSKA ORKIESTRA ODESSA
Filharmonia
11.02.2020,start

Zabrzmią największe przeboje Króla walca Johanna Straussa. Nie zabraknie także popisowych arii i duetów z najsłynniejszych operetek: Zemsty Nietoperza, Barona Cygańskiego, Księżniczki Czardasza, Wesołej Wdówki czy Krainy Uśmiechów. Publiczność wysłucha między innymi: arie Adeli oraz Barinkaya z operetki Wielka sława to żart, duety wszechczasów, m.in. z operetki Usta milczą dusza śpiewa, walce Nad pięknym modrym Dunajem, Wiedeńska krew, polki Trik Trak, Grzmoty i błyskawice oraz marsze Straussów.

SPEKTAKL O CO BIEGA?
Teatr Pleciuga
15.02.2020,start.17

Spektakl „O co biega?" to jedna z najzabawniejszych światowych fars autorstwa Philipa Kinga. Pełna zaskakujących zwrotów akcji historia, z minuty na minutę, choć wydaje się to już niemożliwe, staje się jeszcze śmieszniejsza. Do samego końca nie wiadomo, kto jeszcze pojawi się nagle w drzwiach lub niespodziewanie wyskoczy z szafy! Spokojne angielskie miasteczko. Dom pastora Lionela Toopa oraz jego pięknej i wyzwolonej żony, byłej aktorki, Penelopy Toop, budzącej zgorszenie wśród nobliwych mieszkańców.

MONODRAM FRIDA
Klub Delta
15.02.2020,start.18

Wzruszająca opowieść o życiu i miłości a także walce o artystyczną niezależność. Wielkie emocje, namiętność, porywająca muzyka oraz wspaniałe obrazy inspirowane twórczością Fridy Kahlo w przejmującym monodramie Martyny Kliszewskiej. Aktorka i malarka, absolwentka wydziału aktorskiego PWST i wydziału malarstwa ASP w Łodzi, wcielając się w postać Fridy przenosi nas w świat nasyconej kolorem meksykańskiej kultury. Z wrodzonym wdziękiem i temperamentem opowiada o najważniejszych zdarzeniach z życie tej niezwykłej artystki.

APLAUZ SHOW - SZTUKA Z UWODZENIA
CKE Stara Rzeźnia
17.02.2020,start.18

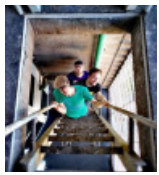
Aplauz Show „Sztuka z Uwodzenia" to interaktywny, pełen humoru show koedukacyjny typu One Man Show, do którego scenariusz pisze samo życie. Grzegorz Kordek w lekki i dowcipny sposób odpowiada na trudne codzienne pytania dotyczące kobiet, mężczyzn oraz o tym jak na nowo rozpalić ogień namiętności w związku. Jak się zakochać na nowo w osobie, którą znamy wiele lat? Nawet, gdy ludzie bardzo się kochają, ich związek może być nieudany – dlatego tylko zrozumienie partnera pozwala zachować trwałość związku.

SEKS W ŻYCIU MĘŻCZYZNY
GOKSiRW Przecławiu
20.02.2020,start.19

„Seks w życiu mężczyzny" to komediowe spotkaniem terapeuty – Jacka Borkowskiego, z pacjentem – Adamem Marjańskim. Zadaniem lekarza jest odblokowanie i uzdrowienie swojego klienta w sferze seksu za pomocą niekonwencjonalnych metod. Seks staje się pretekstem do dalszych, głębszych rozmów. W przedstawieniu tym dużą rolę odgrywa publiczność. Jest ona włączona do czynnego udziału w spektaklu. Zadaniem aktorów jest odblokowanie widzów i zachęcenie ich do interaktywnego uczestnictwa.

SCENY DLA DOROSŁYCH, CZYLI SZTUKA KOCHANIA
Opera Na Zamku
23.02.2020,start.16

Brawurowa komedia w gwiazdorskiej obsadzie mistrzów scenicznego humoru. Jak wiadomo, na ekranie czy na scenie, momenty muszą być. Na tematy męsko-damskie można rozmawiać bardzo pikantnie, uroczo frywolnie, a w tym spektaklu przede wszystkim z ogromnym poczuciem humoru! To dwie i pół godziny serdecznego śmiechu w aurze niezwykle apetycznego seksapilu. „Sceny dla dorosłych", to współczesna komedia na czworo aktorów, w której w sposób dowcipny i pikantny potraktowano wiele z tajemnic ars amandi.

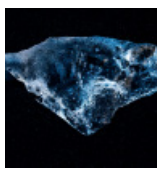


IMPROV SZCZECIN: TERAZ TO BĘDZIE DZIWNE
Hormon
24.02.2020,start.19

Spektakl Improwizowany! Cykl Improv Szczecin będzie prezentował Wam różne projekty impro z naszego regionu oraz z całej Polski. Więcej teatru w impro, więcej grania w graniu. Duety, soliści, grupy. Autorskie lub już dobrze znane formaty. Każdy przyjeżdżający gość będzie inny. Lepszy lub „gorszy". Sami ocenicie co podobało Wam się najbardziej. Impy powstały w 2011 roku i od tamtego czasu grają w Warszawie i na festiwalowych scenach. Zaprezentują się w autorskim formacie pod tajemniczą nazwą „Teraz to będzie dziwne".

SZCZECIŃSKI MITYNG SKOKU O TYCZCE
Netto Arena
25.02.2020,start.18

To w Szczecinie w 2012 wygrał medalista Igrzysk Olimpijskich z Londynu Björn Otto, który na kilka dni przed mityngiem, wskoczył do elitarnego grona „sześciometrowców" i przyjechał do Szczecina z rekordem życiowym 6,01 m. W 2014 roku mityng zagościł na błoniach nowo otwartej hali widowiskowo sportowej Netto Arena. Zwyciężył wówczas zawodnik OSOT Szczecin Piotr Lisek. W roku 2020 Szczeciński Mityng Skoku o Tyczce ponownie zagości w Netto Arenie. Mityng zostanie rozegrany w kobiecej i męskiej obsadzie.



17 WYSTAWA - GIEŁDA MINERAŁÓW I BIŻUTERII
Netto Arena
29.02.2020-
01.03.2020,start.10

Znajdziecie tutaj największy wybór minerałów, kamieni szlachetnych, półszlachetnych, pereł, bursztynu itd. Olbrzymi wybór biżuterii z kamieni naturalnych w atrakcyjnych cenach, oraz rozmaitości lokalnych twórców rękodzieła. Na Giełdzie Minerałów i Biżuterii można kupić : okazy minerałów, skał i skamieniałości z całego świata., meteoryty i tektyty, bursztyn, koral, perły, kamienie szlachetne, ozdobne,oryginalną biżuterię autorska, motyle, muszle, lampy solne, drzewka szczęścia, literaturę fachową.

WIECZÓR STAND-UP

NAGRANIA MATERIAŁÓW NA **YOUTUBE**

DAMIAN "VIKING" USEWICZ

W PROGRAMIE: HISTORIE

TOMEK NOWACZYK

W PROGRAMIE: SAMOTNOŚĆ DŁUGODYSTANSOWCA

GOKSiR PRZECŁAW

16 LUTEGO 2020

GODZ. 18:00

UL. REKREACYJNA 1, PRZECŁAW

WIECZÓR KOMEDIOWY STAND-UP

20.02- GOLENIÓW
21.02- SZCZECIN
22.02- POLICE
23.02- DĘBNO
24.02- STARGARD

WIĘCEJ INFO NA FACEBOOKU

JASIEK BORKOWSKI

TOMASZ "BORAS" BORKOWSKI

NIE PRZEGAP W LUTYM **IMPREZY I KONCERTY**

KONCERT JESIEŃ TITANIC SEA MOON
Klub Storrady
07.02.2020

Jesień swoją wizję post--punka gra tak, jakby był to był jazz, w atmosferze zmagań, improwizacji i ciągłego dialogu. Szacunek oddawany amerykańskim post-hardcore'owym kapelom z lat dziewięćdziesiątych spotyka się tutaj z tradycją surowego europejskiego art-rocka, krautrocka czy rocka progresywnego. W Domku usłyszymy nową płytę grupy, zatytułowaną „Błoto". Titanic Sea Moon powstał w 2018 roku w Słupsku. Zdążyli już zagrać na Space Feście 2019 w Gdańsku. Gruby transowy przelot, psychodeliczne improwizacje i wdzierający się w nozdrza nojzowy posmak.

ACID DRINKERS KONCERT
GOKSiRW Przecławiu
07.02.2020,start.19

Acid Drinkers - zespół rock'n'rollowy założony przy butelce taniego wina w Poznaniu w 1989 roku. Pełnoletni, a nawet dojrzały będący w rewelacyjnej formie nieprzerwanie od 30 lat. Panowie psują robotę Kazimierzowi Wielkiemu - zastają miasta murowane, a zostawiają zgruzowane. Objechali Polskę wzdłuż i wszerz grając ponad 2000 koncertów. Wiele z nich dziesiątki tysięcy fanów pamięta do dziś. Dali się również we znaki zagranicą - gdyby nie problemy wizowe 25 lat temu, mogliby być dzisiaj głównym towarem eksportowym kraju nad Wisłą.

GROMEE LIVE!
Grey Club
08.02.2020,start.22

Gromee juz od kilku lat regularnie koncertuje po całej Polsce, a jego sety goszczą w najlepszych klubach i festiwalach w kraju. Artysta regularnie prezentuje swoje sety w najbardziej popularnych klubach w kraju i za granicą. Na koncertach Gromeego publiczność może poczuć się jak w najlepszych klubach Europy i usłyszeć największe światowe hity w starannie wyselekcjonowanych remixach, przy których bawi się publiczność na całym świecie, oraz numery samego artysty. Dzielił scenę z takimi artystami jak: Steve Aoki, Deorro, Mariah Carey, Chicane.

PUNTO LATINO
CKE Stara Rzeźnia
08.02.2020,start.18

Zespół Punto Latino to latynosko-polska, doskonale wyważona mieszanka muzyczna, którą tworzą doświadczeni muzycy z Meksyku, Peru, Boliwii i Polski. Grupa łączy najlepsze cechy muzyki latynoamerykańskiej z gorącym temperamentem, które tak uwielbiają polscy słuchacze. Muzycy wykonują zarówno kultowe, hiszpańskojęzyczne utwory we własnych, oryginalnych aranżacjach, jak i autorskie kompozycje oparte na popularnych rytmach latynoskich, jak Merengue czy Bachata oraz tych mniej znanych: Lando, Festejo czy Joropo.

KONCERT ANOMALIA
Jazzment Klub
08.02.2020,start.20.30

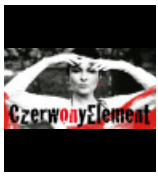
Anomalia jest wspólnym mianownikiem różnych muzycznych gustów i zainteresowań siedmiu artystów. Przestrzeń dźwiękową, tworzoną przez muzyków trudno zaszufladkować do konkretnego gatunku, ponieważ jednym z priorytetów zespołu jest tworzenie materii uniwersalnej, wolnej od kategoryzacji. Jako że zjawisko anomalii opiera się na mocnym kontraście, muzycy nie boją się używać w swych utworach zarówno wyrafinowanych jak i prostych zabiegów. Ideą spajającą różne zainteresowania artystów jest kolektywna improwizacja.

MOVIE MUSIC QUINTET
CKE Stara Rzeźnia
09.02.2020,start.17

Kwintet specjalizuje się głównie w muzyce filmowej, stąd nazwa „Movie Music Quintet". Profesjonalnie napisane aranżacje opierają się na budowie symfonicznej zespołu, który łączy delikatne tematy i akompaniamenty smyczkowe (altówka, wiolonczela) z szybkimi lub melodyjnymi partiami sekcji dętej (flet), partiami basowymi (kontrabas) oraz z niesamowicie zróżnicowanym instrumentem Movie Music Quintet to młody projekt zespalający instrumenty tj. flet, altówka, wiolonczela, kontrabas oraz fortepian. Melodyczno – perkusyjnym, jakim jest fortepian.

JOHN PORTER SOLO
GOKSiR w Przecławiu
09.02.2020,start.19

John Porter jest gościem wielu projektów, jako współproducent, autor muzyki i tekstu. Stworzył muzykę i teksty do płyty „Alice Left Wonderland" z 2015 roku, która powstała jako tło do obrazów malarki Alicji Domańskiej. W roku 2016 nagrał duet z Adamem Nergalem Darskim „Me and That Man", z którego powstał album „Songs of Love and Death". 26 maja 2019 roku nakładem wydawnictwa Agora ukaże się album „Philosophia" duetu Mazolewski&Porter. Panowie współtworzyli już ze sobą wcześniej.



CZERWONY ELEMENT - RECITAL OLGI ADAMSKIEJ
CKE Stara Rzeźnia
14.02.2020,start.20.30

„Czerwony Element" - recital Olgi Adamskiej, laureatki tegorocznej nagrody artystycznej Bursztynowy Pierścień. Spotkanie z czerwonym elementem to coś, co powinien przeżyć każdy. Powroty do przeszłości, do romansów, miłości i miłostek, nie melancholijne, aczkolwiek rozpamiętywane, odrobinę zadumane i troszeczkę odżałowane. Bo przecież to, jacy jesteśmy teraz, to efekt naszych przeżyć. A kto z nas może powiedzieć, że nigdy nie wracał myślami do dawnych miłości, tych szczęśliwych i tych nieszczęśliwych.

KONCERT JARECKI
GOKSiRW Przecławiu
14.02.2020,start.19

Koncert warty waszej uwagi! Na co dzień Jarecki koncertuje z Grubson'em i Dj BRK na koncie ma jednak współpracę z czołowymi przedstawicielami polskiej sceny muzycznej takimi jak: Marika, Chada, Eldo, Ten Typ Mes, Flirtini, Ras, Dwa Sławy, Robert Cichy, VNM, Krzysztof Zalewski, Bednarek i wielu innych. W swojej dotychczasowej karierze zagrał setki koncertów w tym na największych krajowych scenach muzycznych przed takimi gwiazdami światowego formatu jak : Nick Cave, Migos,Noel Gallagher czy Arctic Monkeys.

DNB LOVE STORY
Pokój
14.02.2020,start.22

Walentynki to wyjątkowy czas, „Pokój" chce zatem zaprosić Was na Love Story w trochę innym wydaniu! W ich projekcji tego święta czekają na Was: piękne piosenki o miłości, subtelne tańce godowe, dostojni grajkowie....a to jeszcze nie wszystkie atrakcje jakie czekają na Was w ten wyjątkowy wieczór. Gwarantowana dobra zabawa i wyjątkowa atmosfera. Line up:. Td Hard, Nullptr, Specone, Starko, Shji. Więcej informacji znajdziecie na fp klubu na facebooku. Rezerwujcie czas i bawcie się dobrze!

TECHNO EXPEDITION & ELEKTRONICZNI: TECHNO / PSYTRANCE
Elefunk The Club
15.02.2020,start.22

Jak sama nazwa wskazuje: połączone siły dwóch kolektywów! Jak sami piszą na stronie imprezy: „Uderzamy w Szczecin z podwójną siłą na dwóch floorach, na których wystąpią DJ'e z całej Polski oraz z Niemiec. Nie ma się co rozpisywać; nadciąga techno i psy-trance w najlepszej postaci! Wasze doznania wzbogacamy nie tylko barwnymi dekoracjami fluo, ale też mappingiem i przywiezionym specjalnie na tą bibę najwyższej klasy nagłośnieniem. Tak, żebyście mogli w ułamku sekundy przenieść się z parkietu prosto w kosmos".

KONCERT FORMACJA
CKE Stara Rzeźnia
16.02.2020,start.18

16.02.2020,start.18
Zespół Formacja powstał w 2008 roku, jako „supergrupa"złożona ze znanych na szantowej scenie wykonawców i popularnych muzyków folkowych . Przez lata skład ulegał zmianom, aż w końcu ustalił się w kształcie: Jacek Jakubowski , Krzysztof Jurkiewicz, Tomasz Hałuszkiewicz, Cezary Rogalski i Paweł Grodzki. Repertuar to głównie autorskie utwory Krzysztofa Jurkiewicza i Jacka Jakubowskiego oraz tradycyjne utwory folkowe i popularne w Polsce piosenki z kręgu „maritime folk". Zespół ma na swoim koncie trzy płyty.

CONCENTRIX™

ZNASZ JĘZYKI OBCE? DOŁĄCZ DO NAS!

Konsultant wsparcia technicznego z j.obcym

Do naszego oddziału w Szczecinie poszukujemy osób ze znajomością języka: niemieckiego, francuskiego, włoskiego, angielskiego, holenderskiego.

Oferujemy:

- Umowę o pracę
- Atrakcyjne wynagrodzenie
- Pakiet relokacyjny
- Kartę sportową
- Prywatną opiekę zdrowotną
- Kursy językowe
- Impezy firmowe i zespołowe
- Świetną lokalizację w centrum miasta
- Międzynarodowe środowisko pracy

+48 607 944 355 **rekrutacja@concentrix.com** **www.concentrix.com**

Al.Wojska Polskiego 62 | 70-470 | Szczecin

NIE PRZEGAP W LUTYM **IMPREZY I KONCERTY**

MICHAŁ BAJOR - KOLOR CAFE. PRZEBOJE WŁOSKIE I FRANCUSKIE
Filharmonia
17.02.2020,start.18

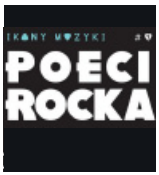
Kiedy przed laty rówieśnicy Michała Bajora słuchali Beatlesów, on również zafascynowany słuchał ich wspaniałych piosenek. Ale równolegle wsłuchiwał się w utwory włoskich i francuskich wykonawców. Festiwale w San Remo i piosenki Aznavoura, czy Piaf, były dla niego wyznacznikiem gustu dobrej estrady, od kolorowych włoskich po mądre francuskie przeboje. Po te ostatnie artysta sięgał w swoim muzycznym życiu wielokrotnie. Tym razem Michał Bajor postanowił przemieszać swoje muzyczno włosko-francuskie fascynacje.

DARIA ZAWIAŁOW - HELSINKI TOUR 3.0
Filharmonia
18.02.2020,start.19

Daria Zawiałow zawsze podkreśla, że jej żywioł to koncertowanie. Wraz z fantastycznym zespołem za plecami podczas każdego koncertu zabiera publiczność do innego świata. Ich rockowa, dzika energia nie pozwala stać w miejscu. Na swoim koncie ma już setki koncertów. Zagrała na największych polskich festiwalach muzycznych, takich jak Pol'and'Rock Festival, Kraków Live Festival, Męskie Granie czy Olsztyn Green Festival. Trasa „Helsinki Tour" jeszcze przed startem była prawie wyprzedana.

MACIEJ BALCAR Z ZESPOŁEM
13 Muz
18.02.2020,start.19

Zgrabna żonglerka stylami i zabawa dźwiękami w wykonaniu artysty, wciąga w niesamowity klimat, w którym blues i folk łączą się z poezją i piosenką autorską. To wszystko w ramach trasy lutowej koncertowej Live Trax 20 wokalisty Dżemu! Maciek Balcar urodził się w Ostrowie Wielkopolskim, tam też stawiał swoje pierwsze kroki na scenie, zarówno muzycznej, jak i teatralnej. Choć szkołę muzyczną ukończył w klasie fortepianu, częściej posługuje się gitarą, bo jak sam mówi: „Jest poręczniejsza w transporcie."



IKONY MUZYKI - POECI ROCKA
Filharmonia
22.02.2020,start.19

„Poeci rocka" pod takim tytułem już w lutym 2020 roku czeka nas spotkanie z muzyką rockowych bardów, gigantów scen 2 połowy XX wieku. Z ponadczasowymi piosenkami takich tuzów jak m.in. Lou Reed, David Bowie, Neil Young, Bob Dylan, John Lennon czy Patti Smith zmierzą się uznani artyści Krystyna Prońko, Paulina Przybysz, Piotr Rogucki, Sławek Uniatowski i Łukasz Lach oraz wyjątkowi goście specjalni. To nie lada wydarzenie, zobaczycie artystów, których wrażliwość daje pewność muzycznej uczty.

KONCERT TURBO
Klub Delta
22.02.2020,start.19

Zespół zagrał tysiące koncertów w Polsce, biorąc udział w wielu istotnych festiwalach rockowych i metalowych. Grupa kilkukrotnie wyjeżdżała koncertować poza granice ojczyzny, między innymi do Austrii, Czech, Irlandii, Niemiec, Słowacji, Szwecji, Wielkiej Brytanii, a ostatnio także do Rosji. W trakcie swojej kariery zespół miał przyjemność grać na tej samej scenie między innymi z takimi wykonawcami jak: Hanoi Rocks, Pretty Maids, Helloween, Running Wild, Overkill, Kreator, Citron, Sepultura, Deep Purple, Uriah Heep.

JAREK WIST DOLCE VITAM
CKE Stara Rzeźnia
23.02.2020,start.18

Dolce VitaM jest projektem zrodzonym z prawdziwego zamiłowania do Włoch - Jarek Wist, dyplomowany italianista oraz zawodowy wokalista, postanowił połączyć swoje największe pasje, których efektem stał się fascynujący koncert ze śmiałymi interpretacjami przebojów z końca lat 50. i początku 60. Jarek Wist to znany polski wokalista swingowy, utalentowany song-writer i kompozytor. Na swoim koncie posiada ponadczasowy album Swinging with Sinatra, będący zapisem jednego z wielu występów z Big Bandem Krzysztofa Herdzina.

PIASECZNY THE BEST KONCERT
Filharmonia
25.02.2020,start.20

Jeden z najpopularniejszych polskich wokalistów, cieszący się niesłabnącą popularnością od wielu lat. Laureat wielu nagród publiczności - m.in. Telekamery 2010, Super Jedynek, Eska Music Awards 2010, Bursztynowego Słowika oraz wielu złotych, platynowych i multiplatynowych płyt. Autor i wykonawca przebojów: Imię deszczu, Niecierpliwi, Prawie do nieba, Chodź, przytul, przebacz, Rysowane Tobie, czy Śniadanie do łóżka. Niedawno ukazała się koncertowa płyta artysty, będąca zapisem jubileuszowej trasy z okazji 25-lecia.

GAROU KONCERT
Netto Arena
27.02.2020,start.19

Tego artysty nie trzeba nikomu przedstawiać. Kochany przez publiczność na całym świecie Garou wystąpi w lutym 2020, w Polsce. Największe przeboje czarującego muzyka usłyszymy tylko w 2 miastach: Gdańsku oraz w Szczecinie. Ten pełen niespodzianek artysta, jest jednym z najbardziej urzekających i charyzmatycznych muzyków francuskiej sceny. Pod koniec lat 90. Garou błyskawicznie zaistniał w świecie muzyki, łamiąc jego wszelkie kanony. Seksowny głos romantycznego macho sprawił, że serca kobiet zaczęły bić szybciej.

PUNKY REGGAE LIVE 2020
Kosmos
28.02.2020,start.19

The Analogs powstali w 1995 roku w Szczecinie i są obecnie jednym z najprężniej działających zespołów polskiej sceny punk rockowej. Na swoim koncie posiadają kilka płyt, zagrali setki koncertów a takie utwory jak „Era Techno", „Pieśń Aniołów" czy „Co Warte Jest Życie" zna każdy fan, nie tylko punk rocka. Ostatni jak do tej pory album zespołu, zatytułowany „Wilk" ukazał się w styczniu 2018 roku, zbierając bardzo dobre recenzje. W 2020 roku kapela będzie świętować swoje 25 urodziny.

43.URODZINY SOBOTY | SIVVUCHA - PREMIERA PŁYTY
Pinokio
28.02.2020,start.18

Jego ostatnia płyta nazwana po prostu „Sobota" uzyskała status platynowej i była na 2 miejscu najchętniej kupowanych płyt w Polsce. Warstwę muzyczną stworzył Matheo. Na płycie gościnnie udzielili się: Wini, Rena, Bonson, Piotr Klatt, Matheo, Auman i Lukasyno. W 2016 roku krążek zdobył w Polsce status platynowej płyty. W 2017 roku zagrał w filmie „Totem", a w 2018 roku zagrał epizod w filmie Patryka Vegi „Kobiety Mafii" Jego fanpage na facebooku ma prawie milion fanów. Sobota koncertuje w całej Polsce.

PASION DE BUENA VISTA
Filharmonia
02.03.2020,start.19

Pasion de Buena Vista to rewelacyjne kubańskie widowisko, pełne energii, uroku, siły i wdzięku. To zachwycające połączenie żywiołowego tańca i szalonej muzyki, pięknej scenografii i porywającej choreografii. Niepowtarzalni muzycy, najpopularniejsi piosenkarze i niewiarygodni tancerze tworzą wyjątkowe przedstawienie, które zarazi Cię humorem i temperamentem Kuby. Wraz z unikalną mieszanką melancholii i szczęścia, wraz z rytmem, który wkrada się pod skórę, wraz z melodią i ruchami, które trafiają prosto do serca.

PERFECT - JUBILEUSZOWY KONCERT POŻEGNALNY
Netto Arena
06.03.2020,start.20

Zespół Perfect to skała, opoka, gigant polskiej muzyki rockowej. Szyld i emblemat, niemal wdrukowany, wtłoczony w nasze serca i umysły. Mimo okresów burz i naporu, roszad personalnych czy wreszcie okresów, kiedy przestawał istnieć, za każdym razem wracał z podniesionym czołem. Mało, z nowymi piosenkami, które również w nowej rzeczywistości, w wolnej Polsce stawały się z marszu przebojami: Kołysanka dla Nieznajomej, Niepokonani czy ostatnimi laty – Wszystko Ma Swój Czas i Odnawiam Dusze.

Mayday / Mała Scena
01,09.02.2020,start.16 | 02,04,11,12.02.2020,start.19
Autor: Ray Cooney | Reżyseria: Stefan Szaciłowski

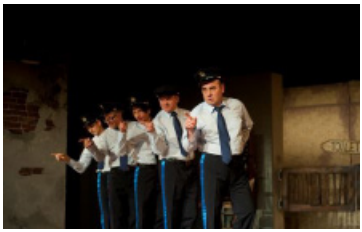
Mayday to historia pechowego taksówkarza-bigamisty, którego szczęśliwe życie u boku dwóch kobiet przerywa niespodziewany wypadek. Następujące po nim lawinowo dziwne zbiegi okoliczności, omyłkowo zrozumiane przez bohaterów wypowiedzi i błędnie zinterpretowane przez nich wydarzenia doprowadzają do absurdalnego zawikłania sytuacji. Kultowy już spektakl „Mayday" znowu zagości na deskach Teatru Polskiego. Nie możecie tego przegapić! Gwarantowana świetna zabawa i mnóstwo śmiechu.

Przechowalnia Pod Dziurawym Parasolem / Czarny Kot Rudy
18,19,20,25,26,27.02.2020,start.19.30
Reżyseria: Adam Opatowicz

Teatr Polski zaprasza na najnowszy wieczór kabaretowy. Jego inauguracja przypada w czasie XXIII Urodzin Czarnego Kota Rudego. Tym razem Artyści kabaretu na swój warsztat wzięli Łódzką Piwnicę Artystyczną „Przechowalnia" i jej niezwykłą poetykę tworzoną przez Elżbietę Adamiak, Andrzeja Poniedzielskiego i Artura Andrusa.

Zenon Laskowik W Czarnym Kocie Rudym / Czarny Kot Rudy
23.02.2020,start.19

Zenon Laskowik – polski satyryk, aktor, artysta kabaretowy, listonosz, twórca słynnego w okresie PRL kabaretu „Tey" w Poznaniu. Od listopada 2013 występuje na scenie Teatru Polskiego w Poznaniu raz w miesiącu prezentuje swój program „W blasku jubileuszu". 28 września 2015 r. w poznańskim Teatrze Muzycznym odbyła się premiera programu „Będą zmiany..." Zenon Laskowik & Zespół Towarzyszący zapraszają na program kabaretowy pt. ,,Spotkanie kolesiów''. W programie: sprawy aktualne, skecze, monologi, piosenki i scenki.



Kogut w Rosole / Duża Scena
05,06,07,08,09.02.2020,start.19
Autor: Samuel Jokic | Reżyseria: Marek Gierszał

„Kogut w rosole" Samuela Jokica opowiada o siedmiu mężczyznach którzy stracili pracę i już od miesięcy są bezrobotni. Teraz okazało się, że też nie mają pomysłu na siebie. Niby odstawieni na boczny tor czują się coraz bardziej niepotrzebni i odrzuceni. Problem pęcznieje bo nie mogą znaleźć pracy a też doskwiera im brak pieniędzy. Żeby więc coś do „zasiłku" dorobić łapią się każdego zajęcia.

Kolacja dla głupca / Duża Scena
13,14,16.02.2020,start.19
Autor: Francis Veber | Reżyseria: Anna Kękuś

Komedia mistrza gatunku! Tytułowa kolacja dla głupca, to kolacja, na którą każdy z grupy przyjaciół wyszukuje i zaprasza możliwie najgłupszego osobnika. Zabawa polega na tym, aby przez cały wieczór utrzymać w tajemnicy fakt, że stanowi on obiekt żartów, a równocześnie skłonić go do mówienia. Wygrywa ten z przyjaciół, który przyprowadzi „arcymistrza w swoim gatunku". Taki jest punkt wyjścia sztuki, jednak przypadek płata figla planom i myśliwy staje się ofiarą...

Okno na parlament / Duża Scena
01.02.2020,start.19 | 02.02.2020,start.16
Autor: Ray Cooney | Reżyseria: Stefan Szaciłowski

„Okno na parlament" to lekka i niezwykle zabawna komedia pomyłek. Pewnego razu w luksusowym apartamencie londyńskiego hotelu minister brytyjskiego rządu i romansująca z nim sekretarka opozycji znajdują zwłoki... Chcąc uniknąć skandalu postanawiają zatuszować całą sprawę. Czy to się uda, biorąc pod uwagę przeszkadzający im ciągle personel hotelu, zazdrosnego męża i kilka innych osób, w tym także samego nieboszczyka? Przekonajcie się o tym Państwo sami.

U Nas Bez Zmiany, Dalej Gramy i Śpiewamy | XXII Urodziny Czarnego Kota Rudego / Duża Scena
21.02.2020,start.19 | 22.02.2020,start.15,20

Koncert jubileuszowy - XXIII Urodzin Czarnego Kota Rudego, zaplanowany na trzy wieczory na Dużej Scenie (21 – 22 lutego). Wystąpią artyści Teatru Polskiego tworzący kabaret Czarny Kot Rudy, a także goście. Będzie też sporo niespodzianek, które sprawią, że wieczór urodzinowy będzie dla widzów niezwykłym przeżyciem artystycznym. Teatr Polski zaprasza na to wyjątkowe wydarzenie i gwarantuje wieczór pełen emocji.

On i On Michał Kempa I Piotr Bukartyk / Duża Scena
23.02.2020,start.16
Występują: Michał Kempa, Piotr Bukartyk

Piotr Bukartyk to w świecie polskiej piosenki postać absolutnie wyjątkowa. Znakomity autor i kompozytor wykonywanych przez siebie piosenek, od lat wymyka się prostym klasyfikacjom, z upodobaniem mieszając muzyczne style. Przyrządzony w ten sposób koktajl przyprawia monologami jak z dobrego stand-up'u – pikantnymi, ale nie przekraczającymi granic dobrego smaku. Teatr Polski zaprasza na to wyjątkowe wydarzenie i gwarantuje wieczór pełen emocji.

Zenon Laskowik I Jego Kabareciarnia / Duża Scena
24.02.2020,start.19

Zenon Laskowik – polski satyryk, aktor, artysta kabaretowy, listonosz, twórca słynnego w okresie PRL kabaretu „Tey" w Poznaniu. Od 2005 jest dyrektorem artystycznym Platformy Artystycznej O.B.O.R.A. Od listopada 2013 występuje na scenie Teatru Polskiego w Poznaniu raz w miesiącu prezentuje swój program „W blasku jubileuszu". 28 września 2015 r. w poznańskim Teatrze Muzycznym odbyła się premiera programu „Będą zmiany...". Występuje również na scenach w Polsce i za granicą.

Wieczór Z Okazji 80 Urodzin Aloszy Awdiejewa / Duża Scena
28.02.2020,start.19

Człowiek-instytucja, człowiek-orkiestra. Człowiek kultury i nauki. Jest wyjątkowymAlosza Awdiejew artystą estradowym i jednocześnie wybitnym naukowcem – profesorem Uniwersytetu Jagiellońskiego. Do tego para się aktorstwem filmowym, pisze popularne felietony, tłumaczy poezję. Rosjanin z polskim obywatelstwem, który przybył do Krakowa, po raz pierwszy w 1967 r. Mówi o sobie: jestem Polakiem z wyboru i dodaje przewrotnie, że to bardziej komfortowo niż być kimkolwiek z przymusu.

Ps. Urodzinowe: Andrzej W Szczecinie / Duża Scena
29.02.2020,start.19

W programie artystycznym wystąpią: Andrzej Poniedzielski, Krzysztof Materna, Stanisław Tym oraz Aktorzy Teatru Polskiego. Andrzej Poniedzielski jest autorem ponad 200 wierszy oraz tekstów ponad 20 piosenek Elżbiety Adamiak. Poeta, pieśniarz, konferansjer, autor tekstów piosenek, satyryk, humorysta, gitarzysta, twórca scenariuszy, reżyser, osoba związana z kabaretem, aktor Teatru Ateneum w Warszawie. W 1987 ukazała się jego pierwsza płyta długogrająca (Elżbieta Adamiak i Andrzej Poniedzielski - Live, Pronit).

Piaf / Scena Na Łasztowni
15.02.2020,start.19 | 16.02.2020,start.15
Autor: Pam Gems | Reżyseria: Jan Szurmiej

Spektakl o niezwykłym życiu i działalności artystycznej Edith Piaf – legendzie francuskiej piosenki, której biografia i twórczość fascynują do dziś nie tylko Francuzów. Jej życie pełne było porażek i sukcesów, awantur, nieszczęśliwej miłości i rozczarowań. Jan Szurmiej znany jest rzeszowskiej publiczności z realizacji takich hitów repertuarowych jak: „Sztukmistrz z Lublina", „Ania z Zielonego Wzgórza", „Siostrunie", „Wielka woda".

OPERA / LUTY

Romeo i Julia | Premiera
Opera / Autor: Charles Gounod
14,15.02.2020,start.19, 16.02.2020,start.18

Nie chciałem uwspółcześniać tej tragedii. Pomyślałem, że nie to będzie u mnie najistotniejsze, ale raczej sam Szekspir, czyli teatralność i teatr w teatrze (…). O dokonanej przez Gounoda adaptacji mówi się ironicznie, że to „cztery duety miłosne z dodatkami". Duety są, bardzo dobrze napisane, stąd postanowiłem skupić się na tym, co dzieje się między nimi. Zbudowałem kontekst, który ustawia te duety, czyli nieustanny konflikt, ciągłe śmierci, walki każdego z każdym i codzienne waśnie (…). Michał Znaniecki, reżyser.

Historia najmniej prawdopodobna
Opera, dla dzieci / Autor: Jerzy Kornowicz
22.02.2020,start.17

Multimedialna opera dziecięca w formie wyprawy muzycznej na motywach baśni Historia najmniej prawdopodobna Hansa Christiana Andersena (od 7 lat). Wkraczając do Opery rozpoczynamy podróż w krainę magicznego Zegara. Każdy z uczestników podróży przypisany jest do określonej grupy Podróżnych. Jest 10 grup i każda wyróżnia się innym kolorem, każda ma też swojego Przewodnika, który prowadzi ją podczas przechadzki po Krainie Czasu – można go rozpoznać poprzez kolor wstęgi, jaką ma na sobie Przewodnik.

Sceny dla dorosłych
Autor: Zbigniew Książek
23.02.2020,start.16,19

Sceny dla dorosłych, czyli sztuka kochania" - brawurowa komedia w gwiazdorskiej obsadzie mistrzów scenicznego humoru. Jak wiadomo, na ekranie czy na scenie, momenty muszą być. Na tematy męsko-damskie można rozmawiać bardzo pikantnie, uroczo frywolnie, a w tym spektaklu przede wszystkim z ogromnym poczuciem humoru! To dwie i pół godziny serdecznego śmiechu w aurze niezwykle apetycznego seksapilu. „Sceny dla dorosłych", to współczesna komedia na czworo aktorów, w której w sposób dowcipny i pikantny potraktowano wiele z tajemnic ars amandi, kompleksów, popędów i marzeń erotycznych.

Cztery pory roku
Spektakl dla dzieci / Autor: Antonio Vivaldi
26,27.02.2020,start.10

Wystarczy poobserwować dzieci bawiące się przy dźwiękach muzyki, by pojąć, że odnajdują w niej idealny język opisywania świata oraz siebie. O tym, że muzyka i taniec rozwijają wyobraźnię oraz otwierają nowe drogi, nie trzeba nikogo przekonywać. Zapraszamy najmłodsze dzieci do świata muzyki, dźwięków, instrumentów, tańca i zabawy. Motywem przewodnim spektaklu jest cykl czterech koncertów skrzypcowych Antonia Vivaldiego, granych na żywo. Rodzice i opiekunowie także biorą udział w spektaklu.

Napój miłosny
Opera / Autor: Gaetano Donizetti
29.02.2020,start.19

Któż nie marzył (choćby tylko raz!) o posiadaniu cudownego napoju, który potrafiłby zwrócić ku niemu serce ukochanej osoby, dotąd niezbyt czułej i otwartej na miłosne wyznania i oświadczyny? A co, jeśli, nie daj Boże, ten eliksir ma w swojej ofercie wędrowny szarlatan, który nabiera w ten sposób naiwnych i zakochanych? To punkt wyjścia do prawdziwego dramatu sercowego – albo też świetnej komedii, pełnej śmiesznych sytuacji i zabawnych nieporozumień. Opowieść o pechowym Nemorinie, pięknej Adinie i sprytnym Dulcamarze na pewno nie zawiedzie żadnego słuchacza!

CHCESZ ZAREKLAMOWAĆ SIĘ W SZCZECIŃSKIM HOT MAGAZINE?
CENY JUŻ OD 290 ZŁ NETTO MIESIĘCZNIE
91 4 851 883 506 060 944

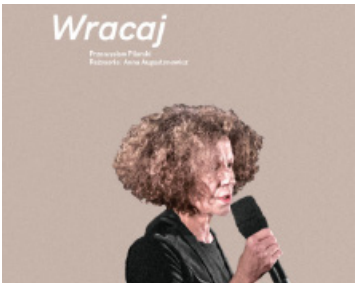
ARAMIA
podzamcze

Czas na egzotykę

Bliski Wschód jest jeszcze bliżej niż myślisz...

ul. Opłotki 1 ◆ 918192992 lub 519 658 114 ◆ podzamcze@aramia.pl ◆ www.aramia.pl

Wały Chrobrego 3
Bilety: 91 489 23 23
www.wspolczesny.szczecin.pl
fb/teatrwspolczesnywszczecinie

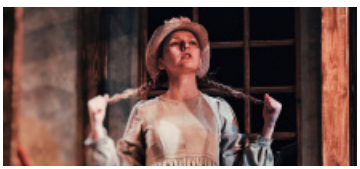


Wracaj / Malarnia
01,02.02.2020,start.19
Autor: Przemysław Pilarski | Reżyseria: Anna Augustynowicz

„Wracaj" Przemysława Pilarskiego to historia człowieka o pseudonimie Bobby Kleks, który powraca po latach do powojennego Radomia. Bohater próbuje odnaleźć się w swojej, nie-swojej przestrzeni, która jest już zasiedlona przez mieszkańców, którzy też są „nie u siebie". Zanurzeni w przeszłości bohaterowie balansują między tym, co widzialne, a tym, co ukryte; między natręctwem zacierania pamięci, a obsesyjnym tropieniem jej śladów. To także historia o zagubieniu młodych ludzi w otaczającej rzeczywistości.

Seks Dla Opornych / Duża Scena
01,28,29.02.2020,start.19 | 09.02.2020,start.17
Autor: Michele Riml / Reżyseria: Justyna Celeda

Małżeństwo z 25-letnim stażem wyjeżdża na weekend do luksusowego hotelu. Zabierają ze sobą poradnik „Seks dla opornych", który ma pomóc na nowo rozpalić ich życie intymne i uratować związek. Czy terapia przyniesie oczekiwane rezultaty? „Seks dla opornych" – to dowcipna komedia, pełna trafnych spostrzeżeń o kobiecych i męskich pragnieniach – nie tylko tych, których spełnienie odbywa się w łóżku.



Ania z Zielonego Wzgórza / Duża Scena
05,06,07.02.2020,start.11 | 16,17.11.2019,start.17
Autor: Lucy Maud Montgomery | Reżyseria: Marek Pasieczny

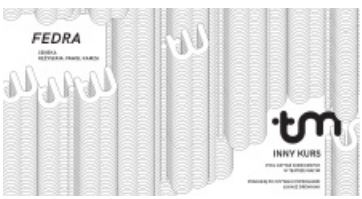
Najnowsza sceniczna adaptacja najsłynniejszej powieści XX wieku dla dzieci i młodzieży. 11-letnią Anię przygarnia bezdzietne rodzeństwo – Maryla i Mateusz. Choć początkowo chcieli chłopca wkrótce okazuje się, że to właśnie Ania Shirley miała całkowicie odmienić ich życie. Niepokorna, uparta, obdarzona niezwykłą wyobraźnią dziewczynka ściąga na siebie i Zielone Wzgórze niemało kłopotów . Poruszająca opowieść o prawdziwej miłości i poświęceniu, wypełniona humorem i dostarczająca wielu wzruszeń.

Godzina Spokoju / Duża Scena
14.02.2019,start.19 | 15,16.02.2019,start.17
Autor: Florian Zeller / Reżyseria: Norbert Rakowski

Błyskotliwa komedia Floriana Zellera – współczesnego francuskiego autora. Godzina spokoju to wszystko, czego oczekuje Michel. 3600 sekund absolutnej ciszy, żeby posłuchać płyty, którą po długich staraniach udało mu się zdobyć. Tymczasem świat wali mu się na głowę. Koniecznie chcą z nim rozmawiać: żona, syn, kochanka, przyjaciel, a nawet sąsiad, osaczając go niewygodnymi sprawami. Czy wymarzona godzina zamieni się w prawdziwy koszmar?

Szkoła Żon / Duża Scena
22,23.02.2019,start.17 | 25,26.02.2019,start.11 | 25.02.2019,start.19
Autor: Molier / Reżyseria: Justyna Celeda

Arnolf boi się kobiet. Zwłaszcza kobiet myślących samodzielnie. W mężczyznach nienawidzi słabości i uległości. Miłość do kobiety to oznaka braku charakteru i pierwszy krok do utraty honoru. By uniknąć losu rogacza od 13 lat „hoduje" sobie w zaciszu klasztoru idealną połówkę: „kompletną idiotkę" – wierząc, że jej głupota i nieoświecenie są gwarancją uczciwości. Gdy sprowadza ją do swego domu, nagle na horyzoncie pojawia się rywal – młody Horacy…



Fedra - Inny Kurs- Cykl Czytań Scenicznych / Teatr Mały
24.02.2020,start.19
Autor: Seneka / Reżyseria: Paweł Kamza

W kolejnym cyklu czytań scenicznych w Teatrze Małym obieramy „inny kurs" na klasykę. Chcemy postawić pytanie o „kapitał uniwersalny" kultury Zachodu i rozpocząć rozmowę o sensie klasyki we współczesnym teatrze. Inspiracja do powstania cyklu był esej filozoficzny „Inny kurs" Jacques'a Derridy. W projekcie wezmą udział aktorzy Teatru Współczesnego, a dyskusje poprowadzi Łukasz Drewniak. Pierwsze czytanie w lutym: Paweł Kamza zmierzy się z mitem o Fedrze.

Przyszedł mężczyzna do kobiety / Teatr Mały
07.08,09.02.2020,start.19
Autor: Siemion Złotnikow / Występują: Joanna Matuszak, Arkadiusz Buszko

Przezabawna komedia na aktorski duet. On i ona spotykają się na randce, która zaczyna się… fatalnie. Po serii kłótni i obelg, włączają płytę „Love story" i… zaczynają jeszcze raz. Oboje muszą przecież dokonać wyboru pomiędzy dalekim od doskonałości partnerem, a samotnością. Spektakl przygotowywany w ramach Sceny Propozycji Aktorskich. Media o spektaklu: „Spektakl brawurowo wyreżyserowany i odegrany przez obojga aktorów ogląda się jak jedno mgnienie. Przedstawieniu towarzyszą nieprzerwane salwy śmiechu i owacje publiczności." Dziennik Teatralny Szczecin

Arcydzieło na śmietniku / Teatr Mały
14.02.2020,start.19 | 15,16.02.2020,start.17
Autor: Stephen Sachs / Reżyseria: Tomasz Obara

Spektakl z okazji jubileuszu czterdziestolecia pracy artystycznej Anny Januszewskiej i Grzegorza Młudzika. Aktorzy do realizacji kameralnej komedii zaprosili reżysera Tomasza Obarę, z którym wielokrotnie spotykali się w trakcie swojej pracy twórczej. Eks-barmanka, ekspert w dziedzinie sztuki i tajemniczy obraz wart fortunę …a może pięć dolarów? MaudeGutman kupuje w lumpeksie za grosze dzieło, którego autorem jest być może słynny malarz, Jackson Pollock. Czy zdaniem eksperta obraz jest autentyczny? Czy Maude da za wygraną? I co właściwie możemy nazwać „prawdziwą sztuką"…?

GRANDIOSO | Litewska Narodowa Orkiestra Symfoniczna z Wilna I BEETHOVEN 250
koncert symfoniczny / 05.02.2020,start.19

Poemat „W lesie" to przepełnione symboliką dzieło kompozytora, który jednocześnie był utalentowanym malarzem wrażliwym na estetykę barwy. A koncert Rachmaninowa i „Pastoralna" Beethovena to utwory na pewno znane nawet tym, którzy potraktują tę wyśmienitą okazję jako pretekst do odwiedzenia nas po raz pierwszy. Uwielbiany za błyskotliwość i dojrzałość Lukas Geniušas od 2010 koncertuje w najbardziej prestiżowych salach świata m.in. Wigmore Hall, Concertgebouw Amsterdam, Salle Gaveau.

RUBATO | Iva Bittová & Čikori | Czechy
koncert tradycyjny / 06.02.2020,start.19

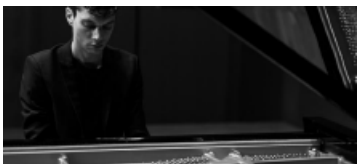
Czeska awangardowa skrzypaczka, wokalistka i kompozytorka. Swoją karierę rozpoczęła w połowie lat 70., występując w kilku czeskich filmach. We wczesnych latach 80. zaczęła grać na skrzypcach i śpiewać. Jej unikatowy sposób śpiewu oraz technika gry przyniosły jej międzynarodową sławę. Nagrała kilkanaście płyt. Pierwszym w pełni solowym albumem Bittovej była Iva Bittová (1991). Sukcesem artystycznym i komercyjnym okazał się owoc współpracy z gitarzystą Vladimírem Václavkiem – dwupłytowy album Bílé Inferno (1997).

GRANDIOSO | Schnyder I BEETHOVEN 250
koncert symfoniczny / 07.02.2020,start.19

Koncert fortepianowy Es-dur zawiera jedną z najbardziej wirtuozowskich partii solistycznych tego instrumentu w historii. Jednak nie jest ona celem samym w sobie. To środek wyrazu idei bohaterstwa. Tę samą myśl podejmuje symfonia „Eroica". W kolejnych częściach (Allegro, Marsz żałobny, Scherzo, Finał) oddane są emocje bohatera, który chociażby umarł, to pozostawi swoje idee wiecznie żywymi. Początkowo miała nosić tytuł „Napoleon", ale kompozytor zmienił go na wieść o cesarskiej koronacji Bonapartego.

ESPRESSIVO | Tubis Trio
koncert jazzowy / 10.02.2020,start.19

Kunszt i profesjonalizm muzyków idzie w parze z przystępnością tworzonej przez nich muzyki. Odnoszą się do najróżniejszych stylów muzycznych. Kiedy sięgają po tematy muzyki pop, robią to z ogromnym wyczuciem artystycznym, a kiedy tworzą melodyjne kompozycje, nigdy nie popadają w trywialność. Balansują między gatunkami, zacierając granice, tworząc dobrą muzykę dla ludzi o różnych gustach muzycznych, także dla tych, którzy nie są fanami jazzu, i dla tych, którzy jako słuchacze stawiają w jazzie swoje pierwsze kroki.



MISTERIOSO | Francesco Tristano
recital / 12.02.2020,start.19

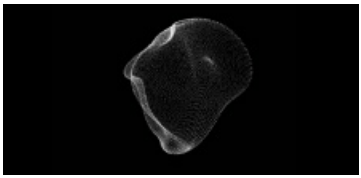
„Tokyo Stories" to przede wszystkim list miłosny do tego magicznego miasta, w którym każda chwila – podróż metrem, poranny przejazd przez park Yoyogi, popołudniowy spacer lub bar sushi – staje się kinowym wspomnieniem niezmierzonego liryzmu. Z muzyki wyłania się intymne uczucie, miękkie i pachnące niczym powietrze wiosny. Album jest także konsolidacją stylu kompozytorskiego Francesca Tristano, po raz pierwszy usłyszanego w Piano Circle Songs (2017). Artysta szuka organicznej syntezy wszystkich swoich muzycznych zainteresowań.

GRANDIOSO | Artur Ruciński I Arie operowe
koncert symfoniczny / 14.02.2020,start.19

Jeden z dwudziestu najlepszych śpiewaków operowych na świecie według austriackiego magazynu „Festspiele". Przyjedzie do nas między spektaklami „Cyganerii" Pucciniego w Metropolitan Opera w Nowym Jorku a próbami w Theatre des Champs-Elysees w Paryżu. Eugeniusz Oniegin w „Onieginie", książę Jelecki w „Damie pikowej" i konsul Sharpless w „Madame Butterfly", Papageno w „Czarodziejskim flecie", Walenty w „Fauście"– z tych ról pamiętają go wszyscy bywalcy polskich teatrów operowych. nie zabrzmią utwory nie tylko z ostatniej płyty.

BRILLANTE | Voice Band & Anita Lipnicka
koncert / 16.02.2020,start.19

Arek Lipnicki do współpracy nad debiutancką płytą zespołu Voice Band zaprosił swoją siostrę Anitę Lipnicką, wokalistkę znaną zarówno z projektów solowych, jak i z duetu stworzonego z Johnem Porterem oraz z zespołu Varius Manx. Na płycie pojawili się także m.in.: Krzysztof Poliński (perkusja), Paweł Pańta (kontrabas) oraz John Porter. Trzon grupy Voice Band stanowią: Tomasz Warmijak (tenor), Arek Lipnicki (tenor), Grzegorz Żołyniak (baryton), Piotr Widlarz (bas) I Wacław Turek (akordeon).



SOUNDLAB | Lab 5: Teoniki Rożynek & Qba Janicki
koncert elektroniczny / 20.02.2020,start.20

Teoniki Rożynek i Qba Janicki, występując w duecie, wykorzystują „elektroniczne przetworzenia sygnału audio generowanego przez instrumenty akustyczne". Mają wykształcenie akademickie, jednak są dalecy od respektowania klasycznych reguł. Ich wspólne działania charakteryzuje przede wszystkim improwizacja i ekspresja. Przy czym to, co tworzą, ma swoisty ciężar. Występowali wspólnie m.in. na wrocławskiej odsłonie festiwalu Avant Art w 2019 roku, a także na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Współczesnej i Sztuk Wizualnych „Mózg Festival" w 2018 roku.

GRANDIOSO | Masters of BACH
koncert muzyki dawnej / 21.02.2020,start.19

Jak sami o sobie piszą: „Zaledwie trzy dekady temu grupa londyńskich muzyków dobrze przyjrzała się tej dziwnej instytucji, którą nazywamy orkiestrą, i postanowiła zacząć od nowa. Zaczęli od wyrzucenia wszystkich obowiązujących dotychczas zasad. Przyjąć jednego dyrygenta? Nie ma mowy. Specjalizować się w repertuarze konkretnej epoki? Zbyt restrykcyjne. Dojść do perfekcji, żeby móc iść dalej? Zbyt leniwi, aby to robić. Narodziła się Orkiestra Wieku Oświecenia".

ul.Małopolska 48 www.filharmonia.szczecin.pl
Bilety: 91 430 95 11 fb.com/FilharmoniaSZN

MISTERIOSO | Filharmonicy kameralnie | Feelharmony Quintet I Filharmonicy kameralnie
koncert kameralny / 21.02.2020,start.12

„Tam, gdzie celem muzyki nie jest wzbudzanie lub uspokajanie afektów, powinna ona przynajmniej skupiać na sobie naszą uwagę i tym sposobem uwalniać nas od trosk i zmartwień codziennego życia". Te słowa Giuseppe Cambiniego wskazują, że genezą muzyki kameralnej jest rozrywka i odpoczynek, ale od początku była to muzyka wspólna, domowa, przyjacielska. Johann Wolfgang Goethe uznawał kameralistykę za cenne proprium humanitatis. W XX wieku kameralistykę w angielskim piśmiennictwie zaczęto określać jako music of friends.

MISTERIOSO | Laureat III Międzyuczelnianego Konkursu Altówkowego
koncert kameralny / 26.02.2020,start.19

Laureat ubiegłorocznej edycji konkursu to Damian Kułakowski. W roku 2016 ukończył z wyróżnieniem studia licencjackie w Akademii Muzycznej w Krakowie w klasie skrzypiec prof. Magdaleny Szczepanowskiej. Grę na altówce rozpoczął w roku 2011. Razem z Piotrem Hausenplasem i Magdaleną Szczepanowską współtworzy trio smyczkowe Canone All'unisono, które dokonało m.in. polskiego prawykonania Tria smyczkowego Pawła Kleckiego (2016). Warsztat instrumentalny oraz kameralny kształcił m.in. u Kai Danczowskiej.

GRANDIOSO | SCHUMANN I BEETHOVEN 250
koncert symfoniczny/ 28.02.2020,start.19

Wydaje się, że Beethoven, pisząc Symfonię nr 8, powraca do wspomnień z młodości. Określana jest ona jako „taneczna" i przywodzi na myśl dworską atmosferę Bonn. Nie jest to jednak symfonia w dawniejszym stylu. Beethoven w momencie jej pisania ma już za sobą długą życiową drogę. Mimo wielu przeciwności losu daje dowód, że wciąż potrafi zanurzyć się w radosnych myślach. Odwzorowuje je beztroski, lekki charakter utworu. To właśnie jest drugi Beethoven, ciepły, serdeczny i bezpośredni.

ProMedia
al. Wojska Polskiego 2

Cztery pory parków. WIOSNA
20.02.2020,start.18

Zapraszamy na pierwsze spotkanie w ramach nowego cyklu poświęconego florze szczecińskich parków. Pomysłodawcą cyklu i równocześnie prowadzącym spotkania jest Paweł Madejski, który zaprezentuje mapę drzew i krzewów, a następnie przedstawi rośliny, które wiosną mogą zainteresować spacerujących po szczecińskich parkach. Wstęp wolny. Już teraz zapraszamy też na kolejne części cyklu: w maju porozmawiamy o roślinności letniej, w sierpniu o jesiennej, a w listopadzie – o zimowej.

TAKTOWNIE O KOMIKSIE

Miasto w komiksie [Taktownie O Komiksie]
24.02.2020, start.18

Teoniki Rożynek i Qba Janicki, występując w duecie, wykorzystują „elektroniczne przetworzenia sygnału audio generowanego przez instrumenty akustyczne". Mają wykształcenie akademickie, jednak są dalecy od respektowania klasycznych reguł. Ich wspólne działania charakteryzuje przede wszystkim improwizacja i ekspresja. Przy czym to, co tworzą, ma swoisty ciężar. Występowali wspólnie m.in. na wrocławskiej odsłonie festiwalu Avant Art w 2019 roku, a także na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Współczesnej i Sztuk Wizualnych „Mózg Festival" w 2018 roku.

Spotkanie z Marią Reimann
28.02.2020,start.18

Jak sami o sobie piszą: „Zaledwie trzy dekady temu grupa londyńskich muzyków dobrze przyjrzała się tej dziwnej instytucji, którą nazywamy orkiestrą, i postanowiła zacząć od nowa. Zaczęli od wyrzucenia wszystkich obowiązujących dotychczas zasad. Przyjąć jednego dyrygenta? Nie ma mowy. Specjalizować się w repertuarze konkretnej epoki? Zbyt restrykcyjne. Dojść do perfekcji, żeby móc iść dalej? Zbyt leniwi, aby to robić. Narodziła się Orkiestra Wieku Oświecenia".

Ferie w Miejskiej Bibliotece Publicznej
10-23.02.2020

Zapraszamy dzieci pozostające w mieście do wybranych filii bibliotecznych na zajęcia czytelnicze, plastyczne, do grania w gry planszowe, escape roomy i inne. Ferie organizowane są w: filii nr 4 (ul. Barnima 25), filii nr 5 (ul. Mieszka I 105), filii nr 28 (Pl. Lotników 7), filii nr 48 (ul. Rydla nr 93), filii nr 3 dla dzieci (ul. Nałkowskiej 15), filii nr 9 dla dzieci (ul. Ks. Anastazji 27/2), ProMediach (al. Wojska Polskiego 2). Na wszystkie zajęcia wstęp wolny, ale na niektóre obowiązują wcześniejsze zapisy. Szczegóły na stronie www.mbp.szczecin.pl . Zapowiada się walka z nudą i świetna zabawa!

PROFESJONALNA MYJNIA!

Dbamy o każdy szczegół

SAMOCHODY OSOBOWE,
SAMOCHODY DOSTAWCZE,
TIR, AUTOBUSY,
MASZYNY BUDWOLNE,
ŁODZIE

MYCIE DWUETAPOWE
ODKURZANIE
POLEROWANIE
WOSKOWANIE
REGENRACJA LAMP
PRANIE TAPICERKI
RENOWACJA SKÓR

Przyjedź do nas

DRUCKIEGO-LUBECKIEGO 1A

TEL: 792 486 325

SZUKAJ NAS NA FACEBOOKU:
PROFESJONALNA-MYJNIA

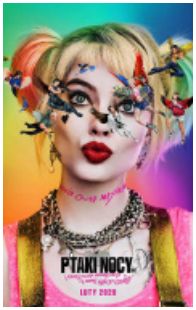
PREMIERY KINOWE RAZEM Z HELIOS

Walentynki już lada dzień, dlatego tym bardziej warto zapoznać się z najnowszymi propozycjami kina Helios i wybrać kilka filmów na luty, zwłaszcza, że w finalnym wyborze zdania bywają podzielone. To może: „Ptaki Nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)" to pokręcona historia, opowiadana przez samą Harley w stylu, w jakim tylko ona może ją opowiedzieć czyli szaleństwo podkręcone do granic możliwości. Oprócz tego zobaczycie między innymi najnowszy film naszego kinowego wyrobnika Patryka Vegi czyli „Bad Boy". Ogólnie luty polskim filmami stoi. Wybierzcie coś dla siebie i bawcie się dobrze!

Autor: Magda Oleśniewicz, plakaty: Dystrybutorzy Filmów

365 dni
Reżyseria: Barbara Białowąs
Gatunek: Romans, Erotyk
Obsada: Anna-Maria Sieklucka, Michele Morrone, Magdalena Lamparska, Natasza Urbańska

„365 dni" to pierwszy polski erotyk. Film powstał na podstawie bestsellerowej książki autorstwa Blanki Lipińskiej. To nie kolejna komedia romantyczna, ale opowieść o pożądaniu i pragnieniach. Massimo Torricelli, młody i przystojny szef sycylijskiej rodziny mafijnej po zamachu, w którym ginie jego ojciec, jest zmuszony przejąć rządy. Laura Biel jest dyrektorką sprzedaży w luksusowym hotelu. Odnosi sukcesy zawodowe, ale w życiu prywatnym brakuje jej namiętności. Podejmuje ostatnią próbę ratowania związku.

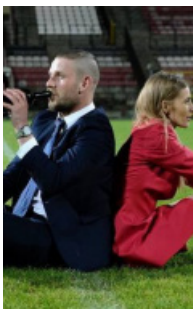


Ptaki Nocy
(i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)
Reżyseria: Cathy Yan
Gatunek: Akcja, Fantasy, Kryminał
Obsada: Margot Robbie, Mary Elizabeth Winstead, Ewan McGregor

A znacie to o policjantce, kanarku, wariatce i mafijnej księżniczce? "Ptaki Nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)" to pokręcona historia, opowiadana przez samą Harley w stylu, w jakim tylko ona może ją opowiedzieć. Kiedy najbardziej narcystyczny z bandziorów Gotham, Roman Sionis, i jego oddana prawa ręka Zsasz biorą na cel niejaką Cass, w poszukiwania dziewczyny angażuje się całe miasto. Nieprawdopodobny zbieg okoliczności krzyżuje drogi Harley, Łowczyni, Czarnego Kanarka i Renee Montoyi.

Zenek
Reżyseria: Jan Hryniak
Gatunek: Biograficzny, Muzyczny
Obsada: Krzysztof Czeczot, Klara Bielawka, Agnieszka Suchora, Jan Frycz

Scenariusz opowiada historię opartą na życiorysie Zenka Martyniuka, gwiazdy muzyki popularnej. Jest to opowieść ubarwiona zdarzeniami, które przytrafiały się w tamtym czasie muzykom disco polo, a których konsolidacja w jednym filmie pozwala barwniej nakreślić realia lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych w Polsce. Oś fabuły zbudowana jest jak film paradokumentalny. W różnych momentach pojawiają się współczesne postacie bohaterów (grane przez aktorów), które wspominają i zapowiadają wydarzenia.

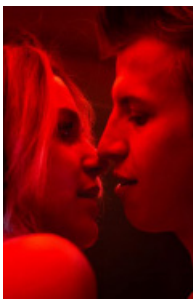


Bad Boy
Reżyseria: Patryk Vega
Gatunek: Akcja
Obsada: Antoni Królikowski, Maciej Stuhr, Andrzej Grabowski, Piotr Stramowski

Kiedy w grę wchodzi kobieta, nawet więzy krwi przestają mieć jakiekolwiek znaczenie. Przekonają się o tym dwaj bracia, których ścieżki życiowe rozeszły się dawno temu. Starszy Piotr został policjantem, dla młodszego Pawła napady, kradzieże i narkotyki to styl życia i chleb powszedni. Jednak bezkarność mężczyzny, uwikłanego w przynależność do kibicowskiego gangu Twardego kończy się, kiedy za sprawą donosu ląduje w więzieniu. Piotr, doświadczony glina, postanawia wyciągnąć brata z celi.

Swingersi
Gatunek: Komedia
Obsada: Ilona Ostrowska, Joanna Liszowska, Barbara Kurdej-Szatan, Michał Koterski

Nuda i rutyna w związku? Seks spowszedniał jak mycie zębów, a ogień w sypialni wygasł, ograniczając się jedynie do standardowego „raz w miesiącu"? Komediowe perypetie trzech par nie pozostawiają złudzeń, że trawa zawsze wydaje się bardziej zielona u sąsiadów. Dorota marzy o namiętności, ale jej partner Andrzej zamiast interesować się jej potrzebami, woli zabawę w gry na konsoli. Idealna para z show-biznesu – Iwona i Fabian – w pogoni za nowymi followersami i lajkami jest gotowa przekroczyć niemal każdą granicę.



Sala samobójców. Hejter
Reżyseria: Jan Komasa
Gatunek: Dramat
Obsada: Maciej Musiałowski, Vanessa Aleksander, Agata Kulesza

Tomek (Maciej Musiałowski), student prawa Uniwersytetu Warszawskiego, zostaje przyłapany na plagiacie i wydalony z uczelni. Postanawia jednak ukrywać ten fakt przed światem i nadal pobiera pomoc finansową od państwa Krasuckich – rodziców Gabi, przyjaciółki z czasów dzieciństwa. Kiedy oszustwo wychodzi na jaw, skompromitowany chłopak traci zaufanie i życzliwość swoich dobroczyńców. Przepełniony gniewem i żalem, oddzielony od Gabi, w której skrycie podkochuje się od lat, Tomek planuje zemstę na Krasuckich.

KULTURA DOSTĘPNA
Każdy czwartek o godz. 13.00 i 18.00

06.02 – „Ostatnia góra"
13.02 – „(Nie)znajomi"
20.02 – „Ikar. Historia Mietka Kosza"
27.02 – „Piłsudski"

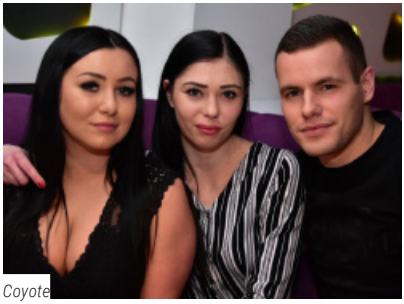
KINO KOBIET Z filmem „365 dni"

06.02 – „Ostatnia góra"
13.02 – „(Nie)znajomi"
20.02 – „Ikar. Historia Mietka Kosza"
27.02 – „Piłsudski"

KINO KONESERA

03.02„Kult" Kupiec + OP
12.02„Pan T." Kupiec
12.02 „Sokół z masłem orzechowym" OP
19.02 „1917" Kupiec
24.02 „Lighthouse" Kupiec
26.02 „Nasze miejsce na Ziemi"

GOOD SHOT ONLY
DOBRE SHOTY
CRAFTED SHOTBAR
Deptak Bogusława Szczecin Dobre Shoty
DobreShotySzczecin
dobre.shoty


Coyote

Coyote

Coyote

Coyote

Grey Club

Coyote

Grey Club

Hot Noc

Grey Club

Holiday Club

Holiday Club

Holiday Club

Zdjęcia dzięki uprzejmości:

FLASHBACK.PL

Chcesz żebyśmy odwiedzili Twoj lokal/pub?

Chcesz się zareklamować?

Zadzwoń! 506 060 944

Czynne:
pon-czw 21:00-4:00
pt-sob 21:00-5:00

al. Wojska Polskiego 11
70-470 Szczecin

www.bbclub.pl
bbclubszczecin
badabing_gogo_club

Dobra zabawa zaczyna się od dobrych pomysłów...

al. Wojska Polskiego 50/9
(róg ul. Jagiellońskiej koło Columbus Coffee)
tel. +48 883 733 337, www.sexshop914.com
pon - sb od 10:00 do 20:00

Oferujemy:

Akcesoria erotyczne

Bielizna damska i męska

Afrodyzjaki i feromony

Potencja dla panów

Żele i olejki do masażu

OPALANIE NATRYSKOWE
POLECAMY KILKA MIEJSC!

W lutowym felietonie urodowym zajęliśmy się tematem opalania natryskowego, które zdobywa coraz większą rzeszę fanów. Ma właściwie same zalety, jest bezpieczne, szybkie i daje naprawdę oszałamiający efekt, który utrzymuje się nawet do 14 dni.

Poniżej znajdziecie kilka popularnych i sprawdzonych miejsc, w których możecie skorzystać z zabiegu opalania natryskowego. Nasze zestawienie powstało w kolejności alfabetycznej.

Autor: Magda Oleśniewicz,

zdjęcia: Archwium Gabinetów

Beauty Center

Opalanie natryskowe SunFX to propozycja dla wszystkich tych, którzy pragną cieszyć się piękną opalenizną, zachowując młodość i zdrowie swojej skóry, bez ryzyka przedwczesnego starzenia się, alergii i nowotworów. Profesjonalnie przeprowadzony zabieg opalania z wykorzystaniem sprzętu i 100% naturalnych płynów SunFX, gwarantuje najwyższą precyzję oraz jakość usługi i zapewnia bezpieczeństwo nawet dla najbardziej wrażliwych, jasnych karnacji, osób z bielactwem, alergików oraz przyszłych mam. W czasach kiedy nasza skóra każdego dnia narażana jest na szkodliwe promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska oraz silne alergeny pochodzące z kosmetyków. SunFX postawił na zdrowie i najwyższą czystość technologiczną swoich produktów. Każda receptura SunFX oparta jest o wyselekcjonowane naturalne barwniki organiczne, zapewniając przepiękny odcień opalenizny.

ul. Kopernika 1 | tel. 91 813 74 76, 512 069 547
www.beauty-center.pl | www.fb.com/beautycenterszczecin

Cosmetica Rosa

Miejsce to otoczy Was zapachem aromatycznych świec, nastrojową muzyką i klimatycznym wystrojem. Za sprawą profesjonalnego dotyku, relaksacyjnej muzyki i odprężenia, nie tylko Wasze ciało lecz i Twój umysł nabierze świeżości, spokoju i harmonii. To jedyne miejsce gdzie ciało współgra z duszą. Opalanie natryskowe to najnowsza technologia w profesjonalnym opalaniu przy użyciu sprayu. Efekt jest widoczny natychmiast po nałożeniu preparatu na skórę. Kosmetyczka nakłada opaleniznę za pomocą specjalnego pistoletu. Przed zabiegiem należy wykonać peeling całego ciała oraz wziąć ze sobą ciemne luźne ubrania. Do ośmiu godzin po opalaniu należy unikat kontaktu z wodą. Preparat opalający działa na wszystkie rodzaje skóry, nawet bardzo jasne i wrażliwe karnacje. Efekt utrzymuje się do 10 dni.

ul. Wielkopolska 27 lok. 2 | tel. 91 488 13 34
www.spaszczecin.com | www.fb.com/cosmeticarosa

Fake bake Szczecin opalanie natryskowe

Fake bake Szczecin to pierwsze opalanie natryskowe kosmetykami Fake bake jakie powstało w naszym mieście. Właścicielka Klaudia Zubiel opalaniem zajmuje się już od 4 lata i uwielbia swoją pracę. Z jej usług możecie skorzystać w salonie Viet nails, który znajduje się w Galerii Handlowej Nowy Turzyn. Po jednym zabiegu otrzymujemy efekt opalonej skóry, a do wyboru macie pięć odcieni opalenizny. Efekt opalenizny utrzymuje się od 5 do nawet 14 dni, wiele zależy od późniejszej pielęgnacji skóry. W celu uzyskania najlepszego efektu należy pamiętać o nawilżaniu całego ciała. Po około siedmiu dniach należy użyć peelingu, aby ułatwić równomierne zanikanie koloru. Z zabiegu mogą korzystać praktycznie wszyscy, nie ma również przeciwwskazań nawet dla kobiet w ciąży.

Galeria Handlowa Nowy Turzyn. | tel. 509 810 392
www.fb.com/fakebakeszczecin

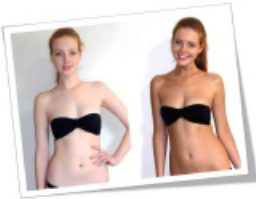
Filozofia Piękna

Filozofia Piękna to miejsce, w którym zadbacie o swój wygląd, ale również spokój ducha. Dzięki przygotowanym zabiegom relaksacyjnym możecie pozwolić sobie na chwilę zapomnienia od codziennej prozy życia. W czasie zabiegów odzyskacie równowagę, a Wasze ciało nabierze pięknego wyglądu. Przed wykonaniem zabiegu przeprowadzania jest rozmowa z Klientem, aby dobrać usługę idealnie dopasowaną do potrzeb i wymagań. Dzięki temu Klienci wychodzą stąd w pełni zadowoleni. Możecie skorzystać tutaj z Sun spa czyli opalania natryskowego. Airbrush to najnowocześniejszy i najbezpieczniejszy dla skóry zabieg opalająco-pielęgnujący, dający efekt natychmiastowej, naturalnej opalenizny bez szkodliwych promieni UV i wysuszania skóry. Preparat nie powoduje żadnych skutków ubocznych i jest całkowicie bezpieczny, nawet dla kobiet w ciąży i matek karmiących.

ul. Mała Odrzańska 21/5 | tel. 668 801 638

www.filozofiapiekna.pl | www.fb.com/FilozofiaPiekna

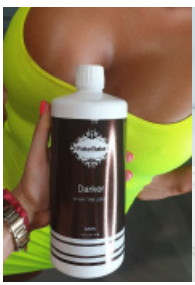
Instytut Rosso Beauty Kamila Kuśmierek



Delikatnie brązowy odcień skóry, który promowała m.in. Coco Chanel, podkreśla idealnie sylwetkę, jest symbolem zdrowia i seksapilu. Alternatywą dla niebezpiecznej ekspozycji na promienie UV jest opalanie natryskowe. Gwarantuje ono piękną, naturalną i równomierną opaleniznę. Preparaty opalające, wykorzystywane w salonie Rosso Beauty, są w 100 % naturalne, bezwonne, organiczne, wegańskie i nie były testowane na zwierzętach. W związku z powyższym opalać bezpiecznie mogą się kobiety w ciąży, osoby z wrażliwą skórą oraz chore na bielactwo. Odcień opalenizny dobierany jest indywidualnie do karnacji klienta. Sam zabieg jest bardzo krótki. Za pomocą specjalnej głowicy preparat opalający nakładany jest na skórę klienta w zaledwie 5-10 min. Opalenizna utrzymuje się około 10 dni i schodzi równomiernie wraz ze złuszczającym się naskórkiem.

ul. Okulickiego 47 | tel. 883 595 887 | www.rosso-beauty.pl | Fb: Rosso Beauty

Miss Estetiq - Gabinet Kosmetologii Estetycznej



Opalanie natryskowe to zabieg idealnie wpisujący się we współczesny kanon piękna. W Miss Estetiq - Gabinet Kosmetologii Estetycznej w 30 min wyczarują opaleniznę dla każdego typu skóry, na każdą okazję. Zabiegi wykonują kosmetykami najwyższej jakości, które są uważane za najlepsze na świecie. Opalanie natryskowe jest doskonałym rozwiązaniem zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Bezpieczne dla kobiet w ciąży, a kosmetyki nie są testowane na zwierzętach.Dbają o najwyższą jakoś usługi, oraz o zadowolenie klienta. Podczas rozmowy z klientem, dobierają idealny odcień do karnacji, uwzględniając wszystkie oczekiwania, zabieg trwa 10 min, a opalenizną można cieszyć się nawet do 10 dni! W trosce o to, aby opalenizna utrzymywała się jak najdłużej wręczymy zalecenia po zabiegowe. Do końca lutego - 10% na zabieg opalania natryskowego na hasło „Hot Magazine".

ul. Orawska 25/U3 | tel. 607 919 095 | www.fb.com/missestetiqszczecin

Pretty Up

Gabinet Kosmetyczny Pretty Up powstał w Szczecinie z inicjatywy Izabeli Szwed linergistki i kosmetyczki w jednym. Opalanie natryskowe, inaczej nazywane Airbrush Tanning, jest jedną z bezpiecznych metod opalania. Polega na nałożeniu na skórę delikatnej mgiełki opalającej za pomocą specjalnego urządzenia natryskowego, które równomiernie rozprowadza preparat na skórze. Dodatkową zaletą jest to, że skóra od razu nabiera ładnej, zdrowo wyglądającej opalenizny. Po opalaniu natryskowym skóra jest nawilżona, dobrze odżywiona i w przeciwieństwie do samoopalaczy – nie tworzy ciemniejszych plam na ciele i nie ma nieprzyjemnego zapachu samoopalacza. Z opalania natryskowego mogą korzystać również osoby ze znamionami skórnymi oraz kobiety w ciąży, preparat używany do opalania wyprodukowany jest na bazie naturalnych składników roślinnych.

ul. Kopernika 9/2 | tel. 606 457 607

www.prettyup.pl | www.fb.com/gabinetprettyup

Time To Tan Szczecin

Time To Tan jest pierwszym w Szczecinie studiem specjalizującym się wyłącznie w opalaniu natryskowym profesjonalnymi kosmetykami Fake Bake. Miejsce to powstało z pasji do zdrowego opalania. Cały zabieg wykonywany jest ręcznie, co jest gwarantem usługi najwyższej jakości. Jako jedyni w regionie prowadzą także szkolenia z zakresu zdrowego opalania. Jeżeli marzy Wam się piękna, naturalna opalenizna, to koniecznie musicie ich odwiedzić. Pracują na najlepszych, renomowanych kosmetykach Fake Bake oraz Mine Tan. Produkty te są w 100% naturalne i bezpieczne dla skóry. Cały zabieg wykonywany jest w profesjonalnej kabinie ręcznie i trwa kilkanaście minut. Odcień oraz ton opalenizny dobierany jest zawsze do karnacji i oczekiwań klienta. Zajrzyjcie do nich i przekonajcie się co daje zdrowe opalanie.

ul. Jagiellońska 9 | tel. 790 333 336

www.fb.com/timetotanszczecin

MEDYCYNA
ESTETYCZNA

Oferta Kliniki:

Szczegółowe opisy zabiegów na www.ppestetyczna.com

- aquashine btx - alternatywa dla botoxu
- pq-age revolution
- sunekos 200- 1200
- cellular matrix
- neauvia explosion
- profhilo molekuła młodości
- toksyna botulinowa - usuwanie zmarszczek
- leczenie nad potliwości
- wypełnianie kwasem hialuronowym
- osocze bogatopłytkowe - wampirzy lifting
- dermapen - mikronakłuwanie skóry
- linerase mezoterapia kolagenowa
- mezoterapia anti-aging
- peelingi medyczne
- neauvia organic hydro deluxe
- powiększanie i nawilżanie ust
- osocze i fibryna bogatopłytkowa
- peeling prx t33

UWAGA

w lutym nowa lokalizacja gabinetu!

Dr Perzanowski PPestetyczna
Aleja Piastów 51/1
70-311 Szczecin
tel. 668 865 804
www.ppestetyczna.com
www.facebook.com/ppestetyczna

Dr Paweł Perzanowski

jest lekarzem medycyny estetycznej. Ukończył Wydział Lekarski Akademii Medycznej w Szczecinie. Tutaj również prowadzi prywatną praktykę w zakresie medycyny estetycznej. Ponadto pracuje w jednym z klinicznych ośrodków medycznych w Niemczech.

Posiada Międzynarodową Specjalizację z Medycyny Estetycznej Międzynarodowego Centrum Medycyny Anti-Aging. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging PTL oraz Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycyny Estetycznej (American Academy of Aesthetic Medicine).

W celu podnoszenia swoich kwalifikacji czynnie uczestniczy w licznych kursach, szkoleniach i kongresach z zakresu medycyny estetycznej w Polsce i na Świecie. Zapewnia, że w swojej pracy wielką wagę przywiązuję do najwyższej jakości świadczonych usług, dlatego używa najlepszych i sprawdzonych preparatów.

MEDYCYNA ESTETYCZNA

PartyDeco®
Jesteśmy firmą ze Szczecina,
powstałą w 1995 roku.
Od tamtego czasu robimy wszystko,
by dekorować najważniejsze dla Was chwile!
Zapraszamy po wspaniałe dekoracje
na każdą okazję!

Odwiedź nas:

PartyDeco
ul. Kolumba 1
Szczecin
salon@partydeco.pl

Godziny otwarcia
pon. - pt. 9:00 - 19:00
sobota 9:00 - 16:00

6 faktów na temat zdrowia jamy ustnej

www.hotmag.pl/moda-uroda

Zdrowa jama ustna to znacznie więcej niż zdrowy uśmiech. Czy wiedziałeś, że kondycja zębów i dziąseł ma niebagatelny wpływ na cały nasz organizm? Czy masz świadomość, że blisko sto procent dorosłych cierpi na próchnicę?

Oto sześć najważniejszych faktów dotyczących zdrowia jamy ustnej!

1. Zdrowie jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na kondycję całego organizmu

Jeśli nie będziemy odpowiednio dbali o higienę jamy ustnej, narazimy się nie tylko na rozwój próchnicy i chorób przyzębia, ale również wielu schorzeń ogólnoustrojowych, wśród których możemy wyróżnić cukrzycę czy choroby sercowo-naczyniowe i reumatyczne. Badania pokazują, że zdaje sobie z tego sprawę zaledwie 26% respondentów!

2. Zły stan organizmu może mieć wpływ na zdrowie jamy ustnej

Nasz organizm stanowi jedną, integralną całość, a zatem zdrowie jednego narządu odbija się na drugim. Co za tym idzie, wiele chorób ogólnoustrojowych może też zwiększać ryzyko schorzeń jamy ustnej. Dla przykładu, u osób cierpiących na cukrzycę zauważa się zwiększoną skłonność do chorób dziąseł. I na odwrót.

3. Próchnica to jedna z największych współczesnych plag

Wyniki badań są zatrważające: już 60-90% dzieci w wieku szkolnym cierpi na próchnicę, zaś wśród dorosłych odsetek ten jest jeszcze wyższy! Próchnica to prawdziwa plaga XXI wieku i tylko właściwe dbanie o higienę jamy ustnej, a także regularne poszerzanie wiedzy i świadomości społeczeństwa w tym temacie może nas przed nią uchronić.

4. Bez szczoteczki i pasty do zębów ani rusz

Zęby powinniśmy szczotkować przynajmniej dwa razy dziennie, umiejętnie dobranymi do tego artykułami. Ważne, by pasta do zębów, z której będziemy korzystać podczas codziennego mycia, była wyposażona w szereg wartościowych składników, które pozwolą kompleksowo zadbać o nasze szkliwo i dziąsła. Pamiętajmy także o wyborze właściwej szczoteczki. Obecnie najbardziej rekomendowane do codziennej pielęgnacji jamy ustnej są szczoteczki elektryczne. Warto wśród nich zwrócić uwagę chociażby na model Smilesonic EX, który oferuje aż pięć trybów pracy i maksymalną szybkość działania aż 96 000 ruchów na minutę.

Wartościową szczoteczkę elektryczną, pastę do zębów oraz inne artykuły do pielęgnacji jamy ustnej możemy nabyć w zlokalizowanym na szczecińskich Pomorzanach w Centrum Handlowym Atrium Molo sklepie „Denthelp", a także pod adresem denthelp.pl.

5. Samo szczotkowanie nie wystarczy, by móc cieszyć się zdrowym i pięknym uśmiechem

Wiele osób uważa, że codzienna higiena jamy ustnej sprowadza się do wyszczotkowania zębów rano i wieczorem. Nic bardziej mylnego. Oprócz wspomnianej wyżej szczoteczki oraz pasty do zębów, zainwestować powinniśmy na pewno w nić dentystyczną, dzięki której zdołamy usunąć naleciałości z przestrzeni międzyzębowych, czyli miejsc szczególnie narażonych na próchnicę.

6. Wizyty u stomatologa są konieczne nawet wtedy, gdy nic nie boli

Szczotkowanie i nitkowanie to niestety nie wszystko. Aby mieć pewność, że w naszej jamie ustnej nie dzieje się nic złego, trzeba jeszcze regularnie, przynajmniej raz na pół rokuprofilaktycznie odwiedzać dentystę. Tylko specjalista jest w stanie odpowiednio wcześnie wykryć rozwijające się w naszej jamie ustnej schorzenia i szybko podjąć z nimi skuteczną walkę.

Zdajemy sobie sprawę, że wizyty w gabinecie stomatologicznym nie należą do najprzyjemniejszych, ale gwarantujemy, że nie ma się czego obawiać – czasy, w których leczenie zębów było bolesne, już dawno minęły!

DENTHELP.PL

Centrum Handlowe Atrium Moloul. Mieszka I 73, 71-011 Szczecin

Godziny otwarcia:
poniedziałek -sobota: 9-21
niedziela: 10-20

www.denthelp.pl
tel. 500 430 217
kontakt@denthelp.pl

Projekt Metamorfozy został oficjalnie rozpoczęty!

Mamy dla was fantastyczne wieści! Otóż, Projekt Metamorfozy został oficjalnie wszczęty! Spośród potężnej ilości zgłoszeń udało nam się wybrać tę jedną wyjątkową osobę, która pod okiem naszych specjalistów przejdzie przez kompleksową metamorfozę estetyczną, a tym samym doświadczy niezmiernie ciekawej przygody życiowej. Aktualnie jesteśmy już po pierwszym spotkaniu z naszą uczestniczką, aby dać sobie szansę na wspólne poznanie się i zaplanowanie konkretnych działań wraz z dogodnymi terminami.

Są troski, są nadzieje, bywa poważnie i zabawnie. Jednak wszyscy jesteśmy niezmiernie podekscytowani i pozytywnie patrzymy w dalszą przyszłość. Zapraszamy do zapoznania się z naszą uczestniczką, a także z tym co udało nam się ustalić do tej pory!

Autor, zdjęcia: Julian Masewicz

Kilka słów o naszej uczestniczce: Pani Agata

Mam na imię Agata i mam 40 lat. Jestem mamą dwóch wspaniałych chłopców. Młodszy syn choruje, więc wymaga stałej opieki. To znaczy, że jestem mamusią na pełnym etacie. W związku z tym zawsze brakowało środków finansowych, abym mogła pozwolić sobie na tak profesjonalną i kompleksową opiekę pod nadzorem tak wielu specjalistów.

Agato, jakie są Twoje dotychczasowe odczucia w stosunku do projektu metamorfozy?

Jest lekki stres, ale jestem bardzo podekscytowana i z niecierpliwością czekam na efekt końcowy. Mam nadzieję na poprawę wyglądu skóry, na odmłodzenie, poprawę kondycji włosów. Na wyniesienie nowych nawyków żywieniowych oraz zaczerpnięcie dodatkowej wiedzy o makijażu. Wszyscy ludzie, których poznałam do tej pory przy projekcie są mili, życzliwi i przede wszystkim z dużą dozą humoru. Wierzę w doświadczenie wszystkich specjalistów i nie obawiam się niczego.

Czuję że dzięki tej metamorfozie będę mogła znów z uśmiechem patrzeć w lustro i nie widzieć tylko zapracowanej mamy, ale również pewną siebie kobietę.

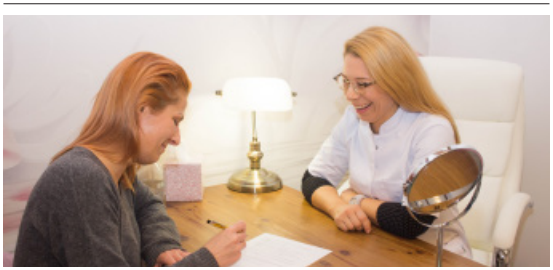
WSTĘPNE ZAŁOŻENIA NASZYCH EKSPERTÓW

Dietetyk Anna Musiał

W swojej praktyce stawiam na holistyczne i kompleksowe podejście, dlatego też pierwszym krokiem w naszej współpracy będzie przeprowadzenie bardzo dokładnej konsultacji w oparciu o wywiad żywieniowo-zdrowotny oraz uzupełniony dzienniczek diety, w którym to Pani Agata opisze swój zwyczajowy sposób żywienia z 3-dni, czyli wszystko, co danego dnia zjadła i wypiła. Omówimy także dotychczasowe próby odchudzania i rodzaje stosowanych diet. Na podstawie wyników badań krwi i segmentalnej analizy składu ciała (pomiar tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, podstawowej przemiany materii, oceny typu sylwetki i stopnia nawodnienia organizmu), ocenię stan odżywienia i potencjalne niedobory pokarmowe.

W kolejnym etapie opracuje dla Pani Agaty 14-dniowy spersonalizowany plan żywieniowy wraz z zaleceniami. Już na tym etapie wiem, że naszym celem będzie poprawa kondycji włosów, skóry i paznokci oraz nawodnienia. Takie efekty uzyskamy wprowadzając do diety, pokarmy bogate w witaminy m.in. A, E, z grupy B oraz mikroelementy, jak cynk i selen. Ponadto przez picie każdego dnia odpowiedniej ilości i jakości płynów. Równie bardzo istotnym obszarem naszych działań będzie praca nad motywacją pozytywną i wyznaczenie sposobu nagradzania, który jest istotny utrzymaniu motywacji do zmiany. Wspólnie wyznaczymy osiągalny i realny cel na najbliższy miesiąc, który zostanie osiągnięty metodą małych kroków. Dlatego też, przez cały okres naszej współpracy będzie w stałym kontakcie. Co tydzień Pani Agata będzie zdawała raporty o swoich małych sukcesach i ewentualnych wyzwaniach, a po miesiącu spotkamy się na wizycie kontrolnej. Jestem przekonana, że takie działania pozwolą na osiągnięcie przez p. Agatę długotrwałych efektów w zmianie stylu życia.

facebook.com/youfitreceptanaforme



Lekarz Medycyny Estetycznej Luiza Bieńkowska

Pani Agata to bardzo miła, pogodna osoba. Ma ogromne poczucie humoru i dystans do życia i własnej osoby. Cieszę się, że się poznałyśmy. Po tym pierwszym spotkaniu mam dużo planów na zabiegi, które będę mogła zaproponować Pani Agacie. Dziś pacjentka wypełniła wstępną ankietę dotyczącą ewentualnych przeciwwskazań do zabiegów z zakresu medycyny estetycznej.

Nasze kolejne spotkania zacznę od konsultacji i omówienia konkretnych celów jakie mamy osiągnąć. Na pewno będę pracować nad poprawą ogólnej kondycji skóry, spłyceniem zmarszczek i redukcji drobnych blizn. Czasu będzie niestety niewiele ze względu na wymagane przerwy pomiędzy konkretnymi zabiegami, ale mimo to jestem pełna optymizmu co do efektów, jakie będziemy mogły osiągnąć.

facebook: gabinet-medycyny-estetycznej-luiza-bieńkowska

Kosmetolog Martyna Pacholik

Wspólną przygodę z Panią Agatą zaczniemy od konsultacji, diagnozy stanu skóry oraz ustaleniu wspólnych celów. Początkowo skupimy się na zabiegach oczyszczających, poprawiających kondycję mięśni, skóry twarzy, szyi oraz dekoltu.

Ważnym elementem całej terapii będzie wprowadzenie odpowiedniej pielęgnacji domowej. W kolejnych miesiącach nadal skupimy się na terapiach manualnych, ale również na nawilżeniu i odżywieniu skóry. Jestem przekonana, że efekty będą widoczne już po pierwszym miesiącu.

facebook.com/szczecinkosmetolog

Fryzjer Rafał Tasarz

Przeprowadziłem wywiady z Agatą i ustaliliśmy następujący plan działania. Agata do tej pory farbowała włosy domowymi metodami czyli farbami detalicznymi, co dogłębnie wysuszyło i uszkodziło strukturę włosa. Pierwszą czynnością, którą wykonam jest oczyszczanie włosów z metali ciężkich i sztucznych barwników.

Następnym krokiem już w moim salonie będzie odbudowa struktury włosa maską, której aktywne składniki odżywiają i regenerują włosy chroniąc przed czynnikami z zewnątrz. Zaleciłem Agacie, aby w domu dbała o włosy zestawem kosmetyków nawilżających.

facebook.com/fryzjer.tasarz

Wizażystka i charakteryzator Laura Wojtyś

Moją rolą w metamorfozie będzie przekazanie wiedzy w tajnikach makijażu oraz nauczenie modelki w jaki sposób może wydobyć swoje piękno. Opowiem jej jak w prostych krokach stworzyć właściwy makijaż, który ukryje mankamenty i podkreśli nasze atuty, zarówno na co dzień jak i na wielkie wyjścia.

Chciałabym zachęcić klientkę aby poszerzyła swoją wiedzę na temat wizażu oraz wprowadzić nowe nawyki, które spowodują odmianę w jej codziennym wizerunku. Po pierwszym spotkaniu uważam że Pani Agata jest otwarta na zdobywanie nowej wiedzy w zakresie makijażu. Czuje, że nasza współpraca będzie bardzo owocna.

facebook.com/laurawojtysvisage

VitaminCLINIC

inny wymiar suplementacji

VitaminClinic to klinika wlewów witaminowych, której założeniem jest poprawa jakości ludzkiego życia, zagwarantowana dzięki znacznie większemu wchłanianiu i przyswajaniu witamin oraz wartości odżywczych w porównaniu z innymi metodami dostarczania tych substacji do organizmu.

Korzyści dla Twojego organizmu:

- spalanie tkanki,
- tłuszczowej,
- ogólna regeneracja,
- detox,
- poprawa pracy mózgu,
- wyższe libido,
- poprawa jakości skóry, włosów i paznokci,
- lepszy sen,
- poprawa samopoczucia.

www.vitaminclinic.eu

SZCZECIN
+48 516 860 150
Staromłyńska 7b

POZNAŃ
+48 500 808 878
Marcelińska 98b

GRODZISK WLKP.
+48 516 860 150
Poznańska 69

KAMIEŃ POMORSKI
+48 516 860 150
Kopernika 26

WROCŁAW
+48 505 718 793
Słowiańska 35b

WAŁCZ
+48 781 085 482
Zdobywców Wału Pomorskiego 3/4

Zabieg z użyciem toksyny botulinowej!

Zapraszamy Was na kolejną wizytę w gabinecie Dr Eweliny Dymkowskiej. W grudniu na naszym facebooku opublikowaliśmy konkurs, w której nagrodą było zabieg z użyciem toksyny botulinowej. Zgłosiło się kilkanaście kandydatek (dziękujemy!). Losowo wybraliśmy Panią Katarzynę Blumensztajn, i tak oto w styczniu przeszliśmy do realizacji naszej nagrody! Oczywiście Pani Katarzyna jest świadoma efektów i celu zabiegu. W medycynie estetycznej najważniejsza jest równowaga a także zadowolenie z efektów. Nie przedłużając wstępu, zapraszamy do przeczytania naszego lutowego artykułu i od razu na kolejny: marcowy w którym pokażemy finalne efekty naszych działań. | *Autor: Ewelina Dymkowska, zdjęcia: Archiwum Gabinetu*

Doktor Ewelina Dymkowska o zabiegu

U mojej pacjentki, Pani Kasi, wykonałam zabieg z użyciem toksyny botulinowej. Polega on na podaniu niewielkich ilości preparatu w odpowiednie mięśnie, tak aby zablokować ich skurcz i dzięki temu pozbyć się zmarszczek mimicznych na naszej twarzy. Stale kurczące się mięśnie utrwalają na naszej skórze swoją pracę w postaci zmarszczek potocznie nazywanych ,,lwią zmarszczką" czy ,,kurzymi łapkami".

Żadnej z nich nie chcemy na naszej twarzy i w bardzo łatwy sposób możemy się ich pozbyć.Efekty działania toksyny botulinowej możemy zobaczyć po około 7 dniach ,a utrzymywać się będą przez około 4-6 miesięcy.Zabieg jest bardzo krótki, trwa dosłownie kilka minut, dlatego bywa nazywany ,,lunchowym". Nie musimy się do niego specjalnie przygotowywać i co najważniejsze zaraz po zabiegu możemy wrócić do naszej aktywności zawodowej.

Katarzyna Blumensztajn o sobie:

Zawsze jestem sobą. Kieruję się intuicją i rozsądkiem jednocześnie. Moja dojrzałość, radość i odrobina szaleństwa pozwalają mi się cieszyć życiem. Zgłosiłam się do konkursu w Hot Magazine, ponieważ postanowiłam, że czas w końcu zrobić coś dla siebie. Zbliżały się moje urodziny a wraz z nimi nadszedł czas na zmiany. Botox był dla mnie zagadką, ciekawostką i szansą na gładszą i bardziej rozświetloną cerę. Pragnęłam dodać sobie bardziej radosnego i przyjaznego wyglądu.

Jestem mamą trójki dzieci. Jestem małżonką. Z niczego wyczaruję pyszny obiad. No i awanturę. Kocham zapiekanki mojego męża. Kocham rączki wtulające się w moje włosy. Kocham zapach wanilii i pachnącego ciasta. Przyjaciółką jestem każdego. A nie bywam tylko czasami. Jestem wulkanem energii i pozytywnego myślenia. Kocham białe wino w blasku świec. I koniecznie deska serów. Kocham spędzać czas z najbliższymi i pić herbatkę z plastikowych filiżanek w towarzystwie lalek i misiów. Kocham wyścigi F1.

Jestem nauczycielem języka angielskiego. Kocham swoją pracę i w niej daję z siebie wszystko. Bo od tego zależy los i przyszłość młodych ludzi. Nigdy nie zapominam o sobie, choć stawiam siebie na ostatnim miejscu. Codziennie staram się znaleźć chwilę, aby odpocząć w wannie z rozkosznie ciepłą wodą i zmyć z siebie przygody codziennego dnia. A to tylko po to, by rano wstać pełną energii i radości.

DYMKOWSKA CLINIC

al. Powstańców Wielkopolskich 79
tel. 507 074 805
www.facebook.com/dymkowskaclinic
www.dymkowskaclinic.pl
www.instagram.com/dymkowska_clinic

SKLEP REKLAMOWY PL
Napędza biznes.

POLIGRAFIA DRUK • DRUK UV • STRONY WWW
ODZIEŻ • GADŻETY REKLAMOWE • KALENDARZE
PIECZĄTKI • SYSTEMY WYSTAWIENNICZE
DRUK WIELKOFORMATOWY • REKLAMA WIZUALNA
REKLAMA PNEUMATYCZNA • WYŚWIETLACZE LED
PROJEKTY GRAFICZNE

UBRANIA
POLIGRAFIA-DRUK
GADŻETY REKLAMOWE
SYSTEMY WYSTAWNICZE
DRUK WIELKOFORMATOWY

www.sklepreklamowy.pl
Bohaterów Warszawy 40, CH Nowy Turzyn, Szczecin
+48 533 20 6000

eHERO
Zdobywcy Internetu

RESPONSYWNE STRONY
ŚWIATOWY DESIGN
NAJNOWSZE TECHNOLOGIE
eMARKETING
POZYCJONOWANIE
SOCIAL MEDIA
GOOGLE ADWORDS

Bohaterów Warszawy 40
C.H. Nowy Turzyn, Szczecin
tel. +48 533 20 6000
info@ehero.pl

www.eHERO.pl

Wiosenne trendy w stylizacji paznokci

Pink Studio prowadzone przez właścicielkę Panią Agnieszkę Przyjemko zajmuje się stylizacją paznokci oraz rzęs. W tym miesiącu rozmawiamy z Panią Agnieszką o najnowszych trendach w stylizacji paznokci oraz o tym jak zadbać o dłonie po zimie. Jeśli jesteście ciekawi, zapraszamy do lektury!

Autor: Magda Oleśniewicz, zdjęcia: Juliusz Masewicz

Po zimie skóra dłoni jest przeważnie bardzo wysuszona, dlatego bardzo dobrym zabiegiem jest gorąca parafina poprzedzona peelingiem. Dogłębnie nawilża i regeneruje skórę dłoni, które stają się przyjemnie miękkie w dotyku i wyraźnie odżywione.

Dużym zainteresowaniem cieszy się manicure hybrydowy, który utrzymuje się do 3 tygodni i tym samym jest wygodny dla klientek. Osobom, które mają słabą płytkę a marzą o długich paznokciach polecam zastosowanie żelu, który pozwala zapuścić swój naturalny paznokieć.

Tej wiosny z pewnością będą modne jasne, pastelowe kolory.

Najmodniejszym kształtem od kilku sezonów jest migdał oraz paznokcie naturalnie zaokrąglone. Jeżeli chodzi o zdobienia, są to wszelkiego rodzaju pyłki, które dają rożne efekty np. odbicie lustra, Hollywood effect, smoky effect, pearl effect czy sunset effect. Powracają również dawne trendy takie jak french i baby boomer.

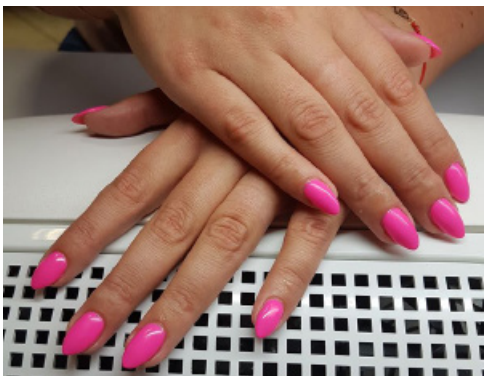
Baby boomer to metoda stylizacji paznokci, która cieszy się coraz większą popularnością. Dodaje ona dłoniom delikatności, świeżości i elegancji.

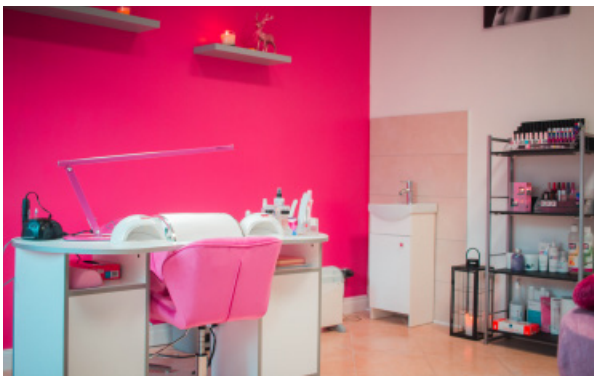
Myślę, że będzie hitem nadchodzącej wiosny.Do wykonania paznokci w tym stylu używa się dwóch kolorów lakierów: białego oraz beżowego.

Jest to metoda dosyć czasochłonna, pomimo tego coraz więcej klientek decyduje się na nią. Nazywana jest cieniowanym frenchem lub rozmytym ombre na paznokciach. Sposób wykonania wygląda tak, że w pierwszej kolejności nakłada się bazę, następnie dwie warstwy koloru: różu lub beżu. Ostatnim etapem jest cieniowanie białym kolorem za pomocą gąbeczki. Końcowy efekt jest niesamowity.

French manicure jest trendem, który można pokusić się o stwierdzenie, nigdy nie wyjdzie z mody.

Klasyczny French jest odpowiedni na każdą okazję, zawsze prezentuje się schludnie i elegancko. Kolejną jego zaletą jest to, że jest stosunkowo łatwy do zrobienia i nie wymaga używania drogich produktów. Obecnie french manicure został urozmaicony wieloma wersjami kolorystycznymi. Tej wiosny rządzą pastelowe odcienie lakierów.





al. Piastów 70/2U
tel.727 635 172
szukajcie na facebook: pink-studio
pinkstudio1.booksy.com

Pink Studio

dr Wierzbicka
medycyna estetyczna

LA
BEAUTY

PROMOCJA*
WALENTYNKOWA

LASER CLEARLIFT
+ OSOCZE ZA ~~1900 ZŁ~~ **1100 ZŁ**

ENDERMOLOGIA
10 ZABIEGÓW ZA **2200 ZŁ**
+ BALSAM Z LINII LPG
GRATIS

Laser Harmony XL PRO ClearLift odmładza i wygładza skórę. Skutecznie likwiduje zmarszczki, blizny i przebarwienia. Zabieg tym laserem pobudza naturalne systemy regeneracyjne skóry, przynosząc efekt przeciwstarzeniowy.

Osocze bogatopłytkowe: aplikowanie podskórnie osocza pochodzącego z własnej krwi poprawia gęstość i napięcie skóry. Przywraca jej gładkość i elastyczność. Korzystamy z najnowocześniejszych zestawów Arthrex* ACP.

Endermologia Alliance - Zabieg polegający na eliminowaniu miejscowo zlokalizowanej tkanki tłuszczowej, stymulowaniu produkcji naturalnego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, dzięki czemu skóra staje się jędrniejsza, a cellulit wygładzony.

Klinika L.A. BEAUTY | ul. Raginisa 7/U3, Szczecin | tel.: +48 608 628 701 | **www.klinikaLA.pl**
GODZINY OTWARCIA | Poniedziałek- piątek: 9:00 – 21:00 | Sobota: 10:00 – 20:00 | Niedziela: 11:00 – 17:00

*Promocja trwa od 1 lutego do 29 lutego 2020.

BEAUTY ROOM ZAPRASZA NA SZKOLENIA!

W zeszłym miesiącu odwiedziliśmy mieszczący się w Policach salon urody Beauty Room. W pięknych wnętrzach salonu, możecie przejść pełną metamorfozę czyli sprawić sobie zarówno nową fryzurę, jak i zrobić makijaż czy wystylizować paznokcie. Dodatkowo jego właścicielka Ewelina Szymańska, oferuje również makijaże okolicznościowe i ślubne. Szkolenia indywidualne z koloryzacji blond, to jej ostatnia propozycja. Zapoznajcie się ze szczegółami.

W lutym możecie skorzystać ze szkoleń indywidualnych, które zostały przygotowane z myślą o fryzjerach chcących poszerzyć lub udoskonalić swoją wiedzę. Szkolenia będą dotyczyły przede wszystkim pracy na kolorach blond. Jest to szczególne wyzwanie, gdyż rozjaśnianie włosów zawsze wiąże się z ryzykiem ich uszkodzenia. Na szkoleniu nauczycie się wielu profesjonalnych technik. Do wykonania takiej koloryzacji potrzebna jest ogromna wiedza. Blondy są bardzo wymagającym kolorem i aby nie zniszczyć włosów i uzyskać spektakularny efekt należy pracować na odpowiednich kosmetykach i technikach.

Tematem przewodnim szkolenia będą blondy, z którymi każdy fryzjer ma problem, gdyż ciężko jest uzyskać idealny odcień blondu. Szkolenie rozpocznie się od nauki nakładania refleksów 3D oraz bardzo dużej dawki teorii, niezbędnej do wykonywania trudniejszych, bardziej zaawansowanych koloryzacji. Wiedza będzie dawkowana stopniowo, aby uczestnik mógł swobodnie przechodząc od łatwiejszych do bardziej skomplikowanych koloryzacji.

Dla kogo przeznaczone jest to szkolenie?

Dla każdego kto chciałby powiększyć swoją wiedzę i nauczyć się nowych technik. Szkolenia będą odbywały się indywidualne z udziałem czterech modelek. Przy każdej z nich będzie dokładnie omawiany kolor.

Program obejmuje :

10 godzin zajęć praktycznych
Techniki koloryzacji
Certyfikat ukończenia

Zagadnienia :

Podkłady rozjaśniające
Tonowanie,neutralizacja
Repigmentacja
Różnice rozjaśniania na foli i bez
Techniki koloryzacji
Pielęgnacja koloru
Osobiste mieszanki koloru

Cena : 2700 zł

Autor: Magda Oleśniewicz
Zdjęcia: Natalia Sobotka / Archiwum Gabinetu

ul. Roweckiego 10, Police
tel. 793 707 219
fb: beauty-room-ewelina-szymańskaartist
ig: ewelina_artist

ZOSTAŃ
TEAM LEADEREM W CONCENTRIX!

Zapraszamy na kolejne spotkanie z firmą Concentrix. W lutowym wydaniu Hot Magazine rozmawiamy z Cezarym Zamaro, który pracuje na stanowisku Team Leadera. Zespół, który prowadzi, składa się z ponad 40 osób, z wielu krajów, a nawet kontynentów. Jako Team Leader jest odpowiedzialny za ich osiągnięcia osobiste oraz za cele, które powinni osiągnąć zespołowo. Przyjrzyjmy się szczegółom jego pracy.

Autor: Piotr Żelachowski
Zdjęcia: Archiwum Concentrix

www.hotmag.pl/publicystyka

Jest Pan Team Leaderem w firmie Concentrix. Odszyfrujmy na początek to pojęcie. Co wchodzi w zakres Pana obowiązków?

Team Leader to osoba kierująca ludźmi, prowadząca zespół. Praca Team Leadera, to praca z ludźmi. Najważniejszym jego zadaniem jest umiejętne „zgranie" jednostek wchodzących w skład zespołu, motywowanie ich w sposób umożliwiający osiągnięcie wyników określonych przez klienta oraz nadzorowanie ich pracy.

Znaczną część moich obowiązków stanowi codzienna administracja związana z kierowaniem, tak dużą grupą osób, czyli m.in. planowanie urlopów, innych dni wolnych, rozstrzyganie sporów oraz szybkie reagowanie na wiele różnorodnych sytuacji, które pojawiają się każdego dnia, a także raportowanie zarówno wewnątrz organizacji, do przełożonych, jak i bezpośrednio do klienta.

W pracy Team Leadera w mojej organizacji kluczowe jest dzielenie się zdobytą wiedzą, umiejętnościami.

Pana zespół liczy ponad 40 osób z językami niemieckim, hiszpańskim, angielskim, francuskim, włoskim, duńskim, szwedzkim. Jak się pracuje w tak różnorodnym składzie?

Ta różnorodność to coś, co bardzo cenię w swoim miejscu pracy. Uważam, że praca w tak różnorodnym, wielokulturowym środowisku umożliwia bardzo szybki rozwój. W moim przypadku, wieloletnie doświadczenie zawodowe w wielu krajach i kontynentach pozwala mi swobodnie odnaleźć się w tak zróżnicowanym zespole.

Dużo podróżowałem w celach zawodowych i nie tylko, co pozwoliło mi nabrać doświadczenia w kontaktach z rożnymi kulturami. Dlatego dziś łatwo jest mi zrozumieć rożne sposoby komunikacji i podejścia do ludzi. Sam posługuje się 4 językami, co dodatkowo ułatwia mi komunikację z moimi współpracownikami oraz kontakty biznesowe z przedstawicielami klienta.

Jak wygląda typowy dzień pracy Team Leadera? Czy trudno zarządza się tak dużym zespołem?

Kolejne pytanie na które łatwo odpowiedzieć ;) Nie ma tak naprawdę typowego dnia. Jak lubimy mawiać w firmie: sytuacja jest dynamiczna. Każdego dnia dzieje sie coś nowego, uczymy sie nowych rzeczy w pracy z ludźmi, w zarządzaniu zespołem, w korzystaniu z urządzeń.

Podstawa naszej codzienności to komunikacja, rozmowa z ludźmi. To filar na którym budujemy naszą pracę i relacje. Jeśli chodzi o trudności związane z liczbą pracowników w zespole, to bywa rożnie. Niektóre dni są bardzo intensywne i czasami ciężko jest odpowiedzieć na każde pytanie bądź prośbę.

Ale główna zasada której się trzymać, to udzielić każdemu odpowiedzi - tak aby nie zostawiać niczego na tak zwane „jutro". W każdym razie dzień zaczynam z uśmiechem i staram sie zawsze tak samo go zakończyć. Uwielbiam to co robię oraz miejsce swojej pracy, a swój entuzjazm staram sie przekazać dalej. Na szczęście mam obok siebie wspaniałych współpracowników oraz przełożonych, na których zawsze mogę liczyć, a to dla mnie bardzo ważne. Mamy do siebie wzajemne zaufanie, więc mam poczucie, że idziemy wszyscy w tym samym kierunku.

"W pracy Team Leadera w mojej organizacji kluczowe jest dzielenie się zdobytą wiedzą, umiejętnościami."

Co jest najbardziej stresujące w Pana pracy? Jakie ma Pan metody radzenia sobie z tym uczuciem …

Sytuacje stresujące oczywiście występują. Są elementem codzienności każdego człowieka, więc w moim miejscu pracy zdążają się tak, jak wszędzie.

Uważam jednak, że nie ma w życiu sytuacji bez wyjścia, więc i z sytuacjami powodującymi napięcie i stres można sobie poradzić. Najważniejsze to nie dać sie ponieść negatywnym emocjom. Nakład pracy i obowiązków bywa naprawdę duży, ale to kwestia nabrania doświadczenia, by żadna sytuacja nie była sytuacją bez wyjścia.

Czy mam jakieś metody na radzenie sobie ze stresem? Ciężko powiedzieć. Nauczyłem się w szczególności w tej firmie przez ostatnie 3 lata spokoju i samokontroli. Kiedyś byłem osobą wybuchową, teraz wiem, że nie przynosi to oczekiwanych wyników. W podbramkowych sytuacjach najczęściej po prostu wychodzę na świeże powietrze, biorę parę głębokich wdechów i już na spokojnie szukam rozwiązania.

Myślę, że tak jak mówiłem wcześniej, świadomość że mogę zawsze poradzić sie kogoś z większym doświadczeniem sprawia, że nie boję się podejmować rożnych decyzji ani nie daje się pokonać stresowi.

Uwaga, będzie podchwytliwie: Czy poleciłby Pan pracę w firmie Concentrix innym mieszkańcom Szczecina?

Nie chciałbym zabrzmieć zbyt oczywiście, ale z całą pewnością poleciłbym pracę w mojej firmie. Choć mam jedno ale: jeśli ktoś nie lubi pracować z ludźmi i im pomagać to lepiej poszukać czegoś innego. Wymagamy tak naprawdę tylko znajomości języka obcego (choć ostatnio zatrudniamy też ekspertów z językiem polskim). Całej reszty jesteśmy w stanie nauczyć.

Firma zapewnia dobre zarobki, mnóstwo dodatkowych benefitow oraz ciekawe ścieżki kariery i rozwoju. Ja osobiście mam tu już swoją ciekawą ścieżkę i nie stawiam sobie żadnych limitów. Uważam, że praca jest na tyle dobra i spokojna, że warunki w porównaniu do innych miejsc pracy są wysoko ponad normą. Multi-kulturowe środowisko pozwala poprzez pracę u nas - na poznanie bardzo ciekawych ludzi, a zarazem nauczenie sie nowych języków
i porozumiewanie się w wielu z nich na co dzień.

Na koniec luźniejsze pytanie. Co Pana „zagraniczni" koledzy i koleżanki z pracy sądzą o Szczecinie? Jakie się tu czują? Jakie miejsca lubią?

Po pierwsze wszyscy są bardzo zaskoczeni, gdy już tu przyjeżdżają. Firma zatrudnia pracowników - nie tylko z innych miast czy krajów europejskich, ale również kontynentów. W moim zespole na przykład pracują ludzie z Kostaryki, Kolumbii czy tez Filipin. Wszyscy są bardzo pozytywnie zaskoczeni Szczecinem, jego ogromną ilością zieleni i parków. Wiem, że wiele z nich spotyka sie po pracy czy w weekendy w rożnych barach, restauracjach czy klubach, aby sie integrować.

Sam często wychodzę z nimi i jest to kolejna okazja do poznawania rożnych kultur, punktów widzenia i myślenia. W moim zespole, współpracownicy mają również zwyczaj wyjścia na wspólną kolację i drinka w pierwszy piątek każdego miesiąca.

Dodatkowo każdy zespół organizuje tak zwane Team Eventy, gdzie raz na kwartał bawimy sie wszyscy razem czy to na kręglach czy też przy ognisku. Dodatkowo również firma organizuje 2 razy do roku imprezę letnią jak i zimową, gdzie bawimy się na zamkniętej imprezie.

Z pewnością jeśli chodzi o integrowanie się ludzi w firmie to absolutnie nie ma potrzeby nikogo zachęcać. Nasi zagraniczni pracownicy są bardzo zadowoleni z atmosfery jaka panuje w Szczecinie. Osobiście uważam, że miasto mogłoby poczynić więcej inwestycji w celu pozyskania „zagranicznych" pracowników, gdyż na rynku jest zauważalne gołym okiem jak intensywnie firmy rosną i potrzebują coraz więcej ludzi władających językami obcymi.

Nasza firma rozwija się w bardzo szybkim tempie, a zbliżająca się przeprowadzka do najnowocześniejszego biurowca w mieście to kolejny powód, by pracować właśnie w Concentrix.

www.concentrix.com
www.facebook.com/concentrixpoland
www.instagram.com/concentrix_poland

CONCENTRIX™

SZUKASZ PRACY Z JĘZYKAMI OBCYMI?

Skontaktuj się z nami!

+48 607 944 355
rekrutacja@concentrix.com
Al.Wojska Polskiego 62 | 70-470 | Szczecin

DAMIAN USEWICZ AKA VIKING!

W dzisiejszym Hot przedstawiamy wam bardzo ciekawą personę sceniczną.Twórcę Szczecińskiej sceny stand-up, świetnego komika,który występował m.i.n. na festiwalu komedii RYJEK.

Możecie go kojarzyć z Youtuba, gdzie swoim występem wbił ponad 300k wyświetleń, a także z niezliczonych występów, które przeprowadził w Szczecinie i całej Polsce - Damian „Viking" Usewicz!

Autor: Julian Masewicz
Zdjęcia: Paweł Weręgowski / Wojtek „Rojo" Rojek

"moje występy to raczej miks „jechania po bandzie" z „życiowymi anegdotami"

Damian, skąd w końcu ta ksywa Viking?

Z czasów studenckich. Miałem brodę, długie, proste, jasne włosy, a do tego mój gabaryt i tak ktoś kiedyś rzucił, że wyglądam jak wiking. Ja to również podłapałem i tak zostało. Do tego sobie założyłem, że będzie przez „V" tak amerykańsko no i zostało…już nawet czasami moja mama zamiast po imieniu woła do mnie Viking ;)

Kiedyś wspomniałeś, że uwielbiasz tatuaże. Powiesz parę słów o swojej genezie sympatii do „dziarania się"?

Pierwszy tatuaż zrobiłem sobie mając chyba 19 lat, ale już jako młody chłopak chciałem mieć dziary. Natomiast długo to dojrzewało we mnie aż w końcu zrobiłem sobie pierwszy, chwilę później drugi, potem trzeci itd.

Uwielbiam swoje tatuaże, tym bardziej, że każdy z nich to jakaś historia, jakiś symbol, czy oddanie się pasji. Mam „półrękaw" cały w postaciach z Gwiezdnych Wojen, które uwielbiam od niemal ćwierć wieku- cholera czuję się staro pisząc, że coś mnie kręci od 25 lat :D

Jak radzić sobie z hecklerami? Czy na Twoich występach trafia się publiczność,która lubi mówić razem z Tobą?

Myślę, że na większości stand-upowych imprez trafia się publiczność, która chce z nami gadać- czasami jest to fajne, oczekiwane, ale bardzo często przybiera formę przeszkadzania nam, a w konsekwencji innym widzom.

Mój sposób na hecklerów zależy tak naprawdę od sytuacji- czasami wdaję się w polemikę, a że mam cięty jęzor, to jest to raczej jednostronny pojedynek, ale to bardzo często nakręca ludzi do jeszcze większego przeszkadzania, więc czasami po prostu informujemy, że notoryczne przeszkadzanie nie jest mile widziane i będziemy takie osoby wypraszać z imprezy. Pogadanki z publiczności są nieodłącznym elementem stand-upu, ale w myśl zasady co za dużo to nie zdrowo.

Kto jest Twoją inspiracją w stand upie?

Pytanie z serii „jak zada mi to pytanie, to kończę wywiad" także do widzenia…a tak poważnie, to nie lubię tego pytania, bo wystarczy zobaczyć mój program żeby się przekonać, że wszystko może być inspiracją do żartów.

Moją inspiracją jest moje życie, moja żona, moje dzieci, moi znajomi, internet, dziennikarze zadający pytania „kto jest Twoją inspiracją", filmy, seriale- wszystko! Właśnie to jest sztuką, żeby znajdować absurd albo żart w miejscach i sytuacjach, w których na pierwszy rzut oka ich nie ma- i to staram się robić

Czy musisz czasem okrajać swoje żarty pod publikę? Czy częściej lecisz na całość?

Zależy. Jeżeli chodzi o imprezy biletowane, to nie okrajam ich- jestem sobą, więc jest różnie- moje występy to raczej miks „jechania po bandzie" z „życiowymi anegdotami". Zdarza się, że podczas występów zamkniętych, firmowych, na prośbę organizatora „zmiękczam" niektóre swoje żarty.

Opowiedz w 3 krokach jak wygląda proces tworzenia przez Ciebie materiału

1) Inspiracja 2) Wymyślanie żartów 3) Testowanie żartów.
Na początku zawsze jest pomysł, inspiracja, temat, o którym chcę mówić, później praca nad tym tematem, szukanie w nich zabawnych sytuacji, tworzenie o tym i/lub z tego żartów, a na końcu testowanie tego na żywej publice i albo zostanie albo do szuflady.

Czy dotknęła Cie już youtubowa sława z wbitych 300k na youtubie? Fani rozpoznają na ulicach?

300 tyś. wyświetleń to żaden wynik ;) Jakby było 30 milionów, to może… W Szczecinie jestem trochę rozpoznawalny, ale to ze względu na to, że od wielu, wielu lat organizuję i prowadzę imprezy komediowe, więc dzięki temu widziało mnie bardzo wiele osób na żywo, co sprawiło że jakąś tam rozpoznawalność mam, co jest bardzo miłe, chociaż czasami zaskakujące.

Czy stand up całkowicie wyparł kabarety? Jeśli tak to co jest powodem wyższości tej formy komedii?

Wydaje mi się, że słowo „wyparł" jest nieodpowiednie- stand-up i kabaret działają równolegle na podobnych, ale mimo wszystko innych płaszczyznach. Stand-Up jest teraz tu gdzie kabaret był 10-15 lat temu. Dokładnie takie same procesy zachodzą jak z nimi.

Prawdą jest, że stand-up jest mniej „przaśny". Jest szczery, naturalny, nie liczy się to kogo grasz, ale to o czym mówisz, jak mówisz. Niestety telewizja dołożyła swoją cegiełkę do tego jak dzisiaj wygląda kabaret, stąd wielu kabareciarzy próbuje swoich sił w stand-upie, bo szukają czegoś nowego, szukają tej energii, która kiedyś towarzyszyła kabaretom, a dzisiaj ma ją stand-up.

Który z polskich stand-uperów potrafi Cię rozśmieszyć najbardziej?

Najbardziej… hmmm… ciężko wybrać, bo ja już nie potrafię oglądać swoich kolegów z perspektywy widza. Uważam, że w każdym można znaleźć coś co bawi, co się lubi…

Bardzo lubię słuchać takich komików jak Grzesiek Dolniak, Piotrek Szumowski, Jasiek Borkowski, Magda Kubicka, Bartek Zalewski, Kuba Poczęty, Michał Pałubski, Michał Kutek, Bartek Gajda, Ewa Błachnio, Jacek Noch… i tak naprawdę mógłbym jeszcze chwilę wymieniać, ale tak naprawdę w większości jesteśmy kolegami i zamiast się rozśmieszać, wolimy ze sobą pracować, występować, czy po prostu pogadać o rzeczach niezwiązanych ze sceną.

Występujesz na scenie już od 10 lat. Jesteś bardzo doświadczony. Czy znasz osobiście komików dopiero zaczynających swoją karierę? Jeśli tak to jakie masz dla nich rady?

Od 10 lat zajmuję się komedią w różnym znaczeniu.Od kabaretu, przez organizację imprez aż po stand-up i cały czas poznaję nowych ludzi, młodych wykonawców, którzy próbują swoich sił w stand-upie.

Nie uważam się za kogoś kto powinien dawać rady, bo ja sam wiele rzeczy pewnie dzisiaj zrobiłbym inaczej. Jednak to co mogę poradzić to, to żeby zawsze działać w zgodzie ze sobą, nie bać się ryzykować, nie poddawać się i być cierpliwym, bo w tym szaleństwie jest metoda.

Dzięki za wywiad Damianie :) To była przyjemność!

biuro@dabe.szczecin.pl

www.facebook.com/VikingStandUp

HOT POLECA 8 *MIEJSC SPORTOWYCH* IDEALNYCH NA LUTY!

Sport od zawsze dostarczał człowiekowi siłę, spokój umysłu i niezliczone ilości wszelkiego zadowolenia. A HOT od zawsze wspierał tę idee! W tym artkule opiszemy dla was 8 miejmy nadzieję, ciekawych dla Was miejsc sportowych idealnych na luty. Zapraszamy oczywiście do odwiedzenia podanych miejsc. Dajcie znać o waszych wrażeniach! Udanego lutego, Sportowcy!

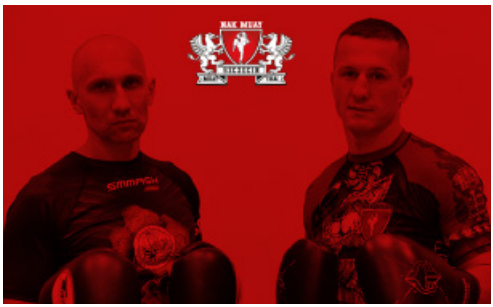
Autor: Julian Masewicz, zdjęcia: Archiwum miejsc

NAK MUAY

Założony w 2002 roku Nak Muay, to szczeciński klub skupiający się na treningu sztuk walki w stylach kickboxing i muay thai. Organizowane przez SKF Nak Muay zajęcia sportowe mają na celu nie tylko rozwój fizyczny, ale i mentalny. Staramy się wpajać uczestnikom pozytywne wzorce oparte na modelu człowieka aktywnego.

Człowieka przyjaznego dla otoczenia, stroniącego od agresji, używek i nałogów, prowadzącego higieniczny tryb życia. Zmierzamy do tego, aby każdy nasz klubowicz poprzez treningi zyskał zdrowie i był świadomy nabytych umiejętności. Nak Muay Szczecin posiada wykwalifikowaną kadrę instruktorską, która stale rozwija i podnosi swoją wiedzę.

ul. Królowej Jadwigi 29 | biuro@nakmuay.pl
tel.886 867 638 | www.nakmuay.pl



MABO B ZONE CLUB

Dla prawdziwych pasjonatów sportów wyjątkową możliwość skorzystania z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych w jednym miejscu! Squash, siatkówka, koszykówka, badminton, piłka nożna i bilard. Przyjrzyjmy się szczegółom:

Klimatyzowane boisko ma wymiary20m x 10m. Wysokiej klasy syntetyczna nawierzchnia zapewnia doskonałą przyczepność i amortyzację. Dodatkowo po treningu wejście na saunę gratis! Trzy profesjonalne korty squash z najwyższej klasy parkietem sportowym zapewniającym doskonałą amortyzację zapobiegając dodatkowym obciążeniom stawów. Profesjonalny stół bilardowy wielkości 9FT z najwyżej jakości wyposażeniem.

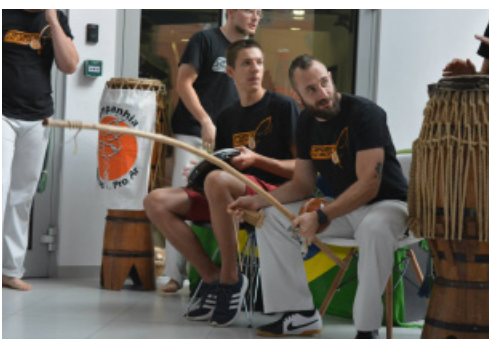
manager@mabozoneclub.pl | tel. 882 144 140
www.facebook.com/mabozoneclub | www.mabozoneclub.pl

HUSARIA SZCZECIN | KARATE & NURKOWANIE

Kolejnym ciekawym miejscem jest szczecińska Husaria. W tym miejscu możemy odbyć lekcje karate i co wyjątkowe, nurkowania. Husaria Szczecin prowadzi zajęcia z rodzaju karate jakim jest Kyokushin karate. To rywalizacja sportowa charakteryzująca się stylem kontaktowym, w którym cel walki skupia się na uniemożliwieniu przeciwnikowi prowadzenia dalszej potyczki.

Przygotowując zawodnika, Husaria przywiązuje dużą wagę do rozwijania umiejętności uderzeń, jak i przyjmowania ciosów. Cała kompozycja treningu zamyka się w kształtowaniu ciała i umysłu jednocześnie .Husaria prowadzi również liczne szkolenia w zakresie nurkowania. Piękno podwodnego świata odkrywamy razem z profesjonalnymi instruktorami.

ul. 26 Kwietnia 15/26 | biuro@husaria.org.pl
tel. 888 560 717 | www.husaria.org.pl



COMPANHIA PERNAS PRO AR SZCZECIN | CAPOEIRA

CPPA przenosi swoich podopiecznych w świat brazylijskiej sztuki walki jaką jest Capoeira. Wzbudza ona ogromne zainteresowanie, gdyż gra-walka ukryta jest w tanecznej płynności i okraszona elementami akrobacji. Opiera się głównie na obrotowych kopnięciach, płynnym poruszaniu i zaskakujących podcięciach. Całość jest wykonywana przy tradycyjnej, brazylijskiej muzyce.

Nazwa została nadana pod wpływem wszystkiego, czego członkowie doświadczyli w ciągu dwunastu lat trenowania. „Pernas Pro Ar" („nogami do góry") jest innym, nietypowym sposobem patrzenia na świat. To dla akademii, także możliwość pokonywania życiowych przeszkód, samodoskonalenia się, pracy z ludźmi za pomocą sztuki jaką jest Capoeira.

ul. Szeroka 63 | capo.szczecin@gmail.com
tel: 600 198 364, 504 014 185 | www.cppa.szczecin.pl

SZCZECIŃSKI KLUB TENISOWY

Ze sztuk walki przeskakujemy do popularnego sportu – tenisa ziemnego. Mowa tu o Szczecińskim Klubie Tenisowym! To miejsce, w którym możecie poczuć się jak sam Roger Federer. Klub wychodzi naprzeciw oczekiwaniom dla mieszkańców Szczecina pragnących rozwijać się w tej dyscyplinie sportowej.

Oferuje między innymi profesjonalne treningi indywidualne. Jeżeli jesteś początkującym tenisistą SKT pomoże Ci podszlifować swoje umiejętności wraz z wykwalifikowanym trenerem, który skupi się w 100% na Tobie, rozwijając Twoje mocne strony. To unikatowa szansa aby utrwalić sobie odpowiednie wzorce techniczne lub zadać nurtujące Cię pytania dotyczące Tenisa. Dla młodszych znajdzie się możliwość skorzystania ze szkółki tenisowej.

al. Wojska Polskiego 127 | skt@sktszczecin.pl
tel: 691 193 848 | www.sktszczecin.pl

RUSKA BANIA

Po intensywnym treningu oczywiście zawsze przychodzi czas na relaks. Na obszarze jeziora Głębokiego znajduje się niedawno wybudowana (w styczniu minął rok!) sauna w stylu tradycyjnej „Ruskiej Bani". W tradycyjnej Saunie fińskiej czy też Ruskiej Bani zwyczaj wskakuje się do przerębla.

W Ruskiej Bani możesz to zrobić w jeziorze lub balii z lodem. Gdy na dworze ziąb i plucha, przyjemnie jest spocić się: w dodatku dla zdrowia. Ciepło sauny szczególnie aktywizuje układ krążenia. Dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, czynność serca ulega przyspieszeniu. Lepsze ukrwienie dodaje energii, a ciało się odpręża. Piękna sprawa!

Kąpielisko Głębokie | tel: 606 272 274 | www.ruskabania.eu

HIGH KICK GYM

Przechodzimy teraz do klubu w którym możecie sprawdzić siłę uderzeniową swoich nóg. Założony przez zawodnika K1 Wojciecha Stawickiego, High Kick Gym jest klubem prowadzącym specjalistyczne treningi w zakresie kickboxingu. Zajęcia podzielone są na kilka grup.

Do grupy 1 mogą przystąpić osoby które nie mają doświadczenia w tej dyscyplinie. Popracują nad sprawnością fizyczną oraz nauczą się prawidłowego wykonywania elementów technicznych bez sparingów. Grupa 2, to „poziom wyżej". Tutaj sparingi są nieodłącznym elementem zajęć i są przeznaczone dla ludzi z większym doświadczeniem w sztukach walki i kickboxingu. Wartością dodaną High Kick Gym to treningi dla dzieci, kobiet i treningi indywidualne.

pl. Kilińskiego 3 | tel: 796 129 017 | www.highkickgym.pl

TOP SPIKE

Teraz trochę piłki. Nie ręcznej, nie nożnej, a siatkowej! Piłka siatkowa jest grą zespołową, która nie tylko uczy współpracy, ale również sprawdza się jako kontrolowana forma rywalizacji. Top Spike to klub prowadzący szkolenia siatkarskie z gimnastyką korekcyjną dla dzieci od 5 do 10 lat.

Znajdziemy tam też profesjonalne treningi dla wszystkich grających amatorsko w siatkówkę. Treningi GO4WIN poprawią twoje umiejętności oraz udoskonalisz schematy, które zaskoczą niejednego przeciwnika. Warto dodać iż treningi w tej szkole, prowadzone są na nowoczesnej i w pełni funkcjonalnej hali, gwarantującej komfort i bezpieczeństwo ćwiczeń. Dla Top Spike siatkówka to nie tylko sport ale styl życia i aktywna forma spędzania czasu!

ul.Narutowicza 17 | mdolinski@topspike.pl
tel: 660 420 909 | www.topspike.pl

Pole Dance

miłość od pierwszego zakręcenia!

Pole Star Academy to miejsce dla ambitnych i gotowych na każde wyzwanie kobiet, które dzięki wsparciu wykwalifikowanych trenerek na pewno znajdą motywację by dalej iść na przód! Akademia oferuje zajęcia Pole Dance, Exotic Pole na różnych poziomach zaawansowania, zajęcia taneczne oraz rozciąganie. Nie zwlekaj, początek roku należy do Ciebie! *Autor: Piotr Żelachowski, zdjęcia: Joanna Stołowicz*

Początek nowego roku. Idealny czas na podjęcie wyzwań sportowych! Dlaczego warto wybrać akurat Pole Dance?

Pole Dance to sport, który odmienił życie tysiąca kobiet, zarówno tych, które od zawsze kochały aktywność fizyczną jak i tych, które wolne popołudnia wolały spędzać z książką czy ulubionym serialem. Treningi Pole Dance to nie tylko sposób na piękną sylwetkę, to również możliwość przezwyciężenia własnych słabości.

Pole Dance to takich sport, który zwiększa pewność siebie, uczy cierpliwości i wytrwałości. Dzięki Pole Dance nawiązują się cudowne znajomości i przyjaźnie. Każdy trening to ogromną dawką endorfin, dzięki czemu zyskujemy nowa energię i siłę do działania! To sposób na oderwanie się od rzeczywistości w babskim gronie, sposób na piękne ciało i świetną zabawę.

Patrząc na zdjęcia z zajęć pole dance widać przeważnie wygimnastykowane dziewczyny. No właśnie, co w przypadku większej czy mniejszej nadwagi? Jednym słowem: czy tańczyć każda Pani może?

To właśnie Pole Dance sprawia, że zmienia się nasza sylwetka, nasze ciało staje się bardziej wyrzeźbione i elastyczne. Jednak nie to jest tutaj najważniejsze, Pole Dance uczy jak kochać swoje ciało za to co potrafi zrobić, nie za to jak wygląda – dlatego kilka zbędnych kilogramów nie stanowi problemu, aby rozpocząć swoją przygodę z tańcem na rurze.

A kiedy w Tobie zrodziła się pasja do tej dyscypliny i jak odnajdujesz się w roli instruktorki?

To była miłość od pierwszego zakręcenia. Pamiętam swoje pierwsze zajęcia Pole Dance, absolutnie nic mi nie wychodziło, podstawowe obroty stanowiły dla mnie nie lada wyzwanie, a po pierwszych zajęciach zakwasy utrzymywały mi sie przez tydzień. I to właśnie wtedy się postanowiłam, że się nie poddam i będę trenować dalej.

Początki nie były łatwe, ale z treningu na trening Pole Dance pochłaniał mnie coraz bardziej. Całe życie szukałam sportu, który będzie stawiał przede mną nowe wyzwania – i Pole Dance właśnie taki jest – i za to kocham go chyba najbardziej. Sport towarzyszył mi od dziecka, dlatego zostanie instruktorem było kolejnym etapem, chciałam dzielić się swoją wiedzą i zarażać pasją ;) Uwielbiam uczyć – sukcesy moich kursantek są dla mnie ważniejsze niż moje same. Cudownie jest patrzeć jak dziewczyny się rozwijają, jak zmienia się ich ciało, jak stają się pewniejsze siebie i odnajdują w życiu pasje. To właśnie moje kursantki stanowią dla mnie największą inspirację i motywację do rozwoju.

Jakie pozytywne efekty, można otrzymać ćwicząc regularnie tą formę tańca?

Treningi Pole Dance kształtują ręce, brzuch, nogi i pośladki a zajęcia Exotic to bardzo intensywne cardio, podczas którego uczymy się zmysłowych i kobiecych ruchów. Już po pół roku treningów można zaobserwować kolosalne zmiany. Tkanka tłuszczowa szybko ustępuje pięknie ukształtowanym mięśniom. Poprawi się rozciągnięcie i elastyczność mięśni, kobiety stają się pewniejsze siebie, silniejsze, a przede wszystkim w końcu odnajdują odskocznie od rzeczywistości.

Jak wyglądają pierwsze zajęcia Pole Dance? Co trzeba mieć ze sobą na treningu? Czego nie wolno robić przed zajęciami?

Na samym początku instruktor opowiada o tym jakie zasady panują w szkole, omawiamy ogólne zasady bezpieczeństwa podczas treningu Pole Dance, mówimy coś o sobie i staramy się poznać trochę nasze kursantki. Podczas pierwszych zajęć Pole Dance, dziewczyny uczą się jak wykonywać podstawowe obroty wokół rurki, poznają ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.

Na trening wystarczy zabrać nie krępujący ruchów, wygodny strój, na pierwsze zajęcia mogą to być krótkie spodenki czy legginsy i wygodna koszulkę lub top. Na zajęcia Pole Dance wchodzimy bez biżuterii dlatego najlepiej zostawić ją w domu, a czego nie wolno robić przed treningiem? Dzień przed nie można stosować kremów i balsamów do ciała, ponieważ sprawiają one, że będziemy zjeżdżać z rurki :)

Czy uprawianie pole dance jest bezpieczne? Jak częste są kontuzje czy inne urazy?

Pole Dance to sport jak każdy inny dlatego kontuzję się zdarzają, ale występują raczej u dziewczyn, które trenują kilka razy w tygodniu i są bardzo mocno zakręcone na punkcie Pole Dance ;) Odpowiednia rozgrzewka, wzmacnianie, rozciąganie oraz rolowanie - zmniejszają ryzyko kontuzji do minimum.

Naszym kursantkom, które trenują częściej niż raz w tygodniu, polecamy też raz na jakiś czas odwiedzić fizjoterapeutę ;) Jedyne na co muszą przygotować się dziewczyny rozpoczynające swoją przygodę z Pole Dance to siniaki i otarcia. Siniaki nazywane przez pole dancerki – Pole Kisses to nieodzowna część Pole Dance, kiedy uczymy się nowej figury, niestety musimy być na nie przygotowane. Dobra wiadomość jest taka, że skóra sie przyzwyczaja i po pewnym czasie siniaki i otarcia nie występują już tak często ;).

Na koniec wywiadu prosimy o kilka informacji o twojej szkole. Jak w lutym wyglądają nabory? Jak zapisać się na zajęcia?

Nasza szkoła mieści na trzecim piętrze klimatycznej kamienicy, przy ulicy Kapitańskiej 3a, zaraz obok Teatru Polskiego. Aktualnie prowadzimy nabór do dwóch grup początkujących – w poniedziałki na 20:00 oraz środy na 18 ;) Na nasze zajęcia można zapisać się przed wiadomość na facebooku , telefonicznie lub za pomocą naszej strony internetowej www.polestaracademy.pl – na której oprócz informacji o naszej szkole i instruktorach, można znaleźć wiele ciekawostek i informacji ze świata Pole Dance.

"Całe życie szukałam sportu, który będzie stawiał przede mną nowe wyzwania – i Pole Dance właśnie taki jest – i za to kocham go chyba najbardziej."

Instruktorki: Karolina Szwedzińska i Patrycja Puszkarek

www.hotmag.pl/sport

ul. Kapitańska 3a
tel. 512 200 160
www.facebook.com/polestaracademy
www.polestaracademy.pl

POLESTAR
Academy

SCYLLA – PIĘKNE DŹWIĘKI Z DNA PIEKŁA!

Scylla to połączenie różnych fascynacji muzycznych i różnych osobowości, a wypadkową tego tygla jest muzyka ciężka, tłusta, delikatnie przeplatana ostrymi dźwiękami oraz wokalami do których pasuje malarstwo Beksińskiego i odgłosy z rzeźni. Na scenie Scylla to wulkan energii i perfekcja wykonawcza, a dla publiczności uczta dla ucha i strzał adrenaliny prosto w serce. Zespół do tej pory zagrał mnóstwo koncertów w Polsce i kilka za granicą. Do największych sukcesów należy zaliczyć występ na dużej scenie Metalfest 2013, Castle Party w Bolkowie 2014, scenie Lecha na Woodstock festlival 2016.Ponadto sukcesem jest nagranie własnym sumptem 3 płyt oraz kilku teledysków, które cieszą się dużą popularnością. Płyty zebrały same pozytywne recenzje tak w podziemnych Zinach jak i w ogólnopolskich magazynach muzycznych.

Autor: Piotr Żelachowski, zdjęcia: Archiwum zespołu

Zacznijmy od początku. Zespół nazywa się Scylla i jak przeczytałem, gracie muzykę ciężką, tłustą, delikatnie przeplatana dźwiękami dobywającymi się z dna piekła. Rozwińmy ten wątek …

To taki ładny poetycki opis naszego hobby. Gramy szeroko pojęty metal, nie za szybko, nie za wolno. W sam raz na imprezy rodzinne. Druga część opisu to taki eufemizm, żeby złagodzić doznania słuchowe potencjalnych nowych fanów. Oczywiście naprawdę to gramy ciężko i brutalnie z ryczącym wokalem.

Z doświadczenia wiem, że fani popu nie wytrzymają minuty ze Scyllą.
Nie wrzucam wszystkich do jednego worka. Może akurat komuś się spodoba szczera wypowiedź artystyczna - nie skażona miałkimi tekstami.

**Tradycyjne pytanie: Kto tworzy zespół? Jak się Wam ze sobą gra?
Ile wydaliście płyt?**

Jest nasz pięciu. Dwóch gitarzystów Halec i Waldek, garowy Struś, Wokalista Mario i basista Marian. Znamy się od wieków. Z niektórymi z poprzedniego stulecia. W obecnej konfiguracji gramy prawie dekadę bez żadnych zmian personalnych. Jest jak w długim związku. Raz lepiej raz gorzej, ale póki co nie możemy bez siebie żyć.

Każdy jest inny i z pomieszania tych osobowości wychodzi właśnie SCYLLA. W ciągu tej dekady wydaliśmy 3 płyty. Ostatnią „Apex+Beneath" pod koniec ubiegłego roku. Płyta składa się z dwóch Ep i według niektórych jest całkiem przystępna.

Jak wygląda kondycja metalu w obecnych czasach? Czy gracie dużo koncertów? Jak ludzie bawią się na koncertach?

Metal ma się bardzo dobrze. Świadczą o tym np wyprzedane stadiony czołowych gwiazd tej sceny. Uważam że jako gatunek muzyczny nigdy nie miał złej kondycji. W czasach przed internetem nie był tak łatwo dostępny ponieważ stacje radiowe i telewizyjne prawie w ogóle nie grały takiej muzyki. Co nie znaczy, że nie miał ogromnej ilości fanów na całym świecie.

Obecnie wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Jest w czym wybierać, a mimo to masa ludzi słucha metalu. To w ogóle jest temat na cały felieton więc może zakończę tym zdaniem. Co do drugiej części pytania. W 2019 roku nie graliśmy koncertów z różnych przyczyn osobistych. Ponadto byliśmy skupieni na nagrywaniu płyty i jakoś terminy się nie zeszły. W tym roku mamy nadzieje to nadrobić z nawiązką.

Koncerty to nasz żywioł, i jeżeli zespół jest szczery w tym co robi to publiczność reaguje bardzo ekspresyjnie. Każdy kto idzie na koncert wie czego się spodziewać, więc raczej nie stoi w kącie w oczekiwaniu na ballady.

Jak wygląda dystrybucja waszej muzyki? YouTube? Muzyka online? Sprzedaż płyt?

CD, merch zawsze mamy przy sobie na koncertach. Jeśli chodzi o internet, to zapraszamy do źródła. Czyli do nas :) Jest możliwość złożenia zamówienia poprzez nasz FB. Tam można sprawdzić aktualny asortyment.

Najnowsze wydawnictwo „Apex + Beneath" jest dostępne u naszego dystrybutora SonicRecords oraz Empik. Korzystamy z YT. Na naszym kanale znajdują się wszystkie wydane dotychczas wydawnictwa i sporo klipów, również koncertowych. Jesteśmy oczywiście też na Spotify.

Jaki jest wasz największy muzyczny sukces na przestrzeni ostatnich lat?

Myślę, że te 3 płyty są sukcesem. Coraz trudniej wydać płytę. Trzeba dużej dyscypliny i samozaparcia, no i trzeba być skupionym na celu. Nie każdy ma ochotę poświęcać tyle czasu i energii na hobby, bo tak należy to nazwać. Zagraliśmy dużo fajnych koncertów. W małych klubach i na wielkich scenach, zawsze ze świetnie reagującą publicznością i to jest też jest naszym ogromnym sukcesem.

Gdzie można was usłyszeć w najbliższym czasie? I patrząc szerzej jakie macie ogólne plany na najbliższy rok?

Koncertowanie zaczynamy w marcu. Mamy kilka dat i jeszcze raczej nie wybiegamy na następny rok. Niebawem ogłosimy terminy i miasta na naszym FB. Gorąco zachęcam do śledzenia.

Najbliższy koncert odbędzie się w naszym rodzimym mieście. Będziemy wspierać kolegów z Tester Gier (crossover, thrash metal Rybnik) oraz Drown My Day (deathcore, metalcore Kraków), którzy obecnie promują wspólne wydawnictwo. Oprócz nas zagra jeszcze Szczecińska Calyptra (death metal). Ekipa dość mocna gwarantująca piekielną zabawę.

Zapraszamy 7 marca (sobota) do klubu JAMBAR ul. Kolumba 5.Będzie mielone!

www.facebook.com/scyllaband

www.youtube.com/scyllapl

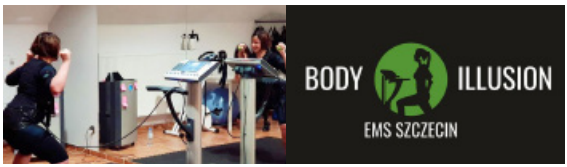
LUTY - NOWO OTWARTE MIEJSCA WARTE UWAGI!

ADVENTURE CAFE
„Adventure Cafe" poza wyjątkową atmosferą oferują przepyszną kawę i kilka innych ciekawostek. Ich Food Truck znajdziecie w okolicach najpopularniejszych szczecińskich lokalizacji (Park Kasprowicza, Urząd Miasta, Wały Chrobrego, Plac Lotników). W menu oprócz wielu rodzajów kawy znajdziecie spory wybór słodkości takich jak rurki, waflaki czy gofry, napijecie się też gorącej czekolady i świeżo wyciskanego soku. Jeśli jesteście ciekawi co jeszcze dla Was przygotowali koniecznie zajrzycie na ich facebookowy fanpage.

tel. 600 032 803 | www.fb.com/adventurecafeszczecin

AMAZONIAZOO.PL SKLEP ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ DLA ZWIERZĄT
AmazoniaZoo.pl to miejsce dla osób, które pragną karmić zdrowo i naturalnie. W swoim sklepie stawiają na ekologiczne i naturalne produkty dla zwierząt. Organizm każdego psa i kota składa się z wielu milionów komórek, a każda z nich żyje i regeneruje się w oparciu o pokarm oraz składniki odżywcze dostarczane z dietą. Chodzi o to, aby nie tylko zapełnić żołądek, ale odżywić cały organizm! Kiedy Wasz pies lub kot otrzymuje naturalną, surową dietę, wiele problemów, takich jak problemy ze stawami czy otyłość może zniknąć.

ul. Władysława Reymonta 3 | tel. 539 057 963 | www.amazoniazoo.pl



BODY ILLUSSION
„Body illusion" to pierwsze studio EMS by Miha Bodytec w Szczecinie. Trening EMS to ćwiczenia fizyczne wykonywane z użyciem nowoczesnej technologi elektrostymulacji mięśniowej. Wśród zalet treningu EMS można wymienić przede wszystkim krótki czas jego trwania oraz szybkie efekty. Trening EMS jest idealnym rozwiązaniem zarówno dla osób aktywnych zawodowo jak i sportowców, jako uzupełnienie regularnych treningów. Intensywność i rodzaj treningu za każdym razem dostosowywany jest do indywidualnych potrzeb.

ul. Leszczynowa 23 | tel. 574 868 528 | Fb:Body Illusion EMS Szczecin

DR GREEN TOP
Dr Green Top oferuje szeroką gamę wysoko gatunkowych suszów do palenia lub waporyzacji, olejki o różnej zawartości procentowej CBD. Olej konopny może być pomocny przy wielu schorzeniach takich jak: stany lękowe, stany zapalne, psychozy, zaburzenia snu i wiele innych. Dostępne są olejki 3%, 5% oraz 10%. Znajdziecie tutaj również bogatą gamę akcesoriów takich jak waporyzatory, młynki, fajki wodne, kosmetyki na bazie konopii oraz wiele innych niespotykanych dotąd artykułów związanych z konopiami. Sklep posiada wszystkie niezbędne pozwolenia i certyfikaty.

ul. Jagiellońska 27 | tel. 504 419 588 | www.fb.com/drgreentopszczecin

NIEBO W MIEŚCIE
„Niebo w mieście" to pierwsza księgarnio-kawiarnia z książką religijną w Szczecinie. Jak można przeczytać na ich stronie internetowej , „Niebo w mieście" to prężnie rozwijająca się wspólnota ludzi, sieć chrześcijańskich księgarnio-kawiarni, która tworzy w tkance miejskiej enklawę spokoju, zrozumienia i miłości. Ich misją jest wywieranie pozytywnego wpływu na losy świata, a także serwowanie pysznej, aromatycznej kawy i słodkich przekąsek w atmosferze otwartości na drugiego człowieka. Chcą przybliżać mieszkańcom literaturę chrześcijańską.

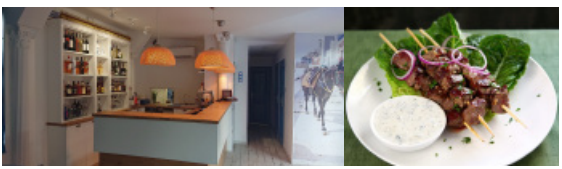
ul. Bolesława Krzywoustego 80 | tel. 504 915 165 | www.niebowmiescie.pl

PIEKARNIA ORMIAŃSKO - GRUZIŃSKA MARUKYAN
Znana już w innch miastach Polski Piekarnia Ormiańsko - Gruzińska „Marukyan" otworzyła w styczniu swoje podwoje w Szczecinie przy alei Wojska Polskiego 5. Możecie spróbować tutaj między innymi takich smakołyków jak barszcz ormiański, chaczapuri, pierożki chinkali, lamadżu czy ormiański kebab. Zjecie tutaj również chlebek puri, który wypiekany jest na miejscu w glinianym piecu tondir. Znajdziecie tutaj również szeroki wybór słodkości. Do każdego dania możecie zamówić ormiańskie piwo, wino, kawę czy herbat.

al. Wojska Polskiego 5

SUSHI & PASTA SZCZECIN
Znajdujący się przy ulicy Zbożowej „Sushi & Pasta Szczecin" to nowy lokal w którym możecie spróbować zarówno sushi jak i oryginalnych włoskich makaronów. W ich menu znajdziecie wiele rodzai sushi oraz szeroki wybór dań takich jak zupy, makarony, sałatki, pizza. Dzieci również mają tutaj swoje menu. Zjecie tutaj również dania obiadowe z polędwicą wołową, antrykotem, łososiem, krewetkami czy kurczakiem. Na deser można skosztować szarlotki własnego wypieku, cytrynowej panna cotty czy musu z białej czekolady.

ul. Zbożowa 4 | tel. 513 546 286 | www.fb.com/restauracja.sushi.pasta



TAWERNA GRECKA ATHINA
Znajdziecie tutaj lekkie menu, a w nim bogaty wybór greckich przekąsek, sałat, zup, dań mięsnych , świeżych ryb i owoców morza. Wszystkie potrawy przygotowują z najlepszej jakości produktów sprowadzanych od zaufanych dostawców z Grecji – oliwy z oliwek, oliwek, serów: feta, manouri i grawiera, suszonych pomidorów, greckich marynat, przypraw i świeżych ziół. Klimatyczny wystrój restauracji oraz potrawy serwowane przez ich szefów kuchni sprawią, że poczujecie się jak w Grecji.

ul. Młodzieży Polskiej 26B | tel. 666 676 717 | www.tawernagreckaathina.pl

Kilka pysznych propozycji na *Walentynki!*

Najnowsze wydanie Hot Magazine właśnie trafiło do Waszych rąk. Luty jest wyjątkowym miesiącem, nie tylko ze względu na swoją długość. Wiele osób z niecierpliwością oczekuje walentynek, które zbliżają się wielkimi krokami. Tego dnia wielu z Was z pewnością wybierze się ze swoją drugą połówką na romantyczną randkę. W naszym felietonie znajdziecie kilka ciekawych propozycji miejsc idealnych na spędzenie tego szczególnego dnia. Jeżeli nie macie jeszcze pomysłu, mamy nadzieję, że Was zainspirowaliśmy! Bawcie się dobrze i okazujcie sobie miłość nie tylko od święta!

Autor: Magda Oleśniewicz | Zdjęcia: Archiwum Lokali

Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar

Po latach pełnego zaangażowania, zamiłowania i pasji, Brasileirinho (dosłownie mała Brazylia) w końcu się narodziła. Z marzeń właścicieli powstało miejsce, w którym spróbujecie prawdziwej brazylijskiej kuchni, a wszystkie dania, których skosztujecie, to połączenie wspomnień, życiowych doświadczeń i pragnień, połączonych z nowoczesnymi technikami i estetyką.

Pozwólcie im zabrać Was w podróż, podczas której podzielą się z Wami wszystkimi smakami i brazylijską kulturą, a Wy odkryjecie ten niesamowity kraj. Pamiętajcie, że w brasileirinho jestescie zawsze mile widziani, a właściciele już nie mogą się doczekać, aby Was u siebie gościć. Pozostają wierni przysłowiu - „Bo wszystko co jest stworzone z miłością, rozkwita"- Haia Marak. Więcej informacji znajdziecie na ich stronie internetowej oraz na facebookowym fanpagu. Zajrzyjcie tam koniecznie!

ul. Sienna 10 | tel. 91 432 92 53
www.brasileirinho.pl | www.fb.com/brasileirinhoszczecin

Spiżarnia Szczecińska

Restauracja Spiżarnia Szczecińska to miejsce w którym spróbujecie tradycyjnych smaków kuchni polskiej w nowoczesnym, oryginalnym wydaniu. Wnętrze restauracji idealnie nadaje się na romantyczną kolację we dwoje, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinny obiad. Na ścianach Spiżarni roi się od półek zastawionych różnej wielkości słojami.

Przyjemna atmosfera panująca w lokalu oraz sympatyczna i profesjonalna obsługa sprawią, że poczujecie się tutaj komfortowo. Przez cały tydzień od 10 do 16 lutego z okazji Walentynek będziecie mogli spróbować specjałów, które dla Was przygotowali. Jeśli jesteście ciekawi jakie jeszcze niespodzianki czekają na Was tego dnia, koniecznie zaglądajcie na ich stronę internetową oraz fanpage na facebooku.

ul. Hołdu Pruskiego 8 | tel. 788 788 750
www.spizarniaszczecinska.pl | www.fb.com/spizarniaszczecinska

Koku Sushi Szczecin

Koku Sushi jest firmą rodzinną. Pasja oraz wieloletnie doświadczenie w branży gastronomicznej pozwoliło im stworzyć największą sieć sushi barów w Polsce. Restauracja Koku Sushi powstała z myślą o Gościach, którzy poszukują nowych doznań kulinarnych oraz niebanalnych połączeń smaków.

Przytulne wnętrze utrzymane w charakterystycznej dla kraju kwitnącej wiśni harmonii kolorów pozwoli mile spędzić czas. Koku Sushi zaskoczy Was niebanalnym podejściem do sztuki przyrządzania tej wielowiekowej potrawy. To idealne miejsce na romantyczny wieczór, spotkanie z przyjaciółmi jak i kolację biznesową. Zaglądajcie na ich profil na fecebooku, znajdziecie tam informacje dotyczące menu oraz promocji z których możecie skorzystać na miejscu w lokalu.

ul. Wojska Polskiego 40 | tel. 577 545 145

Niebo Wine Bar Cafe

Kuchnia autorska, inspirowana kuchnią śródziemnomorską, w szczególności włoską. WineBar & Cafe to wyjątkowa i ciekawa podróż po krainie smaku. Wino, wyłaniając się z mroku dziejów, towarzyszyło nam od tysiącleci w chwilach dla Nas uroczystych, jak też przy codziennym posiłku.

Wierzą, że indywidualność wina nie stoi na przeszkodzie w osiąganiu wysokiej jakości, więc stale poszukują ciekawych win w tradycyjnych oraz zupełnie nowych apelacjach. A przyświecający im cel, to: najlepsza jakość w przystępnej cenie. Tysiące niewielkich autorskich restauracyjek na całym świecie, codziennie zabiera swoich gości w kulinarne podróże, chwile oderwane od zgiełku i pośpiechu. Aspirują, aby stać się takim miejscem, gdzie atmosfera, wino i dobra kuchnia będą codziennością. Zaglądajcie na ich fanpage, znajdziecie tam najświeższe informacje dotyczące karty oraz promocji. Idealne miejsce na randkę!

ul. Rynek Nowy 5 | tel. 91 433 11 25 | www.fb.com/niebowinebarcafe

Restauracja Chałupa

„Chałupa" to przytulny lokal w sielskim stylu. W restauracji serwują tradycyjne potrawy kuchni polskiej. Szeroki wybór dań i deserów sprawi, ze każdy znajdzie tutaj coś dla siebie. Możecie również skorzystać z ich oferty Sali bankietowej, gdzie organizowane są przyjęcia okolicznościowe. Zapewniają miłą i fachową obsługę.

Z myślą o najmłodszych klientach i ich rodzicach do dyspozycji gości jest otoczony zielenią plac zabaw, w którym dzieci mogą się bezpiecznie bawić w czasie gdy rodzice jedzą.. Sielski klimat restauracji z pewnością sprzyja randkom, dlatego Restauracja Chałupa to idealne miejsce na spędzenie walentynkowego wieczoru właśnie tutaj! Więcej informacji znajdziecie na ich stronie internetowej, na której możecie zobaczyć piękne zdjęcia wnętrza oraz zapoznać się z menu.

ul. Południowa 9 | tel. 601 343 050

www.chalupa.com.pl | Facebook: Restauracja Chałupa

Restauracja Radecki

Jak co roku Restauracja Radecki zaprasza na urokliwą podróż po kuchni śródziemnomorskiej. 14 lutego zdecydowanie stawiają na oryginalność i niepowtarzalny klimat. W tym wyjątkowym dniu Szef Kuchni zaskoczy gości nietuzinkowym menu, w którym nie zabraknie oczywiście kulinarnych afrodyzjaków. Na deser zaś, oprócz słynnego tiramisu, zaproponują czekoladę z malinami lub bezę z kremem bazyliowym.

Ponadto na zakochanych czekać będą specjalne shoty z wróżbą oraz szeroki wybór walentynkowych koktajli z nutą pikanterii. Obsługa kreatywnie dbająca o miłosną atmosferę, a także muzyka rodem z Włoch czy Hiszpanii, z pewnością będą sprzyjały wielu romantycznym uniesieniom. Bazują na produkcie świeżym dostarczanym przez firmę, która ma ponad 100 lat doświadczenia w zapewnianiu asortymentu o jak najwyższej świeżości i jakości.

ul. Tkacka 12 | tel. 722 123 003 | www.radecki.com.pl | www.fb.com/restauracjaradecki

The Kitchen Meet& Eat

The Kitchen- Meet & Eat Zaprasza wszystkich zakochanych w dobrych smakach na walentynkowe pyszności. Restauracja The Kitchen- Meet & Eat powstała z pasji do gotowania i odkrywania nowych smaków. Świeże produkty, dbałość o szczegóły oraz profesjonalny serwis sprawiają, że chce się tutaj wracać. Jak sami piszą: „Uwielbiają zadowolonych gości, uwielbiają jak pysznie klepią się po brzuchach z najedzenia z anielskim rozmarzeniem na ustach, jak mówią, że wrócą i wracają. Uwielbiają na koniec dnia, kiedy po ciężkiej pracy załoga ma uśmiech na twarzy".

To wszystko motywuje ich do dalszego działania, do szukania nowych smaków i doskonalenia obecnych. Całe ich życie to gastronomia! Na wieczór walentynkowy przygotują specjalne menu, szczegóły poznacie wkrótce. Zaglądajcie na ich fp na facebooku, tam czekają na Was wszystkie najświeższe informacje!

Bulwar Piastowski 3 | tel. 570 960 000
www.thekitchenmeetandeat.pl | www.fb.com/thekitchenmeetandeat

Z Drugiej Strony Lustra

Specjalnie z okazji Walentynek przygotują 3 różne menu, które będzie można zjeść zarówno 14, jak i 15 lutego. (Dania z karty w tych dniach nie są dostępne). Do wyboru czterodaniowe menu mięsne, rybne oraz wegańskie wraz z kieliszkiem prosecco w cenie 195 zł od osoby.

W menu wegańskim proponują mus z kasztanów i smardzy, zupę z pieczonych białych warzyw z mlekiem kokosowym, kaszę jaglaną z quinoa, pieczone warzywa: salsefia, topinambur inne. W menu rybnym możecie skosztować małży świetego Jakuba lub troć marynowaną, prowansalską zupę rybną, filet z ryby z sosem szampańskim, a w mięsnym menu podwędzaną gęś i kaczkę z marynatami, zupę, oraz do wyboru królika z muślinie lub jelenia z borowikami. Na ten dzień przygotują również trzy różne desery: czekoladowy, owocowy i neutralny.

ul. Piłsudskiego 18 | tel. 605 234 537
www.zdrugiejstronylustra.pl | www.fb.com/restzdrugiejstronylustra

Smacznego!

Tam gdzie Szczecin żyje!

DEPTAK BOGUSŁAWA

BOGUSŁAW'S BOULEVARD - WHERE SZCZECIN COMES TO LIFE!
FUßGÄNGERZONE BOGUSŁAWA - DORT, WO STETTIN LEBT!

1. MELANŻ

Księcia Bogusława X 9/1
70-440, Szczecin

505 198 649

melanzdeptak

2. SETA I GALARETA

Księcia Bogusława X 10
70-440, Szczecin

537 431 026

setaszczecin

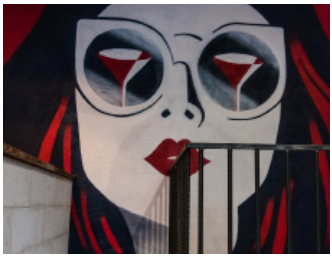
3. PRYWATKA

Księcia Bogusława X 8
70-440, Szczecin

504 961 179

prywatkaszczecin

prywatka-szczecin.pl



4. DOBRE SHOTY

Księcia Bogusława X 7
70-440, Szczecin

790 415 234

dobreshotyszczecin

5. COYOTE CLUB

ul. Jagiellońska 89
78-400, Szczecin

509 441 034

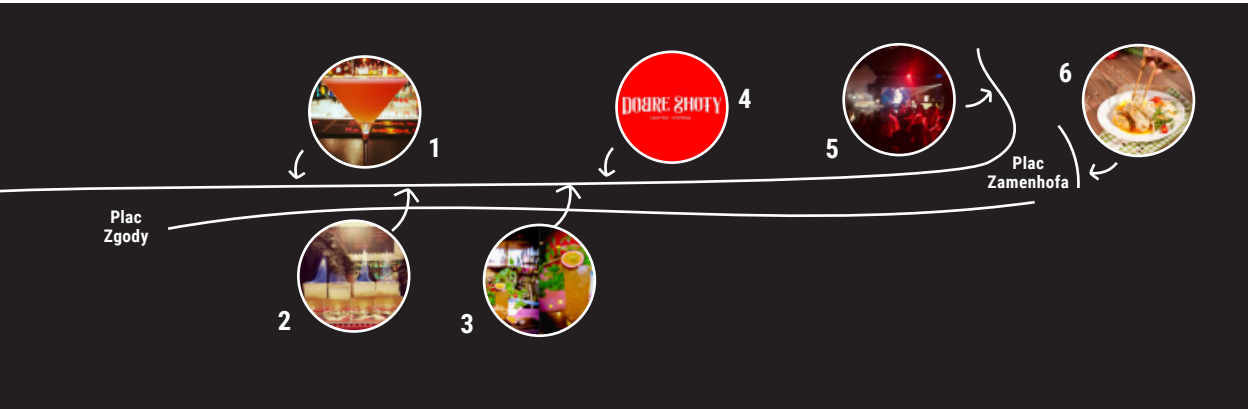
coyote-club.com

6. CHINA TOWN

ul. Monte Cassino 1
(plac Zamenhofa)
70-464, Szczecin

chinatown.szczecin

chinatown.szczecin.pl



MELANŻ

Melanż to niezwykły lokal, który wygląda i działa jak dobrze naoliwiona maszyna. Ma charakterystyczny, indus-trialny wystrój, ulubiony przede wszy-stkim przez młodych Szczecinian. Asor-tyment alkoholowy jest zróżnicowany- na każdą kieszeń. Melanż to również duża sala imprezowa, w której dostarczamy rozrywki naszym gościom. Pub Quiz, karaoke czy Szansa na Melanż na stałe zapisały się w naszym line'upie.

Melanz is an extraordinary place that looks and works like a well-oiled machine. It has a distin-ctive, industrial design, a favorite place for the youth in Szczecin. The alcohol variety is extensi-ve, with a price range meeting everyones prefe-rence. Melanz also has a large ballroom, where we entertain our guests. Pub quiz, karoke, or 'Chance for Melange' have all become become part of our lineup.

Melanż ist ein einzigartiges Lokal, dassaussieht und funkti niertwie eine gut geölte Maschine. Es hat sein chara teristisches, industrielles Ambiente,welches vor allem von jungen Stettinern geschätzt wird. Das Angebot an Alkoholika ist sehr breit gefächert - etwas für jeden Geldbeutel. Das Melanż ist außerdem ein großer Veranstaltungssaal, in welchem wir un-sere Gäste unterhalten. Ein Kneipen-Quiz, Karaoke oder die „Chance des Melanż" haben ih-ren festen Platz in unserem Lineup gefunden..

tel.: 505 198 649 / facebook: melanzdeptak

Prywatka SZCZECIN

Prywatka jest miejscem obowiązkowym do odwiedzenia. Jest to wyjątkowe miejsce gdzie poczujesz się jakbyś był na prawdziwej prywatce 30 lat temu. Wystrój lokalu odzwierciedla mie-szkanie z tamtych czasów. Każdy gość napije i naje się do syta, w wyjątkowej atmosferze a co najważniejsze, nie trzeba do tego mieć grubego portfela! Barmani zaserwują zimną wódeczkę w promocyjnych cenach oraz drinki będące symbolem czasów Polski Ludowej.

Prywatka is a must-see. This unique space will take you back to a genuine house party from 30 years ago. The interior design is seep in communism nostalgia. In this lovely place you will eat and drink your fill without damage your wallet! The barmen serve you cold vodka at promotional prices and drinks that are signs of People's Republic of Poland.Prywatka ist ein Muss bei jedem Stadtbesuch. Ein einmaliger Ort, wo man das Gefühl hat, man wäre auf einer Privatparty vor 30 Jahren ge-landet.

Die Ausstattung des Lokals ist einer Wohnung dieser Zeit nachempfunden. Jeder Gast trinkt und isst bis er genug hat, in ange-nehmer Atmosphäre und was am wichtigsten ist – man braucht dazu keinen dicken Geldbeutel. Die Barkeeper servieren kalten Wodka und andere Getränke aus der Zeit der Volksrepublik zu Angebotspreisen und für das leibliche Wohl gibt es traditionelle, polnische Speisen.

tel.: 504 961 179 / www.prywatka-szczecin.pl

Seta i Galareta

Seta i Galareta to lokal adresowany do wszystkich, którzy pamiętają minione czasy reżimu komunistycznego i do tych którzy chcą je sobie przybliżyć. Bardzo specyficzny nastrój prezentujący czasy pierwszych sekretarzy: Gierka i Gomółki. Menu nawiązujące do poprzedniego ustroju oraz przyzwyczajeń kulinarnych z tamtych lat. Pyszne, błyskawicznie serwowane jedzenie i tani ale dobry alkohol oraz produkty z pod lady.

Seta i Galareta is a place addressed to everyone, who remember the past communism regime and to the ones that would like to get to know it better. Very specific ambient that brings back the days of the First Secretaries (in the Polish People's Republic): Gierek and Gomułka. Menu also harks back to communism and eating habbits from that period. Delicious, immediately served food and cheap but good alcohol and under-the-counter products.

Seta i Galareta ist an die gerichtet, die sich noch an die Zeiten des kommunistischen Re-gimes erinnern oder an jene, die mehr darüber erfahren wollen. Die sehr spezifische Ausstat-tung repräsentiert die Zeit der ersten Staats-sekretäre: Gierek und Gomółka. Das Menü erin-nert an das ehemalige System sowie die kulina-rischen Gewohnheiten dieser Jahre. Leckeres und schnell serviertes Essen sowie billiger, aber guter Alkohol und Produkte von „unter der Lad-entheke".

COYOTE CLUB

Absolutna czołówka na mapie szczecińskich klubów! Wspaniałe tancerki porwą każdego do zabawy, klubowi barmani zaserwują niebanalne drinki, a to wszystko przy muzyce, która nie pozwoli nikomu stać z boku. Niezwykły klimat i ludzie sprawią, że każda impreza pozostanie niezapomniana.Do dyspozycji Gości jest ponad 400m² kli-matyzowanych pomieszczeń, sala VIP, oraz nowoczesna palarnia. Lokal inny niż wszystkie!

Absolutely ultimate club in Szczecin! Marvellous dancers will snatch you to dance, club's barmen will serve you original cocktails, and all of that to the reverberated and lively music. Captivating atmosphere and amazing people will make every party unforgettable. The guest have at their use more than 400 square meters of air-conditioned rooms, VIP room and a modern smoking area. Not a club like many!

Befindet sich in der absoluten Spitze der Stettiner Clubs! Großartige Tänzerinnen, die jeden zum Feiern animieren, Barkeeper, die ausgezeichnete Drinks servieren und Musik, die es keinem erlaubt, einfach nur herumzustehen. Ein einzigartiges Klima und einmalige Besucher bewirken, dass jede Party unvergessen bleibt. Den Gästen stehen 400m² klimatisierter Räume, ein VIP-Saal sowie ein moderner Raucherraum zur Verfügung. Ein Lokal, das anders ist als alles andere!

tel.: 509 331 034 / www.coyote-club.com

Pamiętaj o kupieniu biletu parkingowego - strefa A obowiązuje pon – pt od 8 do 17
Please do not forget to get a parking ticket – zone A - apply between 8 a.m. to 5 p.m. Monday to Friday | Denk an den Kauf eines Parkscheins – Bereich A - gilt Mo.-Fr. von 8 bis 17 Uhr.

Dojazd tramwaje 5,7,9 – sprawdź rozkład na www.zditm.szczecin.pl/rozklady
Public transport– check schedules at www.zditm.szczecin.pl/rozklady
Öffentliche Verkehrsmittel – Fahrpläne unter www.zditm.szczecin.pl/rozklady

ŚNIADANIE MIEJSKIE Z *Damianem Usewiczem*

Powracamy z naszym „smakowitym" cyklem „Śniadanie Miejskie". W tej części gościmy w kuchni u kapitalnego komika i smakosza Damiana „Vikinga" Usewicza! |Sprawdźcie co się u niego pichci!

Autor: Julian Masewicz, zdjęcia: Archiwum Damiana

Dużo podróżujesz za występami po Polsce. Co dobrego pakujecie w torby jak jedziecie w trase?

Redbulla, paczkę fajek i batonika zbożowego…a tak na poważnie, to najczęściej RedBulla. Jak wyjeżdżam, to nie biorę jedzenia ze sobą- to jest super w mojej pracy, że jadamy w restauracjach, bo jest to najwygodniejsze. Ja osobiście jestem fanem hotelowych śniadań.

Zdarzało Ci się zjeść coś aż tak lokalnego i pysznego, że aż utkwiło Ci w pamięci?

Tak, ostatnio w Białymstoku jadłem pierogi z żubra. Pomijając to, że były to najdroższe pierogi w moim życiu, to były przepyszne. Czasami też organizuję wydarzenia w małym mieście na Śląsku- Zbytkowie.

Organizujemy to w restauracji Dziki Burger, gdzie właściciel i jednocześnie szef kuchni robi najlepsze burgery z dziczyzny jakie jadłem. Polecam „Burgera z Jelenia z sosem tatarskim"!

Co najbardziej było Twoim ulubionym daniem „za dzieciaka"?

Nie miałem jakieś takiej ulubionej potrawy- jadłem prawie wszystko, ale miałem kilka ulubionych dodatków. Np. tłuczone ziemniaki robione przez moją babcię, a ze słodyczy to ciasto „Jeż", które robiła na specjalne okazje moja druga, już nieżyjąca babcia.

Niestety przepis znała tylko ona. Pamiętam też, że mój tato często robił chleb maczany w wodzie, posypany cukrem i pamiętam, że to mi się zawsze źle kojarzyło, ale ostatnio postanowiłem tego spróbować już jako dorosły i…cholera jakie to jest dobre.

Kilka słów o nawykach żywieniowych? Jak wygląda typowy kulinarny dzień u Vikinga?

Noo najlepsze to one nie są. Jem śniadanie, a czasami nie, potem pracuję lub jadę na występ i nie zawsze jest czas na obiad i wtedy jest późna kolacja, nie zawsze zdrowa…więc jeżeli chodzi o żywienie, to ze mnie nie należy brać przykładu.

PRZEPIS NA KOKTAJL:

Z racji tego, że ja jestem wiecznie w trasie, a nawet jak jestem w domu to raczej nie mam czasu na gotowanie, to moje śniadanie musi być szybkie w przygotowaniu, smaczne a przede wszystkim syte, bo w moim zabieganym życiu nigdy nie wiadomo czy będzie czas i okazja na obiad. Dlatego najczęstszym moim śniadaniem jest koktajl, który jest, smaczny i mega szybki w przygotowaniu.

SKŁADNIKI:

Duże opakowanie jogurtu
2 jajka
Owoce (dowolne- ja preferuję, mango, brzoskwinie, jagody, truskawki)

PRZYRZĄDZANIE:

Z wcześniej sparzonych jajek oddzielamy żółtka i wrzucamy do pojemnika, dodajemy jogurt i owoce i wszytko razem miksujemy.

PRZEPIS NA SER SMAŻONY Z JAJKIEM:

Jak jestem w domu na weekendy - co się zdarza niezwykle rzadko, to wtedy do śniadania siadamy całą rodziną i wraz z moim starszym synem przygotowujemy nasze ulubione wielkopolskie śniadanie - ser smażony z jajkiem.

SKŁADNIKI:

Opakowanie sera smażonego (ciężko go dostać w Szczecinie)

4 jajka

Szczypior jak ktoś chce

PRZYRZĄDZANIE:

Na patelnie dodajemy trochę masła i roztapiamy ser, dodajemy jajka i mieszamy, dopóki jajka się nie zetną.

NOWA KARTA MENU I NOWE POZYCJE W MEET & FIT SLOW FOOD

AL. WOJSKA POLSKIEGO 4

W naszej karcie dojdą nowe pozycje, ale nie rezygnujemy z wcześniejszych. Nasze smoothie pojawi się w zupełnie nowej odsłonie i ciekawych smakach. W naszej ofercie nowością będą skrzydełka, krążki cebulowe i długo wyczekiwany Coleslaw.

Pojawią się również dwie nowe lekkie sałatki, które z pewnością trafią w gusta naszych klientów.

JAKIE DOTYCHCZAS DANIA, NAJCZĘŚCIEJ WYBIERALI WASI KLIENCI? CZY ZOSTANĄ ONE W KARCIE?

Dotychczas nasi klienci wybierali w wersji dla mięsożerców Bekon&Bekon, Korrida i Serowy, natomiast w wersji dla wegan to Veggie, Veggie BBQ, Veggie Serowy. Oczywiście pozostają one dalej w naszej karcie.

DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z NIEMARNOWANIEM JEDZENIA:

Obecnie w sieci Meet & Fit nawiązaliśmy współprace z aplikacją, która pozwala nie marnować jedzenia. Jedzenie, które zostaje wyrzucone do śmietnika, równa się wyrzuceniu pieniędzy i tu naprzeciw wychodzi wspomniana wcześniej aplikacja, która po niższej cenie umożliwia nam sprzedaż dań, które niestety następnego nie byłyby możliwe do spożycia.

CO WARTO SPRÓBOWAĆ:

Nowością od lutego, która pojawi się w lokalu będzie Burger Greckie Wakacje, który pozwoli w te szare dni przenieść się nam do pięknej Grecji. Warto również śledzić nas w mediach społecznościowych, gdzie ogłosimy wkrótce kiedy pojawią się nowości, o których wspominaliśmy na początku.

W STRONĘ KLIENTA:

Dodatkowo nasza aplikacja, oprócz zbierania stempli, gdzie 10 burger jest gratis została poszerzona o kupony, które pozwalają za niewiele pieniędzy zgarnąć ulubionego burgera lub zestaw.

MEET & SLOW FIT FOOD SINCE 2014

al. Wojska Polskiego 4

tel. 508 520 717

www.facebook.com/meetandfitpolska

www.meetandfit.pl / www.meetandfit.pl/zamow

www.instagram.com/explore/tags/meatandfit

Zapraszamy
codziennie
od 17

Dragon Shisha

Relaks z fajką wodną na Starym Mieście!

Dragon Shisha to nowoczesny
bar nie odstraszający dymem sziszy, ale mający przyjemny i świeży zapach, oraz ekskluzywną jakość, smaczne napoje, a także fantazyjne otoczenie dla każdego, kto lubi odpocząć przy dobrej muzyce, drinku i fajce wodnej.

Wielka Odrzańska 31, 70-202 Szczecin
dragon.shisha2019@gmail.com
telefon: 515 919 238

www.facebook.com/dragonshisha
www.instagram.com/dragon_shisha
www.dragonshisha.pl

SAN VALENTINO W PERSEUSZU!

Autor: Piotr Żelachowski, zdjęcia: Archiwum Perseusz

Mało kto wie, że tradycja walentynkowa przywędrowała do nas z Włoch! Święty Walenty był biskupem miasta Terni w regionie Umbria. A zatem jak Włosi obchodzą to święto …

Włosi (jak i wszystkie południowe nacje) inaczej podchodzą do miłości. Wszechobecną otwartość widać w codziennym życiu, co przekłada się na okazywane uczucia. Na pewno ma w tym udział cieplejszy klimat! Niezależnie od rejonu półwyspu apenińskiego, ulice zapełniają się głośnymi ludźmi, w bardzo różnym wieku, nie tylko zakochanymi parami.

Miłość jest wszechobecna i to właśnie we Włoszech widać, że święty Walenty jest patronem nie tylko zakochanych, ale również szaleńców.

Wracając do naszej rzeczywistości, które pizze (wybrane subiektywnie) z menu Perseusza najbardziej pasują do tego romantycznego święta?

Z pizzą jest jak z miłością, nie ma jednego słusznego rodzaju. Dla jednych najlepszym wyborem będzie pikantna i ognista, inni preferować będą powolne rozpalanie różnych zmysłów... Jeżeli nadal mówimy o pizzy to oczywiście polecam pikantną El Toro, albo niezwykle aromatyczną Oliwkowy Gaj. W Perseuszu panuje całkowita wolność wyboru.

Mam w głowie słynny obrazek z kreskówki Disneya, o dwóch zakochanych psach, jedzących makaron z jednego talerza. A pytanie brzmi: jakie inne dania poleciłbyś na Walentynki?

To jest klasyk! Spaghetti bolońskie z pewnością w niejednej osobie ożywi dawne wspomnienia, choć na romantyczny, wyjątkowy wieczór, może warto zdecydować się na coś bardziej niebanalnego? Risotto Muirín, czyli morskie risotto z krewetkami na białym winie – cudowny autorski przepis naszego szefa kuchni.

Ostatnie wyzwanie: zaproponuj dwie pizze idealne dla niej oraz dla niego.

Na to pytanie nie mogę udzielić odpowiedzi… Perseusz pokazuje wiele dróg, ale to nasi goście muszą wybrać, którą z nich chcą podążać. Prawie 40 rodzajów pizz... drugie tyle przystawek i dań. W Perseuszu każdy znajdzie coś dla siebie, wystarczy poszukać – pozostawimy Wam radość z odkrycia swojego wymarzonego smaku.

PIZZERIA PERSEUSZ RISTORANTE

ul. Rostocka 110A
tel. 690 517 721
www.facebook.com/perseuszristorante
www.perseusz-szczecin.pl

King Wilki Morskie Szczecin Cheerleaders - profesjonalna grupa taneczna dopingująca ekstraklasowy zespół koszykarski King Wilki Morskie Szczecin.

#wszyscynawilki!

Skład dziewcząt to mieszanka wybuchowa. Są tu: prawniczka, geodetka, analityczka laboratoryjna, dietetyczka, nauczycielka.

Dziewczyny na co dzień studiują i pracują, a taniec to pasja ich życia.

#wszyscynawilki!

Każda w przeszłości trenowała taniec, każda inną jego odmianę. Od baletu przez disko po hip-hop, a trenerką zespołu jest była Mistrzyni Polski i reprezentantka kraju na Mistrzostwach Europy w gimnastyce artystycznej.

fot. Magdalena Bednarek- www.facebook.com/mbednarekphotography

Marco Polo
PIZZA • PASTA

Pełne menu na:
pizza.szczecin.pl

NOWOŚCI !!!
A'LA MARCO POLO

MILANO
◄ pizza gigant ►

- sos pomidorowy
- ser
- kiełbasa chorizo
- cebula
- papryka jalapeno

30,90 ~~40,90~~

LUCCA
◄ pizza gigant ►

- sos pomidorowy
- ser
- szynka
- pieczarki
- boczek
- czerwona cebula

29,90 ~~40,90~~

SPECIALE
◄ pizza gigant ►

- sos pomidorowy
- ser
- kiełbasa salami
- kurczak
- czerwona cebula
- papryka

31,90 ~~41,90~~

(91) 489 39 39
Szczecin Plac Kościuszki

(91) 431 32 33
Szczecin ul. Jasna 3

(91) 469 44 99
Szczecin ul. Goleniowska 22

(91) 422 88 33
Szczecin ul. Wyzwolenia 117

(91) 434 80 60
Szczecin ul. Ostrobramska 15

RODZINKA POLECA 4 MIEJSCA SPORTOWE NA LUTY!

Bycie rodzicem często wiąże się z dużą odpowiedzialnością. Zawsze chcemy dobrze dla swoich dzieci i zależy nam aby dorastały jako szczęśliwi, w pełni rozwijający się ludzie. W oparciu o to, przygotowaliśmy dla was opis czterech ciekawych miejsc w Szczecinie, które oferują zajęcia w charakterze aktywnego rozwoju poprzez uniwersalną rzecz jaką jest sport. | *Autor: Julian Masewicz, zdjęcia: Archiwum Miejsc*

SOCATOTS

Socatots to największa w Polsce sieć szkółek piłkarskich dla dzieci oferująca zajęcia ogólnorozwojowe. Zajęcia inspirowane piłką nożną pozwalają dziecku razem z rodzicem aktywnie się rozwijać, wraz z użyciem szerokiej gamy specjalnie zaprojektowanego sprzętu sportowego udostępnianego przez firmę. Zajęcia podzielone są na przedziały wiekowe.

Maluchy do pierwszego roku mają szansę rozwinąć swoją koordynację i uczą się poprawnych schematów ruchowych w społecznym środowisku innych małych dzieci. Przedział wiekowy od 1-3 korzysta z zajęć mających elementy piłki nożnej aby dalej prawidłowo rozwijać swoje umiejętności fizyczne, ćwiczyć równowagę, a także mają szansę zbudować silną więź z rodzicami podczas rozmaitych gier i zabaw. Zajęcia piłkarskie dla przedziału 3-5 bazują na rozwoju naturalnej koordynacji ruchowej i zainteresowania piłką w tym wieku. Dzieci uczą się wykonywać trudniejsze polecenia, wyrabiają w sobie dobre nawyki.

al. Wojska Polskiego 184B | biuro.szczecin@socatots.pl
tel: 512 577 944 | www.socatots.pl

STUDIO TANECZNO-ARTYSTYCZNE RYTMIX

Studio Rytmix działające pod mottem „możesztańczyć – możesz wszystko" jest idealnym miejscem dla młodocianych tancerzy i fanów sportu. Rytmix oferuje zajęcia dla każdego dziecka od lat 3 do 13+, gdzie autorski program nauczania i profesjonalni instruktorzy wyciągają ich własny, wewnętrzny potencjał taneczny.Zajęcia mają na celu nie tylko rozwój w kategoriach tańca, ale też ich sens opiera się w budowaniu świadomości fizycznej, pewności siebie i nawiązywania zdrowych relacji z rówieśnikami.

Lekcje tańca zawierają w sobie rozmaite choreografie z użyciem kostiumów, co sprawia, że dzieci nigdy się nie nudzą. Poza zajęciami Rytmix jest również organizatorem wakacyjnych obozów i półkolonii tanecznych, co daje możliwość do spędzenia wakacji w nietuzinkowy sposób!

ul. Generała Ludomiła Rayskiego 9 | rytmix.szczecin@gmail.com
tel: 602 396 321 | www.rytmix-taniec.pl

PARK LINOWY „TARZANIA"

Park linowy to wysokościowy system platform i przeszkód linowych zainstalowanych na drzewach lub palach. Na każdym odcinku czekają na klienta różne przeszkody: skok tarzana, pal buszmena, ścianka wspinaczkowa i wiele innych bardzo ciekawych atrakcji. Bawić się tu mogą zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci. System parku linowego został zaprojektowany i stworzony w taki sposób, aby każda osoba bez względu na stopień sprawności fizycznej mogła przejść całą trasę ciesząc się niezwykłą przygodą.

Uczestnicy programów linowych uczą się opanowania, odpowiedzialności, technik utrzymania równowagi oraz przełamują barierę lęku wysokości czy strachu.Zabawa jest całkowicie bezpieczna, bowiem cała struktura parku linowego jest wyposażona w odpowiednie zabezpieczenia i nadzorowana jest przez grupę przeszkolonych instruktorów. Serdecznie polecamy!

ul. Zegadłowicza | tarzania@tarzania.pl
tel. 796 07 11 55 | www.tarzania.pl

AKADEMIA JUDO

W Netto Arena znajdziemy Akademię Judo, klub otwarty jest zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Charakteryzuje sierodzinną historią opartą o zamiłowanie do judo. Dlaczego rodzinną? Ponieważ Akademia została założona przez syna Edwarda Morus (prekursora judo w Szczecinie) i Leszka Lisowskiego, który dalej zaangażował swoich synów w życie klubu.

Nadrzędną ideą jest zaszczepienie pasji do pięknego sportu jakim jest judo wśród dzieci i młodzieży. Jako trenerzy z wieloletnim doświadczeniem zarówno zawodniczym jak i trenerskim stawiamy na rozwój dzieci nie tylko pod względem fizycznym ale także psychicznym i mentalnym.Głównym celem klubu jest wychowanie dzieci, które dzięki judo będą nie tylko świetnymi zawodnikami, ale i wspaniałymi ludźmi którzy będą szerzyć wartości takie jak: szacunek / odwaga pasja / honor / przyjaźń pracowitość / dobro / uczciwość.

Netto Arena - ul. Władysława Szafera 3/5/7 - Piętro 2
kontakt@akademiajudoszczecin.pl | tel. 503 901 370 | www.akademiajudoszczecin.pl

JEDYNA RESTAURACJA
GRECKA NA PRAWOBRZEŻU!
ATHINA

ORYGINALNE GRECKIE PRZEPISY I DANIE ROBIONE Z PASJĄ!

Czekają na Ciebie takie pyszności jak: zupa z baraniny, bifteki z baraniny, grillowane żeberka jagnięce, suvlaki jagnięce, duszona jagnięcina w warzywach i mielona baranina na patyku!

ul. Młodzieży Polskiej 26B (Zdroje)
tel. 666 676 717
www.tawernagreckaathina.pl
facebook: Athina-Tawerna-Grecka

JEDZ INSTYNKTOWNIE I NAUCZ TEJ UMIEJĘTNOŚCI SWOJE DZIECKO

Autor: Zuzanna Kłos

W poprzednim miesiącu napisałam felieton o postanowieniach noworocznych dorosłych polaków, które prawdopodobnie ,,przejmą" kolejne pokolenia. Żyjemy w czasach obfitości i smakowitości. Z jednej strony- szczęściarze
z nas, ale z drugiej strony coraz trudniej utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe. Trzeba mieć niezwykle silną wolę, aby stale przechodzić obojętnie obok półki (a raczej półek!) z chipsami czy słodyczami… Ale ponieważ wierzę, że to
rodzice mają największy wpływ na żywienie dzieci to chcę dzisiaj kontynuować temat nawyków żywieniowych rodziców.

Wczoraj usłyszałam takie bardzo mądre i proste zdanie: ,,Twoje życie zależy od Twoich decyzji". Jak podejmiesz decyzję X to życie idzie w kierunku X. W dodatku za decyzją X idzie kolejny wybór Y czy Z itd. Więc żyjemy tak, a nie inaczej i tym samym mamy takie, a nie inne zdrowie, samopoczucie, kondycję fizyczną, nawyki żywieniowe itd. itd., bo pewnego dnia podjęliśmy jedną z wielu decyzji, a potem już się to toczyło.

To samo jest z decyzjami co do żywienia dziecka. Non stop, od urodzenia dziecka były jakieś decyzje… Karmię piersią czy nie karmię piersią? Daję dania słoiczkowe czy gotuję w domu? Daję słodycze czy nie daję? Pozwalam dziecku jeść tylko na siedząco czy zgadzam się na jedzenie w biegu? Pozwalam jeść przed telewizorem czy nie pozwalam?

Codziennie po kilka decyzji. A dobrze wiesz, że wiele złych decyzji (podjętych pochopnie) bardzo trudno odkręcić lub naprawić. Z drugiej strony podejmując decyzję świadomie ,,raz a dobrze", ułatwiamy sobie życie.

Czy wiesz, że około 60 % osób dorosłych pamięta i ,,pielęgnuje" swoje przyzwyczajenia żywieniowe z dzieciństwa. Oznacza to, że jeżeli teraz podejmiesz dobre decyzje związane z żywieniem dziecka i wpoisz mu pewne standardy
i zachowania, to jest bardzo duża szansa, że w dorosłym życiu, też tak będzie robiło. Każda Twoja decyzja ma znaczenie.

- Przypatrz się swoim nawykom, które prawdopodobnie przekazujesz dziecku.
- Czy dotyczą Cię te stwierdzenia?
- Czy podjadasz między posiłkami, czy poprawiasz sobie nastrój jedzeniem?
- Czy jesz ,,w biegu", na stojąco?
- Czy często jesz ,,szybkie jedzenie" i przekąski na mieście?
- Czy jesz wszystko (nawet, gdy tego nie lubisz albo nie smakuje Ci jakieś danie)?
- Jesz bardzo szybko?
- Czy pijesz odpowiednio dużo czystej wody?
- Czy czasami przez wiele godzin nic nie jesz, a potem ,,rzucasz się" na jedzenie?
- Czy stosujesz coraz to nowsze diety?
- Jesz monotonnie czy różnorodnie?
- Jesz obfite obiadokolacje?
- Czy oglądasz TV / You Tube, przeglądasz Internet, media społecznościowe przy jedzeniu?
- Czy często jesz produkty mocno przetworzone?
- Czy umiesz odmawiać, gdy ktoś częstuje przekąskami?
- Czy często jesz dokładki, przejadasz się?
- Czy kupujesz słodycze ,,na czarną godzinę"?

To tylko kilkanaście pytań, ale odpowiedź twierdząca lub negująca do czegoś konkretnego Cię zaprowadzi. I możliwe, że podobnych artykułów czytałaś już wiele, ale ja nie napiszę tu teraz: zacznij jeść więcej warzyw, pij 5 szklanek wody, nie łącz białek z węglowodanami… Choć to by miało sens. **Napiszę za to - jedz instynktownie i naucz tej umiejętności dziecko.**

W tym świecie nadmiaru to najlepsza rada. Stań się ekspertem od swoich potrzeb. **Gdyby ludzie jedli faktycznie to, co jest dla ich zdrowia korzystne i w takich ilościach, jakie są im niezbędne i o takich porach, kiedy są faktycznie głodni- to życie byłoby piękne, a zawód dietetyka przestałby istnieć.** Zadaj sobie kilka pytań- dlaczego, kiedy, jak, co, ile i gdzie? Zastanów się dlaczego coś jesz? Kiedy jesz zdrowe rzeczy, a kiedy opychasz się niezdrowymi produktami? Jak jesz? Ile jesz? Gdzie jesz?

I zanim następnym razem sięgniesz po do lodówki zapytaj sama siebie- na co mam teraz ochotę? Czy jestem głodna, czy z innego powodu chcę coś zjeść? Jak się teraz czuję fizycznie? Jak czuję się psychicznie? Możesz tego samego uczyć dziecko- gdy chce dokładkę zapytaj: czy na pewno jesteś głodny?

Jedzenie instynktowne jest totalnym przeciwieństwem diety. Nic Ci nie narzuca, niczego Ci nie zabrania. W jedzeniu instynktownym jesz wtedy, gdy jesteś głodna i świadomie rezygnujesz z jedzenia, gdy czujesz się syta. W jedzeniu instynktownym nie przejadasz się i nie masz potem wyrzutów sumienia. W jedzeniu instynktownym jesz pyszne rzeczy (także te tuczące), ale do momentu, gdy czujesz, że Ci wystarczy. Jesz świadomie i na spokojnie. Wiele osób, którym to doradziłam (w tym małych pacjentów z mojego Programu Odchudzania Dzieci i Młodzieży) twierdzi, że po 1-2 dniach zaczęli jeść mniej. Nie potrzebują podjadać i nie biorą dokładek! Sprawdź na sobie jak to jest i ciesz się z każdego posiłku!

Zuzanna Kłos. Dietetyk dziecięcy

Jestem dietetykiem dziecięcym oraz certyfikowanym promotorem karmienia piersią. Edukuję i pomagam rodzicom wprowadzać dobre nawyki żywieniowe, aby mogli lepiej dbać o zdrowie swoich dzieci. Prowadzę warsztaty i konsultacje stacjonarne oraz online. Jestem podwójną mamą przedszkolaków.

www.dietetykasmyka.pl

EL TAPATIO

RESTAURACJA MEKSYKAŃSKA
MEXICANFOOD / COMIDA MEXICANA

DANIA NA WYNOS Z POMYSŁEM

ZADZWOŃ ZAMÓW DOWIEZIEMY

PRAWDZIWY MEKSYK NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

/eltapatio.szczecin

ul.Kaszubska 3 / Szczecin / www.el-tapatio.pl

605 48 91 91
91 488 91 91
ZAREZERWUJ STOLIK

Zoo idealne dla dzieci i... dorosłych!

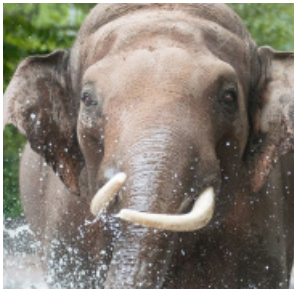
Zoo Berlin jest najstarszym ogrodem zoologicznym w Niemczech i domem dla największej na świecie różnorodności gatunków. W 33-hektarowym zoo żyje prawie 20 000 zwierząt z około 1300 gatunków. Każdego roku miliony odwiedzających w każdym wieku przyjeżdżają do Zoo Berlin na cudowny dzień z rodziną, przyjaciółmi lub sami. Dzięki dużemu placowi zabaw i malowniczemu zoo Hans im Glück Zoo Berlin jest idealnym miejscem na zabranie dzieci na krótki wypad - o każdej porze roku! *Autor: Piotr Żelachowski, zdjęcia: Materiały promocyjne*

Berliński ogród zoologiczny, położony jest w dzielnicy Berlina Tiergarten, niedaleko stacji S-Bahn i dworca kolejowego Zoologischer Garten w centrum miasta. Zoo zostało **otwarte w 1844 roku** i było pierwszym ogrodem zoologicznym w Niemczech.

Nowoczesność oczywiście również jest obecna w ogrodzie. Interesujące są na przykład hale wolnych lotów dla ptaków (dzieciom spodoba się na pewno ta dla ptaków morskich – w basenie jest sztuczna fala, która rozbija się o brzeg).

Warte zauważenia są także: piwnice jednego z budynków z pawilonem nocnym. Można tu zobaczyć zwierzęta, które w innych ogrodach śpią podczas odwiedzin, a tu podczas sztucznie stworzonej nocy (poruszamy się w ciemności) możemy poobserwować na przykład fenki, pancerniki i kanguroszczury

Całe berlińskie zoo to blisko **20.000 zwierząt z 1.300 różnych gatunków**. Wszystko mieści się na 35 hektarach w zagrodach, w których stworzono im warunki odpowiadające naturalnym.



Jakie zwierzęta możemy zobaczyć w Zoo? Oczywiście nie sposób wszystkich wymienić (przypominamy o liczbie 20 tysięcy…), jednakże najmłodszych szczególnie zainteresować mogą: pingwiny, panda wielka, słoń, niedźwiedź polarny, surykatka, hipopotam, goryl, lew morski, nosorożec, mangusta, kangur, zebra, orangutan, lew czy okapi.

Zoo Berlin oferuje młodszym miłośnikom zwierząt wiele atrakcji do odkrycia ekscytującego królestwa zwierząt, a nawet doświadczenia z bliska.

Przykładem jest Małe Zoo: gdzie dzieci mogą się pobawić z oswojonymi kozami karłowatymi, owcami, osłami i kucykami.

Plac zabaw w stylu morskim: na młodych przygód czekają możliwości wspinaczki, zjeżdżalnie i labirynt.

Pokazy hipopotamów pod wodą: odwiedzający mogą obserwować te zwierzęta podczas podwodnego spaceru przez duże panoramiczne okno - i znajdować się zaledwie kilka centymetrów od nich. Wszystko to sprawia, że berlińskie Zoo jest jednym z najchętniej zwiedzanych ogrodów w Europie. Rocznie ma blisko 2,6 mln gości z całego świata i co istotne: otwarte jest przez cały rok!

Dodatkowe informacje:
Na terenie znajdują się trzy miejsca restauracyjne. Zoo Restauracja - czyli główny punkt kulinarny. Waldschänke - to duży taras naprzeciwko placu zabaw. Trzeci punkt to Food stall & bistro w akwarium. Na miejscu znajdziecie również Sklep Zoo, w którym kupicie pamiątki, po których na pewno nie zapomnicie swojej wizyty.

Warto wiedzieć, że na terenie Berlińskiego Zoo znajduje się również najstarsze w Europie akwarium, w którym mieszka około 10 tysięcy zwierząt. Niestety zwiedzanie zoo z psami również jest zabronione.

Uwaga!
Zoo otwarte jest dla zwiedzających przez prawie 365 dni w roku!
Bilety: Dorośli od 15,50 €, Dzieci (od 4 do 15 roku życia) – od 8 €

tel. +49 30 254010
Hardenbergplatz 8,
10787 Berlin

www.zoo-berlin.de
www.facebook.com/zooberlin
www.instagram.com/zooberlin

www.hotmag.pl/rodzinka

JUSMAR

RENOWACJA
TAPICERKI SKÓRZANEJ

- Naprawa, renowacja
- Zmiana koloru tapicerki skórzanej samochodowej i meblowej
- Czyszczenie, konserwacja
- Usuwanie pęknięć i rozdarć oraz wypalonych dziur na powierzchni skóry i alcantary

DZIĘKI NAM TWOJE WYROBY SKÓRZANE ZYSKAJĄ NOWE ŻYCIE!

TEL. 663 185 050

www.jusmar.com.pl | www.facebook.com/JUSMARSZCZECIN/ | Tel. 663 185 050

LUTOWE KINO RODZINNE RAZEM Z HELIOS

Luty za pasem, hot Rodzinka wraz z kinem Helios przygotowała dla Was kilka ciekawych propozycji na spędzenie poranków, popołudni i wieczorów. Najnowsza animacja „ Gang Zwierzaków" to opowieść o grupie rozpieszczonych, przyzwyczajonych do luksusów zwierzaków domowych z elegancką kotką Bellą na czele, która nie bardzo umie radzić sobie bez swoich opiekunów. Zobaczcie sami jakie czekają ich przygody. Z cyklu „ Helios dla Dzieci" zobaczycie animację przygodową „Szybcy i Śnieżni" , „Krecik i Panda" oraz kolejną odsłonę Disney Junior w Kinie. Bawcie się dobrze!

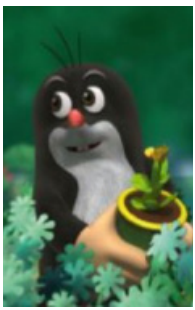
Autor: Magda Oleśniewicz, plakaty: Dystrybutorzy Filmów

Gang zwierzaków
Reżyseria: Reinhard Klooss
Gatunek: Animacja, Familijny

Gdy w Robopolis mieście przyszłości władzę przejmują zbuntowane roboty, ludzie muszą natychmiast opuścić miasto. Grupa rozpieszczonych, przyzwyczajonych do luksusów zwierzaków domowych z elegancką kotką Bellą na czele, nie bardzo umie radzić sobie bez swoich opiekunów. Co innego bezpański pies Roger. On jest w siódmym niebie. Zna ulice jak własną kieszeń i bez nadzoru ludzi łatwo potrafi zdobyć smaczne kąski i wywieść w pole mechanicznych stróżów prawa. Wkrótce jednak nawet on zaczyna tęsknić za ludźmi.

Helios Dla Dzieci | Szybcy i Śnieżni
Reżyseria: Benoît Godbout
Gatunek: Komedia , Animacja, Przygodowy
Obsada: Sonja Ball, Hélène Bourgeois Leclerc, Mehdi Bousaidan

Zwycięzca wyścigu saneczkowego może być tylko jeden. Czy pomysłowemu Frankiemu uda się pokonać pewnego siebie Zaca, który nie ma skrupułów, by oszukiwać podczas rywalizacji? Trwają przygotowania do corocznego wyścigu saneczkowego. Frankie, nieco szalony naukowiec, obmyśla koncepcję pojazdu, który ma zapewnić zwycięstwo jego drużynie. Kiedy maszyna niespodziewanie rozpada się tuż przed linią mety, nikt nie może uwierzyć, że stały za tym błędy w konstrukcji. Wynalazca wspólnie z kolegami odkrywa, że to sprawka Zaca.



Helios Dla Dzieci | Filmowy Poranek – Krecik i Panda
Reżyseria: Maria Brzostyńska
Gatunek: Animacja

Helios dla Dzieci to wspaniałe animacje, moc atrakcji, konkursy z super nagrodami, najlepsze bajki dla dzieci, wyjątkowe filmy oraz kino dla całej rodziny! Helios dla Dzieci to zarówno spotkania cykliczne jak „Filmowe Poranki" czy „Pierwszy raz w kinie" jak i propozycje jednorazowe. „Krecik i Panda" to serial animowany, który jest kontynuacją uwielbianej przez dzieci bajki „Krecik". Tym razem nasz bohater powraca na ekrany w nowej odsłonie. Podróżując po Chinach, swoje przygody Krecik dzieli z sympatyczną pandą.

Helios Dla Dzieci | Disney Junior w Kinie 6
Gatunek: Animacja

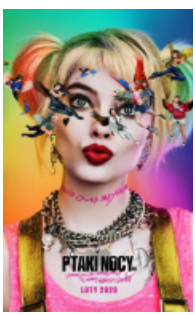
Helios dla Dzieci to zarówno spotkania cykliczne jak „Filmowe Poranki" czy „Pierwszy raz w kinie" jak i propozycje jednorazowe. To już kolejna edycja specjalnych pokazów „Disney Junior w Kinie". Na małych kinomanów czeka cała masa atrakcji. Kina Helios zapraszają na wspaniałe wrażenia filmowe, konkursy z nagrodami, wspólne gry i zabawy połączone z edukacją, tańczenie przy serialowych piosenkach i wiele innych atrakcji. Dołączcie do ulubionych bohaterów Disney Junior i przeżycie wspólnie kolejne niezapomniane przygody!

Naprzód
Reżyseria: Dan Scanlon
Gatunek: Animacja

Akcja filmu Naprzód rozgrywa się w świecie fantastycznym, gdzie dwóch nastoletnich braci elfów postanawia zbadać, czy magia wciąż istnieje. Ian i Barley otrzymują na 16. urodziny Iana zaklęcie, dzięki któremu będą mogli przywołać do życia swojego nieżyjącego tatę. Uda się im to jednak tylko połowicznie… Synowie na pewno przypomną sobie charakter

W lesie dziś nie zaśnie nikt
Reżyseria: Bartosz M. Kowalski
Gatunek: Horror
Obsada: Julia Wieniawa, Wiktoria Gąsiewska, Wojciech Mecwaldowski

Akcja filmu rozpoczyna się dość niewinnie – grupa nastolatków uzależnionych od technologii trafia na… obóz offline. Wspólna wędrówka po lasach bez dostępu do smartfonów nie zakończy się jednak tak, jak zaplanowali to organizatorzy. Będą musieli zawalczyć o prawdziwe życie z czymś, czego nie widzieli nawet w najciemniejszych zakamarkach Internetu. W obliczu czyhającego w lesie śmiertelnego niebezpieczeństwa odkryją, czym jest prawdziwa przyjaźń, miłość i poświęcenie.



Ptaki Nocy
(i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)
Reżyseria: Cathy Yan | Gatunek: Akcja, Fantasy, Kryminał
Obsada: Margot Robbie, Mary Elizabeth Winstead, Ewan McGregor

A znacie to o policjantce, kanarku, wariatce i mafijnej księżniczce? "Ptaki Nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)" to pokręcona historia, opowiadana przez samą Harley w stylu, w jakim tylko ona może ją opowiedzieć. Kiedy najbardziej narcystyczny z bandziorów Gotham, Roman Sionis, i jego oddana prawa ręka Zsasz biorą na cel niejaką Cass, w poszukiwania dziewczyny angażuje się całe miasto. Nieprawdopodobny zbieg okoliczności krzyżuje drogi Harley, Łowczyni, Czarnego Kanarka i Renee Montoyi.

KINO KOBIET
wieczór filmowy dla Pań

KINO KOBIET Z filmem „365 dni"

17.02 godz. 18.30 Kupiec

19.02 godz. 18.30 Outlet Park

HELIOS DLA DZIECI

HELIOS DLA DZIECI

1-2 lutego: Szybcy i Śnieżni

16 lutego: Filmowy Poranek – Krecik i Panda

29 lutego – 1 marca: Disney Junior w Kinie 6

NETTO ARENA

ŚLUBY - UROCZYSTOŚCI

ZAPRASZAMY DO WYNAJMU

OSOBNE WEJŚCIE - DOWOLNA ARANŻACJA
SALA DO 150 OSÓB - DUŻY PARKING
PIĘKNE WNĘTRZE I PRESTIŻOWA LOKALIZACJA

KONTAKT - TEL. 506 060 944
MAIL: FIRMA@ASSEGROUP.COM

PROFILINGUA SZCZECIN

95% - 100%

ZDAWALNOŚCI NA EGZAMINACH

W lutowym wydaniu Hot Magazine zapraszamy Was do przeczytania wywiadu, który przeprowadziliśmy z Centrum Edukacji ProfiLingua. Od wielu lat są oni jedną z najbardziej liczących się szkół językowych, a ich studenci osiągają znakomite rezultaty na egzaminach końcowych. Oprócz placówek stacjonarnych, możecie skorzystać z nauki języka w systemie on-line. Jeśli jednym z Waszych postanowień noworocznych była nauka lub „szlifowanie" języka, koniecznie przeczytajcie nasz wywiad i wybierzcie formę nauki idealnie dobraną do swoich potrzeb!

Autor: Magda Oleśniewicz, zdjęcia: Archiwum Miejsca

ProfiLingua istnieje ponad 28 lat. Wasi słuchacze osiągają 95%–100% zdawalności na egzaminach. W jaki sposób osiągacie tak świetne rezultaty?

Postępy naszych słuchaczy monitorowane są poprzez unikatowy system – ProfiLingua Quality Control, który jest gwarancją sukcesu na egzaminie. Skuteczność zapewniają również liczne narzędzia, które jednocześnie stanowią atrakcyjny element, tj. tablice interaktywne, dostęp do e-Platformy, biblioteki czy medioteki.

Czy egzaminy w Waszej szkole kończą się uzyskaniem certyfikatu? Proszę powiedzieć nam coś więcej na ten temat.

ProfiLingua Szczecin jest jedynym Centrum Egzaminacyjnym British Council w regionie. Nasza szkoła jest przygotowana nie tylko do przeprowadzania egzaminów tj. FCE,CAE, CPE czy IELTS, prowadzimy również kursy przygotowujące do nich. Nasi słuchacze mają możliwość udziału w darmowych sesjach próbnych a także mają dostęp do stałego kontaktu z Naszym Koordynatorem ds. egzaminacyjnych

Prowadzicie zajęcia Disney English, które skierowane są do najmłodszych słuchaczy, na czym polega wyjątkowość tych zajęć? W jakiej formie są prowadzone?

Kursy Disney English to unikatowa metoda nauki języka angielskiego dla dzieci. Zajęcia prowadzimy w małych grupach (max 8 osób) w specjalnie przystosowanej sali wyposażonej w tablicę interaktywną. Kursy prowadzą specjalnie przeszkoleni lektorzy, którzy wprowadzają dzieci w świat język i magiczny świat Disneya. Kurs jest przyjazną formą nauki języka, opiera się na ,,nauce poprzez zabawę", skierowany jest do najmłodszych – uczą się z nami dzieci już od 4 roku życia.

Na każdym poziomie kursu, wspieramy rodziców, materiały dodatkowe/książki zawierają instrukcję oraz dostęp do plików audio. Każdy rodzic ma stały kontakt z lektorem, otrzymuje również comiesięczne raporty postępów.

Dzieci oprócz podstawowych zajęć, mają możliwość korzystania z licznych dodatkowych atrakcji, tj. niedawno obchodzona rocznica urodzin Myszki Miki. Nasza szkoła organizuje bezpłatne lekcje pokazowe, w tym lekcje na podstawie filmu Kraina Lodu, na które zachęcamy do udziału.

Prowadzicie również kursy on- line, czy są one tak samo skuteczne jak nauka stacjonarna? Dla kogo są przeznaczone?

Kursy online to świetne rozwiązanie dla osób które, oczekują szybkich efektów nauki, przy jednoczesnym braku czasu. Kursy te umożliwiają naukę z dowolnego miejsca na świecie, w komfortowych niewielkich grupach. W ofercie kursów online oprócz języka niemieckiego, angielskiego odnaleźć można język włoski, czeski, niderlandzki, szwedzki i wiele innych.

Zajęcia prowadzone są poprzez specjalną platformę, dzięki której widzisz i słyszysz lektora, a także pozostałych słuchaczy w grupie, słuchacz zabiera głos w konwersacjach oraz dyskusjach, widzi, co lektor udostępnia na tablicy, bierze udział w wykonywaniu ćwiczeń a już po pierwszych zajęciach eliminuje blokadę w mówieniu.

Co ważne, każda lekcja jest nagrywana, a więc po jej zakończeniu słuchacz ma nieograniczony dostęp do materiałów. Kurs to łącznie 80 h zajęć 60 min, spotkania natomiast odbywają się 2 razy w tygodniu w stałej grupie (max 8 osób) i z tym samym lektorem.

ProfiLingua
Szkoła Języków Obcych

Pl. Brama Portowa 4
tel. 695 213 707
www.profi-lingua.pl

www.hotmag.pl/rodzinka

30x dziennie
ze Szczecina na lotniska!

Follow me!
kultura podróżowania

Berlin Schönefeld	Lotnisko Goleniów	Berlin Tegel
15x	**Wszystkie odloty i przyloty**	**8x**

Gwarancja punktualności!
Najwyższy komfort, bezpłatne Wi-fi, foteliki dla dzieci w cenie!

www.followme.pl