

FORUM

news

Kwiecień 2022

Jazda
z wiosną



Wiosna pod stopami!

Pieski tydzień

Puk, puk! Tu „FORUM News”. Wraz z wiosną przychodzimy do Ciebie, aby opowiedzieć Ci o tym, co u nas nowego. Jakie sklepy pojawiły się w naszym centrum i co ciekawego przygotowaliśmy na najbliższy czas. Czas oczekiwania na Wielkanoc. Przychodzimy też z wiosennym postanowieniem zmian. O tych w garderobie dużo pisze Sandra, nasza dyżurna specjalistka od mody. Z kolei wraz z Mają, która pędzi w stronę maja, a także z trenerami Interfit Club – nowego klubu fitness, zachęcamy do przejścia na zdrowszy, sportowy styl życia. Wiosna to najlepszy czas na opuszczenie kanapy i wejście w tryb aktywny. Podrzucaamy Ci również kilka kulturalnych typów. Książka, wino, kino – wszak to też jest miłe.

Pamiętamy, że niestety nie dla wszystkich ten czas jest dobry. Mamy tu oczywiście na myśli mieszkańców Ukrainy, których ojczyznę opanowała wojna. Wielu z nich znajduje schronienie także w Gliwicach. Dlatego udostępniamy nasze łamy, by szerzyć informacje o pomocy uchodźcom. Zamieszczamy dwujęzyczne komunikaty o miejskich punktach wsparcia, prowadzonych akcjach pomocowych i zbiórkach. Wierzmy, że gdy spotkamy się w następnym wydaniu „FORUM News”, pod błękitem nieba latać będą tylko wesoło ćwierkające ptaki, a ćwierknięcia na Twitterze zwiastować będą dobre wieści. Życzymy dobrej wiosny oraz spokojnych świąt Wielkanocy.

Dyrekcja CH FORUM Gliwice

Pomaganie przez kupowanie

str. **7**

W modzie powiało wiosną

str. **8**

Kolorowych Świąt!

str. **13**

Jazda z wiosną

str. **14**

Fitness jest dla wszystkich

str. **16**

Forum kocha zwierzęta

str. **18**



Gliwice dla Ukrainy

Miasto Gliwice koordynuje działania pomocowe dla obywateli Ukrainy przyjeżdżających do naszego miasta.

Місто Гливиці координує заходи допомоги громадянам України, які приїжджають до нашого міста.

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Miejski Punkt Pomocy Ukrainie
ul. Studzienna 6, Gliwice

Przyjdź: poniedziałek – sobota, 9:00–20:00
Zadzwoń: +48 32 444 22 22

Punkt Pomocy Ukrainie jest koordynowany przez Centrum Inicjatyw Społecznych
ukraina.cis-gliwice.pl

Вам потрібна допомога?
Міський Punkt допомоги Україні
вул. Студзінна 6, Гливиці [ul. Studzienna 6, Gliwice]
Приходьте: понеділок – субота, 09:00–20:00
Дзвоніть: +48 32 444 22 22

Punkt допомоги Україні координований Центром соціальних ініціатив
ukraina.cis-gliwice.pl

CHCESZ POMÓC?

Dołącz do Gliwickiej Bazy Wsparcia
Zadzwoń: 32 238 81 67 (poniedziałek – piątek, 9:00–18:00)
Wypełnij formularz i prześlij nam, jaką formę wsparcia oferujesz: decydujmyrazem.gliwice.pl/baza-wsparcia

Gliwicka Baza Wsparcia jest koordynowana przez Centrum 3.0 – Gliwicki Ośrodek Działań Społecznych
gods.gliwice.pl

Хочете допомогти?
Приєднуйтесь до Гливицької бази підтримки
Дзвоніть: 32 238 81 67 (понеділок – п'ятниця, 09:00–18:00)
Заповніть форму та повідомте нам, яку форму підтримки ви пропонуєте:
decydujmyrazem.gliwice.pl/baza-wsparcia

Гливицька бази підтримки координована Центром 3.0 – Гливицький центр соціальної діяльності
gods.gliwice.pl

CH FORUM włączyło się w ruch pomocowy na rzecz Ukrainy i udostępniło lokal, w którym prowadzone były zbiórki darów rzeczowych. Lokal na magazyn udostępnił w odpowiedzi na potrzeby społecznej zbiórki, utworzonej na Facebooku w grupie **Gliwice dla Ukrainy!**

Grupa liczy ponad 5 000 członków i jest świetnym kanałem informacyjnym dla osób oferujących/poszukujących pomocy, np. transportu, zakwaterowania, pracy.

Polecamy śledzenie na bieżąco wpisów w grupie, gdyż zapotrzebowanie na dane formy wsparcia zmienia się i jest uzależnione od bieżącej sytuacji.





WYDARZENIA I NOWOŚCI

H&M W NOWEJ ODSŁONIE!

Na wiosnę budzą się w nas remontowe instynkty. Mamy ochotę zmieniać, urządzać, przestawiać, upiększać. Tak też ostatnio zrobili w sklepie **sieci H&M**, która do CH FORUM zaprasza teraz na zakupy w **odnowionej** i unowocześnionej przestrzeni. Będą Państwo zadowoleni.



H&M

SINSAY - NOWY, WIĘKSZY, DLA KAŻDEGO

Nowy, dwupoziomowy, z poszerzoną ofertą, już nie tylko dla kobiet. Otwarcie nowego sklepu **Sinsay** w CH FORUM, zaaranżowanego zgodnie z najnowszym konceptem handlowym sieci, już **31 marca!** Szukaj go obok sklepu Mohito na poziomie 0. Spodziewaj się **atrakcji** i specjalnych **promocji** dla klientów.



KODANO

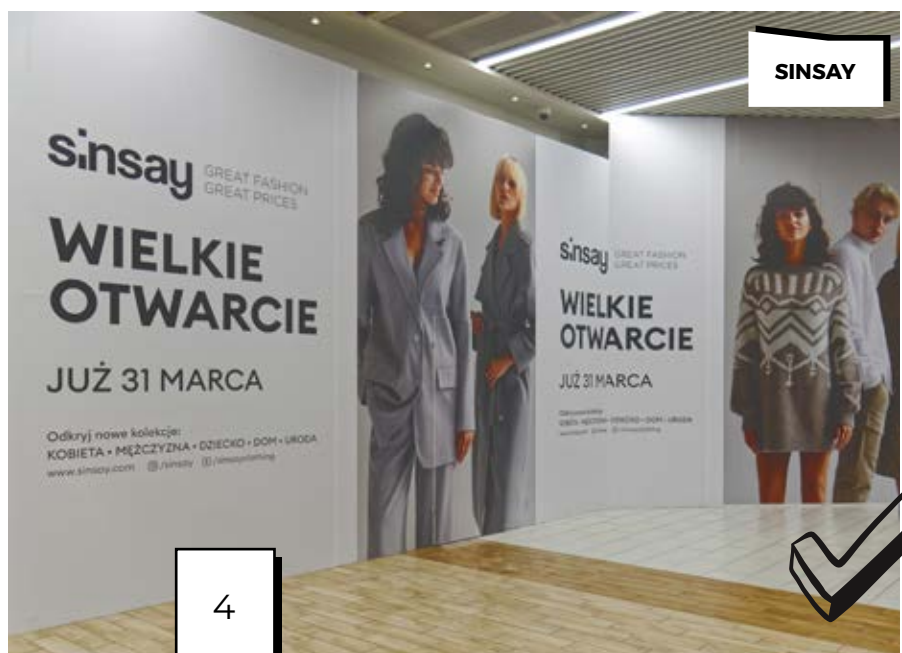
ZAPRASZAMY!

W nowym salonie **Sinsay**, poza szeroką paletą propozycji mody dla dziewcząt, która dotychczas dominowała w ofercie, znajdują się także oryginalne ubrania i dodatki dla **kobiet** oraz **mężczyzn**. Kolekcje marki charakteryzuje wyróżniająca kolorystyka i ciekawe wzornictwo, zgodne z najnowszymi trendami. Sklep oferować będzie także odzież i akcesoria dla dzieci. Całość uzupełnią designerskie **artykuły wyposażenia wnętrz**, zdjęcia/wizual sklepowe

KODANO OPTYK. TEN Z POMARAŃCZOWĄ KROPKĄ

W I poł. kwietnia zapraszamy do nowego salonu optycznego polskiej sieci Kodano. W ofercie salonu znajdą się znane i cenione marki opraw

okularowych oraz okularów przeciwsłonecznych renomowanych marek światowych, **takich jak: Ray-Ban, Vogue, Versace, Michael Kors, Emporio Armani, Dolce&Gabbana i wiele innych**. W nowym salonie będzie można kupić również soczewki kontaktowe oraz akcesoria okularowe (artykuły do okularów, płyny pielęgnacyjne), a także przebadać wzrok przy pomocy nowoczesnego sprzętu diagnostycznego, aby dobrać odpowiednie metody korekcji wzroku. Salon Kodano w CH FORUM będzie odzwierciedleniem najświeższej aranżacji firmowego konceptu sieci. Jej charakterystycznym elementem graficznym, spajającym wszystkie marki grupy KODANO (kodano.pl, soczewkomaty.pl, Kodano Optyk), jest **pomarańczowa kropka**.



SINSAY

sinsay GREAT FASHION
GREAT PRICES
WIELKIE OTWARCIE
JUŻ 31 MARCA

Odkryj nowe kolekcje:
KOBIETA • MĘŻCZYZNA • DZIECKO • DOM • URODA
www.sinsay.com @sinsay @sinsayonline

4



HOME&DECO

ŚWIĘTA NA WARSZTACIE

WIELKANOCNE KARTKI HANDMADE

Piękną wielkanocną tradycją jest wysyłanie najbliższym kartek z życzeniami. W sklepach można je znaleźć w różnych kształtach, kolorach i wzorach, jednak najbardziej wyjątkowym подарunkiem będą te **wykonane własnoręcznie**. Na przykład **podczas warsztatów kreatywnych w BiblioForum - 11 kwietnia o godz. 17:00**. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy: osobiście, telefonicznie: **500 550 772 lub mailowo: bf@biblioteka.gliwice.pl**.

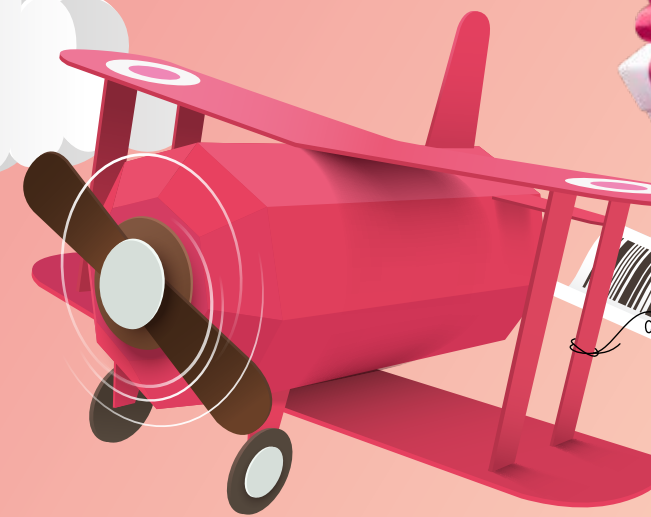
DO RĘKODZIEŁA! ZRÓB Z NAMI OZDOBY ŚWIĄTECZNE

Na warsztaty ozdób wielkanocnych zapraszają też **gliwickie rękodzielniczki**. Będzie można podczas nich wykonać nietuzinkowe przedmioty, które upiększą święta. Nasze artystki mają dużo ciekawych pomysłów na udekorowanie styropianowych jajek. Zajęcia zaplanowano na **8 i 9 kwietnia w godz. 15:00 - 18:00 (piątek) oraz 12:00 - 18:00 (sobota)**.



FORUM

Program lojalnościowy



Wejdź na
forumgliwice.online

**NOWY
KATALOG
NAGRÓD!**



Kino rodzinne, coś dla fanów Marvela oraz komedia akcji z top gwiazdami. Cinema City poleca filmowe nowości i zaprasza na seansy.

ZA DUŻY NA BAJKI premiera: 18 MARCA

Ciepły, mądry i niezwykle zabawny film rodzinny, którego nie można przegapić. Historia Waldka, który walczy o uczestnictwo w wielkim turnieju gamingowym. Na czas nieobecności mamy zostaje pod opieką szalonej ciotki, która wprowadza w domu, obcą mu jak dotąd, dyscyplinę i narzuca nowe obowiązki. Chociaż nietuzinkowa krewna funduje Waldkowi prawdziwy obóz przetrwania, chłopak otrzymuje od niej przy okazji najcenniejszą lekcję życia. W głównych rolach: niesamowity Maciej Karaś, Karolina Gruszka oraz Dorota Kolak.

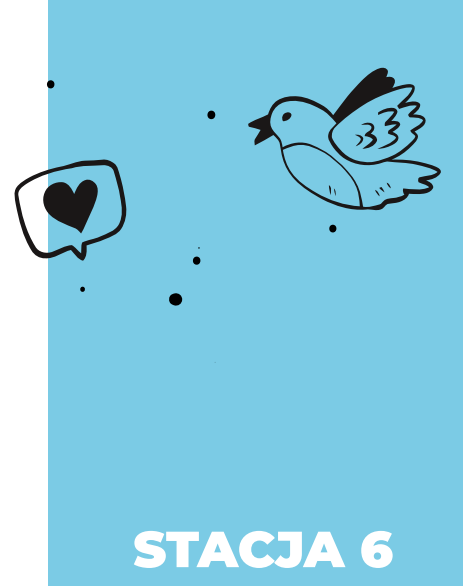


MORBIUS premiera: 1 KWIETNIA

Film niezwykle wyczekiwany przez wszystkich fanów Marvela. Śmiertelnie chory na rzadką chorobę krwi biochemik Michael Morbius, próbując wyleczyć się z rzadkiej choroby krwi, niechcący zaraża się pewnym rodzajem wampiryzmu. Coś, co początkowo wydaje się wielkim sukcesem, staje się czymś znacznie gorszym niż zdiagnozowana choroba. Na ekranie zobaczymy takie gwiazdy jak: Jared Leto, Matt Smith, Adria Arjona, czy Michael Keaton.

ZAGINIONE MIASTO premiera: 1 KWIETNIA

Komedia akcji z takimi gwiazdami jak: Sandra Bullock, Channing Tatum, Daniel Radcliffe, czy Brad Pitt. Opowieść o pisarce powieści romantyczno-przygodowych, która zostaje porwana przez ekscentrycznego miliarda, który ma nadzieję, że ta doprowadzi go do starożytnego, zaginionego miasta ze swojej ostatniej książki. Na ratunek rusza jej model z okładek jej powieści, który myśli że może być bohaterem w prawdziwym życiu. Wciągnięta w nieprawdopodobną przygodę w dżungli para będzie musiała współpracować aby przetrwać. Premiera kinowa już 1 kwietnia, a 22 marca przedpremierowy pokaz w ramach cyklu Ladies Night.



W jego „asortymencie” są m.in. **pełnowartościowe** rzeczy od darczyńców, rękodzieło, w tym ceramika i biżuteria, zabawki sensoryczne, naturalne kosmetyki, pozyskane gadżety (np. sportowe akcesoria), zdjęcia i obrazy, książki, książeczki i zabawki dla dzieci. Sklep współpracuje z lokalnymi **rękodzielnikami i artystami**, którzy na zamówienie mogą na przykład wykonać portret.

Zgodnie z ideą funkcjonowania sklepu dobroczynnego, **środki** w nim zarobione fundacja przekazuje **na cele statutowe**. Pomagają także rozwijać to miejsce jako **konsultacyjno-informacyjne centrum wsparcia** dla osób w potrzebie.

Sklep wciąż zyskuje na popularności, a to zasługa jego „klientów” oraz darczyńców. Między innymi dzięki ich wsparciu oraz pomocy lokalnych firm i zaangażowaniu CH FORUM, udało nam się zorganizować akcję **Posiłek dla Potrzebujących**, która odbywa się cyklicznie raz w tygodniu. Do tej pory wydaliśmy ok. 400 posiłków oraz paczki żywnościowe. Pomagamy osobom w kryzysie bezdomności, ubogim i niepełnosprawnym. **Pod stałą opieką mamy trójce podopiecznych Fundacji: Ewę, Oliwię i Rafałka.** Finansujemy ich rehabilitację oraz zakup środków pielęgnacyjnych. Udzielamy też

POMAGANIE PRZECZ KUPOWANIE

Oto sklep, z którego płynie dobro. I do którego możesz przyjść, aby podzielić się tym dobrem z potrzebującymi. To pierwszy w regionie **sklep charytatywny** w centrum handlowym, który w grudniu ubiegłego roku otworzyła u nas **Fundacja Stacja 6** (I piętro).



sukcesywnie doraźnej pomocy w ramach centrum wsparcia psychologicznego i socjalnego. Mówi **Krzysztof Gryc**, prezes zarządu Fundacji Stacja 6. Firmy, z którymi współpracuje Fundacja Stacja 6 to m.in. DS. Ceramika, Tęczowa Robótka, Komu Komu, Melaleuca, IWA polskie rękodzieło oraz Cuda na Kiju.

Ekipa sklepu, oprócz kadry zarządzającej Fundacją, to głównie **wolontariusze**: Asia, Iwona, stażystka Elwira. Sklep **zatrudnia** też **osoby z niepełnosprawnościami**: Adriana i Michała – wolontariusza na wózku. Wszyscy świetnie się rozumieją i wspierają, a poza pracą w sklepie działają także w środowisku, np. posługując wśród chorych.



Pieski tydzień

Na czterech łapach spotkamy się w ostatnim tygodniu kwietnia. O wydarzeniu dedykowanemu miłośnikom psów czytaj na str. 18





MODA

W MODZIE POWIAŁO WIOSNĄ



O modzie bloguje @sandina.pl

Wiosna to świetny czas, aby odświeżyć swoją szafę i wpuścić do niej trochę nowości. Otwórzcie się na soczyste kolory, kwieciste i geometryczne wzory. To one teraz będą królować w damskich i męskich stylizacjach.

Nie da się ukryć, że zieleń i fuksja to wiodące kolory w wiosennych kolekcjach 2022. To naprawdę zaskakujący duet, który dodaje charakteru każdej stylizacji. Swój czas mają również odcienie pomarańczu, żółtego i fioletu. Nie sposób przejść obojętnie obok tak odważnych połączeń. Jednak jak stworzyć wyrazisty look, aby wyglądać stylowo, ale nie kiczowato? Już podpowiadam.

Wybierając outfit postaw na jeden kolor od stóp do głów. Popularne influencerki lansują trend na różowe i zielone garnitury oraz sukienki. Całość przełamują torebkami w tra-

wiastych odcieniach zieleni, pomarańczy lub klasycznej czerni. Ten sposób natychmiast ożywi Twoją wiosenną garderobę. Biżuterię ogranicz do minimum. Najlepiej sprawdzą się kolczyki wkrętki lub delikatne srebrne bransoletki.

Jeśli nie lubisz zbyt wiele koloru to mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Minimalistyczny styl nie wyszedł z mody. Sklepy oferują gustowne trencze i kurtki parki, które świetnie prezentują się w stylizacjach ze sweterkami w paski oraz wygodnymi spodniami typu dzwony. To brzmi jak idealny look na co dzień.



SINSAY

RYŁKO

CCC

HOUSE

8

ONA CZUJE WIOSNĘ



RESERVED

RESERVED

Wybierając outfit postaw na jeden kolor od stóp do głów!



KAPPAHL

HOUSE

BRIJU

KAPPAHL

RYŁKO



9

MODA

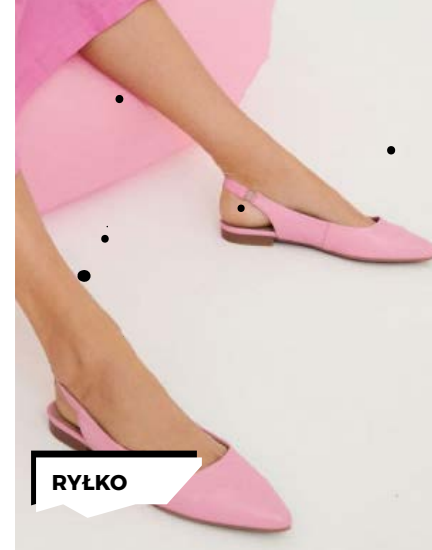
PAN
WIOSNA

GIANCOMO CONTI

W modzie męskiej wciąż na wagę złota będą basic'owe ubrania. Klasyczny jednolity t-shirt, marynarka w kratę, biała lub niebieska koszula o nieco luźniejszym kroju to coś, co warto mieć w swojej szafie. Będą świetną podstawą do stworzenia fajnej casualowej stylizacji z jeansami, która łączy elegancję z niewymuszonym luzem. Całość uzupełnij płaszczem w kolorze kości słoniowej, który posłuży na więcej niż jeden sezon.

Natomiast jeśli przedkładasz wygodę nad elegancję to załóż pikowaną kurtkę, która rewelacyjnie wpisuje się w najnowsze trendy i sprawdzi się w każdych warunkach pogodowych. Z całością dobrze będzie wyglądać jasna bluza zdobiona subtelnymi napisami. W tym przypadku wśród akcesoriów nie może zabraknąć czarnego plecaka z licznymi kieszeniami, do którego włożysz najpotrzebniejsze rzeczy.

Tym razem wiosenne kolekcje męskie również emanują całą paletą barw, dlatego nie bój się koloru. Wyjątkowego stylu, który wyróżni Cię z tłumu, dodadzą Ci polówki w pastelowych odcieniach i koszule z orientalnymi wzorami.



RYŁKO

WIOSNA
POD STOPAMI

Tej wiosny eksplozja kolorów widoczna jest nie tylko na ubraniach, ale również w najnowszych modelach obuwia.

Do codziennych outfitów damskich i męskich topowe marki proponują wielobarwne sportowe obuwie typu **"ugly shoes"** na masywnej podeszwie oraz z wyrazistymi akcentami. Niech nie zmyli Cię nazwa! Prezentują się świetnie i sprawdzą nawet podczas najdłuższych wiosennych wycieczek.

Jeśli wolisz klasykę to wybierz sneakersy w czerni i bieli, które nadal są w modzie! To bardzo

udane modele, które dobrze wyglądają z dresami. Przełamią też bardziej elegancki look z koszulą czy sukienką.

Zdecydowanie swoją drugą młodość przeżywają buty na płaskiej podeszwie. **Buty typu mule rządzą na nogach pań, a mokasyny na stopach panów.** Szykuj się również na wielki powrót balerinek! Najmodniejsze to te z wydłużonym w szpic czubkiem i odkrytą piętą. Koniecznie kup

te w odcieniach różu i fioleto - nadadzą stylizacji romantycznego charakteru. To samo dotyczy się botków damskich oraz szpilek na obcasie - jednak tutaj zwróć uwagę na kształt obcasu.

Daj się porwać szaleństwu i wybierz te z geometrycznie ciętymi obcasami lub mega wysokie na platformie. Wyglądają szalowo w zestawieniu z lekkimi sukienkami, a także szykownymi spodniami palazzo.



MODA

CIUCH W RUCH - W SPORTOWYM STYLU

Wreszcie wiosna! A to oznacza, że możemy powrócić do sportowych aktywności na świeżym powietrzu. Do tego warto się dobrze przygotować.

Wygodne ubrania to podstawa, a jeśli wpiszą się w aktualne trendy, to z pewnością będą jeszcze przyjemniejsze w noszeniu.

W tym sezonie do łask wracają kurtki bomberki, ocieplane bezrękawniki, obcisłe topy i oversizowe, lekko sprane bluzy, inspirowane modą lat 80. i 90. Pojawia się również logomania

widoczna na koszulkach i nie tylko. Zdecydowanym must have będą też dresy z szeroką nogawką, które dorównują funkcjonalnością klasycznym legginsom. Wybieraj ubrania w wyrazistych kolorach. Wszelchobecne odcienie pomarańcza, różu, fioletu i granatu wprowadzą w Twoje stylizacje zupełnie nową, wiosenną energię.



4F



SIZEER

4F



MARTES SPORT

MARTES SPORT



50 STYLE



HOME&DECO



PEPCO Święta DIY

KOLOROWYCH ŚWIĄT

Święta muszą być kolorowe. No muszą! Jednakże w tym roku w dekoracyjnych trendach modne są także stonowane barwy i eko-design. Jeśli więc nie chcesz otaczać się krzykliwym żółtym, postaw na czerń i biel, elegancie srebro lub złoto, ewentualnie pójdź w nurt wooden. Dla każ-

dego coś dla oka miłego. W wielu sklepach w CH FORUM znajdziesz wielkanocne gadżety, które upiększą Twoje święta i wniosą wiosenny klimat do Twojego domu lub mieszkania. Tak jak lubisz. Oto kilka najszybszych typów.



DUKA Design w stylu eko i wooden.



HOME&YOU Wielkanocny stoliczku, nakryj się!

TEDY Kurki, zajaczki, baranki...



SPORT

Jazda z wiosną!

Dwa koła i do przodu! Lub więcej kółek, jeśli wolisz rolki. Gdy Twoje nogi już rwą się na aktywne spotkanie z wiosną, zajrzyj do sklepu sportowego Martes Sport w CH FORUM. Zobacz, ile świetnego sprzętu czeka tam na Ciebie. Idealnego na sprzyjającą aktywności porę roku. No to jazda!

Sobota, mama, tata i ja. I nasze rolki. To będzie suuuper przejażdżka. Mama pojedzie na damskich rolkach Fila Skates **MADAME HOUDINI (1)**. Tata założy **męskie rolki Coolslide (2)**. Ja wskoczę w **dziecięce rolki FILA SKATES J-ONE GIRL (3)**.

Bezpieczeństwo najważniejsze, więc założę dziecięcy **ochraniacz K2 K2 EXO 4.1 JUNIOR PAD SET (4)**. Pomoże mi ochronić łokcie, nadgarstki i kolana. Nie zapominam o nawodnieniu. Do napojów mam **butelkę IQ KAHI (5)** o poj. 600 ml.

Niedziele są u nas bardzo rowerowe. Tata często startuje w zawodach kolarskich, a wtedy my z mamą kręcimy sobie rundki po okolicy. Spójrzcie na

nasze rowery. Wy też możecie takie kupić w Martes Sport.

Ja śmigam na dziecięcym rowerze **Martes TWENTY (6)**. To już całkiem spora maszyna na 20-calowych kołach. Ma aluminium lekką ramę i markowy osprzęt firmy Shimano.

Mama ma rower dla dorosłych, na większych kołach (28"). To **damski rower miejski Martes CITY LINER (7)**. W zupełności jej on wystarcza, a najbardziej chwali sobie w nim wygodną pozycję i siodełko.

Musicie wiedzieć, że dbamy o bezpieczeństwo, komfort i mamy sporo rowerowych akcesoriów. Na przykład 5-litrową **torbę biodrową NOREBAG marki Radvik (8)**.



Maja pędzi w stronę maja!

To idealny wybór na wyprawy rowerowe! Chowamy w niej niezbędne rzeczy, bez obciążania pleców. Dzięki bocznym kieszeniom mamy szybki dostęp do jedzenia lub żeli. "Nerka" jest wodoszczelna, ale dodatkowo posiada osłonę przeciwdeszczową, dlatego ulewa nam niestraszna. Elementy odblaskowe na torbie przydają się, gdy wracamy po zmroku.

Na rower nie wsiadamy bez kasku. Nie ma mowy! Szczerze mogę Wam polecić męski kask mojego taty. **Kask Radvik LANDE (9)**. Pozwólcie jeszcze słówko o zabezpieczeniach i oświetleniu. Nasze wyglądają tak:

zabezpieczenie Radvik ELVDAL (10), **oświetlenie Radvik BREKKE (11)**.



Jako redakcja nie odpowiadamy za dostępność przedstawionych produktów w sklepach stacjonarnych oraz zgodność cen.

FITNESS JEST DLA WSZYSTKICH

Dlaczego warto rozpocząć zajęcia w klubie fitness? I dlaczego to jest takie ważne?
Odpowiadają doświadczeni trenerzy Interfit Club w Gliwicach - Michał Stawisiński, Bartłomiej Kowalik, Patryk Mowczko oraz Mateusz Szychiewicz.

Dlaczego warto zacząć chodzić do klubu fitness?

Dla zdrowia i lepszego samopoczucia. Wielu z nas pracuje na siedząco i ma małą aktywność w ciągu dnia. Wówczas dobrze jest pójść na siłownię rozruszać ciało, a poza tym poprawić sylwetkę, zmniejszyć ból kręgosłupowy i zwiększyć poziom energii w ciągu dnia. Ćwicząc regularnie zapobiegamy otyłości oraz chorobom cywilizacyjnym np. cukrzycy typu II czy chorobom układu krążenia, co wydłuża nasze życie i podnosi jego jakość. Osoby, które pracują fizycznie również powinny chodzić do klubu fitness, chociażby po to, aby porządkować mięśnie po ciężkim dniu pracy i zrelaksować się. Kolejnym argumentem za tym, by zacząć ćwiczyć, jest widoczna poprawa samooceny, większa pewność siebie i redukcja stresu.

Jakie są najczęstsze obawy osób początkujących?

Zanim powiem o obawach, polecam poczytać - w sekcji obok - o powszechnych wymówkach. Częstą obawą jest strach przed doznaniem kontuzji, zbyt wysokim poziomem trudności treningu, brakiem efektów, a także szybką utratą motywacji. Wszystkie te obawy można szybko rozwiązać konsultując się z trenerem oraz wybierając zajęcia grupowe o niskim lub średnim poziomie intensywności.

Niektórych przed pójściem do klubu powstrzymuje obawa, że spotkają w nim same wyćwiczone osoby. Nie należy bać się oceny, gdyż codziennie przychodzą do nas osoby początkujące. Rozpoczęcie treningów już jest ich sukcesem i krokiem w stronę lepszego zdrowia.

Jak wygląda pierwszy trening w klubie?

Podczas pierwszej wizyty konsultantki oprowadzają po klubie, pytają o cel, preferencje i oczekiwania co do treningu. Do treningu potrzebny będzie strój sportowy, ręcznik, a także kłódka do zamknięcia szafki i bidon. Nie trzeba zabierać napoju ze sobą, wystarczy bidon, do którego można nalać napoje izotoniczne lub wodę dostępne bez ograniczeń w klubie. Trening zaczyna się zawsze od rozgrzewki. Może ona się odbyć np. na bieżni, orbitreku czy rowerku. Następnie trener poinstruuje, jak korzystać z danego urządzenia czy maszyny.

Polecam, by przed pierwszą wizytą w klubie umówić się na bezpłatny indywidualny trening personalny. Obejmuje on wywiad z klientem, analizę składu ciała, sprawdzenie wzorców ruchowych, naukę lub doskonalenie techniki ćwiczeń, ustalenie celu i przedstawienie indywidualnego planu działania. Wszystko po to, aby klubowicz wiedział co ma robić na siłowni oraz czuł

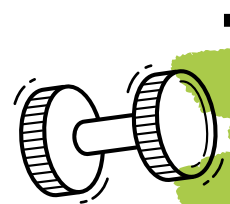
się bezpiecznie i komfortowo. Można wybrać też trening grupowy, np. na sali fitness. Warto pamiętać o wcześniejszych zapisach na zajęcia. Konsultantka przez telefon lub bezpośrednio w klubie pomoże wybrać odpowiednie zajęcia fitness. Jeśli ćwiczymy samemu, to najlepszym wyborem jest lekki trening w celu rozruszania organizmu oraz zaadaptowania go do nowych warunków. W tym również chętnie pomożemy.

Pierwszy trening i co dalej?

Za nami pierwszy krok i zazwyczaj decydujemy się na kolejne. Mam tu na myśli decyzję o kontynuowaniu przygody z siłownią, aby realizować wyznaczone przez nas cele. Właśnie ta konsekwencja w działaniu jest głównym czynnikiem warunkującym sukces związany z ćwiczeniami. Na początek dobrze jest korzystać z maszyn siłowych. Są proste w obsłudze i polecane osobom początkującym. Pozwolą wypracować odpowiednią technikę ruchu, która pozwoli na opanowanie w przyszłości bardziej złożonych ćwiczeń. Polecam również uczęszczać na różne zajęcia grupowe, aby poznać jaki rodzaj zajęć najbardziej nam odpowiada. Warto też zapytać trenera o plan treningowy oraz dietetyczny i działać zgodnie z jego założeniami.



Stop wymówkom!



1

Każdy z nas ma 24 godz. w ciągu dnia. Od Ciebie zależy, jak je wykorzystasz. Spróbuj skorzystać z terminarza, aby monitorować na czym tracisz najwięcej czasu. Dzięki temu będziesz w stanie wyeliminować zbędne jego „pożeracze” i wygospodarować czas na trening.



2

Monitoruj postępy z wykorzystaniem dziennika treningowego i żywieniowego. Zapewni to Ci zaangażowanie na odpowiednim poziomie, a co z tym idzie - dłuższą motywację.



3

Podejmij współpracę z trenerem, który będzie podnosił Twoją poprzeczkę, monitorował proces treningowy oraz wspierał i motywował, kierując do osiągnięcia twojego celu. Przy tym wszystkim będziesz też świetnie się bawić. Da Ci to odskocznię od codzienności, pozwoli oczyścić umysł. Wiele osób boi się współpracy i trenuje z nieodpowiednio dobranymi z internetu rozpiskami zawodowców. Przekłada się to na zniechęcenie i przemęczenie układu nerwowego - unikaj tego błędu.

4

Nie odkładaj decyzji na kiedyś! To właśnie teraz jest najlepszy czas na zmianę nawyków, podjęcie nowych wyzwań. Bądź przy tym elastyczny(y) - gdy nie masz godziny na trening, wykonaj go w 30 minut. Tym sposobem udowodnisz sobie i wszystkim dookoła, że wymówki dotyczące braku czasu to mit. Jeśli chcesz, to zawsze wygospodarujesz czas na trening.

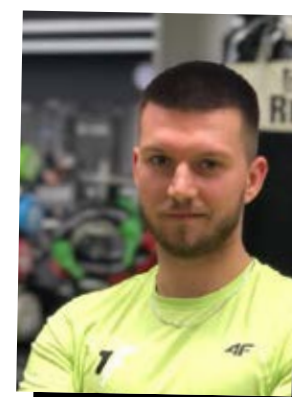


5

Nie postrzegaj treningu i diety jako tymczasowego środka na rozwiązanie problemów, reżimu czy drogi pełnej wyrzeczeń. Naprawdę, można jeść smacznie i zdrowo, a dobrze opracowany trening w miłym towarzystwie może być świetną zabawą. Stawiaj krok po kroku, nie pędź do celu za wszelką cenę, potraktuj to jako nową szansę i długoterminową zmianę w twoim życiu na lepsze.



MICHAŁ



MATEUSZ



BARTEK

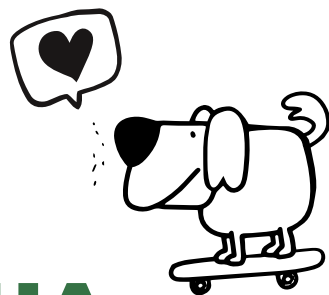


PATRYK

KONTAKT DO KLUBU:
tel. 539 147 330 •
www.interfitclub.pl



FORUM KOCHA ZWIERZĘTA



Z MIŁOŚCI DO MRUCZKÓW

W lutym, z okazji Światowego Dnia Kota, w naszym centrum znów można było zauroczyć się którymś z miauczących podopiecznych gliwickiego **Schroniska dla Zwierząt**. Była to już druga akcja adopcyjna kotów, którą zorganizowaliśmy we współpracy ze Schroniskiem - naszym stałym partnerem. Akcje cieszą się ogromnym powodzeniem, a wiele kociaków znajduje nowe domy.

– To wszystko dzięki serdecznym ludziom i ich wielkim sercom, w których jest dużo miejsca na miłość do zwierzątek. Bardzo doceniamy naszą współpracę z CH FORUM. Pragnę podkreślić, że decyzje osób przysposabiających zwierzęta podczas lub po takich akcjach, są dojrzałe i przemyślane. My z kolei też mamy swoje procedury adopcyjne i doświadczenie. Pragnę uspokoić, że koty trafiają dzięki temu do świadomych, rozumiejących swoją rolę opiekunów. – mówi **Barbara Malinowska**, kierownik Schroniska dla Zwierząt w Gliwicach.



MIEJSCE PRZYJAZNE PUPILOM

Zwierzolubom przypominamy, że w CH FORUM mają oni swój kącik. Wszystkich miłośników zwierząt zapraszamy do korzystania ze **strefy gastronomicznej przyjaznej pupilom**. Znajduje się ona w tylnej części sekcji restauracyjnej na poziomie +1 i została stworzona z myślą o posiadaczach i miłośnikach czworonogów. Znajdują się tam również

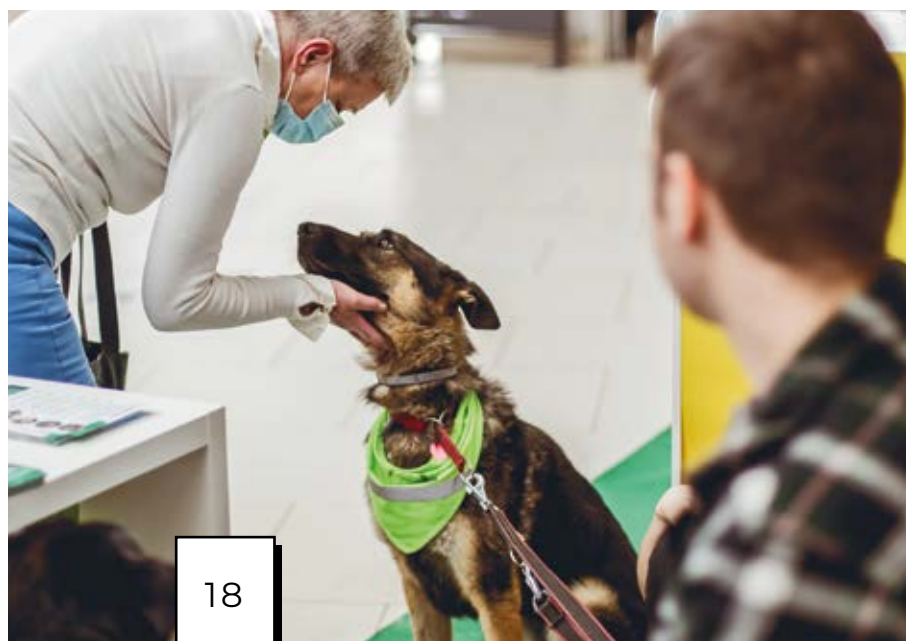
tablice informacyjne, na których regularnie prezentowane są psy i koty z gliwickiego Schroniska, oczekujące na adopcję.

PIESKI TYDZIEŃ

Już teraz zarezerwuj w swoim kalendarzu czas na kolejne nasze wydarzenie ze zwierzątkami w roli głównej. Tym razem jego bohaterami będą **psy**.

Od **25 kwietnia** na scenie głównej prezentować będziemy mega wystawę zdjęć psiaków z miejskiego schroniska, które szukają nowego domu.

W ramach akcji pod hasłem „**Karma wraca**” zbierać będziemy również karmę dla zwierzątek (nie tylko psów). Za każdą oddaną paczkę wręczymy upominek. Kulminacją dogo weekendu będą: **konsultacje z behawiorystą i warsztaty z „układania” czworonogów, zewnętrzna strefa dla zwierząt z torem przeszkód oraz warsztaty dla dzieci** (sobota, 30 kwietnia). Każdy uczestnik spotkania otrzyma „psią odznakę”.



SUPLEMENTUJ WIOSNĘ

Na zdrowe włosy, paznokcie, skórę. Na lepsze trawienie, sen, odporność, czy też wspomagająco przy odchudzaniu. Bogate są nasze drogerie w suplementy bogate w mikroelementy i prozdrowotne składniki. Oto niektóre z nich.

suplementy: na zdrowe włosy i paznokcie, na odchudzanie (biotyna + skrzyp), **witaminy:** głównie C, D3+K2, **żeń szeń, askwaganda, magnez, tran, kolagen**



DROGERIA NATURA

witaminy: np. C, D3+K2, **magnez, tran, kolagen, kwas hialuronowy, skrzyp**
suplementy: na zdrowe włosy, paznokcie i skórę, na sen, na odporność, odchudzanie



ROSSMANN

witaminy: np. C, D3+K2
tran, formuła izotoniczna
suplementy: na wątrobę i trawienie, na odporność, na odchudzanie



HEBE

witaminy: np. C, D3+ K2, **tran, skrzyp na włosy**
suplementy: na sen, na odporność, na serce i układ krążenia, na trawienie, na skurcze



SUPER-PHARM

BIBLIOFORUM

Jak zwykle, Biblioforum przychodzi z pomocą! Sprawdź, jakie **lektury** tym razem **polecają bibliotekarze** Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gliwicach:

Katarzyna Kozłowska „Feluś i Gucio poznają zawody”,
wyd. Nasza Księgarnia

Kim będę? Weterynarzem? Akto-rem? Strażakiem? Biblioteka-rzem? – zastanawia się główny bohater książki „Feluś i Gucio poznają zawody” autorstwa Katarzyny Kozłowskiej.

Na kartach książki sympatyczny Feluś wraz ze swoimi przyjaciółmi poznaje przeróżne profesje. Dla bohaterów (i wszystkich dzieci!) świat dorosłych jest fascynujący. Wspomniana pozycja jest świetnym punktem wyjścia do rozmów na temat obowiązków zawodowych, jakie podejmują rodzice oraz dyskusji dotyczącej wyboru przyszłego zawodu. Wspólna lektura książki o Felusiu i Guciu to nie tylko recepta na udany wieczór. To doskonała lekcja osławiania otaczającego świata.



ZACZYTAJ SIĘ NA WIOSNĘ

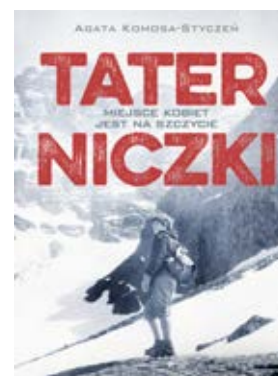
**Najpiękniejsza pora roku przed nami!
Błogie chwile w wiosennej atmosferze
z pewnością umili Ci dobra książka.**

Agata Komosa – Styczeń
„Taterniczki. Miejsce kobiet jest na szczycie”,

Wydawnictwo Prószyński i S-ka

Tatry - ostre, majestatyczne, budzące zarówno strach, jak i ogromny respekt - są od zawsze wielkim wyzwaniem dla mierzących się z nimi wspinaczy. Kobięca strona tego sportu naznaczona jest dodatkowym trudem - bezustanną rywalizacją z mężczyznami. Bogate biografie taterniczek oraz wielu

innych kobiet, które swoje życie - na dobre i na złe - związały z Tatrami znajdziemy w tym znakomitym kompendium.



SZTUKA LEPSZEGO ŻYCIA

Warsztaty dla rodziców w Biblioforum

Rodzicielstwo to prawdziwe wyzwanie. Jako rodzice i opiekunowie dzieci opieramy się głównie na intuicji i nie zawsze mamy czas na refleksję i poszukiwanie innych sposobów rozwiązywania problemów, motywowania, nagradzania. Dobrą okazją by właśnie to zrobić jest przyjsie na spotkanie w ramach projektu „Sztuka lepszego życia - czytając siebie”, realizowanego przez **Miejską Bibliotekę Publiczną w Gliwicach** we współpracy z **gliwicką Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną**.

HARMONOGRAM I TEMATYKA SPOTKAŃ:

24 marca, godz. 16.30 - „Idę do szkoły” - spotkanie wspierające rodziców w procesie adaptacji dzieci rozpoczynających naukę.

31 marca, godz. 17.00 - „Szczoty i doliny - o depresji młodzieńczej”.

7 kwietnia, godz. 16.30 - „Kiedy do logopedy?”

26 kwietnia, godz. 16.30 - „Słyszysz...?” - rozmowa o ważnych sprawach związanych z zaburzeniami przetwarzania słuchowego u dzieci.

19 maja, godz. 17.00 - „Jak wychowywać swoje dziecko w mądrej dyscyplinie”.

25 maja, godz. 16.00 - „Słowa, które ranią” - jak poprawić komunikację z dziećmi, by czuły się bezpiecznie i dobrze w rodzinie.

7 czerwca, godz. 16.00 - „Jak uczyć czytania przez zabawę” - warsztaty przeznaczone dla rodziców klas młodszych (I i II), na których poznają praktyczne i kreatywne pomysły na naukę czytania.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy:

osobiście, telefonicznie: 500 550 772

lub mailowo: bf@biblioteka.gliwice.pl.