

freshmag.pl

# F



#59



| RAP & R'N'B |  
**CZWARTKOWY**  
since 1999  
*klasyk*

VIDEO MIX  
**DVJ RINK x HIRASS**

start 22:00  
Lista FB do 23:00 wstęp FREE!  
[www.facebook.pl/czwartkowy](http://www.facebook.pl/czwartkowy)

Blue Note  
ul. Kościuszki 79



# PIXIES

EUROPE - 2016

SUPPORT: F E W S

16 listopada 2016

Hała Arena Poznań

Bilety na [eventim.pl](http://eventim.pl)

[WWW.PIXIESMUSIC.COM](http://WWW.PIXIESMUSIC.COM)

Prezentuje RockloudLive we współpracy z X-ray

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PATRONI MEDIALNI



[cojestgrane24](http://cojestgrane24)



**ROCK** [cgm.pl](http://cgm.pl)

**GUITAR**  
PROFESYONALNY AKUSTYCZNY INSTRUMENT

RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



UL. ŚWIĘTY MARCIN 24, POZNAŃ, WWW.MKBOWLING.PL



# INTRO

Tekst: Dawid Balcerek

REDAKTOR NACZELNY:  
Dawid Balcerek  
dawid@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNEGO:  
Michał Krupski  
michal@freshmag.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY:  
Natalia Bednarz  
natalia@freshmag.pl

WYDAWCA:  
BUCZ  
ul. Sikorskiego 3B/1  
75-360 Koszalin

PROJEKT I SKŁAD:  
Adam Korzeń  
kontakt@adamkorzen.pl

REKLAMA:  
Dawid Balcerek  
508 243 456  
Michał Krupski  
695 823 184

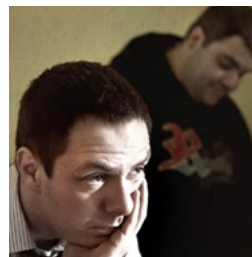
WSPÓŁPRACA:  
Martyna Rost  
Małgorzata Piechowiak  
Bartosz Nowacki  
Karolina Bachorowicz  
Dobrosława Nowak  
Igor Uciński  
Maria Ledeman  
Dominika Kruszakin  
Paulina Wojkiewicz  
Natalia Dulba  
Joanna Sadowska  
Sylwia Kłaczyńska

OKŁADKA:  
Pixies  
fot. Travis Shinn  
NAKŁAD:  
7000 sztuk

No to mamy znowu listopad. Miesiąc jak miesiąc. Pada, lecą liście, nic specjalnego. Dla nas jednak listopad kojarzy się z zupełnie czymś innym. To dobry czas na świętowanie, gdyż w tym miesiącu obchodzimy urodziny! Na liczniku przekręca się nam kolejna cyfra. O wiek nie wypada pytać, więc pochwalimy się sami. Otóż to już nasza szósta jesień! „Czas leci jak wózki na V-Rally”. Nie ma czasu na sentymenty, więc zdmuchujemy świece i oddajemy Wam w ręce nowy numer!

W tym miesiącu zapraszam Was do sprawdzenia dwóch obszernych wywiadów. Pierwszy z Moniką Brodką i drugi ze szczecińskim duetem Łona & Webber. Przedstawiamy również sylwetkę bostońskiego zespołu Pixies, którzy zasiedli na czerwonej kanapie, z której zerkają na Was z okładki. Co łączy wszystkich wyżej wymienionych? Oprócz tego, że są na łamach Freshmaga, to jeszcze każdy z nich w listopadzie zagra koncert w Poznaniu. Ogólnie muszę przyznać, że Poznań pod względem koncertowym nam się ładnie rozwija. Jakość idzie w parze z ilością, co nas bardzo cieszy.

Na koniec chciałbym przypomnieć o naszym kanale Freshmag TV. Mam nadzieję, że spodobały Wam się nasze ostatnie wywiady. Mamy w planach już kolejne materiały, także zachęcam do odwiedzin na YT i FB!



8-10 / LUDZIE

Brodka  
Łona i Webber  
Pixies

14-16 / KALENDARIUM

Koncerty  
Imprezy

18-20 / KULTURA

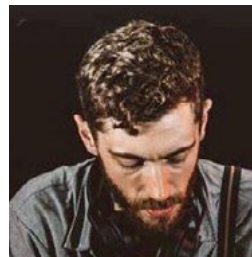
Przesiew kulturalny

24 / ZDROWIE

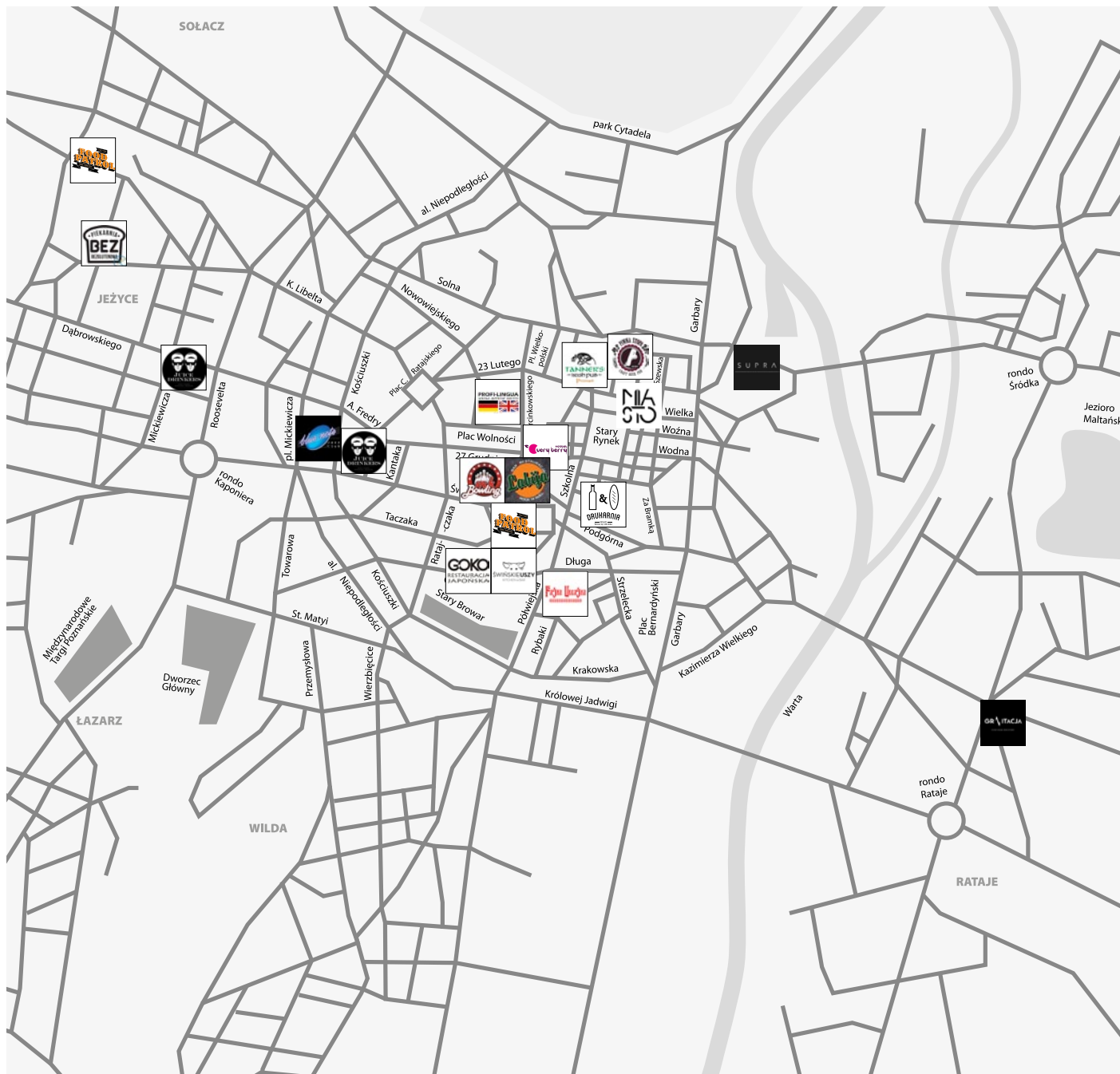
Jedź zgodnie z porą roku

26 / AKTYWNI

KS Waterpolo Poznań



Polub nas na facebooku i bądź na bieżąco z imprezowo-kulturalnym życiem miasta  
facebook: freshmagazine



**KLUBY**

8 BITŲY ul. Kozia 20  
 ALLIGATOR Stary Rynek 86  
 ALTERNATIVA CLUB ul. Św. Marcin 80/82  
 BARBARKA ZE SPOKOJEM ul. Przystań 1  
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 79  
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42  
 BRZEZ WSCHOODNI os. Pastwskie nad Wartą  
 BUNJONA CAFE ul. Szewska 20  
 CZARNA OWCA ul. Jaskółca 13  
 CZEKOLADA ul. Wrocławska 18  
 DRAGON ul. Zamkowa 3  
 ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39  
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7  
 GRATICIJA POZNAŃ ul. Śleszewska 1  
 KLUBOKSIEGANIA ul. Św. Marcin 30  
 KOSMOS ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)  
 KULTOWA ul. Wrocławska 16  
 LAS ul. Małe Garbary 7  
 MIESKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6  
 MUCHOS ul. Nowowiejskiego 13/15  
 NEW SHARK Stary Rynek 48  
 NOWIA CZYTELNIJA ul. Św. Marcin 69  
 OPCJA ul. Półwiejska 18  
 POD MINOGA ul. Nowowiejskiego 8  
 POP ART CAFE ul. Długa 6  
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5  
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8  
 SQ ul. Półwiejska 42  
 TROPS ul. Świętego Rocha 9  
 TWOJA STARA ul. Małe Garbary 7  
 U BAZYLEJ ul. Norwida 18A

**PUBY**

ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11  
 AGAWA ul. Mickiewicza 28  
 ALKOHOLE Z DUSZĄ ul. Słowackiego 16  
 84 KROKI ul. Woźna 24  
 BASILIUUM ul. Woźna 21  
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21  
 BOMBARDINO PUB ul. Kozia 21  
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27  
 COOLOZIUM ul. Św. Marcin 45  
 CYTRONETA ul. Garncarska 4  
 CZUPITO ul. Rynekowa/Zamkowa  
 DEJA VU ul. Woźna 21  
 DOM PIWA ul. Mokra 2  
 FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 2/1a  
 FUGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28  
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10

ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17  
 JAMESON ul. Św. Marcin 26  
 KRIBEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Woźna 23  
 LOT CHMIELA ul. Żydowska 4  
 MIASTO BAR ul. Szewska 20  
 MINISTERSTWO BROWARU ul. Ratajszaka 34, ul. Wroniecka 16  
 PAD CLUB ul. Gwarna 8  
 PIES ANDALUZYSKI ul. Nowowiejskiego 17  
 PIWIARNIA WARKA ul. Świętowska 12  
 PIWKO NA PRZECHWIKO Stary Rynek 42  
 PIWNA STOPA ul. Szewska 7  
 POD FILAREM ul. Paderewskiego 11/4  
 PRL ul. Żydowska 11  
 PSYCHOLOZA ul. Woźna 2/3  
 PUB ZA KULISAMA ul. Woźna 2/4  
 RELAKS NAD WARTĄ ul. Przystań 18/1  
 ROCK GARAŻ ul. Szewska 7  
 ROZLEWNIA PUB ul. Taczaka 21a  
 SHISHA BEIRUT ul. Wrocławska 2  
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15  
 SLEPE RYBY ul. Murna 3  
 TANNER'S ul. Wroniecka 21/1  
 VAN GOGH PUB ul. Żydowska 12  
 ŻRÓDŁO ul. Taczaka 15

**HOTELE / HOSTELE**

CINNAMON HOSTEL ul. Gwarna 10/2  
 CINEMA PARADISCO HOSTEL ul. Słowackiego 27/6  
 BLOOMS BOUTIQUE HOSTEL ul. Kwiatowa 1  
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24  
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2  
 NH HOTEL ul. Św. Marcin 67  
 HOTEL ŚRODKA ul. Śródka 6  
 POCO LOCO HOSTEL ul. Taczaka 23  
 RETRO HOSTEL ul. Kramarska 1  
 SODA HOSTEL ul. Dąbrowskiego 27A  
 TEY HOSTEL ul. Świętowska 12  
 VERY BERRY HOSTEL al. Marcinkowskiego 11

**PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE**

MINI RAMP ul. Długa 9  
 PROSTO SHOP ul. Półwiejska 20  
 ROCK LONG LUCK ul. Półwiejska 20  
 RUN COLORS ul. Półwiejska 32  
 STARY BROWAR ul. Półwiejska 32  
 SUPREME SHOP ul. Półwiejska 11  
 SZPANNER ul. Podgórną 4  
 TUTU ul. Ratajszaka 3  
 UNHUMAN ul. Długa 13  
 VERT ul. Półwiejska 20

**VINYLGATE RECORDSTORE ul. Garncarska 3****CAFE**

ANGIELKA ul. Żydowska 33  
 BLUBRA CAFE ul. Szamarzewskiego 14  
 BRISMAN KAWIOWY BAR ul. Mickiewicza 20  
 CACAO REPUBLIKA ul. Zamkowa 7  
 CAFE DYLEMAT ul. Mickiewicza 27  
 CAFE KAWKA ul. Żydowska 26  
 CAFE KALATA ul. Szewska 19  
 CAFE SOHO ul. Wroniecka 2  
 CAFE STARY MLYNEK ul. Żydowska 9  
 CHIMERA ul. Dominikańska 7  
 COFFILA ul. Żydowska 29  
 CYRYL ul. Libelta 14  
 CZARNE MIĘSO ul. J. H. Dąbrowskiego 68  
 CZEKOLADA CAFE ul. Żydowska 29  
 FRANCUSKI ŁĄCZNIK ul. Dominikańska 7  
 GLUPI KOT ul. Kościuszki 70  
 GOLEBNIK CAFE ul. Wielka 21  
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9  
 HAMAK ul. Taczaka 2  
 KAWA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10  
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC Park Winiarskiego  
 KAWIARNIA W STAREJ PIEKARNI ul. Rynek Śródecki 17  
 LA RUINA KAWIARNIA ul. Śródka 3  
 LAVENDA ul. Woźna 3/4  
 MOLECULAR CAFE ul. Woźna 12  
 PIECE OF CAKE ul. Żydowska 29/5  
 PLAY CAKE ul. Szamarzewskiego 13  
 POD LAMPIONAMI ul. Woźna 19/20  
 POD PRĘGIERZEM CAFE & LUNCH Stary Rynek 25/59  
 PTASIE RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74  
 PIASIEK CAFE ul. Żydowska 10  
 RÓŻOWE ul. Woźna 29  
 SORRIR Pasaz Apollo  
 STACJA CAFE ul. Kłasztorna 3  
 SZPIŁKA CAFE ul. Żydowska 28  
 STRAGAN KAWIARNIA ul. Ratajszaka 31  
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20  
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40  
 WIECIEKLE CIASTKA Cafe Cyryla Ratajskiego 4

**GASTRONOMIA**

109 ZA ROGIEM, ul. Ściegiennego 109  
 AVOCADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 29  
 BAZYLIA I OREGANO ul. Wysoka 12  
 CĘSKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4  
 CIASTKARNIA ul. Kryswiecka 6  
 CHICHI 4U ul. Jana Pawła II 14, ul. Wierzbicę 22

CORCOVADO DELIGHT ul. Cybińska 13  
 CZERWONA PARIWA Stary Rynek 49  
 CZERWONE SAMBREDO ul. Przystań 17  
 DOM PIECU SMAKÓW ul. Taczaka 23/1  
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórną 6  
 DYNX RESTAURACJA ul. Ostrówek 12  
 E RYBE ul. Wrocławska 2  
 FARMIA UKRAJNA ul. Kwiatowa 2  
 FAT BOB BURGER ul. Kramarska 21  
 FOOD PATROL Park Franowo, ul. Piekary 1, ul. Małe Garbary 7  
 FUDGE LODY ul. Wrocławska 21/2  
 FRONTIERA ul. Szewska 21  
 FRAJDE FILOSOFY ul. Długa 9  
 HYCKA Rynek Śródecki 17  
 GRINGO BAR POZNAŃ ul. Piekary 25  
 GUSTO ITALIANO ul. Szewska 15  
 HUMMUM Ostrówek 15  
 JE SUS ul. Taczaka 22  
 JUICY DRINKERS ul. Dąbrowskiego 8, ul. Fredry 6  
 JUICE ul. Garncarska 2  
 KANJKA NA FYRTLU ul. Kraszewskiego 7  
 KOMBINAT ul. Kościelna 40  
 KONIFLURA Św. Marcin 24  
 KWADRAT VEGAN BISTRO ul. Woźna 18  
 LAPU PAPU BAGUETTE ul. Kwiatowa 1  
 LAPU PAPU ul. Wroniecka 18  
 LASUCH ul. Kwiatowa 11/1A  
 MANEKIN ul. Kwiatowa 3  
 MIZU SUSHI ul. J. H. Dąbrowskiego 29  
 MOMO ul. Szewska 2  
 MOZE MORZE ul. Paderewskiego 11  
 MYKONOS Plac Wolności 14  
 NA WINKLU ul. Śródka 1  
 NIEZŁY MEKSYK ul. Różana 15  
 NOTO SUSHI ul. Mielżyńskiego 19  
 PAN PUCH ul. Taczaka 22  
 PAPEROWKA ul. Zielona 8  
 PIECZEK I KOMPOCOK ul. Rybaki 22  
 PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5  
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajszaka 36  
 PIZZA NEL PIZZA Stary Rynek 52  
 PLAY CAKE ul. Szamarzewskiego 13  
 POD KOZIŁKAMI ul. Szewska 21  
 POD NOSEM ul. Żydowska 35A  
 POD PRETEKSTEM Św. Marcin 80/82  
 POLUDNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2  
 PORA DNIA WILDA ul. Różana 15  
 PRACOWNIA CAFE RESTAURANT ul. Woźna 17  
 PUNKT SPORNY Stary Rynek 27

PYRA BAR ul. Strzelecka 13, ul. Szamarzewskiego 13  
 PRZENA Stary Rynek 57  
 Raj ul. Śródka 3  
 REPUBLIKA RÓŻ Plac Kolegiacki 2  
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Wilda 67  
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4  
 SUPRA RESTAURANT ul. Tyne Chwałczewo 25  
 SUSZONE POMIDORY Św. Czesława 13  
 ŚWINSKE USZY ul. Piekary 12A  
 TAKIE COŚ INNEGO ul. Ślusarska 5  
 TAPAS BAR Stary Rynek 60  
 TAPATA ul. Kwiatowa 3  
 TOKYO TEY ul. Półwiejska 22  
 TOŠKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9  
 U MNIE CZY U CIEBIE ul. Gwarna 3  
 U RZEŹNIKÓW ul. Kościuszki 69  
 VECE PIZZA ul. Głogowska 29  
 WARSZYŃNIAK ul. Żydowska 11  
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32  
 WHY THAI ul. Garncarska 2  
 WINIARNIA POD CZARNYM KOTEM ul. Wolsztyńska 1  
 WSPÓLNY STÓL ul. Śródka 6  
 YEZECE KLUCHNIA ul. Szamarzewskiego 17  
 YETZTU POZNAŃ ul. Kryswiecka 6  
 ZDOLNI ul. Piekary 24  
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63, ul. Półwiejska 23

**INFORMACJA**

CIM ul. Dworcowa 2  
 CIM ul. Ratajszaka 44 (Arhadu)  
 CIM FILIA LAWICA ul. Bukowska 285  
 CIT FILIA CIM Stary Rynek 59/60  
 STRAŻA POZNAŃSKA ul. Masztalarska 8  
 URZĄD MIASTA POZNAŃIA Plac Kolegiacki 17

**INNE**

ARHAIR TEAM ul. Grochowe Łąki 5  
 BABA NA RÓWIEŻE TATTOO ul. Wrocławska 25 A  
 BRAMA POZNAŃ ul. Gdńska 2  
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10  
 GALERIA MIEJSKA ARSENAL Stary Rynek 6  
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcin 73/5, ul. Za Bramką 9  
 KINO MUZA ul. Św. Marcin 30  
 KONTENERART ul. Ewangelicka 1  
 MK BOWLING ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)  
 MILER SPRITS ul. Podgórną 4  
 MONDOWINO ul. Garbary 7a  
 PIEWNIE JE BOU STUDIO TATUAŻU ul. Ślusarska 14  
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH pl. Wolności 6  
 ŚRODKA ul. Śródka 1  
 SZTUKA NA WINKLU ul. Zwierzyniecka 41

**PROFI-LINGUA**  
SZKOŁA JĘZYKÓW OBCYCH

OD 1919  
 CENTRUM EGZAMINACJNE  
 telc  
 ICCI  
 EFPA  
 120  
 Preferred Associate

Drugi język

**gratis!**

PRZEBIJ SIĘ

angielskieniemieckihiszpańskifrancuski  
włoskirosyjskiszwedzkinorweski**Kursy językowe**do 156 lekcji 45 min w roku  
małe grupydrugi język gratis dla wszystkich,  
zapisujących się na kursegzaminacje FCE, CAE, CPE, TELC, LCCI,  
IELTS, TOEIC u nas z gwarancją zdania

bezpłatne konwersacje

RABATY  
dla studentówzajęcia  
z native  
speakerami

Poznań, Pl. Wolności 6 /obok PKO BP/tel. 61 850 18 93/94/95

# BRODKA

Melancholijna Słowianka

Tekst: Paulina Wojkiewicz

**T**rudno w to uwierzyć, ale debiut Moniki Brodki miał miejsce prawie trzynaście lat temu. Od tamtego czasu artystka wciąż dojrzewa muzycznie. W maju odbyła się premiera jej nowej płyty „Clashes”. To pierwszy w pełni anglojęzyczny i pierwszy w pełni napisany przez nią samą krążek, na którym muzyka sakralna zderza się z muzyką rockową, namiętność przeplata się z duchowością, a popowe brzmienia urozmaicone są kościelnymi organami. W muzyczną podróż zabiera nas Brodka w dwunastu piosenkach złożonych z kontrastów. Ze stojącą u progu światowej kariery wokalistką rozmawiamy m.in. o podróżach, twórczości, wspomnieniach z dzieciństwa i niezaspokojonej ciekawości świata.

**Aż sześć lat minęło od Twojej poprzedniej płyty. Co się działo przez ten czas?**

Po premierze „Grandy” bardzo dużo pracowałam. Promocja albumu mocno się przeciągnęła i trwała aż do 2013 roku. Trzy lata spędziłam w trasie koncertowej. A gdy to wszystko się skończyło, postanowiłam odpocząć i pomieszkać trochę poza Polską - w Stanach Zjednoczonych. Ale i tam nie próżnowałam - już na samym początku tej zawodowej przerwy, zaczęły powstawać pierwsze utwory i kompozycje na nową płytę. **Szukałaś inspiracji w różnych zakątkach świata - nie tylko w Stanach, ale też w Japonii czy Meksyku. Czy któryś z nich odegrał szczególną rolę na najnowszej płycie?**

Pod kątem tworzenia bardzo ważne okazały się dla mnie Stany. To właśnie tam najwięcej czasu pracowałam nad nowym albumem. Japonia była dla mnie bardzo ciekawym doświadczeniem. Meksyk trochę mniej. **Czy zgodzisz się ze mną, że piosenki z „Clashes” układają się w coś na wzór dziennika podróży?**

To bardziej dziennik mojej egzystencji, zapis tego, co się u mnie działo, co pojawiało się w mojej głowie i moim życiu przez ostatnich kilka lat. **Angielskie słowo „Clashes” ma wiele znaczeń. Między innymi: „konflikt, zatarg, sprzeczność”, ale też „uderza, brzmi, trząska”. Dlaczego tak właśnie zatytułowałaś swój album?**

Ten tytuł wziął się z przeżyczenia podczas rozmowy telefonicznej z moją menedżerką. Zapytała, czy mam już tytuł nowej płyty, odpowiedziałam, że chodzi mi po głowie „crashes”, a ona usłyszała „clashes”. Wtedy zdałam sobie sprawę, że ten tytuł jest dużo ciekawszy i pewnie sama bym na niego nie wpadła, gdyby nie ta dziwna pomyłka na łączach. Zdecydowałam się na „clashes”, ponieważ to słowo lepiej odpowiadało mojemu podejściu do tworzenia muzyki w tamtym



trastów – są z jednej strony dramatyczne i melancholijne, a z drugiej strony punkowe i dzikie. „Clashes” oznacza również zgrzyt kolorystyczny, kiedy barwy nie pasują do siebie w wizualnie oczywisty sposób. Ta definicja również mi się bardzo spodobała. Jedno słowo, a tyle znaczeń i sprzeczności!

**Nawiązanie do kolorów to pewnie dlatego, że od jakiegoś czasu zajmujesz się również modą...**

Moda jest dla mnie ważna, na scenie tym bardziej, bo jest częścią całego widowiska i mojego wizerunku.

**Przykładasz dużą wagę do swojego wizerunku. Twoje stylizacje są nieprzypadkowe i bardzo oryginalne. To dla ciebie zabawa czy jednak presja?**

Nie ma w tym presji, ta strona działalności to dla mnie czysta przyjemność. Poprzez to, co tworzę, wyrażam siebie, daję o sobie pewne przesłanie. Bardzo lubię dopasowywać wizualne aspekty do muzyki w taki sposób, żeby wszystko tworzyło spójną całość. To, jak wyglądam, pozwala dowiedzieć się o mnie czegoś nowego.

**Czego na przykład?**

Tego, co jest dla mnie istotne. Stroje sceniczne wyrażają moje zaangażowanie w spektakl, występy, odzwierciedlają moją osobowość.

**Nagrywając płytę, stworzyłaś także kolekcję ubrań.**

To są ciuchy, które wykorzystuję przy promocji nowej płyty, i które ubieram na koncerty. Tę kolekcję stworzyli dla mnie studenci katedry mody w Warszawie i VASINA Studio, którego właścicielką jest moja wieloletnia przyjaciółka, projektantka i stylistka. Współpracujemy od wielu lat. To ona stworzyła linię ubrań inspirowanych szatami liturgicznymi i futuryzmem, co bardzo dobrze uzupełnia historię płyty.

**Obraz w ogóle ma dla Ciebie ogromne znaczenie, prawda?**

Oszem, obraz zawsze był dla mnie szalenie ważny. Mam bardzo wyczułony wzrok i percepcję, bardzo zwracam uwagę na detale. Dlatego w sposób naturalny poszłam dalej w tym kierunku i zajęłam się również robieniem klipów.

**Wróćmy do muzyki. Skąd inspiracja muzyką sakralną i kościelnymi organami?**

Z dzieciństwa. Organy kościelne to pierwszy z instrumentów, który tak mocno dla mnie zabrzmiał. To właśnie podczas mszy miałam po raz

pierwszy kontakt z muzyką jako dziecko. Tak, jak w przypadku „Grandy”, zależało mi na tym, żeby wykorzystać instrumenty ludowe z mojego regionu, tak w tym przypadku chciałam wrócić do organów. Jest w tym instrumentcie coś bardzo tajemniczego, intrygującego. To mnie popychało do działania.

**Gdzie najbardziej lubisz słuchać organów?**

Zdarza mi się przypadkiem wejść do kościoła w trakcie koncertów organowych i to robi na mnie niesamowite wrażenie. Nie mam swoich ulubionych organów, chociaż miałam okazję posłuchać na żywo, w Los Angeles, drugich co do wielkości organów kościelnych na świecie. To był absolutny odlot!

**Jednak nie udało Ci się wykorzystać ich do nagrania swojej płyty.**

To prawda. Niestety, nagranie organów w kościele jest technicznie bardzo skomplikowane. Zdecydowałam się więc nagrać je w Akademii Muzycznej w Warszawie.

**Śmierć, namiętność oraz duchowe poszukiwania – skąd takie połączenie na płycie?**

Wzięto się to z namysłu nad swoją duchowością. Klimat kościelnych organów skłonił mnie do refleksji nad śmiercią i namiętnością. Te tematy w ogóle wywołują bardzo dużo emocji w naszej kulturze. Prowadzą one do uniwersalnych rozważań nad życiem, nad światem. I dlatego pewnie stały się wątkami przewodnimi mojego nowego albumu.

**Sakralne odniesienia w muzyce rozrywkowej mogą nie spotkać się z przychylnością polskich katolików.**

Nie kierowały mną pobudki religijne, a wspomnienia z dzieciństwa. Użyłam w nagraniach instrumentu, na którym gra się podczas mszy, ale który przecież od zawsze jest też używany przez twórców innej muzyki, nie tylko sakralnej

**Od pojawienia się na polskiej scenie muzycznej, dużo eksperymentowałaś. Teraz wychodzisz do szerszego grona odbiorców. Czym ta płyta się wyróżnia?**

Ponieważ nie śledziłam wszystkich tegorocznych debiutów, nie do końca łatwo mi będzie odpowiedzieć. Jest w mojej płycie coś melancholijnie słowiańskiego, co dla osób, które nie znają tego typu wschodnioeuropejskiej wrażliwości, może być ciekawe. Jest to także płyta pełna kontrastów, więc jeśli ktoś tego poszukuje w muzyce, to na mojej płycie to znajdzie. Jednak pamiętajmy, że muzyka jest tak indywidualną kwestią, że

trudno stwierdzić jednoznacznie, z czym i do kogo mogłaby trafić. Wszystko zależy od wrażliwości, trudno się więc w prosty sposób reklamować.

**Ostatnie lata Twojego życia to pasmo zmian. Skąd w Tobie tyle siły i odwagi, żeby ciągle poszukiwać i ryzykować?**

Wynika to z tego, że bardzo szybko się nudzę. Unikam rutyny, jak tylko mogę. Mam w sobie bardzo dużo ciekawości, chęci zdobywania wiedzy, próbowania nowych rzeczy. Poszukuję wyzwań, wyznaczam sobie nowe cele. To czyni mój zawód fascynującym, czymś idealnym dla mnie.

**Czy jest coś, czego boisz się spróbować? Coś, czego bardzo byś chciała, przed czym jednak się powstrzymujesz?**

Nie ma obecnie czegoś takiego. Kiedy mam impuls, że chcę coś zrobić i chcę czegoś spróbować, po prostu to robię.

**Skąd się biorą Twoje pomysły?**

Moje pomysły biorą się z rozmów z ludźmi, z lektury gazet, z wystaw, filmów i wszystkiego, czego doświadczam. To daje mi impuls do działania.

**Mówi się, że muzyka jest jak psychoterapia. Czy Ty również lepiej się dzięki niej poznajesz i lepiej samą siebie rozumiesz?**

Nie czuję potrzeby terapii muzyką. Nigdy nie potrzebowałam radzić sobie z problemami za pomocą przelewania ich na papier. Robię to, bo lubię tworzyć muzykę i w ten sposób wyrażać siebie.

**Od Twojego zwycięstwa w „Idolu” minie lada moment 13 lat. Szybko zleciało?**

Bardzo szybko! Ale było to bardzo dawno temu. Wiele się zmieniło, jestem już inną osobą.

**Ostatnio poparłaś protest przeciwko zastrzeżeniu prawa aborcyjnego w Polsce. Co takiego dzieje się w Polsce, że nawet artyści zabierają głos w kwestiach politycznych?**

Choć wiązany z polityką, wątek aborcji nie jest stricte polityczny. To temat z zakresu podstawowych praw człowieka. To, co obecnie się dzieje, bardzo mną wstrząsnęło. Proponowane zmiany są skandaliczne i niebezpieczne. Kobiety powinny mieć prawo wyboru i dostęp do najlepszej opieki medycznej. Powinny się czuć bezpiecznie w swoim kraju i dzięki tej opiece rodzic szczęśliwe dzieci, a nie być zastraszane czy traktowane przedmiotowo.

**Czego sobie życzysz na przyszłość?**

Życzę sobie zdrowia. Życzę sobie dobrego następnego roku i energii do dalszej pracy.

# ŁONA I WEBBER

Między nawiasami mówiąc

Tekst: Maria Ledeman i Natalia Bednarz



**O**d lat dystansują się od rzeczywistości i biorą ją w nawias. Gałkami czerpią z literatury i popkultury, obalają żarty powstałe ponad dekadę temu, a tworząc szukają złotego środka. Jeden ubiera swoje poglądy w rymy, drugi nadaje im rytm i melodię. Co napisaliby fanom na pocztówce z wakacji, a co kolegom po fachu u progu kariery? Przeczytajcie wywiad ze szczecińskim duetem - Łoną i Webberem.

**Przed chwilą zagraлиście drugi koncert promujący Waszą nową płytę „Nawiasem Mówiąc” i pierwszy poza własnym podwórkiem. Jak wrażenia?**

Łona: Było świetnie. Publiczność dopisała - nie przewidywałam takiej frekwencji! To dla nas ogromne zaskoczenie... i wielki sukces. Mówiąc szczerze, chyba jeszcze to do mnie nie dociera.

**To co zrobicie, gdy zamieszanie wokół płyty będzie jeszcze większe?**

Webber: Nie planujemy swoich reakcji. Oczywiście, byłbym hipokrytą, gdybym stwierdził, że nie lubię, gdy sala koncertowa jest wypełniona aż po brzegi. Dobrze się wtedy gra. Jednak liczba wyprzedanych biletów nie jest dla nas priorytetem.

**Wasz nowy krążek kojarzy się z filmem „Między Słowami”. Zagubiony Bill Murray, centrum Tokio, puby, masa ludzi i obserwacja otoczenia. Jak jest z Wami - czy stoicie obok, czy wręcz przeciwnie: jesteście w samym sercu tego, co się dzieje?**

Ł.: Cała nasza wypowiedź na płycie jest wyrazem outsideryzmu, próbą wyjścia z głównego nurtu. Oczywiście, nie da się całkowicie uciec i odizolować od rzeczywistości, wszak wszyscy jesteśmy konsumentami i robimy te same rzeczy. Bardzo chciałem powiedzieć także o tym, co bezpowrotnie straciliśmy. Weźmy na przykład kulturę palenia papierosów - pewnie 20 lat temu siedzielibyśmy teraz we trójce i palili. Staram się stać obok i obserwować wszystkie te zmiany.

**Jak w trzech słowach opisać współczesne społeczeństwo?**

W: Nie da się tego zrobić w tak krótkiej formie - odpowiedź byłaby banalna, a nie powinna. Rzeczywistość zmienia się bardzo szybko, a my po prostu próbujemy nadążyć za nią.

**Łona - w Twoich tekstach pojawiają się różni artyści, od Gombrowicza po Azealię Banks. Myślisz, że istnieje przepaść pomiędzy sztuką dawną, a obecną, czy raczej mają wspólny mianownik?**

Ł.: Dostrzegam wspólny mianownik - jestem nim

ja. Łapię się na tym, że tak, jak parę lat temu miałem ochotę obejrzeć film Tarkowskiego, tak teraz mam na to mniejszą ochotę. Cały czas obiecuję sobie nadrobić zaległości i nie marnować czasu na głupoty. Niestety, otacza nas coraz więcej głupich i banalnych propozycji, ale ten banał jest doskonale opakowany i świetnie zrobiony. Coraz częściej i chętniej uciekamy w miłą popkulturę, bo dużo łatwiej jest nam obcować z czymś prostym, czymś, co zajmie nam dwie godziny i sprawi, że będziemy się dobrze bawić.

**Tak chyba dużo łatwiej w dobie kryzysów i napiętej sytuacji na świecie?**

Ł.: Ten rodzaj popkultury atakuje nas z każdej strony, a my się na to godzimy. Zdarza mi się trzecią minutę oglądać reklamy, bo mają m.in. doskonałe kolory, a mój syn siedzi obok i robi to samo. Ma 1,5 roku i nie obcował jeszcze z wielkimi dziełami, dlatego boję się, że reklamy będą miały na niego zbyt mocny wpływ.

**Oby było inaczej. Webber - przy poprzedniej płycie obiecałeś obrać nowatorski kierunek i to Ci się udało. Co teraz: powrócisz do korzeni czy będziesz dalej ewoluował muzycznie?**

W: To zawsze jest zagadka. Otwieram się na wiele nowych rzeczy - staram się rozwijać w zakresie gry na instrumentach oraz zdobywać wiedzę na temat kompozycji. Z drugiej strony, nie chciałbym zmieniać dotychczasowego charakteru mojej muzyki i znaleźć złoty środek pomiędzy starym a nowym. Jak będzie wyglądała kolejna płyta? Nie mam pojęcia. Póki co, mam poczucie, że od kwietnia minął jeden dzień.

**A w rzeczywistości wydarzyło się wiele.**

W: I właśnie dlatego, że dzieje się wiele, mamy czasem zastój w robieniu muzyki. Potrzeba trochę czasu, by człowiek mógł zdystansować się do tego, co zrobił dotychczas. Nie da się co roku wystrzelić z nowym pomysłem.

**Czy „złoty środek”, o którym wspominałeś, dotyczy też Waszych relacji? Czy zdarzają Wam się kłótnie, np. o warstwę merytoryczną materiału?**

Ł.: Nie, nigdy. Łona i Webber to znany na świecie przykład harmonii. Zgadamy się we wszystkim. Każdą propozycję Andrzeja przyjmuję z entuzjazmem - bity są naprawdę genialne. Andrzej tak samo podchodzi do moich tekstów - słucha ich i po prostu zsuwa się z krzesła z wrażenia. Płyty nagrywają się same. Nie ma opcji, by w takiej współpracy doszło do kłótni.

**Dobra, to szybki test. Kogo ze sfery publicznej szanujecie, a kto wzbudza w Was niesmak?**

W: No wiesz, każdy z nas ma swoje poglądy...

Ł.: ... i wolność sumienia.

W: W muzyce natomiast jest pełna zgodność.

Ł.: A ja jednak odpowiem. Politykiem, którego szanuję i który jakiś czas temu uczestniczył w życiu publicznym, jest Ryszard Bugaj z Unii Pracy. Moim zdaniem jest uczciwym lewicowcem z przekonania. Niestety, odejchał z parlamentu swoim maluchem, bo nie podobało mu się otaczające go towarzystwo. Taka postawa zawsze mi imponuje.

**Ok., Panowie! „Koniec żartów”. Od czasu wydania Waszej debiutanckiej płyty minęło 15 lat. Jakich rad udzielilibyście młodszemu kolegom?**

Ł.: Nie słuchajcie staruchów. Prawda jest taka, że te wszystkie rady podstarzałych, doświadczonych muzyków, to tylko rady, nie wytyczne. Najważniejsze jest ufać sobie. Brzmi banalnie, ale to prawda. Twórczość ma wynikać z wnętrza artysty. Naśladowanie innych jest bez sensu i szkoda na to czasu. Jeśli chcesz coś wyrazić, bo już naprawdę nie możesz wytrzymać, to to jest właśnie idealny stan do nagrania płyty.

**Czyli 100% emocji w tekstach. A co z technologią, która czyni dziś tworzenie muzyki o wiele prostszym niż kiedyś?**

W: Już sam dostęp do informacji w Internecie daje bardzo wiele, jednak trzeba dokonywać ich umiejętną selekcji. Nadmiar komunikatów niekoniecznie pomaga. Jeśli masz do wyboru 10 tysięcy instrumentów, to w końcu nie wybierzesz żadnego. Co innego, gdy masz ich pięć... Tak więc - less is more. A i tak wszelkie pomoce, np. tutoriale programów muzycznych, pomogą tylko na początku - dalsze kroki trzeba niestety zrobić samodzielnie.

**Samodzielnie i z dobrą energią. Bo przecież „Frużki wołają optymistów”...**

Ł.: Pewnie, że woła! A już na pewno w Poznaniu, bo to właśnie stąd pochodzi to słowo (fruzka - ładna dziewczyna). Dwie godziny obcowania z poznania-kami, którzy uśmiechali się w naszą stronę, dobitnie tego dowodzą. My na szczęście podchodzimy do świata optymistycznie, więc wszystko jest ok.

**A gdybyście mieli wysłać pocztówkę do swoich słuchaczy, jak byście zaczęli? Drodzy fani...**

Ł.: ...wszystko będzie dobrze. Trzymajcie się mocno...

W: ...Paolo Zieliński (śmiech). Raczej „Wszystko będzie za darmo”, jak mawiał wielki filozof szczeciński, Jacek Markiewicz.

Ł.: A ja bym dopisał tylko „niech”. Niech wszystko będzie za darmo.

**Nic dodać, nic ująć. Dzięki za rozmowę.**

# PIXIES

5 powodów dla których musisz zobaczyć ich w Poznaniu

Tekst: Mateusz Smółka

**W**here is My Mind?, czyli alternatywny hymn pokolenia

Nawet gdyby nagrali tylko tę jedną piosenkę, to i tak staliby się legendą. Trzy minuty „Where is My Mind?” to nie tylko kwintesencja tego, co najlepsze w muzyce Pixies, ale też alternatywny hymn, który za swój biorą kolejne pokolenia fanów. Piosenka, którą zaczynasz śpiewać od pierwszych sekund, a podczas refrenu masz już zdarte gardło i bezdech w płucach. Być może wiesz, że inspiracją do utworu był incydent podczas nurkowania na Karaibach. „W pewnym momencie zaczęła gonić mnie mała, bardzo specyficzna rybka. Nie mam pojęcia dlaczego, nie wiem zbyt wiele o zachowaniu ryb” wspomina lider Pixies, Black Francis. I tak historia o egzotycznej rybce, która jest też przy okazji w 100% piosenką o nas, doczekała się dziesiątek coverów, trafiła do reklam, seriali, gier komputerowych i filmów. Pytanie z jej tytułu nie ma daty ważności, dlatego zawsze pozostanie aktualna.

## Melodie i hałas wymieszane w proporcjach idealnych

Wielu chciało grać jak Pixies, bo ich patent wydaje się prosty - najpierw delikatna melodyjna zwrotka, a potem wybuch emocji, gitarowych przesterów i rockowej furii. A do tego nieustanne balansowanie pomiędzy lekkością radiowych

hitów, a dźwiękami wprost z garaży, gdzie bez kompromisów hałasują undergroundowe kapele. Niestety, większość gra tylko PRAWIE jak Pixies. „Chciałem napisać idealną popową piosenkę. Żeby to zrobić, przynajmniej próbowałem skopiować Pixies” – tak Kurt Cobain wspomina okoliczności powstania „Smells Like Teen Spirit”. Dwa pierwsze albumy „Surfer Rosa” i „Doolittle” zainspirowały nie tylko lidera Nirvany, ale uczyniły z Pixies ojców chrzestnych całej muzyki grunge. Wśród wiernych fanów, adoratorów i uczniów znajdują się także PJ Harey, Billy Corgan, Thom Yorke, Robert Smith, Bono, Chris Martin, The Strokes, Blur, czy Arcade Fire.

## Koncerty porywające ponad rockowy standard

To scena jednak pokazuje potencjał Pixies. Nie ma tam błyskotek, kolorowych światełek, konfetti, czy spektakularnych wizualizacji. Ich show oparty jest na szczerości, naturalności i pełnym zaangażowaniu w każdą piosenkę. Pazurek „Debaucher”, lekkość „Here Come Your Man”, czy majestatyczny refren „Gigantic” – to w pełni przeżyte można tylko na żywo! Gdy Pixies miało supportować Radiohead, Thom Yorke oburzył się: „To niestosowne! To tak, jak gdyby grali przed nami The Beatles. Nie zgadzam się! Pixies to najlepszy band w historii”. Siła tej grupy to zresztą nie tylko dźwięki. W tekstach swoich piosenek Pixies

zaszyli mnóstwo nieoczywistej symboliki, metafor, gier słownych, nawiązań do literatury i sztuki, a to wszystko podane z niezłą dawką humoru i absurdu. Pixies to piekielnie inteligentni muzycy, a ich muzyka jest pełna magii.

## Powrót na scenę z nową płytą „Head Carrier”

Pixies wrócili z artystycznych wakacji w mistrzowskim stylu. Zamiast rozpaczać po odejściu ze składu basistki Kim Deal, zaangażowali na stałe Paz Lenchantin, która w zastępstwie koncertowała z nimi już od kilku lat. Porzucili też odgrzewanie smakowitych, lecz starych już klasyków, i nagrali premierowy materiał. Ryzyko się opłaciło – „Head Carrier” to bardzo dobry album nawiązujący do tego, co najlepsze w ich karierze, jak ujął to recenzent magazynu Modjo - „płyta kolorowa, chwytliwa i pełna żaru”. Kawałki takie jak „Tenement Song”, czy „Um Chagga Lagga” trafiły do rockowych stacji radiowych i bardzo płynnie dołączyły do koncertowych setlist. Ten powrót to nie skalkulowany skok na kasę, czy kilkutygodniowa przerwa od spokojnej artystycznej emerytury – to dowód na to, że Pixies wciąż się chce, a ich kreatywność jest nadal na ponadprzeciętnym poziomie.

## Jeśli nie teraz, to kiedy?

To jak, 16 listopada widzimy się pod sceną w Arenie Poznań?



POSNANIA

GRAVITACJA | UL. PLESZEWSKA 1, POSNANIA  
KONTAKT 794 730 207 | GRAVITACJA.PL

# GRAVITACJA



12.11

ANDY MILE (POZNAŃ)  
MIXTEE (GDAŃSK)

START: 22.00

CENA BILETU: 20 ZŁ

LISTA FB DO 23:00 WSTĘP FREE

REZERWACJE: 61 6463091

**1.11 WTOREK****CLOSTERKELLER**

BLUE NOTE | START 19 | 35/45 ZŁ

**30,000 MONKIES, PARANOISE**

ALTERNATIVA | START 19:30 | 20 ZŁ

**2.11 ŚRODA****KRZYSZTOF DYS TRIO**

BLUE NOTE | START 20 | 35 ZŁ

**3.11 CZWARTEK****KONGOS**

U BAZYLA | START 20 | 49/59 ZŁ

**ZOFIA BARTOSZEWICZ**

AMARANT | START 20 | 12 ZŁ

**GABA KULKA**

CK ZAMEK | START 20 | 35/45 ZŁ

**PILICHOWSKI BAND**

BLUE NOTE | START 19 | 40 ZŁ

**KĄDZIELA I WÓJCIŃSKI**

PIĘŚ ANDALUZYJSKI | START 20 | 10/15 ZŁ

**T'HEN LAI**

PROJEKT LAB | START 20

**CHANGO**

MESKALINA | START 19 | 15/25 ZŁ

**MITOCHONDRIMUM**

ALLIGATOR | START 21 | FREE

**4.11 PIĄTEK****FISMOLL (SOLO ACT)**

BLUE NOTE | START 20 | 35/45 ZŁ

**TOMASZ ŻÓŁTKO**

PIÓRO FENIKSA | START 19 | 15/20 ZŁ

**THE K.**

LAS | START 22 | 15 ZŁ

**HAPPYSAD, TED NEMETH, ELEANOR GRAY**

MTP2 | START 19 | 55/60 ZŁ

**DRUNK LAMB**

ALLIGATOR | START 22 | FREE

**PIVO**

U BAZYLA | START 19 | 30/39 ZŁ

**LILLY HATES ROSES (GRA THE SMITHS)**

POD MINOGĄ | START 20 | 20/30 ZŁ

**5.11 SOBOTA****DEZERTER, MARTIM MONITZ**

BLUE NOTE | START 19 | 30/42 ZŁ

**MATS GUSTAFSSON'S NU ENSEMBLE**

DRAGON | START 20 | 70/80 ZŁ

**GURAL, SŁOŃ, KACZOR, SHELLERINI, DJ SOINA**

U BAZYLA | START 19 | 30/40 ZŁ



Na terenie całego kraju rozbrzmi trasa koncertowa 61 Tour, w ramach której wystąpią jedni z kluczowych przedstawicieli poznańskiej sceny RAP! Za gramofonami stanie niezawodny DJ Soina, natomiast mistrzami ceremonii tego dnia będą: donGURALesko, skład WSRH, oraz Kaczor. To pierwsza trasa w takim składzie, ale stare, dobrze znane nazwiska są gwarantem 3-godzinnego show na najwyższym poziomie!

**AIMO**

ALTERNATIVA | START 21

**LYDKA GRUBASA**

POD MINOGĄ | START 20 | 15/20 ZŁ

**PEZET**

MTP2 | START 19 | 40/55 ZŁ



Po ponad trzech latach przerwy od występów, Pezet wreszcie rusza w trasę koncertową! Jeden z najbardziej docenianych polskich raperów znów odwiedzi Poznań. Podczas trasy, Pezetowi na scenie towarzyszyć będą wyjątkowe wizualizacje i goście specjalni, z którymi zaprezentuje swoje największe hity. Na koncertach będzie można również zobaczyć i nabyć najnowszą, limitowaną edycję KOKA dostępną w sprzedaży tylko na miejscu.

**VI FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**

CK ZAMEK/ESTRADA | START 19 | 10/20 ZŁ

**6.11 NIEDZIELA****ARES KINGDOM, PENTACLE, WARFIST**

U BAZYLA | START 19 | 40/50 ZŁ

**AUDIOFEEELS**

SALA ZIEMI | START 19 | 60/150 ZŁ

**7.11 PONIEDZIAŁEK****KAMIL PIOTROWICZ SEXTET**

BLUE NOTE | START 20 | 25/35 ZŁ

**ERA JAZZU – LIZZ WRIGHT**

CENTRUM KONGRESOWO DYDAKTYCZNE | START 20 | 145 ZŁ

**8.11 WTOREK****TANGHETTO**

BLUE NOTE | START 20 | 60 ZŁ

**KONCERT MUZYKI FILMOWEJ (STECZKOWSKA, PIASEK,****CUGOWSKI, SZCZESŃNIAK)**

ARENA | START 19 | 70-200 ZŁ

**9.11 ŚRODA****SEVEN SAGES**

POD MINOGĄ | START 20

**PATRYK LICHOTA - PAŻ KRÓLOWEJ**

CK ZAMEK | START 19 | FREE

**VI FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**

CK ZAMEK/ESTRADA | START 19 | 10/20 ZŁ

**PATHFINDER LIVE**

U BAZYLA | START 19 | 15 ZŁ

**DIESEL HANGOVERS**

W STARYM KINIE | START 20 | 10 ZŁ

**KINGA GŁYK**

BLUE NOTE | START 20 | 35 ZŁ

**10.11 CZWARTEK****PASCAL PINON, INDRIDI**

SPOT | START 20 | 39 ZŁ

**LIMBOSKI**

MIASTO | START 20 | 20/25 ZŁ

**SYLWIA GRZESZCZAK**

ARENA | START 19

**ZŁOTA JESIEŃ, SIERŚĆ, CZARNY LATAWIEC, KZK GAZAWAT**

LAS | START 21 | 20 ZŁ

**KAGYUMA**

BLUE NOTE | START 19:30 | 20 ZŁ

**BUSLAV**


MESKALINA | START 19 | 20/30 ZŁ

muzyka na żywo  
whiskey bar  
transmisje sportowe



**TANNER'S**  
≈ irish pub ≈  
POZNAŃ

ul. Wroniecka 21  
61 221 51 07

 tannersirishpub



**VI FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**

CK ZAMEK/ESTRADA | START 19 | 10/20 ZŁ

**COCO BONGO**

ALTERNATIVA | START 20 | 10 ZŁ

**ANTHEM, MOLOCH LETALIS, MALLEPHYR, CANCERFAUST**

U BAZYLA | START 19 | 20/25 ZŁ

**11.11 PIĄTEK**

**HUNTER**

BLUE NOTE | START 20 | 40/50 ZŁ

**THE GENTLE ART OF COOKING PEOPLE, DYSON SPHERE**

LAS | START 22 | 20 ZŁ

**MARIA PESZEK, BOWNIK**

MTP2 | START 19 | 59/70 ZŁ

**VI FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**

CK ZAMEK/ESTRADA | START 19 | 10/20 ZŁ

**THE DUMPLINGS**

SQ | START 22 | 40/50 ZŁ

**SÖNDÖRGÖ, RABEL BABEL - IMIENINY ULICY ŚW. MARCIN**

PARKING CK ZAMEK | START 18 | FREE

**12.11 SOBOTA**

**LIPALI**

BLUE NOTE | START 20 | 34/44 ZŁ

**VI FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**

CK ZAMEK/ESTRADA | START 19 | 10/20 ZŁ

**IRA**

MTP2 | START 20 | 65/80 ZŁ

**ERIEPE, BONSON, SARIUS**

U BAZYLA | START 19 | 25/35 ZŁ

**13.11 NIEDZIELA**

**MAREK DYJAK**

BLUE NOTE | START 20 | 49/59 ZŁ

**VAPORS OF MORPHINE**

CK ZAMEK | START 20 | 90/130 ZŁ



W latach 90-tych grupa Morphine wprowadziła na scenę nowy typ muzyki, którą nazwali Low Rock. Swoją charakter niecodziennemu choć uwodzicielskiemu połączeniu instrumentów: saksofonu barytonowego, 2-strunowego slide basu i perkusji. Płomień Morphine zapłonął jasno i gwałtownie, ale zgasł przedwcześnie kiedy w 1999 zmarł lider zespołu, Mark Sandman. Z popiołów powstała Vapors of Morphine. Koncert w Zamku będzie jedynym w Polsce.

W latach 90-tych grupa Morphine wprowadziła na scenę nowy typ muzyki, którą nazwali Low Rock. Swoją charakter niecodziennemu choć uwodzicielskiemu połączeniu instrumentów: saksofonu barytonowego, 2-strunowego slide basu i perkusji. Płomień Morphine zapłonął jasno i gwałtownie, ale zgasł przedwcześnie kiedy w 1999 zmarł lider zespołu, Mark Sandman. Z popiołów powstała Vapors of Morphine. Koncert w Zamku będzie jedynym w Polsce.

**14.11 PONIEDZIAŁEK**

**ANNINHILATOR**

U BAZYLA | START 19 | 70/90 ZŁ

**15.11 WTOREK**

**RICHARD BONA TRIO**

BLUE NOTE | START 20 | 90/110 ZŁ

**16.11 ŚRODA**

**PIXIES, FEWS**

ARENA | START 19 | 179/199 ZŁ

**BAIKA (PIOTR BANACH I KAFI)**

MESKALINA | START 19 | 25/30

**T.LOVE**

BLUE NOTE | START 20 | 45/55 ZŁ

**17.11 CZWARTEK**

**DUBSKA**

U BAZYLA | START 19 | 25/35 ZŁ

**CINEMON, MEFDRON**

W STARYM KINIE | START 20 | 15 ZŁ

**JULIA VIKMAN**

BLUE NOTE | START 19:30 | 30 ZŁ

**18.11 PIĄTEK**

**JAAA!**

PROJEKT LAB | START 20 | 20/25 ZŁ

**REBEKA**

SQ | START 19:30 | 40/50 ZŁ

**ARKONA, BLOODTHIRST, TARAN, UR**

U BAZYLA | START 19 | 35/40 ZŁ

**19.11 SOBOTA**

**PIDZAMA PORNO**

MTP2 | START 19 | 55/65 ZŁ

**BOBBY THE UNICORN**

DRAGON | START 20 | 20/25 ZŁ

**TRIBUTE TO MICHAEL JACKSON & WHITNEY HOUSTON SYMFONICZNE - DĄBROWSKA, CEKEKWICKA, BADACH, STACH**

ARENA | START 19 | 79/150 ZŁ

**GRZEGORZ TURNAU**

AULA UAM | START 20 | 79/149 ZŁ

**PIOTR WOJTASIK QUARTET**

BLUE NOTE | START 20 | 55 ZŁ

**KROKI**

PROJEKT LAB | START 20 | 15/20 ZŁ

**HOPE**

U BAZYLA | START 19 | 25/35 ZŁ

**ET TUMASON**

MESKALINA | START 19:30 | FREE

**CALL THE SUN, BLACK RADIO**

POD MINOGĄ | START 19

**20.11 NIEDZIELA**

**BRENDAN ADAMS**

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

**TIDES FROM NEBULA**

BLUE NOTE | START 20 | 35/45 ZŁ

**KASECIARZ**

W STARYM KINIE | START 19:30

**BONUS BGC, BODYCHRIST**

U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ

**ŚWIETLIKI**

POD MINOGĄ | START 19 | 39/49 ZŁ

**ARCHIVE**

MTP2 | START 20 | 125/140 ZŁ

**21.11 PONIEDZIAŁEK**

**ANDRZEJ PIASECZNY**

TEATR WIELKI | START 19 | 85 ZŁ

**DARIUSZ STACHURA, WOJCIECH SOKOLNICKI, MIKOŁAJ ADAMCZAK**

AULA UAM | START 19 | 30-110 ZŁ

**22.11 WTOREK**

**VADER**

BLUE NOTE | START 19 | 50/60 ZŁ

**MACIEJ MALEŃCZUK**

AULA UAM | START 19:30 | 100 ZŁ

**23.11 ŚRODA**

**BEMY**

BLUE NOTE | START 19:30 | 25 ZŁ

**MIKROMUSIC ORKIESTRA**

9 STÓP | START 20 | 35/50 ZŁ

**24.11 CZWARTEK**

**URODZINY RADIA AFERA – ŁAJKI ŁAN, BRODACZE**

CK ZAMEK | START 19 | 39/49 ZŁ

**MAX & IGGOR CAVALERA RETURN TO ROOTS**

MTP2 | START 20 | 129/140 ZŁ

**DANIEL SPALENIAK**

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

**DR MISIO**

U BAZYLA | START 19 | 39/49 ZŁ

**25.11 PIĄTEK**

**PUNK ROCK SOUL VOL. 3**

ALTERNATIVA | START 19 | 40/50/60 ZŁ

**FISZ EMADE, PEPE.**

MTP1 | START 20 | 59/69 ZŁ

**JOA BIRD, MISS IS SLEEPY**

CK ZAMEK | START 19 | 15/20 ZŁ

**PETER MANTE'S GOSPEL PROJECT**

BLUE NOTE | START 20 | 15 ZŁ

**IZA LACH, ROSALIE.**

SQ | START 22 | 25/35 ZŁ

**MILKY WISHLAKE & OLY.**

DRAGON | START 19 | 25 ZŁ



**26.11 SOBOTA**

**PUNK ROCK SOUL VOL. 3**

ALTERNATIVA | START 19 | 40/50/60 ZŁ

**SAVAGE, JOY, LIMAHL I FANCY**

ARENA | START 18 | 99/149 ZŁ

**HEY**

MTP2 | START 19 | 55/65 ZŁ

**LAO CHE**

CK ZAMEK | START 20 | 45/55 ZŁ

**27.11 NIEDZIELA**

**ACID DRINKERS, SIQ**

U BAZYLA | START 19 | 40/50 ZŁ

**BEARTOOTH, VANNA, TRASH BOAT**

POD MINOGĄ | START 19 | 50/60 ZŁ

**AGNIESZKA CHYLIŃSKA**

MTP2 | START 19

**28.11 PONIEDZIAŁEK**

**BRODKA**

AULA UAM | START 20 | 99/149 ZŁ

**29.11 WTOREK**

**SISTERS IN JAZZ**

BLUE NOTE | START 20 | 25 ZŁ

**AJDE TZIGUNZ FANFARA**

SCENA WSPÓLNA | START 19

**MELA KOTELUK**

SALA ZIEMI | START 20 | 60/100 ZŁ

**30.11 ŚRODA**

**STREFA ZAGROŻENIA HAŁASEM, ZODIAK**

POD MINOGĄ | START 19

**THE XX**

MTP2 | START 19 | 125/140 ZŁ

**SEBASTIAN RIEDEL & CREE**

BLUE NOTE | START 20 | 40/50 ZŁ

**3.11 CZWARTEK****CZWARTKOWY KLASYK – DVJ RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**4.11 PIĄTEK****HELLO FRIDAY – DJ HEN**

GRAVITACJA | START 22 | 10 zł | LISTA FB DO 23 FREE

**X PARTY**

ALTERNATIVA CLUB | START 20 | 10 ZŁ

**TECHNOKRACJA**

NOWE BITY | START 23

**DJ SET #78 - SZCH, REWIR**

LAS | START 23.30

**LIESTYLE\* PARTY HARD!**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**BREXIT PRES. ASA (OWSLA/UK) + NEGATIV, PASZCZAK, MIŁY ATZ**

PROJEKT LAB | START 23 |

**SERCE MIASTA: MIXTEE, VADER, STRUGI**

OPCJA | START 22 | FREE

**5.11 SOBOTA****VIDEO BATTLE – DVJ RINK & DVJ C-TITE**

GRAVITACJA | START 22 | 20 zł | LISTA FB DO 23 FREE



Video Battle to cykl imprez, który będzie łączył w sobie najlepsze muzyczne doznania z niesamowitymi wrażeniami wizualnymi. Jest to przede wszystkim nowa jakość, polegająca na jednoczesnym mixowaniu dźwięku oraz obrazu. W trakcie imprezy będziecie mogli nie tylko usłyszeć, ale także zobaczyć znakomite utwory z gatunków R'n'b, Rap, Funk, Soul, Dance oraz House. Muzyka, światła oraz video będzie mixowana w tym samym czasie, a efekty będziecie mogli podziwiać na telewizorach i projektorach w całym klubie.

**KILLKILL LABEL NIGHT – ALIENATA, DJ FLUSH, FEELAZ**

NOWE BITY | START 23 | 10/15 ZŁ

**MIĘJSKI SOUND – AFTERPARTY PO KONCERCIE PEZETA**

SQ | START 22 | 10/15/20 ZŁ

**ZISA & RAFF**

TWOJA STARA | START 22

**VATICAN SHADOW & PLEQ - PROJEKT LABIRYNT**

PROJEKT LAB | START 23 | 15-30 ZŁ

**TANŹC BEZ WSTYDU: HEN, MAJK L, MAQOO**

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

**9.11 ŚRODA****#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**10.11 CZWARTEK****CZWARTKOWY KLASYK – DVJ RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE



Zapraszamy na kolejną odsłonę najstarszego w mieście cyklu imprez. 17-letnia tradycja oraz co tydzień wypełniony klub potwierdza, że czwartkowe wydarzenia w Blue Note to gwarancja udanej imprezy. Nowością na imprezie będzie video mix, czyli mixowanie jednocześnie dźwięku i obrazu. Teraz w trakcie imprezy będziecie mogli nie tylko usłyszeć, ale także zobaczyć muzyczne perłki w klasycznych wersjach oraz najnowszych remakach. Za pełen parkiet odpowiadać będą DVJ Rink i Hirass.

**XI URODZINY SQ PRES. CIRCUS INFERNO WITH SCUBA!**

STARA RZEŹNIA | START 22 | 35-55 ZŁ



Klub SQ świętuje swoje 11. urodziny. Ta impreza będzie bardzo huczna, gdyż świeczki zdmuchiwac ma Scuba! Scuba to dziś ciemna strona muzyki techno, a to m.in. za sprawą świętego albumu „Claustrophobia”, na którym dowodzi swego kunsztu producentkiego. Goście Circus Inferno przekonają się o tym 10

listopada. Support zapewni duet parkietowych wyjadaczy – Angelo Mike i Leon. To właśnie ich set otwierał szeszciorożną urodzinową imprezę w Starej Rzeźni, kiedy to rozgrzewali publikę przed występem Tale of Us! Po Scubie w wydaniu live i dj set zaprezentuje się kolaboracja Kaotika i Chmara, czyli Thoria.

**ŚWIŃSKI AFTER VOL. 4 – AUDIOPOLE & FRIENDS**

NOWE BITY | START 3

**11.11 PIĄTEK****HELLO FRIDAY – DVJ RINK**

GRAVITACJA | START 22 | 10 zł | LISTA FB DO 23 FREE

**26. URODZINY RADIO AFERA - SILENT DISCO: ROCK, ALTERNATYWA, PUNK/REGGAE**

KLUB STARE KINO | 21

**JERUZOLIMA W PODRÓŻY**

NOWE BITY | START 23 | 10/15 ZŁ

**INDEPENDENCE DAY W/ RON WILSON (DE), KOSEL LIVE**

TWOJA STARA | START 22 | FREE

**RADIKAL GURU LIVE DUB FEAT. ECHO RANKS & RADIKAL HORNS**

PROJEKT LAB | START 23 | 20/25 ZŁ

**12.11 SOBOTA****URBAN ZOO - MIXTEE & ANDY MILE**

GRAVITACJA | START 22 | 20 zł | LISTA FB DO 23 FREE



Lubicie dzięki, drapieżne klimaty? Chcielibyście przenieść się z miasta pełnego zgiełku, wprost do prawdziwej, egzotycznej dżungli? Wpadnijcie na Urban Zoo w Gravitacji, gdzie będziecie mogli bawić się całą noc w dzikiej aranżacji, przy najlepszych klubowych hitach oraz w towarzystwie drapieżnych kocic. Imprezę poprowadzą DJ Mixtee oraz Andy Mile.

**90S RAVE!**

NOWE BITY | START 23

**ABE - ALL BLACK EVERYTHING! #21**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**16.11 ŚRODA****#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**17.11 CZWARTEK****CZWARTKOWY KLASYK – DVJ RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**18.11 PIĄTEK****HELLO FRIDAY – DJ RIMM**

GRAVITACJA | START 22 | 10 zł | LISTA FB DO 23 FREE

**OFFICIAL PRODIGY NIGHT**

NOWE BITY | START 23

**THERAPY! #10 – SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**DAPPER MEETS MATT KARMIL**

PROJEKT LAB | START 23 | 10/15 ZŁ



Sezon wyjazdów i festiwali już prawie za nami, więc z wypiętą klatką można wjechać na salony, serwując kolejnego Dappera. Tym razem organizatorzy – po wakacyjnej przerwie, zaprosili Matta Karmila. Muzyk z wykształcenia i multiinstrumentalista, którego muzyka (pomimo tego, że nie do końca dba o rozgłos) propozycja jest przez takie osoby jak: John Talabot, Axel Boman, Bicep, Dave DK, DJ Koze i Chris Liebing, Kornel Kovacs czy Tim Swearing.

**19.11 SOBOTA****WE LOVE VINYL - SOINA & IKZ**

GRAVITACJA | START 22 | 20 zł | LISTA FB DO 23 FREE

**SOBOTA W BITACH – JULIA, TOM PALASH & SCANATE**

NOWE BITY | START 23

**OD DESKI DO DESKI – START SEZONU SNOW!**

SQ | START 22 | 20 ZŁ

**23.11 ŚRODA****#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**24.11 CZWARTEK****CZWARTKOWY KLASYK – DVJ RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**25.11 PIĄTEK****HELLO FRIDAY – DJ DŹWIĘK**

GRAVITACJA | START 22 | 10 zł | LISTA FB DO 23 FREE

**PLAYGROUND W/ ANTIGONE**

PROJEKT LAB | START 23

**PIĄTEK W BITACH**

NOWE BITY | START 23

**26.11 SOBOTA****KING OF ROCK – ANDY MILE & ROMI + TOMEK TORRES (DRUMS)**

GRAVITACJA | START 22 | 20 zł | LISTA FB DO 23 FREE



King of Rock to nowy cykl imprez, podczas którego każdy będzie mógł poczuć się jak prawdziwa gwiazda rocka! Imprezę poprowadzą znani artyści z całej Polski, a każdy wieczór uświetni Wam muzyka na żywo. W sobotę, na inauguracji cyklu King of Rock, zagrają Andy Mile oraz Romi, którym towarzyszyć będzie Tomek Torres - wybitny perkusista zespołu Afromental.

**THE BACKROOM! – NEEVALD, MATTHEW CLARCK, BARTES**

SQ | START 22 | 20 ZŁ

**DARM ROOM PRES. DUSS**

NOWE BITY | START 23

**4 URODZINY VINYLGATE RECDSTORE – FEELAZ, HRABIOZA, NOVACD**

VINYLGATE, CYTRONETA | START 12

**DRUMOBSESSION #74 WITH VROMM, DJ DECKS, SIASIA**

PROJEKT LAB | START 23



**MUSIC CLUB**  
**Kosmos**

UL. ŚW. MARCIN 24  
POZNAŃ **KAŻDY PIĄTEK**

**MIKSUJE**  
**DJ FAFER**

**POWRÓT**  
**DO PRZESZŁOŚCI**

MUZYCZNA PODRÓŻ PRZEZ OSTATNIE 30 LAT  
Największe przeboje lat 80-tych, 90-tych, 2000-nych

**START**  
21:00

**WSTĘP**  
10 PLN

**promo**  
**na barze**

**PIĄTKI ZA PIĄTKI**  
DRINK WÓDKA+ SOFT **5 ZŁ**  
WHISKY 40ML **5 ZŁ**

REZERWACJA STOLIKÓW:  
61 222 50 51

**MUSIC CLUB**  
**Kosmos**

**PubQuiz**  
kreatywna zabawa!

**W każdą niedzielę**  
**PubQuiz start 19:00**  
Super zabawa,  
gwarantowane nagrody  
dla najlepszych.

KLUB KOSMOS W GALERIA MM UL. ŚWIĘTY MARCIN 24 POZNAŃ  
PO 22 WEJŚCIE OD ULICY ŚWIĘTY MARCIN **WWW.KOSMOSKLUB.PL**





## JEDYNA PIEKARNIA W 100% BEZGLUTENOWA W POZNANIU

UL. POZNAŃSKA 25/2  
(JEŻYCE)

### 4.11 PIĄTEK – 5.11 SOBOTA

**URODZINY – WIDMO**  
ZEMSTA | START 19.30

**4.11 PIĄTEK – 6.11 NIEDZIELA**  
**POZNAŃSKIE TARGI PIWNE**  
MTP | START 16 | 20/40 ZŁ

**4.11 PIĄTEK – 12.11 SOBOTA**  
**FESTIWAL POZNAŃ BAROQUE**  
CK ZAMEK | START 18



Twórcy festiwalu „Baroque” mają na celu przybliżenie słuchaczom muzyki dawnej w wielu odsłonach, od tych tradycyjnych do nowoczesnych aranżacji przeróżnych utworów. Organizatorzy starają się zaprezentować muzykę popularną i znaną, z czasem radykalnie odmiennego punktu widzenia. Poznań Baroque to festiwal, który chciałby iść swoją własną drogą i za pośrednictwem przeszłości patrzył w przyszłość.

### 4.11 PIĄTEK

**FILHARMONIA: GWIAZDY ŚWIATOWYCH ESTRAD, NIEMIECKIE REQUIEM**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 30 - 100 ZŁ

**KONFERENCJA: „NOWOCZESNE TECHNIKI SPRZEDAŻY”**

HOTEL ANDERSIA | START 8 | 170 - 890 ZŁ

### 5.11 SOBOTA – 6.11 NIEDZIELA

**MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ TAŃCA „DANCEHALL OR DIE”**  
ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 3 | START 10  
| 85 - 510 ZŁ



Po raz kolejny Poznań ma okazję gościć najlepszych tancerzy, którzy będą oceniać zmagania uczestników turnieju w różnych kategoriach stylu dancehall. Jury będzie składać się największych francuskich gwiazd tańca; Queensyego (Blazin Crew), Soni Soupha, Aya Level, Camron'a One Shot'a. Poznańska impreza to preeliminacje do dwóch turniejów, które odbędą się w Paryżu.

### 5.11 SOBOTA – 6.11 NIEDZIELA

**SPORT: RUNMAGEDDON**  
STADION LECH POZNAŃ | START 8 | 279 ZŁ

### 5.11 SOBOTA

**SPOTKANIE: WSPÓLNE GOTOWANIE Z PASCALEM**

GALERIA MALTA | START 13 | FREE

**KONCERT: MATS GUSTAFSSON'S NU ENSEMBLE**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 78/80 ZŁ

**BALET: „JEZIORO LABĘDZI”**

TEATR WIELKI | START 19 | 15 - 130 ZŁ

**KONFERENCJA: DNI ZDROWIA**

POLSKA AKADEMIA NAUK | START 10 | FREE



**DNI ZDROWIA**

POZNAŃ

5.11.2016

godz. 10:00 - 19:00

Polska Akademia Nauk  
ul. 4 Wronowskiego 17/19

Institut promowania zdrowia organizuje kolejną edycję konferencji Dni Zdrowia. Celem konferencji jest zwiększanie świadomości prewencji, propagowanie właściwych nawyków i przedstawianie możliwości w leczeniu schorzeń. Wykłady będą przeprowadzali specjaliści w swoich dziedzinach, poruszą liczne i

różnorodne zagadnienia dotyczące zdrowia.

### 6.11 NIEDZIELA

**GALA OPEROWA: RECITAL RAFAŁA SIWKI**

TEATR WIELKI | START | ZŁ



Na scenie Teatru Wielkiego zagości artysta i gwiazda La Scali, czyli Rafał Siwka. Solista największych scen operowych: mediolańskiego Teatro alla Scala, Opery Paryskiej, Opery Rzymskiej, Staatsoper w Berlinie, Monachium i Hamburgu, Arena di Verona, Opernhaus w Zurychu, czy New National Theatre w Tokio.

W czasie recitalu będzie można usłyszeć arie operowe ze światowego repertuaru basowego: z Don Carlosa, Attili i Makbeta-Verdiego, Eugeniusza Oniegina Czajkowskiego i Cyrulika Sewilskiego Rossiniego. Światowej sławy głosowi basowemu na scenie będzie towarzyszyć Monika Mych – Nowicka oraz orkiestra Teatru Wielkiego pod kierownictwem Tadeusza Koźłowskiego. Gałę poprowadzi Grażyna Torbicka.

### 7.11 PONIEDZIAŁEK

**KINO: PROJEKCYJA FILMU „JONATHAN”, SPOTKANIE Z REŻYSEREM PIOTREM J. LEWNADOWSKIM**

KINO MUZA | START 19.30 | 10 ZŁ

### 8.11 WTOREK

**WYKŁAD Z CYKLU „O NAUCE PRZY PIWKU”: KRYPTOBIONTY, HIPOTEZA ŚPIĄCEJ KRÓLOWEJ I PODRÓŻE KOSMICZNE**

LOT CHMIELA | START 20 | FREE

**KINO: CANNES LIONS IMAGINATION DAY**

MULTIKONO STARY BROWAR | START 19.30 | 22/26 ZŁ

### 9.11 ŚRODA

**MUZYKA: „PAŻ KRÓLOWEJ” PATRYK LICHOTA**

CK ZAMEK | START 20 | FREE

### 10.11 CZWARTEK

**OPERETKA: „KSIĘŻNICZKA CZARDAŠA”**

TEATR MUZYCZNY | START 19 | 30 - 100 ZŁ

### 11.11 PIĄTEK – 13.11 NIEDZIELA

**DNI PALESTYŃSKIE W POZNANIU**

ZEMSTA, CENTRUM AMARANT, GALERIA TAK | START 19 | FREE

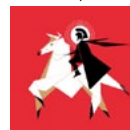
### 11.11 PIĄTEK

**KONCERT Z OKAZJI NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI**

TEATR WIELKI | START 19 | 1 ZŁ

**IMIENINY ULICY ŚW. MARCIN**

POZNAŃ | START 11 | FREE



11 listopada poznaniacy mają dwie okazje do świętowania: odzyskanie przez Polskę niepodległości i imieniny Marcina – obok patronów miasta, Piotra i Pawła najpopularniejszego mińskiego świętego. Imieniny Ulicy Św. Marcina są obchodzone w Poznaniu od połowy lat 90. W czasie tegorocznych obchodów na

ulicy spotkamy kuglarzy, performerów i muzyków. Świętowanie zwieńczy pokaz fajerwerków.

**SPEKTAKL: „OBSŁUGIWAŁEM ANGIELSKIEGO KRÓLA”**

TEATR NOWY | START 19 | 50/30, 55/35 ZŁ

### 12.11 SOBOTA – 13.11 NIEDZIELA

**ANIMATION SHOW OF SHOWS**

CK ZAMEK | START 21 | 10 ZŁ

### 12.11 SOBOTA

**KONCERT: BODO – JUŻ NIE ZAPOMNISZ MNIE**

TEATR APOLLO | START 17 | 80 – 110 ZŁ

**PREMIERA SPEKTAKLU: „O SZCZYTACH ROZPACZY I UŚMIECHU STEWARDESSY”**

TEATR NOWY | START 20 | 50/30, 55/35 ZŁ

**SPORT: POZNAŃSKA GALA NIEPODLEGŁOŚCI**

CITYZEN | START 17 | FREE

**FILHARMONIA: 456. KONCERT POZNAŃSKI, Z FARY I Z OSTREJ BRAMY**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 18 | 20 ZŁ

### 13.11 NIEDZIELA

**KURS: PODSTAWY DIETETYKI SPORTOWEJ**

GIMNAZJUM NR 54 | START 10 | 99 ZŁ

**SPORT: III MARCELIŃSKI BIEG JESIENNY**

ŁASEK MARCELIŃSKI | START 13 | FREE

### 15.11 WTOREK

**KINO WOKÓŁ FOTOGRAFII „HOMO SAPIENS”**

CK ZAMEK | START 19.15 | 11 ZŁ

### 17.11 CZWARTEK

**SPEKTAKL: „DWUNASTU GNIEWNYCH LUDZI”**

TEATR NOWY | START 19 | 50/30, 55/35 ZŁ

**WYKŁAD: TENDOMANIA**

CONCORIA DESIGN | START 17.30 | FREE

**SPOTKANIE: MAGDALENA GRZEBAŁKOWSKA**

CK ZAMEK | START 18 | FREE – DOSTĘPNE W KASIE

### 18.11 PIĄTEK

**SPEKTAKL: I ELIMINACJA XV FESTIWALU „ZOSTAŃ GWIAZDĄ KABARETU**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 40 ZŁ

**FILHARMONIA: VIII MALTAŃSKI KONCERT CHARYTATYWNY, GWIAZDY ŚWIATOWYCH ESTRAD**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 15 - 50 ZŁ

### 18.11 PIĄTEK – 24.11 CZWARTEK

**TYDZIEŃ FILMU NIEMIECKIEGO**

KINO MUZA | START 19 | 10 ZŁ

### 19.11 SOBOTA

**KINO: NOC REKLAMOZERCÓW**

KINO MUZA | START 21 | 25/30 ZŁ

**KONCERT: TRIBUTE TO MICHAEL JACKSON & WHITNEY HOUSTON**

HALA ARENA | START 19 | 79 – 249 ZŁ

**KINO: DZIEWCZYNA Z PERŁĄ**

KINO RIALTO | START 15 | 23/28 ZŁ

**KONCERT: BOBBY THE UNICORN**

KLUB DRAGON | START 20 | 20/25 ZŁ

### 20.11 NIEDZIELA

**LOTTO EXTRAKLASA: LECH POZNAŃ – ŚLĄSK WROCŁAW**

INEA STADION | START | ZŁ



**ZAMÓW TELEFONICZNIE DO DOMU LUB ODBIERZ NA MIEJSCU**

Piekary 1: **882 736 437**, Franowo: **601 373 520**, Krakowska 33: **695 644 544**, Kościelna 38: **695 644 944**

[www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl](http://www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl)



**MUSICAL: „JEKYLL & HYDE”**

TEATR MUZYCZNY | START 17 | 35 -120 ZŁ

**21.11 PONIEDZIAŁEK – 27.11 NIEDZIELA****FESTIWAL: ROŚLINY. XIV POZNAŃ CULINARY FESTIWAL**

POZNAŃ | START 21 | PRZYSTAWKA 5 ZŁ, DANIE GŁÓWNE 12 ZŁ, ZESTAW 15 ZŁ



Culinary Fest to święto kuchni, oparte na międzynarodowej formule tygodnia restauracji, które odbywa się cztery razy w ciągu roku. Każda edycja jest opatrzona tematem przewodnim, narzuca on charakter menu danej edycji. Motywem listopadowej edycji są rośliny. Szefowie kuchni restauracji festiwalowych przygotowują roślinne menu, które na tydzień opanuje miasto. Listę restauracji biorących w festiwalu udział można znaleźć na stronie Facebookowej imprezy.

**21.11 PONIEDZIAŁEK****PREMIERA KSIĄŻKI: „CHLEB PRAWIE ŻE POWSZEDNI. KRONIKA JEDNEGO ŻYCIA”**

TEATR NOWY | START 18 | 1 ZŁ

**SPEKTAKL: „BĘDĄ ZMIANY...” ZENON LASKOWIK**

TEATR MUZYCZNY | START 19 | 70/75 ZŁ

**22.11 WTOREK****ABSOLVENT TALENT DAYS – TARGI PACY I PRAKTYK**

MTP | START 10 | FREE

**23.11 ŚRODA****SPOTKANIE: PRZEMYSŁAW CZAPLIŃSKI „PORUSZONA MAPA”**

CK ZAMEK | START 18 | FREE

**24.11 CZWARTEK****SPOTKANIE: PODRODZIE AZJĘ – MALUCHEM PRZEZ AZJĘ**

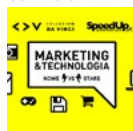
KINO MUZA | START 20.30 | 15 ZŁ

**MUSICAL: „NIE MA JAK LATA 20., LATA 30”**

TEATR MUZYCZNY | START 18 | 30 - 90 ZŁ

**25.11 PIĄTEK****KONFERENCJA: MARKETING I TECHNOLOGIA**

COLLEGIUM DA VINCI | START 9 | FREE



Piąta edycja konferencji skupi się na zachowaniach konsumenta, które mają wpływ na nowe technologie. Zostanie przeprowadzona analiza „wojny” nowe kontra stare, oraz udowodnione zostanie, że mimo nowych kanałów i sposobów dotarcia, od lat pewne zasady się nie zmieniły. Prelegenci to Wojtek Ławniczak

członek Service Design Network, Paweł Loedl z VML, który współpracował z takimi markami jak Tic Tac, PZU, Philips, Żywiec, Red Bull, Johnnie Walker, Bacardi i wielu innych.

**PREMIERA SPEKTAKLU: „TERRARIUM”**

CK ZAMEK | START 20 | 10/15 ZŁ

**KONCERT: MILKY WISHLAKE & OLY.**

KLUB DRAGON | STRAT 19 | 25/30 ZŁ

**PRZEDPREMIEROWY POKAZ FILMU „CREATIV CONTROL”**

KINO MUZA | START 19 | 15/18 ZŁ

**FILHARMONIA: 121. KONCERT TARGOWY ZWYCIĘZCY MIĘDZY-NARODOWYCH KONKURSÓW SKRZYPCOWYCH**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 15 - 50 ZŁ

**26.11 SOBOTA****SKI-FLY. FESTIWAL SZTUKI SIENCE FICTION**

CENTRUM AMARANT | START 14 | FREE

**URODZINY RADIA AFERA**

GALA 9.5 „ZMYSŁY I ŻYWIÓŁY”

MTP | START 19 | FREE

**SPEKTAKL: „MOJA PIAF”**

TEATR NOWY | START 19 | 50/30, 55/35 ZŁ

**SPORT: 4 ŁAPY CHARYTATYWNY MARATON ZUMBA FITNESS**

TROPs AKADEMICKIE CENTRUM KULTURY | START 14 | 25 ZŁ

**27.11 NIEDZIELA****BABI TARG**

MTP | START 12 | 5/30 ZŁ

**BALET: „KAFKA/SCHULZ: OBJAWIENIA I HEREZJE”**

TEATR MUZYCZNY | START 19 | 20 ZŁ

**28.11 PONIEDZIAŁEK****SPEKTAKL: „KLIMAKTERIUM II”**

TEATR MUZYCZNY | START 18/21.15 | 100 ZŁ

**29.11 WTOREK****SPEKTAKL: „SWING KOMEDIA DLA DOROSŁYCH”**

TEATR MUZYCZNY | START 19 | 60 - 100 ZŁ

**30.11 ŚRODA****SPEKTAKL: „PREZYDENTKI”**

TEATR NOWY | START 18.30 | 50/30, 55/35 ZŁ

**SPEKTAKL: „PRZEPRASZAM, CO PAN TU ROBI?”**

TEATR MUZYCZNY | START 18/20.45 | 80 - 100 ZŁ

# Odpal Swoją Firmę!

## Nasze usługi rozpedzą Twój biznes!

- wizytówki
- foldery
- zaproszenia
- koperty
- naklejki
- notesy
- papier firmowy
- plakaty
- teczki ofertowe
- ulotki
- etykiety
- kalendarze
- banery
- kasetony
- szyldy
- oklejanie aut
- litery 3D
- druk tapet
- druk na płótnie
- potykacze
- pylony
- oklejanie witryn
- roll-upy
- znakowanie

**boltimor.pl**

# S U P R A


\*\*\*\*\*  
restauracja gruzińska

Supra, czyli po polsku ucza, to centrum życia towarzyskiego Gruzinów. Tradycja wspólnych, zwykle wieczornych biesiad dzięki wiekom kultuwowania obrosła niezwykłymi rytuałami. Ucza nie ma prawa odbyć się bez toastów, a toasty nie mają prawa być wznoszone bez tamady czyli szefa stołu.

Zapraszamy do wspólnego biesiadowania przy specjałach i winach gruzińskich.

\*\*\*\*\*

ul. Tylne Chwaliszewo 25, Poznań  
tel. 535 175 009

 [facebook/suprarestaurantpoznan](https://www.facebook.com/suprarestaurantpoznan)



# WYDRUKUJ SOBIE DOBRY DZIEŃ!

ul. Podgórna 6, 60-101 Poznań, facebook: PoznanDrukarnia



**W** samym sercu stolicy Wielkopolski, przy ulicy Podgórznej 6, mieści się restauracja inna niż wszystkie. Urządzona w industrialnym stylu Drukarnia Skład Wina i Chleba to kontynuacja lokalu, który odniósł wielki sukces w Łodzi. Wszystko wskazuje, że w Poznaniu będzie podobnie. Od 2015 roku, kiedy lokal wystartował, jest stałym, mocnym punktem na kulinarnej mapie miasta. Przyciąga nie tylko wyrafinowanym designem, ale przede wszystkim jakością oraz smakiem serwowanych dań. Czym konkretnie? Przeczytajcie.

## Śniadania dla fanów domowego pieczywa... i weekendowych śpiochów.

Drukarnia dba o samopoczucie klientów już od wczesnych godzin porannych, oferując pyszne zestawy śniadaniowe w bardzo przystępnych cenach. Jako jedno z niewielu miejsc podaje je z pieczywem własnego wypieku; niejeden stały klient

odwiedza Drukarnię właśnie dla zapachu świeżego chleba o poranku. W cenę śniadania wliczona jest kawa lub herbata, aromatyczna dawka energii na start pracowitego dnia. Zwolenników całonocnej zabawy na pewno ucieszy fakt, że w soboty oraz niedziele śniadania serwowane są aż do godziny 13.00.

## Co dzień inny lunch i stała oferta smakowitych dań.

Ci, którzy śniadają w domu lub w pracy, mogą wpaść do Drukarni na lunch. Każdego dnia kucharze starają się zaskoczyć innowacyjnymi połączeniami smaków i kreatywnym sposobem podania potraw. Oprócz lunchu dnia, w menu znaleźć można wachlarz dań przygotowanych z myślą o zróżnicowanej klienteli – doskonałe steki, burgery, dania wegetariańskie oraz wegańskie, które znajdą uznanie nawet wytrawnych smakoszy. Na wielbicieli słodkości czekają przygotowane przez kreatywną Panią Cukiernik pyszne ciasta z sezo-

nowych składników.

## Wino, obrazy i śpiew.

Jak sama nazwa wskazuje, Drukarnia Skład Wina i Chleba to miejsce, które nie tylko pieczywem, ale także dobrym trunkiem stoi. Rozbudowana karta alkoholi w atrakcyjnych cenach przygotowana została z myślą o wielbicielach dobrego wina. Doznaniem smakowym oraz zapachowym towarzyszą estetyczne – na ścianach lokalu polscy artyści regularnie wystawiają swoje wyjątkowe prace. Od czasu do czasu do wina i sztuki dołącza dobra muzyka w postaci organizowanych koncertów.

Drukarnia Skład Wina i Chleba to miejsce, w którym wszyscy goście - nie tylko ludzie, ale także zwierzęki – są zawsze mile widziani i pierwszorzędnie ugoszczeni. Tu poprawia się nastrój i tutaj chce się wracać. Dlaczego? Najlepiej przyjąć na Podgórną 6 i przekonać się na własnej skórze... oraz podniebieniu.

# MIASTO W MIEŚCIE

Miasto Bar - ul. Szewska 20, 61-760 Poznań, facebook: miastobar



**C**hodniki, ulice, tramwajowe szyny, krawężniki, zabytkowe kamienice, nowe plomby... i całodobowy ruch w setkach kierunków. Miasto przyciąga i odpycha zarazem, wciąga w wir zdarzeń, by za chwilę przycłoczyć nadmiarem bodźców. Jego trudny, choć niebagatelny urok postanowili uwiecznić i wpuścić pomiędzy stoły i krzesła swojego lokalu dwaj przyjaciele ze szkolnej tawy - Łukasz i Sławek. 29 września wystartowali z miejscem, które marzyło im się od kilkunastu lat. Witamy w mieście, ich Mieście. Poznajcie Miasto Bar.

Choć Miasto to bar, nie restauracja, a menu jest krótkie, naje się tu każdy, mięsożerca i wegetarianin, bezglutenowiec i osoba na diecie. Dania zmieniają się jak w kalejdoskopie, pod wpływem nowych pomysłów, pół roku i produktów sezonowych, z których zręczny kucharz wydobywa to, co najlepsze, zanim znikną z oferty. Na pewno warto wpaść na słynne już żeberka, gotowane w próżni, następnie grillowane w autorskim sosie na Bourbonie, czy też na rostbef wołowy wolno pieczony w sosie na bazie chrzanu. W menu zawsze znajdzie się jakaś aromatyczna zupa, która rozgrzeje żołądek i serce jesienno-zimową porą, a obok niej solidne kanapki i inne specjalności. Swoich wiernych fanów mają też policzki wołowe z cho-

rizo i warzywami.

Miejska Szama to nie kwestia przypadku - powstała na bazie wieloletnich obserwacji i jest odpowiedzią na to, czego ludzie faktycznie poszukują. Wspólnym mianownikiem wszystkich obecnych w karcie dań jest doskonała jakość – coś, z czego właściciele nie zamierzają rezygnować – i świeżość. Miejskie pyszności przygotowywane są na miejscu przez kucharza o wyjątkowym zmyśle kulinarnym. Skutek? Klientela dopisuje i dania rozchodzą się jak na pniu, bywa więc, że spóźnialscy muszą obejść się smakiem.

Wtedy (choć nie tylko wtedy!) warto sięgnąć po kartę piw i drinków - zasługują one na specjalną uwagę. Właściciele miasta to nie tylko lokalni patrioci, ale także wytrawni piwowosze. To dlatego w ofercie znajduje się przekrój rzemieślniczych piw różnego rodzaju, tych ulubionych, przetestowanych i pochodzących w większości od lokalnych browarników. Jeśli chodzi o drinki, ich nazwy nawiązują do poznańskich dzielnic, co jest dodatkowym smaczkiem dla mieszkańców Poznania i przyjeźdźnych, np. studentów, którzy dopiero rozeznają się w topografię miasta. Na start przed imprezą drinki są pomysłem świetnym, a w połączeniu z solidnym jedzeniem, wręcz idealnym. Lecz nie tylko zapach dobrej szamy i ludzie, którzy w tempie ekspresowym pustoszają lodówki,

wypełniają Miejskie wnętrza. To także muzyka i to nie byle jaka. Miejskie granie rozpocznie już 10 listopada muzyką w stylu Toma Waitsa, Nicka Cave'a, Maćka Maleńczuka czy Wojtki Waglewskiego artysta Limboski. Tak mocny start aż prosi się o równie ambitną kontynuację... i tu mamy dobrą wiadomość. Koncertów, a także wystaw i spotkań z ciekawymi ludźmi, będzie tutaj więcej. Pomysły są, warunki też - wewnątrz jest proste i bardzo ustawne, a przestrzeń można szybko zaadaptować według potrzeb. Nic dziwnego. Już na etapie budowy Miasto pomyślane było jako miejsce spotkań. Jesteśmy przekonani, że nim się stanie.

Zbudowane na betonie, z którym koresponduje wiekowe, prawie 200 letnie, drewno dębowe i solidny metal, industrialne, nowoczesne i tradycyjne zarazem wnętrza lokalu, przywołuje surową i eklektyczną infrastrukturę miejską wraz z całą jej energią. To miejsce, do którego można wejść z ulicy, lecz nie wyjść z miasta, gdzie można zjeść coś na szybko i pobiec dalej lub odetchnąć na chwilę w ciepłym świetle wiszących lamp w loftowym stylu. Tu chce się siedzieć, chce się jeść, chce się spędzać wieczory i dyskutować na tematy, które rozpalają serca mieszkańców Poznania. Jako fani miasta i kultury, którą żyje, poczuliliśmy się tu jak u siebie. I Was też do tego zachęcamy.

# JEDZ ZGODNIE Z PORĄ ROKU!

Tekst: Martyna Rost

**W** poprzednim numerze dowiedzieliście się, jak w naturalny sposób chronić się przed infekcjami, zwalczać alergię i zwiększyć odporność. Wspominałam, że w walce układu immunologicznego z drobnoustrojami, skuteczne są nie tylko leki, ale także i przede wszystkim dieta. Wraz ze zmianą pory roku, powinniśmy zmienić sposób odżywiania - pewne produkty powinny być inaczej przygotowywane, a niektóre wręcz wyeliminowane. Jako, że za oknem coraz zimniej i łatwo o chorobę, dziś o tym, jak jeść i co robić jesienią, by pomimo mniejszej ilości światła słonecznego mieć więcej energii, by zachować nienaganną sylwetkę i wreszcie – by chandra i choroby nas się nie imały.

Oto zalecenia na okres jesienno-zimowy:

Gdy za oknem coraz zimniej, nasz organizm potrzebuje rozgrzewającego bodźca, np. w formie jedzenia. **Dania jesienno-zimowe** powinny być więc przede wszystkim ciepłe i sycające, czyli takie, które podwyższą temperaturę ciała i przyspieszą metabolizm.

Postawcie na **przyprawy** – cynamon, kardamon, imbir, chilli, kurkuma czy tymianek nie tylko nadają jesiennej kuchni niebiański aromat i smak, lecz także rozgrzewają organizm i pobudzają

układ trawienny do pracy, co sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej.

**Czosnek i cebula** to warzywa w jesiennej kuchni absolutnie obowiązkowe. Nie tylko podkreślają smak potraw, ale są naturalnymi antybiotykami, a więc pomagają chronić przed infekcjami.

**Pieczone lub gotowane warzywa i owoce** sprawdzą się jesienią lepiej niż surowe. W tej formie nie tracą swoich właściwości odżywczych i będą równie smaczne. Warzywa spożywajmy przynajmniej 3 razy dziennie, natomiast owoce chociaż raz na dzień.

**Ciepłe napoje** to mus! Kto z nas nie lubi jesienią usiąść z kubkiem dobrej herbaty? Stawiamy na zieloną i ziołową, dodajmy do nich także cytrynę i miód. Zamiast zwykłej wody, lepiej pić przegotowaną wodę z cytryną i imbirem, szczególnie tuż po przebudzeniu.

Nabiał lepiej odstawić, szczególnie, gdy ma się skłonność do chorób. Ze względu na właściwości wychładzające, odradzałabym spożywanie go jesienią i zimą, a najlepiej wykluczyła go z menu na ten czas.

Okres jesienno-zimowy pomoże nam przetrwać także **odpowiednia suplementacja**. W domowej apteczce powinien przede wszystkim pojawić się cytrynian magnezu (najlepiej w proszku, bo w takiej formie najlepiej się przyswaja). Wpływa

on na regenerację organizmu, pomaga walczyć ze stresem i chęcią częstego sięgania po słodycze. Warto postawić także na witaminy D3 i K2 (najlepiej spożywać je w płynie podczas posiłków). Obie wzmacniają naszą odporność, poprawiają stan kości, zębów i skóry. Warto również pamiętać o kwasach Omega-3 oraz witaminach B i C. Także **aktywności fizycznej** nie powinno zabraknąć jesienią i zimą. To, że łatwiej schować swoje brzuszki pod kurtkami, nie jest usprawiedliwieniem, by zrezygnować z ruchu. Nie odkryj Ameryki mówiąc, że ćwiczenia pobudzają metabolizm i powodują wydzielenie się większej ilości endorfin, co sprawi, że nasze buzie będą uśmiechnięte pomimo deszczowej pogody czy niskiej temperatury.

Na koniec kilka słów o spaniu. **Sen** to podstawa naszego życia, źródło siły i energii do rozwiązywania wszystkich zadań, jakie codziennie nas czekają. We śnie nasze ciało najefektywniej się regeneruje, wzrasta także masa mięśniowa. Osobom dorosłym polecam spać przynajmniej 6-7 godzin na dobę.

To co, wdrożycie moje rady na te kilka miesięcy? Dużo lepiej zainwestować w naturalne środki niż zapychać się toną sztucznych leków i chemii. Zapewniam, że już po paru dniach zobaczycie różnice.



by Martyna Rost

facebook: fitmeaneat

instagram: fitmeaneat

FITmeansEAT.pl





# FAJNA UKRAJNA

Miłość do kuchni, tradycji i kultury.

Tekst: Paulina Wojkiewicz  
ul. Kwiatowa 2, 61-881 Poznań, [www.fajnaukrajna.pl](http://www.fajnaukrajna.pl)



**P**odróżę uczyć, kształtować i zmieniają człowieka... i to w nich Kocham najbardziej. Zazwyczaj decyduję się na wschodnie kierunki głównie ze względu na ludzi - ich gościnność, otwartość i prostolinijność. Miałam okazję być na Ukrainie, zachwycić się Lwowem, jego kuchnią i tym, że było mnie tam na wszystko stać. Według różnych wyliczeń w Poznaniu swoje miejsce znalazło już około 50 tysięcy Ukraińców. Jakie było więc moje zdziwienie, gdy dowiedziałam się, że restauracji serwujących kuchnię ukraińską, tak bliską naszej, jest u nas tak niewiele.

Jedną z nich jest zlokalizowana przy ulicy Kwiatowej 2 Fajna Ukraina, która czaruje niepowtarzalną atmosferą. W tle słychać obsługę mówiącą po polsku ze specyficznym ukraińskim akcentem oraz ukraińskie radio. Restauracja oferuje bogactwo smaków i aromatów kuchni ukraińskiej i wschodniej - tradycyjne domowe potrawy, ta-

kie jak barszcz ukraiński, solanka, pieczeń po hulsku, banosz, pierogi.

Wszystkie potrawy są świeże, smaczne i własnoręcznie przygotowane od podstaw, czym zyskują uznanie miłośników domowego jedzenia i poszukiwaczy nowych smaków. Duży plus dają za pyszne pieczywo własnego wypieku, podawane w oczekiwaniu na dania główne. A jeśli o nich mowa - zupa grzybowa pełna borowików była znakomita, delikatna i zarazem intensywna w smaku. Bardzo rzadko zdarza się, by w menu móc znaleźć karpia, więc jako rodowita poznaniaczka, mająca sentyment do tej ryby, czym prędzej go zamówiłam. Wybór był słuszny, a podany z purée z ziemniaków karp fantastyczny.

Menu Fajnej Ukrainy zachwyca prostotą doboru składników i bogactwem smaków zarazem. Spróbujcie tutaj prawdziwie wschodniosłowiańskiej kuchni, której istotą są proste zupy, dania mączne, mięsne, kasze i różnorodne wypieki. Właściciel oraz większość pracowników pochodzi z Ukrainy

- są nad wyraz gościnni, otwarci i uśmiechnięci. Wszystko tu stworzone jest z tęsknoty za daniami z rodzinnych domów, podane bezpretensjonalnie, klasycznie, pożywnie, smacznie i niedrogo. Serwowane alkohole także pochodzą ze wschodu np. niepasteryzowane i niefiltrowane ukraińskie piwo Obołoń czy wódka Nemiroff, która wyjątkowo dobrze pasuje do śledzia z cebulą. Ja kosztowałam gruzińskiego białego wina, które zawsze przywołuje we mnie wspomnienia gruzińskich winnic otoczonych pięknymi górami.

Przytulne wnętrza Fajnej Ukrainy ma bez troski i niezobowiązujący klimat. Twórcy restauracji nie tylko wspaniale karmią i opowiadają gościom swoją historię, ale przede wszystkim zarażają miłością do kuchni, tradycji i kultury ukraińskiej. Dobre słowiańskie jedzenie, własnoręcznie przygotowane pieczywo i przetwory, słodkie wypieki, ciekawe alkohole - to miejsce ma wiele do zaoferowania osobom, które lubią dobrze zjeść. Polecam sprawdzić na własnych kubkach smakowych.

# KS WATER- POLO POZNAŃ

Nie bój się zamoczyć

Tekst: Natalia Dulba

**P**iłka jest jedna, a bramki są dwie, do tego basen, brak możliwości dotknięcia dna stopami i zasada, by trzymać piłkę tylko w jednej ręce i voilà – mamy waterpolo w pigułce. Mimo ponad stuletniej tradycji występowań w programie letnich igrzysk olimpijskich, wciąż uważane jest za sport niszowy. O specyfice i wyjątkowości waterpolo rozmawiamy z członkami drużyny KS Waterpolo Poznań.

Klub założony przez Tomasza Różyckiego, reprezentanta Biało-Czerwonych w latach 1995-2010, działa w stolicy Wielkopolski już od 5 sezonów. KS Waterpolo Poznań plasuje się na drugim miejscu w krajowej rywalizacji o Puchar Polski. Zespół to tak naprawdę rodzina i to taka, w której rozmawia się nie tylko o zwycięstwach, ale także porażkach, które rozłożone na czynniki pierwsze i przedyskutowane, motywują do większego zaangażowania i jeszcze cięższej pracy. KS Waterpolo Poznań to grupa sprawdzonych, znających się od wielu lat ludzi. Większość rozpoczęła swoją przygodę z piłką wodną w Gorzowie Wielkopolskim, mieście, w którym waterpolo cieszy



się ogromną i niesłabnącą popularnością. Podczas gorzowskich meczów trybuna pękają w szwach, a kibice dopingują drużyny tak głośno, że słychać ich prawie w Poznaniu.

Niestety na okrzykach się kończy. Choć wodniacy z poznańskiego klubu w błyskawicznym tempie stali się jedną z głównych sił tej dyscypliny w kraju, nadal pozostaje ona niszowa i niedoceniana. Fakt, nie jest to łatwy sport. Kapitan i założyciel drużyny, Tomek, wspomina, że gdy został powołany do Reprezentacji Polski, trenował 11 razy w tygodniu. Co więcej, aby jeszcze zwiększyć swoją wytrzymałość, regularnie ćwiczył na siłowni. To oczywiście przeszłość, ale nadal treningi KS Waterpolo Poznań pochłaniają mnóstwo czasu, głównie dlatego, że są ogólnorozwojowe. To przepis na sukces w tym sporcie.

O tym, jak wyjątkowe jest waterpolo, i jak niesprawiedliwie mało mówi się o tym sporcie, można przekonać się przychodząc na mecz. Mimo, że trwa jedynie około 16 minut, jego widowiskowość w skali od 1 do 10 sięga 10. Jako przykład Tomek przywołuje dwa ostatnie mecze ligowe, w których pojedynki były wyjątkowo trudny

i zacięty. Emocji dostarczały wynikające z braku koncentracji błędy popełniane w ostatnich minutach drugich połów, gdy atmosfera jest bardzo gorąca. Na szczęście, oba spotkania zakończyły się sukcesem poznańskiej drużyny.

Obiektu, na którym trenuje zespół Waterpolo Poznań, pozazdrościć może niejedna drużyna. Najlepszy kompleks basenów w Polsce - Termy Maltańskie - jest idealnie przystosowany do prowadzenia treningów, zarówno seniorów, jak i dzieci. Rekrutacja najmłodszych trwa cały rok - można wpaść na dowolne zajęcia klubu, poznać zawodników, zapoznać się z dyscypliną i - jak ma nadzieję kapitan drużyny - złapać bakcyła i wrócić.

Jeżeli nigdy nie byliście na meczu piłki wodnej lub przeoczyliście ostatnie zmagania, macie szansę naprawić swój błąd i pokibicować KS Waterpolo Poznań podczas pojedynku z Legią Warszawa, który odbędzie się już 6. listopada w Termach Maltańskich. Przybądźcie tłumnie, wszak głośny i żywiołowy doping to jeden z najważniejszych elementów widowiska sportowego, który często niesie zespół do zwycięstwa.

# JUICE DRINKERS

DETOKS SOKOWY

NATURALNE  
OCZYSZCZENIE  
ORGANIZMU



1-DNIOWY 85 PLN 3-DNIOWY 239  
ZAMÓWIENIA 517594159



29,98zł

**PRZEPUSTKA DO PRAWDZIEGO ŚWIATA SUSHI**

[www.platinum.goko.com.pl](http://www.platinum.goko.com.pl)

**GOKO**  
RESTAURACJA  
JAPONSKA

**Rezerwacje: 61 639 0 639**

Pasaż Apollo - ul. Ratajczaka 18

[www.goko.com.pl](http://www.goko.com.pl)

[facebook.com/gokopoznan](https://facebook.com/gokopoznan)

[instagram.com/goko\\_poznan](https://instagram.com/goko_poznan)