

Nr 1
2025

AKTYWNI Z WIEKIEM

ISSN 2451-3997

WARSZTATY MASAŻU

Co mówi nasze ciało?

WARSZTATY KOSMETYCZNE

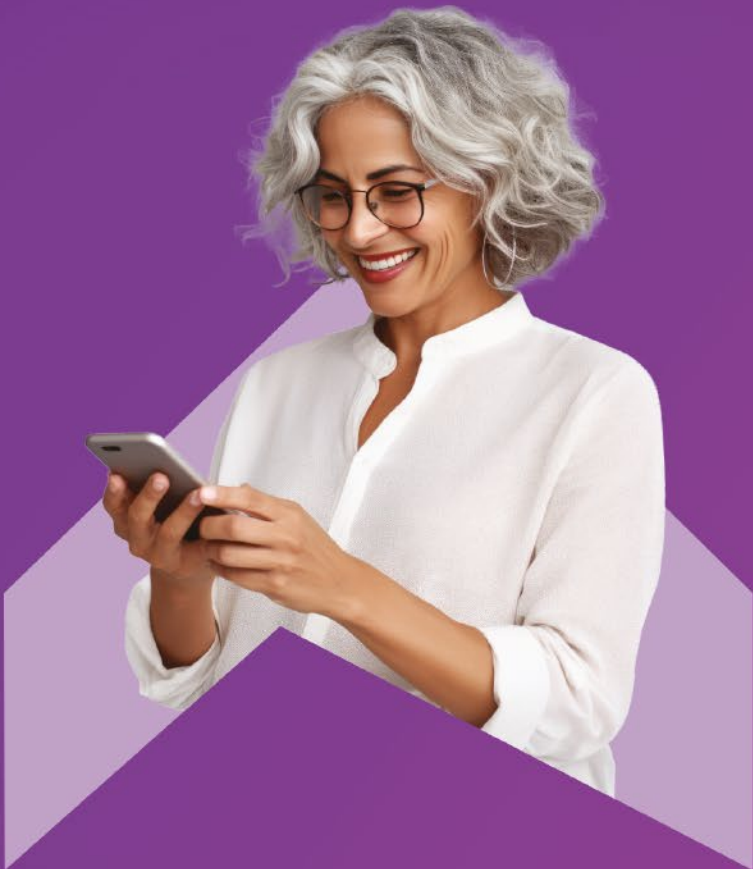
**Dobry nastrój dzięki
domowym zabiegom**

GWIAZDA WYDANIA

**„Każdy moment
może być pełen sensu
i radości” – rozmowa
z Mądrą Babcią**

Beata Borucka





BO CHCĘ SIĘ ROZWIJAĆ!

Akademia III Wieku jest wyjątkową ofertą, skierowaną do osób, które chcą swój wolny czas poświęcić na rozwój pasji, zdobycie umiejętności oraz nawiązanie nowych znajomości.

Warsztaty Akademii III Wieku pozwalają na łączenie spotkań towarzyskich z rozwojem umiejętności w wybranej dziedzinie. Szczególną wagę przywiązujemy do stworzenia przyjaznej atmosfery oraz doboru trenerów prowadzących zajęcia, którzy potrafią przekazać wiedzę w bardzo przystępny sposób. Uczestnicy zajęć tworzą jednolite wiekowo, koedukacyjne grupy, co sprzyja poznawaniu nowych osób i wymianie doświadczeń. Spotkania słuchaczy Akademii III Wieku odbywają się również poza salą zajęciową, w mniej formalnych okolicznościach.

Więcej informacji na

www.teb.pl

Droży Czytelnicy!

Doświadczenie życiowe to nie ciężar – to kapitał. A wiek? To tylko liczba, która nie powinna ograniczać naszej ciekawości, pasji ani poczucia humoru. W tym wydaniu magazynu „Aktywni z wiekiem” zapraszamy Was do świata, w którym dojrzałość to siła, a każdy dzień jest okazją do nauki, twórczego wyrażania siebie czy budowania relacji.

Gościem specjalnym tego numeru jest Beata Borucka, znana również jako Mądra Babcia. To najpopularniejsza polska influencerka wśród pokolenia osób dojrzałych. Jej historia pokazuje, że nowe początki nie mają wieku. Z humorem, dystansem i ogromnym sercem udowadnia, że życiem można cieszyć się na każdym jego etapie – trzeba tylko działać, być ciekawym i otwartym na nowe doświadczenia.

W tym duchu zachęcamy Was do udziału w warsztatach Akademii III Wieku w TEB Edukacja. Ich wachlarz jest bardzo szeroki – od masażu po zajęcia komputerowe. Niezależnie od tego, czy chcecie zadbać o siebie, pomóc innym czy po prostu dobrze się bawić – u nas na pewno znajdziecie coś dla siebie.

Nie zwalniamy – ani z myślenia, ani z życia. Przed nami mnóstwo pięknych chwil.

Udanej lektury!
Julita Plura-Broniszewska,
Redaktor naczelna



Spis treści

- 4 WYWIAD Z MĄDRĄ BABCIĄ
- 7 WARSZTATY KOSMETYCZNE
Rytuał piękna – jak domowe zabiegi wpływają na nastrój i pewność siebie
- 9 WARSZTATY OPIEKUŃCZO - MEDYCZNE
Znajdź w sobie bohatera – opieka dla każdego
- 10 WARSZTATY KOMPUTEROWE
Media Społecznościowe. Jak korzystać z nich z umiarem?
- 12 WARSZTATY FLORYSTYCZNE
Jak komponować kwiaty na różne okazje?
- 15 WARSZTATY TERAPII MANUALNEJ
Zatrzymaj wspomnienia w artystycznej formie
- 16 WARSZTATY FARMACEUTYCZNE Z ELEMENTAMI ZIOŁOLECZNICTWA
5 ziół, które zawsze warto mieć pod ręką
- 18 WARSZTATY MASAŻU
Co mówi nasze ciało?



WYDAWCA:
TEB Edukacja Sp. z o.o.
ul. Pastelowa 16
60-198 Poznań

www.teb.pl

REDAKTOR NACZELNA: Julita Plura-Broniszewska
KOORDYNATOR PROJEKTU: Sława Szczepańska-Urbaniak
REDAKTOR PROWADZĄCA: Justyna Wawryniuk
REALIZACJA: Cityboard Digital, którego właścicielem jest Cityboard Media Sp. z o.o., ul. Narbutta 30, 02-541 Warszawa
PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD: Patryk Saade
TEKSTY: Michał Cieślak, Julian Grudziński
ZDJĘCIA OKŁADKOWE: Beata Lenart
ZDJĘCIA: Shutterstock, strony 3-6 Zbigniew Kłoczko, Beata Lenart

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Magazyn „Aktywni z wiekiem” ma charakter informacyjny, a publikowane w nim treści nie zastępują porady lekarskiej.



„Każdy moment może być pełen sensu i radości” – rozmowa z Mądrą Babcią

Beata Borucka, znana również jako Mądra Babcia, to najbardziej rozpoznawalna polska influencerka wśród dojrzałych odbiorców. Twórczyni Silver TV, autorka książek i animatorka ogromnej internetowej społeczności udowadnia, że wiek to tylko liczba.

Rozmawiał: Michał Cieślak

Pani Beato, często słyszy się, że życie zaczyna się po czterdziestce, pięćdziesiątce, a nawet po sześćdziesiątce. Jedni mówią o drugiej młodości, inni o nowym rozdziale. Co Pani o tym myśli? Zgadza się Pani z tym podejściem? Dlaczego – według Pani – to właśnie po pięćdziesiątce życie naprawdę się zaczyna?

Myślę, że to raczej slogan – w końcu życie trwa od momentu przyjścia na świat, a każdy jego etap jest piękny i niosący za sobą niepowtarzalne doświadczenia. Warto o tym pamiętać, aby być obecnym tu i teraz i otwartym na to, co przynosi dana chwila. Fantastycznie jest mieć dwadzieścia lat i zakochiwać się po raz pierwszy, ale równie piękne jest być babcią i towarzyszyć wnukom w ich odkrywaniu świata. Każdy moment może być pełen sensu i radości, jeśli tylko chcemy go dostrzec.

I to jest coś, co wspaniale przekazuje Pani widzom w Silver TV. Jest Pani najpopularniejszą polską influencerką wśród osób dojrzałych, jednak Pani droga do podbicia setek tysięcy serc nie wiodła wyłącznie przez doświadczenia miłe i przyjemne.

Zgadza się, lecz najcięższy okres mojego życia miał miejsce kawał czasu przed tym, gdy zostałam Mądrą Babcią. Mało tego, do głowy by mi wtedy nie przyszło, czym kiedyś będę się zajmować. Zresztą trudno, żebym mogła wtedy o tym myśleć, bo był to dla mnie czas nawarstwienia się wielu bardzo trudnych momentów... Utrata pracy, rozpad pierwszego małżeństwa, a do tego wszystkiego śmierć taty. Bardzo ją przeżyłam, to była dla mnie taka kropka nad „i” w dużej depresji, w której się wtedy znajdowałam.

Wyjście z tej sytuacji to z pewnością nie była natychmiastowa zmiana, lecz posunięty w czasie proces, ale jestem ciekawy, czy z perspektywy czasu może Pani wskazać jakiś punkt zwrotny, który sprawił, że zza chmur wyjrzało słońce?

Powiedziałabym, że nie tyle słońce wyjrzało zza chmur, co przyczepiłam haczyk do tego słońca i pozwoliłam ciągnąć się w górę. Trzy miesiące po zakończeniu małżeństwa postanowiłam sobie załatwić nowego faceta. Z racji tego, że książęta na białym koniu raczej rzadko podjeżdżali pod mój blok, nie czekałam z założonymi rękami i zaczęłam działać. Pobuszowałam trochę w Internecie i parę tygodni później poznałam fantastycznego człowieka, z którym jestem już 20 lat.



Łączy Państwa zresztą nie tylko życie prywatne, ale również obowiązki zawodowe. Do tego jednak jeszcze wrócimy. Temat Pani działalności w sieci trzeba bowiem rozpocząć od samego początku. Jak to z nim było? Czy pewnego dnia obudziła się Pani i stwierdziła „zostanę influencerką”?

Ależ skąd! Jak wiele dobrych rzeczy w moim życiu wyszło przypadkiem, choć oczywiście zaczęło się od działania. Zamknęłam firmę szkoleniową, którą prowadziłam przez 15 lat, bo po prostu poczułam, że już tego nie chcę. Nie miałam jeszcze planu, co dalej, ale wiedziałam, że czas na coś innego. I wtedy zostałam babcią. Najpierw było spokojnie. A potem urodziły się bliźnięta i nagle zrobiło się głośno, chaotycznie, konfliktowo. Jako jedynaczka i mama jedynaczki nie wiedziałam, jak się odnaleźć w tej „stadnej hodowli dzieci”, jak to mówię z przymrużeniem oka.

I postanowiła Pani podzielić się swoimi doświadczeniami w sieci?

Dokładnie. Wpisałam w Google „jak być mądrą babcią” i... nic. Zero. A zatem sama zaczęłam szukać odpowiedzi. Założyłam profil na Facebooku - "Mądra Babcia" - i wrzuciłam pierwszy post. I nagle zaala mnie fala odpowiedzi. Tysiące wiadomości. Okazało się, że babcina nisza jest kompletnie niezagospodarowana, a jej członkinie miały ogromną potrzebę wsparcia. Zaczęłam dzielić się tym, co znajduję, konsultować znaleźiska z lekarzami, psychologami, specjalistami od wychowania. Chwyciło. Zanim przyszedł COVID, wydałam książkę „Mądra Babcia”. Zebrałam wpisy, dodałam nowe rozdziały i... sprzedaż poszła w dziesiątki tysięcy egzemplarzy. Wtedy już wiedziałam, że to nie przypadek, tylko coś, co naprawdę ma sens i wartość.

Wspomniany COVID okazał się zresztą chyba całkiem istotny w kontekście powstania Silver TV...

Był bardzo ważny, bo to właśnie na początku pandemii wystartowałam z projektem „Babcia w domu”. Codziennie wrzucałam na Facebooka przynajmniej cztery filmy – gotowałam na żywo, razem z widzami uczyłyśmy się angielskiego, były porady kosmetyczne, ćwiczenia tai chi, a także praktyczne wskazówki z zakresu pierwszej pomocy. Alior Bank wybrał mnie również na ambasadorkę skierowanego do seniorów projektu, w ramach którego opowiadałam seniorom o mobilnej bankowości.

Niesamowite jest to, że mówi Pani o czasach, gdy, mówiąc potocznie, Silver TV jeszcze nie ruszyło „z kopyta”.

I gdyby nie mój partner – operator, dźwiękowiec, fotograf, słowem geniusz techniki – mogłoby nie ruszyć! Choć te jego pasje były trochę uciążliwe, ponieważ na początku wszystko działo się u nas w domu. Mielśmy reflektory przymocowane do mebli, blendy postawione na kuchennym blacie, kable płały się wszędzie, a ja często nie wiedziałam, czy jeszcze mieszkam w domu, czy już w studiu telewizyjnym. Po jakimś czasie powiedziałam „dość, musimy to uporządkować i wynająć osobne miejsce na studio”. I tak wynajęliśmy trzypokojowe mieszkanie, przenieśliśmy tam cały sprzęt i zaczęliśmy działać profesjonalnie. Potem okazało się, że to studio jest za małe, więc przenieśliśmy się do większego z green screenem, planem kuchennym i osobną reżyserką. Dziś działamy już w ogromnym, 500-metrowym studiu z trzema planami zdjęciowymi, co pozwala nam realizować coraz bardziej ambitne projekty.

A przede wszystkim sprawia, że Pani cel – uzyskanie koncesji od Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji i pojawienie się Silver TV jako pełnoprawnej telewizji w kablówkach – jest coraz bliżej. Jak daleko znajduje się Pani od realizacji tego zamierzenia?

Wejście Silver TV do telewizji kablowej jest już naprawdę blisko. Kończymy wniosek i przygotowujemy wszystkie niezbędne materiały. Po pozytywnej decyzji Krajowej Rady będziemy musieli również uiścić opłatę koncesyjną, a następnie mamy trzy miesiące na rozpoczęcie emisji zgodnie z wymogami. Jestem bardzo podekscytowana tym procesem, bo dzięki obecności Silver TV w sieciach kablowych będę mogła dotrzeć do jeszcze większego grona widzów. Wszak ulubionym medium seniorów pozostaje tradycyjna telewizja.





Podobnie jak ulubionym miejscem w Internecie tysięcy dojrzałych Polek i Polaków jest Silver TV. Moim zdaniem fenomen Pani kanału polega tym, że zmienił on postrzeganie seniorów – zarówno przez samych siebie, jak i przez młodsze pokolenia. Zgadza się Pani z tą diagnozą?

Oj, tak. Seniorzy, zwłaszcza kobiety, coraz częściej są inaczej postrzegani w rodzinach – z większym szacunkiem i uwagą. Dbają o siebie, zmieniają styl, uczą się nowych rzeczy, a to sprawia, że rodzina traktuje ich poważniej i zauważa ich wartość. Babcia nie jest już tylko postacią drugoplanową, ale osobą, która wnosi świeże spojrzenie i wpływa na młodsze pokolenia. Natomiast historia, która w związku z moją działalnością medialną najbardziej mnie poruszyła, wydarzyła się podczas jednego z moich stand-upów. Po występie podeszła do mnie elegancka, zadbana kobieta około pięćdziesiątki i szeptem wyznała, że dzięki temu, co robię, nie odebrała sobie życia. To było dla mnie ogromne przeżycie, byłam niezwykle wzruszona, że dałam nieznamomej osobie siłę, która pozwoliła iść jej naprzód.

Pani Beato, bardzo dziękuję za tę rozmowę – za szczerłość, siłę i inspirację, które z niej płyną. Życzę Pani, aby Silver TV nadal pozytywnie wpływała na życie tak wielu osób oraz abyśmy jak najszybciej mogli oglądać Panią również w telewizji kablowej.

Również dziękuję i mam wielką nadzieję, że uda mi się spełnić te życzenia!

Rytuały piękna – jak domowe zabiegi wpływają na nastrój i pewność siebie

Nie trzeba mieć wykształcenia medycznego ani nosić białego fartucha, by nieść realną pomoc. Czasem wystarczy ciepła dłoń, kubek herbaty, cierpliwość i podstawowa wiedza, by stać się kimś naprawdę ważnym. Dla osoby chorej czy niesamodzielnej jesteś często całym światem. A dla siebie? Możesz być bohaterem codzienności, który daje wsparcie, troskę i poczucie bezpieczeństwa.

Domowe zabiegi kosmetyczne jako forma dbania o nastrój i pewność siebie

Domowe zabiegi kosmetyczne to coś więcej niż pielęgnacja skóry – to codzienny sposób na poprawę nastroju i wzmocnienie pewności siebie. Chwila tylko dla siebie staje się sygnałem: „jestem ważna/ważny”, co obniża poziom stresu i podnosi samoocenę.

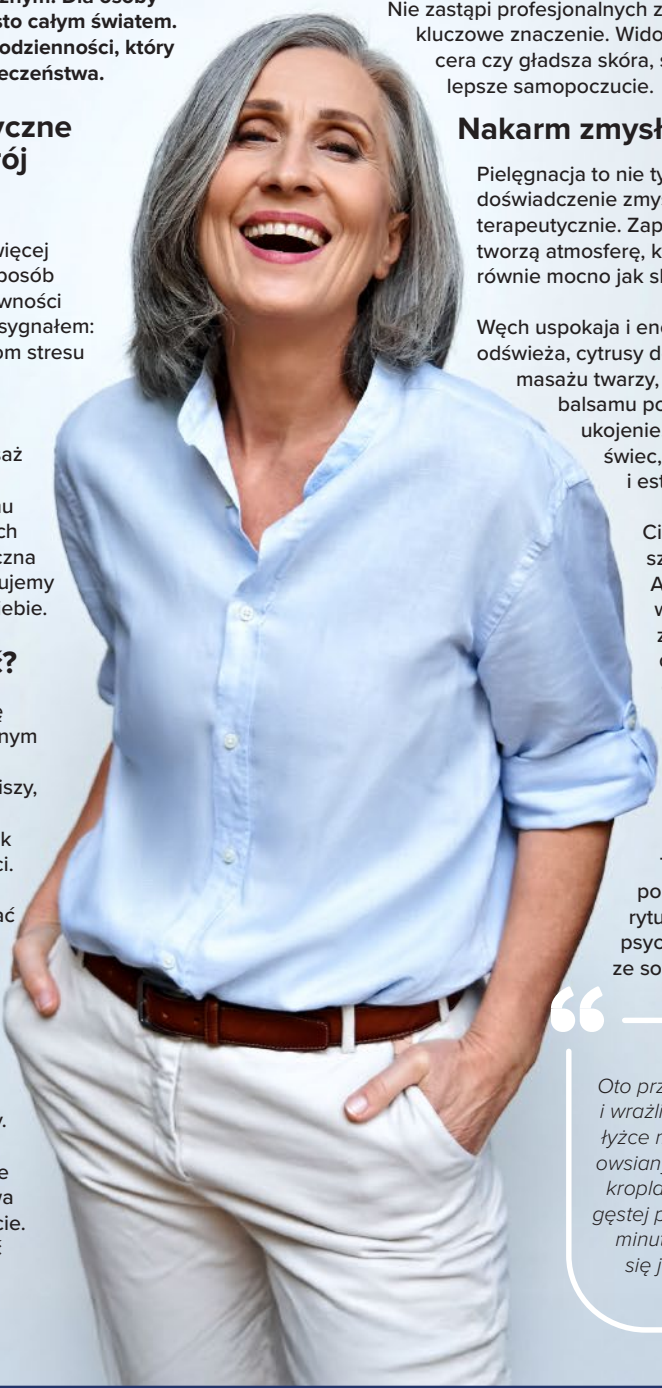
Krótkie rytuały, takie jak oczyszczająca maseczka, aromatyczna kąpiel czy masaż dłoni, pomagają się wyciszyć i skupić na doznaniach zmysłowych. Dzięki temu uspokajamy myśli, wyrównujemy oddech i odzyskujemy poczucie kontroli. Widoczna poprawa wyglądu wzmacnia efekt – czujemy się świeżo, zadbane i bardziej pewni siebie.

Domowe spa – jak zacząć?

Domowe spa to sposób na regenerację i relaks, który można stworzyć we własnym mieszkaniu. Nie chodzi o luksus, lecz o intencję – chwilę tylko dla siebie, w ciszy, spokoju i przyjemnym otoczeniu. Spa to kąpiel, maseczka, aromatyczny olejek i moment wyłączenia się z codzienności.

Aby zacząć, wystarczy wygospodarować 30–60 minut i zadbać o atmosferę. Wyciszenie telefonu, przygaszone światło, relaksująca muzyka, zapach lawendy czy róży – to wszystko tworzy nastrój sprzyjający wyciszeniu. Do pielęgnacji możesz wykorzystać domowe składniki, jak miód, płatki owsiane czy olej kokosowy.

Efektom jest nie tylko gładza skóra, ale przede wszystkim rozluźnienie, poprawa krążenia i wyraźnie lepsze samopoczucie. Warto jednak pamiętać, by dostosować zabiegi do typu skóry i nie przesadzać z intensywnością, zwłaszcza przy gorących kąpielach.



Pielęgnacja twarzy

Codzienna pielęgnacja twarzy to jeden z najprostszych sposobów, by nie tylko poprawić kondycję skóry, ale też poczuć się lepiej we własnej skórze. Etapy są proste: najpierw oczyszczanie, które usuwa zanieczyszczenia i makijaż. Potem tonizacja – przywraca skórze naturalne pH i przygotowuje ją na kolejne kroki. Serum lub aktywne składniki, takie jak witamina C czy kwas hialuronowy, wspierają konkretne potrzeby skóry. Na koniec krem nawilżający, a rano – ochrona przeciwsłoneczna.

Pielęgnacja domowa działa prewencyjnie i podtrzymująco. Nie zastąpi profesjonalnych zabiegów, ale jej regularność ma kluczowe znaczenie. Widoczne efekty, jak rozświetlona cera czy gładza skóra, szybko przekładają się na lepsze samopoczucie.

Nakarm zmysły

Pielęgnacja to nie tylko działanie na skórę, ale też doświadczenie zmysłowe, które może działać terapeutycznie. Zapachy, dźwięki, faktury i światło tworzą atmosferę, która wpływa na nasz nastrój równie mocno jak składniki kosmetyków.

Węch uspokaja i energetyzuje – lawenda koi, mięta odświeża, cytrusy dodają wigoru. Dotyk w postaci masażu twarzy, ciepłego ręcznika czy aplikacji balsamu potrafi przynieść natychmiastowe ukojenie. Wzrok odpoczywa przy blasku świateł, przyjemnych barwach i estetycznych detalach.

Cisza, relaksująca muzyka lub szum w tle pomagają się wyciszyć. A jeśli masz ochotę, możesz też włączyć smak – filiżanka ziołowej herbaty czy kawałek dobrej czekolady po kąpieli to drobne rytuały, które dopełniają całości.

Zmysłowa pielęgnacja sprawia, że dbanie o ciało przestaje być obowiązkiem, a staje się przyjemnością. To właśnie te małe momenty pomagają budować regenerujące rytuały, które wzmacniają dobrostan psychiczny i poczucie bycia w kontakcie ze sobą.

Oto przepis na domowy peeling do suchej i wrażliwej skóry twarzy. Połącz po jednej łyżce miodu, drobno zmielonych płatków owsianych i jogurtu naturalnego z kilkoma kroplami oliwy. Wymieszaj do uzyskania gęstej pasty, nałóż i delikatnie masuj przez minutę lub do momentu, aż poczujesz się jak we własnym, domowym spa.



Warsztaty kosmetyczne

Podczas zajęć zdobędziesz umiejętność wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych, relaksacyjnych i upiększających twarzy, szyi, dekoltu, dłoni, stóp i ciała. Zajęcia odbywają się w miłej i przyjaznej atmosferze. W trakcie spotkań otrzymasz dostęp do profesjonalnych pracowni i kosmetyków.



Codzienny Bohater

Znajdź w sobie bohatera – opieka dla każdego

Nie trzeba mieć wykształcenia medycznego ani nosić białego fartucha, by nieść realną pomoc. Czasem wystarczy ciepła dłoń, kubek herbaty, cierpliwość i podstawowa wiedza, by stać się kimś naprawdę ważnym. Dla osoby chorej czy niesamodzielnej jesteś często całym światem. A dla siebie? Możesz być bohaterem codzienności, który daje wsparcie, troskę i poczucie bezpieczeństwa.

Troska ma znaczenie

Zajmowanie się osobą chorą, czy to starszą, czy przewlekle niesamodzielną, to ogromne wyzwanie. To również ogromna wartość. Często jesteśmy rzućani na głęboką wodę: choruje ktoś z rodziny, znajomy, sąsiad. Nie mamy doświadczenia, nie wiemy, od czego zacząć. Ale to nie znaczy, że nie możemy pomagać. Wręcz przeciwnie, każdy z nas może nauczyć się podstaw opieki. Bo troska to nie tylko czynności pielęgnacyjne. To też obecność, rozmowa i uwaga.

“

Pamiętaj!

Każdy gest ma znaczenie. Nawet jeśli wydaje Ci się, że robisz niewiele – dla osoby chorej to może być najważniejsza pomoc, jaką dziś otrzymała.

”

Praktyczne podstawy, które robią różnicę

Czego naprawdę potrzebuje chory? Wygody, bezpieczeństwa i godności. Dlatego warto poznać podstawy: jak umyć osobę leżącą, zmienić opatrunek, przebrać pościel, pomóc w przesiadaniu się z łóżka na wózek. Ważne są też zasady ergonomii, żeby chronić nie tylko pacjenta, ale i siebie przed kontuzją.

Umiejętność rozpoznania niepokojących objawów (np. nagłego osłabienia, gorączki, problemów z oddychaniem) daje ogromną przewagę. Dzięki temu możesz zareagować szybko i właściwie, zanim sytuacja się pogorszy.

Cała ta wiedza jest dostępna, a jej zdobycie daje siłę. Nie tylko choremu, ale i Tobie.

Jak pomagać... i nie zapomnieć o sobie

Opieka nad osobą chorą to także wielkie obciążenie psychiczne. Często towarzyszy jej bezsenność, frustracja, bezradność. Trzeba być blisko, dawać siłę, ale skąd ją brać?

Zadbaj o siebie. Rób mikroprzerwy. Zadzwoń do kogoś zaufanego. Porozmawiaj, wypłacz się, odpocznij, jeśli możesz. Wypalenie opiekuna to realny problem. Nie świadczy o słabości, to ludzka reakcja na długotrwały stres.

Warto znaleźć wspólną płaszczyznę z osobą chorą, coś co interesuje ją i Ciebie. Znalezienie czegoś ciekawego dla obu stron pozwala trzymać poczucie wypalenia na wodzy.

Warto znać proste techniki regeneracji psychicznej: oddech, relaksacja, dziennik emocji. Pomaga też świadomość, że nie jesteś sam. Są grupy wsparcia, fundacje, społeczności online, które pomagają przetrwać trudniejsze dni.

Wiedza – Twoja polisa bezpieczeństwa

Znajomość podstawowej pierwszej pomocy, świadomość, jak zachować się w nagłym przypadku – to coś, co może uratować życie. Ale nawet jeśli nigdy nie dojdzie do sytuacji kryzysowej, wiedza daje spokój ducha. Dzięki niej wiesz, co zrobić, jak zareagować, do kogo zadzwonić. To oswaja strach, który często paraliżuje w trudnych chwilach.

Nie trzeba być specjalistą, by być przygotowanym. Nawet jeśli nie jesteś opiekunem na co dzień – warto znać te podstawy. Bo życie potrafi zaskakiwać. A Ty możesz być kimś, kto nie tylko się nie boi, ale potrafi działać.



Warsztaty opiekuńczo-medyczne

Podczas zajęć nauczysz się wykonywać czynności pielęgnacyjne i opiekuńcze. Dowiesz się, jak aktywizować osoby chore do zwiększenia samodzielności życiowej. Nabyte umiejętności są bardzo przydatne w codziennym życiu, pomagają opiekować się najbliższymi w potrzebie. Podczas zajęć w miłej atmosferze, poznasz ludzi w podobnym wieku, z którymi będzie można wymienić się wiedzą i doświadczeniami.



Media społecznościowe. Jak korzystać z nich z umiarem i radością

Media społecznościowe wdarły się w nasze życia, krzycząc do nas setkami postów i reakcji. Jak z każdą innowacją bywa, ten cyfrowy kij ma jednak dwa końce. Poniżej odpowiadamy, jak korzystać z social mediów, aby pozostały one siatką znajomości, a nie siecią, w której uwięźniemy na dobre.

O korzyściach i zagrożeniach płynących z mediów społecznościowych

Media społecznościowe pozwalają utrzymywać kontakt z bliskimi, dzielić się pasjami, śledzić aktualne wydarzenia i rozwijać zainteresowania. Dzięki nim mimo tego, że dzielą nas granice i oceany, możemy być częścią wielkiej, cyfrowej społeczności.

Jednak świat mediów społecznościowych ma też swoją ciemniejszą stronę. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć się korzystać z mediów społecznościowych świadomie i odpowiedzialnie. W tym artykule przyjrzymy się trzem kluczowym obszarom: jak weryfikować informacje, jak dbać o swoją prywatność i jak znaleźć równowagę między życiem online a offline.

Czy wiesz,
że istnieją proste narzędzia do fact-checkingu (sprawdzania prawdziwości treści)?
W Polsce są to Demagog i FakeHunter.

Jak weryfikować informacje w social mediach

Media społecznościowe, choć pełne ciekawych i wartościowych materiałów, równie często stają się przestrzenią dla treści zmanipulowanych, fałszywych lub wyrwanych z kontekstu. Dlatego zanim klikniemy „udostępnij”, warto się na chwilę zatrzymać.

Jak skutecznie weryfikować informacje? Na początek warto przyjąć postawę naukową. Weryfikuj źródła i sprawdź czy treść pokrywa się z innymi, wiarygodnymi portalami i nie jest przedawniona. Dobrą praktyką jest myślenie o emocjach i przyjrzenie się językowi wypowiedzi. Jeśli treść ma wzbudzać, wywoływać przerażenie lub złość, ktoś może próbować manipulować odbiorcą.

Pamiętaj że, nie musisz być dziennikarzem śledczym, żeby rozpoznawać manipulacje. Robiąc to chronisz nie tylko siebie i swoich znajomych, ale dokładasz cegiełkę do lepszej przestrzeni informacyjnej.



Prywatność to podstawa

Media społecznościowe zachęcają nas do dzielenia się życiem – publikujemy zdjęcia, piszemy, gdzie byliśmy, co czujemy, co myślimy. Jednak każde kliknięcie „udostępnij”, to wystawienie fragmentu siebie na widok publiczny czasem nawet na zawsze.

Wielu użytkowników nie zdaje sobie sprawy, jak wiele informacji udostępnia i jak łatwo mogą one zostać wykorzystane w sposób, którego nie przewidzieli.

Zdjęcie dziecka, lokalizacja domu, zrzut ekranu rozmowy, opinia na kontrowersyjny temat – wszystko to może trafić w niepowołane ręce. Brak ostrożności może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Zadbana prywatność daje poczucie bezpieczeństwa. Dobrą praktyką jest ograniczenie liczby informacji udostępnianych online. Nie wszystko musi trafić do internetu.

Pamiętaj: prywatność to nie luksus ani przesada. To podstawowy element cyfrowej higieny, który pozwala korzystać z sieci swobodnie, ale bez zbędnego ryzyka.

“
W mediach społecznościowych
nic nie ginie, nawet jeśli usuniesz post.
Dlatego zanim coś opublikujesz, zastanów
się czy chcesz, aby zostało to z Tobą
na zawsze.”

Czas ekranowy – jak nie przesadzić

Media społecznościowe potrafią wciągnąć. Często niepostrzeżenie tracimy godziny na scrollowanie, odpowiadanie na wiadomości czy oglądanie relacji. Choć dają wiele korzyści, nadmiar czasu spędzanego online może prowadzić do zmęczenia, problemów ze snem, obniżonej koncentracji i zaniedbywania życia offline.

Dlatego warto przyjrzeć się swoim cyfrowym nawykom. Pomocne mogą być funkcje monitorowania czasu ekranowego dostępne w telefonie oraz proste zasady: odkładanie telefonu na noc, unikanie korzystania z niego podczas posiłków czy robienie sobie przerw od sieci.

Równowaga nie oznacza całkowitej rezygnacji z internetu – chodzi o to, by korzystać z niego świadomie, nie rezygnując z kontaktu z rzeczywistością.

TEB
EDUKACJA Warsztaty komputerowe

Podczas zajęć nauczysz się biegle posługiwać komputerem oraz dowiesz się, jak wykorzystywać internet w życiu codziennym. Zdobędziesz umiejętności posługiwania się pocztą elektroniczną i komunikatorami internetowymi. Założysz swój profil zaufany (e-PUAP), dzięki któremu wszystkie sprawy urzędowe załatwisz sprawnie bez konieczności wychodzenia z domu. Ponadto dowiesz się, jak rezerwować bilety, zarówno na wydarzenia kulturalne, jak i bilety komunikacyjne. Będziesz potrafił bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej i robić zakupy przez internet. Nauczysz się wyznaczania trasy różnymi środkami komunikacji (tramwajem, samochodem, samolotem).

Jak komponować kwiaty na różne okazje?

Każdy kwiat niesie za sobą ukryte znaczenie. Czerwona róża mówi „kocham”, żółty tulipan sygnalizuje radość, a biała lilia symbolizuje czystość. Choć dziś rzadziej myślimy o symbolice kwiatów wprost, ich przekaz nadal działa – wystarczy spojrzeć na czyjś bukiet, by odczytać z niego emocje. To wciąż jeden z najlepszych sposobów na okazanie uczuć, zatrzymanie wspomnienia czy po prostu poprawę nastroju. Dowiedz się, jak dobrać kwiaty do różnych okazji – tak, by nie tylko cieszyły oko, ale też mówiły coś więcej.

Niech święta zapachną kwiatami

Bożonarodzeniowy stroik na stół, wielkanocna kompozycja z baziami czy skromny bukiet na Zadzuski – święta i kwiaty zawsze idą w parze. W świątecznym czasie warto sięgać po rośliny, które nie tylko pięknie wyglądają, ale też coś znaczą. Czerwień gwiazdy betlejemskiej symbolizuje miłość i rodzinne ciepło, a jej intensywny kolor idealnie kontrastuje ze świeżą zielenią igliwia. W Wielkanoc królują żonkile i tulipany – zwiastuny wiosny i nowego początku. Listopadowe Święto Zmarłych? Tutaj doskonale sprawdzi się prosty stroik z chryzantem, gałązek tui i kilku szyszek, który będzie wspinałym symbolem Twojej pamięci.

Prezent pozostający w sercu

Urodzinowy czy imieninowy bukiet to coś więcej niż miły gest – to sposób, by okazać bliskość, wdzięczność albo po prostu sympatię. Inny bukiet podarujemy przyjaciółce, inny siostrze, a jeszcze inny zawsze służącemu pomocą sąsiadowi. A gdy wręczamy kwiaty małżonce lub małżonkowi, warto, by mówiły więcej niż słowa – o łączącym nas uczuciu, o wspólnych latach, o tym, że wciąż jesteśmy dla siebie wyjątkowi. Gdy zestawisz kompozycję, koniecznie pomyśl o gustach osoby, która ma ją otrzymać. Czy lubi klasykę, na przykład w postaci róż? A może woli lekkie, kolorowe zestawienia z eustom, frezji lub margerytek? Możesz też kierować się porą roku i wiosną sięgnąć po tulipany, latem po piwonie, a jesienią po wrzose i dalie.

Najpiękniejsze słowa natury na co dzień

Słynny Goethe napisał w „Fauście”, że „kwiaty są najpiękniejszymi słowami, jakie natura wypowiada do ludzi”. Trudno się z tym nie zgodzić, a jeszcze trudniej zrozumieć, dlaczego tak często ograniczamy obecność kwiatów do świąt i uroczystości. Przecież nic nie stoi na przeszkodzie, by korzystać z ich magii na co dzień. Jedną gałązkę eukaliptusa w wazonie, drobne stokrotki z ogródka, minimalistyczna kompozycja z kwiatów sezonowych – to wystarczy, by przestrzeń nabrała życia, a my lepszego nastroju. Kwiaty nie potrzebują specjalnej okazji. Same w sobie są okazją do zatrzymania się na chwilę i posłania w ich stronę szerokiego uśmiechu.

Bukiet nie tylko z kwiaciarni

Nie trzeba być florystą ani wydawać fortuny, żeby stworzyć kompozycję, która zachwyci. Czasem wystarczy spacer po łące, własny ogród albo lokalny targ. Z pozoru skromne kwiaty – rumianek, lawenda, hortensja, gałązka bzu – mogą złożyć się na piękny, pełen uroku bukiet. A jeśli dołożymy do tego odrobinę serca i pracę własnych rąk, efekt może przejść najśmielsze oczekiwania. Własnoręcznie ułożony bukiet to gwarancja emocji znacznie piękniejszych od tych, których dostarczają kwiaty z kwiaciarni. W końcu niesie za sobą uwagę, intencję i czas poświęcony drugiej osobie.



Warsztaty florystyczne

Podczas zajęć florystycznych rozwiniesz wyobraźnię, zmysł estetyczny i praktyczne umiejętności – od komponowania bukietów i wiązanek, po stylizację wnętrza z użyciem roślin. Nauczysz się dobrać i pielęgnować kwiaty cięte oraz doniczkowe, a także poznasz tajniki tworzenia okolicznościowych i codziennych dekoracji.

Zatrzymaj wspomnienia w artystycznej formie

Czy wydaje Ci się, że w dobie fotografii cyfrowej zdjęcia analogowe odeszły do lamusa? Nic bardziej mylnego! Fizyczne odbitki dalej są w modzie. Wielką w tym zasługą scrapbookingu – techniki, która pozwala na przygotowywanie niezwykłych albumów ze zdjęciami. Czym jest scrapbooking? Na czym polega jego wyjątkowość? Jak przygotować swój pierwszy album wykonany tą metodą? Poznaj odpowiedzi na te pytania i wybierz się w kreatywną podróż w czasie.

Nowa definicja albumu

Albumy fotograficzne kojarzą się większości z nas z grubymi kartami i foliowymi kieszonkami, w które wsuwamy zdjęcia. Proces zapewniania albumu pozbawiony jest przy tym większej finezji – ogranicza się do układania zdjęć w równych rzędach, bez miejsca na własną interpretację, dodatki czy osobisty charakter. Wszystko wygląda schłodnie, ale wszędzie bardzo podobnie. Tymczasem album może być czymś znacznie więcej – opowieścią, emocją, wspomnieniem ubranym w formę, która odzwierciedla nas samych. Wystarczy sięgnąć po scrapbooking.

Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia

Scrapbooking polega na samodzielnym tworzeniu i ozdabianiu albumu – zdjęcia wkleja się ręcznie, komponując je w sposób, który najlepiej oddaje klimat wspomnień. Nie obowiązują tu żadne sztywne reguły – liczą się pomysły i frajda z tworzenia. W ruch mogą pójść kolorowe papiery, wycinki z gazet, naklejki, pieczątki, koronki, tasiemki, guziki, suszone kwiaty, ozdobne dziurkacze, a nawet drobne pamiątki z podróży, jak bilety czy mapki. Można rysować, pisać odręczne notatki, dodać cytaty lub komentarz. Liczą się skojarzenia – im bardziej osobiste, tym lepiej. Wspomnienie letniego spaceru może przywołać zasuszony listek albo fragment ulubionej piosenki. W scrapbookingu można – a wręcz warto – popuścić wodze fantazji. Każda strona to osobna historia, stworzona dokładnie tak, jak ją pamiętasz.

Materiały pod ręką

Na początek potrzebujesz bazy – możesz kupić gotowy album z czystymi kartkami, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby stworzyć go samemu, na przykład z grubego papieru, kartonu albo kopert spiętych wstążką. Najważniejsze jednak są oczywiście zdjęcia. I tu dobra wiadomość: jeszcze nigdy nie było tak łatwo o piękne odbitki.

Możesz zamówić je online, wydrukować w sklepie samoobsługowym, a nawet skorzystać z aparatu natychmiastowego lub mini-drukarki fotograficznej. Przed wydrukiem masz pełną kontrolę: możesz wykadrować ujęcie, rozjaśnić twarz, dodać filtr – dokładnie tak, jak lubisz.

A potem? Dalej niech działa Twoja wyobraźnia – przecież już wiesz, że w scrapbookingu ograniczeń właściwie nie ma.

Album, który rośnie razem z Tobą

Tworzenie scrapbooku to coś więcej niż rękodzieło – to twórcze wyrażanie siebie, chwile nostalgii i świetna zabawa w jednym. W dodatku możesz do niej zaprosić dzieci czy przyjaciół.

Co najważniejsze, wykonany w ten sposób album wcale nie musi być skończonym dziełem. Niczym barcelońska Sagrada Família może pozostawać w nieustannej budowie, gotowy na kolejne zdjęcia, bilety i drobne skarby z przyszłych wypraw.

Dzięki temu staje się żywą kroniką Twojego życia, która będzie rosła wraz z liczbą uchwycenych na fotografiach wspomnień.

Bilety z podróży,

fragment ulubionej piosenki, zasuszony listek, koronka z babcinego pudełka...

W scrapbookingu każda drobnostka może stać się ozdobą.

Liczy się pomysły i osobiste skojarzenia!



Zamów online,

wydrukuj w kiosku, użyj aparatu natychmiastowego albo mini-drukarki.

Zanim to zrobisz, możesz jeszcze poprawić kadrowanie, kontrast i jasność.

Wszystko w kilka minut!



Warsztaty terapii manualnej

Podczas warsztatów rozwiniesz umiejętności manualne, artystyczne i organizacyjne – od malarstwa, szycia i rzeźby po podstawy terapii zajęciowej. Zdobytą wiedzę można wykorzystać w pracy twórczej, aktywizacji innych oraz w codziennych sytuacjach.

W programie znajdują się również zajęcia komputerowe, podstawy pierwszej pomocy, język obcy i migowy. Wszystko w przyjaznej atmosferze, sprzyjającej nauce i wymianie doświadczeń.

5 ziół, które zawsze warto mieć pod ręką

Zioła to coś więcej niż tylko przyprawy czy składniki herbat. Od wieków pomagają w codziennych dolegliwościach – łagodzą napięcie, wspierają trawienie, poprawiają sen i przyspieszają regenerację. Dziś, choć mamy dostęp do wielu nowoczesnych leków, warto wrócić do tych naturalnych sposobów. Zwłaszcza że wystarczy mieć pod ręką kilka sprawdzonych roślin, by poczuć się lepiej.

Melisa – królowa domowych herbatek

O melisie słyszał chyba każdy: delikatny cytrynowy zapach, łagodny smak i moc kojenia skołatanych nerwów. Filiżanka naparu przed snem uspokaja serce oraz układ trawienny, rozluźnia mięśnie i pomaga zasnąć bez líczenia baranów. Nic dziwnego, że melisa od stuleci ma stałe miejsce w kuchennej szafce z ziołami i wiele osób pije ją każdego dnia.

Rumianek – na spokojną głowę i... brzuch

Melisa nie jest jedyną rośliną, która posiada moc kojenia zszarganych nerwów i rozstrojonych żołądków. Rumianek również działa łagodząco na układ nerwowy, lecz wyróżnia się silniejszym działaniem rozkurczowym. Kubek ciepłego naparu nie tylko wycisza myśli, ale też łagodzi wzdęcia, skurcze i uczucie napięcia w brzuchu. Czyni go to niezastąpionym kompanem przy nerwicy żołądka.

Mięta – szybka ulga dla żołądka

Kolejne zioło świetne na dolegliwości trawienne. Rozluźnia mięśnie gładkie, usuwa uczucie ciężkości po obfitym obiedzie, a przygotowana na zimno przyjemnie orzeźwia w upalne dni. Działa też lekko pobudzająco, tyle że, w odróżnieniu od kawy, na Twój brzuch wpłynie wyłącznie pozytywnie!

Szałwia – wszechstronny strażnik higieny

Kolejną rośliną, która może być wybawieniem przy dolegliwościach trawiennych, jest szalwia. Jednak jej pełnia działania objawia się przy infekcjach górnych dróg oddechowych, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, nadmiernej potliwości czy objawach menopauzy. Ma silne właściwości antybakteryjne i ściągające, dlatego świetnie sprawdza się jako płukanka do ust i gardła. Jej wyrazisty smak i aromat nie każdemu przypadną do gustu, ale w domowej apteczce trudno o bardziej wielozadaniowe ziółko.

Nagietek – plaster prosto z ogrodu

Nagietek, podobnie jak szalwia, może pochwalić się właściwościami bakteriobójczymi, bywa także stosowany przy lekkich dolegliwościach żołądkowych, lecz największą sławę zyskał jako ratunek dla skóry. Przyspiesza gojenie ran, łagodzi podrażnienia, zmniejsza stany zapalne. Świetnie sprawdzi się przy otarciach, oparzeniach słonecznych czy drobnych skaleczeniach. Można go stosować w formie naparu, maści lub okładu – w zależności od potrzeb. Nagietek cechuje się delikatnością, dlatego często poleca się go do pielęgnacji delikatnej skóry dzieci i osób starszych.

“
Zioła to nieocenione wsparcie układu trawiennego. Na spięty brzuch najlepszy będzie rumianek, na ciężkostrawność mięta, a gdy winne są nerwy – sięgnij po melisę.
”



Korzystaj z rozwaą

Choć zioła są naturalne, nie zawsze oznaczają pełne bezpieczeństwo. Stosując je regularnie, warto pamiętać o umiarze i możliwych przeciwwskazaniach – zwłaszcza jeśli przyjmujesz leki lub zmagasz się z przewlekłymi chorobami. Niektóre napary mogą osłabiać lub wzmacniać działanie leków, inne wywołać reakcję alergiczną. Pamiętaj, by zawsze obserwować reakcję organizmu i – w razie wątpliwości – skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

“
Szałwia i nagietek
to naturalni sprzymierzeńcy w walce z bakteriami. Szałwia najlepiej sprawdzi się przy stanach zapalnych gardła i jamy ustnej, a nagietek – przy podrażnieniach i drobnych uszkodzeniach skóry.
”



Warsztaty farmaceutyczne z elementami ziołolecznictwa

Podczas zajęć poznasz podstawy nowoczesnej farmakologii i tradycyjnego ziołolecznictwa, nauczysz się świadomie dobrać leki i suplementy do codziennych potrzeb, a także zgłębisz zasady bezpiecznego stosowania preparatów. Wszystko w miłej atmosferze i gronie osób, które – podobnie jak Ty – chcą połączyć rozwój z pasją.

Co mówi nasze ciało?

„Jak się czujesz?” – to pytanie, na które wielu z nas odpowiada z dużym trudem. Nie zawsze łatwo jest przyznać się przed samym sobą do smutku, uczucia przytłoczenia czy niemożności pogodzenia się z przeszłością. Co zrobić w takiej sytuacji? Wsłuchać się w ciało. Bo ono, niczym sufler w teatrze podpowiadający zapomnianą kwestię aktorowi, potrafi zasugerować, co naprawdę w nas się dzieje. A gdy już usłyszymy, co ma do powiedzenia, możemy reagować i działać w kierunku poprawy sytuacji.

Nierozzerwalny związek ciała i ducha

Dziedzinami wiedzy badającymi zależności pomiędzy ciałem oraz psychiką są bioenergetyka i psychosomatyka. Choć ich nazwy brzmią nowocześnie i nie wszystkim mogą być znane, obie dyscypliny mają za sobą długą historię. Jej początki sięgają jeszcze czasów Hipokratesa, który mówił o zdrowiu jako harmonii ciała, duszy i umysłu. Dziś założenia bioenergetyki i psychosomatyki potwierdzają badania naukowe, a praktycy różnych gałęzi wiedzy – od fizjoterapii po psychologię – coraz śміalej sięgają po ich stale aktualizowane osiągnięcia.

Ciało jako mapa emocji

Naukowcy zgłębiający arkana bioenergetyki i psychosomatyki doszli do fascynujących wniosków. Okazuje się, że konkretne emocje mogą gromadzić się w konkretnych partiach ciała, a związany z nimi ból lub napięcie bywa ważną wskazówką.

Kark i szyja to pole bitwy między głową a sercem. Napięcia w tej okolicy często pojawiają się, gdy długo „unosimy głowę wysoko”, starając się nie okazywać słabości, tłumiąc emocje lub podejmując decyzje wbrew sobie. Z kolei napięciowe bóle głowy mogą być sygnałem przemęczenia, wewnętrznego chaosu, nieustannego analizowania i presji, by nad wszystkim panować.

Ramiona i barki często bolą nie bez powodu – to właśnie na nich nosimy życiowe ciężary: odpowiedzialność, oczekiwania innych, presję, którą sami na siebie nakładamy. Bóle klatki piersiowej bywają z kolei cichym sygnałem emocjonalnego zranienia i mogą stanowić informację o żalu, smutku, poczuciu pustki czy nawet o głęboko ukrytym wstydzie lub przeświadczeniu, że nie zasługujemy na miłość.

W obrębie brzucha swoje miejsce znajduje strach – zarówno ten bieżący, jak i głęboko zakorzeniony. Skurcze, napięcia czy dyskomfort mogą wiązać się z obawą przed utratą kontroli, lękiem o przyszłość, a czasem z nierozwiązanymi konfliktami z dzieciństwa.

Możesz uniknąć stanów wymagających leczenia - pamiętaj o ruchu, oddychaniu i uważności



Rusz, rozluźnij, odetchnij

Na szczęście nie każda dolegliwość wymaga od razu leczenia farmakologicznego czy interwencji specjalisty – choć w razie wątpliwości zawsze warto skonsultować się z lekarzem i upewnić się, że wszystko w porządku. Bardzo często ciało potrzebuje nie tyle lekarstwa, co ruchu, uważności i chwili oddechu. Krótkie, łagodne ćwiczenia rozciągające, potrząsanie dłońmi, krążenie ramionami czy spokojne skłony to świetny sposób, by rozładować napięcie nagromadzone w karku, barkach czy plecach.

Do tego warto dodać głęboki, przeponowy oddech – taki, który „masuje” wewnątrz i wysyła do nas sygnał: „możesz poczuć się bezpiecznie”. Dla wielu pomocna okazuje się też codzienna chwila wyciszenia – kilka minut medytacji lub po prostu świadomego, spokojnego bycia tu i teraz.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Ciało, które regularnie dostaje porcję ruchu, odpoczynku i czułej uważności, dużo rzadziej domaga się naszej uwagi bólem. Dlatego zamiast czekać, aż napięcie urośnie do rozmiaru problemu, lepiej działać wcześniej. Codzienny spacer, odpowiednie nawodnienie, głęboki oddech w stresującej sytuacji to małe nawyki posiadające wielką moc.

Warto też dać sobie zgodę na chwilę nicnierobienia i odpuszczenia kontroli czy skierowane do siebie słowa życzliwej afirmacji, np. „jestem wystarczająca/-y”.



Do swojego niezbędnika dobrego samopoczucia warto dodać także masaż. Nie trzeba od razu umawiać się do specjalisty – już prosty dotyk potrafi rozluźnić napięcie, ukoić nerwy oraz poprawić nastrój. Właśnie tego uczą warsztaty masażu. Ich uczestnicy poznają techniki masażu relaksacyjnego, odmładzającego i rehabilitacyjnego, a przy okazji doświadczają, jak dotyk może budować relacje i rozwijać uważność na potrzeby drugiego człowieka.

BO CHCĘ SIĘ ➔ ROZWIJAĆ!

BEŁCHATÓW
BIAŁYSTOK
BIELSKO-BIAŁA
BYDGOSZCZ
CZĘSTOCHOWA
GDAŃSK
GDYNIA
GLIWICE
GNIEZNO
GORZÓW WLKP.
GRUDZIĄDZ
JASTRZĘBIE-ZD.
JELENIA GÓRA
KALISZ
KATOWICE
KIELCE
KOSZALIN
KRAKÓW
LEGNICA
LESZNO
LUBIN
LUBLIN
ŁÓDŹ

ul. 1 Maja 4
ul. Cieszyńska 3
ul. Sempołowskiej 22
ul. Dworcowa 71
ul. Pułaskiego 4/6
ul. Dmowskiego 16A
ul. Armii Krajowej 30
ul. Chorzowska 12
ul. Chrobrego 26
ul. Sikorskiego 48
ul. Włodka 7
ul. Zdrojowa 5
ul. Piłsudskiego 52A
Al. Wolności 25
ul. Pułaskiego 25
ul. Zagnańska 27
ul. Modrzejewskiej 71
ul. Szpitalna 38/5
ul. Św. Piotra 4
ul. 17 stycznia 90
ul. Kopernika 16
ul. Kapucyńska 1-3
ul. Dowborczyków 8

NOWY SĄCZ
OLSZTYN
OPOLE
OSTRÓW WLKP.
PIŁA
PIOTRKÓW TRYB.
PŁOCK
POZNAŃ
RACIBÓRZ
RADOM
RYBNIK
RZESZÓW
SŁUPSK
STAROGARD GD.
SZCZECIN
ŚWIDNICA
TORUŃ
TYCHY
WAŁBRZYCH
WARSZAWA
WODZIŚLAW ŚL.
WROCŁAW
WROCŁAW - PARNAS
ZAMOŚĆ

ul. Rynek 16
ul. Westerplatte 1a
ul. Krakowska 45-47
ul. Sukiennicza 1
ul. Śródmiejska 16
ul. Polna 13/13a
ul. Królewiecka 2
Rynek Jeżycki 1
Rynek 6a
ul. Słowackiego 84
ul. Korfantego 6
ul. Żeromskiego 10
ul. Garncarska 21
ul. Hallera 19c
al. Wojska Polskiego 128
ul. M. Kozara Słobódzkiego 21
ul. Lelewela 33
al. Jana Pawła II 24
ul. Słowackiego 7
ul. Mińska 25
ul. Kubsza 6
ul. Fabryczna 13
ul. Zielińskiego 38
ul. Partyzantów 11

BEZPŁATNE WARSZTATY

teb.pl

