

Niczego sobie torba

Torby z gliwickich historii? Dlaczego nie – komiksy z wydanej przez Muzeum w Gliwicach antologii „Niczego sobie“ mają wiele wcieleni.

Od lutego bannery z komiksami prezentowaliśmy mieszkańcom miasta tuż przy Przystanku Muzeum, na ogrodzeniu otaczającym Willę Caro. Co miesiąc pojawiały się nowe opowieści: O Garbusie i husytach, o Mansfeldzie i kluskach, dzieciach z kina Capitol, tragicznej miłości z piecem odlewniczym w tle... Zużyte bannery posłużyły jako materiał do wykonania unikalnych toreb na ramię - informuje Ewa Chudyba z Działu Upowszechniania..

Każda torba jest inna, każda to jeden, niepowtarzalny komikso-



wy kadr. Drugiej takiej samej nie będzie.

Pomysł z wykorzystaniem starych bannerów ma także walor ekologiczny. Nie trzeba ich utylizować, a tważy materiał, z którego są wykonane, gwarantuje, że właściciel torby swoją ulubioną komiksową historię będzie mógł zawsze ze sobą nosić – mówi Ewa Chudyba.

Torby, w cenie 18 zł zakupić można w Willi Caro – ulica Dolnych Wałów 8a oraz w Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej Kino Amok – Scena Bajka ul. Dolnych Wałów 3.



Waleczni z Piasta

Waleczni, zdeterminowani i zaangażowani. Taki wizerunek piłkarzy Piasta Gliwice od niedawna możemy zobaczyć na plakatach, billboardach, tablicach ledowych i w autobusach.

Nowa kampania ma przyciągnąć do kibicowania kolejnych mieszkańców.

W sezonie 2012 Piast Gliwice awansował do T-Mobile Ekstraklasy. Zawodnicy przygotowują się teraz do kolejnych rozgrywek i nowej kampanii wizerunkowej.

Tegoroczna kampania przedstawia zawodników jako niezwykłych wojowników w niebiesko-czerwonych bar-

wach. Drużyna kreowana jest na walecznych, zdeterminowanych i zaangażowanych graczy, którzy kierują się honorem oraz poświęceniem. Na rozgrywki zapraszają do twierdzy Okrzei 20 Stadion Miejski. Kampania ma na celu przyciągnąć nowych kibiców i zwiększyć sprzedaż karnetów - informuje „Zwykłaagencja.pl” z Gliwic.

W ramach nowej kampanii ma być też odświeżony layout strony internetowej piast-gliwice.eu, w mieście będą rozwieszone billboardy oraz plakaty. Powstały także spoty, które wyświetlane są na ekranach ledowych w centrum miasta Gliwice oraz w autobusach komunikacji miejskiej.

Różne klimaty kina w Amoku

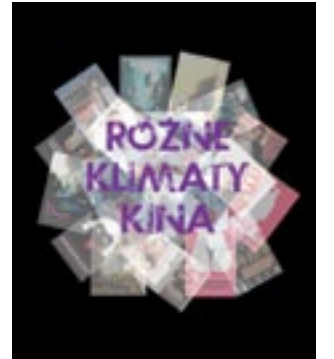
Kino Amok po wakacyjnej przerwie znów wraca do gry. W tym miesiącu podobnie jak w poprzednich sezonach, na małej sali codziennie na ekranie gości inny film.

Kluczem przewodnim będą tym razem różne klimaty kina, na które złożą się mini cykle, zawierające szeroką gamę tematów, bohaterów i ich mniej lub bardziej skomplikowanych kolei losu.

Będą zarówno filmy nowe, z bieżącego sezonu kinowego, jak i kilkuletnie oraz klasyka i to tych najwyższych lotów. Szczególnie pragniemy zwrócić uwagę na rosyjską, ośmiogodzinną ekranizację powieści Lwa Tołstojana „Wojna i pokój”, którą wyświetlimy w dwóch częściach – teraz już się takich filmów nie kręci - zachęcają organizatorzy.

Repertuar:

• 9 sierpnia, godz. 16.15, 18.15, 20.15 „O północy w Paryżu”



• 10 sierpnia, godz. 16.15, 18.15, 20.15 „W rytmie serca”

• 11 sierpnia, godz. 16.00, 18.15, 20.30 „Gainsbourg”

• 12 sierpnia, godz. 15.30, 18.00, 20.30 „Ostatnie tango w Paryżu”

• 13 sierpnia, godz. 16.15, 19.30 „Wojna i pokój, cz. 1”

• 14 sierpnia, godz. 16.15, 19.30 „Wojna i pokój, cz. 2”



Eksperti w reedukacji żywieniowej



Szwedzki stół – czy waga pójdzie w dół?

Nareszcie! Nadszedł czas urlopu, wylegiwania się na plaży, a także półmetek mojej diety... Najbardziej boję się, że na wakacjach stracę ciężko wypracowane nawyki żywieniowe i pograżony się w słodkim lenistwie odzyskam stracone kilogramy.

Moje obawy są uzasadnione – na forum internetowym dowiaduję się, że ośrodek, do którego się wybieram, słynie z dobrej kuchni. Czy dam radę kontynuować spadek wagi?

Tuż przed wyjazdem wizyta w Natur House. Przyjmuję wskazówki żywieniowe, zaopatruję się w nowe suplementy i dietetyczne przekąski oraz batoniki energetyczne na podróż. Waga wskazuje **pół kilograma mniej** niż ostatnio. Niby niewiele, ale od ostatniego ważenia minęły przecież tylko cztery dni. Ważę teraz **92,5 kilograma**. Pani dietetyk wyjaśnia mi czego powinienem unikać na stołówce, na co mogę sobie pozwolić (mogę jeść lody – chociaż bez przesady!), i życzy udanego wyczynu. No to w drogę.

W pociągu znajdujemy nasz przedział, upychamy walizkę na półce i zabieramy się do późnej kolacji. Syn zjada dwie kanapki, popija mrożoną herbatą, a ja... otwieram mój batonik. Jest słodki, co mnie zdziwiło. Przez ostatnie dwa i pół tygodnia odwyłem

już od smaku cukru. Popijam wodą, i... czuję się najedzony. Czyżby to jedzenie dla astronautów? Zасыpiam zastanawiając się, jaka czeka nas pogoda.

Rano jesteśmy już nad morzem. Ciągłe nie jestem głodny, ale młody ciągnie na rybkę.

Zamawiamy fłandrę – nie pamiętam, czy była na liście potraw zabronionych, (lista jest na dnie walizki), ale rybkę zjadam ze smakiem, za to bez panierki. Idziemy na plażę, po drodze wyciągając parasole (jednak leje), później jedziemy do naszego ośrodka. Meldujemy się, zostawiamy walizę w pokoju i idziemy na rekonesans. Nieźle, jest basen, siłownia, są leżaki, rowery, do plaży 300 metrów.

Jest też stołówka, a tam... koszmar ludzi na diecie... szwedzki stół, a na nim do wyboru wszystko to,

czego mi wolno i nie wolno jeść.

Jestem głodny po plaży, więc dzisiaj zjem większą kolację, a potem pójdziemy z synem na basen. W dwa tygodnie przecież to zgubię... Co tam. Najwyżej rano zjem mniejsze śniadanie. Jednak śniadanie okazało się jeszcze lepsze niż kolacja... Same jajka przygotowane na siedem różnych sposobów. Zjadłem z poczuciem winy i biegiem na plażę (dalej leje), po plaży idziemy pograć w ping-ponga, potem rower, basen... Po kolacji padam na twarz, młody zasypia w trakcie projekcji Harrego Pottera... Niesamowite.

Na szczęście w kolejnych dniach pojawiło się słońce, więc do naszych sportów dołączyła siatkówka plażowa, a nawet popływałem w morzu (na początku woda w Bałtyku miała 13 stopni!). Regularne posiłki (niestety, chyba przeziębienie ilościowo sprawiły, że nie musieliśmy dojeżdżać na miesiąc. Nawet mój wiecznie głodny syn pobił rekord, zjadając w ciągu dwóch tygodni



tylko 3 gofry, 4 hot-dogi i jedną gotowaną kukurydzę na plaży. Za to podjadał mi moje dietetyczne ciasteczka Fibroki. Miały starczyć na cały urlop, a skończyły mi się w połowie. Faktycznie były bardzo smaczne.

Niestety, nadszedł ostatni dzień naszego pobytu. Wypiłem jedno jedyne dozwolone piwo (taki ze mnie twardziel!), a następnego dnia jesteśmy już w Gliwicach. Nie ważyłem się ani razu, w końcu tyle jadłem, że teraz trochę mi

wstyd. Co ja napiszę w następnym felietonie? Ale cóż, opalony i trochę zmęczony (jak to po urlopie) idę na kolejną wizytę. Pani Monika wita mnie serdecznie, a ja nadrabiam miną. Boję się tego ważenia. A tu niespodzianka! **1,5 kilograma mniej**. W pasie też 9 centymetrów ubyło. Po pięciu tygodniach diety zrzuciłem **prawie 10 kilogramów!** Za szybko czy nie, ale motywacja jeszcze wzrosła!

Tomek
cdn

NATUR HOUSE
GLIWICE
ul. Bytomska 8
tel. 32 331 50 14