

WOMAN VIBE

Magazine

KAROLINA CEGLIŃSKA TUREK

Piękno, dobre serce i Girl Power!

ZACHWYCA TANECZNYM TALENTEM,
DZIEWCZĘCĄ SIŁĄ I DOBRYM SERCEM.
ODWAŻNIE WYZNACZA TRENDY
WSPIERAJĄC KAMPANIE #THINK
PINK I #MAMY DLA KOGO!

PIĘKNO BEZ
przymusu!
SUKCES *jest*
KOBIECĄ
#MAMY DLA
KOGO!

08



Karolina Ceglińska-Turek

Piękno, dobre serce i Girl Power

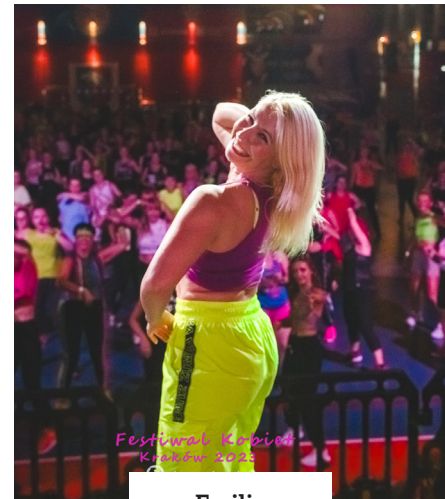
18



Natalia Stachowska

Felieton o zmianach technologicznych

24



Emilia Furman

Recenzja Festiwalu Kobiet ed. Jesień 2023

Notka Redakcyjna



Czas na zmiany. Na świecie, w naszym kraju, lokalnych społecznościach oraz w WVM. Wraz z wygraną opozycji demokratycznej, mającej znacznie więcej empatii na sprawy kobiet niż odchodząca władza, można odczuć to oczym śpiewali Scorpionsi w kultowym „Wind of Change”. Wiatr zmian napiera na nas również ze względu na gwałtowny rozwój technologii. Zdaniem prezesów wiodących firm technologicznych z Doliny Krzemowej w ciągu najbliższych trzech lat zmieni się tyle ile w ciągu ostatnich 50-ciu. Nie wahali się o tym powiedzieć podczas oficjalnego spotkania z Prezydentem Joe Bidenem. Wojenne zamęty m.in. w Ukrainie i w Izraelu, to pokłosie tych gwałtownych przemian. Czy zatem wystarczy nam odwagi i determinacji, aby postawić żagle i korzystając z nowych technologii potynąć na bezpieczne wody?

Wywiad z **Karoliną Ceglińską-Turek**, felieton **Natalii Stachowskiej** oraz recenzja z **Festiwalu Kobiet** u **Emilii Furman** dołądowały mnie niewiarygodną wręcz porcją optymizmu. Trzy pozornie różne kobiety łączy ponad przeciętna życiowa aktywność. Nie szukają wymówek, nie boją się nowych wyzwań. Mają przy tym ogromną odwagę, by wychodzić na przeciw tak nieraz dotującym okolicznościom. Fakt, że właśnie takie Bohaterki, od samego początku pojawiają się na łamach naszego pisma poczytuję za jeden z największych sukcesów WVM.

Stąd też odważyłem się postawić wszystko na jedną kartę i stworzyć wokół marki WVM platformę handlową WVM Stores. Pomysł, spotkał

się z tak ogromnym pozytywnym odzewem, że już ten numer postanowiłem poświęcić publikacjom na temat rynku e-commerce i możliwości jakie daje on, o ile tylko damy radę potączyć się. Na zdrowych, sprawiedliwych i niekonkurencyjnych, lecz opartych na wsparciu, zasadach.

Dotąd bowiem, tylko nieliczna i bardzo uprzywilejowana grupa ekspertów i biznesmanów mogła sobie pozwolić na tzw. cyfrowy nomadizm oraz warkation (tzw. „praco-wakacje”). Brzmi jak bajka? Czy może nowy nieznaną ląd, który warto wspólnie w bezpiecznych warunkach zagospodarować? Bo przecież nie może być nadal tak, że na sklepowych półkach mogły pojawiać się tylko kosmetyki Julii Wieniawy, lody i pączki Ekipy. A rynek kosmetyczny w USA w ciągu 3 lat dominuje 20 latka Kayle Janner (zarobiła 1 mld dol. wcześniej niż Mark Zuckerberg). To realne, a nie wirtualne biznesy. To realni a nie fajkowi ludzie za nimi stoją. I być może nie uda nam się z tym samym sukcesem wejść na szczyty już zdobyte. Sam jednak fakt zbudowania społeczności wokół WVM wśród takich kobiet jak Karolina, Natalia czy Emilia oraz tych wszystkich kobiet, które dotąd gościły na naszych łamach - jest dla mnie wystarczającym powodem, dla którego warto. Nie mamy bowiem, w obliczu nadchodzącego wiatru zmian, nic do stracenia... a tak wiele, do zyskania.

Klaudiusz Wiśniewski

Wydawca i Red. Nacz.:
WVM, MyDances Magazine,
TygodnikPolityczny.com
i Nasze Regionalne.com

06

SUKCES JEST KOBIECĄ

22

ŚWIAT KOBIEC
WG. EMILII
FURMAN

30

CZAS NA TWÓJ
E-COMMERCE
WVM STORES

32

ZOSTAŃ SZEFOCĄ
SKLEPU Z WVM

36

CUT-OFF TIME
W E-COMMERCE

40

CYFROWI
NOMADZI NA
PRACOWCZASACH

44

MAMA BYĆ,
ACH MAMA BYĆ

46

POŁĄCZONE NA RZECZ
KOBIEC Z RAKIEM
PIERSI

50

SZCZĘCIE
ZNAJDZIESZ
W DOMU

54

NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY NA PRZEŁOMIE
ROKU 2023/24

56

LET'S DANCE
Z MAGALI
I DIEGO

58

KRAMER
NALET'S
DANCE

SPIS TREŚCI

60	MAURICE I MANSOOR U DAGMARY WYTRYKUS	70	DANCE FIESTA U MICHAŁA KURPETA
62	BALTIC ZUMBA MARATHON	72	SALSATION W KRAKOWIE Z NANNA
64	BABSKI FESTIWAL W WARSZAWIE ED. 2024	74	MIKOŁAJKI Z SALSATION WROCLOVE
66	BABSKI DZIEŃ W OLECKU	78	ZUMBA MARATON DLA MAGDY Z ANNA DYMISTRASZ
68	MIKOŁAJOWY MARATON ZUMBY W RADOMIU	82	MARATON ZUMBY DLA BENIAMINA

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.ORG

76



DZIĘKI JOLI SOSNAL
I EMILII FURMAN
ZATAŃCZĄ DLA
WOŚP

80



ZUMBA MARATON
Z GOSIĄ SURLAS
DLA HOSPICIUM
W WIŚNIOWEJ

82



ZUMBA MARATON
Z SYLWIĄ GARUS DLA
FILIPA I PATRYKA

86



FOTORELACJA Z LET'S DANCE
Z BATES, DUMA, KIN I FURMAN
U ANNY DYMISTRASZ



SUKCES JEST KOBIECĄ

W NAJNOWSZYM NUMERZE WVM POSTANOWILIŚMY WYRÓŻNIĆ KAROLINĘ CEGLIŃSKĄ-TUREK NIEZWYKLE UTALENTOWANĄ TANCERKĘ, WSPÓŁORGANIZATORKĘ WYDARZEŃ TANECZNYCH TAKICH, JAK MARATON ZUMBY W WARSZAWIE I EVENTÓW CHARYTATYWNYCH. BIERZE UDZIAŁ W KAMPANIACH SPOŁECZNYCH TAKICH JAK #THNIKPINK ORAZ #MAMYDLAKOGO. JEJ NIEWIARYGODNY WPROST OPTYMIZM I GIRL POWER JEST NIEZWYKLE ZARAŻLIWYM ZJAWISKIEM GODNYM OPATENTOWANIA!



FOT.: ARCH. PRYW. KAROLINA CEGLIŃSKA-TUREK

KAROLINA CEGLIŃSKA TUREK

Piękno, dobre serce i Girl Power!

Wystarczy kilka minut rozmowy z Karoliną Ceglińską-Turek, aby odzyskać siłę i nadzieję, i znów pozytywnie spojrzeć na świat. Najpierw zachwyciła nas swoim tanecznym talentem, nieco później niegasnącą dziewczęcą energią, a ostatnio również dobrym sercem. Karolinę dyskretnie obserwowaliśmy blisko dwa lata, aby nabrać pewności, czy jest taka naprawdę. Jej szczerść, bezinteresowność, skromność oraz mądry altruizm ostatecznie przekonały nas do niej. Tak, Karolina jest zdecydowanie Kobietą, którą warto przedstawić światu na szeroką skalę!

Klaudiusz Wiśniewski: Droga Karolino nasza znajomość miała dotąd bardzo skromny charakter. A to pomachałiśmy sobie gdzieś tam z daleka podczas zumbowych eventów, a to innym razem poszły jakieś grzecznościowe serducha pod postem na Insta. Aż tu nagle nie dalej jak dwa miesiące temu otrzymałem od Ciebie zaproszenie na Twój i Roberta Pochaty event "II Latin Souls Zumbathon" w Warszawie, który wyszedł zjawiskowo! Gdy na dodatek zobaczyłem Twoje zaangażowanie w eventy charytatywne i udział w kampanii #ThinkPINK pomyślałem sobie: "Tak, dokładnie takie dziewczyny, jak Karolina, warto pokazać światu!". Powiedz mi proszę, jak godzisz swoje życie zawodowe, rodzinne, taneczne i charytatywne?

Karolina Ceglińska-Turek: Po pierwsze bardzo dziękuję za zaproszenie do wywiadu. Jest to dla mnie ogromne wyróżnienie.



FOT.: ARCH. PRYW. KAROLINA CEGLIŃSKA-TUREK





Odnosnie naszej znajomości to tak, masz rację, że nasze początki dokładnie tak wyglądały! Od pomachania sobie na eventach, poprzez polubienie postów w mediach społecznościowych, później objąłeś patronatem nasz maraton charytatywny w Grodzisku, aż do teraz (uśmiech).

Instruktor Zumba Fitness jestem 3 lata, wcześniej nie brałam udziału w wydarzeniach związanych z zumbą, oprócz tych lokalnych w Grodzisku więc stosunkowo znamy się niedługo. Ostatni rok był dla mnie przepiękny zumbowymi wydarzeniami nie tylko w okolicy Warszawy, co sprawiło, że poznałam wielu wspaniałych i wartościowych ludzi, nie tylko instruktorów.

Większa część osób nie wie, że na co dzień nie zajmuję się zumbą w pełnym wymiarze godzin :) Zumba jest moją pracą po pracy, ale nie traktuję jej w takiej kategorii, ponieważ zumba jest przede wszystkim moją pasją, która sprawia mi ogromną przyjemność, a na co dzień mam pracę biurową oraz kilka mniejszych, większych zajęć :) Jak godzę swoje życie zawodowe, rodzinne, taneczne i charytatywne? Nie wiem... Często 24h to zdecydowanie za mało, aby znaleźć czas na wszystko co chciałoby się zrobić, ale myślę, że wszystko jest też kwestią odpowiedniej organizacji. Niestety mając stałą pracę, rodzinę oraz dodatkowe aktywności trudno jest się we wszystko zaangażować, ale myślę, że warto jest podjąć się nawet najmniejszych działań. Tak też było z **kampanią #ThinkPINK**. Otrzymałam paczkę z produktami promującymi różowy paździenik. Chodziło w niej o to, aby zrobić sobie zdjęcie z różową wstążeczką, pomalowanymi ustami na różowo, a także pokazując batony, z zakupów których

5% zostanie przekazanych na **Fundację OnkoCafe**, a dodatkowo przypomnieć o profilaktyce raka piersi i samobadania. Tak niewiele, a tak wiele moim zdaniem, ponieważ działając w social mediach, wstawiając filmiki związane z zumbą, mogę zrobić przy okazji coś, co pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Ale wracając do tego jak łączę ze sobą życie zawodowe, rodzinne, taneczne i charytatywne to najważniejszy jest balans i dobra organizacja.

K.W.: Na jednym ze zdjęć, które odnalazłem podczas researchu do wywiadu, pozujesz na tle neonu z hasłem "Girl Power". Gdy nieco później robiłem przymiarki do okładek, to niemalże każde zdjęcie jest u Ciebie przepięknie dziewczęcą siłą! Chyba pierwszy raz widzę u kogoś taką turbo energię. Samo to hasło, jednak nie kojarzy mi się jednak najlepiej. Gdy sięgam pamięcią to pierwsze co mi przychodzi do głowy to słynne w latach 90-tych Spice Girl, które ledwo po 6 latach kariery, zdążyły się pokłócić i przerwać współpracę już w 2000 roku. Jakiś dramat. Mam wrażenie, że u Ciebie współpraca z ludźmi przebiega świetnie. Widzę Cię zarówno na eventach u Anny Dymitrasz, jak i u Emilii Furman czy Michała Kurpeta (niezwykle popularnych Prezenterów zumbowych). Czy relacje z ludźmi dzieją się to u Ciebie tak naturalnie, czy masz to może jakoś przemyślane, wypracowane? Innymi słowy, jak to jest mieć to Girl Power jak Spice`tka nie popełniając błędów Spicetek?

K.C.-T.: Wiele osób zadaje mi pytanie: skąd Ty masz tyle energii?! Może zabrzmiało to banalnie, ale czerpię energię od innych ludzi. Przede wszystkim widzę ile energii daje mi zumba. Każdy z nas ma lepsze i gorsze chwile, zauważyłam, że nawet pomimo



gorszego dnia czy to pod względem fizycznym czy psychicznym energia od osób, które biorą udział w zajęciach jest niesamowita. Kursanci dają od siebie tyle pozytywnej energii, która potrafi zdziałać cuda, a endorfiny, które wytwarzają się podczas zajęć mają długotrwałe działanie i chyba to jest moja recepta. Dlatego też staram się otaczać ludźmi z pozytywną energią, którzy tworzą wokół siebie dobrą atmosferę i z takimi ludźmi się przyciągam i chcę z nimi przebywać. Nie wyobrażam sobie sztucznego wypracowania nawiązywania kontaktów i pracy z ludźmi, z którymi nie mam wspólnych tematów do rozmów i pośród których czuję się najnormalniej w świecie źle, a robiłabym to tylko dla jakiegoś celu. To kompletnie nie jestem ja. Jeżeli nie czuję z kimś wspólnego porozumienia to po prostu nie mam z takimi osobami kontaktu. Staram się traktować ludzi tak, jak sama chciałabym być traktowana. Sztuczne nawiązywanie kontaktów jest dla mnie oszustwem, a ja nie chciałabym być oszukiwana i wykorzystywana dla czyichś korzyści.

A jak to jest mieć to Girl Power jak Spice`tka nie popełniając błędów Spicetek? Myślę, że po prostu trzeba być sobą, żyć zgodnie ze swoimi wartościami i nie udawać kogoś kim po prostu nie jesteśmy. Ja jestem osobą otwartą na innych, empatyczną, która w większości przypadków woli stracić, ale pomóc i wesprzeć innych niż czerpać korzyści dla siebie. Dla mnie Girl Power to przede wszystkim moc, siła w działaniu oraz wsparcie innych osób. Wierzę w karmę, która wraca i wierzę, że poprzez nasze działanie i szerzenie dobra, to dobro do nas wróci. Dodatkowo Girl Power to dla mnie działanie w grupie, bo jako jednostka możemy zdziałać dużo, ale w grupie jeszcze więcej.



K.W.: W tym miejscu przypomni mi się tekst z piosenki "Brokat", do której świetny układ choreograficzny stworzyła Izabela Kin (założycielka Zumba Fitness w Polsce). W tekście Marcin Czerski Czerwiński śpiewa: "Jest jak brokat, świeci dla mnie, a nie na pokaz...". Cała piosenka jest nie o blasku reflektorów, i świecących w blasku fleszy kreacjach na tle ścianek z logotypami sponsorów. Lecz o intymnej relacji dwojga ludzi. Czy czasem to nie jest ten sekret, który sprawia, że człowiek nie zatraci się zbyt w pracy, karierze, i sławie, którą tak chętnie podkręcają algorytmy Instagrama i Facebooka? Mam wrażenie, że wszyscy mają już dosyć takiej chorej rywalizacji. Chcą się czuć bezpiecznie, być akceptowanymi przez kochających ich ludzi. I raz za czas po prostu beztrudnie dobrze się bawić na evencie tanecznym. Powiedz nam proszę, jak Ty postrzegasz tę rywalizację w m.in. show biznesie, i czy masz też taką bezpieczną przystań jak w piosence Brokat?

K.C.-T.: Niestety żyjemy w czasach, w których internet jest potęgą, gdzie mamy wyidealizowany świat, piękne, perfekcyjne widoki, a ludzie są już chyba tym zmęczeni. Tym ciągłym dążeniem do ideału i ściganiem się kto będzie miał lepiej, więcej. Życie to są chwile, raz jesteśmy na topie a raz nie, jednak to nasi najbliżsi, nasza rodzina, przyjaciele są naszą bazą, naszą bezpieczną strefą, w której czujemy się bezpiecznie. To otoczenie, w którym czujemy się po prostu dobrze, osoby przy których nie musimy być perfekcyjni, dążyć do ideału. Myślę, że każdy z nas ma taki swój azyl. Zgadza się z Tobą, że ludzie mają już dosyć rywalizacji, bo ile można gonić za czymś. Dla mnie osobiście to nie ma absolutnie sensu.



Wyznaję zasadę, żeby po prostu robić swoje, nie oglądać się na innych, bo to do niczego dobrego nie prowadzi. Uważam, że miejsca wystarczy dla każdego, ale powinniśmy się skupić przede wszystkim na sobie, znaleźć swój sposób na życie, a nie kopiować czyjeś działania i tracić na to energię. Życie jest zbyt krótkie, żeby marnować czas na pogoń za byciem najlepszym. Po prostu róbmy swoje i to w każdej dziedzinie życia. I czy mam bezpieczną przestrzeń? Moją bezpieczną przestrzenią jest przede wszystkim moja rodzina, przyjaciele, bliźni znajomi również w zumbowym otoczeniu, na których mogę liczyć, którzy dają mi wsparcie oraz motywują do działania.

K.W.: Woman Vibe Magazine powstało właśnie po to, aby nieco ulżyć kobietom w tej ich koszarnej presji w jakiej żyją każdego dnia. Niemal wszędzie! Ta presja, w której rośniesz od dzieciństwa, głęboko się w Was internalizuje i objawia takim wewnętrznym, wiecznie niezadowolonym głosem auto-krytyka. Gdy prowadzisz zajęcia taneczne czy widzisz po sobie i innych uczestniczkach, jak z Was to całe negatywne ciśnienie uchodzi? Czy można zaobserwować, że zumba i taniec mogą Was uwolnić z tego dźwiganego co dzień jarzma bycia idealną matką, żoną, profesjonalną twardą babką w pracy...

K.C.-T.: Tak, niestety od urodzenia na kobietach cią-

ży presja bycia naj... nie wolno tego, musisz to, tego nie wypada bo... Ale dlaczego? Nic nie musimy, my tylko możemy i tego się trzymajmy. Zajęcia zumbi są nie tylko aktywnością fizyczną, ale dla części kobiet formą odskoczni, terapii. Podczas tej godziny zajęć nic nie muszą, jest to godzina dla nas samych. Podczas zajęć możemy zapomnieć o wszystkim tym, co zostawiliśmy za drzwiami sali i odciąć się chociaż na chwilę od codziennych problemów. Jest to bardzo zauważalne kiedy klientki przychodzą na zajęcia i przed zajęciami opowiadają co negatywnego wydarzyło się danego dnia, o swoich problemach, zmartwieniach. I choć jest to dla nich w tym momencie ich największe zmartwienie to podczas zajęć powstaje magia. Dzieje się to za sprawą osób, które są na zajęciach, które tworzą bardzo pozytywną atmosferę. Taniec i często śpiew i okrzyki, które towarzyszą zumbie sprawiają, że uczestnicy zapominają o tym co działo się przed zajęciami. Wielokrotnie słyszę od klientek, że coś je bardzo zdenerwowało przed zajęciami i przyszły się wyżyć na zajęciach. I to działa. Cudownie obserwuje się zmianę emocji uczestników podczas zajęć jak pozytywnie one na nich wpływają.

Dodatkowo bardzo zauważalne jest budowanie pewności siebie wśród klientek, gdzie na początku swojej przygody z zumbą stają w ostatniej linii i chcą być niezauważalne i z zajęć na zajęcia coraz bardziej się otwierają, czują pewniej, aby po



pewnym czasie przejść do pierwszej linii i szaleć jakimś Beyonce czy Shakira. To jest niesamowite i bardzo piękne jaką przemianę przechodzą kobiety.

K.W.: No dobrze, a teraz opowiedz mi proszę, skąd u Ciebie ta potrzeba pomagania? Pytam celowo tak wprost, bo przywykliśmy do tego, żeby za skromność uważać przemilczanie aktów dobroczynności. Mnie się to od początku wydaje dziwne. Zło zawsze jest głośne, bezczelne, zawsze wychodzi na pierwszy plan. Gdy tymczasem temu co dobre wokół nas każe się milczeć. Myślę, że już czas odwrócić ten trend. Zatem opowiedz, z których wydarzeń charytatywnych jesteś najbardziej dumna, i dlaczego warto pomagać innym!

K.C.-T.: Trafieś w mój bardzo słaby punkt, a mianowicie mówienie o sobie dobrze i o swoich działaniach. Nie jestem osobą, która opowiada czego dokonała, a po prostu to robię i mam z tego satysfakcję. Skąd potrzeba pomagania? Myślę, że dzięki wychowaniu przez moją mamę i relacji z moją siostrą, od których dostałam i dostaję dużo miłości i wsparcia.



A z drugiej strony myślę, że w wyniku doświadczeń życiowych. Jeżeli przy niewielkim nakładzie pracy jesteśmy w stanie wspomóc działania innych, zrobić coś dobrego to po prostu to róbmy. Angażuję się w różne działania na tyle, na ile pozwala mi czas. Nie będę oszukiwać, że działam regularnie, niestety nie, ale kiedy tylko mogę to wspieram. Tak jak już wcześniej wspominałam, ostatnio zaangażowałam się w kampanie #ThinkPINK. Październik jest miesiącem profilaktyki raka piersi i warto o tym przypominać. Wiele z nas pamięta o systematycznych badaniach, ale część nie. Sama nie jestem osobą chodzącą po lekarzach, ale warto zapobiegać i przypominać o badaniach. Kolejnym wydarzeniem, o którym warto wspomnieć jest nasz coroczny Maraton Charytatywny Zumbi organizowany dla Stowarzyszenia „Dla Autyzmu”, które działa w Grodzisku Mazowieckim. Jest to cudowne wydarzenie ze względu na to, że miłośnicy zumbi mogą przyjść potaćnić, a przy okazji wesprzeć Stowarzyszenie wplacając cegiełkę w ramach zakupu biletu, gdzie później cały dochód jest przekazywany na Stowarzyszenie i ich działania.

Oprócz tego, że podczas maratonu prezentuję na scenie to dodatkowo odpowiadam za część promocyjną czyli grafiki, Facebook, Instagram, czyli to czym zajmuję się dodatkowo na co dzień. W tym roku miałam również przyjemność uczestniczyć i brać udział w Maratonie Charytatywnym w Piasecznie pod Warszawą, podczas którego były zbierane pieniądze dla Mai.

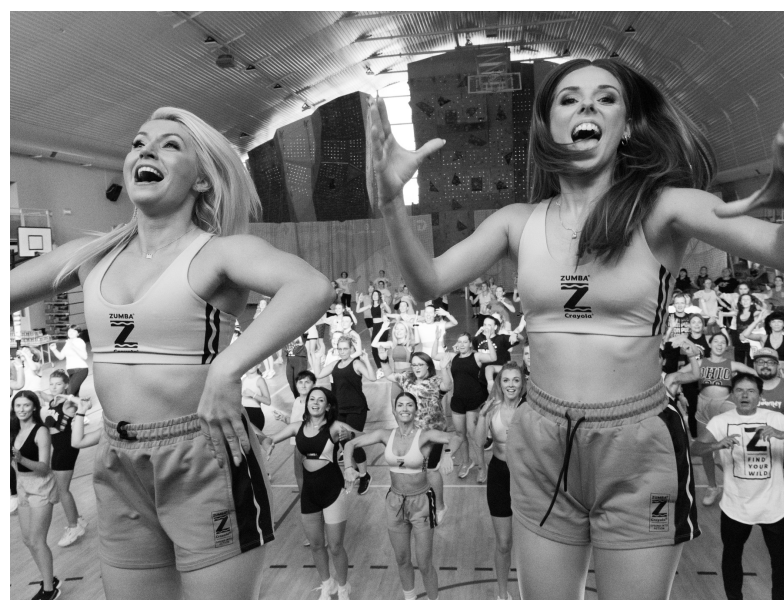
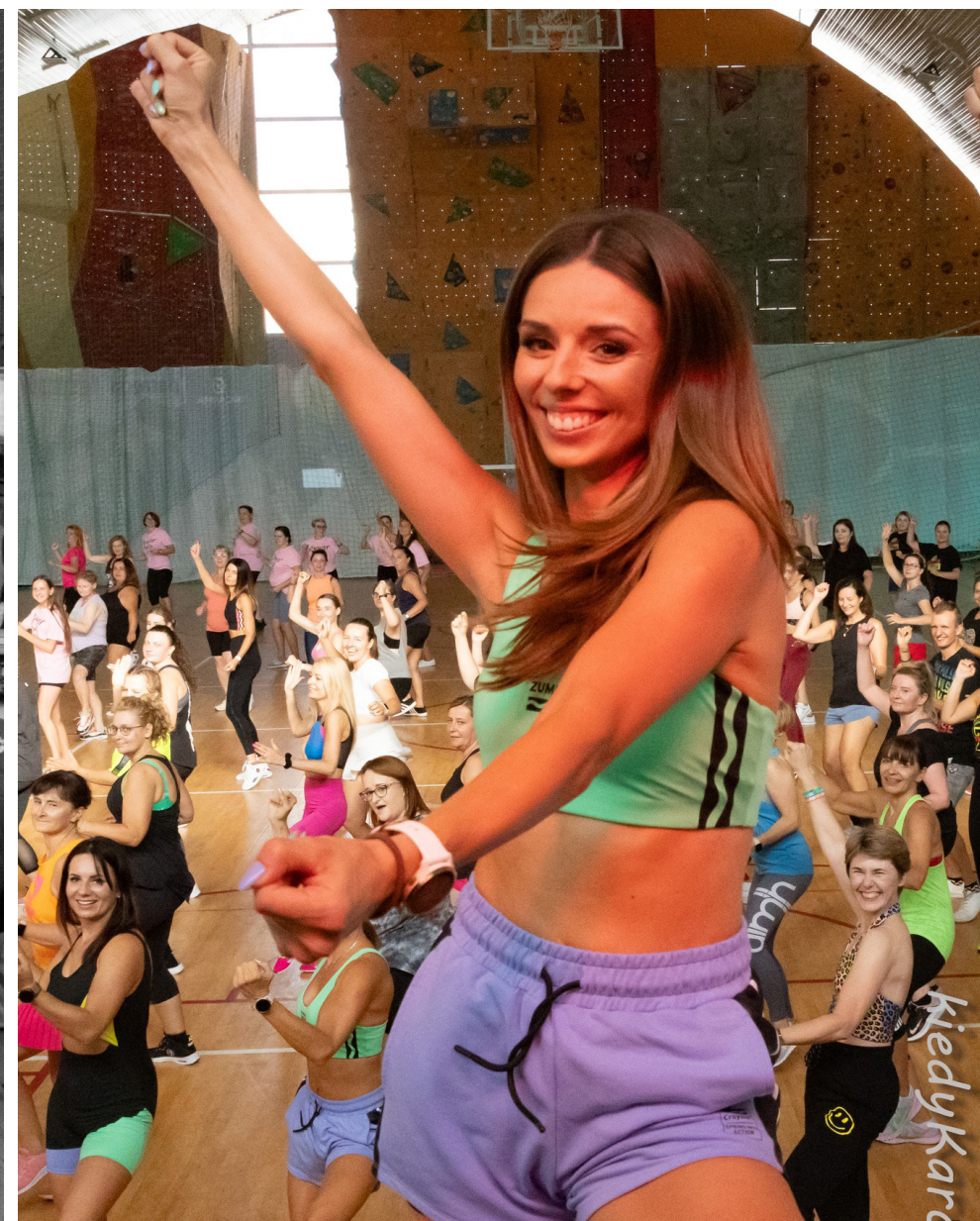
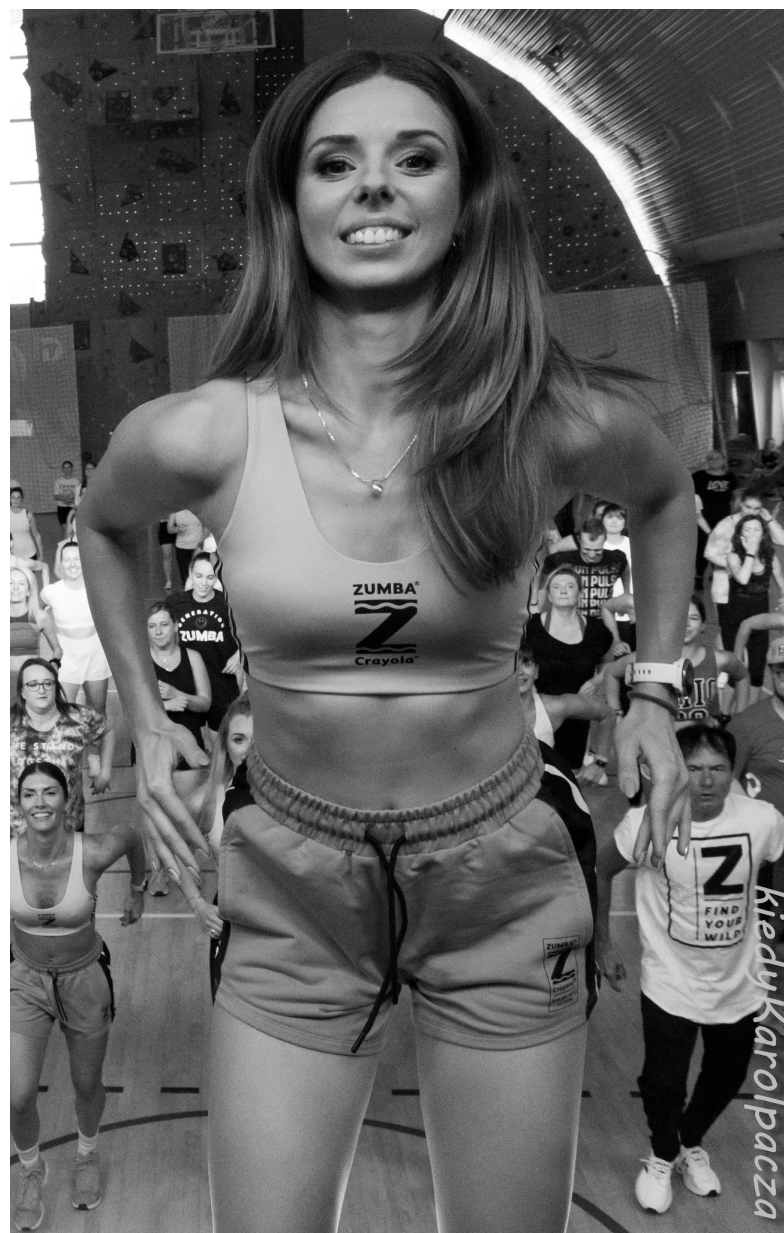
Oczywiście coroczny WOŚP, a przy najbliższej edycji będę miała okazję wpierać WOŚP w Krakowie z cudownymi instruktorami zumba. Dodatkowo angażuję się w coroczne paczki świąteczne dla osób przebywających w domu opieki w Grodzisku. Główną dowodzącą tutaj jest moja mama, ale wspólnymi siłami pozyskujemy produkty, które sprawią chociaż chwilę przyjemności tym osobom czy po prostu produkty jedzeniowe czy środki czystości. Nie tylko dzieci cieszą się z prezentów, ale także osoby starsze, samotne, które przebywają w ośrodku. Ich radość jest nieoceniona. I znowu małe gesty, dla nas tak niewiele, a dla i innych tak wiele.

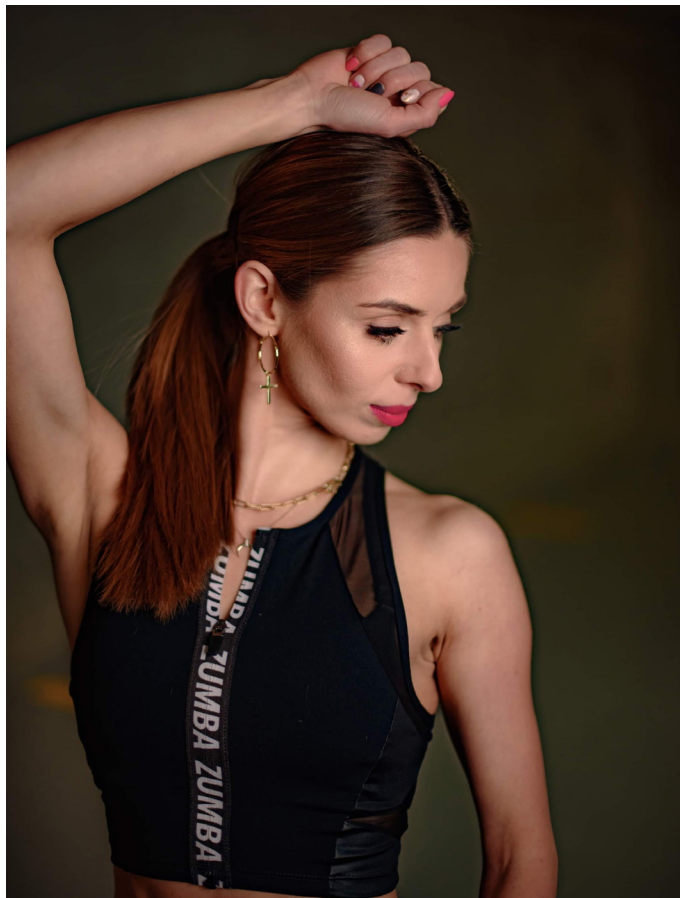
Dlaczego warto pomagać? Aby dać ludziom nadzieję na tak zwane lepsze jutro. Aby sprawić komus przyjemność i wspomóc osoby potrzebujące. Jeszcze raz powtórzę, że coś co dla nas jest niewielkim nakładem pracy, małym wsparciem może zmienić się w coś dużego. Nasze działania mogą pomóc zaangażować do działania inne osoby, które np. nie wiedziały o wielu inicjatywach, a są chętne również pomagać. I w ten sposób z czegoś małego robi się coś dużego. Dlatego zachęcam do podejmowania nawet najmniejszych działań jak chociażby udostępnienie posta, wsparcie zbiórek tj. Siepomaga czy innych tego typu zbiórek finansowych. Możemy wpłacić 1 zł, 5 zł, ale jeśli skala osób pomagających będzie duża to jesteśmy w stanie uzbierać duże kwoty.

K.W.: Tak, skończyłam studia pedagogiczne o specjalizacji animacja społeczno-kulturalna czyli jakby nie patrzeć pracuję w zawodzie, czyli prowadzę zumbę. To co się dzieje jest na prawdę przerażające patrząc na te wszystkie afery, ale myślę, że jest nadzieja. W moim życiu od zawsze był sport i aktywność fizyczna. Moje pasje, które były moją

odskoczną po szkole, formą spędzania czasu wolnego. Uformowało to dyscyplinę oraz pracę nad dążeniem do celu. Uważam, że posiadanie pasji i zajęć dodatkowych w życiu jest bardzo ważne, bo to nie tylko dodatkowo nas rozwija, ale także wiele uczy. Uwielbiam kiedy na moje zajęcia przychodzą młode dziewczyny, nastolatki i kiedy widzę ten błysk w ich oczach i zadowolenie z treningu. Cudowne jest to, że młodzi ludzie podejmują takie formy aktywności i zajęć poza lekcyjnych. Dodatkowo dobrze by było aby młodzież miała dane wzorce w domu. Pokazanie jakie są formy aktywności fizycznej, co ona daje, jakie korzyści z nich płyną. Jeśli nie będziemy o tym mówić i działać to skąd młodzi ludzie mają się o tym dowiedzieć? Wiadomo, że nie dla każdego będą zajęcia taneczne czy zumba, ale warto dawać przykład młodym ludziom jakie formy aktywności mogą wybrać, co robić po szkole. I oczywiście tak jak mówisz w tańcu jest mnóstwo pozytywnych aspektów. Przede wszystkim budowanie pewności siebie, samoakceptacja, zagłębienie się w siebie i w swoje własne potrzeby i odszukanie swojego ja. Poznanie samej siebie i spojrzenie na siebie z innej perspektywy co wzmocni budowanie poczucia własnej wartości.

K.C.-T.: Tak, skończyłam studia pedagogiczne o specjalizacji animacja społeczno-kulturalna czyli jakby nie patrzeć pracuję w zawodzie, czyli prowadzę zumbę. To co się dzieje jest na prawdę przerażające patrząc na te wszystkie afery, ale myślę, że jest nadzieja. W moim życiu od zawsze był sport i aktywność fizyczna. Moje pasje, które były moją odskoczną po szkole, formą spędzania czasu wolnego. Uformowało to dyscyplinę oraz pracę nad dążeniem do celu. Uważam, że posiadanie pasji i zajęć dodatkowych w życiu jest bardzo ważne, bo to nie tylko dodatkowo nas rozwija, ale także wiele uczy. Uwielbiam kiedy na moje zajęcia przychodzą młode dziewczyny, nastolatki i kiedy widzę ten błysk w ich oczach i zadowolenie z treningu. Cudowne jest to, że młodzi ludzie podejmują takie formy aktywności i zajęć poza lekcyjnych. Dodatkowo dobrze by było aby młodzież miała dane wzorce w domu. Pokazanie jakie są formy aktywności fizycznej, co ona daje, jakie korzyści z nich płyną.





Jeśli nie będziemy o tym mówić i działać to skąd młodzi ludzie mają się o tym dowiedzieć?

Wiadomo, że nie dla każdego będą zajęcia taneczne czy zumba, ale warto dawać przykład młodym ludziom jakie formy aktywności mogą wybrać, co robić po szkole. I oczywiście tak jak mówisz w tańcu jest mnóstwo pozytywnych aspektów. Przede wszystkim budowanie pewności siebie, samoakceptacja, zagłębienie się w siebie i w swoje własne potrzeby i odszukanie swojego ja. Poznanie samej siebie i spojrzenie na siebie z innej perspektywy co wzmocni budowanie poczucia własnej wartości.

K.W. No dobrze, to w takim razie mam jeszcze dla Ciebie pytanie o Twoje plany, marzenia. I takie na najbliższą przyszłość i te na nieco dalszą. Zatem gdzie chciałabyś być i robić za 5, 10 i 15 lat?

K.C-T. Na to pytanie chyba nie jestem w stanie Ci odpowiedzieć gdzie się widzę za 5,10 czy 15 lat. Wiem jedno chciałabym nadal spełniać swoje marzenia, otaczać się wartościowymi ludźmi, być szczęśliwa i spełniona to na pewno. Myślę, że mogę do tego dotożyć dalszy rozwój zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej. Chyba to jest dla mnie teraz najważniejsze, żeby mieć poczucie szczęścia, ale nie takiego materialnego, tylko poczucie sensu tego co

robię. I jeśli jeszcze w tym wszystkim będzie zdrowie to będę chyba spełniona.

K.W.: Właśnie się zorientowałem, że chyba zadałem Ci serię najtrudniejszych i najbardziej dotuczających pytań w historii WVM. Nie sądziłem, że wspomniane wydarzenia w świecie mediów, aż tak będą rzutować na naszą rozmowę. Mam jednak pewien zaskakujący wniosek. Odpowiedziałaś z taką lekkością, i optymizmem, że nie wiedzieć kiedy podniosłaś mnie na duchu! Może faktycznie, nie ma potrzeby, aż tak bardzo wybiegać w przyszłość... Za to więcej czasu poświęcać na docenianie siebie nawzajem, tu i teraz, dzięki czemu nie podzielimy losu Spicetek? Wierzę, głęboko, że pismo którego bohaterkami są takie kobiety jak Ty Karolino, pozwoli odzyskać nadzieję, na lepsze jutro dla nas i dla naszych dzieci.

Dziękuję za rozmowę
Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i Red. Nacz. WVM

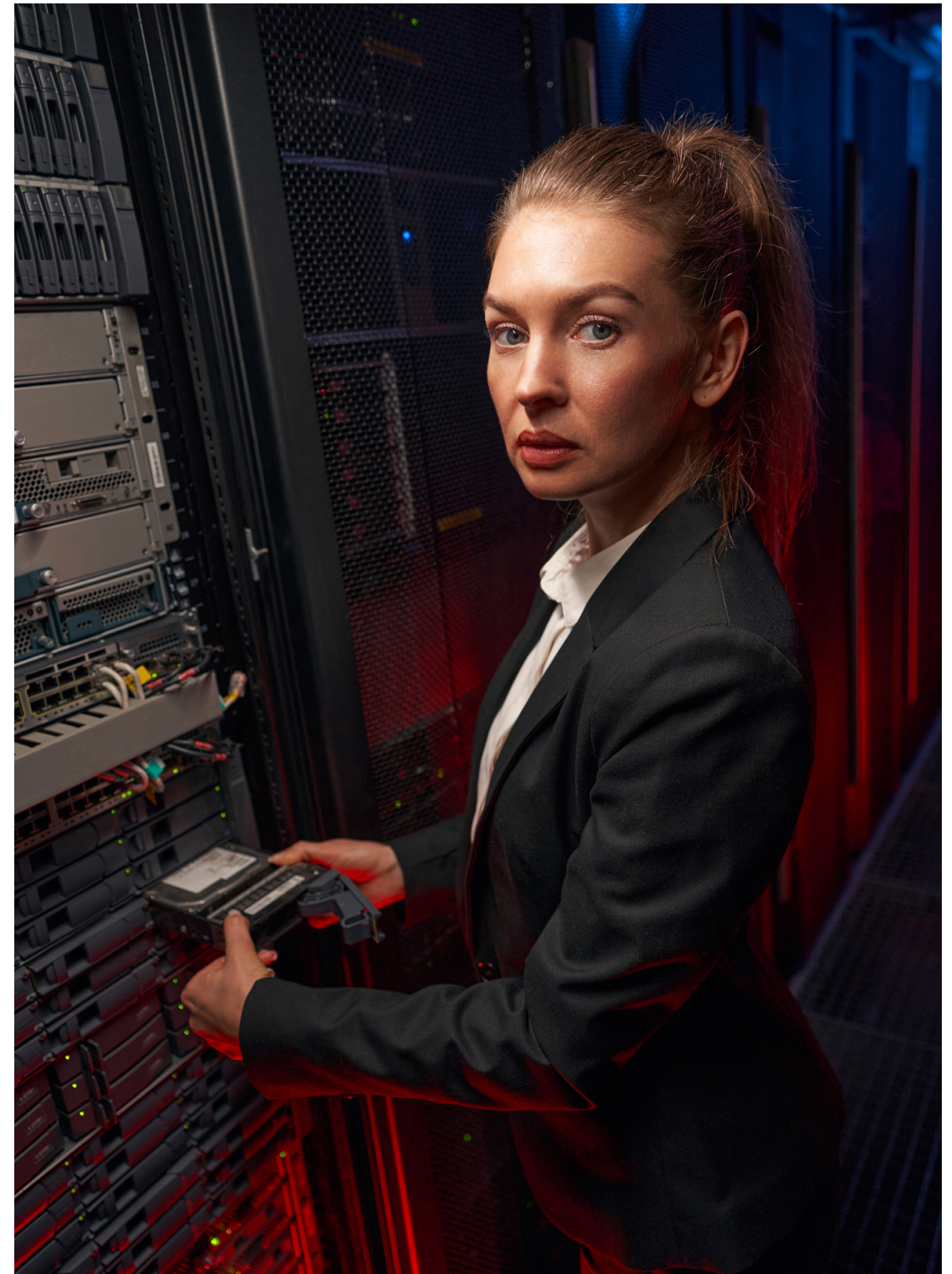




FELIETON
NATALII STACHOWSKIEJ
TECHNOLOGICZNY
DR JEKYLL I MR
HYDE

Trwa wyścig o to, które oblicze technologii wygra

Powszechny dostęp do Internetu i innych nowoczesnych technologii to szansa na walkę z wykluczeniem i wyrównanie szans, ale... Tim Berners-Lee (pomysłodawca sieci WWW) przypominał też o zagrożeniach, jakie to ze sobą niesie. Wśród nich wymienił fake newsy, nieostrożne przekazywanie swoich danych osobowych, manipulacje ludźmi, np. przez polityków i władzę. Obserwując to, co obecnie dzieje się w przestrzeni publicznej, zgadzam się z nim w 100%. Czy jesteśmy na to wszystko gotowi?



Cyfrowa rewolucja dzieje się na naszych oczach: przez Internet robimy zakupy, pracujemy, randkujemy, załatwiamy sprawy w banku czy urzędowe. Coraz szerzej też do różnych dziedzin naszego życia wkracza AI – sztuczna inteligencja. To już nie tylko informatyka, robotyka, tworzenie treści typowo marketingowych. Ostatnio słyszałam o próbach czytania w myślach, np. osobom w śpiączce, za pomocą sztucznej inteligencji. To ogromna szansa na nawiązanie kontaktu z ludźmi, którzy na skutek choroby są niejako uwiecznieni w swoim ciele i na przełamanie barier komunikacyjnych. Mogłoby to pomóc w rehabilitacji i znacznie podniosłoby komfort życia takich pacjentów. Jako osoba ze znaczną niepełnosprawnością, która na co dzień musi zmagać się z wieloma ograniczeniami, bardzo interesuję się tym tematem. Jednak z tyłu głowy mam też historię, która niedawno wydarzyła się w moim domu...

Na nasz telefon stacjonarny zadzwoniła kobieta, która podała się za moją siostrę przybywającą za granicą. Mówiła, że uczestniczyła w wypadku drogowym i potrzebuje pieniędzy. Jej głos i sposób mówienia był bardzo podobny do mojej siostry. Rodzice do pewnego momentu byli przekonani, że rozmawiają właśnie z nią. To oznacza, że głos w słuchawce mógł być wygenerowany przez AI... Rodzice nie dali się oszukać, ale dla wielu seniorów „udoskonalona” metoda wyłudzeń na wnuczka stanowi olbrzymie zagrożenie.

Niewątpliwie rozwój nowych technologii przynosi wiele korzyści pomagając przełamywać różne bariery: społeczne, komunikacyjne czy geograficzne. Pozwala również na zwiększenie zasięgu akcji charytatywnych, o których niejednokrotnie piszemy na łamach WVM. Jednak sama specyfika komunikacji w sieci, to, że czujemy się anonimowi, bezkarni – sprzyja wzajemnej agresji, hejtowi i subiektywnemu postrzeganiu dobra i zła. To zjawiska bardzo niebezpieczne, na które szczególnie narażeni są dzieci i młodzież. Dlatego akcje, takie jak np. „Odblokuj się w tańcu”, „Nie sieć w domu” (obie autorstwa **Pauliny Czachor** - przyp. red.) czy „Stop hejtowi” itp. mają ogromną wartość i pokazują, że razem możemy więcej! To też jeden z głównych powodów, dla których ja zdecydowałam się na współpracę z WVM.

Autorka
Natalia Stachowska

Osobom zainteresowanym tematyką, którą poruszyłam w artykule, polecam zajrzeć na:

<https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/2300-wplyw-rozwoju-nowych-technologie-na-relacje-miedzyludzkie>

<https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20200918STO87404/sztuczna-inteligencja-szanse-i-zagrozenia>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/338596,1,czy-nowe-technologie-zmieniaja-relacje-miedzyludzkie.read>



Biogram

Kilka słów o mnie

Odkąd pamiętam, jeżdżę na wózku inwalidzkim.

Mimo znacznej niepełnosprawności i wielu ograniczeń staram się żyć aktywnie i realizować swoje pasje. Nie byłoby to możliwe bez ogromnego wsparcia rodziny i przyjaciół.

Z wykształcenia jestem polonistką,
z zawodu – copywriterką.

Uwielbiam:

- **książki** – towarzyszą mi od zawsze, pewnie dlatego ukończyłam studia filologiczne,
- **pisanie** – stąd w moim życiu pojawił się copywriting. Po 9 latach chyba mogę powiedzieć, że dla mnie, to coś więcej niż praca,
- **zumbę** – pojawiła się w moim życiu dość przypadkowo – około 2018 roku – i tak już została. W zajęciach uczestniczę 3 razy w tygodniu. Brałam też udział w kilku tanecznych maratonach,
- **jazdę na rowerze** – jak tylko mam trochę wolnego czasu i pogoda dopisuje, wsiadam na mojego trójkołowca,
- **siatkówkę** – namiętnie oglądam mecze, zarówno w telewizji, jak i na trybunach – reprezentacyjne i ligowe.

ŚWIAT KOBIETWG.

NA FESTIWALU KOBIET U EMILII FURMAN ZOBACZYLIŚMY CZYM JEST PRAWDZIWE WOMAN VIBE LIFE STYLE! ŻYCIE PEŁNE PASJI, GORĄCYCH I NIE RAZ SENSUALNYCH RYTMÓW. ŻYCIE W ZGODZIE Z BICIEM SERCA. ZDAŁA OD TYRANII SAMOKRYTYKI I ZEWNĘTRZNYCH KRZYWDZĄCYCH OCEN. TO STYL ŻYCIA, KTÓRY CZYNI KOBIETY PRAWDZIWIE WOLNYMI.

EMILII FURMAN





EMILIA FURMAN I JEJ ROZKWIATAJĄCY ŚWIAT KOBIET

Recenzja Festiwalu Kobiet

Niewiele jest takich wydarzeń tanecznych, które zasługują na miano kultowych, jak Festiwal Kobiet organizowany przez Emilię Furman. Długo szukaliśmy odpowiedzi na pytanie dlaczego na ten event ściągają tłumy kobiet nieraz z całej Polski. Na wielu innych eventach również są słynni zagraniczni goście, nowoczesne sceny i zumbowe hity. Naszym zdaniem fenomen Emilii kryje się gdzie indziej - w jej odważnym redefiniowaniu kobiecości w świecie w którym kobietom nadal tak nie wiele wolno.



W małej skali fenomen ten można dostrzec już na zajęciach z Zumby u Emilii. Każda dziewczyna od razu przekroczy próg sali, jest tak samo ważna, doceniana i potrzebna. Już po kilku zajęciach możesz nabrać przekonania, że jesteś nie tylko mile widziana, ale też pamiętana, choćby z powodu małego, charakterystycznego tylko dla Ciebie detalu. Zniknij chociaż na chwilę, a po powrocie poczujesz, że ktoś autentycznie za Tobą tęsknił... To niezwykle uwalniające uczucie, które sprawia, że maski, pozy i wyuczzone nawyki przestają mieć jakiś sens. I nawet nie wiesz kiedy zapominasz o całym świecie, wszystkich tych kulturowych ograniczeniach.

To co wydaje się być w miarę osiągalne na niewielkich zajęciach Emilia dwa razy do roku przynosi na gigantyczną scenę przed ogromną kilkuset osobową taneczną publicznością. I swoją osobowością i pasją do tańca zaraża wszystkich dookoła. Nie widać tu ani cienia rywalizacji, tylko współpracę między Prezentkami Zumby, Uczestnikami i Obsługą techniczną wydarzenia. Zero spiny za to pełna synergia.

Taneczne animacje to kwitnienie kobiecości

Na świat tańca mam zwyczaj patrzeć przez pryzmat

teatru, który ukształtował mnie od nastoletnich lat (w spektaklach teatralnych grałem przez blisko 12 lat). Dlatego z największą uwagą przypatruję się zaproszonym przez Emilię Tancerkom podczas ich prezentacji tanecznych, które są dla mnie jak taneczne etiudy teatralne. Niezależnie czy występują w roli Barbie czy hiszpańskich Famme Fatale mam przed sobą 100 procentową pełnokrwistą, autentyczną grupę charyzmatycznych Artystek, które z niezwykłą łatwością wcielają się w kolejne role.

W tych pokazach kryje się swego rodzaju uwalniające wiele kobiet Katharsis. Szczególnie bezcenne dla tych, którym od dziecka wpajano, że nie mogą być modelkami bo nie mają figury Barbie, tańczyć flamenco mogą tylko rodowite Hiszpanki a jedyna poważna kariera to ta w korporacji. Nieważne jakie bariery wpajano Ci od dziecka. Może żyłaś w ultra-ortodoksyjnym tabu własnego ciała, może wpojono Ci fałszywe kompleksy na własnym punkcie. (Choćby poprzez szowinistyczne i seksistowskie żarty). To jednak co możesz przeżyć na Festiwalu Kobiet, patrząc na kochające bycie sobą dziewczyny to rodzaj uwolnienia od tego całego zła, które Cię spotkało. To również szansa, na to, żebyś również mogła uwierzyć w to, że masz prawo być szczęśliwą na własnych warunkach!



Kampania Piękno bez przymusu zrodzona na Festiwalu Kobiet

Gdy ponad dwa lata temu szukałem inspiracji, aby redakcyjnie sformatować Woman Vibe Magazine wówczas nie tylko Festiwal Kobiet, ale cała działalność artystyczna Emilii pomogła mi odkryć jedną z najważniejszych potrzeb dzisiejszych kobiet. A jest nim **upodmiotowienie Waszego własnego prawa do definiowania siebie i realizacji swojego szczęścia na własnych zasadach**. To nie tylko prawo kobiet, ale prawo każdego człowieka do wolności. Niezależnie skąd trafisz na eventy u Emilii, masz na swoich barkach brzemień zobowiązań, ról do spełnienia, rywalizacji do wygrania. Tymczasem Artystki podczas występów mogą być najlepszą wersją siebie tylko wtedy, gdy odważą się być sobą. Wtedy też widać to prawdziwe, niczym nie retuszowane piękno, które tak zachwyca, i którego na co dzień mamy tak mało. Ta potrzeba i prawo do bycia autentycznie sobą niewiedzieć kiedy udziela się wszystkim uczestniczkom i tworzy wspomniany przeze mnie fenomen kulturowy.

Liczy się kontekst

Celowo omijam wątki techniczne, choreografie

zumbowe czy indywidualne taneczne popisy. Podczas wielogodzinnych maratonów tanecznych ich poziom zwykle jest bardzo zróżnicowany, szczególnie jeśli chce się dać szansę tancerzom, na różnym etapie ich rozwoju. Zwykle jest też tak, że widownia ma swoich ulubionych artystów i muzyczne hity, a wiadomo, że najbardziej lubimy to co znamy.

To co jednak wyróżnia Festiwal Kobiet to ogromna wrażliwość Emilii na kontekst społeczny i między ludzki. Gdy wybuchła wojna w Ukrainie mogliśmy się wzruszyć podczas pieśni w której jedna ze zwrotek brzmiała „Kto jak nie my odbuduje mosty”.

Podczas ostatniego wydarzenia wiele osób wzruszyła historia Rony`ego głównego zagranicznego gościa, który swoją historią przypomniał nam o kruchości naszego życia. Rony przeżył zawal podczas maratonu Zumbi i cudem został odratowany i wybudzony po kilkudniach śpiączki.

Zobaczyć Rony`ego w pełni sprawnego, to jak zobaczyć Feniksa powstałego z popiołów. Każdy z nas potrzebuje nie tylko chwil zapomnienia podczas tanecznej rozrywki, ale również takich dających nadzieję historii z happy andem.



Festiwal Kobiet to również Festiwal Lojalności

Wydarzenia tworzone przez Emilię Furman wyróżniają coś jeszcze. To Festiwal rzadko dziś spotykanej lojalności szczególnie w świecie biznesu. Dziś ludziom trudno zachować lojalność przy wyborze kawiarni a co dopiero budować wieloletnie relacje, szczególnie przy okazji tak dramatycznych doświadczeń dla brażny eventowej jak lockdown.

Tymczasem wokół Emilii wciąż widać te same twarze zarówno wśród Pań z Emilia`s Teamu, jak i firm partnerskich oraz zaproszonych Prezenterów/-ek tańca. Jak to dobrze widzieć na własne oczy taką bezpieczną przystań dla tak wielu ludzi w tych pełnych zametu gospodarczego czasach.

Quo Vadis Emilio?

Zatem dokąd teraz zmierzasz Emilio? W naszych wywiadach na łamach WVM i MDM, jak ognia unikasz odpowiedzi na pytanie o plany i marzenia. Wy-

trwale przy tym obstając przy potrzebie twardego stąpania po ziemi. Zbyt jednak wiele odkryłaś już przed nami swoich talentów, abyśmy tak łatwo dali się zbyć Twoimi nader skromnymi odpowiedziami.

Niniejszy numer zdradza już kilka niespodzianek jakie dla Ciebie szykujemy. A na Twoje pytanie, czymże te niespodzianki będą się różnić od tych, które sama sobie możesz zrobić (wzorem nowej filmowej Barbie). Odpowiem krótko, zobaczysz w swoim czasie. Jedno jest pewne świat potrzebuje Ciebie i wszystkich kobiet, które wraz z Tobą tworzą ten kulturowy fenomen prawdziwej, w każdym calu autentycznej kobiecości. Pięknej bez przymusu, niezależnej i gotowej obudzić do życia kwitnący świat pełen nareszcie szczęśliwych kobiet.

Autor:
Klaudiusz Wiśniewski
Red. WVM

Fotorelację z Festiwalu Kobiet w obiektywie Agaty Łudzik @photozumba.poland zamieścimy już w listopadowym nr. WVM.



REDAKCJA WVM PRAGNIE PODZIĘKOWAĆ FIRMOM
WSPIERAJĄCYM FESTIWAL KOBIEŃ U EMILII FURMAN
W KRAKOWIE - EDYCJA JESIEŃ 2023.

W TYM SZCZEGÓLNIE:
ZUMBA WEAR POLSKA,
CECHINI MUSZYNA, DRUKUJ CYFROWO,
WITAMINOWY SZOT, B:FIT CATERING,
JEDYNE ZDROWIE.PL, BETTER ME

BĘDIEMY O WAS PAMIĘTAĆ W RAMACH KAMPANII
WSPIERASZ ŚWIAT TAŃCA - MY PROMUJEMY CIEBIE!



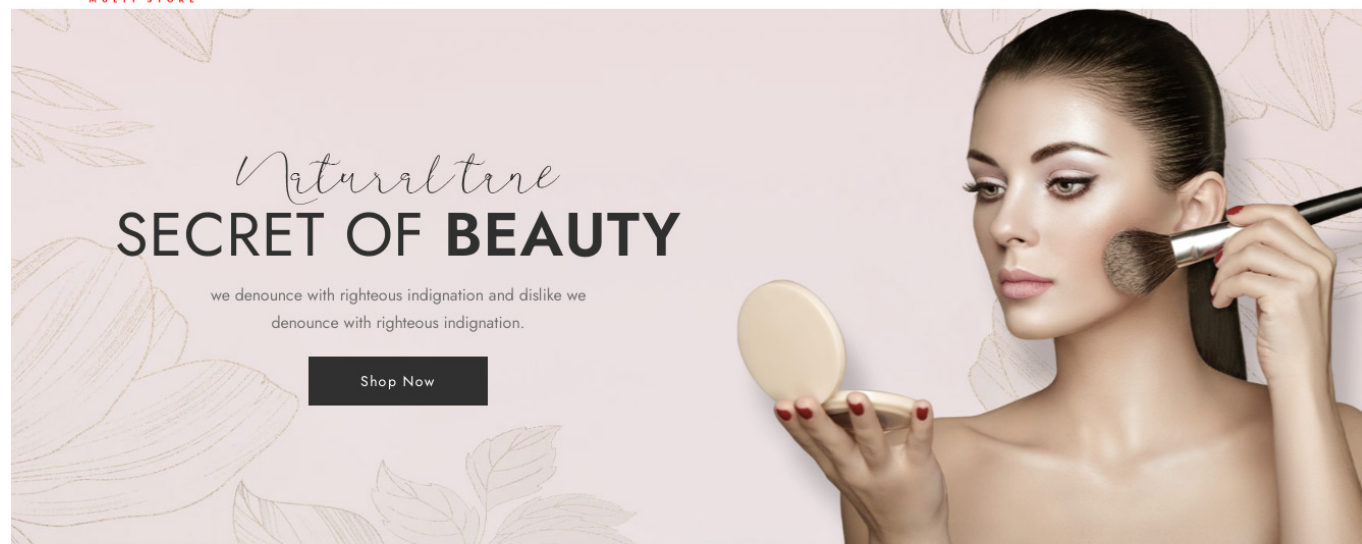
FOT.: @PHOTOZUMBA.POLAND

FOT.: @PHOTOZUMBA.POLAND



CZAS NA TWÓJ E-COMMERCE: WVM STORES

BLISKO 20 TYSIĘCY FIRM Z BRANŻY TEKSTYLNEJ TO MAŁE I ŚREDNIE PRZEDSIĘBIORSTWA. NIE MAJĄ SZANS W ZDERZENIU Z WIELKIMI KORPORACJAMI MODOWYMI. DODATKOWO CYFROWE WYKLUCZENIE ORAZ AGEIZM UNIEMOŻLIWIA WIELU TALENTOM ODNIEŚĆ SUKCES! CZAS WYRÓWNAĆ SZANSE KOBIETOM WE WSZYSTKICH BRANŻACH DZIĘKI PLATFORMIE HANDLOWEJ WOMAN VIBE STORES!



WVM STORES ZOSTAŃ SZEFOWA E-SKLAPU Z WVM!

Pierwsza platforma Age, Body, Place positive!

Tworzymy pierwszą w Polsce, oraz niewykluczone że również na świecie platformę handlową, która nie dyskryminuje nikogo. I daje równe szanse każdej kobiecie bez względu na to skąd pochodzi, jak wygląda i ile ma lat. Jesteśmy przygotowani technicznie, aby stworzyć do końca roku nawet 100 sklepów pod marką WVM dla kobiet gotowych spróbować swoich sił w e-commerce! Bez wstępnych wymagań, gdyż jedyne codla nas się liczy to Ty i Twoje zaangażowanie



Nie, nie będziemy Cię zmieniać na siłę. Dokonywać metamorfoz i kreować Cię na super business woman. Napewno natomiast sprawdzimy co Cię w życiu naprawdę kręci, gdzie jest Twój kobiecy Vibe, i za czym tęskni Twoje serce. Jeśli pozwolisz nam to odkryć, to więcej nam nie trzeba, aby dać Ci wsparcie marki WVM, stworzyć dla Ciebie sklep internetowy połączony z naszą główną domeną (adresem internetowym).

Nie będziemy też od Ciebie oczekiwać, że nagle staniesz się fachowcem od sklepów internetowych i marketingu w social mediach. Będziemy jednak doceniać Twoje zaangażowanie w rozwój Twojej marki oraz zwykłą ludzką lojalność opartą na wzajemności. Wiemy też, że nie zawsze będziesz mieć czas, bo zapewne już teraz jesteś zabieganą kobietą z wieloma aspiracjami zawodowymi i życiowymi. Dlatego właśnie łączymy siły, aby dzięki efektowi skali móc wspólnie lepiej zarządzać tak dziś deficytowym czasem i zasobami.

WVM Stores - jak to działa?

Po pierwsze i najważniejsze działamy w oparciu o model SaaS Software as a Service - czyli oprogramowanie jako usługa. Brzmi tajemniczo? Jest to jednak model działania świetnie Ci znany z obsługi zwykłej poczty elektronicznej oraz np takich programów internetowych jak Canva, Office 365 itp. Zatem pewna część zadań będzie należeć do Ciebie jak np. dodanie niektórych treści (ceny produktów, krótkie opisy). Cała natomiast obsługa informatyczna, zapewnienie bezpieczeństwa

i funkcjonalności e-sklepu będzie po stronie informatyków zatrudnionych przez WVM Stores. W razie potrzeby (urlop, brak zasięgu) treści również zaktualizujemy za Ciebie.

Ile to będzie kosztowało?

Wszystko zależy od modelu współpracy, jaki sobie z nami wybierzesz. Możesz zostać Ambasadorką marki WVM i aktywnie promować naszą platformę oraz Twoją markę. Wtedy stopniowo będziesz zyskiwać obniżki i promocje. Możesz też nie angażować się we współpracę, wtedy szacunkowy koszt miesięczny wyniesie Cię 100 zł/netto miesięcznie za opiekę techniczną (SaaS) oraz prowizję od transakcji (tabela opłat będzie zbliżona do cenników znanych z innych marketplace'ów takich jak Empik czy Allegro). Wiemy już teraz, że z kilkoma osobami, które wspierały markę WVM od początku jej istnienia od razu nawiążemy współpracę handlową nie pobierając od nich opłat.

Ułatwienia przy obsłudze transakcji.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy przy wdrażaniu sklepów internetowych jest obsługa klienta, logistyka i opieka potransakcyjna. Mamy jednak gotowe rozwiązania, które ułatwią nam współpracę. Jest to np. kooperacja z wyspecjalizowanymi hurtowniami dropshippingowymi takimi jak np. **Droplo** - gigantyczna hurtownia oferująca dostęp do przeszło 2 mln produktów od ponad 300 dostawców, oraz dostęp do wszystkich 27

FASHION CATEGORY
Shop By Category



rynków UE. W tym przypadku nie musimy posiadać towaru. Nasze zadanie to pozyskać klienta na naszej platformie handlowej WVM Stores. Zlecenie zakupu towaru wędruje bezpośrednio do hurtowni, która zajmuje się wysyłką do klienta. Inna współpraca na zasadach tzw. fulfillment jest dostępna w ofercie Amazona a także InPostu (twórcy paczkomatów). W tym przypadku pozyskujemy towar od producenta, lub hurtowni i następnie wysyłamy na stan magazynowy do wspomnianych firm. Gdy towar jest zakupiony wtedy firmy te zajmują się logistyką a często również obsługą klienta w naszym imieniu.

Nasz cel - zdobycie efektu skali

Według naszych szacunków już przy liczbie od 5 do 10 sklepów uzyskamy pierwsze korzyści ze współpracy (obniżymy m.in. koszty opieki technicznej). Celem jest natomiast zbudowanie od 50 do 100 sklepów do końca roku. Wtedy uzyskamy najwyższe wskaźniki rentowności z korzyścią dla wszystkich partnerów/-ek biznesowych. Da nam to również tzw. efekt skali, czyli większe możliwości negocjowania rabatów przy zakupach hurtowych oraz koszty dot. logistyki. Również realna wtedy stanie się współpraca z bardziej wymagającymi producentami ubrań, kosmetyków i gadżetów itp.

Wsparcie medialne i rekalmowe

Naszą siłą jest posiadanie sieci portali internetowych w ramach takich marek jak Woman Vibe Magazine, MyDances Magazine oraz 40 portali NaszeRegionalne.com Mamy również możliwość tworzenia nowych tytułów prasowych i portali dedykowanych do różnych branż i sektorów rynkowych. Największy jednak potencjał widzimy w sieci relacji zbudowanych wśród społeczności tanecznej w Pol-

sce. Do niej też w pierwszej kolejności adresujemy propozycję współpracy handlowej.

Zumba Fitness i współpraca z Emilią Furman

Przykładem takiej, trwającej już ponad dwa lata współpracy jest kooperacja z **Emilią Furman** - wiodącą Prezenterką Zumbi w Polsce. Zaczęliśmy od krótkich niezobowiązujących rozmów, wzajemnych inspiracji i wspierania się na wzajem w naszych social mediach. Z czasem przerodziło się to w konkretne konsultacje biznesowe i handlowe na zasadach partnerskich. Zatem tam gdzie jest nam po drodze, współpracujemy, jak np. obecnie przy tworzeniu jednego z pierwszych sklepów internetowych **WVM Emilia Furman's Boutique**. Nie co wcześniej wspólnie zrealizowaliśmy takie projekty jak wywiady do WVM i MDM oraz nowy format telewizyjny **Woman Vibe Talks**. Na wszystko to wystarczyło czasu i zasobów, gdyż relacja ta oparta jest na tzw. **Sharing Economy** - dzieleniu się nawzajem zasobami, kontaktami, zasięgami oraz społeczną wiarygodnością. W polskich warunkach jest niezwykle trudna do realizacji, gdyż większość z nas sobie nie ufa, przez co mamy bardzo niski wskaźnik tzw. kapitału społecznego. Współpraca z **Emilią** oraz z **Agatą Łudzik @PhotoZumba.Poland** oraz z **Marzeną Pytel AVRecording** udowodniły mi jednak, że model ten, na którym oparty jest sukces Facebooka, Google'a i YouTube'a jest możliwy do zaadaptowania również u nas.

Czas zatem patent ten uczynić naszą główną przewagą konkurencyjną w tych niezwykle dynamicznych pełnych szans i zagrożeń czasach. Ewidentnie już teraz widać, że razem możemy więcej.

Red.: **Klaudiusz Wiśniewski**

BEAUTY STOCK

Best & Unique product designed and recommend by Emilia Furman

Shop Now



DANCE STOCK

Best & Unique product designed and recommend by Emilia Furman

Shop Now



ZUMBA STOCK

Best & Unique product recommend by Emilia Furman

Shop Now





INPOST FULFILLMENT CUT-OFF TIME W E-COMMERCE

Jak usprawnić proces przetwarzania zamówień?

W dzisiejszym dynamicznym świecie handlu elektronicznego (e-commerce), skuteczne zarządzanie logistyką i dostawą jest niezwykle istotne dla osiągnięcia sukcesu. Jednym z kluczowych elementów tego procesu jest cut-off time, czyli czas graniczny, do którego klienci muszą złożyć zamówienia, aby zostały one przetworzone i wysłane jeszcze tego samego dnia. Cut-off time ma istotne znaczenie w e-commerce i może przynieść wiele przewag konkurencyjnych dla sklepów internetowych. Artykuł przybliży to pojęcie i omawia korzyści jakie może przynieść.



Cut-off time a dostępność usług dostawy tego samego dnia

Wprowadzenie usług dostawy tego samego dnia jest jednym z najważniejszych sposobów, w jaki cut-off time wpływa na e-commerce. Wielu klientów ceni sobie możliwość otrzymania zamówienia w jak najkrótszym czasie. Im późniejszy cut-off time, tym większa szansa, że klienci skorzystają z opcji dostawy tego samego dnia. To z kolei może przyczynić się do zwiększenia liczby zamówień i poprawy doświadczenia zakupowego klientów.

Szybkość przetwarzania zamówień i cut-off time

Cut-off time ma również wpływ na tempo przetwarzania zamówień w sklepach internetowych. Sklepy muszą być w stanie przyjąć zamówienia, zebrać produkty, spakować je i przekazać kurierowi lub firmie logistycznej przed ustalonym czasem cut-off. Im późniejszy cut-off time, tym więcej czasu mają pracownicy na obsługę zamówień, co może przyspieszyć cały proces. Szybkie przetwarzanie zamówień ma kluczowe znaczenie dla zachowania zadowolenia klientów i zbudowania ich lojalności wobec marki.

Dla wszystkich e-sprzedawców, którzy skupiają się na rozwoju biznesu i zdecydowali się powierzyć kwe-

ście operacyjne specjalistom, parametr możliwie najpóźniejszego cut-off-time powinien być kluczowym kryterium przy wyborze operatora logistycznego. W tym aspekcie wyróżnia się oferta InPost Fulfillment (<https://inpost.pl/fulfillment>) w obszarze logistyki e-commerce. Umożliwia ona doskonałą współpracę między operacjami magazynowymi a wysyłkami w ramach jednej firmy, na preferencyjnych warunkach. Dzięki temu e-sprzedawcy mogą rzeczywiście spełniać deklaracje skierowane do konsumentów, takie jak dostarczenie produktów już następnego dnia po zakupie.

Zadowolenie klienta i korzyści z późnego cut-off time

Jednym z najważniejszych czynników w e-commerce jest zadowolenie klienta. Dostarczenie zamówienia w odpowiednim czasie jest jednym z głównych czynników wpływających na to zadowolenie. Dając klientom możliwość złożenia zamówienia do późnej godziny dzięki późnemu cut-off time, sklep internetowy może poprawić ich doświadczenie zakupowe i zwiększyć poziom satysfakcji. Zadowoleni klienci mają większe szanse na powrót do sklepu i złożenie kolejnych zamówień w przyszłości.



Konkurencyjność i przewagi związane z cut-off time

Wprowadzenie późnego cut-off time może być również czynnikiem budującym przewagę konkurencyjną dla sklepów internetowych. W środowisku e-commerce, gdzie rywalizacja jest intensywna, możliwość złożenia zamówienia później niż u konkurencji może przyciągnąć klientów. Klienci często szukają wygody i elastyczności w zakupach online, a późny cut-off time daje im tę możliwość. Sklep, który oferuje dłuższy czas na złożenie zamówienia, może przyciągnąć klientów, którzy wcześniej byliby skłonni wybrać konkurencję.

Przewaga konkurencyjna wynikająca z późnego cut-off time może być szczególnie istotna w przypadku rynków o dużej konkurencji. Jeśli sklep internetowy ma późniejszy cut-off time niż konkurencja, może to stanowić argument przemawiający za wyborem właśnie tego sklepu przez klientów. Może to przynieść wzrost sprzedaży, zwiększenie udziału w rynku oraz budowanie pozytywnego wizerunku marki jako firmy, która dba o potrzeby klientów i oferuje im większą elastyczność.

Wprowadzenie późnego cut-off time może również

pomóc sklepom internetowym w osiągnięciu przewagi konkurencyjnej poprzez poprawę reputacji i zaufania klientów. Gdy klienci doświadczają szybkiej i efektywnej obsługi zamówień, są bardziej skłonni polecać daną markę swoim znajomym i rodzinie. Pozytywne opinie i rekomendacje mogą przyczynić się do wzrostu liczby klientów i budowania lojalności wobec marki.

Podsumowując, cut-off time odgrywa istotną rolę w e-commerce, wpływając na dostępność usług dostawy tego samego dnia, tempo przetwarzania zamówień, zadowolenie klienta oraz konkurencyjność sklepów internetowych. Późny cut-off time może przynieść wiele przewag konkurencyjnych, takich jak zwiększenie liczby zamówień, poprawę doświadczenia zakupowego klientów, budowanie reputacji marki i osiąganie przewagi nad konkurencją. Dlatego sklepy internetowe powinny strategicznie zarządzać cut-off time, dostosowując go do potrzeb klientów i wykorzystując go jako narzędzie do budowania przewagi konkurencyjnej na rynku e-commerce.

Więcej na: <https://inpost.pl/fulfillment>





RAPORT NO FLUFF JOBS CYFROWI NOMADZI NA PRACOWCZASACH

Nowe trendy na rynku pracy

Pracownicy i pracowniczki w branży IT przywiązują coraz większą wagę do elastyczności czasu oraz miejsca pracy. Na popularności zyskują rozwiązania łączące obowiązki zawodowe z podróżowaniem, jak cyfrowy nomadyzm czy workation.



Ta druga opcja to wciąż rzadkość w firmach - 84 miejsca zamieszkania w związku z pracą).

proc. osób, które z nich korzystały, zorganizowało je na własną rękę. Cyfrowi nomadzi i nomadki oraz beneficjenci workation przeważnie pracują po 7-8 godzin dziennie. Najczęściej wybieranym przez europejskich cyfrowych nomadów i nomadki krajem jest Hiszpania, a potem Niemcy i Włochy. Jedną z najważniejszych motywacji do takich wyjazdów jest potrzeba większej elastyczności miejsca i czasu pracy.

Chociaż w ostatnich miesiącach firmy starają się zachęcać lub nawet zmuszać pracowników do powrotu do biur, to w branży IT nadal większość osób pracuje zdalnie lub hybrydowo. Na przestrzeni kilku minionych lat, szczególnie od czasu pandemii, bardzo zyskały na popularności podróże połączone z pracą zdalną. W USA w latach 2019-2022 aż o 131 proc. wzrosła liczba tzw. cyfrowych nomadów i nomadek, czyli osób bez stałego miejsca zamieszkania, przebywających w różnych miejscach świata przez określony czas i jednocześnie wykonujących pracę zawodową.

No Fluff Jobs, polski portal z ogłoszeniami o pracy, opublikował nowy raport na temat mobilności w branży IT w Europie. W badaniu wzięły udział osoby, które w ciągu ostatnich trzech lat żyły jako cyfrowi nomadzi lub nomadki lub korzystały z workation (połączenia wyjazdu wakacyjnego z pracą zawodową) albo relokacji (zmiany stałego

„Ostatnie kilka lat było czasem przewartościowania i zmian w hierarchii priorytetów. Zaczęliśmy bardziej skupiać się na dbaniu o swój dobrostan, a pracę postrzegać jako środek do celu, nie cel sam w sobie. Kluczowym wymaganiam pracowników i pracowniczek stała się elastyczność zarówno miejsca, jak i czasu pracy, a taki tryb umożliwia m.in. życie jako cyfrowy nomada czy nomadka. Żeby pozostać konkurencyjnym na rynku, firmy muszą dokonać reewaluacji tego, co mogą zaoferować swoim zespołom, ponieważ praca z domu, a nawet praca z dowolnego miejsca na świecie, zostanie z nami na zawsze” - mówi Magdalena Gawłowska-Bujok, współzałożycielka i COO No Fluff Jobs.

Hiszpania - ulubiony kierunek cyfrowych nomadów i nomadek

Spośród cyfrowych nomadów i nomadek większość pełni funkcje seniorów (34,43 proc.) lub midów (33,27 proc.) i ma doświadczenie zawodowe powyżej ośmiu lat (35,98 proc.) albo od dwóch do pięciu lat (24,56 proc.). Większość z nich w ciągu ostatniego roku pracowała z dwóch lub trzech krajów. Najczęściej wybieranym kierunkiem jest Hiszpania, którą wskazało 40,15 proc. respondentów i respondentek.



Kolejne miejsce zajęły Niemcy i Włochy, uzyskując po 32,85 proc. odpowiedzi. Jako swoje ulubione miejsca 64,4 proc. badanych z tej grupy wskazuje morze lub ocean, 43,7 proc. góry, a 39,26 proc. miasto.

Ponad 68 proc. cyfrowych nomadów i nomadek wybrało taki styl życia z powodu zamiłowania do podróży, a 55 proc. czuje, że w ten sposób zaspokajają potrzebę większej elastyczności czasu i miejsca pracy. Niecałe 34 proc. wskazało dwa powody - oczekiwanie lepszej jakości życia poza dotychczasowym miejscem zamieszkania oraz osiągnięcie „urlopu bez urlopu”.

Workation - nadal zjawisko niszowe dla pracodawców

Z kolei osoby korzystające z workation, nazywanego też „pracowakacjami” albo „pracowczasami”, w 84,4 proc. przypadków zorganizowały je we własnym zakresie. Taka forma pracy pojawia się czasem w ogłoszeniach jako benefit, jednak to wciąż niszowe zjawisko - udział takich ofert nie przekracza 1 proc. wszystkich ogłoszeń na

portalu. Tego typu wyjazdy trwają najczęściej od tygodnia do dwóch. Ponad 60 proc. korzystających z „pracowakacji” na co dzień pracuje zdalnie, a 38,4 proc. hybrydowo. Główną motywacją do takich wyjazdów jest dla nich potrzeba większej elastyczności miejsca i czasu pracy (53 proc.). Z kolei ponad 42 proc. chciało poczuć się jak na wakacjach, a 38,46 proc. uwielbia podróżować.

Zarówno cyfrowi nomadzi i nomadki, jak i osoby na „pracowakacjach”, podczas podróży najczęściej pracują po 7-8 godzin dziennie (odpowiednio 46,5 proc. oraz 45 proc.). Mniej więcej połowa samodzielnie wybiera swoje godziny pracy (odpowiednio 51,94 proc. i 45,03 proc.), natomiast ok. 40 proc. z obu grup wykonuje swoje obowiązki w godzinach działania ich firmy - nawet w nocy.

„Łączenie rozwoju zawodowego z realizacją pozapracowych marzeń - to coś, czego poszukuje każdy pracownik, i klucz do dobrostanu oraz wzrostu każdego i każdej z nas. Z tego powodu w Affirm przyjęliśmy podejście remote-first.



Wysoko cenimy sobie elastyczność i well-being, a ludzie to najcenniejsza część firmy i chcemy im dawać możliwość znalezienia czasu na wszystko, czego potrzebują. Na pracę, dla bliskich i dla siebie” - mówi Wojciech Szambelan, Poland Site Lead & Senior Engineering Manager z firmy Affirm, partnera raportu.

Relokacje pokonane przez pracę zdalną

Oferty pracy, które proponują pakiet relokacyjny, stanowią obecnie mniej niż 1 proc. wszystkich ogłoszeń na No Fluff Jobs. Jednoczesny wzrost liczby ofert z możliwością pracy zdalnej sugeruje, że to ona spowodowała, że relokacje stały się niszowe - firmy nie muszą opłacać przeprowadzki nowego członka lub członkini zespołu, jeżeli zgodzą się na jego pracę zdalną.

Relokacja pod przymusem

W wyniku rosyjskiej inwazji na Ukrainę relokacji dokonało aż 64 proc. specjalistów i specjalistek IT oraz 70,8 proc. ukraińskich firm. Główne kierunki to Polska, Niemcy oraz USA. Obecnie w ponad

70 proc. ukraińskich organizacji IT co najmniej 75 proc. zatrudnionych pracuje zdalnie.

Metodyka badania: Badanie przeprowadzono metodą CAWI w terminie marzec-czerwiec 2023 r. wśród Europejczyków i Europejek pracujących w branży IT. Raport powstał na podstawie 517 odpowiedzi. Zbadane zostały dwie grupy: cyfrowi nomadzi i nomadki oraz osoby, które korzystały z workation (pracowakacji). Błąd maksymalny, w zależności od pytań, mieści się w przedziale od 4 proc. do 6 proc.

No Fluff Jobs - największy portal z ogłoszeniami dla branży IT dostępny w 6 krajach i 8 językach, który wymaga publikacji widełek wynagrodzeń w każdej ofercie pracy. Po intensywnym rozwoju od 2014 roku firma No Fluff Jobs otworzyła we wrześniu 2019 roku oddział w Budapeszcie, niedługo później, w 2020 roku, wypuściła czeską wersję strony. W 2021 pojawiły się wersja ukraińska i słowacka, a w 2022 portal wszedł na rynek holenderski.

Więcej o No Fluff Jobs:
<https://nofluffjobs.com>



MAMA, BYĆ ACH MAMA, BYĆ!

SERIA ARTYKUŁÓW O BLASKACH I CIENIACH MACIERZYŃSTWA I NAJLEPSZYCH SPRAWDZONYCH PATENTACH JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z ROZWOJEM ZAWODOWYM, DO KTÓREGO KAŻDA Z WAS MA PRAWO!



POLSKIE AMAZONKI
RUCH SPOŁECZNY

#POŁĄCZONE NA RZECZ Kobiet z RAKIEM PIERSI

Artykuł w ramach kampanii Mamy Iła Kogo!

Aż 90% kobiet po terapii raka piersi twierdzi, że świadomość i wiedza dotyczące procesu diagnozy i leczenia mają wpływ na poprawę jakości życia w trakcie choroby. Dla 82% pacjentek ważna jest także możliwość udziału w podejmowaniu decyzji i wyboru ścieżki leczenia. Czego jeszcze dowiadujemy się z badania?

„Świadomość i doświadczenia pacjentek dotyczące leczenia raka piersi” to badanie społeczne przeprowadzone na zlecenie stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny. Było realizowane w lipcu i sierpniu br. na grupie ponad 1000 kobiet w ramach akcji #połączONE, poświęconej rozwijaniu świadomości na temat diagnostyki i terapii raka piersi. Celem badania była ocena jakości leczenia z perspektywy pacjentek, poznanie ich doświadczeń oraz sprawdzenie poziomu świadomości w kwestii dostępności terapii.

„Dostrzegamy wiele zmian w obszarze leczenia raka piersi. Rozwój medycyny i standardów opieki jest niezwykle dynamiczny. Aby móc pracować nad kolejnymi inicjatywami na rzecz kobiet chorujących na raka piersi, kluczowe jest znać ich opinię i doświadczenia związane z leczeniem. Stąd pomysł na przeprowadzenie badania społecznego. Wyniki pozytywnie nas zaskoczyły. Widać, że pacjentki z rakiem piersi to pacjentki coraz bardziej świadome. Badanie pokazuje, że kluczowy jest dostęp do wiedzy. Jednocześnie wiele kobiet wskazuje małe poczucie wpływu na poszczególnych etapach leczenia. Jest to dla nas kluczowe w planowaniu naszych działań w przyszłości” – mówi Elżbieta Kozik, prezeska zarządu Polskich Amazonek Ruchu Społecznego.

Poziom wiedzy na temat możliwości leczenia onkologicznego wśród pacjentek z rakiem piersi

Największą świadomość – 87%, pacjentki mają odnośnie możliwości wyboru ośrodka leczenia, a 80% z nich jest zadowolonych z placówki, w której prowadziły leczenie. Niższy poziom wiedzy – 68% chorych – obserwujemy w zakresie możliwości udziału w konsylium lekarskim. 67% badanych zdawało sobie sprawę, iż może skorzystać ze wsparcia koordynatora pacjenta onkologicznego, a 65%, że może zasięgnąć drugiej opinii lekarza nt. diagnozy i leczenia. Badanie pokazuje też, że osoby, które posiadają wiedzę dotyczącą tych możliwości chętnie z nich korzystają. Ważną kwestią jest również potwierdzenie rozumienia informacji na temat leczenia przez pacjentki (84%).

„Zaraz po diagnozie, dużo czytałam w Internecie na temat swojej choroby i żadna ze znalezionych przez mnie informacji nie była pozytywna. Dowiedziałam się, że mam małe szanse.

połączONE

#połączONE na rzecz kobiet z rakiem piersi

wylecz raka piersi
HER2+

POZIOM ŚWIADOMOŚCI PACJENTEK

- WYBÓR OŚRODKA LECZENIA (87%)
- UDZIAŁ W KONSyliUM LEKARSKIM (68%)
- UZYSKANIE DRUGIEJ OPINII LEKARZA (65%)



Dopiero od lekarzy usłyszałam, że rak wcześniej wykryty jest uleczalny, a statystyk nie powinnam odnosić do siebie, bo medycyna jest w stanie sobie z tym poradzić. Zalecone mi zostało dbanie o silną głowę i nieczytanie Internetu. Jednak chciałam o swojej chorobie wiedzieć jak najwięcej. Dopytywałam lekarzy o każdą procedurę medyczną i o każdy podawany mi lek. Dzięki wiedzy czułam się bezpieczna, a zaangażowanie lekarzy i dobre słowo dodawały mi sił. Pacjent powinien być informowany o wszystkich możliwościach leczenia, także tych nierfundowanych i niestosowanych w Polsce. Wiedza to bezpieczeństwo” – dodaje Joanna Górską, dziennikarka i pacjentka, która zakończyła leczenie raka piersi 5 lat temu.

„Cieszę się, że pacjentki chcą wiedzieć i angażować się w proces leczenia. Kluczowe jest docierać do nich z rzetelnymi informacjami i wsparciem, by szczególnie na początku drogi z chorobą zapobiegać zagubieniu w ślepych zaułkach systemu i sprawić, by znaty swoje prawa i możliwości dotyczące leczenia. Problem w tym, że nie wszystkie ośrodki w pełni korzystają z nowoczesnej diagnostyki i terapii. Dlatego tak ważne jest, by pacjentki miały świadomość dotyczącą nowoczesnych metod leczenia, by mogły wybrać taki ośrodek, który im je zaproponuje, lub by mogły w inny sposób współuczestniczyć w wyborze swojej ścieżki leczenia. Takiej, która będzie dla nich optymalna. Dlatego stale rozwijamy miejsca, gdzie dostępna jest aktualna wiedza nt. diagnostyki i leczenia nowotworów, takie jak stworzona przez nasze

stowarzyszenie kompleksowa platforma internetowa Centrum Kryzysowe www.centrumkryzysowe.org.pl wraz infolinią pod numerem 22 105 55 30 czy kampania Wylecz raka HER2+ – dodaje Elżbieta Kozik.

Ocena wpływu kobiet z rakiem piersi na proces leczenia

W parze ze zdobywaniem wiedzy na temat choroby idzie chęć udziału w procesie decyzyjnym dot. leczenia. Jest to istotne dla 82% pacjentek. Najlepiej w tej kwestii wypada ocena wyboru ośrodka leczenia. 73% respondentek potwierdziło, że miało duży wpływ na tę decyzję. Gorzej wypada możliwość udziału w konsylium – tylko 33% uznało że miało wpływ na udział w konsylium. W przypadku wyboru terapii jedynie 19% ma poczucie wpływu na tę decyzję i zaledwie 14% na wybór formy podania leku. Według ankietowanych pacjentek wpływ na jakość życia podczas leczenia onkologicznego mają – wiedza o leczeniu, ale także dostępność różnych terapii (82%), wsparcie psychologa (77%), krótszy pobyt w szpitalu (74%), wsparcie koordynatora 73%, możliwość leczenia w domu (69%), możliwość formy podania leku (dożylnie, doustnie, podskórnie) (65%).

„Wydaje się bardzo ważne większe zaangażowanie pacjentek w proces decyzyjny dotyczący ścieżki leczenia. Już choćby możliwość wyboru daty i przybliżonej godziny zgłaszania się na wizyty związane z leczeniem, dają pacjentce większe poczucie wpływu na proces leczenia. Niewątpliwie wiele kobiet, u których postawiono rozpoznanie raka piersi ma potrzebę dokładnego zrozumienia procesu diagnostyczno-terapeutycznego oraz omówienia z lekarzem możliwych opcji terapii. Jest to w pełni zrozumiałe, pacjentki są coraz lepiej wyedukowane, potrzebują, aby traktowano je jako partnerów w dyskusji, która wszak dotyczy ich własnego życia” – mówi dr n. med. Agnieszka Jagiełto-Gruszczyńska, onkolożka z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie. Rola koordynatora onkologicznego. Obecnie ważną i potrzebną funk-

cją jest koordynator pacjenta onkologicznego. 82% badanych ocenia wsparcie koordynatora pozytywnie i potwierdza, że jest realną pomocą dla chorych (76%). Na ten moment kluczowe wydaje się zwiększenie świadomości w zakresie roli koordynatora onkologicznego. To najszybsza ścieżka do uzupełnienia wiedzy pacjentek, ze względu na jego informacyjno-organizacyjną rolę na ścieżce diagnozy i leczenia raka piersi.

„Koordynator leczenia onkologicznego odgrywa bardzo ważną rolę w całym procesie diagnostyki oraz leczenia. Dzięki niemu, pacjenci zyskują świadomość, że w tym zawiązanym momencie życia jest ktoś, kto im pomoże i ich przez niego przeprowadzi. Wciąż jest jednak dużo do zrobienia w kwestii zwiększenia świadomości społeczeństwa na temat jego istnienia i możliwości skorzystania z jego pomocy. Ode mnie, jako koordynatora, pacjent otrzymuje wszystkie niezbędne informacje – daty, miejsce badań, a także wskazówki, jak się do nich przygotować. Najważniejsze jest jednak zapisanie pacjentowi numeru swojego telefonu służbowego, który noszą przy sobie i uświadomienie go, że jeśli będzie chciał spytać o cokolwiek – może zadzwonić! I to jest jeden z ważnych elementów pracy koordynatora. Pacjent zyskuje osobę, którą może dopytać, zgłosić jej różne problemy i zacerpnąć informacji. Tacy pacjenci wychodzą z Poradni lub Szpitala z poczuciem bezpieczeństwa, że nie będą musieli >>wydzwaniać<< do rejestracji, szukać lekarzy, prosić o szybkie terminy, ponieważ mają swojego prywatnego koordynatora” – mówi Grażyna Kobusz, koordynatorka leczenia onkologicznego w Klinice Otolaryngologii Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA w Warszawie.

Gdzie szukać sprawdzonych informacji na temat raka piersi?

Diagnoza nowotworowa to doświadczenie, z którym związane jest wiele niewiadomych. Obok trudnych emocji, nasuwa się mnóstwo pytań o rokowania i leczenie. Kluczowe jest, aby korzystać ze



Właśnie dlatego z inicjatywy stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny powstało Centrum Kryzysowe – www.centrumkryzysowe.org.pl. Jest to unikalna platforma internetowa stworzona tak, by prowadzić pacjentów onkologicznych i ich bliskich przez wszystkie etapy leczenia choroby nowotworowej. Treści pisane są przez ekspertów i regularnie aktualizowane.

Odwiedź stronę <https://centrumkryzysowe.org.pl/> lub zadzwoń pod nr tel. 22 105 55 30, aby otrzymać najważniejsze informacje dla pacjentek z rakiem piersi i ich bliskich. Sprawdzonym źródłem wiedzy na temat raka piersi jest także strona kampanii Wylecz Raka HER2+ www.wyleczrakapiersi.pl.

Badanie społeczne przeprowadzone w ramach akcji #połączONE zostało przeprowadzone w okresie lipiec-sierpień 2023 r. przez ARC – rynek i opinia, metodą CAWI, na grupie 1004 osób – 1002 kobiet oraz 2 mężczyzn, którzy chorowali na raka piersi. Dostarcza ważnych informacji na temat świadomości i oczekiwań pacjentek z rakiem piersi w Polsce. Ich doświadczenia są istotnym źródłem wiedzy dla decydentów, lekarzy i organizacji pożytku publicznego, aby dostosować podejmowane aktywności do istotnych zmian, które powinny nastąpić w zakresie zwiększania dostępu do wiedzy i ulepszania leczenia kobiet chorujących na raka piersi.

Polskie Amazonki Ruch Społeczny
Założone w 2009 r. przez Elżbietę Kozik stowarzyszenie, wspierające pacjentki i pacjentów onkolo-

gicznych oraz ich bliskich na każdym etapie leczenia i zdrowienia. Pomaga odnaleźć się w systemie opieki onkologicznej oraz uzyskać niezbędną diagnozę i leczenie. PARS jest inicjatorem programu „Zdrowiej”, który pomaga w radzeniu sobie ze stresem dzięki metodom mindfulness oraz coachingu kryzysowego. Jest również twórcą Centrum Kryzysowego, profesjonalnej platformy, która w sposób kompleksowy i merytoryczny, odpowiada na potrzeby pacjentów i pomaga im przejść, krok po kroku, przez wszystkie etapy choroby.

#PołączONE to akcja edukacyjna skierowana do pacjentek z rakiem piersi i ich bliskich, której celem jest budowanie świadomości na temat praw i możliwości leczenia. W wyniku prowadzonych aktywności Polskie Amazonki Ruch Społeczny m.in. pozyskały ponad 1000 odpowiedzi pacjentek w ramach badania społecznego „Świadomość i doświadczenia pacjentek dotyczące leczenia raka piersi” oraz zorganizowały szereg warsztatów edukacyjnych online.

Kampania „Wylecz raka piersi HER2+” powstała z myślą o kobietach z tym podtypem nowotworu, a jej celem jest wsparcie oraz edukacja chorych i ich bliskich. W ramach inicjatywy uruchomiono stronę wyleczrakapiersi.pl oraz fanpage na Facebooku Wylecz raka HER2+.

Źródło informacji:
Polskie Amazonki Ruch Społeczny



RAPORT SWPS I OTODOM SZCZĘŚCIE ZNAJDZIESZ W DOMU

Dobrostan Polaków ukryty w czterech kątach

Polacy są bardziej szczęśliwi w swoich domach niż jeszcze dwa lata temu. Co więcej, osób maksymalnie szczęśliwych jest aż dwa razy więcej. Przodownicy szczęścia mieszkają przede wszystkim w nieruchomościach, które mają na własność. Są też znacznie częściej aktywni i kreatywni w spędzaniu czasu w swoich czterech kątach. Jakie jeszcze czynniki oraz cechy mieszkań i domów wpływają na samopoczucie i czy szczęście można syntetyzować? Otodom po raz kolejny zbadał dobrostan mieszkańców Polski.

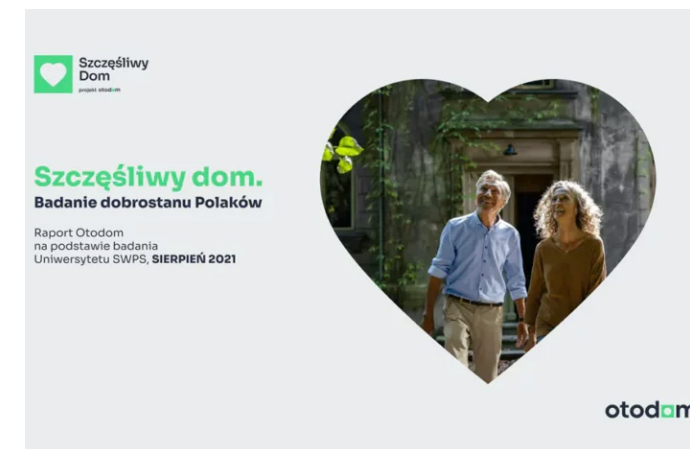
Wynik subiektywnego, deklarowanego przez mieszkańców Polski poczucia szczęścia w 10-stopniowej skali wynosi 7,08, co z całą pewnością świadczy o tym, że nie jesteśmy nieszczęśliwi. Nie odbiegamy też pod tym względem znacząco od średniej w innych krajach [1]. Co więcej, mimo potencjalnie gorszej sytuacji ekonomicznej i społecznej w porównaniu do wyników analogicznego badania sprzed dwóch lat, poczucie szczęścia wzrosło. Dane opublikowane w raporcie „Szczęśliwy dom. Badanie dobrostanu mieszkańców Polski 2023” przygotowanym przez Otodom we współpracy z Polityką Insight i Uniwersytetem SWPS pokazują, że osób deklarujących najwyższe poziomy szczęścia przybyło.

Czy kwestie związane z mieszkalnictwem wpływają na poczucie szczęścia? Wiele wskazuje na to, że tak. Na pytanie „czy jesteś zadowolony z miejsca, w którym mieszkasz” respondenci badania zrealizowanego na potrzeby projektu „Szczęśliwy dom” przez instytut badawczy IQS wiosną tego roku odpowiadali najczęściej, że tak, są zadowoleni (40%) lub neutralnie (34%). Niezadowoleni stanowili zaledwie 26% badanych.

„Wzrost odsetka szczęśliwych Polaków w ciągu ostatnich dwóch lat to dla mnie największe zaskoczenie w wynikach najnowszej edycji badania >>Szczęśliwy dom<<. Jako ekonomista zajmujący się rynkiem mieszkaniowym spodziewałem się silnego spadku poczucia szczęścia. W ciągu ostatnich dwóch lat zmniejszyła się dostępność mieszkań w związku ze wzrostem ich cen, zaostrzeniem warunków udzielania kredytów i wyższymi stopami procentowymi. Równoległe znacznie wzrosty czynsze za najem, co często wymuszało przeprowadzkę najemców do mieszkania mniejszego lub położonego na peryferiach. Do tego ceny rosty szybciej niż płace, za naszą wschodnią granicą wybuchła wojna, a coraz więcej ludzi zaczęło odczuwać problemy psychiczne i zdrowotne po pandemii. A mimo to jako naród staliśmy się szczęśliwsi. To oznacza, że potrafimy tworzyć własne szczęście wbrew negatywnym uwarunkowaniom zewnętrznym” - komentuje dr Adam Czerniak, dyrektor ds. badań, Polityka Insight.

Do szczęścia potrzeba...

Ogrodu (37% odpowiedzi), tarasu lub balkonu (33% odpowiedzi) i odpowiednio dużej przestrzeni do mieszkania, co przekłada się na liczbę pokoi



(28% odpowiedzi). Ankietowani wskazując czynniki, które pozytywnie wpływają na ich poczucie szczęścia często wybierali również odpowiedzi związane z rozkładem pomieszczeń i następcznością. Co piąta odpowiedź dotyczyła posiadania garażu lub miejsca postojowego.

Podobnie jak w poprzednich dwóch badaniach z serii „Szczęśliwy dom” ankietowani podkreślali ważną rolę przyrody w odczuwaniu przez nich szczęścia i budowaniu dobrostanu. „Wzmogłą chęć dysponowania własnym skrawkiem zieleni zaobserwowaliśmy na Otodom tuż po wybuchu pandemii COVID-19. Wtedy wyrażało się to w skokowym wzroście liczby wyszukiwań domów na sprzedaż. Podobny mechanizm dało się zaobserwować w zmianie parametrów wyszukiwania. Dziś parametr >>z balkonem<< jest jednym z 10 najczęściej wykorzystywanych filtrów, za pomocą których użytkownicy szukają mieszkań w naszym serwisie” - komentuje Ewa Tęczak, ekspertka Otodom.

Czym różnią się szczęśliwi od nieszczęśliwych i jak mieszkają?

Na potrzeby analiz oraz na podstawie serii pytań dotyczących poczucia szczęścia autorzy raportu podzielili respondentów na trzy grupy. Tych o najwyższym poziomie dobrostanu - „przodowników szczęścia, nieszczęśliwych” - deklarujących najniższy poziom szczęścia, oraz tych, którzy na tle wszystkich mają przeciętne wyniki w zakresie dobrostanu - „normalistów”. Jeśli spojrzeć na to, w jaki sposób każda z tych grup odpowiadała na pytania o swoje miejsce zamieszkania widać wyraźną zależność. Przodownicy szczęścia w zdecydowanej większości (80,3%) mieszkają we własnych mieszkaniach lub domach, 13% najmuje swoje lokum, a tylko niecałe 7% mieszka u kogoś gościnnie, nie



Z raportu Otodom wynika, że ci, którzy deklarują najwyższy poziom dobrostanu istotnie częściej niż nieszczęśliwi lubią w swoich domach ćwiczyć, gimnastykować się, zajmować się hobby, oglądać filmy, słuchać muzyki, czytać książki lub prasę, spotykać się ze znajomymi i z rodziną, grać w planszówki, rozmawiać z domownikami, opiekować się dziećmi i bawić się z nimi, ale także uczyć się, pracować, sprzątać, a nawet prasować. Przewodnicy szczęścia bardziej niż nieszczęśliwi lubią także dbać o swój wygląd, uprawiać seks, rozmawiać ze znajomymi poprzez komunikatory, opiekować się roślinami i zwyczajnie odpoczywać.

„Wyraźnie widać związek między lubieniem różnych aktywności a gradacją poczucia szczęścia. Aktywności wzbudzają w przewodnikach szczęścia pozytywne emocje, angażują w konkretne działanie, w relacje z ludźmi, dają spełnienie, sprawczość i poczucie sensu. Im bardziej lubimy wykonywać różne czynności w domu, tym większe poczucie szczęścia odczuwamy. Na podstawie samych danych o korelacji trudno wskazać istnienie związku przyczynowo-skutkowego, ale z badań psychologicznych wynika, że zaangażowanie w działanie jest ważnym źródłem dobrostanu” - komentuje dr Ewa Jarczeńska-Gerc, psycholog z uniwersytetu SWPS i współautorka raportu.

Jak zadbać o swój dobrostan? Syntetyzować szczęście

Zdaniem ekspertki uzyskane w bieżącym badaniu „Szczęśliwy dom” wyniki wpisują się także w koncepcję szczęścia rozwijaną przez Dana Gilberta, zwaną syntetyzowaniem szczęścia. Według tej teorii istnieją dwa rodzaje szczęścia: naturalne i syntetyczne.

„Najczęściej ludzie pod pojęciem szczęścia rozumieją, że jest naturalne: coś dobrego lub przyjemnego - samo się dzieje - np. wygrywamy na loterii dużą sumę pieniędzy albo poznajemy przypadkiem wymarzonego partnera. Szczęście syntetyczne to zaś takie, które człowiek tworzy, wypracowuje poprzez codzienne działania, nawyki i rytuały. Dzięki zdolności myślenia, planowaniu działania i skutecznej realizacji intencji człowiek organizuje życie w taki sposób, aby mieć więcej satysfakcji, radości i w konsekwencji szczęścia” - komentuje Ewa Jarczeńska-Gerc.

W rezultacie mają oni też najlepsze samopoczucie w swoim domu lub mieszkaniu. Ponad 60% z nich zadeklarowało, że czuje się bardzo dobrze tam, gdzie mieszka. Z kolei wśród nieszczęśliwych jest najmniej właścicieli. Co piąty z nich wynajmuje mieszkanie lub dom. Równie wielu korzysta z możliwości zamieszkiwania w cudzej nieruchomości bez ponoszenia z tego tytułu kosztów.

„Rynek najmu w Polsce jest wciąż słabo profesjonalizowany. Nie pomagają też przepisy, które nie chronią ani najemców, ani też wynajmujących. W rezultacie osoby użytkujące mieszkanie, którego nie są właścicielami są narażeni na wiele czynników obniżających ich poczucie szczęścia - ryzyko nagłego wypowiedzenia im umowy najmu, brak możliwości swobodnej aranżacji wnętrza czy obawy przed nadmierną inwigilacją ze strony właściciela. Z tych samych powodów aż 89% mieszkańców Polski [3] woli mieszkać we własnym mieszkaniu niż wynajmować. To przywiązanie do własności sprawia, że w przypadku braku możliwości zakupu swojego mieszkania ze względów finansowych czujemy się mniej szczęśliwi” - wyjaśnia dr Adam Czerniak, Polityka Insight.

Szczęścia nie trzeba kupować

Wprawdzie badanie Otodom pokazało, że przewodnicy szczęścia dysponują najwyższymi dochodami, bo ponad połowa z nich zadeklarowała miesięczne zarobki przekraczające 5 tys. zł brutto, a jedynie niecałe 12% mniej niż 3 tys. zł brutto. To nie status materialny, a podejście do tego, w jaki sposób spędza się czas w miejscu zamieszkania, różni najbardziej szczęśliwych od nieszczęśliwych.



Świadoma organizacja przestrzeni w taki sposób, by spełniała potrzeby domowników, zmiana drobnych rzeczy w wystroju wnętrza, porządek oraz dbanie o obecność roślin, wiążą się z istotnie wyższym poziomem szczęścia. Są to zatem działania, które nie wymagają wielkiego nakładu wysiłku, a jedynie pewnej regularności. Są też dostępne dla każdego praktycznie od ręki. Niezależnie od tego, gdzie się mieszka, można swoje szczęście syntetyzować. A szczęście syntetyczne, o które świadomie się dba, jest trwałe i autonomiczne, bo nie zależy od warunków otoczenia.

Więcej o dobrostanie w miejscu zamieszkania w najnowszej edycji raportu „Szczęśliwy dom. Badanie dobrostanu Polaków 2023”: <https://www.otodom.pl/wiadomosci/pobierz/raporty/szczesliwy-dom-badanie-dobrostanu-mieszkancow-polski-2023>

Szczęśliwy dom

Jest to projekt badawczy zainicjowany przez Otodom i Uniwersytet SWPS w 2021 r. Pierwsza edycja raportu (2021) „Szczęśliwy dom. Badanie dobrostanu Polaków”, nakreśliła psychologiczny i socjologiczny obraz społeczeństwa, które w czasie pandemii COVID-19 na nowo odkryło swoje „mieszkaniowe” potrzeby i wartości wpływające na własne poczucie dobrostanu.

W drugiej edycji projektu (2022) celem badania było zrozumienie, co wpływa na subiektywne po-

czucie szczęścia w mieście i najbliższej okolicy. Mieszkańcom Polski zadano pytanie: Jak szczęśliwy czujesz się w mieście/ dzielnicy/ okolicy, w której mieszkasz? W badaniu przeprowadzonym przez Otodom między wrześniem 2021, a lutym 2022 r. odpowiedzi udzieliło 35 897 mieszkańców Polski. Na ich podstawie opracowane zostały we współpracy z ThinkCo trzy raporty.

Trzecia edycja (2023) to powrót do podstawowych założeń projektu i pytanie o dobrostan w kontekście trudnej sytuacji geopolitycznej (w rok po wybuchu wojny w Ukrainie) oraz makroekonomicznej (wzrost kosztów życia, ograniczenie dostępności finansowania zakupu mieszkań, niepewność w zakresie zatrudnienia). We współpracy z SWPS Innowacje oraz Polityką Insight Otodom podjął wyzwanie by uzyskać odpowiedź na pytanie „Jak Polacy budują szczęście w trudnych czasach?”.

[1] Wyniki uzyskiwane przez Polaków w Oksfordzkim Kwestionariuszu Szczęścia.

[2] „Szczęśliwy dom” to projekt badawczy zainicjowany przez Otodom i Uniwersytet SWPS w 2021 r., by określić poziom dobrostanu mieszkańców Polski w ich miejscach zamieszkania, ze szczególnym uwzględnieniem trudnego okresu pandemii COVID-19.

[3] Kwartałnik Mieszkaniowy, dane za pierwszy kwartał 2023.



NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY NA PRZEŁOMIE
ROKU 2023/24

LET'S DANCE!
BY ANNA DYMISTRASZ

photozumba.poland

EVENT TANECZNY
OD ANNY DYMISTRASZ

LET'S DANCE Z MAGALI I DIEGO

LMAGALI CEPEDA & DIEGO CHANTIR
EUROPE TOUR WARSAW

04.11.2023 SOBOTA

11:00-14:00 JAM™ SESSION

przerwa techniczna, obiadowa

16:00 - 19:00 ZUMBA® MARATHON

CENNIK EVENTU z Magali Cepeda & Diego Chantir

- obowiązuje do 1.10 lub wyczerpania puli 100 biletów

120 PLN cena regularna za wejściówkę

CENA PROMOCYJNA - łącząca się z następującymi eventami:

100 PLN - jeśli jesteś uczestnikiem wydarzenia LET'S DANCE! LORETTA

BATES - promocja trwa do 1.10.2023

120 PLN - jeśli jesteś uczestnikiem wydarzenia ZUMBA Festiwal Kobiet

z Rony Grateaut w Krakowie od 18.09 120 PLN

CENNIK EVENTU OD 2.10.23 lub po wyczerpaniu puli 100 biletów

135 PLN cena regularna za wejściówkę

DODATKOWO JEŚLI NIE MASZ WEJŚCIÓWKI NA W.W EVENTY

mamy dla Was promocyjne pakiety:

1. LET'S DANCE! LORETTA BATES + LET'S DANCE! MAGALI & DIEGO

LORETTA PASS 1.10 + WEJŚCIÓWKA 4.11 = 250 PLN

DAY PASS 1.10 + WEJŚCIÓWKA 4.11 = 300 PLN

2. FESTIWAL KOBIEC Z RONY W KRAKOWIE 21.10 + LET'S DANCE! MAGALI

& DIEGO = 220 PLN

REZERWACJA MIEJSC:

- kontakt z organizatorem Anna Dymitrasz FB, IG

- wyślij e-mail na adres letsdance.eventy@gmail.com.



GORĄCY EVENT
OD ANNY DYMISTRASZ

KRAMER NA LET'S DANCE

Po raz pierwszy w Polsce - Mark Kramer Pastrana podczas EUROPE TOUR 2024 - Międzynarodowy Prezentor Zumba® Założyciel TML CREW YouTube - ponad 2,85 mln subskrybentów Instagram - 108 mln obserwujących. Zarezerwujcie datę!

Warszawa - OSiR Ochota
17.02.2024 SOBOTA
Prezentorzy Zumba®:
Mark KRAMER Pastrana,
Damian Jabłoński,
Emilia Furman,
Michał Kurpet.

Przed główną częścią wydarzenia odbędzie się:
JAM SESSION 10:00 - 13:00 - warsztaty dla licencjonowanych instruktorów Zumba® z Michałem Kurpetem.

Dostępne wejściówki dla uczestników:
DAY PASS 14:00 - 15:30 warsztaty taneczne dla wszystkich uczestników z Damianem Jabłońskim

16:00 - 19:00 Zumba® Maraton KRAMER PASS
16:00 - 19:00 Zumba® Maraton SPRZEDAŻ ROZPOCZYNA SIĘ JUŻ 16.10.23.

CENNIK WEJŚCIÓWEK indywidualne / grupowe*
- PRZEDSPRZEDAŻ od 16.10.23 do 31.10.2023
- DAY PASS 125 zł / 120 zł
- KRAMER PASS 105 zł / 100 zł

I PROG CENOWY
1.11.23 - 30.11.2023
- DAY PASS 140 zł / 135 zł
- KRAMER PASS 120 zł / 115 zł

II PROG CENOWY
1.12.2023 - 31.12.2023
- DAY PASS 155 zł / 150 zł
- KRAMER PASS 135 zł / 130 zł

III PROG CENOWY od 1.01.2024
- dostępne bilety tylko w opcji DAY PASS 200 zł

* grupa min 5 osób

ZOSTAŃ INSTRUKTOREM ZUMBA FITNESS LUB STRONG NATION!
UŻYJ KODU AFFANNDYM70 (DO 3.12) ABY UZYSKAĆ 70% ZNIŻKI LUB AFFANNDYM65 (OD 4.12) ABY UZYSKAĆ 65% ZNIŻKI.

17.02.2024
WARSAW, POLAND

SPECIAL GUEST
KRAMER



LET'S DANCE!
BY ANNA DYMISTRASZ

ZUMBA® AND ZUMBA FITNESS® LOGOS ARE TRADEMARKS OF ZUMBA FITNESS LLC USED UNDER LICENSE.





EVENT DAGMARY WYTRYKUS MAURICE I MANSOOR RAZEM W POLSCE!

Zapraszamy na wyjątkowe Masterclassy i Maraton Zumby do Chorzowa!

10:00 - instruktorzy zumba bądźcie w gotowości

14:00-15:00 Masterclass with Maurice Waindel

15:00-16:00 Masterclass with Mansoor Galant

16:00-20:00 Zumba Marathon with Maurice, Mansoor, Magdalena Pawińska, Andrea Kovacs, Anna Janik, Aneta Woźnicka-Łada, Izabela Głowacka, Oktawia Sałasińska, Paulina Migurska, Justyna Mulewicz, Karol Oszczudłowski, Dariusz Selwa, Jakub Tworek.

22:00 after party / urodzinowe party Maurice, gra GM Event Designer

Uwaga mamy 200 miejsc na event Zumba (6 godzin)

Uwaga mamy tylko 120 miejsc na after birthday party

II próg cenowy 01.09.2023-31.10.2023

VIP 340 pln (cały event z after party), Open 320 pln (cały event)

Masterclass M&M 220 pln, maraton 200 pln, after party 35 zł

BILET COMBO, bilety open na dwa eventy:

event 9 grudnia 2023 roku w Chorzowie z Maurice i Mansoor

event 23 marca 2024 roku w Żołyni z Anna Marchenko i Gerson Dali

KOSZT 370 pln

ALICJA TARATAJCIO I MARZENA
GOŁĘBIEWSKA ZAPRASZAJĄ NA

BALTIC ZUMBA MARATHON

BIRTHDAY PART
BALTIC ZUMBA MARATHON
Rezerwujcie datę 25 listopada 2023
Hala sportowa Leśna 17 Międzyzdroje

15:30 - Rejestracja
16:00 - 19:00 - Zumba Maraton

Goście specjalni:

- ZIN Jon Martin- Zumba Jammer Hiszpania
- ZIN Emilia Furman Kraków
- ZIN Michał Kurpet - Zumba Jammer Warszawa
- ZIN Alicja Taratajcio - organizator
- ZIN Marzena Gołębiewska-organizator

Oraz zaprzyjaźnieni instruktorzy ZIN

- Sandra Lewicka
- Ilona Walkowiak
- Grzegorz Sokulski

Cennik:

Przedsprzedaż rusza od 01.07 do 10.08 -65 zł
II próg cenowy- od 11.08 do 11.10 -75zł
III próg cenowy - od 11.10 do 24.11- 85zł
W dniu maratonu cena 95 zł

Liczba miejsc ograniczona!

BIRTHDAY PARTY

BALTIC ZUMBA MARATHON

Alicja Taratajcio by Marzena Gołębiewska
Alicja Taratajcio by Marzena Gołębiewska

Gość Specjalny **JON MARTIN**
Zj Hiszpania

Urodzinowi Goście:
MICHAŁ KURPET Zj Warszawa
EMILIA FURMAN Kraków

Taratajcio by Marzena Gołębiewska

25.11.2023
HALA SPORTOWA





BABSKIE WYJAZDY ZAPRASZAJĄ NA: BABSKI FESTIWAL W WARSZAWIE

Już wiosną na cały weekend Warszawa stanie się taneczną stolicą Europy- szalone latynoskie tańce i porywające rytmy zagoszczą na Babskim Festiwalu. Parkiet zapłonie!!! Jest całe mnóstwo imprez tanecznych i fitness'owych w jednym klimacie - my przełamujemy te schematy! Mieszamy różne style niczym tropikalny koktajl Mołotowa. Będzie więc wybuchowo i energetycznie.

Jesteście gotowi?!

Co Was czeka:

- Weekendowe szaleństwo (sob. -niedz.)
- 18h zajęć (masterclass'y, maratony, warsztaty taneczne z profesjonalistami);
- Super lokalizacja; 7 minut od centrum Warszawy;
- Wszystko jest w jednym miejscu, tj. warsztaty, masterclass'y, impreza wieczorna, restauracja, kawiarnia i nocleg;
- Wieczorna mega impreza w klimatach

Latino z DJ; W tym Instruktorzy najlepsi z najlepszych: info wkrótce!

GRAFIK: na fanpage`u wydarzenia

DATA: 2-3.03.2024

MIEJSCE: Warszawa - hotel Novotel Warszawa Airport

BILETY NA FESTIWAL:

- I próg - 297 zł (do 30.10.23)
- II próg - 347 zł (do 31.12.23)
- III próg- 377 zł (do 28.02.24)
- W dniu imprezy - 397zł

*ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY GRUPY ZORGANIZOWANE I ORGANIZATORÓW! Napisz do nas wiadomość na kontakt@babskiewyjazdy.pl, a my przedstawimy Ci ofertę!
 ** Cena za bilet obejmuje wszystkie zajęcia przez cały czas trwania festiwalu.



**BABSKI
DZIEŃ W OLECKU**

DATA | **3.12.2023**
GODZ. 14:00

MIEJSCE | **MOSiR OLECKO
UL. PARK 1, OLECKO**

KONTAKT: ANETA - 505 640 644 / ANIA - 501 331 518
ZAPISY: KONTAKT@BABSKIWYJAZDY.PL

ORGANIZATOR - BABSKIE WYJAZDY
ANETA WOŹNICKA-ŁADA
ANIA STARKEY

RODRIGO RODRIGUEZ
OLA ŁASZCZYŃSKA-ZUBKOWICZ
LIDIA KULIK

JUSTYNA BIŚTYGA-BZYMEK
MAŁGORZATA FACETKA KASIŃSKA

ZNAJDŹ NAS NA  BABSKIEWYJAZDY
 BABSKIE_WYJAZDY

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL

ANETA WOŹNICKA-ŁADA I ANNA STARKEY BABSKI DZIEŃ W OLECKU

Babskie Wyjazdy po raz kolejny zapraszają do Olecka na Babski Dzień z prawdziwą kubańską torpedą - Rodrigo Rodriguezem! oraz wulkanem kobiecej energii - Małgorzatą FACETKĄ Kasińską! Uprzedzamy, że będzie bardzo gorąco!!! ☑ A na deser czeka Was maraton Zumba Fitness z Aleksandrą Łaszczyńską-Zubkowicz, Lidia Kulik, Justyną Biśtygą-Bzymek i Anetą Woźnicką-Łada!!!

Świetna zabawa gwarantowana!!!
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!

PLAN BABSKIEGO DNIA:
14:00 - 15:30 Salsa Cubana
Rodrigo Rodriguez
15:30 - 17:00 Sexy Dance
Małgorzata Kasińska
17:00 - 19:00 Zumba Maraton
Aleksandra Łaszczyńska-Zubkowicz,

Lidia Kulik, Justyna Biśtyga-Bzymek,
Aneta Woźnicka - Łada i goście!

CO, JAK I GDZIE:
DATA: 3.12.2023, godz. 14:00

MIEJSCE: MOSiR Olecko
ADRES: Ul. Park 1, Olecko

CENA: 97 zł
ZAPISY:

<https://babskiwyjazdy.pl/.../babski-dzien-olecko-3-12-2023>

kontakt@babskiwyjazdy.pl

KONTAKT:
Aneta - 505 640 644 / Ania - 501 331 518



EVENT OD ESFIT
STUDIO W RADOMIU

MIKOŁAJKOWY MARATON ZUMBY

Zapraszamy na WIELKI MARATON ZUMBY w Radomiu!
Już 10 grudnia spotykamy się z najlepszymi instruktorami ZUMBA z całej
Polski - to wydarzenie, którego nie możesz przegapić!

Wystąpią dla Was:

- Izabela Kin - jedyna polska instruktorka prowadząca
szkolenia ZUMBA! Niezwykle uzdolniona, zarażająca uśmiechem i miłością do tańca.
Poprowadzi również szkolenie na INSTRUKTORA ZUMBY w Esfit Studio 11.12,
więc jeśli jesteś z Radomia lub okolic będziesz miała niepowtarzalną okazję
odbyć szkolenie na miejscu.

- Emilia Furman,
- Dariusz Selwa,
- Szymon Głodny,
- Sylwia Tyszko,

oraz inni cenieni instruktorzy ZUMBA z naszego regionu.

To wydarzenie dla KAŻDEGO, nieważne czy jesteś miłośnikiem tańca,
czy próbujesz po raz pierwszy. Gwarantujemy niezapomnianą atmosferę,
mnóstwo dobrej zabawy i pozytywnej energii!

10 grudnia, NIEDZIELA 15:00 - 18:00
Hala Sportowa PSP nr 31, Radom, ul. Biała 6

Ilość miejsc ograniczona do 150 uczestników

Cena na przedsprzedaży (pierwsze 100 osób lub do 12.11.2023r): 50 zł

Cena standardowa: 70 zł / Cena w dniu wydarzenia: 85 zł

Zapisy przez wiadomość prywatną na fanpage Esfit studio.

Przyjdź i tańcz razem z nami w rytmie największych
gwiazd ZUMBA w Polsce!

ESFIT
STOWARZYSZENIE

MIKOŁAJKOWY MARATON ZUMBA®

RADOM 10/12/2023
15:00 - 18:00

HALA SPORTOWA PSP nr31 RADOM UL. BIAŁA 6

NAJLEPSI PREZENTERZY
ZUMBY W HOTELU
WARSZAWIANKA
DANCE
FIESTA!
2023

Rezerwuj datę w kalendarzu na DANCE FIESTA 2023
11-12.11.2023 Hotel Warszawianka
Jachranka 77 Serock

PREZENTERZY:

Izabela Kin ZES, Jaromir Cremers ZES
Benjamin Richards ZJ, Rodrigo Angelo ZJ
Jon Martin ZJ, Karolina Berezowska,
Emilia Furman, Aneta Jagiełło, Michał Kurpet
ZJ, Anna Dymitrasz, Kasia Królak, Ewa
Niemyjska, Agnieszka Ginardo, Dariusz
Selwa, Szymon Głodny, Piotr Musiałkowski,
Wadim Kowalczyk

PROGRAM:

Zajęcia na sali trwają 45 min. Zajęcia w basenie 30 min
Chair dance Aneta, Zumba toning Gina & Michał,
Let's dance Ania & Ewa, Rock Your body
Dariusz & Szymon, Zumba Jaromir, Latino fever
Szymon, Who run the world Emilia & Karolina,
Zumba Jon, Sensual dance Karolina
Zumba Benjamin & Rodrigo, Zin jam session
Rodrigo & Benjamin & Jon & Michał, Zumba
aqua Jaromir, Zumba Iza & Gina & Emilia, Zumba
Benjamin & Rodrigo, High heels Wadim
& Piotr, Szkolenie zumba aqua

O dostępność pokoi pytaj zaproszonych Instruktorów
Zumby oraz organizatora Michała Kurpeta
mkurpet@poczta.onet.pl



NA ZAPROSZENIE PRZEMKA
PRIMO WASZCZYSZYNA
ZATAŃCZA
SALSATION
Z NANNA JELBERT
W KRAKOWIE

W tym dniu na pewno odbędzie się warsztat Motion to Emotion, który pozwala otworzyć się emocjonalnie na nasz zajęcia Salsation. Pokazuje ta piękną stronę emocji w naszym programie i pozwala jeszcze bardziej się zakochać w programie.

Prócz warsztatów odbędzie się 1,5 godzinny masterclass, który poprowadzi wasz Master Trener Przemek Waszczyszyn wraz z Nanna. Liczymy, że do naszego grona dołącza również instruktorzy lokalni oraz przyjezdni.

Warsztaty start godz. 13:00 - 16:00
Masterclass start godz. 16:30 - 18:00

Zapisy

Masterclass:

Kwota do Końca 2023

80 zł z odbitym multisport - 95 zł bez Mutlisporta.

Kwota od stycznia

100 zł z odbitym multisport

- 115 zł bez multisporta

Przelewem na konto :

75 1050 1575 1000 0092 2231 7530

Przemysław Waszczyszyn

Tytuł - Masterclas 3.02.24

Zapisy na Warsztaty Motion to Emotion przez stronę Salsation-fitness.com llub jeśli potrzebujesz pomocy to pisz do Przemek Waszczyszyn Master Trener Salsation fitness Polska.
Do zobaczenia już wkrótce.



PRZEMYSŁAW PRIMO
WASZCZYSZYN I TOMEK
TAMAS MARX ZAPRASZAJĄ NA:
**MIKOŁAJKI
Z SALSATION
WROCLOVE**

Ho! Ho! Ho!

Kochani, zapraszamy Was serdecznie na dwa dni mikołajkowego szaleństwa Salsation WrocLove 02-03.12.2023 r. Niech Wrocław po raz kolejny stanie się mikołajkową stolicą Salsation! Jesteśmy pewni, że dzięki Wam tak się właśnie stanie!

Mamy zaszczyt gościć u siebie dwóch cudownych
Salsation Master Trenerów:
SMT PRIMO Przemysław Waszczyszyn (Wrocław, Polska)
SMT TOMEK Tamás Marx (Vác, Węgry)

Mikołajki i Mikołaje, którzy przyczynili się do powstania tego wydarzenia (kolejność przypadkowa):
SEI Monika Straszak, SEI Grzegorz Płóciennik, SEI Sandra Junik
SEI Justyna Matysiok, SI Ilona Handrysiak-Matras, SI Kamila Szczurek,
SI Anna Chrapowicka, SI Magdalena Kozioł, SI Anna Bityk,
SI Iwona Górecka, SI Daria Siemienowicz, SI Waldemar Faliński,
SI Joanna Sieradzka, SI Karolina Wojciechowska,
SI Katia Batjen, SI Anna Klimaszewska, SI Katarzyna Barycka,
SI Oliwia Bodziany, SI Joanna Rugjee.

Szczegółowy plan całego wydarzenia:
- SZKOLENIE INSTRUKTORSKIE z SMT Primo
02-03.12.2023 r. (dwa dni: sobota w godz. 9:00-13:00
i niedziela w godz. 9:00-18:00).
- WORKSHOP z SMT Primo & SMT Tomek
02.12.2023 r. sobota w godz. 14:00-17:00.
- MASTERCLASS z SMT Primo & SMT Tomek wraz z instruktorami
Elite i Basic 02.12.2023 r. sobota w godz. 18:00-20:00.
(UWAGA! Na Masterclass tylko lista rezerwowa)
- AFTER 02.12.2023 r. sobota po godz. 20:00.





DZIĘKI JOLANCIE SOSNAŁ
I EMILII FURMAN ZNÓW
**ZATAŃCZĄ RAZEM
DLA WOŚP!**

Zapraszamy po raz kolejny na Maraton Zumba w Klubie Studio w Krakowie.
Gramy, a raczej tańczymy Finał WOŚP wraz ze Sztabem przy Urzędzie Miasta Krakowa.
Gwarantowana gorąca atmosfera!

Kto był ten wie, kto nie był to musi przyjść koniecznie!!!
Będzie ogień!!! Fantastyczną zabawę zagwarantuje nam nasz hiszpański
przyjaciel SELUCO ZJ oraz plejada najfajniejszych Instruktorów Zumba ZIN z Polski.

Gospodarzem Wydarzenia jest Klub STUDIO
na Miasteczku Studenckim w Krakowie.
Więcej informacji wkrótce!

„Gramy do końca Świata i o jeden dzień dłużej”



ANNA DYMITRASZ, MICHAŁ KURPET, DAMIAN JABŁOŃSKI I ALINA DUMA ZAPRASZAJĄ NA:

ZUMBA MARATON DLA MAGDY

Kochani pomagamy! Już w niedzielę 3.12.2023 roku spotkamy się wszyscy w jednym celu - niesienia pomocy Magdzie, która doznała rozległego udaru niedokrwiennego mózgu.

O chorobie Magdy możecie przeczytać na oficjalnej zbiórce na [siepomaga.pl](https://www.siepomaga.pl) oraz po zapoznaniu się z jej oficjalnym profilem na FB:

<https://www.siepomaga.pl/magda-tarczynska>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092315899912>

Podczas 3h Zumba maratonu mamy dla Was przygotowane różne dodatkowe atrakcje: licytacje, świąteczny kiermasz, loterie z nagrodami o wartości nawet i 500 zł, bal dla najmłodszych w świątecznym klimacie również odbędzie się tego dnia.

Gość specjalny tego dnia to:
ALINA DUMA - Rumunia,
Winner Zumba Next Rising Presenter,
międzynarodowa prezenterka Zumba

Na scenie wystąpią również:
DAMIAN JABŁOŃSKI - Biała Podlaska
MICHAŁ KURPET - Warszawa
ANNA DYMITRASZ - Warszawa
EWA NIEMYJSKA - Wysokie Mazowieckie
ROBERT POCHAŁA - Warszawa

ZUMBA® MARATON
dla Magdy Tarczyńskiej

Special guest
Alina DUMA

WE WSPÓŁPRACY Z:
OBUDZ PIÓTRKA
www.obudzpiotrka.pl

Damian JABŁOŃSKI **Anna DYMITRASZ** **Michał KURPET**

SP KRÓLA MACIUSIA WARSZAWA
UL. KRÓLA MACIUSIA 5

KIERMASZ ŚWIĄTECZNY, LICYTACJE,
ATRAKCJE, BAL DLA DZIECI

3.12.2023, GODZ. 13:00-16:00
WYSTĄPIĄ TAKŻE ZAPRZYJAŃNIENI INSTRUKTORZY ZIN

Iga Hoddak
Dance graphics
ZUMBA®



SYLWIA GARUS ZAPRASZA NA:
ANDRZEJKOWY
ZUMBA
MARATON

Hejka, był już maraton Halloweenowy, mikołajkowy, więc teraz przyszedł czas na andrzejkowy! Inne wydarzenie - lecz cel ten sam, tańczymy by pomóc! W tym roku zbieramy pieniądze na dwóch wspaniałych chłopaków:

Filipa Tobra

Filip ma 11 lat. W wyniku urazu okołoporodowego cierpi na Mózgowe Porażenie Dziecięce i padaczkę. Każdego dnia walczy o samodzielność. Wymaga systematycznej rehabilitacji, udziału w intensywnych turnusach rehabilitacyjnych, stałego leczenia, zapotrzenia ortopedycznego i wsparcia w codziennych czynnościach.

Patryka Stycznia

Patryk ma zdiagnozowany Zespół genetyczny Mowat-Wilson, padaczkę, częściową agenezję ciała modzełowatego, brak mowy werbalnej. Potrzebujemy środków na rehabilitację i zajęcia z komunikacji alternatywnej.

Maraton odbędzie się w GCKIP w Grobli, na godzinkę 15:00 zapraszam wszystkie dzieci, które kochają dobrą zabawę, wszystko w szczytym celu: „Od dziecka dla dziecka” po godzinnym szaleństwie, dzieci zapraszamy do magicznego kącika.

Maraton Zumba Fitness rozpocznie się o godzinie 16:00 i będzie trwać 3 godzinki, pod okiem wspaniałych instruktorów z różnych zakątków Polski.

W trakcie maratonu będzie można poznać swoją przyszłość oraz dobrze zjeść. Nie obędzie się bez nagród, podczas eventu będzie można zakupić los, pod koniec odbędzie się oficjalne losowanie wygranych.

Tańcz, baw się, pomagaj!

ANDRZEJKOWY CHARYTATYWNY MARATON



dla Filipa i Patryka



26 listopada 2023r.
GCIP w Drwini z Siedzibą w Grobli
Zumba dla dzieci 15:00 - 16:00
Zumba fitness 16:00 - 19:00

Wstęp:
Minimum 20 ZŁ



Zumba z fantastycznymi instruktorami!



Atrakcje!

- Animacje dla dzieci (magiczne tatuaże itp...)
- Pyszne domowe ciasta i wyśmienite przekąski
- Pokaz Straży pożarnej OSP
- Wróżby i magia...
- Losowanie nagród specjalnych

Przebrania andrzejkowe mile widziane ;)





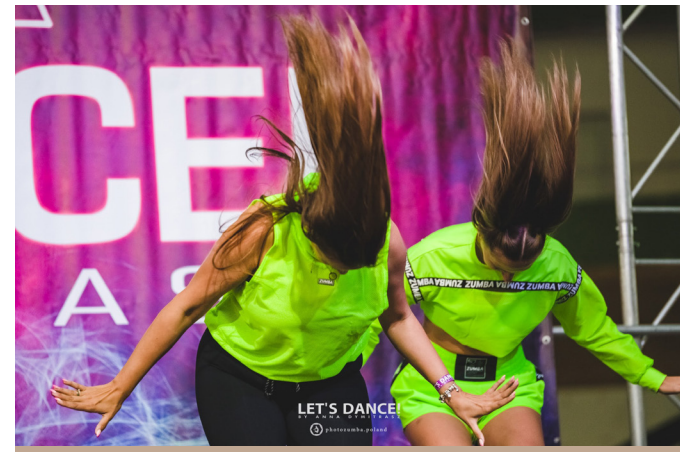
FOTORELACJA OD
@PHOTOZUMBA.POLAND

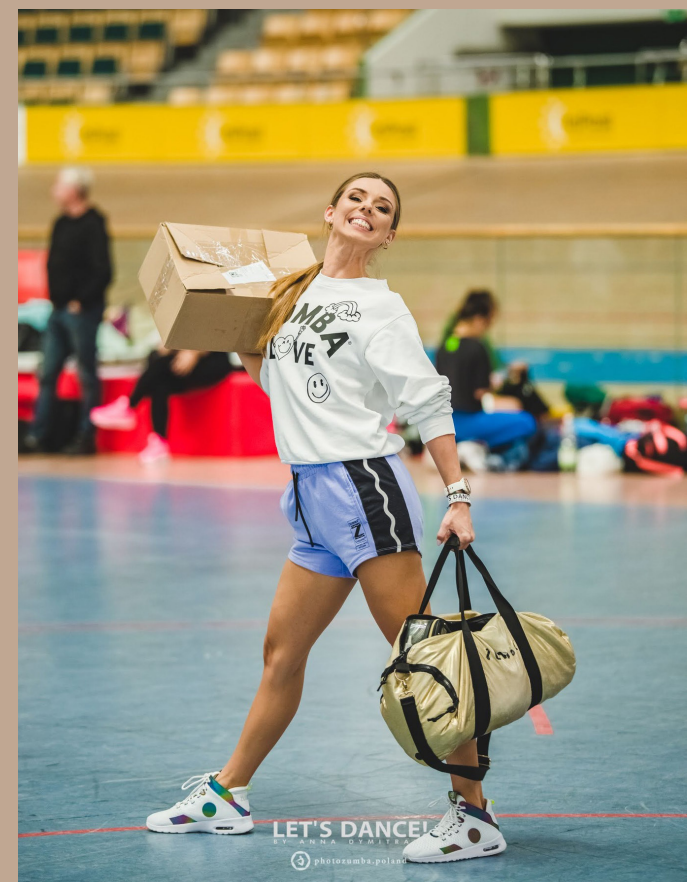
BATES, DUMA, KIN I FURMAN NA EVENCIE U ANNY DYMISTRASZ

LET'S DANCE!
BY ANNA DYMISTRASZ

























LET'S DANCE!
BY ANNA DYMISTRASZ
photozumba.poland



FOT.: KONRAD LECHAŃSKI

DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



WVM
WOMAN VIBE
MAGAZINE

↘ The Collaboration Of The Best
Business Women Club

**WOMAN VIBE MGZ FOR
BUSINESS & EVENTS
PROMOTION**

JOIN TO CLUB

[FB/GROUPS/WVMAGANCYANDBUSINESSCLUB](https://www.facebook.com/groups/wvmagencyandbusinessclub)