

MAGAZYN #NAPOPRAWĘNASTROJU

JESIEŃ 2023

INSPIRACJI

SOLARIS CENTER
& CH KAROLINKA



SOLARIS
CENTER



karolinka



APLIKACJA TWOJEGO CENTRUM HANDLOWEGO A W NIEJ SAME PLUSY!



SPOT



NAGRODY
ZA ZAKUPY



ZNIŻKI
DO SKLEPÓW



MAPA CENTRUM
Z LISTĄ
SKLEPÓW



EKSTRA
PUNKTY
I PREZENTY



AUTOMATYCZNE
NALICZANIE
PUNKTÓW



DRODZY KLIENCI

Po ciepłych dniach lata pora przygotować się na jesienno-zimową aurę. Wskazówki związane z aktualnymi trendami modowymi znajdą Państwo w kolejnym wydaniu naszego magazynu, do lektury którego zachęcam. Dobrane przez naszych stylistów zestawy pozwolą stworzyć idealny strój na każdą okazję. Kolorem przełomu roku jest ognista czerwień, srebro w stylu lat 80. i pastelowy róż.

W naszych sklepach można już znaleźć bogatą kolekcję modnych trendczy i ciepłych swetrów oraz modowych dodatków. Nadal mocno trzyma się trend na denimowe stylizacje od A do Z. Warto zajrzeć do Solarisa i Karolinki w poszukiwaniu najnowszych kolekcji. Jestem pewna, że różnorodność jesiennych kolekcji sprawia, że każdy znajdzie w nich coś dla siebie.



Aleksandra Mastalerz
Regional Marketing Manager
Solaris Center i CH Karolinka



Jesień zawsze nastraja do otulania się ciepłymi kolorami. W tym sezonie króluje soczysta czerwień, która energetycznie rozjaśnia wszystkie klasyczne stylizacje.

Do trendu można podejść dwutorowo. Dla gwiazd stylizacyjnych proponujemy zwracającą uwagę total looki, natomiast dla osób wchodzących w modowe nowinki bardziej zapobiegawczo proponujemy zacząć od dodatków.



SOCZYSTA CZERWIEŃ

- KOLOR SEZONU

1. C&A - sweter basic 2. RESERVED - płaszcz z wełną 3. ZARA - asymetryczna bluzka 4. RESERVED - kopertowa sukienka z dzianiny
 5. WITTCHEN - damska listonoszka 6. EOBUIE - półbuty R. Polański 7. MOHITO - czerwona sukienka midi
 8. ZARA - krótka marynarka 9. ZARA - spodnie o prostym kroju 10. KAZAR - skórzana torebka 11. CROPP - półbuty Mary Jane



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

PROJEKT OKRYCIE *idealne*

W tym sezonie ponownie wracają futerka w różnej postaci oraz kurtki biker. Nie zabraknie również klasycznych płaszczy, czy trenczy. Znajdź model idealny dla SIEBIE!



- 1. BERSHKA** - Kamizelka ze sztucznej skóry 🌬️ **2. ZARA** - dwuwarstwowa kurtka 🌬️ **3. BERSHKA** - krótka techniczna kamizelka 🌬️
4. BERSHKA - kurtka biker oversize 🌬️ **5. ZARA** - krótka dwuwarstwowa kurtka 🌬️ **6. PULL&BEAR** - trencz ze sztucznej skóry **K**
7. STRADIVARIUS - trencz ze sztucznej skóry **K**



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris



DODATKI NA JESIEŃ

Ten sezon jest pod znakiem wszechogarniającego SREBRA!
Dodatki w tym kolorze to obowiązkowy must have tej jesieni.

1. CROPP - srebrna minitorebka  2. SINSAY - botki  3. SINSAY - torebka crossbody  4. CCC - trzewiki Jenny Fairy 
5. EOBUWIE - torebka Guess  6. EOBUWIE - loafersy Jenny Fairy  7. CCC - sandały Jenny Fairy 
8. CCC - torebka DeeZee  9. EOBUWIE - szpilki Tamaris 



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka

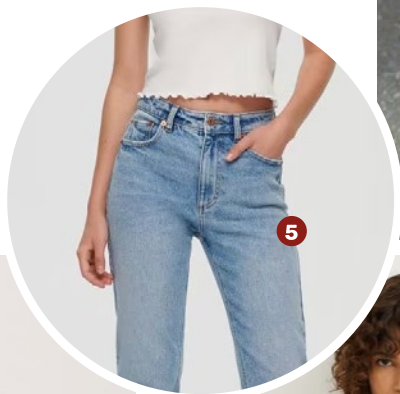


Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

SZAFKA kapsułowa

Szafa kapsułkowa jest w ostatnim czasie jedyną skuteczną odpowiedzią na problemy z codziennym kompletowaniem garderoby. Stała się idealnym antidotum również na nietrafione zakupy. Czym właściwie jest tzw. kapsuła? To metoda kompletacji garderoby, która zakłada dysponowanie kilkuelementowym strojem odpowiednim na każdą okazję, a jednocześnie rezygnacja z nadmiernej ilości rzeczy.

Jak podejść do kapsuły w okresie jesiennym? Zaczniemy od 3 kolorów bazowych- beż, czerń, szarość. Do tego dobieramy 2 kolory, które najczęściej pojawiają się w naszej szafie, przykładowo brąz i czerwień. Mając paletę barw stworzymy grupę, która złoży się na naszą jesienną garderobę, a w następstwie otrzymamy stylizacje idealne na daną okazję.



1. TATUUM - body damskie Ilena 🌪️ 2. KAZAR - czarna torebka ze skóry K 3. OCHNIK - skórzana ramoneska oversize K
 4. CCC - botki Nine West K 5. HOUSE - jasnoniebieskie jeansy K 6. RESERVED - sweter z golfem 🌪️ 7. C&A - sukienka 🌪️
 8. ZARA - płaszcz z dwuwarstwowej tkaniny 🌪️ 9. SIZEER - Adidas Gazelle II K 10. WÓLCZANKA - t-shirt z bawełną organiczną K

Wygodna elegancja



CASUAL SMART

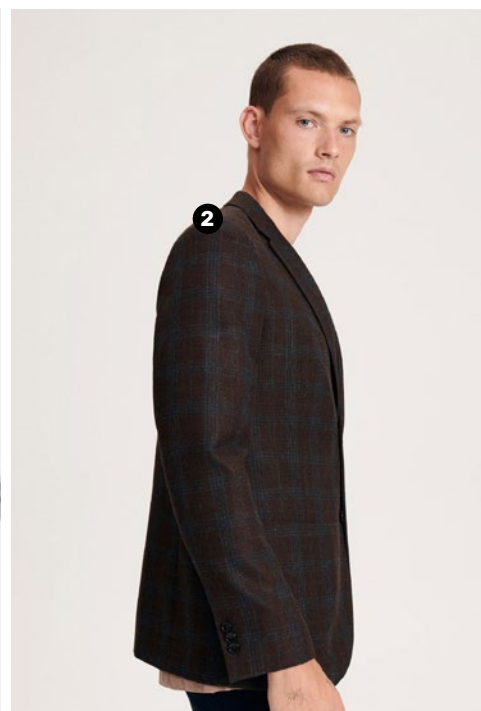
Z plamą koloru

1. ZARA - płaszcz z dwuwarstwowej tkaniny 🌿 2. C&A - sukienka 🌿 3. KAZAR - czarna torebka ze skóry K 4. CCC - botki Nine West K
5. RESERVED - sweter z golfem 🌿 6. OCHNIK - skórzana ramoneska oversize K 7. HOUSE - jasnoniebieskie jeansy K
8. SIZEER - Adidas Gazelle II K 9. RESERVED - sweter o warkoczowym splocie 🌿 10. PULL&BEAR - jeansy o prostym kroju K

Moda męska elegancja vs wygoda

ELEGANCJA

Mówi się, że „nie szata zdobi człowieka”, jednak w męskiej garderobie warto za-inwestować choć w jedną sztukę dobrze skrojonego garnituru. Modele NIE tylko na specjalne okazje mogą okazać się idealnym dopełnieniem jesiennych stylizacji.











1. VISTULA - marynarka slim fit **K** 2. RESERVED - marynarka comfort fit 3. ZARA - marynarka z kieszeniami 4. ZARA - marynarka oversize
5. GIACOMO CONTI - piaskowy garnitur **K** 6. RESERVED - marynarka slim fit 7. GIACOMO CONTI - zielony garnitur **K**

Moda męska elegancja vs wygoda

WYGODA

Jesienna męska moda ukazuje się w wygodnych bluzach, które nie tylko zapewniają ciepło, ale również podkreślają styl i elegancję mężczyzn w chłodniejszych miesiącach.



1. ZARA - bluza WU-TANG CLAN  2. 4F - bluza dresowa nierozpinana  3. 4F - bluza dresowa złota  4. ZARA - bluza z suwakiem 
 5. CROPP - biało-granatowa bluza  6. NEW BALANCE - bluza męska szara  7. SIZEER - Ellesse bluza z kapturem 
 8. SIZEER - Nike bluza sportswear club fleece 



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

V I S T U Ł A

NEW IN

SPRAWDŹ W SALONACH W CH KAROLINKA
I SOLARIS CENTER!



Zanurz się w sportowy klimat jesienią i wyposaż w najlepszy ubiór, który będzie zarówno wygodny, jak i ciepły. Pamiętaj, że w okresach przejściowych najważniejsza jest termoizolacja, a aktywność na świeżym powietrzu to nie tylko samo zdrowie, ale i niezwykła przyjemność.



aktywna ONA

1. **SIZEER** - Puma czapka Ribbed Classic 2. **DECATHLON** - polar turystyczny Quechua 3. **4F** - kurtka softshell
 4. **DIVERSE** - zielona czapka z daszkiem 5. **4F** - spodnie trekkingowe 6. **CROPP** - czarny plecak
 7. **EOBUWIE** - buty Adidas Galaxy 6 8. **EMPIK** - Nike plecak sportowy 9. **HOUSE** - beżowa czapka z daszkiem



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

sportowyON



- 1. 4F** - czapka dokerka **K**
2. MARTES - bluza Ellesse **K**
3. DECATHLON - buty ASICS Gel Ziruss 6 **K**
4. SIZEER - Nike kurtka Sportswear **K**
5. 4F - t-shirt regular **K**
6. MARTES - spodnie Adidas **K**
7. NEW BALANCE - saszetka New Balance **K**
8. DECATHLON - kurtka przeciwdeszczowa **K**
9. NEW BALANCE - buty unisex **K**
10. HOUSE - plecak z nadrukiem **K**



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

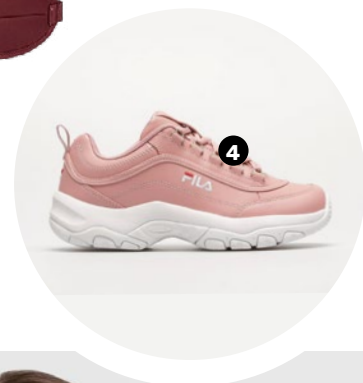
Jesienne AKTYWNOŚCI

W tym roku „złota polska jesień” spełnia swoje obietnice... Słońce świeci i nie pozwala zapomnieć o minionym sezonie. Pogodna aura zachęca do spędzania czasu na zewnątrz. Wymaga to jednak odpowiedniego przygotowania pod kątem ubioru ze względu na – mimo wszystko – zmienne warunki pogodowe.

Zajrzeliśmy do naszych sportowych salonów, aby zaopatrzyć się w odpowiedni ubiór oraz sprzęt. Wkraczamy bowiem w okres idealny do pieszych wycieczek, wypadów w góry i weekendowych city break.



- 1 INTERSPORT - Polar Columbia
- 2 INTERSPORT - Kurtka Viking Becky
- 3 INTERSPORT - Plecak turystyczny McKinley
- 4 SIZEER - Fila Strada Low WMN
- 5 4F - kurtka softshell brązowa męska
- 6 SIZEER - Fila Grand Tier Mid
- 7 4F - kurtka softshell różowa damska



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

Jesienne

UMILACZE W DOMU

Jesień to wspaniały czas, aby dodać ciepła, przytulności i charakteru do wnętrza swojego domu. Staramy się tworzyć wnętrza, które będą sprzyjały relaksowi i komfortowi. Dzięki prostym dekoracjom można stworzyć przyjemną, jesienną atmosferę w swoim domu.




Wybieramy paletę kolorów nawiązującą do jesieni, taką jak ciepłe odcienie pomarańcza, brązu, czerwieni, złota i zieleni.

Zapalone świeceki o zapachu jesieni, takie jak jabłko cytrynowe lub dynia, mogą być umieszczone na stołach, parapetach okiennych lub na kominku. Lampiony z motywami jesieni również dodadzą uroku.

Kup gotowe girlandy i wieńce z jesiennymi elementami, takimi jak suszone kwiaty, liście, gałązki i dynie. Mogą być zawieszane na drzwiach wejściowych lub wewnątrz domu.

Lustra optycznie powiększają przestrzeń i odbijają światło. Ramy lustek można ozdobić gałązkami, liśćmi lub sztucznymi kwiatami w jesiennym kolorystyce.



- 1 **PEPCO** - łańcuch LED 
- 2 **HOME&YOU** - kubek efektu 
- 3 **DUKA** - świeca zapachowa sojowa 
- 4 **HOME&YOU** - kawiarka górska 
- 5 **HOME&YOU** - poszewka janna 



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

Otul swoje wnętrze jesienną aurą

Jesień to pora roku, która nie tylko zmienia krajobraz na zewnątrz, ale również wprowadza nowe trendy do naszych domów. W tym sezonie projektanci wnętrz i miłośnicy designu eksperymentują z różnorodnymi elementami, aby stworzyć ciepłe, przytulne i stylowe przestrzenie. Oto kilka najgorętszych trendów, które warto wziąć pod uwagę, dekorując swoje wnętrza tej jesieni.

Teksturowane Materiały: W tym sezonie modne są naturalne i teksturalne materiały, takie jak drewno, kamień, len czy wełna. Tekstury te dodają wnętrzom głębokości i tworzą przyjemny kontrast z gładkimi powierzchniami. Dywany z grubym włosiem, plecione kosze czy poduszki z miękkiego weluru są szczególnie popularne.

Ręcznie Robione Dodatki: Wnętrza ozdobione ręcznie robionymi dodatkami, takimi jak ceramika, ręcznie tkane dywany czy sztukaterie ścienne, nabierają charakteru i oryginalności.

Złote Akcenty: Złote dodatki, takie jak lustra, lampy czy ramki do zdjęć, są świetnym sposobem na dodanie elegancji i luksusu do wnętrza. Złote elementy doskonale kontrastują z ciepłymi kolorami jesieni, tworząc wyjątkowy efekt wizualny.



1. PEPCO - Ozdoba ścienna 2. DUKA - poduszka dekoracyjna 3. PEPCO - drewniany wazon 4. DUKA - taca dekoracyjna pleciona
5. PEPCO - stolik kawowy 6. HOME&YOU - lustro w wiklinowej ramie 7. HOME&YOU - lampa stołowa złote kule



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

HalfPrice

Great brands



**Znajdź jesienne inspiracje
w salonach HALFPRICE**

w Solaris Center (poziom +1) i CH Karolinka



Jesiennie DIY

Stworzenie własnego jesiennego wieńca na drzwi to wspaniały projekt DIY, który doda uroku Twojemu domowi.

MATERIAŁY

Okrągła forma do wianka:

Możesz użyć piankowej lub wiklinowej ramy dostępnej w sklepach rzemieślniczych. Możesz także użyć koła z kartonu lub samodzielnie zwinąć drut w okrągłą formę i go zabezpieczyć.

Gałzki:

Zbierz jesiennie wybarwione gałzki, takie jak wiśnię, jabłonie, klon czy dąb. Możesz także użyć sztucznych gałzek, jeśli wolisz trwalszą opcję.

Nożyczki ogrodnicze:

Do cięcia gałzek i przygotowania materiałów.

Nożyczki ogrodnicze:

Do cięcia gałzek i przygotowania materiałów.

DEKORACJE

Przygotuj różne ozdoby, takie jak sztuczne liście, dynie, suszone kwiaty, szarfy, kokardy i inne elementy dekoracyjne.

Klej pistoletowy lub drut florystyczny:

Do przytwierdzania gałzek i ozdób do formy wianka.

Wstążka lub sznurek:

Do zawieszenia wianka na drzwiach.



KROKI

Przygotowanie materiałów:

Jeśli używasz świeżych gałzek, przekrój je na odpowiednią długość, np. około 20–30 cm. Jeśli używasz sztucznych gałzek, upewnij się, że są one odpowiednio przycięte i gotowe do użycia.

Przygotuj wszystkie dekoracje, jakie chcesz użyć.

Załóż formę wianka:

Rozpocznij od formy wianka i zdecyduj, gdzie chcesz umieścić pętlę lub sznurek do zawieszenia wianka na drzwiach. Przymocuj go odpowiednio.

Dodawanie gałzek:

Zaczynając od jednego punktu na formie, przyklej lub przywiąż gałzki dookoła okręgu. Zależnie od gustu, możesz układać je równomiernie lub tworzyć bardziej naturalny, nieco chaotyczny wygląd.

Gdy gałzki zostaną umieszczone na całym wianku, możesz dodać ozdoby. Przyklej je za pomocą kleju pistoletowego lub owiń drutem florystycznym.

Kończenie wianka:

Sprawdź, czy wszystkie elementy są mocno przytwierdzone. Jeśli używasz kleju pistoletowego, upewnij się, że jest on dobrze zastygnięty. Opcjonalnie, możesz dodać kokardy lub szarfy na górze wianka.

Użyj wstążki lub sznurka, aby zawiesić wianek na drzwiach lub innych miejscach w domu, które Ci się podobają.

Twój własnoręcznie wykonany wianek jesienny jest teraz gotowy do udekorowania drzwi. To świetny sposób na wprowadzenie jesiennego klimatu do Twojego domu, a jednocześnie jest to satysfakcjonujący projekt DIY.



Jesienna MODA DLA MALUCHA

Jaki jest plan na tegoroczną jesienną garderobę dla maluchów? To przede wszystkim radosne kolory, wzory inspirowane naturą, a co najważniejsze - wygoda! Wraz z nadchodzącą porą nie zabraknie wyjątkowych kolekcji dziecięcych, które rozświetlą te chłodniejsze dni. Nasze sklepy są teraz pełne ciepłych sweterków, miękkich kurteczek i uroczych akcesoriów. Dla małych poszukiwaczy przygód czekają kurtki i płaszcze, które ochronią przed deszczem i jesiennym wiatrem. A co powiecie na urocze pajacyki, bluzy i spodnie, które sprawią, że Wasze dzieci będą wyglądały uroczo i czuły się komfortowo?

1. **PEPCO** - sweter chłopięcy Lilly&Sid 
2. **PEPCO** - pajac chłopięcy Lilly&Sid 
3. **PEPCO** - pajac dziewczęcy Lilly&Sid 
4. **PEPCO** - koszulka dziewczęca Lilly&Sid 
5. **COCCODRILLO** - bluza dresowa pomarańczowa 
6. **COCCODRILLO** - jeansy czarne 
7. **SMYK** - czapka różowa 
8. **COCCODRILLO** - bluza dresowa różowa 



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

ZABAWY JE-SIE-NIĄ

DZIECI MOGĄ BAWIĆ SIĘ NA WIELE RÓŻNYCH SPOSOBÓW JESIENIĄ, KORZYSTAJĄC Z UNIKALNYCH MOŻLIWOŚCI I UROKÓW TEJ PORY ROKU. OTO KILKA PROPOZYCJI:

Skakanie po kałużach

pluskanie w wodzie w wygodnych i kolorowych kaloszach to ulubiona rozrywka nie tylko tych najmłodszych ;)

Zbieranie liści

Jesienne liście są piękne i różnorodne, co sprawia, że zbieranie ich jest świetną zabawą. Dzieci mogą zbierać kolorowe liście i używać ich do tworzenia różnych projektów artystycznych.

Jesień to doskonały czas na spacer w lesie.

Dzieci mogą szukać dębowych żołędzi, kasztanów i innych skarbów natury. Należy jednak pamiętać o wygodnym i ciepłym ubiorze.



- 1 PEPCO - czarna bluza sherpa
- 2 INTERSPORT - koszulka piłkarska adidas
- 3 PEPCO - Różowa bluza sherpa
- 4 SMYK - Askato, Genialny dzieciak
- 5 INTERSPORT - Frisbee
- 6 ŚWIAT KSIĄŻKI - W. Widlak, Wesoly Ryjek i jesień
- 7 ŚWIAT KSIĄŻKI - T. Szwed, Jesień w klinice małych zwierząt



Jesienią można również organizować **gry na świeżym powietrzu** takie jak frisbee, zabawy w chowanego lub piłka nożna. Chłodniejsza temperatura sprawia, że aktywność na świeżym powietrzu jest przyjemniejsza.

Pieczenie ciasteczek jest przyjemną zabawą w każdym sezonie, ale jesienią można wykorzystać sezonowe składniki, takie jak dynie, do tworzenia pysznych przekąsek.

Jesień to doskonały czas na **czytanie książek**, szczególnie tych związanych z tematyką jesieni, jak opowieści o dyniach, dębach czy zwierzętach przygotowujących się do zimy.

Gdy pogoda nie zachęca, aby wyjść na zewnątrz - w domu można też urządzić wiele zabaw.

Do wyboru mamy gry planszowe, tworzenie ludzików z kasztanów czy układanie klocków, tak jak wyobraźnia podpowie!



KOLEKCJA JESIEŃ 2023

VENEZIA®

Kolekcja VENEZIA w sezonie Jesień-Zima 2023/24 ma przede wszystkim różnorodne modele w czerni, w odcieniach brązu i zieleni. W tym sezonie marka proponuje też bardziej wyraziste modele w czerwieni, różach czy odcieniach niebieskiego. W ofercie znaleźć można szeroki wybór butów, w tym m.in. mokasyny, botki czy kozaki, w wielu fasonach i wzorach. VENEZIA zaskakuje intrygującym wyborem toreb o klasycznej formie i w asymetrycznych kształtach. W ofercie salonu Klientki znajdą kopertówki, listonoszki, shoperki, kuferki z łańcuchami, frędzlami i innymi zdobieniami. W tej kolekcji dostępne są też plecaki damskie i męskie w klasycznych kolorach i w bogatym wyborze fasonów.

W Unisono w sezonie jesień-zima 2023/24 mamy spodnie i kurtki jeansowe oraz ubrania z motywem moro. Można znaleźć też wiele bawełnianych koszul w brązowych, żółtych i beżowych odcieniach. Nie zapomnieliśmy także o wzorzystych sukienkach w kolorach khaki, szarościach, czerniach, różach oraz w niebieskich odcieniach.



SWETRY

UNISONO®

ŁAPY ŁAPY cztery łapy!

Jesienne dni są krótsze, więc wyprowadzając psa na spacer wieczorem, warto zadbać o jego widoczność. Noszenie odblaskowych elementów lub lampki błyskowej na obroży może poprawić bezpieczeństwo podczas spacerów po zmierzchu.

Jeśli twój pies ma krótką sierść lub jest szczególnie wrażliwy na chłód, rozważ zakup ubranka dla niego. Zimowe ubrania chronią przed zimnem i wilgocią.

Wilgoć jesienią może sprawić, że sierść psa staje się bardziej podatna na plamy i zapachy. Regularne czesanie i mycie sierści pomaga utrzymać ją w czystości i zdrowiu. Niektóre pasożyty, takie jak kleszcze, mogą być aktywne w okresie jesiennym. Regularnie sprawdzaj psa pod kątem kleszczy i stosuj odpowiednie środki odstraszające lub ochronne preparaty przeciw pasożytnicze.

Zmiany temperatury mogą wpłynąć na zapotrzebowanie energetyczne psa. Skonsultuj się z weterynarzem w celu dostosowania diety swojego pupila do zmieniających się warunków.

Jesienią często pada deszcz, ale nie oznacza to, że pies nie potrzebuje ruchu i zabaw na świeżym powietrzu. Zopatr się w odpowiednią odzież, by spacerować z psem nawet w deszczu i znajdź zabawy wewnątrz, które dostarczą mu rozrywki. W okresie jesiennym dzikie zwierzęta mogą być bardziej aktywne, co może zwiększyć ryzyko ucieczki psa. Zawsze używaj smyczy na spacerach, aby zminimalizować ryzyko zaginięcia psa lub wypadku.

Niektóre psy mogą reagować na zmiany w pogodzie i długości dnia. Możesz zauważyć zmiany w zachowaniu swojego psa, takie jak większa senność. Daj mu więcej uwagi i troski, jeśli to konieczne!

A po wspólnych spacerach #zaPSAszamy do Solaris Center i CH Karolinka, gdzie pieski są zawsze mile widziane!

1. **LEOPARDUS** - PETNOVA Frisbee 🌀
2. **MAXI ZOO** - AniOne Miękka kamizelka **K**
3. **LEOPARDUS** - CHABA Dopamine Racing Car 🌀
4. **LEOPARDUS** - TRIXIE Walker Care Comfort 🌀
5. **LEOPARDUS** - BRIT Vitamins Skin&Coat 🌀
6. **LEOPARDUS** - BRIT Vitamins Multivitamin 🌀



Dostępne w CH Solaris



Dostępne w CH Karolinka



Dostępne w CH Karolinka oraz CH Solaris

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ŚRODOWISKOWA KAROLINKI I SOLARISA

Karolinka i Solaris od lat wkładają spore zaangażowanie w dbanie o środowisko naturalne w naszym regionie. Liczne akcje okolicznościowe, ale również długofalowe działania potwierdzają tę tendencję. W ostatnich latach została poszerzona akcja „Ratujemy pszczoły razem” o kolejną Pasiekę Miodną, tym razem na dachu Solaris Center. Natomiast w przestrzeni CH Karolinka pojawiła się łąka kwietna wspierająca zapylacze, dodatkowo miało miejsce zbiorowe nasadzenie drzew w lasach w Dąbrowie Opolskiej w towarzystwie przedstawicieli obu centrów, a także dzieci z okolicznych szkół podstawowych – posadzonych zostało 4000 nowych sosen.

To duże przedsięwzięcia, które kształtują nie tylko pogląd nt. otaczającej nas przyrody, ale również stanowią element edukacyjny, który ma za zadanie uświadomić młodemu pokoleniu jak ważna jest troska o nasz wspólny dom, jakim jest planeta Ziemia.

Karolinka i Solaris nie zatrzymują się w swoim zaangażowaniu w akcje ekologiczne na terenie woj. Opolskiego.

W planach są kolejne wydarzenia i realizacje o podłożu środowiskowym.



SPA

Jesienią skóra nieco zmęczona letnim opalaniem, domaga się innej pielęgnacji. W ruch idą peelingi i zabiegi złuszczające. Nadchodzi też czas długich, gorących kąpeli wypełnionych zapachem różnych dodatków, jak np. kul do kąpeli.

Pielęgnacja skóry jesienią jest istotna, ponieważ zmieniające się warunki pogodowe mogą wpływać na jej kondycję. Chłodniejsza temperatura, niższa wilgotność powietrza i zmniejszone nasłonecznienie mogą sprawić, że skóra staje się sucha, podrażniona i mniej elastyczna.

Jednym z kluczowych kroków w pielęgnacji skóry jesienią jest odpowiednie nawilżanie. Wybieraj bogate w składniki nawilżające kremy do twarzy i ciała. Stosuj je regularnie, zwłaszcza po kąpeli lub prysznicu, aby zabezpieczyć skórę przed utratą wilgoci. Unikaj agresywnych środków myjących, które mogą przesuszać skórę. Wybieraj łagodne mydła lub żele do mycia ciała, które nie naruszają bariery ochronnej skóry.

Choć jesień może być chłodniejsza, to nadal ważne jest stosowanie kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Promienie UV są obecne przez cały rok, a ochrona przed nimi pomaga zapobiec przedwczesnemu starzeniu skóry.

Warto zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, picie wystarczającej ilości wody jest korzystne dla skóry.

Warto zadbać o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach, zwłaszcza jeśli korzystasz z ogrzewania. Używanie nawilżaczy powietrza pomoże utrzymać skórę nawilżoną.



1. **Ziaja** - PŁYN DO KĄPIELI KSIĘŻYCOWA PITAJA 🌿🌿
2. **Ziaja** - ZESTAW KOSMETYKÓW BALTIC HOME SPA FIT 🌿🌿
3. **Kontigo** - KESSA HAMMAM RĘKAWICA DO KĄPIELI 🌿
4. **Kontigo** - RELAXING FOOT BATH 🌿
5. **Yves Rocher** - KREM INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY 🌿
6. **Yves Rocher** - KREM UJĘDRNIAJĄCY NA DZIEŃ 🌿
7. **Ziaja** - ARBUZ ŻEL POD PRYSZNIC 🌿🌿
8. **Yves Rocher** - MASKA NAWILŻAJĄCO-DOTLENIAJĄCA 🌿





SEPHORA

MAKEUP BY MARIO W SEPHORA POLSKA!

Edukacja, pasja i sztuka – takie hasła przyświecały mu podczas tworzenia swojej globalnej społeczności oraz marki. W asortymencie Make-up by Mario znajdziemy zarówno produkty do stworzenia idealnego makijażu cery, jak i palety cieni do powiek o genialnych konsystencjach, matowych i świetlistych wykończeniach, kremowe róże i produkty do konturowania oraz gamy produktów do ust.



1.

TAK DZIAŁA MÓZG

Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie



dr ASIA PODGÓRSKA



KSIĘGARNIE
Świat Książki

2.

KATARZYNA

NOSOWSKA

NIE MYLIĆ Z MIŁOŚCIĄ



WERONIKA ANNA MARCZAK

RODZINA MONET

Diament

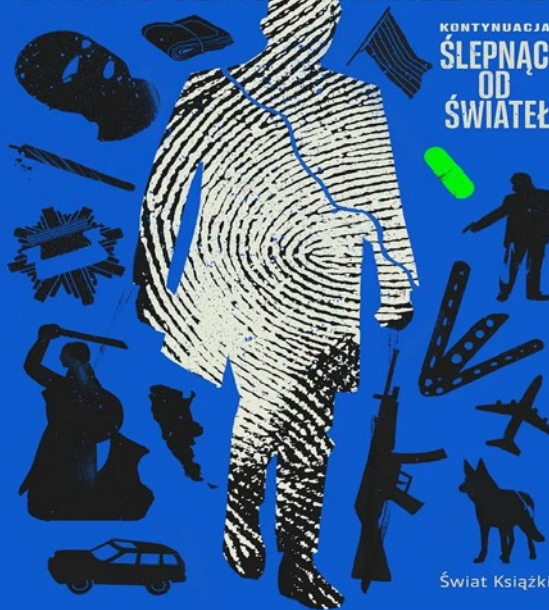


3.

ZULCZYK

DAWNO TEMU W WARSZAWIE

KONTYNUACJA
SŁEPNĄC
OD ŚWIATEŁ



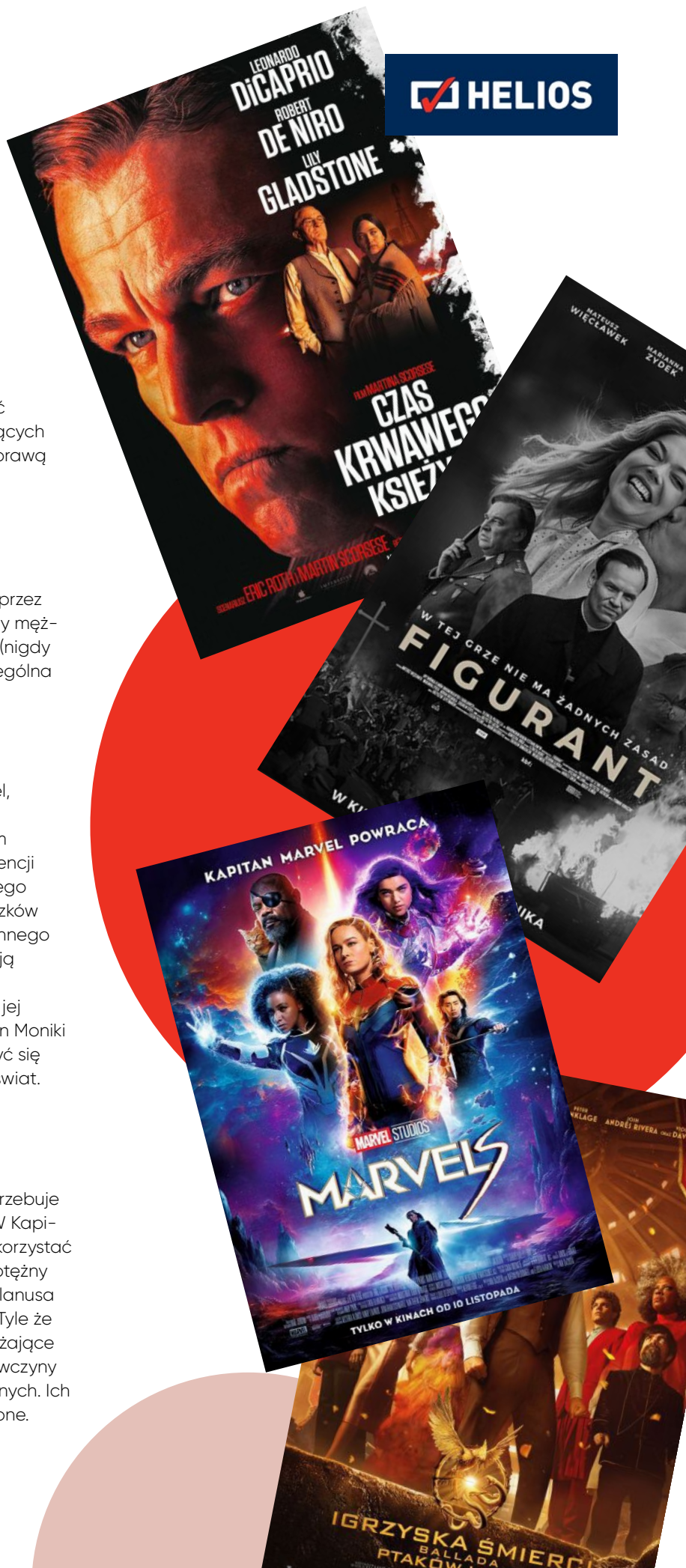
Świat Książki

4.

#CZYTAJ ZE ŚWIAT KSIĄŻKI

1. Jak działa mózg? Dr Asia Podgórska przybliży czytelnikowi zależność między stylem życia a kondycją komórek nerwowych. Jeśli chcesz poznać bliżej swój mózg, zrozumieć, jak neurony komunikują się ze sobą, czym jest neuroplastyczność i skąd bierze się serotonina, ta książka jest właśnie dla Ciebie!
2. „Nie mylić z miłością” – Najbardziej osobiste i najbardziej intymne teksty uwielbianej artystki. Katarzyna Nosowska powraca z najnowszą książką!
3. Czwarty tom bestsellerowej serii „Rodzina Monet” – już w sprzedaży!
4. NOWA powieść Jakuba Żulczyka – październikowa premiera autora!

JESIENNE PREMIERY W KINIE HELIOS

1 CZAS KRWAWEGO KSIĘŻYCA

reż. **Martin Scorsese**

PREMIERA **20 października 2023**

Produkcja opowiada o serii tajemniczych zaginięć członków bogatego plemienia Osagów mieszkających na obszarach złóż ropy naftowej w Oklahomie. Sprawę zaczyna się interesować nowo powstała agencja federalna FBI w tym agent J. Edgar Hoover.

2 FIGURANT reż. Robert Gliński

PREMIERA **20 października 2023**

Psychologiczny portret Budnego – esbeka, który przez dwadzieścia lat inwigilował Karola Wojtyłę. Między mężczyzną a nieświadomym jego istnienia biskupem (nigdy nie stanęli ze sobą twarzą w twarz) rodzi się szczególna więź: jednostronna, obsesyjna i patologiczna.

3 MARVELS reż. Nia DaCosta

PREMIERA **10 listopada 2023**

Carol Danvers, znana również jako Kapitan Marvel, odzyskała swoją tożsamość, uwalniając się od despotycznych Kree, i zemściła się na Najwyższym Intelencie. Nie przewidziała jednak, że w konsekwencji będzie musiała wziąć na siebie ciężar rozchwieanego wszechświata. Kiedy w ramach pełnienia obowiązków udaje się do niestabilnego tunelu czasoprzestrzennego związanego z rewolucjonistą Kree, jej moce zostają powiązane z mocami superfanki z Jersey City, Kamali Khan, znanej również jako Ms. Marvel oraz jej siostrzenicy, obecnie astronautki S.A.B.E.R., kapitan Moniki Rambeau. Bohaterki muszą połączyć siły i nauczyć się współpracować jako Marvels, aby ocalić wszechświat.

4 IGRZYSKA ŚMIERCI: Ballada ptaków i węży

reż. **Francis Lawrence**

PREMIERA **17 listopada 2023**

Każda saga ma swój początek, a każdy bunt potrzebuje pierwszej iskry. Oto Dziesiąte Głodowe Igrzyska. W Kapitolu osiemnastoletni Coriolanus Snow zamierza skorzystać z szansy, jaką jest rola mentora i zdobyć sławę. Potężny niegdyś ród Snowów podupadł i przyszłość Coriolanusa zależy od tego, czy zdoła pokonać konkurentów. Tyle że fortuna nie bardzo mu sprzyja, bo otrzymuje poniżające zadanie. Zostaje mentorem Lucy Gray Baird, dziewczyny z Dystryktu Dwunastego, najbiedniejszego z biednych. Ich losy będą od teraz nierozdzielnie ze sobą splecione.



sAPPort



UDOGODNIENIE, KTÓREGO WŁAŚNIE POTRZEBUJESZ

U nas masz wszystko
bezpłatnie w zasięgu apki!

Bezpieczeństwo



Dzieci

Technika



Ułatwienia
zakupowe

Komfort



Seniorzy



**Pobierz aplikację sAPPort
i skorzystaj z udogodnień
w galerii**



POBIERZ APLIKACJĘ



Wszystko czego potrzebujesz
bezpłatnie w zasięgu apki

NOWE TOALETY W KAROLINCE!

Korytarz przy sklepie Auchan w końcu otwarty i to z jakim efektem! Nowa przestrzeń toalet zachwyca świeżym designem, ale również wprowadzonymi udogodnieniami dla użytkowników. W **wyremontowanym korytarzu** możecie znaleźć podział na przestrzeń dla osób z niepełnościami, męską, damską i pokój rodzica. Dodatkowo w toaletach damskich i męskich ulokowane są specjalne przestrzenie dla dzieci.



SPOTĘGUJ MOŻLIWOŚCI W KONCIE VIP

-  **AUTOMATYCZNE**
NALICZANIE PUNKTÓW
-  **NIŻSZA MINIMALNA**
KWOTA ZAKUPÓW
-  **NAGRODY**
SPECJALNE
-  **WIĘCEJ CZASU**
NA ODBIÓR NAGRODY
-  **EKSTRA ZNIŻKI**
DO SKLEPÓW



**AKTYWUJ SWOJĄ KARTĘ
DOŁĄCZ DO KLUBU VIP**



PRZEPIS NA JESIENNY OBIAD

#napoprawęnastroju

Jesień to kwintesencja smaku i dania pełne aromatów! W tym sezonie prym wiedzie DYNIA, która daje wręcz nieograniczone możliwości kulinarne. Idealne jesienne przepisy znajdziesz w Kuchni Lidla. Koniecznie spróbujcie tego przepisu na KREM Z DYNI!

KREM Z DYNI

Składniki:

cebula - 1 szt.
marchew - 1 szt.
bulion drobiowy - 750 ml
ząbek czosnku - 0,5 szt.
dynia hokkaido - 1 kg
oliwa z oliwek - 2 łyżki
pieprz czarny - 1 szczypta
sól - 1 szczypta
śmietana 18% - 4 łyżki

Do podania:

śmietana 18% - 2 łyżki
pestki dyni - 10

Przygotowanie:

Dynię obieramy, usuwamy pestki, kroimy na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obieramy i kroimy na mniejsze części. Wszystkie składniki przekładamy do garnka z grubym dnem, dodajemy oliwę z oliwek i podsmażamy, stale mieszając przez mniej więcej 3 minuty.

Warzywa zalewamy bulionem i gotujemy pod przykryciem około 30 minut. Po tym czasie warzywa powinny być miękkie. Całość rozdrabniamy blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podajemy z porcją pestek dyni podprażonych na suchej patelni i kleksem kwaśnej śmietany.

Więcej przepisów znajdziesz na kuchnialidla.pl



KUCHNIALIDLA.PL





GALERIA HANDLOWA

Poniedziałek - Sobota: 9:00 - 21:00
Niedziela: 10:00 - 20:00

GALERIA HANDLOWA

Poniedziałek - Sobota: 9:00 - 21:00
Niedziela: 9:00 - 20:00

LIDL

Poniedziałek - Sobota: 08:00 - 21:00
Niedziela: 10:00 - 20:00

AUCHAN

Poniedziałek - Piątek: 7:30 - 22:00
Sobota: 7:30 - 22:00
Niedziela handlowa: 8:00 - 21:00

PARKING

Poniedziałek - Sobota: 7:30 - 22:30
Niedziela: 8:30 - 21:30

PARK HANDLOWY (dom i wnętrze)

Poniedziałek - Sobota: 09:00 - 21:00
Niedziela: 10:00 - 20:00

SIŁOWNIA JUST GYM

Poniedziałek - Niedziela: całodobowo

LEROY MERILN

Poniedziałek - Czwartek: 6:30 - 21:00
Piątek - Sobota: 6:30 - 22:00
Niedziela: 9:00 - 20:00

SIŁOWNIA XTREME FITNESS

Poniedziałek - Piątek 6:00-23:00
Sobota 8:00-20:00
Niedziela 8:00 - 18:00

NIEDZIELE HANDLOWE: 17 GRUDNIA

#napoprawęnaastroju

www.solariscenter.pl

www.ch-karolinka.pl