HOLAPOLACOS

NERJA BALKON EUROPY



Andalucía · COSTA DEL SOL MÁLAGA · Málaga Ciudad Genial · unesco

10 WYDANIE NR

POLSKI DARMOWY MAGAZYN W HISZPANII

OXYGENSPA

TERAPIA WODOROWO-TLENOWA

POPRAW JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA!



O_2

2h sesji od
€ 29.99



TLENOTERAPIA KORZYSTNIE WPŁYWA NA WIELE ASPEKTÓW ZDROWOTNYCH, A TAKŻE:

- Powrót do zdrowia po Covid
- Pomaga w problemach skórnych, gojeniu się ran
- Pomaga walczyć z astmą, cukrzycą
- Pomaga złagodzić objawy alergii
- Regeneruje organizm
- Zwiększa aktywność i wydajność mózgu
- Zmniejsza stany zapalne
- Odmładza
- Poprawia jakość snu
- Wspomaga powrót do zdrowia po udarach i zawałach serca
- Pomaga w regeneracji po chemioterapii
- Wzmacnia układ odpornościowy
- Zmniejsza zmęczenie



OXYGENSPA.ES

+34 623 402 334 I marbella@oxygenspa.es I Av. de Barcelona 8 I San Pedro de Alcántara I MARBELLA

DELIS'ES
GOURMET INTERNACIONAL

C. Beamar de Calahonda
29649 Calahonda (obok Lidla)



PRODUKT POLSKI

Witamy w naszym sklepie Delises, który oferuje ogromny wybór polskich produktów spożywczych! Jesteśmy dumni z naszego bogatego asortymentu, który pozwoli Ci zaspokoić Twoje najbardziej wyrafinowane smakowe upodobania.







Szeroki wybór produktów o wysokiej jakości, takich jak mąka, kasze, oleje, konserwy i wiele innych. Dbamy o to, aby nasze półki były zawsze zaopatrzone w świeże i zdrowe produkty.

W naszym sklepie stawiamy na doskonałą obsługę klienta i chcemy, abyś czuł się jak w domu. Nasz przyjazny personel jest gotowy służyć Ci pomocą.

Dołącz do nas i odkryj bogactwo smaków, jakie oferuje polska kuchnia.

delis_es_ | +34 602 599 900 | info@delis-es.es | delises.es

MOŻLIWOŚĆ DARMOWEJ DOSTAWY DO DOMU

Wawel · WINIARY · Kozel · E.Wedel · TARCZYŃSKI · MADEJ WRÓBEL · ROLNIK · Melvit · ŻYWIEC · MK

DIGITAL KONSULTANT

z ponad 20 letnim doświadczeniem

Doświadczenie:

- **Twórca Hola Polacos i wielu innych projektów**
- offline marketing
- online marketing
- basic SEO, AI
- strony i sklepy internetowe
- projektowanie graficzne

Zadzwoń: Sebastian

+34 602 470 527

holapolacos@gmail.com

HOLAPOLACOS

Polski Magazyn w Hiszpanii

Wydanie darmowe nr 10
Maj 2024

Malaga
Andaluzja
Costa del Sol
Gibraltar
Madryt

Założenie: 01 Maj 2019

Centro Commercial Diana Park
Blq 3 Local 27-28
Urb. Nueva Atalaya
29680 Estepona
Hiszpania

Wsparcie:

AGNES INVERSIONES
REAL ESTATE

OXGENSPA

holapolacos@gmail.com

facebook.com/holapolacos

@holapolacos

0034 602 470 527

www.holapolacos.com



Nerja



127 plaż



10 tarasów Malagi

06 Polsko-Hiszpańskie Stowarzyszenie Kulturalne

07 Wycieczka do miasteczka Nerja

11 Marbella bezkonkurencyjna

15 127 plaż na Costa del Sol - odkryj TOP 10

22 Obłędne skały El Torcal de Antequera

24 Sprawozdanie z WOŚP 2024 - Fuengirola

28 Zakup nieruchomości na firmę

31 10 Tarasów Malagi

38 Golf I Zagraj, ale udowodnij, że umiesz!

40 Klinika Ambroziak

42 Rola antyoksydantów w kuracjach Anti-aging

44 Przepis Tomka I Ajo Blanco Malaqueño

45 Przepis Dominika I Mojito Cubanito

46 Ważne numery, informacje

47 Lista Lekarzy i Weterynarzy

48 Ewa Nejno

Polsko-Hiszpańskie Stowarzyszenie Kulturalne

Asociación Cultural Hispano-Polaca "Tu Kultura"

Polsko-Hiszpańskie Stowarzyszenie Kulturalne "Tu Kultura" od 2016 roku zrzesza osoby zainteresowane promocją polskiej kultury w Andaluzji. Za swój cel obrało umożliwienie polsko-hiszpańskiego dialogu międzykulturowego, pozostając jednocześnie otwartym na wszelkie inne inicjatywy artystyczne lub kulturalne z jakiegokolwiek obszaru geograficznego. Skupia swe działania na trzech płaszczyznach:

Językowa

Organizuje kursy języka i kultury polskiej na Wydziale Filologicznym oraz w Centrum Współpracy z Zagranicą Uniwersytetu w Sewilli. Ponadto, proponuje warsztaty psychologiczno-artystyczne w języku ojczystym dla dzieci i nastolatków polskiego pochodzenia.

Artystyczna (sztuki sceniczne i plastyczne)



Produkuje spektakle promujące polską oraz andaluzyjską tradycję muzyczną. Ostatnia propozycja, Tablao Chopin, łączy sztukę flamenco z dziełem polskiego pianisty. Zajmuje się także przybliżeniem publiczności sztuk plastycznych w wykonaniu polskich artystów organizując wystawy ich prac.

Społeczna

Zbiera wokół organizowanych wydarzeń osoby polskiego pochodzenia oraz obcokrajowców zainteresowanych językiem oraz kulturą polską.





Wycieczka do miasteczka Nerja

Jaskinia z największym stalagnatem, który został wpisany do księgi rekordów Guinnessa, to tylko jeden z wielu cudów przyrody, które czekają na odkrycie podczas wycieczki do miasteczka Nerja, oddalonego zaledwie 40 minut od Malagi.

Ta urocza miejscowość ma wiele do zaoferowania, począwszy od swoich naturalnych atrakcji, takich jak jaskinie i akwedukty, aż po malownicze widoki i klimatyczne uliczki.

Gdy zdecydujesz się na wyruszenie w głąb ziemi, aby zwiedzić jaskinię z imponującym stalagnatem, będziesz pod ogromnym wrażeniem krystalicznie czystej wody i fascynujących formacji skalnych.

Niezwykła przyroda zapiera dech w piersiach i stanowi prawdziwe arcydzieło natury, które trudno zapomnieć.

Videography Photography

NIERUCHOMOŚCI · DRON · LIFESTYLE · RESTAURACJE · HOTELE

Szukasz wyjątkowego twórcy filmowego lub fotografa?
TRAFIŁEŚ IDEALNIE!

Andalucia: Marbella, Malaga
Estepona, Sotogrande,
Gibraltar, Tarifa, Cadiz

+48 508 758 640
maciekdziewonski@gmail.com

Instagram



SKONTAKTUJ SIĘ JUŻ TERAZ!

WWW.HOLAAMIGO.COM.PL

Jaskinia z pradawnych czasów

Jaskinia Cueva de Nerja to prawdziwe **arcydzieło natury**, które przenosi nas w głąb pradawnych czasów. Jej wnętrze skrywa najwyższą na świecie kolumnę skalną, oszałamiającą swoją imponującą wysokością sięgającą aż 32 metrów – co równa się około 10-11 piętrom! Gdy stajesz w obliczu tego monumentalnego cudu natury, od razu dostrzegasz, jak niezwykłe i pełne tajemnic jest to miejsce. Formacje skalne przybierają najróżniejsze kształty, a skały zdają się "ściekać" ze ścian, tworząc **fantazyjne figury**, które przypominają czasem najbardziej fantastyczne gotyckie katedry.

Wnętrze jaskini jest delikatnie, ale pięknie oświetlone, co dodaje mu niepowtarzalnego uroku, zachowując jednocześnie odpowiednią dbałość o konserwację tego naturalnego dziedzictwa. Pomimo swego monumentalnego charakteru, w jaskini panuje stała temperatura, wynosząca około 19 stopni Celsjusza, co dodaje wyjątkowego komfortu podczas zwiedzania.



Historia jaskini sięga głęboko w czas, a archeologiczne odkrycia wskazują na to, że ludzie zamieszkiwali jaskinię już w paleolicie, kiedy to światło słoneczne przedostawało się do jej wnętrza. Oprócz ludzi, w jaskiniach tych znajdowały schronienie także hieny, co tylko dodaje tajemniczości temu miejscu.

W centrum miasta Nerja znajduje się muzeum, gdzie prezentowane są eksponaty wydobyte przez naukowców podczas wykopalisk. Zarówno jaskinia, jak i muzeum są dostępne za pomocą jednego biletu.

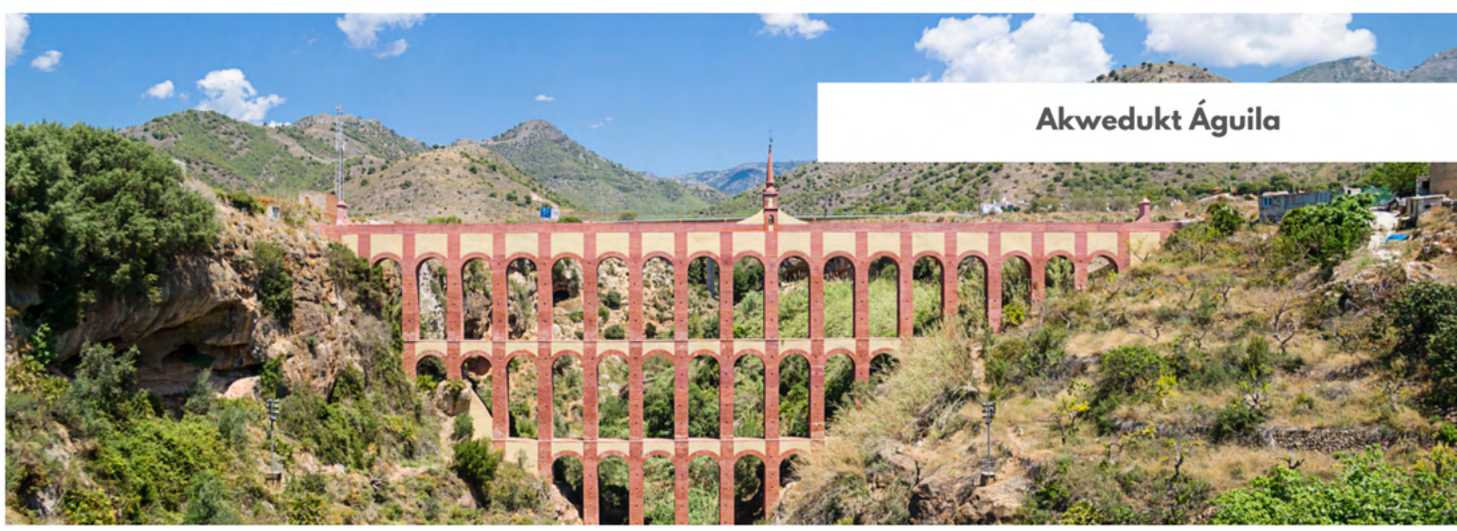
Co więcej, odbywają się tutaj różnorodne wydarzenia kulturalne, takie jak koncerty, przedstawienia, warsztaty dla dzieci, recitale poetyckie oraz wystawy czasowe, które dodają temu miejscu jeszcze większego uroku i atrakcyjności dla odwiedzających.



Balkon Europy

Po powrocie na powierzchnię możesz oddać się urokowi miasteczka Nerja, gdzie białe domy o śródziemnomorskim charakterze kuszą swoim urokiem. Mozaiki na ulicach, białe łuki budynków otaczające piękne widoki na Morze Śródziemne i wzgórzyste wybrzeże, a także romantyczne uliczki wyłożone malutkimi kamieniami, które tworzą niepowtarzalny klimat. Spacerując po tych uliczkach, można poczuć się jak bohater reklamy najlepszych biur podróży, zanurzając się w sielankową atmosferę wakacji.

Aby podziwiać jeden z najpiękniejszych widoków na wybrzeże Costa del Sol, nie zapomnij odwiedzić punktu widokowego **Balcón de Europa**. Stamtąd rozpościera się zapierający dech w piersiach widok na morze, idealny do relaksu i delektowania się pięknem przyrody.



Akwedukt Águila

Znany również jako **Akwedukt Orła**, stanowi fascynujący przykład architektury XIX wieku, który wyraźnie nawiązuje do stylu mudejar, charakterystycznego dla okresu muzułmańskiej obecności w Hiszpanii (XII-XVII wiek). Ta imponująca budowla, zbudowana z czerwonej cegły, zachwyca swoją okazałością i wyrafinowanym stylem. Charakterystyczne łuki i niewielka wieżyczka dodają uroku temu zabytkowi, który pierwotnie służył jako system dostarczania wody do fabryki cukru. Pomimo swojej praktycznej funkcji, akwedukt zachwyca nie tylko swoją użytecznością, ale również estetyką i precyzją wykonania.

Najbardziej malowniczy widok na ten zabytek rozciąga się z drogi prowadzącej z Nerji do jaskini Cueva de Nerja. W tej scenerii, gdzie krajobraz łączy się z historią, można docenić piękno i harmonię, jaką ten akwedukt wprowadza w otoczenie. Jego lekka i elegancka konstrukcja stanowi doskonały przykład harmonii pomiędzy funkcjonalnością a estetyką, co sprawia, że jest to miejsce godne podziwu dla każdego miłośnika architektury i historii.

www.molini-kitchen.com

MOLINI

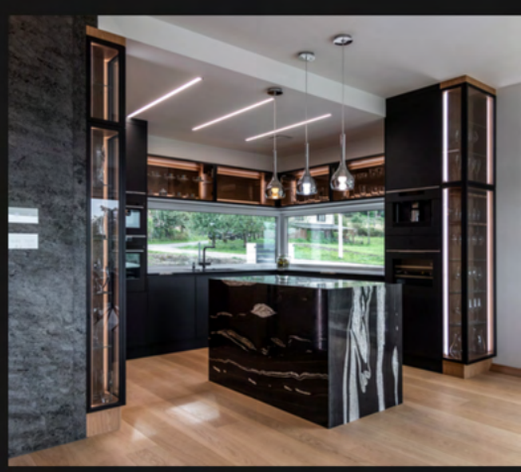
studio meblowe



HARMONIA I MINIMALIZM I NOWOCZESNOŚĆ I STYL I FUNKCJONALNOŚĆ I JAKOŚĆ







Jesteśmy firmą zajmującą się produkcją luksusowych mebli kuchennych na wymiar. Zaangażowanie w projekty, otwartość na różnorodne potrzeby oraz najwyższa jakość wykonywanych usług sprawiły, że zyskaliśmy zaufanie naszych klientów. Projekty, które wykonujemy odznaczają się estetyką oraz dbałością o każdy detal.

C/ Jacinto Benavente, 15, 29601 Marbella

info.es@molini-kitchen.com

+34 692 59 54 85

www.molini-kitchen.com



Określana perłą Costa del Sol, Marbella została ponownie wyróżniona. Kolejny raz docenili ją turyści w plebiscycie ***„European Best Destinations”****, organizowanym przez prestiżowy belgijski portal turystyczny. W najnowszym rankingu Marbella okazała się bezkonkurencyjna, pokonując uznane kurorty i luksusowe destynacje.*

Ranking przygotowywany przez European Best Detinations opiera się na głosowaniu internautów. Wzięło w nim udział aż milion podróżnych ze 172 krajów świata. Wskazali oni najlepsze miejsca w Europie w różnych kategoriach, obejmujących: miasta, miejsca na wypad na łono natury, miejsca na słoneczne wakacje oraz na kulturalne i gastronomiczne doznania.

Spośród 500 zaproponowanych w tegorocznym głosowaniu miast, tytuł „European Best Destination 2024" zdobyła hiszpańska Marbella.

Jak podkreślają autorzy plebiscytu, to jedno z najpiękniejszych, najbardziej słonecznych i zarazem luksusowych miejsc w Europie. W jednej z poprzednich edycji „European Best Destinations" Marbella – leżąca na Costa del Sol, czyli na wybrzeżu słońca – była już bliska zwycięstwa, zajmując drugie miejsce. Tym razem pokonała nawet takie sławy jak Monako czy Malta.



Idealne miejsce dla miłośników sportu

Redaktorzy portalu European Best Detinations podkreślają, że Marbella to **jedno z najlepszych miejsc do gry w golfa w Europie**. W mieście i okolicach roi się bowiem od pól golfowych najwyższej klasy, jest ich prawie 70. Stąd region bywa określany jako Costa del Golf, a popularność tego sportu przekłada się także na... rynek nieruchomości. Każdy, kto zdecyduje się spędzić czas na polu golfowym, może cieszyć się również wspaniałymi widokami na Morze Śródziemne i góry.

Zielone przestrzenie są świetnie przygotowane dla wszystkich miłośników tego sportu. Pola golfowe nie zamykają się poza sezonem letnim, co jest ewenementem w skali Europy, gdzie z reguły takie obiekty nie są dostępne jesienią i zimą. Zdecydowaną zaletą gry w golfa w Marbelli jest przyjazny mikroklimat, który zapewnia osłaniająca ją **góra La Concha**. W połączeniu z ponad 320 słonecznymi dniami w roku, stwarza to wymarzone warunki nie tylko dla tej dyscypliny.

Funkcjonujące w regionie kluby to doskonałe miejsca zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów, dopiero rozpoczynających swoją przygodę z golfem. Jeśli chcemy połączyć grę z podziwianiem widoków na morze, to warto wybrać się do jednego z poniższych ośrodków.

Pola 18-dołkowe to między innymi: Rio Real Golf Club, Atalaya New oraz Old Course, Cabopino Golf Marbella, Santa Clara Golf Marbella czy oddalone Alcaidesa Link Golf Resort, San Roque. Pola golfowe o najwyższym światowym standardzie, dla zawodowców i doświadczonych graczy to z kolei Valderrama oraz Finca Cortesin.

Coś dla ducha i ciała

Jednak tym, co niezmiennie przyciąga do Marbelli, jest również jej fascynująca historia.

Dzieje miasta sięgają czasów paleolitu, a badania archeologiczne prowadzone w Marbelli pozwoliły odnaleźć tu ślady osadnictwa sprzed wielu wieków. Do naszych czasów zachowały się pamiątki po Fenicjanach, Imperium Rzymskim, Wizygotach czy Maurach, władających tymi terenami w starożytności oraz w średniowieczu.

Turyści odwiedzający Costa del Sol mają okazję podziwiać pozostałości łaźni Las Bóvedas czy znane z pięknych mozaik ruiny domów w Rio Verde z II wieku. Duże wrażenie robi powstały w I wieku n.e. **Puente Romano, czyli Most Rzymski**, będący niegdyś częścią Via Augusta – drogi z Rzymu do Kadyksu.

To jeden z najbardziej niezwykłych zabytków w Hiszpanii. Most jest dziś częścią... luksusowego hotelu Puente Romano.

Wizyta w Marbelli nie może się odbyć także bez spaceru po **Casco Antiguo**. Stare miasto to miejsce, które warto zobaczyć, aby poczuć klimat tej części Półwyspu Iberyjskiego. Każdy spragniony wrażeń turysta znajdzie tu z jednej strony plac pełen drzewek pomarańczowych, z drugiej zaś budowle z XI wieku będące pozostałościami po okresach panowania w Andaluzji Maurów, a także mnóstwo wąskich uliczek – pełnych kwiatów zwisających z murów budynków.

Marbella to także raj dla poszukiwaczy gastronomicznych odkryć. W mieście znajdziemy **restauracje wyróżnione gwiazdkami Michelin**, serwujące wyśmienitą kuchnię. Do dyspozycji turystów są również setki mniejszych restauracji, oferujących zarówno tradycyjną kuchnię śródziemnomorską, jak i pochodzącą z niemal każdego zakątka świata. Nie ma problemu ze znalezieniem miejsca, gdzie można sięgnąć po paellę czy soczyste lokalne tapas.

Jak podkreślają redaktorzy portalu EuropeanBestDetinations.com Marbella ma wszystko, czego potrzeba, aby zadowolić najbardziej wymagających podróżników. Można się o tym przekonać tylko w jeden sposób – odwiedzając to miasto!

DOŁĄCZ DO NASZEJ SPOŁECZNOŚCI BIZNESOWEJ!

Welcome to the Top Entrepreneurs Marbella Networking Club, where we go beyond being just a magazine – we're a thriving community for Marbella's business elite.

Many companies have found success collaborating in Marbella through our platform. We foster long-term partnerships, creating a space where business thrives.



Agustin Davio & Caroline Lips

COME ALONG TO EXCLUSIVE VIP GALAS:
Experience the highlight of our networking calendar with VIP galas held every three months. Network with like-minded individuals in a luxurious setting.

REGULAR AFTER WORK NETWORKING EVENTS:
Enjoy guest speakers and network with like-minded individuals

at BOHO CLUB

TOP ENTREPRENEURS Marbella

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź naszą stronę www.thetopmarbella.com lub skontaktuj się z Sebastianem +34 602 470 527 w swoim języku

STUDIO 21

puerto banús

ZADBAMY O TWÓJ PIĘKNY WYGLĄD ORAZ DOBRE SAMOPOCZUCIE

Zapraszamy do Studio 21 Puerto Banús , gdzie pasja łączy się z profesjonalizmem. Stawiamy na najwyższą jakość usług.



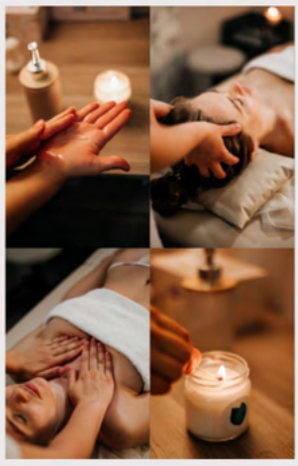


Maciej Wróblewski

Fryzjer z wieloletnim doświadczeniem, Stylista gwiazd.

Znany z programu **TVN "Afera fryzjera"** gdzie występował w roli eksperta oraz prowadzącego.





Marlena Heidi Wróblewska

Naturalne techniki:

- odmładzania twarzy
- Masaż Kobido
- Facetaping
- Akupresura twarzy

Zarezerwuj swoją wizytę już dziś dzwoniąc lub wysyłając wiadomość Whats Up!

studio21puertobanus +34 604 450 760 studio21puertobanus@gmail.com

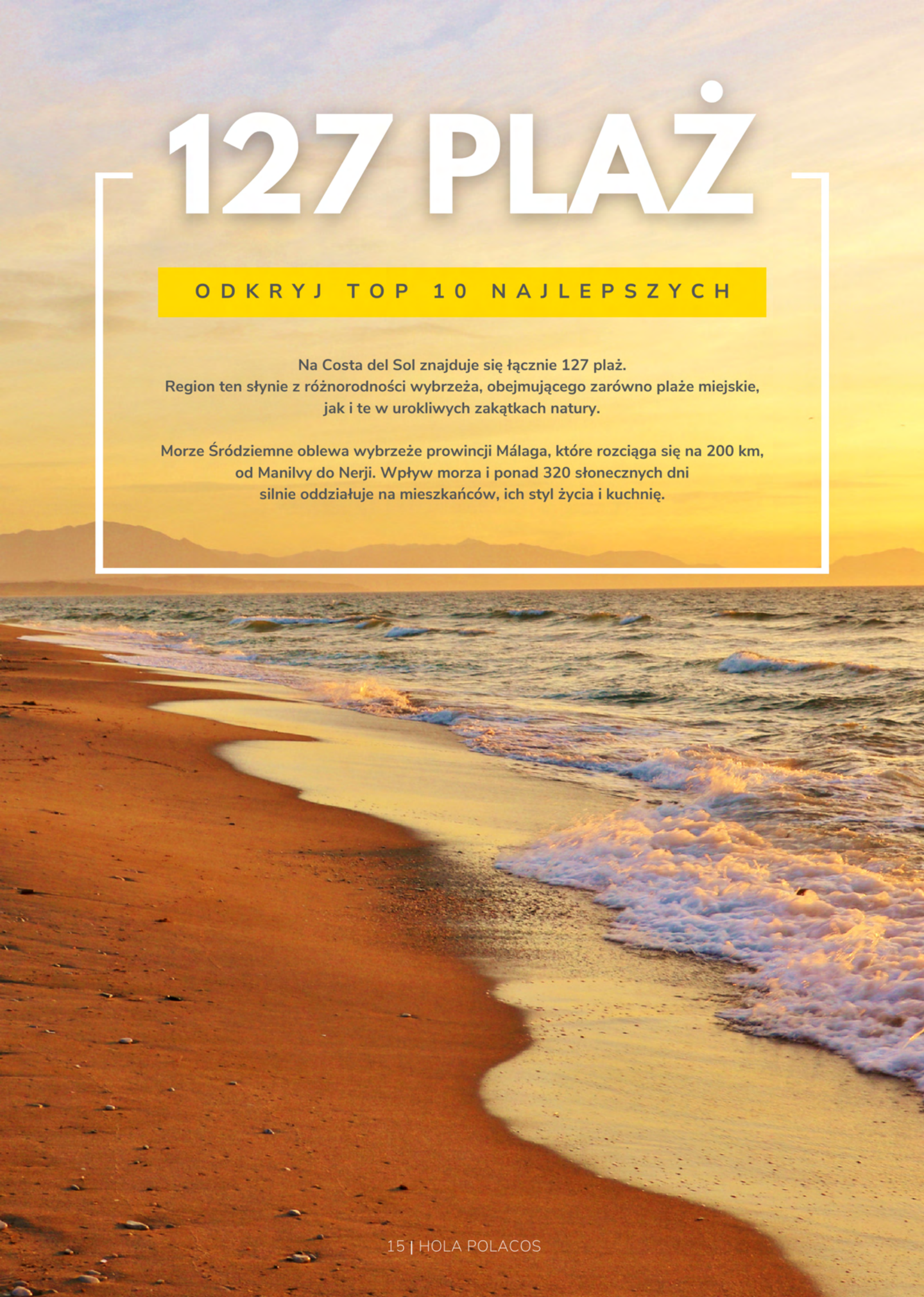
Studio 21 Puerto Banús I Pl. de Antonio Banderas, 21, Nueva Andalucía, 29660

127 PLAŻ

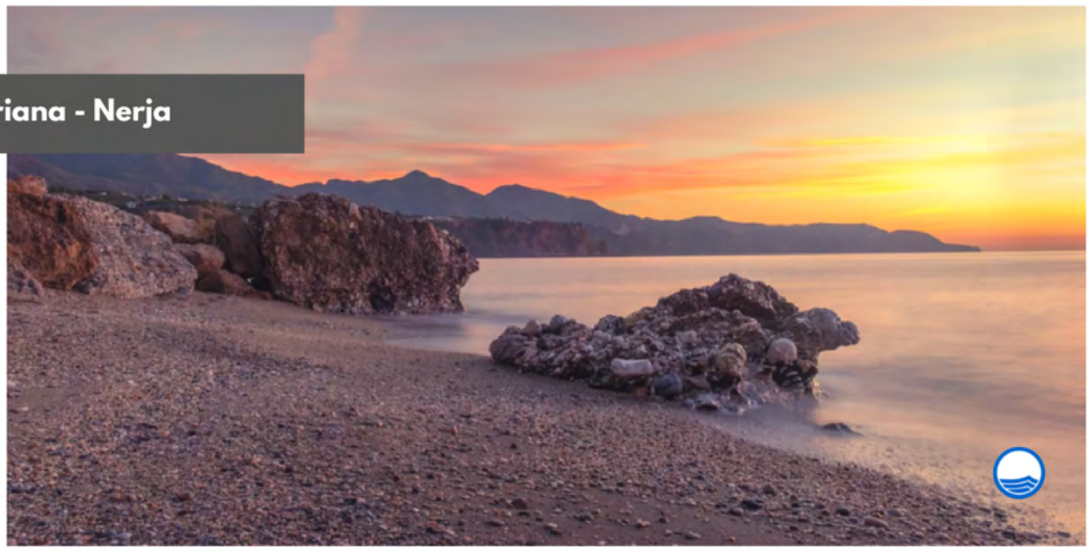
ODKRYJ TOP 10 NAJLEPSZYCH

Na Costa del Sol znajduje się łącznie 127 plaż.
Region ten słynie z różnorodności wybrzeża, obejmującego zarówno plaże miejskie, jak i te w urokliwych zakątkach natury.

Morze Śródziemne oblewa wybrzeże prowincji Málaga, które rozciąga się na 200 km, od Manilvy do Nerji. Wpływ morza i ponad 320 słonecznych dni silnie oddziałuje na mieszkańców, ich styl życia i kuchnię.



Burriana - Nerja



Plaża Burriana w Nerji jest uważana przez wielu za najlepszą plażę w tym malowniczym miejscu.

W 2021 roku 800-metrowa plaża otrzymała prestiżową Flagę Błękitną.

Mimo trudnego dostępu, nie zawodzi nikogo, kto schodzi w dół ulicy Filipinas i odkrywa to wspaniałe miejsce. Plaża jest popularna wśród turystów, którzy przybywają tu z daleka, aby cieszyć się jej urokami.

Długa promenada nadmorska, nazwana imieniem Antonio Mercero na cześć twórcy kultowego serialu telewizyjnego "Verano Azul" z lat 80., oferuje liczne sklepy, restauracje i bary plażowe.

Burriana oferuje pełen zakres usług, w tym wypożyczalnie sprzętu wodnego, takie jak kajaki, rowery wodne czy skutery. Możesz również skorzystać z centrum nurkowego i wypożyczyć sprzęt do paralotniarstwa, aby cieszyć się pełnym i aktywnym dniem na plaży.

Wyprawy kajakowe do pobliskich plaż, takich jak La Caleta de Maro są również bardzo popularne. Podczas tych wypraw będziesz mógł odkryć urokliwe jaskinie i małe wodospady, które spływają z klifów. To niezapomniane wrażenie, którego nie warto przegapić.

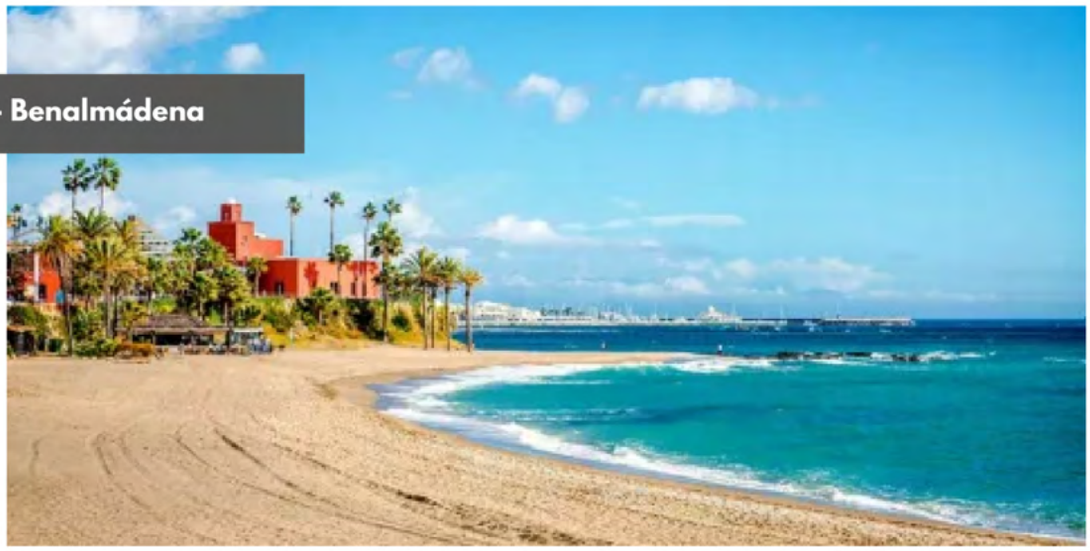
Niezwykłym dodatkiem na plaży Burriana jest plażowa biblioteka, gdzie można wypożyczyć książki w różnych językach, aby cieszyć się czytaniem podczas odpoczynku na plaży. Możesz również przekazać swoje książki innym po zakończeniu wakacji. To doskonały sposób na relaks i czerpanie radości z pobytu nad morzem.

Santa Amalia - Fuengirola

Plaża Santa Amalia - El Castillo znajduje się w samym sercu malowniczego miasta Fuengirola, stanowiąc naturalne przedłużenie jego pierwszej części. Jest to najdłuższa plaża do kąpieli w całym regionie turystycznym Fuengirola, ciągnąca się od portu jachtowego aż po ujście rzeki, mijając przy tym obszary upraw rolnych oraz pewne fragmenty zabudowy miejskiej.

Ta wyjątkowa plaża została **uhonorowana Błękitną Flagą w 2021 roku**, co świadczy o doskonałej jakości wód i infrastruktury dostępnej dla turystów. To idealne miejsce na rodzinny wypoczynek, łączące wybrzeże z plażami o ciemnym piasku i spokojnymi wodami, zapewniając jednocześnie przestrzeń dla dzieci oraz tereny rekreacyjne.

Bil Bil - Benalmádena



Plaża Bil-Bil leży w sercu Benalmádeny, tuż obok plaży Arroyo de la Miel - Los Melilleros. Plażę Bil-Bil wyróżnia to, że w jej środkowej części kiedyś zbudowano jedną z najbardziej charakterystycznych willi na wybrzeżu, znaną jako **Zamek Bil Bil**. Należący do miasta, zamek ten jest miejscem licznych wydarzeń kulturalnych, co sprawia, że plaża jest bardzo popularna.

Zamek ten, o arabskim stylu z czerwoną elewacją i ozdobiony kafelkami, został zaprojektowany przez architekta Enrique Atencia. Jego nocne oświetlenie, w połączeniu z otaczającymi go ogrodami i palmami, nadaje mu niepowtarzalny urok.

Plaża ta ma **długość około 400 metrów** i średnią szerokość około 20 metrów, a fale są tu zazwyczaj umiarkowane. Piasek jest ciemny.

W pobliżu plaży Bil-Bil, zaledwie 3 kilometry dalej, znajduje się Port Jachtowy w Benalmádenie. Dodatkowo w okolicy znajduje się punkt informacji turystycznej.

Jeśli planujesz spędzić dzień na tej plaży, zalecamy, abyś był przygotowany na dłuższy pobyt, ponieważ wieczorem możesz podziwiać oświetlenie zamku Bil BIl, co dodaje mu magicznego uroku.

Cala del Moral

Plaża Cala del Moral znajduje się w pobliżu promenady El Cantal. To obszerne wybrzeże o **długości około 1,3 kilometra** i szerokości około 40 metrów, które cieszy się dużą popularnością w okresie letnim, przyciągając głównie rodziny.

Plaża ta, zlokalizowana w miejscowości o tej samej nazwie, ma bogatą historię sięgającą XVI wieku, gdy służyła jako miejsce obrony i nadzoru nad wybrzeżem. Jest oddzielona od plaży Rincón de la Victoria przez falochrony oraz wzgórze Cantal.

W okolicy Cala del Moral znajduje się jaskinia Cueva del Tesoro, jedna z trzech znanych jaskiń o podwodnym pochodzeniu na świecie. Legenda głosi, że jaskinia kryje skarb królewski, co nadaje jej niezwykły urok i tajemniczość.

Maro - Nerja



Plaża Maro w Nerji, znana również jako Cala de Maro, to **prawdziwy klejnot wśród plaż Hiszpanii**.

Położona między naturalnymi klifami Maro, a obszarami rolniczymi. Ta malownicza plaża emanuje dzikim urokiem i spokojem.

Ze względu na swoje **unikatowe położenie w obszarze chronionym**, plaża nie oferuje typowych usług i udogodnień, dlatego ważne jest, aby zabrać ze sobą wszystkie potrzebne rzeczy, aby móc cieszyć się relaksującym dniem na plaży.

Jej krystalicznie czyste wody są doskonałe do nurkowania, umożliwiając odkrywanie bogactwa podwodnej fauny i flory. Dodatkowo, kajakarstwo pozwala na eksplorację okolicy z zupełnie innej perspektywy.

W okolicy znajduje się wiele uroczych wodospadów i jaskiń, takich jak **imponująca Cascada Grande de Maro**, które warto odwiedzić, aby doświadczyć piękna natury tego regionu. To idealne miejsce dla miłośników przyrody, spokoju i niezapomnianych widoków nad morzem.

Real de Zaragoza - Marbella

Plaża Real de Zaragoza położona zaledwie 13 kilometrów od centrum Marbelli, jest znana głównie ze swojej przestronności i malowniczej lokalizacji przy urbanizacji o tej samej nazwie. **Licząca 1700 metrów długości** i średnio 30 metrów szerokości, uważana jest za jedną z największych i najpiękniejszych plaż na wybrzeżu Marbelli.

Jej spokojne, płytkie wody sprawiają, że jest to idealne miejsce dla rodzin z dziećmi, zapewniając im bezpieczną i relaksującą kąpiel. Mimo swojej odległości od centrum Marbelli, plaża ta przyciąga tych, którzy pragną uciec od tłumu i zgiełku, oferując spokojną atmosferę i cudowny widok na Morze Śródziemne.

W okolicy plaży znajdują się liczne luksusowe osiedla oraz ekskluzywne kluby plażowe, takie jak Nikki Beach i Don Carlos Beach Club, które przyciągają miłośników elegancji i wyrafinowanej atmosfery.

Plaża Real de Zaragoza stanowi idealne miejsce na spędzenie relaksującego dnia na świeżym powietrzu, ciesząc się piękną pogodą i przyrodą Costa del Sol.

Malagueta - Malaga



Plaża La Malagueta w Maladze jest jedną z najpopularniejszych plaż w mieście, znajdującą się między portem a plażą La Caleta. Jej nazwa pochodzi od sąsiedniej dzielnicy La Malagueta, która przez wieki była centrum przemysłu morskiego i handlowego.

Ta wyjątkowa plaża o ciemnym piasku, rozciąga się na **długości około 1,2 kilometra** i charakteryzuje się umiarkowanym falowaniem. Została uhonorowana prestiżową Flagą Błękitną w 2021 roku, co świadczy o wysokich standardach jakości i bezpieczeństwa.

W sezonie letnim plaża oferuje liczne udogodnienia, takie jak wypożyczalnie leżaków, parasoli oraz sprzętu do sportów wodnych. Dla najmłodszych dostępny jest plac zabaw, a dla miłośników sportów wodnych - możliwość wypożyczenia rowerków wodnych czy kajaków.

W pobliżu plaży znajduje się też **Real Club Mediterráneo de Málaga**, najstarszy klub żeglarski w Hiszpanii, gdzie można skorzystać z różnorodnych atrakcji i udogodnień

La Carihuela - Torremolinos

Plaża La Carihuela w Torremolinos znajduje się 18 km od centrum miasta i rozciąga się od plaży Bajondillo po Porto Marina w Benalmádenie. Z ciemnym piaskiem i **długością 2100 metrów** oraz średnią szerokością 40 metrów, plaża ta zazwyczaj charakteryzuje się spokojnym lub umiarkowanie falującym morzem.

To co wyróżnia plażę La Carihuela, to liczne restauracje i tawerny, gdzie można delektować się typowymi potrawami z malagańskiej kuchni, takimi jak smażona ryba czy tradycyjne dania.

Nazwa plaży nawiązuje do dawnej dzielnicy rybackiej na wschodzie miasta, która obecnie przekształciła się w kosmopolityczną strefę z licznymi punktami rozrywki i hotelami.

Obszary z palmami i naturalną trawą zapewniają przyjemny cień, który zachęca do korzystania z letnich dni. W sezonie na plaży znajdują się kioski, wypożyczalnie leżaków oraz sprzęt wodny.

Ponadto, latem ta plaża staje się jedną z najczęściej odwiedzanych dzięki różnorodnym pokazom i wydarzeniom.

Artola Cabopino - Marbella



Plaża Artola - Cabopino w Marbelli to jedno z najpiękniejszych miejsc na Costa del Sol.

Jest to miejsce, gdzie można poczuć wyjątkową harmonię z naturą i wolnością. Jej krajobraz z pięknymi wydmami i delikatną roślinnością, taką jak **morskie narcyzy** czy **sabinowiec**, zachwyca każdego odwiedzającego.

Ta przestronna plaża o **długości 1200 metrów** znajduje się w malowniczym obszarze Dunas de Artola, który został uznany za Pomnik Przyrody przez Junta de Andalucía.

Czysty, złocisty piasek oraz błękitne wody Morza Śródziemnego sprawiają, że Cabopino jest doskonałym miejscem na relaks i obcowanie z naturą.

El Cristo - Estepona

Plaża El Cristo położona jest na zachodnim wybrzeżu miasta Estepona, tuż obok portu jachtowego, stanowiąc ulubione miejsce turystów w okolicy.

Ta urokliwa plaża w formie niewielkiej zatoczki ma prawie **700 metrów długości i od 2016 roku dumnie prezentuje niebieską flagę**, jedno z najważniejszych wyróżnień, jakie może otrzymać plaża. Jest to idealne miejsce dla rodzin z dziećmi, z częścią porośniętą drzewami, spokojnymi i krystalicznie czystymi wodami, oraz temperaturą wody, która nie jest zbyt zimna, ponieważ jest osłonięta od wiatru.

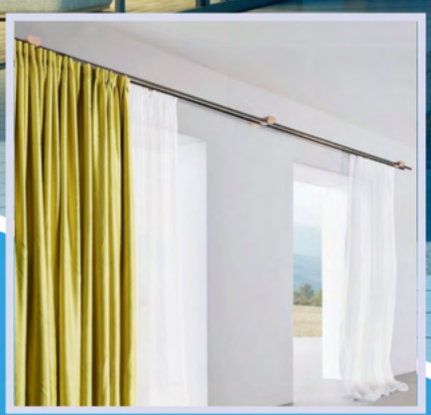
Na plaży znajduje się również urocze chiringuito Lolailo, oferujące świeże ryby i możliwość delektowania się nimi z widokiem na Morze Śródziemne.

Plaża El Cristo jest wyjątkowym miejscem, które zapewnia spokojną atmosferę z dala od zgiełku miasta, pozostając jednocześnie blisko centrum Estepony.

DEKORACJE OKIEN
PREMIUM

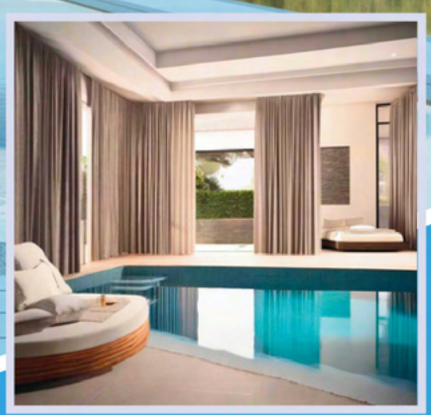
happy art
DEKORACJE OKIEN

MARBELLA





WARSZAWA



HAPPY ART- to firma rodzinna specjalizująca się w nowoczesnych systemach dekoracji okiennych. Nasza oferta obejmuje pełną gamę najwyższej jakości produktów: tkaniny indoor, outdoor, ekskluzywne rolety, karnisze elektryczne i manualne.

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA W KRAJU I ZA GRANICĄ

HAPPYART.PRO

www.happyart.pro
+48 609 114 338

Obłędne skały El Torcal de Antequera

To wydaje się niemożliwe, że w jednym rejonie w Europie można zobaczyć tak różnorodne krajobrazy! Rezerwat przyrody Torcal de Antequera w Andaluzji został wpisany na listę UNESCO.



Piękna lekcja geografii

Jeśli chcesz poczuć się jak podróżnik z **National Geographic**, koniecznie wybierz się do Andaluzji, do rezerwatu El Torcal de Antequera w prowincji Málaga.

Patrząc na krajobraz El Torcal de Antequera z daleka, w pierwszym momencie można pomyśleć, że to **wielkie rzeźby wykute w skale**, niczym twarze prezydentów USA w Mount Rushmore. Niezwykłe kształty skał stworzyła jednak natura, a dokładnie to woda, rozpuszczająca skały wapienne

Kamienne miasto we mgle

Rezerwat El Torcal de Antequera (czyli **kamienne miasto lub piekielne miasto**), położony jest niedaleko Malagi, na wysokości **1198 n.p.m.** i zajmuje powierzchnię 20 km2.

W zimie panuje tutaj duża wilgotność, niezwykłe formacje skalne spowija wtedy gęsta mgła. To robi niesamowite wrażenie! Nic dziwnego, że w Torcal de Antequera kręcono chociażby film **Zmierzch tytanów**, opowiadający o greckim herosie Perseuszu.

Kropla drąży skałę

W El Torcal de Antequera zobaczyć można **skały krasowiejące**, czyli takie, które „wietrzeją", ich kształt zmienia się pod wpływem działania wody opadowej i podziemnej. Woda rzeźbi skały nie tylko na powierzchni, ale tworzy także głębokie kominy (sięgające **ponad 200 m w głąb ziemi!**) oraz piękne jaskinie (prehistoryczne jaskinia Byka i Marinaleda). W kształtach skał w El Torcal de Antequera wielu dopatruje się kształtów codziennych przedmiotów: śruby, kapelusza, kielicha czy lornetki.

Badaniem powstających w ten sposób skał zajmuje się **krasologia**. Formacje skalne, żłobione przez wodę, zobaczyć można w wielu miejscach na świecie. W Ameryce Północnej w Jaskini Mamuciej, w Parku Narodowym Nahanni, na Morawach i na Węgrzech. W Polsce krajobrazy takie charakterystyczne są dla Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej, Sudetów (Masyw Śnieżka i Jaskinia Niedźwiedzia) i Gór Świętokrzyskich.

Raj nie tylko dla kretów





Sam rezerwat dzieli się pod względem rzeźby terenu na cztery części: Góry Łyse, Torcal Wysoki, Torcal Niski i otaczające cały teren rezerwatu urwiska i zbocza. Na tym terenie żyje **ponad 100 gatunków zwierząt oraz rośnie prawie 600 gatunków roślin.**

Podczas wycieczki po rezerwacie zobaczyć można **kozice górskie, borsuki, krety, króliki i lisy** (w końcu podziemne korytarze to ulubione miejsca do życia!). Występuje tutaj także wiele gatunków gadów, płazów oraz ptaków: w tym **sępy płowe, orły czy jaskółki skalne**. W szczelinach rosną rośliny odporne na suszę, lnica, skalnice czy fiołki. Wyższe partie porastają niewysokie drzewa, przede wszystkim klony, czarny bez i głóg.

Wybierz się na wycieczkę

Rezerwat powstał, aby zatrzymać na tym niezwykłym terenie ekspansję człowieka i jego ingerencję w naturę. W latach siedemdziesiątych zamknięto tutaj kamieniołomy (kamień wydobywano tutaj już w czasach rzymskich) oraz znacząco ograniczono wypasanie bydła. El Torcal de Antequera poznawać można podczas trwającej 3h wycieczki z przewodnikiem lub samemu.

Cuda natury w Andaluzji

Andaluzja i Costa del Sol to nie tylko plaże, morze, delfiny i palmy. To jeden z najbardziej różnorodnych krajobrazów w Europie. Góry, zielone doliny, bagna w rezerwacie Doñana, na których wylęgają się miliony ptaków, wulkaniczne skały w rezerwacie Cabo de Gata, które wbijają się w morze i łagodne kształty formacji skalnych w El Torcal de Antequera, wyglądające jak **poukładane na sobie owalne kamyki.**



FINAŁ WOŚP



na Costa del Sol z kolejnym rekordem

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy ponownie zagrała w Fuengiroli, gdzie kolejny Finał zorganizował zespół Agnes Inversiones. Po ubiegłorocznym sukcesie, tym razem znów padł rekord, zebraliśmy 225.439,08 PLN (ponad 50.000€).

225.439,08 PLN

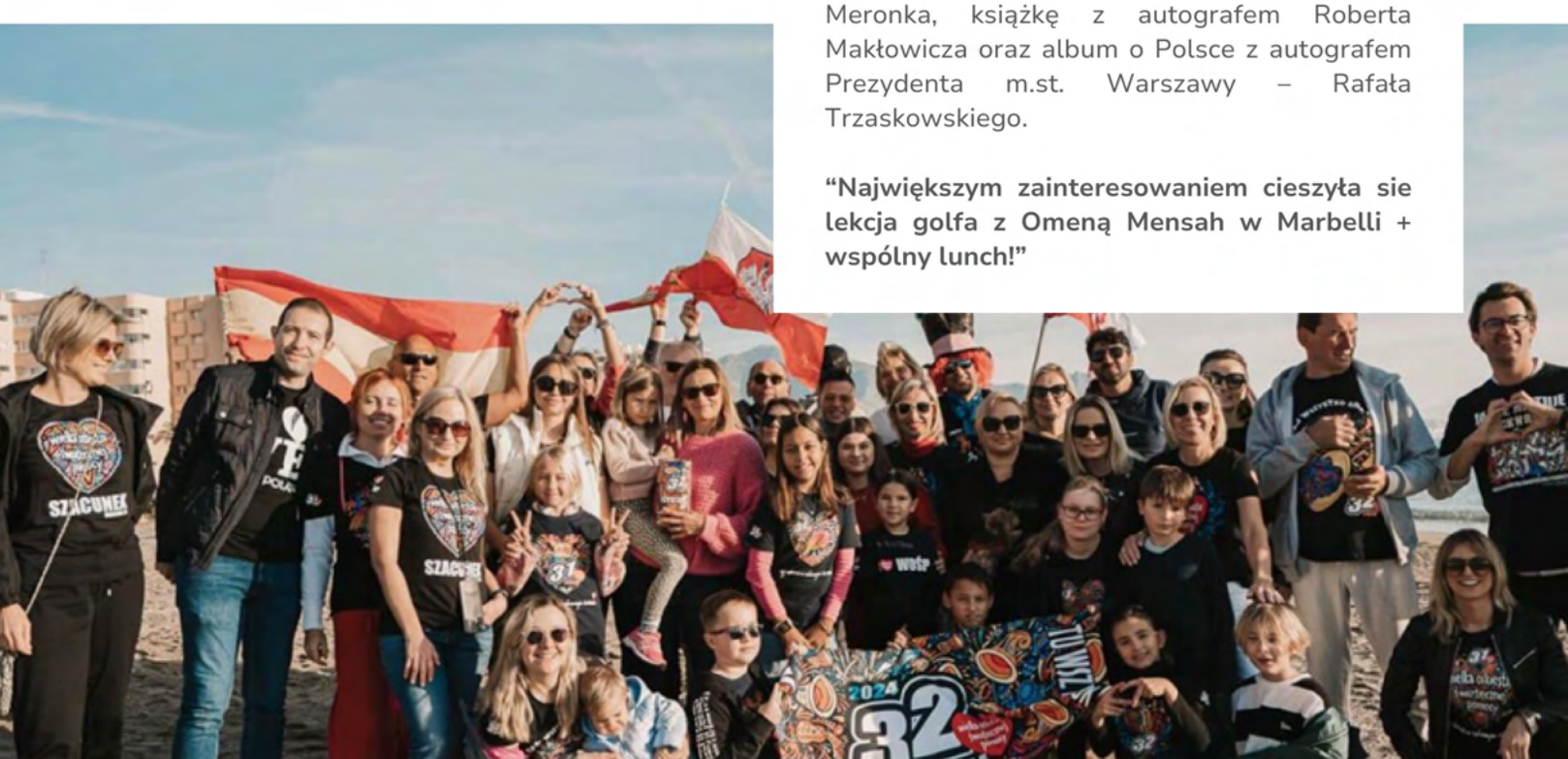
Zagraliśmy dla WOŚP w Fuengiroli

Ponad **1200 uczestników** zgromadził tegoroczny Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy na Costa del Sol, który odbył się w **Caseta Cepyme Chiringuito na Recinto Ferial** w Fuengiroli. Na licytacje trafiły między innymi: rakieta gwiazdy tenisa – Agnieszki Radwańskiej – z jej autografem, obraz od Joanny Koroniewskiej i Macieja Dowbora, wspólna kawa i ciasto u Katarzyny Dowbor, całodniowy rejs katamaranem z Phantom Charter po wybrzeżu Marbelli (dla 10 osób), torba założonej przez Maję Bohosiewicz marki Le Collet czy vouchery na trening golfa z **Adrianem Kaczałą – najlepszym golfowym PRO w Marbelli.**

Polacy mieszkający na Costa del Sol pokazali w tym dniu swoje wielkie serca, uczestnicząc w licytacjach i ofiarując na nie kolejne przedmioty. Wyjątkowym zaangażowaniem wykazały się dzieci, a Weronika własnoręcznie przygotowała pamiątkowe serce, które trafiło na licytację. W takim dniu każdy dał od siebie tyle, ile tylko mógł. Do historii przejdzie również **licytacja 10 pączków od firmy Mariposa**, które uzyskały cenę... **1000 euro**.

Z kolei na Allegro można było wylicytować między innymi: koszulkę z autografem wybitnego hokeisty – Mariusza Czerkawskiego, koszulkę z autografem zwycięzcy Rajdu Dakar i 9-krotnego zdobywcy Pucharu Świata – Rafała Sonika, torbę golfową i czapkę z autografem najlepszego polskiego golfisty Adriana Meronka, książkę z autografem Roberta Makłowicza oraz album o Polsce z autografem Prezydenta m.st. Warszawy – Rafała Trzaskowskiego.

“Największym zainteresowaniem cieszyła sie lekcja golfa z Omeną Mensah w Marbelli + wspólny lunch!”



Polska społeczność w Hiszpanii dla WOŚP

Łącznie podczas Finału WOŚP odbyło się blisko **70 licytacji**, których prowadzenie wsparł Piotr Gąsowski. Uczestnicy mogli także spróbować tradycyjnych polskich dań, takich jak barszcz, żurek, kiełbaski, pierogi, bigos czy polskie ciasta, wziąć udział w kiermaszu książek, zabawek i gier, a najmłodsi – w malowaniu buziek. Otwarcie imprezy odbyło sie przy dźwiękach utalentowanej skrzypaczki Alicji Staręgi -**Alice Violin** Wspólną zabawę umilił **zespół The Replicants – Tina Turner Tribute**, a całe wydarzenie zakończył koncert **POP FM**. Wcześniej uczestnicy tradycyjnie celebrowali światełko do nieba.

To był piękny czas, świetna zabawa i wielkie zaangażowanie polskiej społeczności na Costa del Sol, za co serdecznie dziękujemy – uczestnikom, darczyńcom, wolontariuszom, sponsorom i partnerom. Nie ma wątpliwości, iż Finał WOŚP w Fuengiroli na stałe wpisał się do kalendarza lokalnych wydarzeń, zatem już teraz zapraszamy na 33. Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy w Hiszpanii.

Dziękujemy, że byliście z nami! Do zobaczenia za rok!





LORIINI

WITAMY W DOMU NAJLEPSZEGO DESIGNU!

Naszą misją jest tworzenie tego, co wygodne i piękne. Opierając się na tradycyjnych kanonach, projektujemy nowoczesne formy.

HISZPAŃSKA FIRMA

MEBLE OGRODOWE



Używamy materiałów najwyższej jakości. Zawsze z poszanowaniem środowiska.

Polecane przez **Adriana Meronka**
czołowego polskiego golfistę i ambasadora marki Loriini

Prace remontowe
– polska jakość

ODWIEDŹ NAS

- Salon w Golden Mile Center
- Salon w Puerta de Banus
- Kawiarnia w Golden Mile Center (obok restauracji Organic)



WYPOSAŻENIE WNĘTRZ

Zeskanuj kod
i wejdź do
Świata Loriini

Z POLSKIMI KORZENIAMI



PODŁOGI DREWNIANE
I DYWANY



PARASOLE

WWW.LORIINI.ES

ZAKUP

nieruchomości na firmę

Masz firmę w Polsce i chcesz zakupić nieruchomość w Hiszpanii?

Kilka ważnych kwestii na które musisz zwrócić uwagę.

Wielu klientów Kancelarii Prawnej Sanchez Solicitors rozważa nabycie nieruchomości na Costa del Sol za pośrednictwem polskiej spółki. Chociaż nie jest to szczególnie skomplikowane, należy wziąć pod uwagę kilka istotnych kwestii.

Aby polska spółka mogła nabyć nieruchomość w Hiszpanii, w pierwszej kolejności należy złożyć wniosek o numer CIF. Jest to numer identyfikacji podatkowej dla spółki w Hiszpanii. W tym celu konieczne jest dostarczenie "KRS" czyli aktualnego wyciągu z Krajowego Rejestru Sądowego. Dokument ten powinien zostać opatrzony Apostille a następnie zostać przetłumaczony przez tłumacza przysięgłego na język hiszpański. Prezes spółki musi również uzyskać dokument NIE (Numer Identyfikacji Podatkowej Cudzoziemca). Czynność ta musi zostać wykonana przed złożeniem wniosku o NIF dla spółki. Do wykonania tych wszystkich czynności Kancelaria będzie potrzebowała pełnomocnictwa notarialnego, które może zostać nadane w Polsce lub w Hiszpanii.

Po uzyskaniu przez polską spółkę numeru CIF, należy założyć rachunek bankowy w hiszpańskim banku. Chociaż różne banki mogą mieć różne wymagania dotyczące dokumentacji, którą należy dostarczyć, zdecydowana większość prosi o akt założycielski spółki (w przypadku polskiej spółki wystarczy aktualny odpis KRS) i ostatni podatek dochodowy od osób prawnych.

Jeśli nabyta nieruchomość będzie wynajmowana w celach zarobkowych, spółka będzie zobowiązana składać kwartalne deklaracje podatkowe . Podatek należny w Hiszpanii wynosi 19% zysku uzyskanego z wynajmu. Wydatki bezpośrednio związane z wynajmem, a także wydatki takie jak IBI(podatek miejski od nieruchomości) , ubezpieczenie domu, koszty bieżące - prąd, woda, internet, oraz wynagrodzenie agencji zajmujących się wynajmem, konserwacją lub firmami sprzątającymi są kosztami uzyskania przychodu i zmniejszają zysk. W ostatnich miesiącach hiszpańskie organy podatkowe naliczają również dochód spółce, nawet jeśli ta nie wynajmuje posiadanej nieruchomości, i pozostaje tylko do dyspozycji wspólników, co nie było praktykowane przed 2023 rokiem. Jest to ważna kwestia przy podejmowaniu decyzji o zakupie nieruchomości za pośrednictwem spółki lub prywatnie jako osoba fizyczna.

Kolejna ważną rzeczą, którą należy wziąć pod uwagę, jest to, że gdy polska spółka nabywa nieruchomość w Hiszpanii, hiszpańskie banki nie finansują takiego zakupu. Jeśli zakup jest dokonywany prywatnie przez wspólników spółki, takie finansowanie jest możliwe. Możliwe jest również finansowanie hiszpańskiej spółki, gdy spółka dominująca-spółka matka jest spółką polską.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że decyzja o nabyciu nieruchomości za pośrednictwem spółki, a nie prywatnie, jest czymś, co należy ocenić w każdym przypadku indywidualnie i że bardzo ważne jest, aby otoczyć się dobrym zespołem prawnym i podatkowym, który pomoże doradzić w podjęciu właściwej decyzji.

- Prawo nieruchomości
- Prawo pracy
- Prawo cywilne
- Prawo karne
- Prawo rodzinne
- Prawo podatkowe

SÁNCHEZ SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA





Sánchez Solicitors S.L. to kancelaria prawna świadcząca usługi od 2011 roku na terenie hiszpańskiej prowincji Malaga, region Costa del Sol.

Posiadamy międzynarodowy zespół, co umożliwia nam świadczenie usług nawet w 8 różnych językach, w tym po polsku.

Specjalizujemy się w świadczeniu usług prawnych, takich jak prawo nieruchomości, roszczenia bankowe, odszkodowania za wypadki drogowe, błędy medyczne, doradztwo podatkowe dla firm oraz wszelkiego rodzaju usługi prawne.

Marbella Málaga
Av. Ricardo Soriano 53
Edif. Picasso, Bajo, Local 1
+34 952 43 10 04
marbella@sanchezsolicitors.com

Nerja, Málaga
Calle Diputación 13
+34 951 21 46 36
info@sanchezsolicitors.com

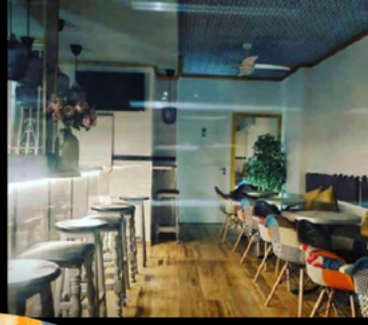
Fuengirola, Málaga
Av. Ramón y Cajal, 2
+34 952 91 90 93
mijas@sanchezsolicitors.com

WWW.SANCHEZSOLICITORS.COM

SÁNCHEZ SOLICITORS +34 951 21 46 36 info@sanchezsolicitors.com

Aperitivos
BAR & TAPAS





APERITIVOS

SNACK AND TAPAS COCKTAIL BAR

Miejsce na spotkania towarzyskie, panieńskie lub kawalerskie. Prywatne imprezy !

Polscy właściciele, polskie alkohole i jedzenie na specjalne okazje.



CALLE FRANCISCO CANO 11
LOS BOLICHES
29640 FUENGIROLA
GODZINY OTWARCIA 14:00 DO OSTATNIEGO KLIENTA

APERITIVOS.BAR



Rezerwacje pod numerem telefonu +34 685 35 14 09

alohatennisclub

Urbanización Parcelas del Golf
Calle Paris 1 Nueva Andalucia
29660 Marbella, Málaga

ALOHA
TENNIS & PADEL CLUB

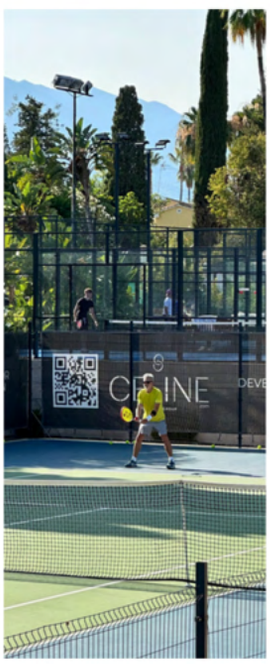


Zapraszamy was do gry !

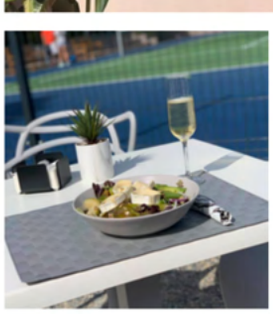
Klub "Aloha" to idealne miejsce dla miłośników tenisa ziemnego i padla, którzy pragną zarówno poprawić swoje umiejętności, jak i spędzić **czas w przyjemnej atmosferze !**

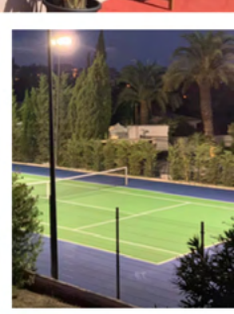
Nasze korty są doskonale utrzymane i dostępne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych graczy. Nasi **wykwalifikowani trenerzy są dostępni**, aby pomóc w doskonaleniu techniki i strategii.

Chcielibyśmy podkreślić, że **nasza obsługa składa się również z polskiego personelu**, co gwarantuje doskonałą komunikację i pomoc przy wszelkich pytaniach czy życzeniach. Nasz zespół jest przyjazny, profesjonalny i zawsze gotowy do udzielenia Państwu najlepszej obsługi.









Polski Klub ALOHA w Marbella



TOP 10 TARASY MALAGI

Odkryj miejsce, które najbardziej Ci odpowiada.

Baseny na dachach, widoki na miasto i Morze Śródziemne.

10 Najlepszych barów na dachu w Maladze!



ÁUREA
Salles Hotel

www.hotelmalagacentro.com/rooftop

Na szczycie hotelu Salles Málaga Centro znajduje się wyjątkowy i modny taras z restauracją i barem na dachu, gdzie odbywają się niezapomniane koncerty na żywo przy niesamowitych widokach.
Taras Áurea położony na 7 piętrze jest oazą nowoczesności, naturalności i stylu w dekoracji. To miejsce, gdzie można delektować się wspaniałymi widokami na katedrę Alcazaba, port i zamek Gibralfaro.

W ciągu dnia Áurea Rooftop zaprasza na przekąski, lekkie posiłki i napoje pod słońcem.

Aby urozmaicić wieczory, Áurea taras oferuje nie tylko pyszne jedzenie i drinki, ale także rozrywkę w postaci koncertów na żywo, pokazów flamenco oraz sesji chillout z muzyką graną przez DJ-a.



H10
Croma Hotel

www.h10hotels.com/en/malaga-hotels/h10-croma-malaga/restaurants

Hotel H10 Croma Málaga prezentuje swoje wyjątkowe dachowe udogodnienia, zapraszając do unikalnego odpoczynku na najwyższym poziomie, ten ekskluzywny obiekt hotelowy otworzył swoje drzwi do przepięknego tarasu na dachu w sierpniu 2022 roku, oferując gościom możliwość doświadczenia wyjątkowej atmosfery relaksu i luksusu.

Dachowy taras emanuje naturalnym urokiem i elegancją, urządzony wygodnymi leżakami, bujną roślinnością i oczarowującym basenem. W tle rozpościerają się zapierające dech w piersiach panoramiczne widoki, obejmujące całą malowniczą panoramę Málagi.

Choć basen na dachu oraz leżaki są dostępne wyłącznie dla gości hotelowych, H10 Croma Rooftop Bar & Restaurant otwiera swoje drzwi dla wszystkich, zapraszając do delektowania się wyśmienitymi przekąskami, tapas, koktajlami, sangrią i wybornymi winami.

Dzięki wyrafinowanej, a zarazem swobodnej atmosferze, H10 Croma Rooftop staje się idealnym miejscem na spotkania na najwyższym poziomie. Niezależnie od tego, czy chcesz podziwiać zachód słońca czy po prostu wypocząć w eleganckim otoczeniu, ten dachowy raj obiecuje niezapomniane chwile w sercu Málagi.



LOLITA
Only YOU Hotel

www.onlyyouhotels.com/en/hotels/only-you-hotel-malaga/lolita/

Ukryty klejnot - chill-out hotelu Only YOU Málaga. Położony strategicznie pomiędzy historycznym urokiem Starego Miasta a ruchliwym portem, te nowoczesne miejsce oferuje niepowtarzalny panoramiczny widok na najbardziej ikoniczne punkty orientacyjne miasta.

Usytuowany na ósmym piętrze, Lolita Skyview Pool & Lounge przyciąga swoim urokiem, mając elegancki bar koktajlowy i oszałamiający basen typu infinity, który zdaje się łączyć z horyzontem.

Z tej wysokiej pozycji goście mogą podziwiać fascynujący spektakl architektonicznych cudów Malagi, w tym kręte uliczki Larios, majestatyczny zamek Alcazaba i Gibralfaro, a także malowniczy port i morze za horyzontem.

Rozkoszuj się przyjemnościami wieczoru przy kuszącej gamie koktajli Lolita, smoothie i wykwintnych win, w towarzystwie globalnie zainspirowanej selekcji dań przy basenie, które zachwycają podniebienie. Bez względu na to, czy leniwie leżysz przy basenie, czy podziwiasz hipnotyzujące widoki, dach hotelu Only YOU Málaga obiecuje niezapomniane przeżycia pełne rozkoszy i relaksu w otoczeniu urokliwej panoramy malagańskiego nieba.



ALCAZABA
Premium Hotel

www.hotelalcazabapremium.com/en/rooftop-bar-malaga

U podnóża dwóch najbardziej charakterystycznych i rozpoznawalnych zabytków Malagi – Alcazaby i Zamku Gibralfaro znajduje się taras, zlokalizowany na 5 piętrze gwarantujący niesamowite widoki na te oszałamiające zabytki oraz panoramę miasta. Jest on jednym z najmodniejszych punktów w Maladze.

Taras składa się z dwóch poziomów z barem na każdym, co sprawia, że przestrzeń wydaje się przestronna. Najlepszym czasem na wizytę jest zachód słońca, kiedy taras nie jest jeszcze tak zatłoczony.

Atmosfera jest przyjazna i swobodna, a serwowane napoje i koktajle są przygotowywane przez profesjonalistów. Dla tych, którzy chcą zrelaksować się przy doskonałych drinkach w wibrującej atmosferze, taras na dachu hotelu Alcazaba Premium jest idealnym miejscem do odwiedzenia w Maladze.



AC
Hotel Malaga Palacio

www.marriott.com/en-us/hotels/agpmg-ac-hotel-malaga-palacio/dining

Znany również jako ÀTICO Bar & Restaurant, taras jest jednym z najstarszych w mieście i klasycznym miejscem do delektowania się drinkami i jedzeniem przy cudownym widoku.

Położony pomiędzy Katedrą w Maladze a Paseo del Parque, taras na 15. piętrze jest najwyżej położony w mieście, co oznacza niesamowity widok na port, Morze Śródziemne i dachy Malagi.

Gwarancja panoramicznego widoku na całe miasto!

Wyposażony zarówno w elegancką restaurację z panoramicznymi oknami, jak i uroczą otwartą przestrzeń na świeżym powietrzu, jedną z najlepszych cech tarasu AC Malaga jest to, że jest otwarty przez cały dzień.

Jako wisienka na torcie, od czasu do czasu organizowane są tu koncerty na żywo i pokazy flamenco, które dostarczą rozrywki.



TERRAZA CATEDRAL
Malaga

www.terrazacatedral.es

Nowoczesny i elegancki taras oferujący wyjątkowe doznania kulinarne i drinki.

Położony na szczycie OXO Video Game Museum, Terraza Catedral to nowe i ekskluzywne miejsce, aby podziwiać Malagę z góry, delektując się jednocześnie wykwintną kuchnią i pysznymi napojami.

Łącząc w sobie wewnętrzną salę jadalną z zewnętrznym tarasem, elegancki taras jest urządzony w odcieniach drewna i delikatnym oświetleniu. I zgodnie z nazwą, tutaj możesz podziwiać nie tylko bliską Katedrę w Maladze, ale także dachy miasta.

Wygodny, przytulny i przyjazny, Terraza Catedral to doskonała opcja na wykwintne jedzenie i napoje na dachu, zarówno w dzień, jak i w nocy.



THE TOP
Hotel Molina Lario

www3.galleryhoteles.com/molina-lario-the-top

Kosmopolityczna atmosfera i panoramiczne widoki.

Hotel Molina Lario posiada dwa tarasy: jeden na 6 piętrze, skoncentrowany na gościach obiadowych i z widokiem na góry, oraz The Top na 8 piętrze, który jest bardziej koktajlowym barem z fantastycznymi widokami na katedrę, Morze Śródziemne, port i okoliczne miasto.

To, w połączeniu z faktem, że taras jest otwarty 365 dni w roku, czyni go jednym z najpopularniejszych barów na dachu w Maladze.

The Top w Molina Lario to idealne miejsce zarówno na drinki po pracy, orzeźwiające koktajle w słońcu, drinki o zachodzie słońca, jak i nocne imprezy.

Bar słynie z kreatywnych i pysznych koktajli, posiada nawet własny "Koktajlowy Kącik".



SAN JUAN
Hotel Malaga Premium

www.hotelmalagapremium.com/en/malaga-terrace

Nowoczesny i elegancki taras oferujący wyjątkowe doznania kulinarne i drinki.

Położony na szczycie OXO Video Game Museum, Terraza Catedral to nowe i ekskluzywne miejsce, aby podziwiać Malagę z góry, delektując się jednocześnie wykwintną kuchnią i pysznymi napojami.

Łącząc w sobie wewnętrzną salę jadalną z zewnętrznym tarasem, elegancki taras jest urządzony w odcieniach drewna i delikatnym oświetleniu. I zgodnie z nazwą, tutaj możesz podziwiać nie tylko bliską Katedrę w Maladze, ale także dachy miasta.

Wygodny, przytulny i przyjazny, Terraza Catedral to doskonała opcja na wykwintne jedzenie i napoje na dachu, zarówno w dzień, jak i w nocy.



GIBRALFARO
Parador Hotel

paradores.es/en/restaurant-el-mirador-del-mediterraneo-parador-de-malaga-gibralfaro

Dostanie się na ten dach nie jest tak łatwe jak na inne, ale jest warte wysiłku, zwłaszcza ze względu na widoki na jedno z najpiękniejszych miast Andaluzji. Taras przynależy do hotelu Parador, położonego obok Zamku Gibralfaro!

Taras doskonale sprawdza się zarówno w ciągu dnia na słoneczny lunch, jak i wieczorem, nie znajdziesz bardziej romantycznego miejsca w Maladze.

Jeśli chcesz zrobić wrażenie na swojej połówce, przyjaciołach lub bliskich, koniecznie zarezerwuj stolik na kolację. Czekają Cię prawdziwe rarytasy z tradycyjnym akcentem.

Restaucja na dachu El Mirador serwuje andaluzyjskie dania, zarówno rybne, jak i mięsne, wraz z bogatą kartą win i klasycznymi koktajlami. Dla miłośników luksusu w dawnej stylówce, Parador de Gibralfaro to idealne miejsce na dachu w Maladze do odwiedzenia.



TERRAZA CHINITAS
Urban Hostel

www.best-hotels.top/chinitas-urban-hostel-malaga

W odróżnieniu od poprzednich tarasów, ten nie przynależy do luksusowego hotelu, lecz do hostelu Chinitas Urban. Fakt ten jednak w żaden sposób nie przemawia na jego niekorzyść. Doskonała lokalizacja w zabytkowym centrum Malagi, nadaje mu niepowtarzalnego uroku i klimatu.

Przy wejściu do Chinitas Urban Hostel witają ciebie superbohaterowie w zupełnie różnych pozach. Usytuowany na 4 piętrze taras Chinitas zazwyczaj organizuje koncerty flamenco raz w miesiącu.

Natomiast kiedy zabraknie flamenco, można tu cieszyć się przyjemną muzyką, świetną atmosferą i przystępnymi cenowo koktajlami podziwiając widoki na centrum Malagi i katedrę.

Życzymy udanej zabawy i wspaniałych widoków!

LUXURYTRAVEL
COSTA DEL SOL
TRANSFERS VIP MALAGA

LUKSUSOWE PRZEWOZY Z PRYWATNYM KIEROWCĄ

★★★★★







WYBIERZ MIEJSCE DOCELOWE I ZAPOMNIJ O RESZCIE

KONTAKT

+34 645 272 751
+34 951 133 995
info@transfersvipmalaga.com

WWW.TRANSFERSVIPMALAGA.COM

Zagraj, ale udowodnij, że umiesz!



W kolejnym numerze Hola Polacos, jak co kwartał, zachęcamy do próby trafienia w małą, białą piłeczkę i rozpoczęcia przygody prawdopodobnie na całe życie.

Mieszkańcy Costa del Sol z golfem są mocno zaprzyjaźnieni. To nie tylko topowa destynacja dla podróżujących golfistów (blisko 100 pól golfowych w Andaluzji!), to również jedna z najsilniejszych na wybrzeżu gałęzi biznesu. Dla wielu Polaków to właśnie golf sprawił, że podjęli decyzję o spędzaniu tutaj zimnych polskich miesięcy, a często zamieszkaniu tu na stałe.

Jak zwykle staramy się przybliżyć Wam golfowe know-how, dzięki któremu zrozumiecie zasadnicze kwestie, kluczowe podczas wizyt na przepięknych polach Costa del Sol.

Golfowe Uprawnienia

Wśród potencjalnie zainteresowanych golfem najczęściej padają pytania: czy podczas wejścia na pole trzeba okazać jakiś dokument?, czy będziemy mile widziani jak przyjdziemy "z ulicy?", czy to na pewno sport dla mnie?

Z jednej strony chcielibyśmy odczarować mit "clubhouse'u" (zazwyczaj imponującego budynku pełniącego m.in. funkcję recepcji klubu), z drugiej jednak musimy powiedzieć to jasno - nawet jeśli wykupimy greenfee (bilet wstępu na pole golfowe) i sprawnie dostaniemy się na pierwsze tee (miejsce startu), potwierdzenie naszych umiejętności szybko zostanie zweryfikowane. Zerknijcie na fundamentalną triadę, która musi być spełniona aby nasza wizyta na polu golfowym nie skończyła się porażką.

Safety First

Będąc na polu golfowym musimy o nie zadbać. I choć z zasady wydaje się to proste, że wystarczy mieć oczy dookoła głowy to w istocie jest nieco trudniej. Pole golfowe to kilkuset golfistów grających w jednym czasie i brak zrozumienia jak się poruszać po polu może przysporzyć nieprzyjemności a nawet poważnych kontuzji. Pamiętajcie: piłka golfowa porusza się z prędkością ponad 300km/h i może wyrządzić krzywdę.



Tempo Gry

Golf to biznes. W interesie obiektu jest aby zagrało na nim jak najwięcej golfistów. Tempo gry jest zatem kluczowe - im więcej golfistów przejdzie jednego dnia 18 dołków tym większy zysk zanotuje Klub. Dla wszystkich, którzy już piszą biznes-plan: pamiętajcie, utrzymanie kilkudziesięciu hektarów to nie lada wyzwanie (również finansowe!).

Handicap / Zielona Karta

To o co pytacie najczęściej, czyli udokumentowanie umiejętności zawodnika. I choć jak wspominaliśmy - często możemy wejść na pole bez okazywania dokumentu, natomiast już pierwszy dołek potrafi zweryfikować czy jesteśmy przygotowani do gry. Na pewno łatwiej będzie zagrać na tzw. akademiach, treningowych polach 9-dołkowych niż na pełnoprawnej 18-tce. Mamy jednak absolutną pewność - zarówno w przypadku akademii, czy pól osiemnasto dołkowych przydatne będzie odbycie najprostszego chociaż kursu na Zieloną Kartę. Jeśli takową posiadacie - karta handicapowa to kolejny etap. Handicap określa poziom zaawansowania zawodnika względem par pola (zazwyczaj 72 uderzenia). Najprościej rzecz ujmując: masz handicap 18, powinieneś kończyć pole w około 90 uderzeniach. Ciekawostka - Tiger Woods przed rozpoczęciem zawodowej gry w golfa legitymował się handicapem +(-8), co oznaczało że dla najpopularniejszego golfisty świata pole zmieniało swój par z 72 do 64 uderzeń.

Choć z powyższego rysuje się obraz gry nieco skomplikowanej, do której rozpoczęcia potrzeba godzin treningów i szkoleń to chcemy jednocześnie zapewnić - warto. Golf pozostaje sportem którego "próg wejścia" jest dość wysoki (głównie ze względu na czas), pamiętajcie jednak: "once you're in - there's no way out". Niech 70 milionów golfistów z całego świata i coraz więcej nas - Polaków na polach Costa del Sol będzie tego dowodem.

Do zobaczenia na polach!
Wojciech Senger
Stowarzyszenie Marbella Golf





Klinika Ambroziak, Warszawa Centrum

Ponad 20 lat doświadczenia w drodze ku doskonałości

Otwarcie Kliniki Ambroziak w Marbelli



Joanna i Marcin Ambroziak - właściciele Kliniki Ambroziak



Klinika Ambroziak, Warszawa, Al. Gen. W. Sikorskiego 13

Klinika Ambroziak to warszawska marka klinik będąca liderem w dziedzinie dermatologii, dermatologii estetycznej, chirurgii plastycznej, kosmetologi i zaawansowanych zabiegów na skórę. W każdej z placówek, jej właściciele Joanna i Marcin Ambroziak, tworzą nietuzinkową przestrzeń, w której w przyjaznych i profesjonalnych warunkach można skorzystać z fachowych konsultacji i zindywidualizowanych planów leczenia oraz z szerokiej oferty zabiegów na twarz i ciało. Tworzy ją zespół wyjątkowych i wykwalifikowanych specjalistów oraz ekspertów, a to sprawia, że jest to szczególne miejsce na mapie Europy. Od początku działalności Klinika Ambroziak przykłada szczególną wagę, aby dysponować najnowocześniejszymi technologiami dostępnymi na świecie, tym samym dbając o komfort i bezpieczeństwo pacjenta.

www.klinikaambroziak.pl

Joanna Ambroziak *to wizjonerka i innowatorka, z zamiłowania projektantka i architektka. Kobieta łącząca w sobie mnóstwo pasji i talentów, miłośniczka sztuki i piękna.* ***Marcin Ambroziak*** *to wybitny specjalista, pasjonat, dr n. medycznych, dermatolog, człowiek o wielkiej charyzmie, kochający nowe wyzwania. Razem od ponad 20 lat kształtują rynek medycyny estetycznej w Polsce tworząc Klinikę Ambroziak, a od niedawna również w Hiszpanii, w Marbelli.*





Klinika Ambroziak España

Hiszpańska placówka to odpowiedź na potrzebę lokalnej i przyjezdnej społeczności na rosnące zapotrzebowanie wysokiej klasy usługi beauty w tym regionie. Klinika Ambroziak España w Marbelli, będzie oferowała najwyższej jakości zabiegi z zakresu m.in. **medycyny estetycznej, kosmetologii, nieinwazyjnych zabiegów modelowania sylwetki**. Usługi będą wykonywali najlepsi specjaliści z Polski: wykwalifikowani kosmetolodzy, wybitni lekarze z dr Marcinem Ambroziakiem na czele. Wyjątkowa jakość usług, pięciogwiazdkowa obsługa pacjenta, najnowsze technologie, najlepsze urządzenia i preparaty oraz autorskie procedury stworzone przez dr Ambroziaka, to główne elementy wyróżniające Klinikę Ambroziak España w tej części Europy



Linia autorskich kosmetyków Dr Ambroziak Laboratorium, **www.drambroziak.com**

W DNA marki Ambroziak wpisana jest holistyczna pielęgnacja skóry łącząca medycynę estetyczną, dermatologię oraz pielęgnację domową. Aby zapewnić pacjentom skuteczną pielęgnację, powstały kosmetyki Dr Ambroziak Laboratorium, których uniwersalna, autorska formuła zapewnia doskonałe efekty niezależnie od wieku i płci. Kosmetyki produkowane są w Polsce, a receptura każdego produktu powstała w oparciu o autorską **Dermatological 'n' Aesthetical Formula™.**

„To, co przez ponad 20 lat nazywamy drogą ku doskonałości, to dążenie do tego by nasi pacjenci pokochali siebie i własną skórę. Wybierając markę Ambroziak i obdarzając nas zaufaniem, stają się naszą inspiracją, siłą do poszukiwania i doskonalenia się. Jesteśmy dumni, że naszą pierwszą zagraniczną klinikę otwieramy w Marbelli, w miejscu które od zawsze było nam bliskie."

KLINIKA AMBROZIAK
ESPAÑA

Klinika Ambroziak España | Urb. El Rosario Edificio Yellow Car, local C, 29604 Marbella | Rezerwacja wizyt: +34 622 441 946

MEDYCYNA ESTETYCZNA * KOSMETOLOGIA * LASEROTERAPIA * DERMATOLOGIA

Rola antyoksydantów w kuracjach Anti-aging

ZATRZYMAJ CZAS!



Mgr piel. Renata Maliszewska

W dzisiejszym społeczeństwie, w którym dążymy do zachowania młodzieńczego wyglądu i zdrowia na dłużej, terapie przeciwstarzeniowe stają się coraz bardziej popularne, a rola antyoksydantów jest coraz bardziej doceniana. Antyoksydanty pełnią kluczową rolę w neutralizowaniu szkodliwego działania wolnych rodników, które są główną przyczyną procesu starzenia się organizmu.



Pierwszym antyoksydantem wartym uwagi jest **witamina C**. Znana również jako kwas askorbinowy, witamina C jest jednym z najskuteczniejszych antyoksydantów. Ponadto witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu- białka odpowiedzialnego za elastyczność i jędrność skóry. Regularne dostarczanie witaminy C przyczynia się do zmniejszenia widoczności zmarszczek, poprawy tekstury skóry oraz zapobiegania procesowi starzenia się komórek.

Kolejnym kluczowym antyoksydantem jest **witamina E**, która chroni komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Witamina E wspomaga również nawilżenie skóry oraz redukcję stanów zapalnych, co prowadzi do poprawy jej ogólnego stanu i wyglądu. Dodatkowo, witamina E pomaga w łagodzeniu objawów starzenia się skóry, takich jak plamy pigmentacyjne czy utrata elastyczności.

Innym istotnym antyoksydantem jest **glutation**. Jest to trójpeptyd składający się z aminokwasów cysteiny, glicyny i kwasu glutaminowego. Glutation odgrywa kluczową rolę w obronie komórek przed stresem oksydacyjnym, usuwając wolne rodniki oraz wspierając regenerację innych antyoksydantów, takich jak witamina C i witamina E. Ponadto, glutation wspomaga detoksykację organizmu, co ma korzystny wpływ na ogólny stan zdrowia.



Koenzym Q10 to kolejny antyoksydant, który odgrywa istotną rolę w procesach przeciwutleniających. Jest niezbędny do produkcji energii w komórkach oraz chroni je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Stosowanie koenzymu Q10 przyczynia się do poprawy jej kondycji oraz zapobiegania procesowi starzenia się.

Skutecznym antyoksydantem jest **resweratrol**, związek występujący m.in. w czerwonym winie, jagodach oraz orzeszkach ziemnych. Resweratrol posiada silne właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne, co opóźnia proces starzenia się skóry i organów wewnętrznych. Resweratrol wspomaga także pracę serca, układu krążenia oraz obniża ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych.

Ostatnim, lecz nie mniej istotnym antyoksydantem jest **selen**. Jest to pierwiastek śladowy, który wspomaga ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi oraz poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatkowo, selen ma korzystny wpływ na stan zdrowia skóry, włosów oraz paznokci.

Najskuteczniejszą metodą suplementacji antyoksydantów jest podanie dożylne, a ich stosowanie w terapii przeciwstarzeniowej pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, zapobiegając w ten sposób procesom starzenia się skóry i organizmu. Ważne jest jednak, aby kuracja była zindywidualizowana i dostosowana do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

VITALITY FLOW

Mgr piel. Renata Maliszewska

Kroplówki:

- witaminowe i aminokwasowe
- antyoksydanty
- NAD+

Umów wizytę w CIRUMED CLINIC

+34 952 775 346

+34 675 253 727

USŁUGA TAKŻE W DOMU PACJENTA



Ajo Blanco Malagueño



Zupa czosnkowo-migdałowa

Ajoblanco to popularny hiszpański chłodnik. W prostym tłumaczeniu jest to biały czosnek z Malagi, z tego konkretnego obszaru Andaluzji. Tradycyjne hiszpańskie danie, które zawiera między innymi migdały, czosnek i olej. Z biegiem lat rozprzestrzenił się po całej Hiszpanii i obecnie jest częścią letnich posiłków w większości domów. Połączenie migdałów czosnku i chleba niesamowicie pobudza kubki smakowe. Ajo blanco jest bardzo proste w wykonaniu i żaden z amatorów kuchni andaluzyjskiej nie powinien mieć problemu z przygotowaniem. Jest jednak parę „haczyków "na które trzeba zwrócić uwagę, żeby nasza zupa wyszła idealna ...a więc zaczynamy od składników....

Składniki:

- 1 ząbek czosnku
- 500 ml zimnej wody
- 200 g surowych migdałów, obranych i niesolonych
- 350 g jednodniowego chleba bez skórki
- 125 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżeczki octu sherry
- Sól 1 plaska łyżeczka
- Słodkie winogrona i płatki migdałów do dekoracji



Przepis:

Przygotowanie ajoblanco rozpoczynamy od umieszczenia migdałów w misce z wodą, aby nawodnić je przez około 45 minut. W międzyczasie kroimy chleb na małe kawałki i umieszczamy w pojemniku, gdzie będziemy wszystko miksować. Zalewamy chleb wodą, czekamy 5 minut, żeby chleb dokładnie nasiąk i dodajemy migdały, czosnek i ocet (ważne jest wyciąć korzeń czosnku wtedy zupa nie szczypie). Wszystkie składniki dokładnie blendujemy bądź miksujemy. Gdy uzyskamy już biały aksamitny krem dodajemy ocet, sól i oliwę z oliwek i ponownie dokładnie blendujemy.

Gotowe!

Chlodnik dekorujemy owocem vinogron i platkami suszonych migdalów.

Smacznego! Życzy Tomek i Hola Polacos!
Zadzwoń dzisiaj i zaproś Tomka na swoją uroczystość
+34 618 80 80 16

Mojito by Cubanito

Przepis rodzinny z Santiago de Cuba

Początki mojito sięgają XVII wieku, kiedy to kubańscy plantatorzy cukru zaczęli produkować rum. Jednak to na przełomie XIX i XX wieku drink zyskał popularność w Hawanie, stając się ulubionym napojem miejscowych. W tamtych czasach uważano go głównie za drink robotników, a jego receptura ewoluowała w zależności od dostępnych składników.

Najbardziej znaną historią związaną z mojito jest ta, którą opowiada legenda z baru Bodeguita del Medio w Hawanie. Mówi się, że słynny pisarz Ernest Hemingway często odwiedzał ten lokal i zamawiał swoje mojito, przyczyniając się do jego popularności. Od tamtego czasu mojito zdobyło serca miłośników drinków na całym świecie, zachowując swoją kubańską duszę i charakterystyczny smak. Dziś jest to jedna z najbardziej rozpoznawalnych kubańskich mikstur, powszechnie serwowana w barach i restauracjach na całym globie.

Składniki:

- 50 ml Rumu Havana Club 3
- 25 gram brązowego trzcinowego cukru
- Pół limonki
- 9-10 Świeżych liści mięty
- 20ml Sprite
- 10ml Wody gazowanej „ Źródlana"
- 10 ml Legendario Elixir Rum
- Mięta i limonka do dekoracji

Przepis:

Do wysokiej szklanki wrzucamy kawałki limonki, liście mięty (które wcześniej warto delikatnie oklepać, aby uwolnić aromat) oraz cukier. Za pomocą odpowiedniego narzędzia, np. młotka barmańskiego, zgniatamy składniki, aby soczyste soki limonki połączyły się z cukrem, tworząc bazę dla drinka. Następnie do szklanki dodajemy skruszony lód, wlewamy rum i mieszamy wszystko długą łyżką, aby równomiernie rozprowadzić składniki. Kolejnym krokiem jest dodanie Sprite'a oraz wody gazowanej, a następnie ponowne użycie lodu. Na koniec drinka, delikatnie wlewamy Legendario Elixir na wierzch, dodajemy dwie długie słomki i ozdabiamy gałązką mięty, aby nadać mu charakterystyczny wygląd i świeży aromat.

Jeśli pragniesz skosztować tego wyjątkowego drinka lub innych specjalności przygotowanych przez Dominika Cubanito, zapraszamy do kontaktu za pośrednictwem Instagrama lub odwiedzenia nowego polskiego baru we Fuengirola.

Smacznego! Życzy Dominik i Hola Polacos!

APERITIVOS.BAR

ZDROWIE



Apteki całodobowe - adres takiej apteki (farmacia de guardia) jest wywieszony na drzwiach każdej apteki.
Europejska karta ubezpieczenie zdrowotnego(nagłe wypadki) EKUZ, www.nfz.gov.pl/ekuz

Szpitale publiczne:

- Hospital Costa Del Sol-Marbella A-7, Km 187, 29603 Marbella www.hcs.es
- Hospital Universitario Virgen de la Victoria - Malaga Campus de Teatinos, S/N, 29010 Málaga www.huvv.es
- Regional Hospital of Malaga Av. de Carlos Haya, 29006 Málaga www.hospitalregionaldemalaga.es
- Nowy Szpital Publiczny w Esteponie Urb. el Rodeo, 44, 29693 Estepona, Málaga

AUTOBUSY



Najważniejsi przewoźnicy:

- www.alsa.es
- www.tgcomes.es
- www.damas-sa.es

Diario - kursuje codziennie
Laborables - w dni robocze i soboty
Festivos - niedziele i święta

POCIĄGI



www.renfe.es

TELEFONY ALARMOWE



- Międzynarodowy tel alarmowy -112
- Policja(policia nacional) -091
- Policja lokalna(policia local) - 092
- Straż obywatelska(guardia civil) - 062
- Straż pożarna (bomberos) - 080
- Pogotowie ratunkowe (ambulancias) - 061

KONSULAT

Wydział konsularny Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Madrycie Calle Goya 15, Madryt
Tel. +34 91 362 632

AMBASADA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ W KRÓLESTWIE HISZPANII

Calle Guisando 23bis, Madryt
Tel. +34 91 376 9555
www.madrid.polemb.net

KONSULAT HONOROWY W MALADZE

Av. de José Ortega y Gasset 112
Cruz de Humilladero, Málaga
Tel. +34 952 00 38 44

HOLAPOLACOS

www.holapolacos.com
holapolacos@gmail.com
+34 602 470 527

POLSCY LEKARZE

- **Monika Kulij Lekarz ogólny z dojazdem do domu,**
  obejmuje ubezpieczenie turystyczne
  +34 662 183 805 Costa del Sol
- **Clinica Dental Bell Dent**
  Plaza Ramon Ibanez Edif, Guadalajara 16, Local 3
  +34 952 77 93 60 Marbella Centrum
- **Tomasz Kumor Lekarz Psychiatra**
  Alameda Principal 45, 1B, Málaga
  www.psiquiatrakumor.es
  +34 646 938 968
- **Ewa Nejno Psycholog**
  +48 606 884 541 Marbella
- **Renata Maliszewska Mgr Pielęgniarstwa**
  UsŁugi pielęgniarskie, kroplówki aminokwasowe i witaminowe
  +34 675 253 727 Marbella i okolice
- **Dr. Halina Latasiewicz Specjalista Medycyny**
  Estetycznej i Medycyny Funkcjonalnej
  Vit&Drip Health and Aesthetics Center, Calle Francisco Villalon 15
  +34619228412 Puerto Banus
- **Łukasz Strzelczyk Chiropraktyk**
  CostaSpine Local 90 Centro Commercial 4
  +44 77 4502 9767 Marbella
- **Dr Marcin Ambroziak - medycyna estetyczna, laseroterapia, dermatologia**
  Mgr Dominika Sambora – kosmetologia twarz i ciało, laseroterapia, fizjoterapia estetyczna, opieka pacjenta
  KLINIKA AMBROZIAK España
  Urb. El Rosario Edificio Yellow Car, local C, 29604 Marbella
  Umawianie wizyt: +34 622 441 946

POLSCY WETERYNARZE

- **Clinica Veterinaria Mamut**
  www.vetmamut.es Marbella
- **Dr Ewa Zakrzewska Clinica Veterinaria Estepona**
  www.clinicaveterinariaestepona.com Estepona
- **Valdi Wolikvet**
  +34 686 145 245 Marbella



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

“ Co cię nie zabije to cię wzmocni “

Przyjrzyjmy się wynikom wyszukiwania powyższej frazy w przeglądarce internetowej:

- „Co nas nie zabije, to nas wzmocni?” Naukowcy udowodnili, że to nieprawda.
- „Co cię nie zabije, to cię wzmocni?” Tak, ale pod warunkiem, że się tego nauczysz.
- Zahartowani czy zmarnowani?
- Co nas nie zabije, to nas wzmocni - trudności, przykrości i niepowodzenia zwykle wzmacniają i uodporniają nas pod względem psychicznym.\
- „Co nas nie zabije, to nas wzmocni” – niebezpieczny mit.
- Co nas nie zabije teraz, to nas zabije później.

No to w końcu jak jest ?

Historia ludzkości stale daje nam nowe możliwości do obserwowania, jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, które na pierwszy rzut oka wydają się przekraczać granice adaptacji. Jako przykład mogą posłużyć reakcje ludzi żyjących w czasie II wojny światowej. Niektórzy z nich, nawet długo po zakończeniu działań wojennych, nie byli w stanie pokonać doświadczeń zagrożenia życia, przemocy i utraty najbliższych, czasem aż do swojej śmierci. Z drugiej strony, inni, pomimo równie dramatycznych przeżyć, potrafili wrócić do normalnego funkcjonowania.

Życie człowieka przepełnione jest wieloma doświadczeniami, które niejednokrotnie mogą przekraczać jego wyobrażenia o własnych możliwościach poradzenia sobie z nimi.



Viktor Frankl, austriacki psychiatra i psychoterapeuta, był więźniem obozów koncentracyjnych m.in. Auschwitz i opracował swoją teorię na podstawie własnych doświadczeń oraz obserwacji pacjentów. Frankl wielokrotnie podkreślał, że człowiekowi można odebrać wszystko, oprócz jednej rzeczy – wyboru własnej postawy wobec sytuacji. W takim rozumieniu podejście to może być kluczowym czynnikiem w radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami i cierpieniem.

Oto kilka założeń jego teorii:

Wierzył, że ludzie mają zdolność do wyboru i kontroli nad swoimi reakcjami na sytuacje życiowe. Mimo że nie możemy kontrolować wszystkich okoliczności, możemy wybierać, jak na nie reagujemy.

Twierdził, że jednym z fundamentalnych ludzkich dążeń jest znalezienie sensu i celu w życiu. Osoby, które widzą sens w swoim życiu, są bardziej odporne psychicznie i potrafią lepiej radzić sobie z trudnościami.

Argumentował, że każda sytuacja, nawet ta najtragiczniejsza, może mieć sens i wartość, jeśli jednostka jest w stanie dostrzec i zrozumieć jej głębsze znaczenie. Podkreślał rolę aktywnego podejścia do życia. Osoby odporne psychicznie angażują się w działania, które przynoszą satysfakcję i spełnienie, nawet w trudnych warunkach.

Umiejętność dobrego przystosowania się do życia mimo niekorzystnych warunków psychologowie nazywają rezyliencją albo psychiczną elastycznością czy sprężystością. Odporność, od łacińskiego słowa "resilire" (odbijanie się lub skakanie z powrotem), to ogólna koncepcja związana z pozytywną adaptacją w kontekście wyzwań. W naukach przyrodniczych oraz inżynierii, termin "odporność" często odnosi się do zdolności materiału do wytrzymywania stresu lub naprężenia bez utraty integralności strukturalnej. Przykłady takie jak sprężyna czy gumowa opaska ilustrują to pojęcie, gdy materiał po poddaniu naciskowi powraca do swojej pierwotnej formy. W kontekście nauk o rozwoju człowieka, idea odporności jest znacznie bardziej złożona i różnorodna włączając w to zdolność do odzyskania równowagi po traumatycznych doświadczeniach, przezwyciężania trudności w osiągnięciu sukcesu życiowego oraz wytrzymywanie stresu w celu dobrego funkcjonowania w codziennych zadaniach życiowych. Odporny aparat psychiczny jest czymś w rodzaju sprężyny umysłowej, podda się rozciąganiu ale kiedy siły przestaną nań oddziaływać powróci do swego pierwotnego kształtu.

Odporność psychiczna to zdolność jednostki do radzenia sobie z trudnościami, stresującymi sytuacjami i przeciwnościami życiowymi w sposób zdrowy i skoncentrowany na rozwiązaniach. To umiejętność, która pozwala na przystosowanie się do zmieniających się warunków, odbieranie wyzwań jako okazji do rozwoju i utrzymywanie równowagi emocjonalnej w obliczu przeciwności. To także umiejętność podejmowania wyzwań życiowych z determinacją i wiarą w siebie.



Nawet w najtrudniejszych momentach w życiu, człowiek rezylientny ma poczucie, że ostatecznie może wybrać w jaki sposób przyjmie swoje doświadczenie.

Badacze podkreślają, że różnice w zakresie elastyczności psychicznej wynikają ze sposobów konfrontowania się człowieka z trudnościami lub naciskami. Ten sposób pojmowania resiliencji koresponduje z transakcyjnymi koncepcjami stresu, w których stres pojmuje się jako pewien rodzaj relacji pomiędzy zasobami jednostki a wymaganiami, jakie stawia jej otoczenie lub jakie ona stawia sama sobie. Zwolennicy tej orientacji sporo uwagi poświęcają procesom radzenia sobie ze stresem.

Transakcyjna teoria stresu opiera się na założeniu, że stres wynika z interakcji między jednostką, a jej otoczeniem. Reakcja na stres zaczyna się od oceny sytuacji. Oceniamy, czy sytuacja jest stresująca, a jeśli tak, to jakie aspekty sytuacji stanowią źródło stresu. Jednocześnie oceniamy swoje zasoby i umiejętności, które możemy wykorzystać do radzenia sobie ze stresem. To ocena zasobów pomaga określić, czy jesteśmy w stanie sprostać sytuacji stresowej. Zasoby nie muszą być własnością i właściwością człowieka. Często są to zasoby zewnętrzne takie jak: sieci wsparcia w postaci rodziny i przyjaciół, autorytety, Bóg, sacrum.

Na podstawie tych dwóch ocen, sytuacji i zasobów, podejmujemy decyzję dotyczącą swojej reakcji. Może to oznaczać aktywne podejmowanie działań w celu rozwiązania problemu, unikanie sytuacji, czy też korzystanie z różnych strategii radzenia sobie. Stres nie jest absolutnym stanem, ale wynikiem interakcji między jednostką, a jej otoczeniem. Dla jednej osoby dana sytuacja może być stresująca, podczas gdy dla innej nie.

„Kiedy nie jesteśmy już w stanie zmienić sytuacji, jesteśmy zmuszeni do zmiany siebie."

Viktor Frankl

Czynniki kształtujące odporność psychiczną:



Silne relacje społeczne
Bliskie, wspierające relacje z rodziną i przyjaciółmi mogą pomóc w budowaniu odporności psychicznej. Dają one wsparcie emocjonalne i uczucie przynależności.

Umiejętność zarządzania emocjami
Ludzie odporni psychicznie są w stanie rozpoznać i zarządzać swoimi emocjami w zdrowy sposób. Nauka technik samoregulacji emocji, takich jak trening relaksacji i techniki medytacyjne, może pomóc w tym procesie.

Optymizm
Pozytywne podejście do życia i wiara w możliwość rozwiązania problemów to ważne elementy odporności psychicznej. Optymiści często radzą sobie lepiej z trudnościami.

Zdolność do radzenia sobie z problemami
Odporni psychicznie ludzie są zazwyczaj skoncentrowani na rozwiązaniach, a nie na problemach. Potrafią wyodrębnić konkretne kroki, które pomogą im przejść przez trudności.

Zdolność do adaptacji.
Odporność psychiczna wiąże się z elastycznością i zdolnością do adaptacji do zmieniających się okoliczności. To umiejętność dostosowywania się do nowych warunków życiowych.

Rezyliencja to umiejętność radzenia sobie ze stresem i problemami w sposób, który nie prowadzi do chronicznego cierpienia, a nawet może prowadzić do wzrostu i rozwoju. Nie jest stałym stanem, może być rozwijana i wzmacniana przez całe życie. Można pracować nad jej rozwojem, ucząc się nowych umiejętności i stosując zdrowe strategie radzenia sobie z trudnościami.



Ewa Markiewicz - Mejno
Psycholog, psychoterapeuta



Czekamy na Ciebie w Casa Santi. Nasz sklep w Marbelli istnieje od 2008 roku. Na powierzchni ponad 300m2 znajdziesz wszystkie rodzaje win krajowych i międzynarodowych, a także szeroką gamę alkoholi.

Odwiedź naszą nową stronę internetową - zrealizujemy Państwa zamówienie z najwyższą dbałością – gwarantowana dostawa do domu w 24/48h.

Skontaktuj się z nami +34 663 287 887 lub info@vinoscasasanti.com www.vinoscasasanti.com



AGNES INVERSIONES
REAL ESTATE

SPRZEDAŻ | WYNAJEM | ZAKUP
REALIZACJE WNĘTRZ

MARZYSZ O DOMU
LUB APARTAMENCIE?
ZADZWOŃ DO NAS!
+34 671 601 608

DLACZEGO MY?

Pracujemy dla Ciebie od 2006 roku, posiadamy bogate doświadczenie i zapewniamy kompleksową oraz rzetelną obsługę.

95% naszych klientów jest z polecenia, ponieważ każdego traktujemy indywidualnie stawiając na długotrwałe relacje.

www.agnesinversiones.com

contact@agnesinversiones.com





