



PLEJADA

INSPIRACJE



www.plejada.com.pl

MAGAZYN BEZPŁATNY

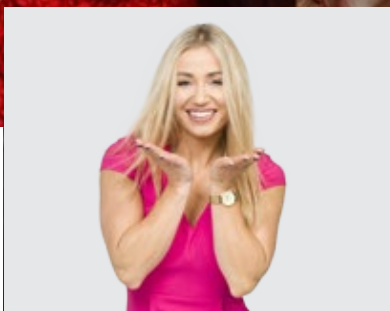
2018/04



TRENDY 2019
OKIEM LENY I LONY

ZDROWE ŚWIĘTA Z PLEJADĄ
I KLAUDIĄ SZCZĘSNĄ

KONKURS
Z NAGRODAMI



S. 6-7

S. 10-11

S. 15



CENTRUM HANDLOWE PLEJADA SOSNOWIEC

Centrum Handlowe Plejada Sosnowiec powstało w 2001 roku i już od 17 lat oferuje swoim klientom szeroką gamę produktów sprzedażowo-usługowych. W ofercie Centrum znajdują się zarówno produkty z wielu segmentów sprzedaży (odzież, wyposażenie domu, multimedia, elektronika, sprzęt AGD/RTV i inne), jak i doskonale wyposażone punkty usługowe – od fryzjera i optyka, po aptekę, biuro podróży i pralnię. W strefie food court na gości czekają restauracje i kawiarnie, gdzie można miło spędzić czas z najbliższymi. Codzienne zakupy można zrobić w hipermarkecie Carrefour, który gwarantuje szybką obsługę i zróżnicowany asortyment.

Plejada jest centrum komfortowym i funkcjonalnym, wciąż unowocześnianym. Charakteryzuje się wyjątkowo przyjazną atmosferą, daleką od zgiełku i niepotrzebnego zamieszania. Proponuje zakupy spokojne, bez pośpiechu, dla wszystkich mieszkańców regionu.



POCZUJ MAGIĘ ŚWIĄT!

Grudzień to miesiąc, który kojarzy nam się przede wszystkim ze Świętami. To czas pełen pozytywnej energii i magii. Aby jeszcze bardziej wczuć się w ten wyjątkowy klimat warto zadbać o specjalne aranżacje. Świąteczny wystrój to nie tylko choinka, ale cały dom, a diabeł tkwi w szczegółach. Najważniejszy jest pomysł i trochę kreatywności. Mamy dla Ciebie kilka pomysłów, które sprawią, że tegoroczne święta będą niezapomniane!



*wszystkie produkty dostępne są w sklepie JYSK.

PLEJADA ŚWIĄTECZNYCH ATRAKCJI!

2 GRUDNIA zapraszamy na bajkowe spotkanie z aktorami Teatru Zagłębie. Posłuchaj bajek i wypocznij w teatralnym kącie w sosnowieckiej Plejadzie. Zapraszamy do nas w godzinach 11:00-12:30 oraz 16:00 – 17:30.



6 i 8 GRUDNIA Plejadę odwiedzi św. Mikołaj. Od godziny 10:00 dzieci będą mogły robić sobie z nim zdjęcia. Na życzenie rodziców/opiekunów Mikołaj bezpłatnie wręczy ich pociechom prezenty.

8 GRUDNIA zapraszamy na ostatnie w tym roku spotkanie z Akademią Malucha! Tym razem dzieci wyruszą na spotkanie ze Św. Mikołajem, odbędzie się też finał konkursu dzienniczkowego.

22 GRUDNIA przedstawiciele Ochotniczej Straży Pożarnej Porąbka pokażą, jakie zasady powinny nam przyświecać, by spędzić BEZPIECZNE ŚWIĘTA!

OD 6 DO 24 GRUDNIA w Plejadzie zapakujemy Twój świąteczny prezent za darmo! Wystarczy zrobić w wybranych sklepach w CH Plejada Sosnowiec zakupy na kwotę min. 20 zł i z paragonem pojawić się przy świątecznym stoisku. Nasze Śnieżynki sprawią, że każdy prezent będzie prezentował się wspaniale!

Szczegóły akcji i regulaminy dostępne na www.plejada.com.pl oraz w Biurze Administracji Centrum Handlowego Plejada Sosnowiec.



 **PLEJADA**
SOSNOWIEC

**Szykuj się
do ŚWIĄT!**

6 - 24 grudnia

W zdrowym ciele,

ZDROWY DUCH!

Pierwszy śnieg to świetna wiadomość dla miłośników białego szaleństwa - padające z nieba płatki dają jasny sygnał, że wkrótce będzie można wyciągnąć narty, snowboard i oddać się szusowaniu na stoku. Ale zimowe miesiące to również świetny czas dla wszystkich aktywności pod dachem - wyprawa na basen, mecz squasha czy wizyta na siłowni nie tylko pomogą zadbać o sylwetkę, ale też dodadzą energii i endorfin. Potrzebne jest tylko dobre nastawienie - niezbędne wyposażenie i sportowe gadżety kupicie w naszych salonach sportowych.



*produkty dostępne są w sklepach Martes Sport oraz 4F.



Trendy



LENA

Niedoszła gwiazda rocka, która zamiast sceny wymarzyła sobie blogowanie. Uwielbia spędzać każdą godzinę na oglądaniu filmów i seriali, co jest nie tylko bliskie jej sercu, ale i wykształceniu. Zawodowo również związana z branżą filmową, głównie poprzez komercyjne projekty reklamowe. Kocha Katowice i tylko Londyn jest miejscem, na które mogłaby je zamienić. Pasjami zagłaskuje swoje kociaki i tropi wszelkie rockowe koncerty.

DZIEWCZYNA:

Bazą naszej garderoby jest ciepłutka, puchowa, oliwkowa kurtka. Nikt nas nie przeoczy! Zwłaszcza, jeśli postawimy na zawadiackie dodatki m.in. pluszowy, pakowny plecak, wygodne, modne traperki oraz hit sezonu, duży szal przypominający te noszone przez kibiców. Ale my stawiamy na drużynę Micky Mouse. To gorący trend, wprost z wybiegów!

Baza to jeansy z wysokim stanem, bluza z kapturem i koszula, która przyda się również podczas bardziej uroczystych spotkań. Zimą nie zapominamy również o ciepłych skarpetkach (w zabawne wzory), rękawiczkach i czapce. A do ręki świąteczny kubek wypełniony gorącą czekoladą. I tak można podbijać miasto!

Czapka

ORSAY



Rękawiczki

CROPP



Kurtka

NEW YORKER



Bluza

NEW YORKER



Plecak

SINSAY



Skarpetki

HOUSE



Koszula

SINSAY



Spodnie

NEW YORKER

Buty

CCC



Koszulka

HOUSE



Bluza

NEW YORKER



Kurtka

BIG STAR



Skarpetki

HOUSE

Buty

DEICHMANN



Spodnie

NEW YORKER



Czapka

CROPP



2019

OKIEM LENY I LONY!

DZIEWCZYNA:

Zima to najlepszy moment w roku, by pobawić się łączeniem różnych faktur, wzorów i kolorów w stylizacjach. Noszenie kilku warstw ubrań świetnie wygląda i daje ciepło. Trzeba tylko znać kilka prostych sztuczek, by nie zniekształcić sylwetki. Pod ciepłutkie i puszyste futerko załóż kobiecą zwiewną sukienkę. A pod spód jeszcze cienki dzianinowy golf i specjalne ciepłochronne rajstopy.

Zamiast klasycznej bielizny wybierz body. To kolejna warstwa, która optycznie nie dodaje kilogramów, a pozwala poczuć się wygodnie, kobieco i niezwykle stylowo.



Body

ESOTIQ



Sweter

ORSAY

Torebka

MONNARI



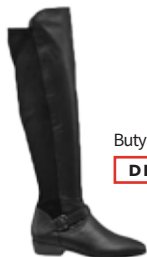
Sukienka

TARANKO



Rajstopy

GATTA



Buty

DEICHMANN



CHŁOPAK:

Klasyka zawsze się broni! Zimą warto postawić na znakomicie skrojony płaszcz w uniwersalnym kolorze (ale nie czarny!) i uzupełnić stylizację wysokiej jakości dzianinowym swetrem oraz wygodnymi i ciepłymi dodatkami.

Płaszcz typu dyplomata nadaje formę sylwetce i jest tak uniwersalny, że świetnie wygląda z wizytową koszulą, ale też bluzą z kapturem. Naprawdę pasuje do wszystkiego! Warto tylko zwrócić uwagę, by był odpowiednio skrojony i miał w składzie co najmniej połowę wełny. Smart casual to styl, który sprawdza się przez cały rok!

Szal

BIG STAR



Czapka

RESERVED



Sweter

BIG STAR



Spodnie

NEW YORKER

Koszulka

NEW YORKER



Płaszcz

RESERVED



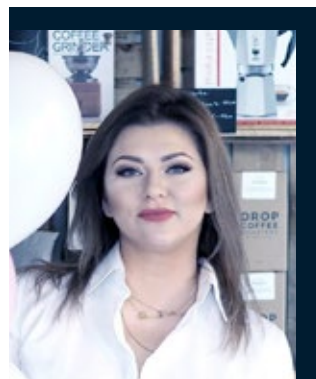
Buty

CCC



Skarpetki

HOUSE



LONA

Pisanie i tworzenie projektów graficznych to jej praca i pasja. Własna firma nauczyła ją planowania, syn – cierpliwości, a blog – czerpania więcej radości z codziennych spraw. Maniaczka starych seriali: Seksu w wielkim mieście i Przyjaciół. Marzy o podróży do Lizbony, Nowego Jorku, Seulu. A tak w ogóle, to...chciałaby zwiedzić wszystko. I mieć najpiękniejsze torebki świata, dostęp do nieograniczonej ilości koreańskich kosmetyków, a w ręce zawsze pęk balonów, bo kocha je od dzieciaka.

PREZENTOWY MUST HAVE

Jeśli wydłużająca się lista zakupów spędza Wam sen z powiek, a wymyślenie prezentów dla kolejnych członków rodziny zamiast pozytywnych emocji przynosi stres i zdenerwowanie, możecie odetchnąć z ulgą. Przygotowaliśmy dla Was świąteczny must have, a w nim propozycje podarunków, które wywołają autentyczny uśmiech na twarzach obdarowanych.



DLA DZIECKA

1. Film DVD - SMYK
2. LEGO - SMYK
3. Czapka + szal - 4F
4. Zestaw ubranek - SMYK



DLA MAMY

1. Kolczyki - APART
2. Kuferek - Way To Beauty
3. Szlafrok - ESOTIQ
4. Zestaw kosmetyków - ZIAJA
5. Komplet świeczek zapachowych - JYSK





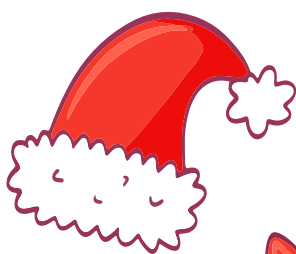
DLA NIEGO

1. Portfel - BIG STAR
2. Bransoletka - APART
3. Krawat - Adriano Calitri
4. Smartwatch - Time Trend
5. Zestaw perfum - ZIAJA



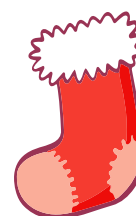
DLA NIEJ

1. Kuferek - APART
2. Paletka do cieni - SEPHORA
3. Zegarek - SWISS
4. Torebka - QUIOSQUE



DLA TATY

1. Pasek - BIG STAR
2. Spinki do mankietów - Adriano Calitri
3. Torba - RECMAN
4. Zegarek - Time Trend
5. Zestaw perfum - Drogeria Natura



FIT ŚWIĘTA!

BY KLAUDIA SZCZĘSNA

Przede wszystkim warto pamiętać, że jeśli ktoś obiecuje Wam, że schudniecie 10 kg w tydzień, albo Was okłamuje, albo chce zrobić Wam krzywdę.

Po drugie – waga nie jest wyznacznikiem ani piękna, ani zdrowia. Nasze samopoczucie, wygląd, nastrój, błysk w oku, energia do działania, radość z życia – to są wyznaczniki piękna i zdrowia.

Po trzecie – jeśli chcecie przejść na dietę, to nie przechodźcie! Nie ma po co przechodzić na dietę. Warto natomiast zmienić styl życia na zdrowszy i bardziej aktywny.

Po czwarte – od zdrowego trybu życia nie ma wymówek.

Mamy kilka ćwiczeń, które sprawią, że te święta będą aktywne i lekkie!

TRENING 1 – 20 minutowy

100 jumping jacks - pajacyków lub jump rope – skakanka

100 high plank - plank, czyli na wyprostowanych rękach spinamy brzuch i dotykamy naprzemiennie przedmiotu przed sobą. Ćwiczenie powtarzamy 100 razy na jedną rękę.

100 push ups - pompek męskich lub damskich na kolanach.

100 scissors - nożyce poziome. Wykonujemy 100 powtórzeń na jedną nogę.

Koło ratunkowe dla osób początkujących! Możecie zrobić wszystkiego o połowę mniej.



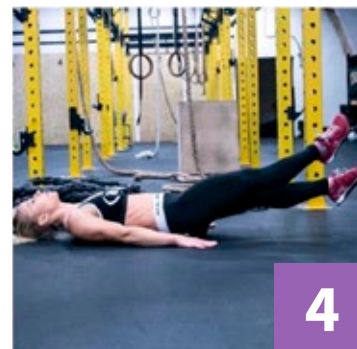
1



3



3



4



12



12



12



12

TRENING 2 – 12 MINUTOWY

Skip A - jak najszybciej przeskakujemy, kolana wysoko, plecy proste, brzuch spięty. Wykonujemy 12 powtórzeń na jedną nogę.

Goblet Lunges - 12 wykroków na jedną nogę z kettlem lub obciążeniem trzymanym przed klatką piersiową.

V-sit ups - 12 brzuszków pełnych.

Push ups - 12 pompek zwykłych lub na kolanach.

Postaraj się zrobić jak najwięcej rund w 12 minut. Jedna runda to te cztery ćwiczenia. Nie zapomnij o rozgrzewce przed rozpoczęciem treningu.

Osoby początkujące powinny wykonywać ćwiczenia w swoim tempie i mogą zmniejszyć ilość powtórzeń o połowę.



FIT SYLWESTER

BY KLAUDIA SZCZĘSNA

Zanim porwie Cię sylwestrowa noc warto zjeść coś dobrego i zdrowego! Mam dla Was przepisy na pyszne i proste przekąski, które sprawią, że będziecie czuć się świetnie oraz dotrwać do północy w pełni sił! Gwarantujemy Wam, że zasmakują one nawet najbardziej wymagającym gościom.

SYLWESTROWA FIT MINI PIZZA

SKŁADNIKI:

3-4 różnokolorowe papryki
opakowanie przecieru pomidorowego
150 g szynki drobiowej
kulka sera mozzarella
opcjonalnie: kawałek żółtego sera gouda, parmezan, suszona bazylia, oregano, sól, pieprz, szczypta cukru.

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę kroimy na szerokie plastry.
Szynkę i mozzarellę kroimy na małe kawałki.
Nastawiamy piekarnik do 180 stopni.
W międzyczasie w małym garnuszku gotujemy przecier, do którego dodajemy przyprawy oraz szczyptę cukru. Gdy na wierzchu zacznie się pojawiać bąbelki, zdejmujemy z gazu.
Każdą łódkę z papryki polewamy ok. 1-2 łyżkami przecieru, dodajemy szynkę, mozzarellę, posypujemy bazylią i oregano.
Jeżeli chcemy, możemy dodatkowo zetrzeć ser na tarce i posypać nim papryki.
Papryki układamy na blaszce pokrytej papierem do pieczenia i pieczemy 15 minut.

Smacznego!



MINI GRZANKI Z TWAROŻKIEM

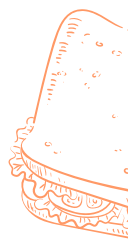
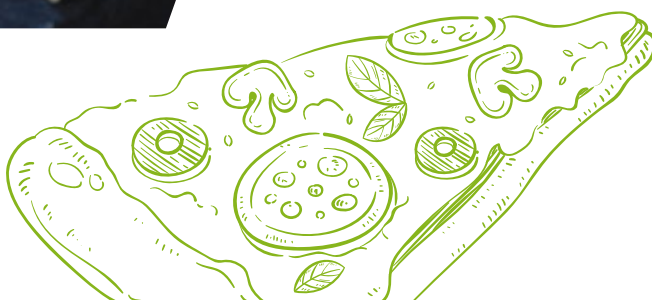
SKŁADNIKI:

Chleb żytni
Twaróg lub serek a'la bieluch
2 ząbki czosnku
Dojrzałe, miękkie awokado
Sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE:

Chleb żytni przypiekamy w tosterze lub na patelni.
Zapieczony chleb kroimy w trójkąty na pół.
Twaróg mieszasz z rozgniecionym awokado, dodajesz odrobinę soli i pieprzu, nakładasz na tosty, posypujesz dymką.

Smacznego!





1

STYLIZACJA MĘSKA NR 1

Krawat / Adriano Calitri
Buty / Deichmann
Płaszcz / Adriano Calitri
Marynarka / Recman
Koszuka / Recman
Rękawiczki / Recman
Spodnie / Adriano Calitri
Szalik / Recman
Zegarek / Swiss



2

STYLIZACJA MĘSKA NR 2

Spodnie / Adriano Calitri
Buty / CCC
Pasek parczany / Adriano Calitri
Koszula / Recman
Muszka / Recman
Płaszcz / Recman
Rękawiczki / Recman
Skarpetki / Adriano Calitri
Szał męski / Adriano Calitri
Zegarek / TimeTrend

Świąteczne i Sylwestrowe spotkania w rodzinnym gronie to czas, gdy chcemy wyglądać elegancko i odświętnie. Wybór jest ogromny, dlatego prezentujemy Wam klasyczne propozycje, zarówno dla Pań i Panów, które idealnie wpisują się w świąteczne trendy. Zainspiruj się wyjątkowymi kreacjami i poczuć się wyjątkowo! Nie zapomnij również o dodatkach, które dodadzą kreacji elegancji i sprawią, że każdy zwróci na Ciebie uwagę. Zakończ ten rok modowym przystupem!

3

4



STYLIZACJA DAMSKA NR 3

Bransoletka / Apart
Kozaki / CCC
Sukienka / Monnari
Płaszcz / Orsay
Bolerko / Orsay
Zegarek / Time Trend
Torebka / Quiosque

STYLIZACJA DAMSKA NR 4

Bluzka / Monnari
Spódnica / Gatta
Płaszcz / Szachownica
Torebka / Monnari
Bransoletka / Apart
Zegarek / Swiss



KOSMETYCZNE

SOS!

Zima to czas, kiedy nasze ciało, a w szczególności skóra, narażone jest na oddziaływanie wiatru i mrozu, dlatego warto wyposażyc swoją kosmetyczkę w niezbędne akcesoria. Mamy dla Was urodowe inspiracje, które pozwolą Wam przetrwać zimę i cieszyć się nienaganną urodą. Skorzystajcie z oferty naszych drogerii, postawcie na kosmetyczne SOS i nie dajcie się zimie!

Zimą skóra traci wilgoć prawie dwa razy szybciej niż latem, przez co staje się przesuszona, szorstka i mało elastyczna, dlatego w waszej kosmetyczce musi znaleźć się krem regenerujący do twarzy oraz spray utrwalający makijaż, który pozwoli na zachowanie idealnego makijażu przez cały dzień. Aby wasze włosy prezentowały się idealnie w każdej sytuacji nie zapomnijcie o odżywiającej masce do włosów. Zimą warto również postawić na kolor, dlatego polecamy Wam wyjątkowy zestaw cieni do powiek. Dla Panów mamy zestaw pielęgnacyjny, dzięki któremu poczują się pełni energii i orzeźwienia. Na wieczorne, relaksujące kąpiele świetnie sprawdzi się zapachowa kula do kąpieli.



1



2



3



6



5



4



7



8



9



10



1. Krem regenerujący do twarzy - Way to beauty
2. Zestaw cieni do powiek - Drogeria Natura
3. Kula do kąpieli - Mydlarnia u Franciszka
4. Tusz do rzęs - Golden Rose
5. Mgiełka zapachowa do twarzy - Ziaja
6. Balsam do ciała - Mydlarnia u Franciszka
7. Zestaw pielęgnacyjny dla mężczyzn - Sephora
8. Spray utrwalający makijaż - Golden Rose
9. Odżywiająca maska do włosów - Drogeria Natura
10. Zimowy krem do rąk - Ziaja



AKTYWNA Zima

Zimowa aura, orzeźwiające powietrze i leżący na ziemi śnieg to znakomite warunki na wspólną zabawę z naszymi pociechami! Maluchy uwielbiają wszelkiego rodzaju zabawy zimą m.in. lepienie bałwana, jazdę na łyżwach czy sankach. Dzięki temu mogą oderwać wzrok od ekranu komputera i porządnie się wyszaleć. Nie zapomnijcie jednak o odpowiednim stroju, który nie tylko będzie trendy, ale również zabezpieczy przed chłodem. Mamy dla Was kilka propozycji, które będą idealne na dziecięce, zimowe szaleństwo!



Reklama

*wszystkie produkty dostępne są w sklepie SMYK.

A Ty o czym byś chciał
porozmawiać
przy kawie?

Cafe
Silesia

poniedziałek i czwartek

16:35



Pozycja 85



Pozycja 87



Pozycja 111/352



Pozycja 129



Pozycja 37



woj. śląskie

KONKURS

NAMALUJ KREDKAMI LUB FLAMASTRAMI NAJPIĘKNIEJSZĄ
KARTKĘ ŚWIĄTECZNĄ I WYGRAJ FANTASTYCZNE NAGRODY!



Prace konkursowe należy złożyć w Biurze Administracji Centrum Handlowego Plejada Sosnowiec do 17 grudnia 2018 r. w postaci magazynu „Plejada Inspiracje” z wypełnioną stroną konkursową. Trzy najlepsze prace zostaną nagrodzone bonami do sklepu SMYK w Centrum Handlowym Plejada Sosnowiec. Udział w konkursie jest jednoznaczny z akceptacją Regulaminu konkursu. Regulamin konkursu dostępny w Biurze Administracji Centrum Handlowego Plejada Sosnowiec.

Dane uczestnika konkursu:

Imię:

Nazwisko:

Kontakt tel./e-mail opiekuna:

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych uczestnika konkursu

* Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka

.....
imię i nazwisko uczestnika

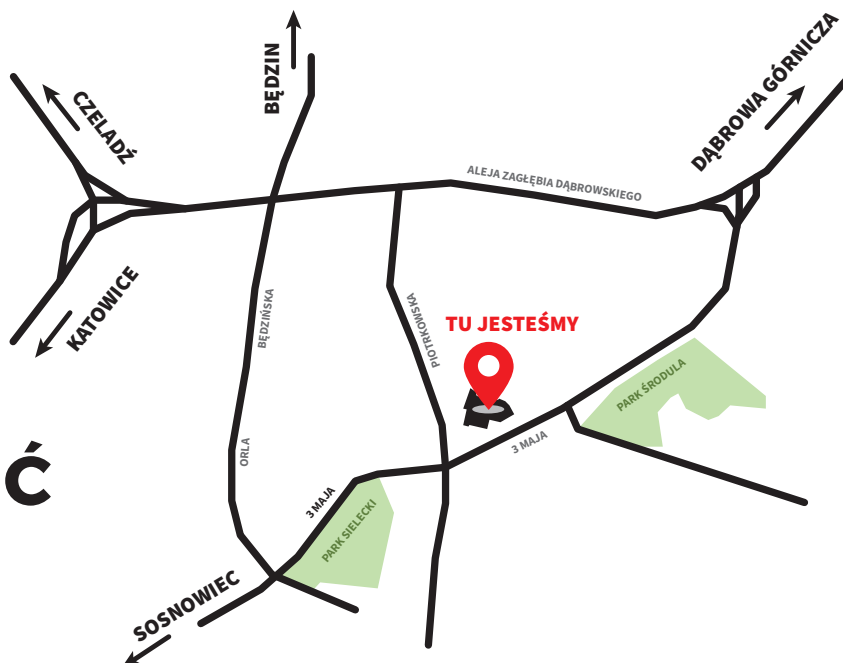
przez St. Martins Gallery Sosnowiec Sp. z o.o. oraz Organizatora konkursu Grupę PRC Sp. z o.o. w celu organizacji i przeprowadzenia konkursu „Moja wymarzona szkoła” zgodnie z art. 29 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U.UE.L.2016.119.1) – dalej RODO (GDPR)). Podanie danych jest dobrowolne, jednakże odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości udziału w konkursie. Podającym dane przysługuje prawo do wglądu, poprawiania i usunięcia swoich danych. Administratorem danych osobowych jest St. Martins Gallery Sosnowiec Sp. z o.o. oraz Organizator konkursu Grupa PRC Sp. z o.o. Administrator danych zapewnia ochronę podanych danych osobowych. Dane osobowe będą przekazywane wyłącznie podmiotom uprawnionym do ich otrzymania na podstawie przepisów prawa lub na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych w oparciu o wyrażone zgody.

.....

Data i podpis rodzica/opiekuna prawnego



JAK DOJECHAĆ



W TE NIEDZIELE ZROBISZ U NAS ZAKUPY!

25/11/2018

02/12/2018

16/12/2018

23/12/2018

30/12/2018

27/01/2019

NIEDZIELE NIEHANDLOWE:

18/11/2018

09/12/2018

06/01/2019

13/01/2019

20/01/2019

GODZINY OTWARCIA:

Centrum Handlowe Plejada Sosnowiec

PON. - SOB.: 9:00 - 21:00

ND.: 10:00 - 20:00

Hipermarket Carrefour

PON. - SOB.: 8:00 - 22:00

ND.: 9:00 - 21:00

Centrum Handlowe Plejada Sosnowiec
ul. Staszica 8B
41-200 Sosnowiec

www.plejada.com.pl

 /CentrumPlejadaSosnowiec

 @chplejadasosnowiec

