

W pozytywnym tonie na walnym zebraniu

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „SILESIA” FUNKCJONUJE DOBRZE. TAKIE WNIOSKI PŁYNĄ Z WALNEGO ZEBRANIA CZŁONKÓW SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „SILESIA”, KTÓRE ODBYŁO SIĘ 31 MAJA W BUDYNKU GÓRNOŚLĄSKIEJ WYŻSZEJ SZKOŁY HANDLOWEJ W KATOWICACH – PIOTROWICACH.



Na zebranie przybyło 59 członków SM „Silesia”. Po ukonstytuowaniu się prezydium Walnego Zebrania oraz komisji skrutacyjno-wyborczej i wnioskowej głos zabrał Prezes Zarządu SM „Silesia”, Marek Bujoczek, przedstawiając Sprawozdanie Zarządu z działalności Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” za 2018 r.

SM „Silesia” na dzień 31 grudnia 2018 r. posiadała 5774 zarejestrowanych członków, w tym: 5758 członków zamieszkałych w budownictwie wielorodzinnym, 3 członków zamieszkałych w budownictwie jednorodzinnym, 6 członków prawnych, 5 członków posiadających lokale użytkowe, 2 członków posiadających garaż oraz: 166 zarejestrowanych osób – nie członków posiadających prawo odrębnej własności, 6 zarejestrowanych współwłaścicieli posiadających spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, którzy nie wskazali spośród siebie członka spółdzielni.

Spółdzielnia administruje 5270 lokalami mieszkalnymi w budownictwie wielorodzinnym, z tego: 2034 lokalami w statusie spółdzielczego

własnościowego prawa do lokalu, 144 lokalami w statusie lokatorskiego prawa do lokalu, 3092 lokalami stanowiących odrębną własność. Spółdzielnia wynajmuje 53 lokale mieszkalne.

Prezes Marek Bujoczek omówił m.in. najważniejsze zagadnienia prawne, jakie zajmowały Zarząd w ubiegłym roku. Jak poinformował zebranych, w 2018 r. skierowano do postępowania sądowego 86 spraw, w tym 83 sprawy dotyczące należności Spółdzielni z tytułu opłat za lokale mieszkalne. Orzeczenia sądowe zapadły w 53 sprawach i są orzeczeniami zasadzającymi na korzyść Spółdzielni. Do komornika skierowano 87 wniosków o wszczęcie postępowania egzekucyjnego wobec dłużników Spółdzielni. W związku z prowadzonymi postępowaniami egzekucyjnymi komornicy w 2018 r. przekazali do Spółdzielni łączną kwotę w wysokości prawie 186 tys. zł.

Sporo czasu i wysiłku pracownicy SM „Silesia” musieli w 2018 r. poświęcić na wdrożenie nowych przepisów związanych z ochroną danych

osobowych, czyli tzw. RODO. Zarząd SM „Silesia” podjął m.in. decyzję o powołaniu Inspektora Ochrony Danych, którym został dotychczasowy Administrator Bezpieczeństwa Informacji.

Działalność społeczna i kulturalno-oświatowa w 2018 roku prowadzona była w trzech klubach osiedlowych – „Silesianka”, „Żurawia” i „Północna”. Ponadto organizowano i prowadzono szereg zajęć stałych, spotkań integracyjnych czy wycieczek – dwa wyjazdy na termy w Szaflarach, w których uczestniczyło ponad 100 osób.

– To wszystko nie byłoby możliwe, gdyby nie praca i zaangażowanie pracowników spółdzielni – podkreślił Prezes, Marek Bujoczek.

O działalności inwestycyjnej i remontowej SM „Silesia” mówił Marek Peterko, Zastępca Prezesa Zarządu. W 2018 r. SM „Silesia” na remonty i inwestycje zaplanowała blisko 8 mln 700 tys. zł. W 2018 r. kontynuowano największą inwestycję – termomodernizację budynków.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2

Przed nami

**AKCJA
LATO 2019**



19 czerwca w szkołach zabrzmiał ostatni dzwonek. W okresie wakacyjnego wypoczynku przygotowaliśmy dla dzieci zajęcia świetlicowe, sportowe, warsztaty plastyczne, wyjścia na seanse filmowe, wycieczkę do parku trampolin oraz inne atrakcje.



Zapraszamy wszystkie dzieci w wieku od 7 do 12 lat do udziału w „Akcji Lato w Mieście”, organizowanej w klubach osiedlowych przy ulicy Północnej 32 oraz w „Silesiance” (pod warunkiem zgłoszenia się odpowiedniej grupy dzieci) w okresie od 24 czerwca do 19 lipca, w godz. od 9.00 do 15.00. Odpłatność 60 zł za tydzień dla dzieci członków Spółdzielni „Silesia”. Ponadto każdemu członkowi Spółdzielni przysługuje 50% zniżki na trzecie i każde kolejne dziecko. Koszt dla dzieci spoza spółdzielni wynosi 100 zł za tydzień – w ramach wolnych miejsc.

Informacje i zapisy w klubie osiedlowym ul. Północna 32 (tel. 517 206 384) oraz w „Silesiance” (tel. 517 206 397) od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 10.00.

**KONKURS NA
NAJPIĘKNIEJSZY
BALKON I RABATĘ
W 2019 ROKU**



**POCHWAŁ SIĘ
KWIATAMI**

SZCZEGÓŁY NA STR. 2

KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZY BALKON
I RABATĘ W 2019 ROKU

Pochwal się KWIATAMI

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” organizuje kolejną już edycję konkursu na najpiękniejszy balkon i rabatę w 2019 roku. Oprócz powodów do dumy i satysfakcji, laureaci mogą liczyć na atrakcyjne nagrody.

W ubiegłym roku konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem mieszkańców osiedli wchodzących w skład SM „Silesia”. Do oceny konkursowej zakwalifikowano 156 balkonów i 46 rabat.

O tym, że pięknie ukwiecony balkon czy rabata może być prawdziwym dziełem sztuki przekonują dotychczasowi laureaci konkursu. Mieniające się kolorami balkony i rabaty podnoszą przy tym walory estetyczne osiedli. Pielęgnacja takich miejsc wymaga oczywiście sporego trudu, dlatego warto docenić zaangażowanie i pasję, z jaką mieszkańcy dbają o swoje kwiatowe oazy.

I tym razem, w okresie **od 25 czerwca do 20 sierpnia** br., komisja konkursowa dokona przeglądu oraz oceny rabat przybłokowych i balkonów. **W skład komisji wejdą: przedstawiciele Rady Osiedla – 2 osoby, pracownik administracji Osiedla – 2 osoby, przedstawiciel Spółdzielni – 1 osoba.**



Komisja wyróżni łącznie **5 rabat i 10 balkonów** w zasobach spółdzielni. **Pula nagród za najładniejsze rabaty wynosi 700 zł, z kolei za najładniejsze balkony 600 zł. Nagrodami są talony do realizacji w sklepie ogrodniczym (ważność talonu upływa w czerwcu 2020 r.).**

Wyniki konkursu oraz jego dokumentacja fotograficzna zamieszczone zostaną na stronie internetowej SM „Silesia” oraz we wrześniowym numerze gazetki SM „Silesia”. ●



Zwycięska rabata w zeszłorocznej edycji konkursu.

W pozytywnym tonie na walnym zebraniu

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

– Przez ostatnie 6 lat dociepliliśmy ponad 100 budynków za łączną kwotę 30 mln zł – zwrócił uwagę Marek Peterko.

Zastępca Prezesa zaznaczył, że ze względu na brak wykonawców część z zaplanowanych remontów przeniesiono na I kwartał tego roku (w większości zostały już wykonane).

Ku końcowi zmierzają prace związane z wymianą czterech dźwigów osobowych. W trzech przypadkach wykonywany jest dodatkowy przystanek na poziomie chodnika z wejściem przez dawną główną komorę zsybową.

O niewykonane inwestycje zapytała jedna z obecnych na zebraniu mieszanek. – Na osiedlu Prusa miały być wykonane świetliki, a nic się nie dzieje – dzieliła się swoimi uwagami.

– Świetliki są w produkcji i w najbliższym czasie będą montowane – wyjaśnił Marek Peterko.

SM „Silesia” zachęca do aktywnego głosowania na projekty z Budżetu Obywatelskiego, które dotyczą zasobów Spółdzielni. W minionych pięciu edycjach na spółdzielczych osiedlach udało się zrealizować projekty za blisko 1,5 mln zł. Dzięki temu zbudowano m.in. parkingi, siłownię, place zabaw czy organizowano inicjatywy kulturalno-oświatowe. W tym roku powstanie duży plac zabaw w rejonie budynków przy ul. Radockiego 198-230 za ok. 500 tys. zł.

Sytuację finansową SM „Silesia” przedstawiła natomiast Zastępca Prezesa Zarządu, Joanna Lewkiewicz. Jak poinformowała, za 12 miesięcy minionego roku ogółem osiągnięty wynik wyniósł 4,49 mln zł, w tym wyniku na funduszu remontowym – 2,87 mln zł oraz 1,62 mln zł na gospodarowaniu nieruchomościami.

Osiągnięty w 2018 r. wynik finansowy na działalności gospodarczej (tj. m.in. najmie lokali użytkowych, lokali mieszkalnych, garaży i innych) stanowi nadwyżkę bilansową brutto roku 2018 i wynosi 2 mln 229 tys. 819,04 zł (1 mln 881 tys. 539,04 zł netto).

Dobrą sytuację finansową SM „Silesia” potwierdziła biegła rewident, która analizowała sprawozdanie finansowe spółdzielni za 2018 r.



– Spółdzielnia posiada bardzo dobrą kondycję finansową. Z roku na rok jest coraz lepiej – podkreśliła Zofia Jakubiec.

Ocenę tą w zdecydowanej większości podzielili obecni na zebraniu członkowie SM „Silesia”, czemu dali wyraz w głosowaniu nad przyjęciem uchwały w sprawie zatwierdzenia sprawozdania finansowego spółdzielni za 2018 r. oraz w sprawie udzielenia absolutorium członkom Zarządu. Absolutoriom otrzymali: Halina Baczyńska-Półtorak, która zajmowała stanowisko Prezesa Zarządu do lipca 2018 r., obecny Prezes Zarządu – Marek Bujoczek, Zastępca Prezesa Zarządu – Marek Peterko (za okres od sierpnia do grudnia 2018 r.) oraz Zastępca Prezesa Zarządu – Joanna Lewkiewicz.

Członkowie SM „Silesia” przyjęli ponadto uchwałę w sprawie podziału

nadwyżki bilansowej spółdzielni za 2018. Zgodnie z zawartymi w niej postanowieniami: 1 mln 679 tys. 441,98 zł zostanie przeznaczona na bieżące utrzymanie gospodarki nieruchomości, w części dotyczącej członków spółdzielni; 113 000 zł zostanie przeznaczona na fundusz zasobowy; 89 097,06 zł zostanie przeznaczona na pokrycie wydatków związanych z eksploatacją nieruchomości wspólnych, w części dotyczącej remontów.

Komisja wnioskowa podczas zebrania zarejestrowała 7 wniosków, z czego 2 poddano pod głosowanie. W głosowaniu jawnym członkowie przyjęli następujące wnioski: rozważenia przez Zarząd podniesienia stawki na działalność społeczno-kulturalną oraz rozszerzenie monitoringu na zasobach spółdzielni.

● JB



TAK BYŁO



TAK JEST



WYREMONTOWANY PLAC ZABAW PRZY UL. RADOCKIEGO 78.

Sprawozdanie niezależnego biegłego rewidenta z badania

**Dla Rady Nadzorczej i Walnego Zgromadzenia
Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”**

Sprawozdanie z badania rocznego sprawozdania finansowego

Opinia

Przeprowadziliśmy badanie rocznego sprawozdania finansowego Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” („Spółdzielnia”), które zawiera bilans na dzień 31 grudnia 2018 r. oraz rachunek zysków i strat, zestawienie zmian w kapitale własnym, rachunek przepływów pieniężnych za rok zakończony w tym dniu oraz dodatkowe informacje i objaśnienia („sprawozdanie finansowe”).

Naszym zdaniem, załączone sprawozdanie finansowe:

- przedstawia rzetelny i jasny obraz sytuacji majątkowej i finansowej Spółdzielni na dzień 31 grudnia 2018 r. oraz jej wyniku finansowego i przepływów pieniężnych za rok obrotowy zakończony w tym dniu zgodnie z mającymi zastosowanie przepisami ustawy z dn. 29 września 1994 r. o rachunkowości („Ustawa o rachunkowości” – Dz. U. z 2018 r., poz. 395, 398, 650, 1629) oraz przyjętymi zasadami (polityką) rachunkowości;
- jest zgodne co do formy i treści z obowiązującymi Spółdzielnię przepisami prawa oraz statutem Spółdzielni;
- zostało sporządzone na podstawie prawidłowo prowadzonych ksiąg rachunkowych zgodnie z przepisami rozdziału 2 Ustawy o rachunkowości.

Podstawa opinii

Nasze badanie przeprowadziliśmy zgodnie z Międzynarodowymi Standardami Badania w wersji przyjętej jako Krajowe Standardy Badania przez Krajową Radę Biegłych Rewidentów („KSB”) oraz stosownie do ustawy z dn. 11 maja 2017 r. o biegłych rewidentach, firmach audytorskich i nadzorze publicznym („Ustawa o biegłych rewidentach” – Dz. U. z 2017 r., poz. 1089). Nasza odpowiedzialność zgodnie z tymi standardami została dalej opisana w sekcji naszego sprawozdania *Odpowiedzialność biegłego rewidenta za badanie sprawozdania finansowego*.

Jesteśmy niezależni od Spółdzielni zgodnie z Kodeksem etyki zawodowych księgowych Międzynarodowej Federacji Księgowych („Kodeks IFAC”) przyjętym uchwałami Krajowej Rady Biegłych Rewidentów oraz z innymi wymogami etycznymi, które mają zastosowanie do badania sprawozdań finansowych w Polsce. Wypełniliśmy nasze inne obowiązki etyczne zgodnie z tymi wymogami i Kodeksem IFAC. W trakcie przeprowadzania badania kluczowy biegły rewident oraz firma audytorska pozostali niezależni od Spółdzielni zgodnie z wymogami niezależności określonymi w Ustawie o biegłych rewidentach.

Uważamy, że dowody badania, które uzyskaliśmy są wystarczające i odpowiednie, aby stanowić podstawę dla naszej opinii.

Odpowiedzialność Zarządu za sprawozdanie finansowe

Zarząd Spółdzielni jest odpowiedzialny za sporządzenie, na podstawie prawidłowo prowadzonych ksiąg rachunkowych, sprawozdania finansowego, które przedstawia rzetelny i jasny obraz sytuacji majątkowej i finansowej i wyniku finansowego Spółdzielni zgodnie z przepisami Ustawy o rachunkowości, przyjętymi zasadami (polityką) rachunkowości oraz z obowiązującymi Spółdzielnię przepisami prawa i statutem, a także za kontrolę wewnętrzną, którą Zarząd uznaje za niezbędną aby umożliwić sporządzenie sprawozdania finansowego niezawierającego istotnego zniekształcenia spowodowanego oszustwem lub błędem.

Sporządzając sprawozdanie finansowe Zarząd Spółdzielni jest odpowiedzialny za ocenę zdolności Spółdzielni do kontynuowania działalności, ujawnienie, jeżeli ma to zastosowanie, spraw związanych z kontynuacją działalności oraz za przyjęcie zasady kontynuacji działalności jako podstawy rachunkowości, z wyjątkiem sytuacji kiedy Zarząd albo zamierza dokonać likwidacji Spółdzielni, albo zaniechać prowadzenia działalności albo nie ma żadnej realnej alternatywy dla likwidacji lub zaniechania działalności.

Zarząd Spółdzielni jest zobowiązany do zapewnienia, aby sprawozdanie finansowe spełniało wymagania przewidziane w Ustawie o rachunkowości.

Odpowiedzialność biegłego rewidenta za badanie sprawozdania finansowego

Naszymi celami są uzyskanie racjonalnej pewności czy sprawozdanie finansowe jako całość nie zawiera istotnego zniekształcenia spowodowanego oszustwem lub błędem oraz wydanie sprawozdania z badania zawierającego naszą opinię. Racjonalna pewność jest wysokim poziomem pewności ale nie gwarantuje, że badanie przeprowadzone zgodnie z KSB zawsze wykryje istniejące istotne zniekształcenie. Zniekształcenia mogą powstawać na skutek oszustwa lub błędu i są uważane za istotne, jeżeli można racjonalnie oczekiwać, że pojedynczo lub łącznie mogłyby wpłynąć na decyzje gospodarcze użytkowników podjęte na podstawie tego sprawozdania finansowego. Koncepcja istotności stosowana jest przez biegłego rewidenta zarówno przy planowaniu i przeprowadzaniu badania jak i przy ocenie wpływu rozpoznanych podczas badania zniekształceń oraz nieskorygowanych zniekształceń, jeśli występują, na sprawozdanie finansowe, a także przy formułowaniu opinii biegłego rewidenta. W związku z powyższym wszystkie opinie i stwierdzenia zawarte w sprawozdaniu z badania są wyrażane z uwzględnieniem jakościowego i wartościowego poziomu istotności ustalonego zgodnie ze standardami badania i zawodowym osądem biegłego rewidenta.

Zakres badania nie obejmuje zapewnienia co do przyszłej rentowności Spółdzielni ani efektywności lub skuteczności prowadzenia jej spraw przez Zarząd Spółdzielni obecnie lub w przyszłości.

Podczas badania zgodnego z KSB stosujemy zawodowy osąd i zachowujemy zawodowy sceptycyzm, a także:

- identyfikujemy i oceniamy ryzyka istotnego zniekształcenia sprawozdania finansowego spowodowanego oszustwem lub błędem, projektujemy i przeprowadzamy procedury badania odpowiadające tym ryzykom i uzyskujemy dowody badania, które są wystarczające i odpowiednie, aby stanowić podstawę dla naszej opinii. Ryzyko niewykrycia istotnego zniekształcenia wynikającego z oszustwa jest większe niż tego wynikającego z błędu, ponieważ oszustwo może dotyczyć zmywu, fałszerstwa, celowych pominięć, wprowadzenia w błąd lub obejścia kontroli wewnętrznej;
- uzyskujemy zrozumienie kontroli wewnętrznej stosownej dla badania w celu zaprojektowania procedur badania, które są odpowiednie w danych okolicznościach, ale nie w celu wyrażenia opinii na temat skuteczności kontroli wewnętrznej Spółdzielni;
- oceniamy odpowiedniość zastosowanych zasad (polityki) rachunkowości oraz zasadność szacunków księgowych oraz powiązanych ujawnień dokonanych przez Zarząd Spółdzielni;
- wyciągamy wniosek na temat odpowiedniości zastosowania przez Zarząd Spółdzielni zasady kontynuacji działalności jako podstawy rachunkowości oraz, na podstawie uzyskanych dowodów badania, czy istnieje istotna niepewność związana ze zdarzeniami lub warunkami, która może poddawać w znaczącą wątpliwość zdolność Spółdzielni do kontynuacji działalności. Jeżeli dochodzimy do wniosku, że istnieje istotna niepewność, wymagane jest od nas zwrócenie uwagi w naszym sprawozdaniu biegłego rewidenta na powiązane ujawnienia w sprawozdaniu finansowym lub, jeżeli takie ujawnienia są nieadekwatne, modyfikujemy naszą opinię. Nasze wnioski są oparte na dowodach badania uzyskanych do dnia sporządzenia naszego sprawozdania biegłego rewidenta, jednakże przyszłe zdarzenia lub warunki mogą spowodować, że Spółdzielnia zaprzestanie kontynuacji działalności;
- oceniamy ogólną prezentację, strukturę i zawartość sprawozdania finansowego, w tym ujawnienia, oraz czy sprawozdanie finansowe przedstawia będące ich podstawą transakcje i zdarzenia w sposób zapewniający rzetelną prezentację.

Inne informacje, w tym sprawozdanie z działalności

Na inne informacje składa się sprawozdanie z działalności Spółdzielni za rok obrotowy zakończony 31 grudnia 2018 r. („Sprawozdanie z działalności”)

Odpowiedzialność Zarządu

Zarząd Spółdzielni jest odpowiedzialny za sporządzenie Sprawozdania z działalności zgodnie z przepisami prawa.

Zarząd Spółdzielni jest zobowiązany do zapewnienia, aby Sprawozdanie z działalności Spółdzielni spełniało wymagania przewidziane w Ustawie o rachunkowości.

Odpowiedzialność biegłego rewidenta

Nasza opinia z badania sprawozdania finansowego nie obejmuje Sprawozdania z działalności. W związku z badaniem sprawozdania finansowego naszym obowiązkiem jest zapoznanie się

ze Sprawozdaniem z działalności, i czyniąc to, rozpatrzenie, czy nie jest istotnie niespójne ze sprawozdaniem finansowym lub naszą wiedzą uzyskaną podczas badania, lub w inny sposób wydaje się istotnie zniekształcone. Jeśli na podstawie wykonanej pracy, stwierdzimy istotne zniekształcenia w Sprawozdaniu z działalności, jesteśmy zobowiązani poinformować o tym w naszym sprawozdaniu z badania. Naszym obowiązkiem zgodnie z wymogami ustawy o biegłych rewidentach jest również wydanie opinii czy sprawozdanie z działalności zostało sporządzone zgodnie z przepisami oraz czy jest zgodne z informacjami zawartymi w sprawozdaniu finansowym.

Opinia o Sprawozdaniu z działalności

Na podstawie wykonanej w trakcie badania pracy, naszym zdaniem, Sprawozdanie z działalności Spółdzielni:

- zostało sporządzone zgodnie z art. 49 Ustawy o rachunkowości;
- jest zgodne z informacjami zawartymi w sprawozdaniu finansowym.

Ponadto, w świetle wiedzy o Spółdzielni i jej otoczeniu uzyskanej podczas naszego badania oświadczamy, że nie stwierdziliśmy w Sprawozdaniu z działalności istotnych zniekształceń.

Kluczowym biegłym rewidentem odpowiedzialnym za badanie, którego rezultatem jest niniejsze sprawozdanie niezależnego biegłego rewidenta, jest Zofia Jakubiec.

Działający w imieniu Biura Rachunkowego „7x7” z siedzibą w Katowicach, ul. Jana III Sobieskiego 7 wpisanego na listę firm audytorskich pod numerem KRBR 2914 w imieniu którego kluczowy biegły rewident zbadał sprawozdanie finansowe.

podpis kluczowego biegłego rewidenta

Zofia Jakubiec, nr w rejestrze KRBR 10215

Katowice; data sporządzenia sprawozdania z badania: 4 kwiecień 2019 rok

INFORMATOR

**SPÓŁDZIELNIA
MIESZKANIOWA „SILESIA”**

W KATOWICACH

40-668 Katowice,

ul. Głuszców 9

centrala 32 202 80 34

sekretariat 32 202 93 24

FAX 32 202 94 44

email:

silesia@smsilesia.katowice.pl

www.smsilesia.katowice.pl

OSIEDLE „ODRODZENIE”

UL. RADOCKIEGO 152,

tel. 32 206 11 26,

32 441 63 72

OSIEDLE „TARGOWISKO”,

OSIEDLE „ŻURAWIA”,

OSIEDLE PRZY UL. B. PRUSA

ul. Fredry 5,

tel. 32 202 90 02,

32 441 63 74

DYŻUR AWARYJNY

(poza godzinami
pracy spółdzielni)

32 202 94 42,

607 692 272

WAŻNE

TELEFONY

numer alarmowy **112**

pogotowie ratunkowe **999**

straż pożarna **998**

policja **997**

straż miejska **986**

pogotowie ciepłownicze

32 258 47 73

pogotowie energetyczne

32 258 46 53

pogotowie gazowe

32 251 54 11

pogotowie wodno-kanalizacyjne

32 256 48 09

Centrum Zarządzania

Kryzysowego Urzędu

Miejskiego

32 253 95 84

IV Komisariat Policji

Katowice-Piotrowice,

ul. Policyjna 7,

tel. 32 200 37 51

Modernizacja wind na Osiedlu Odrodzenie

W czerwcu bieżącego roku Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” oddała do użytku zmodernizowany dźwig osobowy w budynku przy ul. Radockiego 222. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt zastosowania w nim nowatorskiego rozwiązania z wybudowaniem dodatkowego przystanku na poziomie ulicy i wejściem przez dawną, główną komorę zsygową.

Rozwiązanie takie eliminuje barierę, jaką są schody, zarówno dla osób starszych, niepełnosprawnych, matek z dziećmi w wózkach czy też rowerzystów. Poza niewątpliwymi zaletami wpływającymi na codzienne życie mieszkańców, dodatkowym atutem takiej modernizacji dźwigu osobowego jest likwidacja zsygu w budynku. Niesie to za sobą korzyści w postaci nie tylko oszczędności kosztów ponoszonych na utrzymanie i coroczne mycie oraz dezynfekcję zsygu, ale również pozbycia się przykrego zapachu z budynku, który mimo dbania o zsyg często utrzymuje się w głównej komorze zsygowej i na klatce schodowej. Pomieszczenia po komorach zsygowych na półpiętrach będą mogły być użytkowane przez lokatorów jako pomieszczenia dodatkowe. Likwidacja zsygu ma również związek z segregacją odpadów, na którą Miasto Katowice zwraca coraz większą uwagę. W projektach nowych przepisów pojawiają się już zapisy dotyczące znacznych opłat za brak segregacji.

Spółdzielnia intensywnie zabiega o montaż pojemników półpodziemnych, ułatwiających prawidłową segregację odpadów. Podczas modernizacji windy wykonano remont głównej kabiny zsygowej wraz z wymianą drzwi wejściowych, wymieniono instalację domofonową na cyfrową, ale również usunięto z budynku cementowo-azbestową rurę zsygową, która i tak musiałaby być usunięta bądź wymieniona do końca 2032 roku.

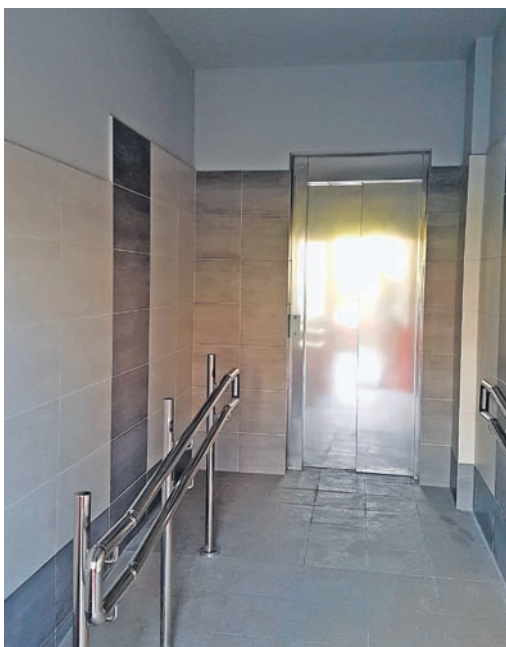
Dwa kolejne dźwigi przy ul. Radockiego 252 i 276 zostaną oddane do użytku na przełomie czerwca i lipca, a na lata 2019 -2021 Rada Nadzorcza przyjęła plan wymiany 20 dźwigów osobowych w naszych zasobach, z których 18 przewidzianych jest (po spełnieniu warunków technicznych) do przebudowy i zastosowania wyżej opisanego rozwiązania.

Zarząd Spółdzielni ma więc nadzieję, że przyjęte nowoczesne rozwiązanie spotka się z akceptacją mieszkańców i w znaczący sposób podniesie ich komfort życia. ●

TAK BYŁO



TAK JEST



Klub Aktywnego Seniora „Anziano”

W Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” odbywają się zajęcia ruchowe dla seniorów, tj. gimnastyka ogólnousprawniająca oraz zdrowy kręgosłup. Można też poćwiczyć na siłowni oraz zagrać w remika.

Cyklicznie organizowane są ciekawe spotkania. W maju miały miejsce warsztaty pielęgnacyjne dla pań w wieku 55+ pt. „Bądź piękna i zdrowa”. Uczestniczki spotkania miały okazję poznać właściwe kroki przy pielęgnacji skóry, nauczyć się odpowiednich technik codziennej pielęgnacji oraz wypróbować i poczuć na własnej skórze efekt kosmetyków. Mogły ponadto poddać się badaniu cery aparatem API. Były konsultacje oraz upominki kosmetyczne.

W czerwcu zaprosiliśmy seniorów na spotkanie zorganizowane przez pracowników Orange pt. „ABC obsługi: smartfon, tablet, internet”. Odpowiedzieli oni na wszystkie trudne pytania, m.in. jak korzystać z portali społecznościowych, internetu w telefonie, jakie możliwości daje smartfon, jak skonfigurować pocztę elektroniczną, jak robić bezpiecznie zakupy w sieci itp.

Od lutego 2019 r. realizujemy projekt pt. „Dla Aktywnych Seniorów”, finansowany ze

środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach V edycji Budżetu Obywatelskiego. W ramach projektu dla seniorów w wieku 55+ odbywają się zajęcia ruchowe, tj. zdrowy kręgosłup oraz pilates w klubie przy ul. Żurawiej 80 oraz zajęcia z języka angielskiego w klubie przy ul. Północnej 32. Raz w tygodniu seniorzy uczestniczą w zajęciach Nordic Walking. Organizowane są również ciekawe warsztaty. Do tej pory seniorzy mieli okazję poznać tajniki ceramiki i stworzyć piękne aniołki. Były również warsztaty wielkanocne, podczas których uczestnicy wykonali zajaczki z mchu oraz warsztaty ekologiczne pt. „Drugie życie gazety”, czyli wiklina papierowa. W ramach projektu odbędzie się jeszcze spotkanie z przewodnikiem oraz warsztaty bożonarodzeniowe. W maju, mimo niesprzyjającej pogody, seniorzy wzięli udział w pikniku, podczas którego było wspólne grillowanie kiełbasek i krupnioków. Przy dźwiękach muzyki biesiadnej można było napić się kawy i herbaty, poczęstować ciastem i chlebem ze smalcem. Seniorzy pokazali, że potrafią się bawić, nie oglądając się na niesprzyjającą aurę. Część z nich bawiła się do końca, a część tylko ogrzała się, pijąc ciepłą herbatę i jedząc ciepły posiłek.

W klubie przy ulicy Żurawiej 80 odbywają się również biesiady przy muzyce. Pierwszą była zabawa karnawałowa, a przed nami jeszcze pożegnanie lata oraz Andrzejki. Seniorzy mają również okazję wyjść do kina. Zobaczyli już film pt. „Green Book” w kinie Helios w Galerii Libero. W czerwcu odbędzie się wycieczka do Goczałkowic-Zdroju, gdzie seniorzy zwiedzą Ogrody Kapias, a także do Muzeum Ognia w Żorach. W lipcu seniorzy pojadą do Wrocławia, a tam zaplanowano zwiedzanie Ogrodu Japońskiego, rejs statkiem po Odrze oraz Hydropolis. Zapisy na wycieczki zostały już zakończone. Przed nami jeszcze Dzień Seniora w listopadzie. Wszystkich seniorów, którzy chcą brać udział w projekcie zapraszamy do klubu przy ulicy Północnej 32.

Zapisy oraz dokładne informacje:

• **Klub Aktywnego Seniora „Anziano”**
od poniedziałku do piątku, od godz. 9.00
do 13.00, tel. 517 206 384

• **www.smsilesia.katowice.pl**

w zakładce działalność kulturalna

• **Facebook - Kluby osiedlowe SM**

Od 24 czerwca do 30 sierpnia będzie przerwa wakacyjna. Do Klubu Aktywnego Seniora „Anziano” zapraszamy już we wrześniu. ●



Mindful Massage & Body Art

Salon masażu i odnowy biologicznej Twoim miejscem relaksu i uważności na Siebie.



fight
for natural
beauty

NOWA TECHNOLOGIA ENDERMOLOGIE® Alliance

Endermologie® lpg Alliance - zoga - manual therapy - medical massage - ajurveda - Yumeiho®



40-748 Katowice (Podlesie) ul. Uniczowska 16

ZAPEWNIAMY PARKING DLA NASZYCH KLIENTÓW

+48 728 981 311 Fizjoterapeuta: +48 798 449 144



*Po 12 zabiegach: zmniejszenie obwodu w talii o ok. 5,2 cm. **Po 3 zabiegach: 67% kobiet stwierdziło wygładzenie cellulitu. *** Po 3 zabiegach: 71% kobiet zauważyło poprawę jędrności skóry. - 2016 endermologie® Badanie DermScan.

ENDERMOLOGIE® ALLIANCE DLA TWARZY

WIDOCZNE EFEKTY
JUŻ PO 1 ZABIEGU



endermologie® Alliance to prawdziwy fitness dla Twojej skóry. W naturalny sposób pobudza odbudowę i produkcję odmładzających składników skóry:



- Kolagenu dla jędrnej skóry
- Elastyny dla sprężystości
- Kwasu hialuronowego dla naturalnego wypełnienia i nawilżenia skóry

POCZUJ SIĘ DOBRZE W SWOIM CIELE,
POCZUJ SIĘ DOBRZE ZE SOBĄ!

Inteligentna metoda stymulacji Twojej skóry i Twojego ciała wprowadzi Cię w nowy wymiar pielęgnacji.

30 lat badań i doświadczeń pozwoliło stworzyć firmie LPG® prawdziwie rewolucyjną metodę **endermologie® Alliance**: jedyną bezinwazyjną, mechaniczną stymulację pobudzającą w naturalny sposób metabolizm komórkowy.

Poznaj nowy wymiar **endermologie® Alliance** skuteczne odmładzanie i wyszczuplanie.

ENDERMOLOGIE® ALLIANCE DLA CIAŁA

WIDOCZNE EFEKTY
JUŻ PO 3 ZABIEGACH

Nowy patent **endermologie® Alliance** umożliwia intensywną i szybką stymulację tkanek przy zachowaniu wyjątkowego komfortu zabiegu.

Dzięki innowacyjnemu **Sensorowi Identyfikacji Skóry Alliance** zabieg jest dostosowywany do indywidualnych potrzeb i wymagań skóry, gwarantując doskonałe efekty.



endermologie® Alliance oddziałuje w trzech wymiarach na Twoje ciało:

- Redukuje miejscowo zlokalizowaną i oporną tkankę tłuszczową
- Wygładza cellulit
- Ujędrnia skórę stymulując produkcję naturalnego kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego



Przed zabiegiem



Po 10 zabiegach

- ✓ Joga Twarzy
- ✓ Zoga multidimensional movement
- ✓ Terapia YUMEIHO®
- ✓ Masaż klasyczny całego ciała
- ✓ Masaż stemplami ziołowymi
- ✓ Masaż ayurveda abhyanga
- ✓ Masaż gorącymi kamieniami
- ✓ Masaże relaksacyjne całego ciała
- ✓ Masaże twarzy

Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółową ofertą na naszej stronie:

www.mindful.org.pl

Zapraszamy do kontaktu

Endermologia +48 728 981 311

Fizjoterapeuta: +48 798 449 144



Niezapomniany Dzień Dziecka

4 CZERWCA NA OSIEDLU ODRODZENIA W RAMACH INICJATYWY LOKALNEJ ODBYŁ SIĘ FESTYN Z OKAZJI DNIA DZIECKA. ORGANIZATOREM IMPREZY BYŁA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „SILESIA”.

Słoneczna pogoda sprawiła, że zawiątało do nas dużo dzieci, aby wspólnie świętować i bawić się w tym wyjątkowym dniu. Imprezę poprowadziła Magdalena Skwarek, a gwiazdą festynu był światowej sławy duet klaunów – Rupert i Rico z programem animacyjnym dla dzieci. Impreza rozpoczęła się od przemarszu Orkiestry Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, która miała zmobilizować mieszkańców do wyjścia z domu oraz występu ligockich Mażorettek „Akcent” z MDK w Ligocie. Po przemarszu mażoretki zaprezentowały efektowny układ taneczno-akrobatyczny, który zrobił wrażenie na widzach i został nagrodzony dużymi brawami. Następnie na scenie gościnnie wystąpiły dzieci z przedszkoli oraz szkoły podstawowej z Piotrowic. Pierwszą grupą, którą mogliśmy podziwiać na scenie były maluchy z Przedszkola nr 78 pod kierunkiem Ewy Teclaw-Majeran. Swoje zdolności artystyczne zaprezentowały także dzieci z Przedszkola nr 93 z osiedla Odrodzenia. Kolejną atrakcją był pokaz tańca akrobatycznego oraz występ cheerleaderek ze Szkoły Podstawowej nr 27. Pokaz akrobatek okazał się bardzo elektryzujący – wzbudził uznanie i podziw publiczności. Cheerleaderki zaprezentowały układ taneczny, do którego same wymyśliły choreografię i dopracowały ją pod okiem swoich opiekunów. Następnie na placu przed sceną zaprezentowały się dzieci z Katowickiego Klubu Sportowego Karate Fundacji Projekt Champion. Wszyscy młodzi artyści wykazali się dużym talentem, a za cudowne występy każdy otrzymał skromny upominek.

Zgromadzona przed sceną publiczność dobrze się bawiła, a w pierwszych rzędach oczywiście kibicowali dumni rodzice i dziadkowie. Gościnnie, już na koniec imprezy, zaśpiewali Harcerze z XIV Środowskiego Szczepu Harcerskiego im. Cichociemnych.

Klauni Rupert i Rico zafundowali najmłodszym moc atrakcji, tj. malowanie włosów, śmieszne czapeczki, tańce, śpiewy, konkursy i zagadki z nagrodami, a także zabawne gagi, które dostarczyły mnóstwo pozytywnych emocji i sprawiły, że dzieci i dorośli licznie gromadzili się przed sceną i z pełnym zaangażowaniem uczestniczyli w świetnej zabawie!

Niezwykłą atrakcją, jak co roku, było przybycie policjantów z 4. Komendy Policji w Katowicach. Dzieci tłumnie gromadziły się obok radiowozu, siadały za kierownicą, mogły wziąć udział w konkursie i zrobić pamiątkowe zdjęcie ze Sznupkiem. Dodatkową niespodzianką okazało się kolorowe Pluszowe Miasteczko dla najmłodszych uczestników festynu.

Nie mogło zabraknąć w tym dniu strażaków z Ochotniczej Straży Pożarnej w Kostuchnie. Wóz strażacki był obiegany przez dzieci. Każdy chciał wsiąść do samochodu, założyć hełm i poczuć się przez chwilę jak prawdziwy strażak. W tak słonecznym dniu zbawienne okazało się polewanie wodą, która schłodziła rozgrzane słońcem ciała dzieci i dorosłych. Dziękujemy służbom mundurowym za wsparcie inicjatywy, zaangażo-

wanie oraz aktywne uczestnictwo w festynie.

Aż do wieczora dzieci zjeżdżały na dmuchańcach i skakały na trampolinie, a z ich twarzy nie schodził uśmiech. Najmłodsi mogli wziąć udział w eko-warsztatach przygotowanych przez kwiaciarnię „Kwiat Toskanii” i animacjach dla dzieci pt. „Bezpieczny Internet na wakacjach”, zorganizowanych przez firmę Orange.

W tym roku podczas konkursów rozdaliśmy vouchery do Laserhouse, kina Helios w galerii Libero, Wrotki, pizzerii Dominos oraz drobne upominki podarowane przez firmę WEKTOR z Murcek i Towarzystwo Ubezpieczeń SA Uniq. Swoje stoisko miał VISION EXPRESS z projektem „Edukacja o okularach i ostrości wzroku dla dzieci i dorosłych”. Dziękujemy pani Marcie Witkowskiej i wolontariuszom ze Szkolnego Koła Wolontariatu w SP 56, którzy aktywnie uczestniczyli w festynie. Pomoc i wsparcie finansowe otrzymaliśmy również od Grupy Usługowo-Doradczej Anna Hanusiak-Tatarska, której serdecznie dziękujemy! ●



Solidarni z niepełnosprawnymi

Tradycyjnie, jak co roku środowisko spółdzielcze włącza się w niesienie pomocy osobom niepełnosprawnym poprzez organizowanie pikniku.

XVII Piknik Osób Niepełnosprawnych zamieszkałych w spółdzielczych zasobach mieszkaniowych woj. śląskiego odbył się 15 czerwca w Podlesicach w Gościńcu Jurajskim, w przepięknym zakątku Jury Krakowsko-Częstochowskiej, wśród skalnych ostańców, tajemniczych jaskiń i unikatowej roślinności. Uczestniczyło w nim około 530 osób z 12 spółdzielni mieszkaniowych.

Głównym celem, jaki przyświeca organizacji pikniku jest integracja osób zdrowych i niepełnosprawnych, zamieszkałych w spółdzielczych zasobach mieszkaniowych województwa śląskiego oraz przełamywanie barier międzyludzkich. Takie inicjatywy społeczne to także dobra okazja do nawiązania kontaktów z innymi środowiskami spółdzielczymi.

W tym roku do udziału w pikniku zgłosiło się 30 osób z naszej spół-



dzielni. Niestety, silne upały spowodowały, iż kilkoro z naszej grupy musiało zrezygnować z wyjazdu ze względów zdrowotnych. Wśród najwytrwalszych osób, którym nie straszny był panujący tego dnia 36-stopniowy upał, była stała uczestniczka wyjazdów, 93-letnia

pani Róża, mieszkanka osiedla Targowisko. Wszyscy uczestnicy obdarowani zostali niebieskimi czapczkami z logo SM „Silesia” oraz plecaczkami. Słońce tego dnia dawało się nam we znaki, dlatego też uczestnicy wyjazdu szukali wytchnienia wśród drzew. Na łonie

natury mogli w cieniu sosen odpocząć i choć na chwilę skryć się przed słońcem. Mimo upału wszyscy dobrze się bawili i korzystali z uroków natury.

Imprezę poprowadziła Pani Agnieszka – animatorka, która wspaniale bawiła przybyłych

uczestników, organizując a to tańce, a to różne konkursy, gry i zabawy z nagrodami. Nie zabrakło zabaw z chustą animacyjną, baniek mydlanych i wielu innych atrakcji. Wszyscy niepełnosprawni, którzy mieli tylko ochotę prezentowali na scenie swoje talenty.

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyła się hipoterapia. Przejazdka na koniu pod opieką hipoterapeuty była ogromną atrakcją przede wszystkim dla dzieci niepełnosprawnych. Każdy chciał choć przez chwilę usiąść na końskim grzbiecie.

Nie zabrakło także czegoś dla podniebienia. Wszyscy dostali śniadanie oraz pyszną kiełbasę z grilla, do woli herbatki z cytrynką i dużo dużo wody, tak bardzo potrzebnej przy takiej pogodzie. Każda z przybyłych grup z danej spółdzielni otrzymała statuetkę i pamiątkowy dyplom uczestnictwa w pikniku. Dla organizatorów tego wyjątkowego dnia najważniejszy był uśmiech na twarzach uczestników. Pomimo upału, każdy zadowolony i pełen wrażeń wracał do domu. ●



Sąsiedzkie biesiadowanie

FESTYN Z OKAZJI DNIA SĄSIADA ODBYŁ SIĘ 30 MAJA BR. NA OS. TARGOWISKO, NA TZW. ALEJKACH. JEST TO INICJATYWA LOKALNA WSPÓŁFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH Z BUDŻETU MIASTA KATOWICE.

Organizatorem trzeci rok z rzędu była Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”. Podobnie jak w ubiegłych latach przygotowaliśmy mnóstwo atrakcji dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca. Imprezę rozpoczął występ dzieci z przedszkola nr 84 z Piotrowic. Trzy grupy przedszkolne - „Żabki”, „Motylki” i „Stokrotki” śpiewały i tańczyły do znanych piosenek, m.in. „Gorączki sobotniej nocy” oraz „Zielonego mosteczka”. Zaprezentowały także tradycyjną „Polkę” oraz wylizankę po Śląsku i taniec z mopem.

Następnie odbył się pokaz karate dzieci i samoobrony dla dorosłych w wykonaniu UKS Selfdefense. Imprezę uświetnił występ Chóru Modus Vivendi.

Główną atrakcją był występ grupy animacyjnej Roko i Colino, która przygotowała dla dzieci bogaty program artystyczny - mnóstwo niespodzianek, konkursów i zagadek z nagrodami. Choć pogoda była nieco kapryśna, dzieci wcale się nie poddawały i ochoczo uczestniczyły w zabawie. Animatorzy udało się zaangażować najmłodszych i publiczność do wspólnej zabawy, dzięki czemu miło spędzili czwartkowe popołudnie. Nie zabrakło oczywi-



ście malowania buziek, balonów oraz trampoliny i dmuchańców, z których dzieci mogły korzystać do woli. Zarówno mali, jak i dumi mogli pooglądać sprzęt strażacki oraz pokaz umiejętności w wykonaniu strażaków.

Mieszkańcy podczas festynu słuchali muzyki, rozmawiali i integrowali się ze swoimi sąsiadami. Mogli odpocząć w miłym towarzystwie, a także poczęstować się

gorącą grochówką i chlebem ze smalcem. Wspólne biesiadowanie jest bardzo integracyjne! Festyn spotkał się z pozytywnym odbiorem wśród mieszkańców naszych osiedli. Mogliśmy spotkać na nim całe rodziny. W zorganizowanie Dnia Sąsiada włączyło się również Przedsiębiorstwo Usługowe „KRYSPIN” Krystyna Górka i Marek Górka, którym serdecznie dziękujemy za finansowe wsparcie. ●

Nie ma mowy o nudzie!

Na przełomie maja i czerwca br. SM „Silesia” była organizatorem inicjatyw lokalnych przeznaczonych dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca.

W tym okresie mieszkańcy naszych osiedli mogli uczestniczyć w trzech inicjatywach lokalnych: 30 maja w Dniu Sąsiada w Piotrowicach na os. Targowisko (3 edycja), Dniu Dziecka w Piotrowicach (4 czerwca) oraz „Bez Barier” na os. Odrodzenia (14 czerwca).

Pomysłodawcą inicjatyw jest pani Dorota Ostrowicz - koordynator działalności społeczno-kulturalnej i oświatowej w SM „Silesia”. W ramach inicjatyw odbyły się występy grup animacyjnych, zespołów muzycznych, nie zabrakło też niespodzianek dla dzieci i poczęstunku.

A już po wakacjach, we wrześniu SM „Silesia” zaprasza mieszkańców na I Festyn Pieczonego Kartofla. Także we wrześniu po raz kolejny przeprowadzimy akcję edukacyjną „Podaj łapę” dla miłośników psów i kotów. Podczas akcji plenerowej będzie można zaccipować psy i koty, a jednocześnie zarejestrować zwierzęta w bazie danych Safe Animal. Będziemy rozdawać bezpłatne talony na: szczepionki przeciwko wściekliznie, sterylizację kotek i kastrację kocurów. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa we wszystkich imprezach.

W ramach VI edycji Budżetu Obywatelskiego 2020 złożyliśmy po raz kolejny projekt „Aktywni Seniorzy 55+”. Czekamy na weryfikację wniosku. O kolejnych etapach będziemy informować na bieżąco.

Przypominamy, że **od 24 czerwca do 30 sierpnia w klubach osiedlowych będzie przerwa wakacyjna**. Na zajęcia **zapraszamy od września**. Szczegółowe informacje dotyczące propozycji zajęć **znajdą się w sierpniowym numerze gazety SM „Silesia”**.

Szczegółowe informacje dotyczące imprez plenerowych, zajęć w klubach będzie można uzyskać w klubach osiedlowych przy ul. Północnej 32, w „Silesiance” oraz w klubie przy ul. Żurawiej 80, a także na stronie SM „Silesia”, Facebooku/Kluby osiedlowe SM „Silesia” oraz na plakatach i ogłoszeniach. ●

Festyn Bez Barrier

W piątek, 14 czerwca odbył się I festyn „Bez Barrier”, współfinansowany przez miasto Katowice w ramach projektu inicjatywa lokalna. Organizatorem festynu była Fundacja „Pomóc Więcej” przy ścisłej współpracy i wsparciu SM „Silesia”.

Fundacja istnieje od 2011 r. i zrzesza ponad 200 podopiecznych. Często organizuje festyny charytatywne w celu zintegrowania osób niepełnosprawnych ze zdrowym społeczeństwem. Na zaproszenie organizatorów przyjechało m.in. Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „SZANSA”, którego młodzi członkowie przedstawili na scenie umiejętności taneczno-teatralne. Z kolei Stowarzyszenie Ratownicze NEMO przeprowadzało kursy pierwszej pomocy dla dzieci i dorosłych. W trakcie festynu odbywały się animacje i konkursy dla dzieci. Fundacja przygotowała też darmowy poczęstunek dla uczestników. Na scenie tego dnia zabawiali przybyłych zespół D4 i formacja SILVER Dance. Pomimo upału mieszkańcy bawili się świetnie.

– Miejmy nadzieję, że impreza stanie się cykliczną i za rok znów się spotkamy. Składam również serdeczne podziękowania dla prezesa SM „Silesia” oraz jej pracowników za tak mocne wsparcie przy organizacji – mówi Iwona Flazik z Fundacji „Pomóc Więcej”. ●



PIĄTKI ZE SCENĄ

Dla miłośników spotkań z muzyką, teatrem...

W ramach kolejnych spotkań z cyklu „Piątki ze sceną” mieszkańcy SM „Silesia” zostali zaproszeni do siedziby Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach oraz do Teatru Korez.

W piątek, 17 maja w siedzibie NOSPR-u mieszkańcy mieli wyjątkową okazję do poznania trzech znakomitych kompozycji ze środkowego okresu twórczości Haydna, tj. Symfonii C-dur La Roxelane, Symfonii B-dur La Reine oraz Symfonii C-dur Maria Theresia w wykonaniu jednej z najlepszych austriackich orkiestr Mozarteum-morchester Salzburg i jej dyrektora artystycznego, Riccardo Minasiego. Salzburska Orkiestra Mozarteum, specjalizująca się w wykonawstwie dzieł klasyków wiedeńskich, należy do najważniejszych ambasadorów kultury muzycznej Austrii na arenie międzynarodowej.

W kolejny piątek, 7 czerwca br. gościliśmy w Teatrze Korez w Katowicach przy pl. Sejmu Śląskiego 2. Mieszkańcy udali się na wspaniałą sztukę pt. „Mianujom mie Hanka” w reżyserii Mirosława Neinerta. Scenariusz spektaklu powstał na podstawie „Opowieści górnośląskiej” Alojzego Lyski. Tekst poraża i oczyszcza. Jest prosty, szlachetny i prawdziwy. Mówi o śląskich losach, w których odnajdujemy echa rodzinnych opowieści. Życie Hanka, bohaterki monodra-

mu, w którą koncertowo wciela się Grażyna Bułka, nie jest kolorowe. Jej życiorys jest przykładem tego, jak historia odciska swoje piętno na indywidualnych losach ludzi – jeśli nie zabiera im życia dosłownie, to sprawia, że jest ono niezwykle dramatyczne. Hance los zabrał większość bliskich jej osób, każąc doświadczać całego bólu z tym związanego. Mimo to Hanka, przywiązana do swojego miejsca na ziemi, którym jest Śląsk, wyjechać z niego nie chciała. Urodziła się bowiem nie Polką i nie Niemką, ale właśnie Ślązaczka. I tu chce dokończyć swojego żywota. Jej losy w pełni rozumieją prawdziwi Ślązacy. Znakomita Grażyna Bułka przekracza granicę aktorskiej kreacji. Ona po prostu jest nią na tej scenie. I ta obecność robi bardzo duże wrażenie. Nie ma tu ani wystudiowanych póz, ani sztucznych łez. Jest prawda.

Wyjazdem tym zakończyliśmy sezon kulturalny 2018/2019. Mamy nadzieję, że dotychczasowe wyjazdy spełniły oczekiwania i zaspokoili gust mieszkańców korzystających z naszej oferty „Piątków ze sceną”.

Od września wyruszymy w dalszą kulturalną podróż. Zainteresowanych kolejnymi wyjazdami prosimy o śledzenie ogłoszeń na klatkach budynków, na stronie internetowej Spółdzielni (www.smsilesia.katowice.pl) i Facebooku. Wszystkim uczestnikom życzymy udanych wakacji! ●

Witajcie!

**Dzienny Dom
Pomocy Społecznej nr 2
zaprasza wszystkie osoby
starsze i oczekujące wsparcia
do ośrodka przy ulicy Głogowskiej 23.**

W kwietniu zaczęliśmy nowy program dla osób z otępieniem pierwszego stopnia (między innymi otępienie w chorobie alzheimera). Dla wszystkich zapewniamy wyżywienie od poniedziałku do piątku oraz prowiant na dni wolne. W chwili obecnej mamy 50 pensjonariuszy i 30 osób, którym dowozimy obiady. Posiłki są gotowane na miejscu w kuchni ośrodka.

ZAPEWNIAMY:

- podstawowe świadczenia opiekuńcze
- terapia zajęciowa oraz pomoc psychologiczna
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- imprezy kulturalno-oświatowe

Stowarzyszenie zapewnia doświadczonych pracowników socjalnych, psychologów, instruktorów terapii zajęciowej, opiekunów medycznych.



Ośrodek boryka się z problemami finansowymi, w związku z tym zwracamy się do Państwa o pomoc rzeczową i finansową.

Bardzo chętnie przyczynimy się:

- krzesła ● kanapę ● stół
- telewizor ● zamykane szafki ● dobra chłodziarkę
- lodówkę ● sprzęt grający i rehabilitacyjny
- gry planszowe oraz artykuły biurowe

Można nas również wesprzeć finansowo, podajemy nr konta
Stowarzyszenie Opoka z dopiskiem DDPS NR 2 ul. Głogowska 23
67 1050 1214 1000 0023 6031 5325
Dziękujemy za wszelkie wsparcie i pomoc

Rodzicu, o tym musisz pamiętać!

Organizator wycieczki (kolonii, obozu) musi zgłosić wyjazd do właściwego (ze względu na siedzibę organizatora) kuratorium oświaty.

Z uwagi na bezpieczeństwo dzieci w zgłoszeniu ma obowiązek podać m.in. dane dotyczące miejsca wycieczki i rodzaju zakwaterowania, liczby uczestników, zatrudnionej kadry oraz programu pracy z dziećmi. Musi również zapewnić dostęp do opieki medycznej.

Dzięki temu wizytatorzy mogą kontrolować miejsca wycieczki dzieci i młodzieży. Podobne kontrole może przeprowadzić straż pożarna i sanepid (zarówno przed rozpoczęciem wycieczki, jak również w czasie jego trwania).

Rodzic, aby czuć się spokojnym o bezpieczeństwo swojego dziecka, przed wykupieniem turnusu, może sprawdzić organizatora (czy zgłosił do kuratora oświaty wycieczkę) w specjalnie utworzonej wyszukiwarce bazy wycieczki, dostępnej na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji Narodowej www.wycieczki.men.gov.pl

Znajdują się w niej wszystkie legalnie organizowane w kraju i za granicą obozy, kolonie, półkolonie i inne formy zorganizowanego wycieczki.

Rodzic z bazy wycieczki dowie się wszystkiego o organizatorze, pozna m.in. jego adres, numer telefonu, e-mail, termin oraz adres lokalizacji wycieczki. Dzięki bazie informacje o zgłoszonych wycieczkach przesyłane są do właściwych miejscowo służb sprawujących nadzór nad wycieczkami (straż pożarna, sanepid).

Każdy organizator posiada możliwość wydruku ze swojego konta w bazie wycieczki potwierdzenia zgłoszenia danego wycieczki, które powinien przekazać rodzicom uczestnika.

W przypadku braku danego wycieczki w bazie wycieczki informacje, czy organizator podejmował próby zgłoszenia wycieczki oraz o powodach ewentualnej odmowy kuratora oświaty o wpisze danego wycieczki do publicznej bazy wycieczki, informacji może udzielić kuratorium oświaty, w którym orga-

nizator miał obowiązek dokonania zgłoszenia wycieczki.

BEZPIECZNA OPIEKA

Każdy organizator jest zobowiązany m.in. do zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków wycieczki oraz zatrudnienia wykwalifikowanej kadry sprawującej właściwą opiekę wychowawczą.

Kierownikiem wycieczki może być osoba, która spełnia łącznie poniższe warunki:

- posiada zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego,
- jest pełnoletnia,
- ma co najmniej średnie wykształcenie (nie dotyczy czynnych instruktorów harcerskich w stopniu co najmniej przewodnika, pełniących funkcję kierownika w formach wycieczki prowadzonych przez organizacje harcerskie),
- ma zaświadczenie o ukończeniu kursu na kierownika wycieczki (nie dotyczy osób zajmujących stanowiska kierownicze w szkołach i placówkach oraz instruktorów harcerskich w stopniu co najmniej podharcistrza),
- posiada co najmniej trzyletnie doświadczenie w wykonywaniu zadań dydaktyczno-wychowawczych lub opiekuńczo-wychowawczych uzyskane w okresie ostatnich 15 lat (nie dotyczy nauczycieli, instruktorów harcerskich w stopniu co najmniej podharcistrza).

Wychowawcą wycieczki może zostać osoba, która spełnia łącznie poniższe warunki:

- posiada zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego,
- jest pełnoletnia,
- ma co najmniej średnie wykształcenie (nie dotyczy instruktorów harcerskich
- w stopniu co najmniej przewodnika, pełniących funkcję wychowawcy w formach wycieczki prowadzonych przez organizacje harcerskie),
- ukończyła kurs na wychowawcę wycieczki (nie dotyczy nauczycieli, instruktorów harcerskich w stopniu co najmniej podharcistrza).

cieli, osób pracujących z dziećmi w placówkach wsparcia dziennego lub placówkach opiekuńczo-wychowawczych, instruktorów harcerskich w stopniu co najmniej przewodnika, trenerów i instruktorów sportu, którzy uzyskali tytuł przed 2013 r. oraz do 31 sierpnia 2017 r. przodowników turystyki kwalifikowanej i instruktorów Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego).

RODZICU

Wymagaj od organizatora, z którym wyjeżdża Twoje dziecko, aby przed wyjazdem podpisał umowę, przekazał wszystkie istotne informacje o wycieczce i ewentualnych dodatkowych wymaganiach, w tym wydruk potwierdzenia zgłoszenia danego wycieczki.

Nie zapomnij dokładnie wypełnić i przekazać organizatorowi wycieczki Kartę kwalifikacyjną uczestnika wycieczki Twojego dziecka.

Przed samym wyjazdem bardzo ważne jest odpowiednie skompletowanie bagażu, tak by był on również dostosowany do możliwości dziecka. Zdarza się bowiem, że w pobliżu nie ma osoby, która pomoże nieść bagaż. Dobrze byłoby, gdyby był to jeden większy plecak, walizka lub torba, a dodatkowo niewielki plecak podręczny. Jeśli jest to wyjazd o charakterze sportowym, wymagany sprzęt (np. rower, rolki, narty) należy dobrać do warunków fizycznych i umiejętności dziecka.

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY O PRZEBIEGU WYCIECZKI?

Jeśli do rodziców docierają niepokojące sygnały o okolicznościach, czy warunkach lub sytuacjach, np. na kolonii, należy zgłosić je przede wszystkim do kuratorium oświaty właściwego ze względu na miejsce lokalizacji wycieczki. W zależności od problemu, jakiego dotyczą nieprawidłowości, rodzice mogą także powiadomić właściwą (zgodnie z miejscem wycieczki) powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną, Państwową Straż Pożarną lub inne służby interwencyjne.

Źródło: www.gov.pl

Wypoczynek bez niemiłych zdarzeń? OTO KILKA RAD

SZANOWNI PAŃSTWO

Zbliża się okres wakacji. Dla wielu z nas jest to czas wyjazdów oraz spędzania czasu poza domem. W tym okresie, będąc w ferworze innych zajęć, jesteśmy szczególnie narażeni na wszelkiego rodzaju czyny o charakterze przestępczym.



Czas ten pochłania nas w takim stopniu, że zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które w konsekwencji prowadzą do nieprzyjemnych sytuacji, gdzie ostatecznie stajemy się ofiarami. Pamiętajmy zatem o tym, aby właściwie zabezpieczyć nasze mienie.

- Jednym z najczęściej popełnianych błędów jest nieodpowiednie zabezpieczenie naszych domostw. Bardzo często wychodząc z domu zapominamy zamknąć drzwi na klucz. W przypadku dłuższych wyjazdów poprosimy osoby dobrze nam znane, być może kogoś bliskiego, sąsiada, aby doglądali naszego dobytku. Mieszkania często są przez sprawców obserwowane. Jeżeli w lokalu będzie ruch, to możemy być pewni, że potencjalny złodziej odstąpi od zamiaru popełnienia czynu zabronionego.
- W przypadkach, kiedy jesteśmy na zakupach, korzystamy ze środków komunikacji, na dworcach czy lotniskach, pamiętajmy, aby pieniądze nie były w jednym miejscu. Port-

fel starajmy się trzymać w trudno dostępnych miejscach. W przypadku płatności kartami zwróćmy uwagę, aby zawsze zasłonić ręką wpisywany numer PIN, a tym bardziej nie trzymać go razem z kartą bądź na niej zapisywać.

- Podczas wycieczki nad wodą pamiętajmy o bezpieczeństwie. Korzystajmy ze strzeżonych kąpielisk i przestrzegajmy znajdujących się tam regulaminów. Szczególną uwagę zwróćmy na dzieci przebywające nad wodą. Nie pływajmy po spożyciu alkoholu! Chwila nieuwagi wystarczy, by doszło do tragedii.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisarzatu Policji IV w Katowicach spokojnego wycieczki. Zrobimy wszystko, by po powrocie czekały nas tylko miłe wspomnienia!

*podinsp.
IRENEUSZ SZAFRANEK
komendant
IV Komisarzatu Policji
w Katowicach*



PORADY PRAWNE

Śmierć uprawnionego do spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu mieszkalnego

Kontynuując tematykę, jakie konsekwencje prawne pociąga za sobą śmierć członka spółdzielni, w niniejszym numerze zostanie omówiony przypadek śmierci osoby, której wyłącznie przysługuje spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu mieszkalnego.

W tym miejscu przypomnienia wymaga, że śmierć członka należy natychmiast zgłosić do działu członkowsko-mieszkaniowego Spół-

dzielni Mieszkaniowej „SILESIA” (pok. nr 2), przedkładając skrócony odpis aktu zgonu.

Tytułem wstępu należy wskazać, że spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu mieszkalnego nie podlega dziedziczeniu, nie przechodzi więc automatycznie na spadkobierców. Zgodnie z art. 15 ust. 1 ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, w przypadku śmierci uprawnionego, któremu samodzielnie przysługiwało takie prawo do lokalu, jego bliskim przysługują roszczenia o zawarcie umowy o ustanowienie spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu mieszkalnego.

Osobą bliską jest zstępny, wstępny, rodzeństwo, dzieci rodzeństwa, małżonek, osoba przy-

sposabiająca i przysposobiona oraz osoba, która pozostaje faktycznie we wspólnym pożyciu.

Aby móc zrealizować takie roszczenie, osoby bliskie muszą w terminie jednego roku od śmierci uprawnionego złożyć wobec Spółdzielni zapewnienie o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu mieszkalnego.

W przypadku zgłoszenia się kilku osób uprawnionych, o tym komu takie prawo przypadnie, zdecyduje sąd, a okolicznością mającą decydujący wpływ na podjęcie przez sąd decyzji będzie fakt, czy osoba bliska zgłaszająca roszczenie zamieszkiwała z byłym członkiem spółdzielni.

Jeżeli wyznaczony przez Spółdzielnię termin wystąpienia do sądu upłynie i żadna z osób uprawnionych nie zgłosi do sądu swojego roszczenia, to Spółdzielnia dokona wyboru osoby, której przypadnie prawo do lokalu, spośród osób bliskich, które zgłosiły taką gotowość.

Jeżeli sprawa zostanie zgłoszona do sądu, osoby bliskie mają obowiązek zawiadomić o tym Spółdzielnię. Warto pamiętać o tym, że do momentu zawiadomienia Spółdzielni, o tym komu przypadło spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu mieszkalnego, wszystkie osoby odpowiadają solidarnie, czyli łącznie, za comiesięczne opłaty na rzecz Spółdzielni. ●

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Planując wypoczynek nad wodą, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

- Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Nie korzystaj z kąpiei w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
- Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.)
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
- Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: **biała flaga** – kąpiel dozwolona, **czerwona flaga** – kąpiel zabroniona, **brak flagi** – nie ma dyżuru ratowników.
- Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczać ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
- Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
- Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanych, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpielących się i wypoczywających.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
- Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony).
- Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
- Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.
- Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
- Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
- Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
- **Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą – 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!**

Źródło: www.straz.gov.pl



Sprawdź gdzie można bezpiecznie wypoczywać nad wodą – www.sk.gis.gov.pl

Jak przetrwać upał

UPAŁ TO STAN POGODY, GDY TEMPERATURA POWIETRZA PRZY POWIERZCHNI ZIEMI PRZEKRACZA 30 ST. C. W CIĄGU DNIA, NAJWYŻSZA TEMPERATURA WYSTĘPUJE POMIĘDZY GODZINĄ 15 A 18, A NIE JAK SIĘ POWSZECHNIE SĄDZI – W POŁUDNIE, ZAŚ NAJWIĘKSZE PROMIENIOWANIE UV NOTOWANE JEST W GODZINACH 12 – 13.

SKUTKI

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu. Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy. Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

OCHRONA

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego; pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50°C;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomaga to właściwą termoregulację organizmu; należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodnoelektrolitową;

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ 112 lub 999 **rcb.gov.pl**

- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce; należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzić i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;
- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

DZIECI

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze,

- jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;
- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer, należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremami z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco;
- wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce.

SENIORZY

- osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

Źródło: www.rcb.gov.pl

Dla Czytelników, którzy do **26 LIPCA 2019 ROKU**
nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną lub mailową,
z podaniem danych teledoresowych)
poprawne rozwiązania (z zaznaczeniem:
KRZYŻÓWKA NA LATO) przewidziano 3 upominki.

Upominki spółdzielcze
– za poprawne rozwiązanie **KRZYŻÓWKI NA ŚWIĘTA**
z poprzedniego wydania (hasło: „**WIELKA MOC WIELKANOCY**”) otrzymali:

Andrzej Smaluch, Agnieszka Tomaszewska, Irena Kluczyńska

Ashwagandha, czyli coś na stres i zmęczenie



Ashwagandha była używana już od czasów starożytnych. Zioło to pochodzi z suchych regionów Indii, północnej Afryki i Bliskiego Wschodu.

Głównym surowcem zielarskim wykorzystywanym w suplementach diety jest korzeń witanii, choć medycyna naturalna korzysta ze wszystkich części tej rośliny: liści, kwiatów, ziaren i owoców. Tradycyjna nazwa ashwagandhy wywodzi się z sanskrytu i stanowi połączenie słów „ashwa” (koń) i „gandha” (zapach), co w wolnym tłumaczeniu oznacza zapach konia, a związane jest z charakterystyczną wonią, jaką rozciągają korzenie tej rośliny.

Ashwagandhę możemy stosować, gdy brakuje nam energii, jesteśmy zmęczeni, mamy trudności z koncentracją czy borykamy się ze stresem.

Jak działa Ashwagandha? Chroni układ odpornościowy, zwiększa wydolność fizyczną i umysłową, redukuje stres, dodaje sił i witalności oraz polepsza refleks. Stwierdzono też, że roślina ta działa przeciwzapalnie, stabilizuje poziom cukru we krwi, zwiększa potencję seksualną u kobiet oraz mężczyzn, poprawia pamięć i wzmacnia układ nerwowy.

Jak stosować Ashwagandhę? Zalecana dawka wynosi od 600 do 1000 mg, dwa razy dziennie, najlepiej na noc, w szczególności dla tych osób, które cierpią na bezsenność i lęk oraz mają stresującą i ciężką pracę. Nie zaleca się jej kobietom w ciąży. W czasie stosowania nie należy spożywać alkoholu!

● mgr farmacji **Bartłomiej Bojdylla**



Z Orange Love możesz zabrać najlepszą rozrywkę na wakacje w kraju

Ponad 100 kanałów TV w telefonie na Orange TV Go i internet bez limitu GB



Love Mini	Love Standard	Love Extra	Love Premium
79,99 zł/mies.	109,99 zł/mies.	149,99 zł/mies.	219,99 zł/mies.
Internet Orange Światłowód do 300 Mb/s i modem FunBox 3.0 ze Smart Wi-Fi	Internet Orange Światłowód do 300 Mb/s i modem FunBox 3.0 ze Smart Wi-Fi	Internet Orange Światłowód do 300 Mb/s i modem FunBox 3.0 ze Smart Wi-Fi	Internet Orange Światłowód do 300 Mb/s i modem FunBox 3.0 ze Smart Wi-Fi
Abonament komórkowy – rozmowy, SMS-y, MMS-y – bez limitu – internet 7 GB , w tym 4,6 GB w roamingu w UE	Abonament komórkowy – rozmowy, SMS-y, MMS-y – bez limitu – internet 7 GB , w tym 4,6 GB w roamingu w UE	Abonament komórkowy – rozmowy, SMS-y, MMS-y – bez limitu – internet bez limitu GB – 15 GB z pełną prędkością (potem 1 Mb/s), w tym 5,43 GB w roamingu w UE	Abonament komórkowy – rozmowy, SMS-y, MMS-y – bez limitu – internet bez limitu GB – 30 GB z pełną prędkością (potem 1 Mb/s), w tym 7,1 GB w roamingu w UE
Abonament domowy Rozmowy z numerami stacjonarnymi w Polsce, UE, Kanadzie i USA bez limitu	Abonament domowy Rozmowy z numerami stacjonarnymi w Polsce, UE, Kanadzie i USA bez limitu	Abonament domowy Rozmowy z numerami stacjonarnymi w Polsce, UE, Kanadzie i USA bez limitu	Abonament domowy Rozmowy z numerami stacjonarnymi w Polsce, UE, Kanadzie i USA bez limitu
Telewizja Pakiet Optymalny: 104 kanały (w tym 55 HD i 2 w 4K) i dekodery Samsung 0 zł	Telewizja 168 kanałów (w tym 100 HD i 3 w 4K) i dekodery Samsung 0 zł	Telewizja 168 kanałów (w tym 100 HD i 3 w 4K) i dekodery Samsung 0 zł	Telewizja 181 kanałów (w tym 113 HD i 3 w 4K) i dekodery Samsung 0 zł
		Orange TV Go	Orange TV Go i HBO GO
59,99 zł/mies.	internet Światłowód do 300 Mb/s		
99,99 zł/mies.	internet, TV i abonament domowy Światłowód do 300 Mb/s z telewizją (Pakiet Optymalny: 104 kanały, w tym 55 HD i 2 w 4K)		

Zwiększ prędkość internetu: do **600 Mb/s** + 10 zł/mies., do **1 Gb/s** + 20 zł/mies.

Teraz Orange Światłowód dostępny w domkach jednorodzinnych za dopłatą 14,99 zł/mies.

Zanim podejmiesz decyzję o przedłużeniu umowy z dotychczasowym operatorem, sprawdź ofertę Orange.

Zapraszamy do Salonów Orange w Katowicach:

- ul. 3 maja 5 (przy Skarbku) tel: 501 345 678
- CH Galeria Katowicka, ul. 3 maja 30 tel: 508 325 182
- CH Silesia City Center, ul. Chorzowska 107 tel: 512 096 700
- CH Dąbrówka, ul. Roździeńskiego 200 tel: 518 511 121
- CH 3 Stawy, ul. Pułaskiego 60 tel: 510 303 353
- CH Libero, ul. Kościuszki 229 tel: 501 790 317

(koszt połączenia wg taryfy operatora)

Umów się
z Doradcą na
orange.pl/wizyta

Zadzwoń
801 234 567
(koszt wg cennika)

Wejdź na
orange.pl

Orange TV Go, dostępne w pakiecie Orange Love Extra i Premium, umożliwia korzystanie w kraju z posiadanych usług TV Orange przez aplikację na dodatkowych urządzeniach. „Internet bez limitu GB” – po wyczerpaniu GB w ramach abonamentu prędkość spadnie do 1 Mb/s.

Ceny z umową na 24 mies. z rabatami za e-fakturę i zgodę marketingową (po 5 zł), bez opłaty aktywacyjnej 49,99 zł. Opłata dla domków dotyczących budynków o typie zabudowy jednorodzinnej. Prędkość 1 Gb/s osiągalna tylko z odpowiednim sprzętem lub w odpowiedniej konfiguracji. Szczegóły na orange.pl/swiatlowod oraz w Regulaminie usług multimedialnych na orange.pl, gdzie sprawdzisz również zasięg Światłowodu.