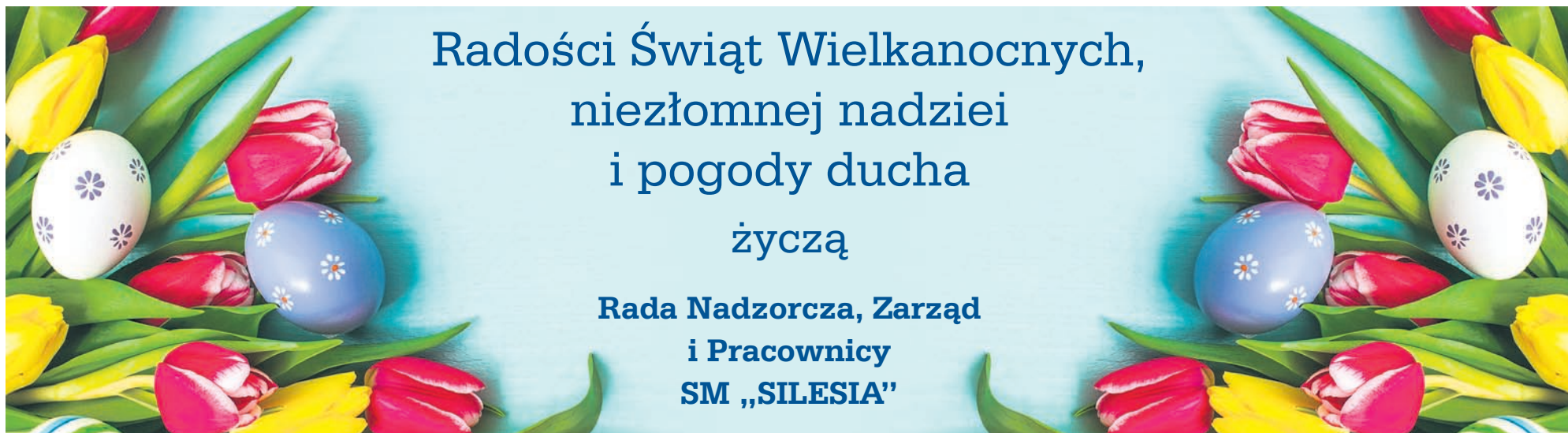




Radości Świąt Wielkanocnych,
niezlomnej nadziei
i pogody ducha
życzą

Rada Nadzorcza, Zarząd
i Pracownicy
SM „SILESIA”

PLAN GOSPODARCZO-FINANSOWY NA 2021 ROK

Rada Nadzorcza, działając w ramach swoich kompetencji, w dniu 25 marca zatwierdziła przedstawiony przez Zarząd plan gospodarczo – finansowy Spółdzielni na rok 2021.

Plan został sporządzony w oparciu o wykonanie 2020 roku. W ubiegłym roku pomimo trudności związanych między innymi z epidemią i jej konsekwencjami wypracowaliśmy pożytki w kwocie ponad **1 mln 700 tys. zł.** Jednocześnie zasililiśmy fundusz remontowy dodatkową kwotą blisko **450 tys. zł.** Było to możliwe po spełnieniu wymaganych przez WFOŚiGW warunków do umorzenia części pożyczek zaciągniętych na prace termomodernizacyjne prowadzone w poprzednich latach.

Przy opracowaniu planu na 2021 r. uwzględniono m.in. wzrost płacy minimalnej (7,7%), przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej (~5%), prognozowany wskaźnik wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych (3,1%) oraz wzrost cen energii, w tym opłaty mocowej.

W planie założono, że Walne Zgromadzenie przeznaczy uzyskane w roku 2020 pożytki na bieżącą eksploatację i utrzymanie nieruchomości.

Wynik ogółem na gospodarowaniu nieruchomościami zaplanowano na poziomie 4,99 mln zł, w tym 4,43 mln zł to wynik na funduszu remontowym, zaś na pozostałej działalności spółdzielni zaplanowano osiągnięcie

wyniku w kwocie 1,52 mln z zł netto. W planie na 2021 r. nie uwzględniono wszystkich gospodarczo-ekonomicznych skutków epidemii koronawirusa ze względu na niemożność ich oszacowania w obecnej chwili. Do planu przyjęto jednak koszty związane z Covid-19 na bazie roku poprzedniego, w tym m.in. koszty dezynfekcji klatek schodowych.

Planowane wydatki z funduszu remontowego w kwocie ~ 10,7 mln zł to głównie wykonanie termomodernizacji (Radockiego 88, 96 106, Łętowskiego 5,5A), remont dźwigów (Jankego 120, Radockiego 52, 178, 194, 198, 204, 224, 244, 274), remont instalacji przeciwpożarowej, malowanie klatek schodowych.

Ze względu na konieczność wykonania w br. pięcioletnich przeglądów instalacji elektrycznej i odgromowej większe wydatki zaplanowano na przeglądach obligatoryjnych. Uwzględniono również konieczność wymiany wodomierzy oraz podzielników, przy czym ostateczna kwota wydatków będzie zależna od rezultatów przetargów. W wyniku rozliczenia procesu przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności gruntów pod budynkami mieszkalnymi (uwzględniającego stawkę na podatek od nieruchomości oraz opłatę przekształceniową) oraz z uwagi na zwiększenie stawki podatku od nieruchomości przez UM Katowice nastąpił łączny wzrost tych stawek.

Należy wziąć pod uwagę, że przychody i koszty każdej nieruchomości w naszej spółdzielni są planowane i rozliczane indywidualnie. Stawki na poszczególnych nieruchomościach są bardzo zróżnicowane, w zależności od potrzeb remontowych, kosztów eksploatacji, wyniku roku poprzedniego, specyfiki nieruchomości, w tym powierzchni gruntów, powierzchni użytkowej lokali, tytułu prawnego do lokalu, faktu członkostwa oraz posiadania w budynku dźwigu czy centralnego ogrzewania. W efekcie wyliczono ponad 300 stawek dla lokali w całej spółdzielni.

Reasumując, plan zakłada **utrzymanie stawek eksploatacyjnych dla członków spółdzielni** (łącznie ze stawką na eksploatację dźwigów, bez stawki na podatek od nieruchomości i opłatę przekształceniową tj. opłat niezależnych od Spółdzielni) **w 60 z 74 nieruchomości;** wzrost stawek eksploatacyjnych dla członków pozostałych 14 nieruchomości mieści się w przedziale od 0,10 zł/m² do 0,18 zł/m². Sumarycznie jednak dla wszystkich nieruchomości łącznie z podatkiem od nieruchomości i opłatą przekształceniową wzrost stawki eksploatacyjnej ogółem dla członków nie przekracza 0,25 zł/m².

Na str. 5 przedstawiamy wykaz stawek dla członków spółdzielni w podziale na spółdzielczel i własnościowe prawo do lokalu oraz odrębną własność. Będą one obowiązywały od 1 lipca br.

Pomagamy wiosnie! To już 10 lat kwiatowego konkursu!

Jest, nadeszła! Długo oczekiwana wiosna szybko ożywi przyrodę kwitnącą roślinnością. I my możemy dołożyć cegiełkę do upiększania naszego najbliższego otoczenia.



Już od 10 lat mieszkańcy zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” mogą brać udział w konkursie na „Najpiękniejszy balkon” i „Najpiękniejszą rabatę”. Popularność tej kwieternej rywalizacji nie słabnie – każdego roku komisja konkursowa zlicza ok. 200 ustrojonych balkonów i przyblokowych rabat, z czego kilkadziesiąt z nich poddawanych jest ocenie konkursowej. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców i ich zamiłowaniu do kwiatów osiedla mieszkaniowe stają się przyjemniejszymi miejscami do życia.

I w tym roku, tradycyjnie w okresie letnim, komisja konkursowa dokona przeglądu oraz oceny rabat przyblokowych i balkonów. Oprócz

powodów do dumy i satysfakcji, laureaci konkursu mogą liczyć na atrakcyjne nagrody, którymi w ubiegłych latach były talony do sklepu ogrodniczego czy książki z praktycznymi poradami w zakresie ich ogrodniczej pasji.

Celem konkursu na „Najpiękniejszy balkon” i „Najpiękniejszą rabatę” jest docenienie wysiłku mieszkańców w upiększaniu osiedli oraz zmotywowanie do dbania o nasze najbliższe otoczenie. Mieszkańcy do dzieła!

● JB

Warsztaty florystyczne

25 lutego w klubie osiedlowym „Silesianka” odbyły się warsztaty florystyczne „Las w słoiku”.

Zajęcia poprowadziła Kinga Klajn-Toboła – właścicielka Studia Florystycznego Kwiat Toskanii, które mieści się w Piotrowicach przy ul. Radockiego 33. Uczestniczki zajęć przyniosły swoje szklane naczynia i z pomocą florystki stworzyły piękne żywe ozdoby – swój własny fragment lasu. Las w szkle to niezwykle modna ozdoba, która zdobywa ostatnimi czasy serca wielu ludzi. Swoją popularność zawdzięcza przede wszystkim pięknemu wyglądowi. Jest to kompozycja bardzo łatwa w pielęgnacji i świetnie prezentuje się w domowym zaciszu. Każda z uczestniczek nadała kompozycji indywidualnego charakte-



ru i udekorowała swoje naczynia tak, aby wyglądało oryginalnie. W kameralnym gronie i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa uczestnicy stworzyli małe dzieła sztuki.

MOBILNY PUNKT SZCZEPIEŃ

Mobilny punkt szczepień dojedzie do osób, które nie mogą dotrzeć do przychodni – to rozwiązanie dla seniorów, osób niepełnosprawnych lub niesamodzielnych, które z różnych przyczyn nie mogą stawić się w punkcie szczepień.

Śląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia rozstrzygnął nabór na prowadzenie mobilnych punktów szczepień przeciwko COVID-19. Do realizacji szczepień wyjazdowych na terenie miasta Katowice wybrany został Szpital Murcki Sp. z o.o. mieszczący się przy ul. Sokołowskiego 2 w Katowicach. Mobilny punkt szczepień dedy-

kowany jest osobom, których stan zdrowia uniemożliwia samodzielne dotarcie do stacjonarnego punktu szczepień lub skorzystanie z transportu organizowanego przez jednostki samorządu terytorialnego.

Mieszkaniec, który chciałby skorzystać z możliwości zaszczepienia się w domu, musi w pierwszej kolejności skontaktować się ze swoją poradnią lekarza rodzinnego. Następnie lekarz zgłasza zapotrzebowanie na zaszczepienie pacjenta do Szpitala Murcki, który kontaktuje się z pacjentem w celu umówienia terminu szczepienia.

● www.katowice.eu

Zaproszenie do tenisa

Zapewne niewielu członków Spółdzielni zdaje sobie sprawę, że jednym z miejsc, którymi ona dysponuje i z których można oraz powinno się korzystać jest kort tenisowy.

Ukryty wśród zieleni jest istotnie mało dostrzegalny. Skromny to obiekt, opiekuje się nim niewielka i wciąż niestety malejąca grupa osób zakochanych w tenisie, zdana niemal wyłącznie na własne siły i środki. Tak zresztą było od samego początku, a początki obiektu sięgają lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku.

Zbudowała go gromadka ludzi nie dysponująca ani należytem sprzętem technicznym, ani finansami, za to wielkim zapałem i ofiarnością. Każdego kto poznał trochę tenis lub kiedyś go uprawiał, zapał nie zdziwi – to sport wyjątkowy. Uprawiać go można od dziecka do nieskończoności.

Dziecko uczone gry w tenisa nie ulega złym instynktom, lepiej i cierpliwiej się uczy. Na naszym korcie też będzie się można o tym przekonać.

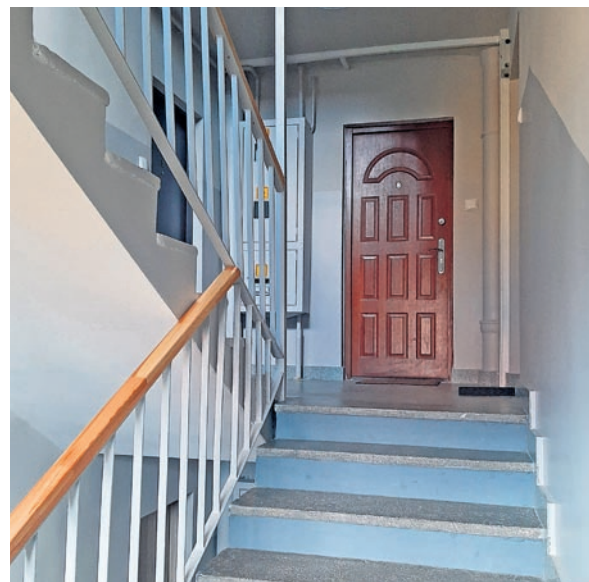
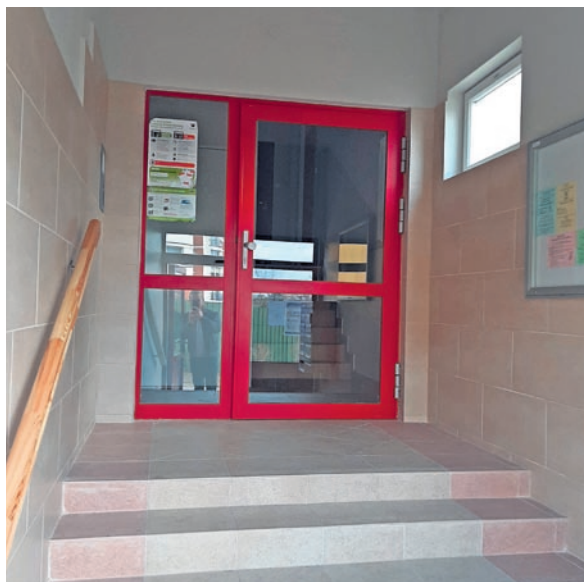
W formie zabawy, którą możemy proponować w „mini szkółce” bezpłatnie, pożytecznie i skromnie, bo nie trzeba od razu być mistrzem. Choćby w wakacje?

A dojrzałsi? Wiedzą przecież, że tenis zapobiega starzeniu się, lenistwu, otyłości, złym zachowaniom, jest dobry na wszystko. Wystarczy kontakt telefoniczny.

Kort mieści się przy ul. Sobańskiego, będącej boczna ul. Żurawiej. Jakże byłoby szczęśliwie przekonać się, że okazja jubileuszowa nie zamyka, a otwiera kolejne, dalsze lata żywotności naszego „młodego staruszka”. Odwiedźcie go, spróbujcie go polubić, jest tego wart. A jeśli zechcecie na nim pograć – będzie odzyskiwał młodość! Wy też!

Zapraszają dwaj fani – tel. 502 531 501, 604 854 254. ●

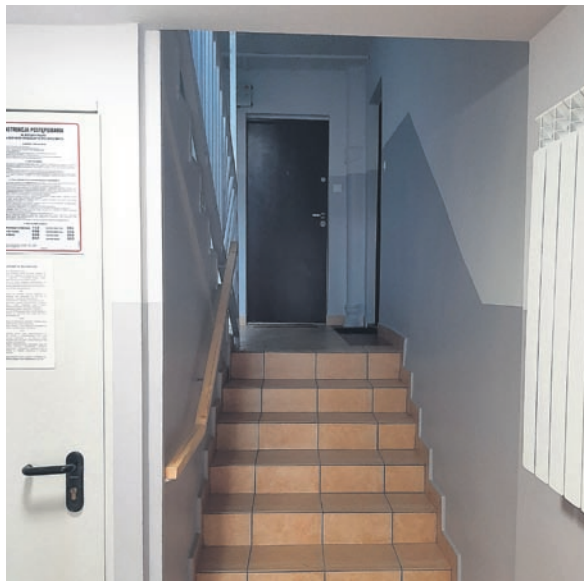
SPÓŁDZIELCZE REMONTY ► OS. ODRODZENIA



Klatka schodowa w bloku przy ul. Łętowskiego 5.



Klatka schodowa w bloku przy ul. Radockiego 206.



Klatka schodowa w bloku przy ul. Radockiego 238.



Z głębokim smutkiem informujemy, że w styczniu 2021 roku odszedł od nas

śp.

WITOLD CHACHULSKI

wieloletni członek i Przewodniczący Rady Osiedla Targowisko,
członek Rady Nadzorczej Spółdzielni,
zaangażowany działacz spółdzielczy.

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”.

W naszej pamięci pozostanie na zawsze!

*Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”*



Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
śp.

GRZEGORZA ANTOSIEWICZA

który w naszej Spółdzielni pracował nieprzerwanie przez 39 lat.

Był cieślą, stolarzem i konserwatorem
w Grupie Robót Konserwacyjnych.

Od 2001 roku był konserwatorem na Osiedlu Odrodzenie.

Nasz kolega wręcz kochał swoją pracę.

W swoim fachu był niezastąpiony.

Składamy serdeczne wyrazy współczucia Rodzinie i Bliskim.

Koleżanki i Koledzy z SM „SILESIA”

Na wiele składników czynszu jako spółdzielnia nie mamy wpływu

O PRACY W RADZIE NADZORCZEJ SM „SILESIA”, POLITYCE CZYNSZOWEJ I INWESTYCYJNEJ ORAZ O SYTUACJI FINANSOWEJ SPÓŁDZIELNI ROZMAWIAMY Z MARKIEM WIŚNIEWSKIM, NOWYM PRZEWODNICZĄCYM RADY NADZORCZEJ SM „SILESIA”.

W tym roku mija trzyletnia kadencja Rady Nadzorczej (2018-2021). Była ona trudna, bo w jej trakcie zmarło dwóch przewodniczących rady. W jaki sposób udało się przezwyciężyć te trudności?

W grudniu 2019 r. zmarł Józef Zdebski, wieloletni przewodniczący Rady Nadzorczej SM „Silesia”, wspaniały, ciepły i życzliwy człowiek. Scałał swoim ciepłem i spokojem całą radę. Długo zmagał się z chorobą, która jednak zwyciężyła. Prowadzone obrady pod jego przewodnictwem były wzorem dokładności działania, skrupulatności i poszanowania zdania każdego z członków rady. W sposób naturalny w momencie braku przewodniczącego jego obowiązki obejmuje przewodniczący komisji rewizyjnej. Następnie głosami członków rady Gabriela Ballion, dotychczasowa przewodnicząca komisji rewizyjnej, została wybrana na przewodniczącą Rady Nadzorczej. Niestety ona także przegrała walkę z chorobą i odeszła od nas w listopadzie 2020 r. Była osobą o ogromnej wiedzy ekonomicznej, zawodowo badała sprawozdania finansowe spółek, była wykładowcą na uczelniach ekonomicznych. Jako przewodnicząca dawała nam gwarancję kompetencji i pewności siebie. Mimo postępującej choroby, do ostatnich chwil swojego życia uczestniczyła w pracach rady. Była jak bohater, mimo swoich osobistych problemów, cały czas była pogodna, życzliwa i koleżeńska. Widziałem w tych ostatnich miesiącach, jak wiele wysiłku kosztowało ją by być z nami, by pracować, przyjść na posiedzenie rady oraz je prowadzić. Nie poddawała się. Postawa obu tych osób motywowała i motywuje do dzisiaj nas do pracy. Trudno sobie wyobrazić, jak – czując swoją fizyczną słabość – pracowali nasi byli przewodniczący, dając nam energię i wzór do naśladowania. Bardzo nam ich brakuje.

W pracy na pewno nie pomaga też sytuacja związana z epidemią koronawirusa?

Trudności wynikają ze zmiennej sytuacji gospodarczej w Polsce, panującej epidemii, a także ilości spraw, które należy analizować i kontrolować. Niektóre obszary podlegające kontroli i nadzorowi Rady Nadzorczej wymagają większej dyskusji, współdziałania członków i aktywowania się do pracy w komisjach. Przypomnę, że w naszej spółdzielni mamy trzy komisje: techniczną, rewizyjną ds. społecznych.

Od nowego roku to Pan jest przewodniczącym Rady Nadzorczej. Ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Silesia” jest Pan jednak związany od dłuższego czasu?

Ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Silesia” jestem związany od 1997 r., kiedy kupiłem mieszkanie na osiedlu. W naszej spółdzielni zasiadałem jedną kadencję w Radzie Nadzorczej za prezesury pani Halina Baczyńskiej. To zatem moje drugie powołanie do Rady Nadzorczej SM „Silesia”. Koleżanki i koledzy, członkowie rady zaszczylili mnie swoim zaufaniem i powierzyli mi stanowisko przewodniczącego. Odbieram to jako wielki kredyt zaufania i zobowiązanie. Odczuwam też ciężar odpowiedzialności za kontynuowanie prac rady, za sposób prowadzenia jej posiedzeń, za komunikatywność z jej człon-

kami. Spotykają mnie wyrazy życzliwości ze strony koleżanek i kolegów – członków rady oraz Zarządu spółdzielni. Widzę ich chęć do pracy. To oczywiście efekt wcześniejszych postaw naszych byłych przewodniczących, ale też doboru osób do tej rady. W naszej radzie zasiadają osoby bardzo związane z tym miejscem, z tą spółdzielnią i z jej mieszkańcami. Społecznicy, ochotnicy, profesjonaliści. Każdej spółdzielni życzylbym takiego zespołu do Rady Nadzorczej. Wiem, że z tą grupą koleżanek i kolegów będziemy dalej skutecznie kontynuować prace i realizować zadania postawione w ustawie o spółdzielniach mieszkaniowych, w statucie naszej spółdzielni oraz na walnym zgromadzeniu SM „Silesia”.

Proszę przedstawić bliżej naszym czytelnikom i mieszkańcom Pana dorobek zawodowy...

Moja droga edukacyjna była bardzo zmienna. Skończyłem studia na Wydziale Budownictwa Politechniki Śląskiej oraz na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Pracowałem przez kilka lat w firmach zajmujących się działalnością finansową. Potem przez kilkanaście lat w biurze projektów budowlanych. Posiadam ministerialne uprawnienia do zasiadania w radach nadzorczych spółek Skarbu Państwa. Zawodowo zajmuję się doradztwem i wyceną nieruchomości, maszyn i przedsiębiorstw, również jako biegły sądowy. Pełniłem też reprezentacyjne funkcje w swoim środowisku zawodowym, najpierw jako prezes Śląskiego Stowarzyszenia Rzeczników Majątkowych, a później, jako prezydent Polskiej Federacji Stowarzyszeń Rzeczników Majątkowych.

Jakie były pierwsze działania podjęte przez radę w nowym składzie?

W styczniu br. zajmowaliśmy się działaniami Zarządu w zakresie przetargów i nowych zadań remontowo-inwestycyjnych. Z kolei w lutym przyjęliśmy plan pracy na bieżący rok, analizowaliśmy realizację przez Zarząd ustawy o przekształceniu prawa użytkownika wieczystego we własność pod budynkami spółdzielni, analizowaliśmy koszty ubezpieczenia majątku i wpływ zdarzeń z ostatniego roku na ich wysokość. Pochyliliśmy się nad działalnością na rzecz członków spółdzielni, szczególnie tych najbardziej narażonych na Covid-19 oraz działaniami miasta w obszarze pomocy społecznej. Analizowaliśmy ponadto, jak realizowane są przez Zarząd podjęte wnioski i uchwały Rady Nadzorczej. Na posiedzeniu w marcu szysujemy się do poważnych analiz i dyskusji związanych z wykonaniem planu gospodarczo-finansowego na 2020 r. oraz z planem gospodarczo-finansowym na rok 2021. Posiedzenie to będzie poprzedzone wspólnym spotkaniem członków wszystkich komisji Rady Nadzorczej i analizowaniem planowanych przychodów i kosztów, m.in. kosztów remontów, mediów i utrzymania służb spółdzielni, co w konsekwencji przełoży się na wielkość opłat eksploatacyjnych. Przed nami poważne działania i analizy.

Co z obszaru działania SM „Silesia” w ostatnim czasie przykuwa szczególną uwagę Rady Nadzorczej?

Takich zagadnień jest wiele i każde z nich ma swoją wagę oraz wpływ na jakość życia na naszych osiedlach. Na pewno z jednej strony polityka remontowa – dbanie o stan techniczny i stan zagospodarowania nieruchomości w zasobach spółdzielni, a z drugiej zrównoważony koszt utrzymania tych zasobów. Cieszy mnie, jak piękne są nasze osiedla i jak „ludzkie”. Popatrzmy na dzisiejsze nowo budowane budynki przez developerów, gdzie praktycznie oddaje się je bez infrastruktury i usług. Nie budoje się placów zabaw, nie ma przedszkoli, szkół i terenów odpoczynku z ławkami. Czysty zysk i maksymalny udział powierzchni użytkowej mieszkań w powierzchni gruntu. Jeżeli miałbym jednak wskazać na bardzo ważny obszar naszych działań, to chyba byłyby to dźwigi osobowe – te zużyte i wymagające wymiany oraz te nigdy nie zamontowane, bo w budynkach niskich nie przewidywano ich montażu. Dźwigi osobowe, potocznie zwane windami to duży jednorazowy koszt, długi okres kredytowania, a jednocześnie bezpośredni wpływ na jakość życia mieszkańców wspólnoty. Wpływały do rady prośby o możliwość zabudowy nowych dźwigów osobowych w blokach niskich bez wind. Wiadomo, że ludzie młodzi, posiadający dzieci i korzystający z wózków dziecięcych mają problem z ich sprowadzaniem na parter, a osoby w podeszłym wieku z wnoszeniem zakupów na wyższe kondygnacje. Ten poważny problem był szeroko przez nas analizowany. Konstrukcja większości budynków nie pozwala na zabudowę szybu windowego na zewnątrz i dobudowę nowych wind. Prowadziłoby to do dostępności wyłącznie na półpiętra i wykluczało nas z preferencyjnych kredytów. W innych budynkach byłoby to możliwe, ale koniecznym jest rozważenie możliwości finansowania i spraw formalno-prawnych związanych z realizacją inwestycji. Nie tracimy nadziei, rozmowy trwają, a Zarząd wciąż poszukuje możliwości realizacji tych planów. To były trudne i społecznie ważne sprawy. W innych budynkach posiadających dźwigi osobowe kontynuowane są prace związane z remontami. Od 2019 r. w większości remontowanych dźwigów udaje się dobudować dodatkowy przystanek na poziomie zero, likwidujący bariery architektoniczne. Właśnie spółdzielnia podpisała umowę na remont kolejnych dźwigów z dodatkowym przystankiem. Wybór wykonawcy zlecenia nie był prosty, a postępowanie przetargowe skomplikowane. Ale się udało. Mam nadzieję, że Zarząd będzie kontynuował ten zakres prac remontowych.

Jak Rada Nadzorcza ocenia politykę czynszową SM „Silesia”?

Polityka czynszowa jest zawsze wypadkową wielu informacji. Sytuacji gospodarczej – a przecież mamy niezależną od nas podwyżkę pensji minimalnej, przyjętą przez Sejm RP, czyli wzrost kosztów osobowych, mamy pandemię, której skutkiem są upadłości firm i utrata miejsc pracy oraz idące za tym kłopoty z terminowym realizowaniem płatności na rzecz spółdzielni. Mamy też niepewność inflacyjną oraz stawek za roboty budowlane, a musimy ogłaszać przetargi na remonty lub modernizację zasobów spółdzielni. Sporym wyzwaniem dla Zarządu spółdzielni



i później dla Rady Nadzorczej w zakresie analizy i uchwalania nowego corocznego planu gospodarczo-finansowego jest trafne przewidzenie przyszłego zachowania rynku, w szczególności rynku robót budowlanych. Odpowiadając wprost na pytanie – politykę czynszową SM „Silesia” oceniam bardzo dobrze. Mogę ją nazwać prospołeczną, z zachowaniem jednak podstawowych warunków samoutrzymania. Nazywam to zrównoważonym działaniem gospodarczym. Oczywiście podczas rozmów z członkami spółdzielni na osiedlach często słyszę narzekania, że spółdzielnia znów podniosła czynsz. Kiedy popatrzymy na składniki, które wynikają z tego czynszu, to należy zwrócić uwagę na koszty energii elektrycznej, wody i ścieków, ciepła do ogrzewania budynków. Na te wszystkie składniki nie mamy jako spółdzielnia wpływu. Są one niezależne od Zarządu i Rady Nadzorczej. Zrozumiałym jest, że do rocznego planu gospodarczo-finansowego należy założyć koszty eksploatacji, fundusz remontowy oraz nakłady na infrastrukturę. Ale nie tak dawno poinformowano nas o zamiarach uwolnienia cen gazu, a analitycy przewidują wzrost jego kosztu od 50% do 100% dzisiejszych cen. Z pewnością będzie to miało wpływ na koszty ogrzewania naszych mieszkań, ale nie jest to wina Zarządu i Rady, a raczej trudna do przewidzenia okoliczność, którą trzeba brać pod uwagę przy konstruowaniu umów z dostawcami mediów.

Co zatem – biorąc pod uwagę to wszystko, o czym pan do tej pory mówił – możemy powiedzieć o sytuacji finansowej SM „Silesia”?

Według mojej wiedzy koszty utrzymania majątku SM „Silesia” są jednymi z najmniejszych wśród znanych mi spółdzielni. Ważne, że Zarząd wciąż kupia się na działaniach oszczędnościowych bez uszczerbku dla stanu budynków i skutecznie udaje mu się osiągać zamierzone cele. Rada Nadzorcza służy tylko radą i bada efekty tych działań. Kontroluje i nadzoruje te działania, zgodnie z art. 44 Prawa Spółdzielczego. W naszej ocenie sytuacja finansowa spółdzielni jest bardzo dobra. Bilans jest równoważony, czyli wpływy pokrywają koszty. Spółdzielnia nie ma zaległości kredytowych. Kończąc powiem, że pozostaję z nadzieją, że w nadchodzących miesiącach, a do końca kadencji tej rady pozostały 3 miesiące, współpraca członków Zarządu z Radą Nadzorczą będzie przebiegała w dotychczasowy sposób, z poszanowaniem celów i kompetencji każdego z tych organów spółdzielni.

● Rozmawiał Jacek Bielenin

Główne zadania do wykonania z planu remontów w 2021 r.

OSIEDLE „ŻURAWIA”

- malowanie klatek schodowych i piwnic w budynkach przy ul. Żurawiej 26, 36, 40;
- uporządkowanie instalacji elektrycznej na klatce schodowej przed malowaniem wraz z wymianą tablic elektrycznych w budynkach przy ul. Żurawiej 26, 36, 40;
- remont balkonów w budynkach przy ul. Żurawiej 28 (2 pion), Żurawiej 30 (2 pion), Żurawiej 37 (1 pion), Żurawiej 39 (1 pion);
- remont nawierzchni zjazdów do garaży przy ul. Żurawiej 34, 36;
- licowanie płytką klinkierową wejścia do budynku z przeniesieniem domofonów i naprawą spoczników przy ul. Żurawiej 36, 40, 42, 44;
- malowanie obróbek blacharskich na dachu budynków przy ul. Żurawiej 16, 36, 44;
- naprawa schodów wejściowych do budynków przy ul. Żurawiej 24, 26;
- wymiana drzwi do piwnicy w budynku przy ul. Żurawiej 36, 40;
- wykonanie opaski wokół budynku przy ul. Żurawiej 26;

OSIEDLE PRZY UL. PRUSA

- wymiana zaworów podpiwnicowych na instalacji wodnej w budynkach przy ul. Prusa 34, 36, 38, 38a, 38b, 38c, 38d, 38e;
- wymiana pionów wodno-kanalizacyjnych w budynkach przy ul. Prusa 34/5-25, 34/3-13, Prusa 38a/2-22, Prusa 38b/1-21, 4-24, Prusa 38c/1-21, Prusa 38d/2-22, Prusa 38e/1-21, 5-25;
- wymiana poziomu kanalizacji w piwnicy w budynku przy ul. Prusa 38;
- wymiana głównej tablicy elektrycznej w budynku przy ul. Prusa 38;
- wymiana kratki wentylacyjnych w budynku przy ul. Prusa 38e;
- montaż odstraszczy przeciw gołębiom ul. Prusa 34, 38, 38a, 38b, 38d, 38e;

OSIEDLE „TARGOWISKO”

- malowanie klatek schodowych wraz z robotami towarzyszącymi w budynkach przy ul. Jastrzębiej 4, Szewskiej 2, Północnej 27;
- remont balkonów w budynkach przy ul. Jaworowej 20 (1 pion), ul. Poprzecznej 2c (2 pion), ul. Poprzecznej 18 (1 pion), ul. Poprzecznej 20 (1 pion), ul. Gen. Jankego 119a (1 pion), ul. Gen. Jankego 121 (1 pion) ul. Gen. Jankego 120 (2 pion)
- wymiana zadaszeń nad wejściem do klatek przy ul. Targowej 1-11, ul. Szewskiej 4-4c

- opracowanie koncepcji doprowadzenie ciepłej wody użytkowej w budynkach przy ul. Gen. Jankego 123, 125;
- wymiana głównych tablic elektrycznych w budynkach przy ul. Jaworowej 22, 22a, ul. Jastrzębiej 8, 10, ul. Targowej 1, 3, ul. Zbożowej 11, 13, ul. Szewskiej 2, 2b, 4, 4a, 6, 6c, 8a, ul. Zbożowej 41, ul. Północnej 23, 27, 34a, ul. Poznańskiej 20;
- likwidacja podejść gazowych do pralni w budynkach przy ul. Szewskiej 6-6b, 8-8b;
- likwidacja odwadniaczy pod pionami gazowymi w budynkach przy ul. Szewskiej 6c, 8, 8a, 8b, ul. Gen. Jankego 119a, 121a, 123, 123a, 123c;
- wymiana zaworów podpiwnicowych na instalacji centralnego ogrzewania ul. Zbożowa 14a, 16, ul. Szewska 2-2c, Północna 23, 27, 34a, ul. Poznańska 20, ul. Głogowska 32, 36;
- remont dźwigu osobowego w budynku ul. Gen. Jankego 120;
- remont schodów wejściowych do budynku ul. Gen. Jankego 125, Fredry 5, Jastrzębia 10, Targowa 3, 5a, Zbożowa 19, Szewska 4a, 6, 6b, Północna 23, Jaworowa 36a
- uzupełnienie dokumentacji budynku przy ul. Głogowskiej 36;
- postawienie wiaty śmietnikowej na wielkie gabaryty w rejonie budynków przy ul. Gen. Jankego 112, 116, 120;
- odtworzenie piaskownicy ul. Boya-Żeleńskiego 103;
- wymiana drzwi wejściowych do budynków przy ul. Zbożowej 41, ul. Północnej 27;
- wykonanie utwardzenia dojazdu do budynku przy ul. Północnej 6;
- remont suszarni w budynkach ul. Spółdzielczości 30, Jastrzębia 10, Targowa 7, 9, 11, 11a;
- wymiana drzwi do piwnicy w budynkach ul. Gen. Jankego 123d, Szewska 2, Północna 27;
- wymiana pionów wodno-kanalizacyjnych w budynkach przy ul. Gen. Jankego 121a (1 pion), Gen. Jankego 116 (1 pion), ul. Tyskiej 4-10 (7 pionów), ul. Zbożowej 14a (2 pion), Zbożowej 11 (1 pion), Zbożowej 19 (1 pion), Zbożowej 41 (3 pion), Szewskiej 4b (1 pion), Północnej 27 (3 pion);
- remont kominów ul. Gen. Jankego 119-119a, Gen. Jankego 121-121a, Jaworowa 36-36b, Szewska 2a,b;
- wymiana kłapy wlotowej na dach ul. Gen. Jankego 119, 121;
- naprawa wysuniętej części elewacji nad parterem budynku przy ul. Fredry 5;
- poprawa wentylacji klatki schodowej ul. Gen. Jankego 112, 116, 120;
- naprawa stopni na klatce schodowej ul. Gen. Jankego 112, ul. Tyska 2,4;
- remont posadzki balkonowej w pomieszczeniu gospodarczym ul. Fredry 5;

- wymiana wykładziny na płytki ul. Gen. Jankego 120 (wózkownia)
- wymiana kanalizacji poziomej w piwnicy ul. Tyska 4;
- likwidacja komory zsykowej po kotłowni ul. Tyska 2-10;
- montaż odstraszczy i kratki wentylacyjnych ul. Jastrzębia 4-10;
- remont śmietnika ul. Targowa 1-11, 5a-11a;
- wymiana skrzynek gazowych ul. Targowa 7, 9, 11;
- wymiana chanardów na dachu ul. Targowa 3 (6 szt);
- naprawa posadzki w piwnicy ul. Zbożowa 16;
- położenie płytek na parterze budynku ul. Szewska 6, 6a;
- naprawa i pomalowanie rury spustowej przy ul. Boya-Żeleńskiego 103;
- naprawa elewacji budynku i daszków nad wejściami do budynku Pl. Filaka 10;
- doświetlenie dojścia do klatki schodowej ul. Jastrzębia 4;
- malowanie obróbek blacharskich na dachu ul. Szewska 4-4c;
- naprawa tynku na gzymsie podrynnym ul. Jaworowa 20-20b;

OSIEDLE „ODRODZENIE”

- termomodernizacja budynków przy ul. Radockiego 88, 96, 106 oraz ul. Łętowskiego 5 i 5a
- malowanie klatek schodowych wraz z robotami towarzyszącymi w budynkach przy ul. Łętowskiego 5, ul. Radockiego 124, 128, 172, 176, 178, 206, 218, 220, 224, 232, 238, 244, 248, 250, 254, 270, 272;
- remont parteru klatki schodowej wraz z robotami towarzyszącymi ul. Radockiego 280, 282;
- malowanie suszarni w budynku przy ul. Radockiego 188, 290;
- remont wiatrołapu w budynku przy ul. Łętowskiego 12;
- uzupełnienie oznakowania budynków ul. Radockiego 210-232, 262-272, 278;
- wykonanie drzwiczek na stropodach w budynku ul. Łętowskiego 14;
- wymiana wjazdu na dach w budynkach ul. Radockiego 144, 292, ul. Spokojna 47;
- zainstalowanie monitoringu w budynku ul. Radockiego 70a;
- montaż odstraszczy na budynku ul. Radockiego 70a;
- docieplenie i pomalowanie kominów w budynkach ul. Radockiego 198-208, 210-218, 234, 236, 252, 262, 268, 294, 296, ul. Spokojna 45, 47;
- wykonanie skrzynek na przyciski instalacji oddymiania ul. Radockiego 62;

- wymiana sterowania silników wentylatorów w budynku ul. Łętowskiego 8, 10, 12;
- wymiana 6 szt. wentylatorów w budynkach przy ul. Radockiego 172, 174;
- likwidacja zabudowy wentylatora dachowego w budynku ul. Radockiego 50;
- wymiana domofonu na cyfrowy ul. Radockiego 238;
- remont głównej rozdzielni zasilania elektrycznego ul. Łętowskiego 12;
- wykonanie instalacji przeciwpożarowej w budynkach ul. Radockiego 198, 200, 202, 216, 218, 220, 222, 244, 246, 248, 250, 280, 282;
- wymiana drzwi wejściowych do budynku ul. Radockiego 124, 128, 172, 176, 178;
- remont nawierzchni z kostki brukowej w rejonie budynków 126-138, 212-218, 238-256;
- remont chodnika w przejściu między budynkami ul. Radockiego 108-110; utwardzenie miejsc pod pojemniki selektywne w rejonie budynku przy ul. Radockiego 118;
- naprawa nawierzchni podjazdu do głównej komory zsykowej w budynku ul. Radockiego 194;
- naprawa posadzki w piwnicy w budynku przy ul. Radockiego 198-200;
- wykonanie boksów piwnicznych w budynku ul. Radockiego 194;
- wymiana posadzki na balkonie ul. Radockiego 146/5;
- wykonanie wiaty śmietnikowej ul. Radockiego 234-260;
- montaż automatycznych odpowietrzników na pionach centralnego ogrzewania wraz z montażem zaworu odcinającego w budynkach ul. Radockiego 210, 212, 214, 226, 228, 230, 232, 234, 236, 238, 240, 242, 244, 246, 248, 250, 252, 254, 256, 258, 260;
- wymiana poziomu zimnej wody w budynkach ul. Radockiego 64, 132, 134, 148, 166, 176;
- wymiana odcinka kanalizacji w budynkach ul. Radockiego 54, 270;
- wymiana odcinka kanalizacji deszczowej w budynkach ul. Radockiego 128, 148, 206, 208, 238, 242, 250;
- naprawa dźwigów w budynkach ul. Tyska 49, ul. Radockiego 84, 98, 196, 278;
- remont dźwigu wraz z adaptacją głównej komory zsykowej oraz likwidacją rur azbestowych w budynkach ul. Radockiego 52, 178, 194, 198, 224, 244, 274;
- remont elewacji zewnętrznej wraz z remontem balkonów w budynkach ul. Spokojna 41-49, ul. Radockiego 290-296;
- remont schodów zewnętrznych ul. Radockiego 228 i 230;
- projekt budowy podjazdu dla osób niepełnosprawnych ul. Radockiego 280;
- budowa podjazdu dla osób niepełnosprawnych ul. Radockiego 70a.

AKTY WANDALIZMU W ZASOBACH SPÓŁDZIELNI



Kradzież kamery w budynku przy ul. Fredry 5. Koszt naprawy wyniósł 7 tys. zł.



WYKAZ STAWEK od 1 lipca 2021 r. dla członków spółdzielni – spółdzielcze lokatorskie, własnościowe prawo do lokalu oraz odrębna własność, z uwzględnieniem stawki na eksploatację dźwigów

Nr nieruchomości	Nazwa nieruchomości	liczba lokali na 01.01.2021r.	Powierzchnia użytkowa na 01.01.2021r.	EKSPLLOATACJA PODSTAWOWA	FUNDUSZ REMONTOWY	KONSERWACJE	PRZEGŁĄDY	KOSZTY OPIOMIAROWANIA I ROZLICZANIA C.O.	KOSZTY OPIOMIAROWANIA I ROZLICZANIA WODY	EKSPLLOATACJA DŹWIGÓW	DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I KULTURALNO-OŚWIATOWA	OGÓŁEM 2021 *	PODATEK OD NIERUCHOMOŚCI	OPLATA PRZEKSZTAŁCENIOWA	OGÓŁEM 2021 **
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Żurawia 16	30	1 233,90	2,41	1,91	0,54	0,11	0,06	0,13		0,15	5,31	0,13	0,11	5,55
2	Żurawia 22	25	1 167,50	2,46	1,57	0,94	0,11	0,06	0,11		0,15	5,40	0,14	0,10	5,64
3	Żurawia 24	25	1 168,00	2,34	1,65	0,75	0,05	0,05	0,06		0,15	5,05	0,15	0,10	5,30
4	Żurawia 26	25	1 168,50	2,24	1,50	0,90	0,07	0,07	0,12		0,15	5,05	0,13	0,08	5,26
5	Żurawia 28	25	1 167,50	2,22	1,80	0,90	0,10	0,06	0,11		0,15	5,34	0,16	0,08	5,58
6	Żurawia 30	30	1 235,50	2,54	1,66	0,75	0,14	0,06	0,12		0,15	5,42	0,20	0,17	5,79
7	Żurawia 34	26	1 113,20	2,42	1,45	0,74	0,07		0,12		0,15	4,95	0,17	0,13	5,25
8	Żurawia 36	26	1 111,30	2,40	1,39	0,70	0,13		0,12		0,15	4,89	0,19	0,18	5,26
9	Żurawia 38	26	1 113,20	2,47	1,53	0,70	0,14		0,05		0,15	5,04	0,17	0,18	5,39
10	Żurawia 40	26	1 110,70	2,40	1,50	0,90	0,11		0,11		0,15	5,17	0,17	0,14	5,48
11	Żurawia 42	26	1 113,20	2,26	1,50	1,00	0,08		0,12		0,15	5,11	0,17	0,13	5,41
12	Żurawia 44	25	1 113,20	2,47	1,60	0,75	0,13		0,11		0,15	5,21	0,19	0,16	5,56
13	Żurawia 37 – 43, 68 – 70	155	6 664,70	2,40	1,55	0,55	0,09	0,06	0,11		0,15	4,91	0,16	0,13	5,20
14	Prusa 34, 36, 38, 38A	100	4 565,20	2,24	1,80	0,84	0,07	0,04	0,08		0,15	5,22	0,19	0,17	5,58
15	Prusa 38B, 38C, 38D, 38E	100	4 568,64	2,78	1,80	0,60	0,08	0,04	0,08		0,15	5,53	0,21	0,23	5,97
16	Jaworowa 20-20B, 22-22A	56	2 589,20	3,22	1,24	0,74	0,11	0,06	0,08		0,15	5,60	0,16	0,00	5,76
17	Jaworowa 31	15	710,35	3,84	1,54	0,80	0,06	0,06	0,09		0,15	6,54	0,28	0,17	6,99
18	Jaworowa 36-36B	22	1 230,20	2,82	1,92	0,56	0,09	0,06	0,10		0,15	5,70	0,21	0,19	6,10
19	Spółdzielczości 30	14	711,79	3,51	2,57	0,50	0,11	0,06	0,09		0,15	6,99	0,25	0,12	7,36
20	Spółdzielczości 32	19	778,00	3,05	1,21	0,90	0,06	0,06	0,09		0,15	5,52	0,25	0,11	5,88
21	Poprzeczna 2A-2C	28	1 603,10	2,56	2,04	0,70	0,09	0,06	0,10		0,15	5,70	0,17	0,14	6,01
22	Poprzeczna 4A-4C	26	1 496,00	2,67	2,10	0,70	0,09	0,06	0,10		0,15	5,87	0,18	0,16	6,21
23	Poprzeczna 18 -18A	16	843,60	2,87	2,09	0,70	0,08	0,06	0,10		0,15	6,05	0,22	0,24	6,51
24	Poprzeczna 20 -20B	26	1 471,70	2,72	2,34	0,60	0,07	0,06	0,10		0,15	6,04	0,17	0,14	6,35
25	Gen. Jankego 119-119A	30	1 296,26	3,31	1,84	0,70	0,07	0,06	0,08		0,15	6,21	0,17	0,14	6,52
26	Gen. Jankego 121-121A	30	1 301,27	3,30	1,71	0,65	0,13	0,05	0,08		0,15	6,07	0,15	0,13	6,35
27	Gen. Jankego 123-123D	75	3 534,40	2,43	2,11	0,73	0,08	0,06	0,08		0,15	5,64	0,16	0,12	5,92
28	Gen. Jankego 125-125C	60	2 827,90	2,61	1,82	0,70	0,08	0,06	0,08		0,15	5,50	0,16	0,15	5,81
29	Fredry 3	24	1 301,40	2,39	2,60	0,50	0,09	0,06	0,08	0,57	0,15	6,44	0,14	0,04	6,62
30	Fredry 5	24	1 440,72	2,53	2,40	0,60	0,09	0,05	0,08	0,45	0,15	6,35	0,14	0,05	6,54
31	Fredry 7-7A	24	1 130,40	2,55	2,01	0,60	0,09	0,05	0,05		0,15	5,50	0,16	0,13	5,79
32	Gen. Jankego 112	89	4 833,29	2,49	1,97	0,75	0,05	0,06	0,05	0,29	0,15	5,81	0,18	0,13	6,12
33	Gen. Jankego 116	88	4 823,28	2,76	1,70	0,67	0,07	0,06	0,09	0,27	0,15	5,77	0,18	0,15	6,10
34	Gen. Jankego 120	88	4 823,28	2,52	2,00	0,82	0,07	0,06	0,04	0,26	0,15	5,92	0,18	0,14	6,24
35	Tyska 2-10	69	3 018,36	2,75	2,39	0,80	0,09	0,06	0,09		0,15	6,33	0,13	0,06	6,52
36	B. Żeleńskiego 103	50	1 986,30	3,03	1,00	0,50	0,08	0,07	0,11		0,15	4,94	0,21	0,18	5,33
37	Plac Filaka 10	45	1 720,35	3,47	0,55	0,40	0,10	0,22	0,08		0,15	4,97	0,19	0,15	5,31
38	Jastrzębia 4-10	45	2 561,90	2,24	1,38	0,85	0,06	0,06	0,00		0,15	4,74	0,17	0,11	5,02
39	Targowa 1-11	75	3 751,15	2,59	1,38	0,65	0,07	0,06	0,07		0,15	4,97	0,17	0,12	5,26
40	Targowa 5A-11A	45	2 561,90	2,70	1,35	0,55	0,05	0,05	0,05		0,15	4,90	0,19	0,15	5,24
41	Zbożowa 14A	30	1 229,30	2,60	1,80	0,70	0,07	0,06	0,12		0,15	5,50	0,18	0,16	5,84
42	Zbożowa 16	25	1 168,43	2,77	1,65	0,65	0,11	0,06	0,10		0,15	5,49	0,22	0,25	5,96
43	Zbożowa 11-21	75	3 681,90	2,38	1,30	0,80	0,04	0,02	0,04		0,15	4,73	0,18	0,14	5,05
44	Szewska 2-2C	45	2 549,25	2,35	1,40	0,50	0,08	0,06	0,08		0,15	4,62	0,16	0,10	4,88
45	Szewska 4-4C	45	2 549,25	2,57	1,30	0,43	0,08	0,05	0,08		0,15	4,66	0,16	0,09	4,91
46	Szewska 6-6C, 8-8B	70	4 599,95	2,41	1,62	0,57	0,06	0,05	0,03		0,15	4,89	0,15	0,09	5,13
47	Zbożowa 41	25	1 032,24	2,84	1,15	0,80	0,04	0,05	0,04		0,15	5,07	0,21	0,22	5,50
48	Północna 4,6	50	2 379,00	2,80	1,75	0,55	0,10	0,07	0,08		0,15	5,50	0,17	0,16	5,83
49	Północna 23	25	1 040,80	2,55	1,40	0,55	0,11	0,05	0,08		0,15	4,89	0,14	0,10	5,13
50	Północna 24A	25	1 050,03	2,53	1,34	0,70	0,05	0,05	0,08		0,15	4,90	0,15	0,10	5,15
51	Północna 27	25	1 022,06	2,51	1,42	0,60	0,08	0,04	0,06		0,15	4,86	0,19	0,18	5,23
52	Północna 34A	25	1 050,03	2,67	1,55	0,60	0,11	0,05	0,08		0,15	5,21	0,18	0,16	5,55
53	Poznańska 20	25	1 036,67	2,81	1,29	0,50	0,11	0,05	0,08		0,15	4,99	0,18	0,18	5,35
54	Głogowska 32	25	1 036,21	2,62	1,45	0,65	0,10	0,05	0,08		0,15	5,10	0,18	0,16	5,44
55	Głogowska 36	25	1 044,52	2,52	1,20	0,50	0,10	0,05	0,08		0,15	4,60	0,15	0,12	4,87
56	Tyska 43-51, Łętowskiego 5-5C	144	8 455,18	2,35	2,30	0,76	0,06	0,05	0,09	0,35	0,15	6,11	0,16	0,10	6,37
57	Łętowskiego 4-14	108	6 173,78	2,67	2,50	0,50	0,06	0,05	0,08	0,55	0,15	6,56	0,15	0,10	6,81
58	Radockiego 50-70	245	13 936,05	2,41	2,30	0,45	0,06	0,05	0,00	0,40	0,15	5,82	0,15	0,10	6,07
59	Radockiego 70A	86	3 181,82	2,40	2,58	0,60	0,08	0,06	0,07	0,40	0,15	6,34	0,18	0,12	6,64
60	Radockiego 72-74	24	1 299,40	2,97	2,22	0,65	0,05	0,06	0,00		0,15	6,10	0,18	0,14	6,42
61	Radockiego 76-94	223	12 126,78	2,60	2,80	0,45	0,04	0,05	0,10	0,41	0,15	6,60	0,14	0,08	6,82
62	Radockiego 96-114	245	12 437,24	2,72	2,41	0,37	0,06	0,05	0,10	0,45	0,15	6,31	0,15	0,10	6,56
63	Radockiego 116-148	340	18 007,45	2,48	2,43	0,66	0,06	0,05	0,08	0,39	0,15	6,30	0,15	0,11	6,56
64	Radockiego 152	41	3 245,93	2,64	2,32	0,50	0,04	0,06	0,03	0,35	0,15	6,09	0,15	0,10	6,34
65	Radockiego 154-184	289	15 621,37	2,79	2,46	0,53	0,05	0,06	0,08	0,41	0,15	6,53	0,18	0,15	6,86
66	Radockiego 186-196	151	8 125,73	2,53	2,56	0,53	0,06	0,06	0,08	0,37	0,15	6,34	0,15	0,11	6,60
67	Radockiego 198-208	140	7 707,87	2,53	2,40	0,62	0,05	0,06	0,08	0,45	0,15	6,34	0,16	0,13	6,63
68	Radockiego 210-232	248	14 191,70	2,33	2,16	0,55	0,06	0,06	0,07	0,40	0,15	5,78	0,15	0,11	6,04
69	Radockiego 234-260	303	16 273,74	2,34	2,40	0,67	0,07	0,06	0,08	0,40	0,15	6,17	0,15	0,10	6,42
70	Radockiego 280	40	3 169,83	2,48	3,00	0,48	0,05	0,06	0,00	0,33	0,15	6,55	0,18	0,11	6,84
71	Radockiego 282	40	3 050,12	2,28	2,80	0,55	0,05	0,06	0,00	0,38	0,15	6,27	0,14	0,09	6,50
72	Spokojna 41-49	75	4 378,50	2,12	1,24	0,52	0,06	0,06	0,09		0,15	4,24	0,15	0,08	4,47
73	Radockiego 262-278	198	10 769,01	2,34	2,00	0,50	0,07	0,06	0,08	0,40	0,15	5,60	0,14	0,08	5,82
74	Radockiego 290-296	60	3 548,40	2,28	1,70	0,65	0,07	0,06	0,08		0,15	4,99	0,11	0,09	5,19
OGÓŁEM:		5 293	276 129,88												

* Stawka dla członków Spółdzielni posiadających odrębną własność. Nie zawiera opłat gruntowych i podatków oraz opłaty przekształceniowej, które właściciele wnoszą bezpośrednio do Urzędu Miasta.

** Stawka dla członków Spółdzielni posiadających spółdzielcze prawo do mieszkania (lokatorskie bądź własnościowe).

Ptasie skrzywienie ma same zalety. No prawie...

CZŁOWIEK
Z PASJĄ

Mówi o sobie, że jest ciężkim przypadkiem choroby ptasiej, bo zarówno życie zawodowe, jak i wolny czas poświęca ptakom. Wakacje planuje tak, by czy to w Polsce, czy zagranicą móc obserwować ptaki. Marta Światała, ornitolożka, mieszkanka osiedla Odrodzenia w Piotrowicach jest kolejną bohaterką naszej stałej rubryki „Ludzie z pasją”.

– Na szczęście mój mąż podziela ze mną ptasią pasję. Nasze wakacje trochę odbiegają od standardowych. Nad morze jeździmy najchętniej jesienią czy zimą, kiedy jest sztorm, bo wtedy może przywiać ciekawe ptaki. Odwiedzamy odludne miejsca, żeby zobaczyć egzotyczne gatunki – mówi Marta Światała.

Jej fascynacja przyrodą zaczęła się od wczesnego dzieciństwa. To zasługa rodziców, którzy zabierali małą Martę na spacerzy do lasu, odkrywali przed nią tajemnice przyrody.

– Jest taka rodzinna przypowieść: kiedy nie chciałam jeść będąc brzdącem, mama sadzała mnie do stołu i otwierała książkę o ptakach. Dopiero wtedy zaczynałam jeść. Najpierw były spacerzy z rodzicami, a potem poznałam ornitologów, naukowców i hobbystów. Chodziłam z nimi w teren i uczyłam się obserwacji ptaków. Od czasów liceum każdą wolną chwilę poświęcałam czytaniu o ptakach, słuchaniu ich głosów czy obserwacji, ucząc się ich rozpoznawania. Naturalną kolejną rzeczą był wybór kierunku studiów, czyli biologii. Jestem ornitologiem z wykształcenia i zawodu oraz ptasiarzem z pasji – śmieje się Marta Światała.

ZBAWIENNE PTASIE TOWARZYSTWO

Ptaki zachwycają różnorodnością kształtów, rozmiarów, kolorów... Mówiąc krótko – ptasi świat to niezliczone bogactwo. Żeby móc się nim oscarować wcale nie trzeba udać się w daleką podróż.

– Obok naszego osiedla, pięć minut od wyjścia z domu jest las, gdzie stuka dzięcioł, śpiewa sikorka, wydiera się sówka. Badania naukowe mówią jasno, że kontakt z przyrodą, a zwłaszcza obserwowanie ptaków, ma dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie – podkreśla Marta Światała.

Jeśli w pobliżu nie ma lasu, to ptaki można obserwować w najbliższym parku czy nawet na osiedlowym skwerze. Oczywiście nie trzeba używać do tego specjalistycznego sprzętu. Lornetka oraz atlas ptaków będą jednak pomocne. Nie umkną nam wtedy fascynujące szczegóły.

– Za 300, 400 zł można kupić niezłą lornetkę. Warto też zaopatrzyć się w podstawowy aparat fotograficzny, by móc potem porównywać zaobserwowane ptaki z tymi opisanymi w przewodniku. Polecam przewodnik Collinsa, gdzie znajdziemy ładnie narysowane wszystkie ptaki Europy. Bezcenna będzie ponadto znajomość z pasjonatem, który wprowadzi nas w ptasi świat – mówi Marta Światała.

Dla niej prawdziwym ptasim Eldorado jest Izrael. Trzy godziny lotu i jesteśmy w zupełnie innym świecie,



W pobliżu portu w Jastarni w trakcie jesiennej wycieczki Marta Światała spotkała nieplóchliwą gęś tundrową. W czasie migracji ptaki te lecą do nas z dalekiej Syberii i nie znają za bardzo ludzi. Fot. Marta Długosz

cie. Stąpamy po pustyni. – Na pierwszy rzut oka pustkowiu beż życia, a nagle okazuje się, że pod jednym z nielicznych krzaczków ukrywa się jeden, drugi, trzeci ptak. Izrael jest niesamowitym miejscem na mapie świata – to takie wąskie gardło dla ptaków w trakcie migracji. Lecąc z większej części Europy i Azji do Afryki muszą się przecisnąć przez tę wąską szyjkę butelki. W okresie jesiennych czy wiosennych wędrówek tworzą się nad Izraelem niesamowite spektakle. Czasem niebo roi się od setek ptaków. Można wtedy z bliska zobaczyć różne gatunki, których w Polsce nie zaobserwujemy – opowiada Marta Światała.

Ornitolożka z Piotrowic miłośnikom ptaków poleca też Hiszpanię, gdzie kiedyś przez jakiś czas mieszkała. Tam również można obserwować ciekawe gatunki. W Polsce pod tym względem królują tzw. ściana wschodnia – Podlasie, Puszcza Białowieska, Bagna Biebrzańskie, Polesie, Lasy Sobiborskie, Poleski Park Narodowy. Tam przyroda jest najbardziej dzika.

NIEMĄDRA SOWA I BYSTRA WRONA

Czy od ptaków możemy się czegoś nauczyć? Na pewno pracowitości i systematyczności. One rzadko odpoczywają dla samego odpoczynania. Misterne konstrukcje niektórych gniazd muszą budzić podziw. Ale nie we wszystkim będą dla ludzi przykładem. – Na pewno nie uczyłabym się od ptaków wierności. W tym przypadku są najczęściej złym przykładem – śmieje się Marta Światała.

Miłośnikowi ptaków trudno jest mówić o ulubionych gatunkach, bo każdy dla niego jest wyjątkowy. Po długim namyśle Marta Światała wymienia sowy. – Mają w sobie coś magicznego. Niekoniecznie są mądre, bo jak się przyjrzeć ich mózgom, to nie są specjalnie rozwinięte. Mają jednak niesamowicie rozwinięte zmysły wzroku i słuchu, dzięki którym bardzo dobrze polują, czasem w prawie całkowitej ciem-

chy, a gdy się zatrzymają na światłach, to bezpiecznie zabiorą rozłupanego orzecha. To nic innego jak spryt i inteligencja. Krukowate nie są szczególnie lubiane przez ludzi. Bardzo żałuję, że mają złą prasę, zwłaszcza sroki. A są one niezwykle pożyteczne. Zjadają różne odpady, są brygadami czyszczącymi osiedla z tego, co ludzie powyrzucają. Gałąźnik mówi – kochajmy wróbelka, a ja mówię – kochajmy sroki! – apeluje Marta Światała.

PTAKI W MIEŚCIE

Jak już wyżej wspomniano, ptaki są bliżej nas niż się nam wydaje. Osiedle Odrodzenia zamieszkują jerzyki, wróble, mazurki, kawki, pustulki, sikorki bogatki i modraszki oraz kopciuszki. Niektóre gatunki, które kiedyś gniazdowały w górach, teraz upodobały sobie miejskie góry, czyli wieżowce. Marta Światała z racji swojego wykształcenia i zawodu pilnuje ptasich interesów w mieście. Remont budynku, ocieplenie ścian i termomodernizacja powodują, że odbieramy ptakom domy.

– Dobrze, że takie inwestycje są prowadzone, bo dzięki temu ograniczamy niską emisję, natomiast oprócz nas w tych budynkach mieszkają różne gatunki ptaków. Jeśli w trakcie remontu zamkniemy szczeliny, w których gniazdowały, to dajmy im w zamian nowe mieszkania. Utratę siedlisk możemy zrekompensować ptakom w prosty sposób, instalując w szczytach budynków budki. Są one ładnie wtopione w otoczenie, na pierwszy rzut oka mogą być niewidoczne – wyjaśnia Marta Światała.

Na szczęście coraz więcej inwestorów rozumie, że remontując budynek trzeba też pomyśleć o odtworzeniu zniszczonych siedlisk ptaków. Dzieje się tak za sprawą zmiany mentalności i prawodawstwa. – Zgodnie z prawem zabronione jest niszczenie siedlisk ptaków, a 99% budynków jest takimi siedliskami. Tak naprawdę każdy duży remont wymaga odpowiedniej ekspertyzy, która

pokaże, jakie gatunki ptaków bądź nietoperzy występują w budynku. Na tej podstawie inwestor zgłasza wniosek do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, która wydaje zgodę na inwestycję pod warunkiem kompensacji siedlisk – wyjaśnia Marta Światała i podkreśla, że współpraca ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Silesia” w tym zakresie jest od wielu lat wzorowa.

Inny problem to instalowanie na parapetach ostrych kolców, mających odstraszać ptaki oraz chronić przed zanieczyszczeniem ptasimi odchodami. I tu można pogodzić interesy dwóch stron, instalując zawinięte w spiralę druty zamiast ostrych kolców. Takie też znajdziemy w zasobach SM „Silesia”.

TEN FILM WCALE NIE JEST TAKI DOBRY

Prawdziwy i oddany znawca ptaków nie musi mieć w życiu łatwo. Choćby przy oglądaniu filmów. – Czasem to nasze ptasie skrzywienie jest męczące. Oglądamy z mężem jakiś film: głęboka zima w mieście, a tam słychać głos jerzyka. A one w tym czasie są w Afryce! Albo wczesna wiosna w jakimś starym filmie, a tam śpiewa wilga, która przylatuje przecież dopiero w maju. Oj nie postarał się pan dźwiękowiec – mówimy sobie z mężem – śmieje się Marta Światała.

Odkąd od roku zmagamy się z epidemią koronawirusa również wyjazdy w celu obserwacji ptaków zostały przez zapaleńców mocno ograniczone. Ptasiarze i ornitolodzy wpadli więc na pomysł – urządzili sobie swoje zawody, kto zobaczy więcej gatunków ptaków nie wychodząc z domu – z okna lub balkonu.

– Przez rok udało nam się z mężem zaobserwować 52 gatunki. Widzieliśmy nawet czapłę czy łabędzia, które przelatywały nad osiedlem – mówi Marta Światała. Jak widać, miłośnik ptaków nawet siedząc w domu nie zapomni o obiekcie swoich uczuć.

● Jacek Bielenin



Ptasim Eldorado jest Izrael. Marta Światała w pobliżu Parku Narodowego Ein Avdat. Fot. Lark Dariusz Światała

Powinniśmy chronić siebie i innych

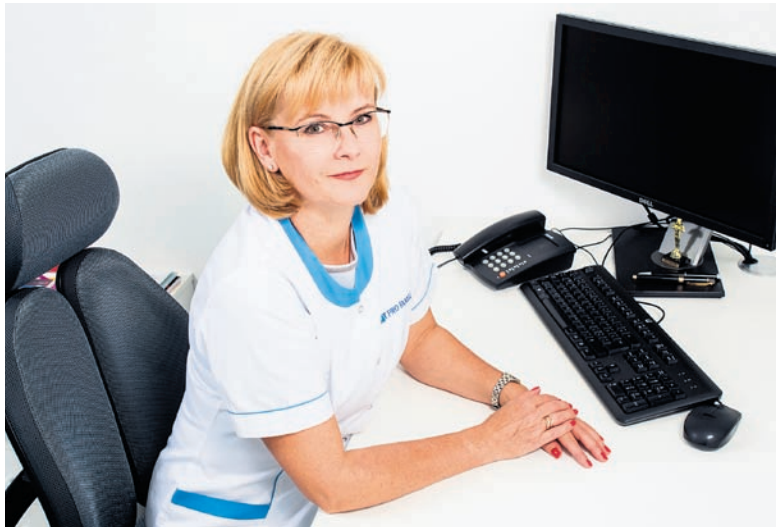
W marcu br. minął rok, od kiedy w Polsce pojawił się wirus SARS-CoV-2, odpowiadający za epidemię choroby Covid-19. Ta nie chce ustąpić i zmagamy się z jej trzecią falą. O szczepionkach przeciw Covid-19 oraz o tym, jak minimalizować ryzyko zarażenia się koronawirusem rozmawiamy z doktor Danutą Wrońską, kierownikiem Poradni Wielospecjalistycznej Pro Familia w Katowicach-Piotrowicach.

Już rok zmagamy się z epidemią koronawirusa? Czy powszechne szczepienia dają nadzieję na wygranie walki z epidemią?

W przypadku zakażeń SARS-CoV-2 możemy liczyć na to, że po roku trwania epidemii będziemy mieli do czynienia z synergistycznym działaniem naturalnych zakażeń, czyli nabywaniem, przynajmniej na jakiś czas, naturalnej odporności. Szczepionki są natomiast ogromnym przełomem w walce z epidemią. Obecnie mamy w Polsce preparaty trzech firm. Pierwsza była firma Pfizer w kooperacji z BioNTech. Po niej Moderna, a następnie AstraZeneca we współpracy z Uniwersytetem Oksfordzkim. Kolejne firmy rejestrują swoje szczepionki. Jednakże nie możemy liczyć na to, że w szybkim tempie uda się zaszczepić dużą ilość ludzi. Po pierwsze wyprodukowanie ogromnej ilości szczepionek wymaga czasu. Już pojawiają się problemy z dostarczaniem preparatów. Przeszkodą jest również nielata dystrybucja preparatów, związana z utrzymaniem odpowiednich warunków transportu oraz przechowywania.

Wiele osób ma wątpliwości w sprawie szczepionek przeciw Covid-19. Zwracają m.in. uwagę na szybki proces ich zatwierdzenia. Czy szczepionki są bezpieczne?

Faktem jest, że wszystkie preparaty są rejestrowane w trybie nadzwyczajnym, co oznacza, że doświadczenie z ich stosowaniem nie jest jeszcze duże, zwłaszcza w kontekście czasu utrzymywania



Danuta Wrońska, kierownik Poradni Wielospecjalistycznej Pro Familia w Katowicach-Piotrowicach. Fot. Joanna Nowicka

się odporności nabytej po szczepieniu. Ale musimy także pamiętać, że prace nad technologią mRNA zastosowaną w szczepionkach trwają już od kilkunastu lat i z naukowego punktu widzenia preparaty powinny być skuteczne i bezpieczne. Na całym świecie zaszczepiono już miliony ludzi i nie odnotowano znacznej ilości powikłań.

Czy uzasadnione są obawy, co do powikłań, działań ubocznych szczepionek?

Po każdej szczepionce, czy to przeciwko wirusom, czy bakteriom, mogą pojawić się objawy typu ból lub rumień w miejscu wkłucia, ogólne złe samopoczucie, dreszcze, stany podgorączkowe. Objawy te nie powinny być nasilone i ustąpić po 1-2 dniach. W naszych dotychczasowych doświadczeniach, po szczepieniu szczepionką Pfizer objawy poszczepienne praktycznie nie występują, pojawiają się natomiast u części pacjentów po szczepieniu preparatem firmy Astra. Należy zachować szczególną ostrożność u osób, u których występowały wcześniej reakcje alergiczne na podanie szczepionek, w tym ostra reakcja pod postacią wstrząsu. Takie reakcje z reguły występują krótko

po podaniu leku, dlatego każdy pacjent musi być pod obserwacją personelu punktu szczepień ok. 15-20 minut po zaszczepieniu. Część naszych pacjentów, którzy otrzymali już dwie dawki szczepionki, oznaczyła sobie stężenie przeciwciał we krwi i u wszystkich tych osób stwierdzono ich obecność, co świadczy o nabyciu odporności, a tym samym o skuteczności szczepienia.

Jakie jest zainteresowanie szczepieniami wśród pacjentów przychodni Pro Familia? Czy personel się zaszczepił?

Nasza przychodnia prowadzi tzw. populacyjny punkt szczepień. Wykonujemy szczepienia dla pacjentów w poszczególnych grupach wiekowych, nauczycieli, mieszkańców DPS. Niestety, jak każdy punkt szczepień, który nie jest tzw. „szpitalem węzłowym” mamy ograniczone dostawy szczepionek - możemy zaszczepić tylko 30 nowych pacjentów tygodniowo. Odnotowujemy spore zainteresowanie szczepieniami - do końca marca mamy zaplanowane zaszczepienie prawie wszystkich chętnych z grup wiekowych 70+, 80+, nauczycieli, mieszkańców DPS.

Otrzymujemy ciągle nowe zgłoszenia chętnych osób, które będą sukcesywnie szczepione w kolejnych tygodniach. W drugiej połowie marca ruszają szczepienia osób urodzonych w 1952 r. oraz osób z chorobami przewlekłymi. Od połowy stycznia do końca marca zaszczepimy ok. 1000 osób. Część personelu jest już zaszczepiona dwoma dawkami szczepionki, część ma podaną pierwszą dawkę.

W jaki sposób minimalizować ryzyko zarażenia się koronawirusem? Jakie rady ma Pani dla mieszkańców budynków wielorodzinnych, na co powinni zwracać uwagę?

Po roku trwania epidemii każdy już poznał podstawowe zasady ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa. Do nich należy dbanie o higienę - częste mycie rąk, unikanie dotykania poręczy schodów, na której mogą znajdować się wirusy, unikanie dotykania okolic twarzy dłońmi, którymi naciskaliśmy klamkę, guziki w windzie lub w domofonie itp., zachowywanie dystansu społecznego, utrzymywanie w czystości przestrzeni wspólnych i ich dezynfekowanie. Musimy pamiętać, że wszystkie te zasady nie zapewnią nam stuprocentowej ochrony przed zarażeniem się, dlatego też powinniśmy przede wszystkim zadbać o odporność organizmu. Należy w tym celu

dobrze się odżywiać - w zimie szczególną uwagę zwróćmy na jedzenie naturalnych kiszonek, włączenie do diety produktów o znanej roli wspomagającej w zwalczaniu infekcji, np. czosnku. Ponadto unikajmy używek, przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o prawidłowe nawodnienie organizmu. Nie zapominajmy także o suplementacji witaminy D i cynku. Starajmy się ograniczać stres, który także negatywnie wpływa na naszą odporność. Przede wszystkim musimy jednak pamiętać o tym, żeby maksymalnie ograniczać kontakty z innym ludźmi, jeśli zachorujemy lub mieliśmy kontakt z chorym. Wirusa możemy przenieść na inne osoby nawet, jeśli sami nie zachorujemy. Ta zasada powinna dotyczyć wszystkich, ponieważ dotychczasowe doświadczenie z wirusem SARS-CoV-2 pokazuje, że nie tylko osoby starsze i z chorobami przewlekłymi są bardziej narażone na ciężki przebieg choroby. Niestety zdarza się, że osoby młode i ogólnie zdrowe przechodzą tę infekcję ciężko i długo po przechorowaniu są jeszcze osłabione. Ewentualne długofalowe skutki choroby poznamy dopiero w przyszłości. Dzisiaj trudno jest przewidzieć, kto jest zagrożony ciężkim przebiegiem infekcji, dlatego powinniśmy chronić siebie i innych.

● Rozmawiał Jacek Bielenin

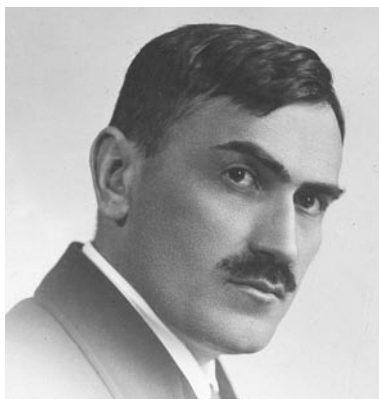
JAK SIĘ ZAREJESTROWAĆ?

Jeżeli jest już Twój etap rejestracji, masz 4 możliwości zapisu na szczepienie:

1. Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię – 989.
2. Zarejestruj się elektronicznie poprzez e-Rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl.
3. Skontaktuj się z wybranym punktem szczepień.
4. Wyślij SMS na numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie.

Więcej informacji (w tym mapę z punktami szczepień) znajdziesz na www.gov.pl/web/szczepimysie.

Numery tel. do punktu szczepień w Poradni Wielospecjalistycznej Pro Familia w Katowicach-Piotrowicach (ul. Łętowskiego 16 A): 32 205 93 01 i 32 200 01 30.



Ten pisarz, krytyk literacki i teatralny, satyryk i publicysta oraz tłumacz literatury francuskiej, to postać nietuzinkowa, o szerokich horyzontach. Mało kto pamięta, że pierwszą część życia zawodowego poświęcił medycynie. Jego twórcze życie zakończyła tragiczna śmierć z rąk hitlerowców.

Tadeusz Boy-Żeleński urodził się 21 grudnia 1874 r. w Warszawie. Zginął rozstrzelany w nocy z 3 na 4 lipca 1941 r. w czasie czystki, jaką Niemcy dokonali na lwowskiej inteligencji.

Był synem kompozytora Władysława Żeleńskiego i Wandy z Grabowskich. Rodzice pisarza prowadzili „dom otwarty”, w którym gościli m.in. Oskar Kolberg czy Ignacy Paderewski. Żeleńscy przeprowadzili się do Krakowa w 1881 r. Ich syn uczęszczał tam do

PATRONI NASZYCH ULIC

Tadeusz Boy-Żeleński

gimnazjum św. Anny, a następnie kontynuował naukę na studiach medycznych na Uniwersytecie Jagiellońskim. Po uzyskaniu dyplomu w 1900 r. kilkakrotnie wyjeżdżał na stypendia naukowe (do Wrocławia i Paryża). W 1901 r. rozpoczął pracę w Klinice Pediatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. W latach 1902-1906 opublikował w fachowych czasopismach lekarskich kilkanaście prac naukowych z zakresu pediatrii. Założył też organizację Kropla Mleka, zajmującą się higieną żywienia, pielęgnacją i ochroną niemowląt. W czasie I wojny światowej pracował jako lekarz kolejowy w armii austro-węgierskiej. Z karierą lekarską rozstał się ostatecznie w 1919 r.

U przyszłego literata zwyciężyła fascynacja życiem artystów oraz międzywojennej cyganerii na czele ze Stanisławem Przybyszewskim. Biografowie Boya-Żeleńskiego wskazują na dwoistość jego charakteru – balansowanie między trzeźwym realizmem a tęsknotami za życiem przedkładającym ponad konwenanse swobodę duchową i obyczajową.

Początków jego kariery literackiej należy szukać w okresie działalno-

ści w krakowskim kabarecie „Zielony Balonik” (1907-1912). Boy (tak brzmiał kabaretowy pseudonim Żeleńskiego) współtworzył słynne „Szopki”. Jednak z kabaretem przy ulicy Floriańskiej kojarzą się przede wszystkim „Słówka” (1913). To rodzaj kroniki życia Krakowa z lat 1900-1910. Widać w nich olbrzymią wrażliwość Boya na zjawiska i wydarzenia współczesnego mu życia. Znajdziemy tam opis nieprzycięcia witraży Wyspiańskiego do katedry, spór o zabytki, życie kawiarniane, kanonizację królowej Jadwigi i wiele innych ciekawostek, którymi żyło wtedy miasto. Boy przedstawia Kraków widziany oczami karykaturzysty: miasto biedne, prowincjonalne, wypełnione pseudobohemą, zapominające o sprawach realnych, codziennych, manifestujące pogardę dla przyziemności. Kraków ten postrzegany jest jako miasto paradoksu – szczytujące się bogatym życiem intelektualnym, mające się za stolicę duchową, a jednocześnie myślące tradycyjnie i konwencjonalnie, żyjące plotkami.

Tadeusz Boy-Żeleński był też wybitnym tłumaczem literatury francuskiej.

Jego wkład w popularyzację w Polsce pisarzy znad Sekwany jest nie do przecenienia. Poza tłumaczeniami Boy jest autorem tekstów historyczno- i krytycznoliterackich oraz biografii pisarzy francuskich (m.in. „Studia i szkice z literatury francuskiej”, „Molier. Życie i twórczość”, „Balzac”). Od 1919 r. Boy stał się tłumaczem przede wszystkim Balzaca i Stendhala. Jego ostatnie dokonania translatorskie to „W poszukiwaniu straconego czasu” Marcela Prousta czy „Lochy Watykanu” Andre Gide’a. Na szczególną uwagę zasługują jeszcze dwie biografie napisane przez Boya-Żeleńskiego – Adama Mickiewicza oraz Aleksandra Fredry, w których wziął się za „odbrązawianie” tych kanonicznych postaci dla polskiej kultury.

W 1922 r. Boy-Żeleński przeprowadził się do Warszawy, gdzie został kierownikiem literackim Teatru Polskiego (1923-1924). W stolicy rozkwitła też publicystyczna i społeczna działalność pisarza. W 1931 r. wspólnie z Ireną Krzywicką otworzył prywatną Poradnię Świadomego Macierzyństwa (podobne placówki powstały następ-

nie w Łodzi, Krakowie, Przemyślu, Gorlicach), a w tekstach publicystycznych, pisanych głównie w „Wiadomości Literackich” propagował antykoncepcję i edukację seksualną. Pisał cykl felietonów skierowanych przeciwko postawom i praktykom kleru. Pewnie miałby sporo do powiedzenia we współczesnych sporach światopoglądowych.

Gdy wybuchła II wojna światowa pisarz wyjechał do Lwowa, gdzie na tamtejszym uniwersytecie objął katedrę romanistyki. Kontynuował tam swe wcześniejsze formy aktywności literackiej: tłumaczył, pisał recenzje i teksty publicystyczne. Po zajęciu Lwowa w czerwcu 1941 r. przez wojska niemieckie został wraz z innymi przedstawicielami inteligencji lwowskiej aresztowany i rozstrzelany w nocy z 3 na 4 lipca 1941 r. na Wzgórzach Wóleckich.

Do dziś pozostaje Boy – pisarz, lekarz, publicysta, krytyk teatralny i literacki, historyk literatury, tłumacz – twórcą czytanim i popularnym, uwielbianym i nienawidzonym, ale na pewno wzbudzającym emocje.

● (Źródło: www.culture.pl)

INFORMATOR

**SPÓŁDZIELNIA
MIESZKANIOWA „SILESIA”
W KATOWICACH**
40-668 Katowice,
ul. Głuszców 9

**centrala 32 202 80 34
sekretariat 32 202 93 24**
email:
silesia@smsilesia.katowice.pl
www.smsilesia.katowice.pl

**OSIEDLE „ODRODZENIE”
UL. RADOCKIEGO 152,
tel. 32 206 11 26**

**OSIEDLE „TARGOWISKO”,
OSIEDLE „ŻURAWIA”,
OSIEDLE PRZY UL. B. PRUSA
ul. Fredry 5,
tel. 32 202 90 02**

**DYŻUR AWARYJNY
(poza godzinami
pracy spółdzielni)
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

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” oferuje wynajem sal na:

- ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI I DOROSŁYCH
- ZAJĘCIA JĘZYKOWE
- PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE
(urodziny, komunie, sylwester, chrzciny itp.)
- WARSZTATY, SZKOLENIA, KONFERENCJE,
ZEBRANIA, PRELEKCJE
- PREZENTACJE NA CELE PROMOCYJNE
I HANDLOWE
- PRÓBY ZESPOŁÓW TANECZNYCH,
WOKALNYCH

Do dyspozycji sale o powierzchni od 24m² do 88m² zlokalizowane w Katowicach-Piotrowicach w trzech klubach osiedlowych: ul. Północna 32, ul. Żurawia 80, ul. Radockiego 282.

Do dyspozycji zaplecze kuchenne, węzeł sanitarny, klimatyzowane pomieszczenia.

Wynajem na godziny lub wynajem długoterminowy. W przypadku długoterminowego wynajmu ceny podlegają negocjacji.

Konkurencyjne ceny wynajmu sal uzależnione od wielkości i przeznaczenia.

**Szczegółowe informacje pod nr. tel. 517206384,
e-mail silesia@smsilesia.katowice.pl**

GIMNASTYKA ON-LINE

Od grudnia trwa gimnastyka on-line dla seniorów. Seniorzy łączą się ze sobą we wtorki i czwartki o godz. 11.30. Godzinny trening relaksuje, odpręża, delikatnie podnosi tętno, poprawia zmysł równowagi, koordynację, rozciąga ciało i kręgosłup. – Z każdym kolejnym tygodniem moje ciało staje się sprawniejsze, mam więcej energii i większą łatwość w wykonywaniu ćwiczeń – mówi pani Ewa.

Trening pomaga zachować sprawność, szczupłą sylwetkę i dobrą kondycję na co dzień. – My seniorzy pamiętamy jeszcze takie hasło „chodźcie z nami”, a dzisiaj to hasło brzmi „ćwiczcie z nami”. Ćwiczenia fizyczne na co dzień to satysfakcja, że możemy aktywnie bawić się z wnukami, pielęgnować ogródek bez bólu w plecach, chodzić na długie piesze wycieczki. Wspólnie zadbajmy o nasze dobre samopoczucie, sprawność fizyczną i cieszyć się, że jeszcze nas na wiele stać. A więc do dzieła! Ćwiczmy! – dodaje pani Wiesia.

– Świetne zajęcia, tak jak zawsze, prowadzone przez naszą panią Ewelinkę! Na każde spotkanie przygotowuje dla nas nowe zestawy ćwiczeń. Gorąco polecam, bo to zajęcia ruchowe dla każdego – podsumowuje pani Iza, uczestniczka gimnastyki.

Do treningu wystarczy wygodny strój, obuwie, mata lub koc do leżenia. Łączymy się ze sobą i ćwiczymy we własnych domach, przed ekranami swoich komputerów, telefonów komórkowych, laptopów czy tabletów. Jest to okazja, żeby się spotkać i poruszać za pomocą świata wirtualnego. Pozostańcie aktywni!

ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW



EKOODPOWIEDZIALNIE

UWAGA!

Dotyczy segregacji w pojemnikach lub w workach



WRZUCAMY:

- karton, tekturę, czasopisma, książki, gazety, papierowe torby, broszury, katalogi, gazetki reklamowe, zużyte zeszyty, papier biurowy, koperty, prospekty, foldery.

NIE WRZUCAMY:

- tapet, zabrudzonych, zatłuszczonych papierów, pieluch, innych artykułów higienicznych, worków po cementie, papieru przebitkowego oraz kalki, opakowań wielomateriałowych np. kartonów po mleku i sokach.



WRZUCAMY:

- kolorowe i białe butelki, słoiki po napojach i żywności (bez zanieczyszczeń innymi materiałami np. metalami) oraz szklane opakowania np. po kosmetykach.

NIE WRZUCAMY:

- szkła zbrojonego, okiennego, samochodowego, luster, szkła stołowego (szkłanek, kieliszków, talerzy), szkła nietłukącego typu „ARCOROC”, szkła kryształowego, żarówek, świetlówek, neonówek, porcelany, fajansu, zniczy.



WRZUCAMY:

- organiczne odpady ogrodowe (trawę, liście, gałęzie), gnilące owoce, obierki z warzyw i owoców oraz fusy z kawy i herbaty.

NIE WRZUCAMY:

- resztek jedzenia innych niż warzywa i owoce.



WRZUCAMY:

- butelki (PETy), plastikowe nakrętki, plastikowe opakowania po żywności, kosmetykach i chemii gospodarczej, foliowe worki i reklamówki, pojemniki po wyrobach garmażeryjnych, drobny styropian, opakowania wielomateriałowe (np. kartony po mleku i sokach), a także puszki po żywności, drobny złom żelazny i metali kolorowych, puszki aluminiowe, kapsle z butelek, metalowe zakrętki.

NIE WRZUCAMY:

- opakowań po olejach przemysłowych, sprzętu AGD, rur kanalizacyjnych, paneli, baterii, produktów z materiału PCV, gumy, puszek po farbách i lakierach oraz drutów, styropianu budowlanego i wielkoformatowego.

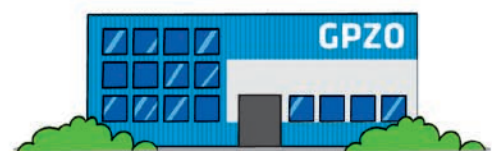


WRZUCAMY:

- resztki jedzenia, odpady higieniczne, zużyte pieluchy, popiół.

**+ TO CZEGO NIE UDAŁO SIĘ
WYSELEKCYJNOWAĆ**

GMINNE PUNKTY ZBIERANIA ODPADÓW



Do Gminnych Punktów Zbierania Odpadów można bezpłatnie dostarczyć odpady powstające nieregularnie wytwarzane w gospodarstwach domowych – odpady zielone, odpady ulegające biodegradacji, w tym odpady opakowaniowe ulegające biodegradacji, meble i inne odpady wielkogabarytowe, odpady budowlane i rozbiorowe staważące odpady komunalne z remontów prowadzonych samodzielnie – nie zawierające azbestu, substancji smołowych oraz innych materiałów niebezpiecznych (gromadzone w specjalnych pojemnikach lub w workach uniemożliwiających pylenie), zużyte opony, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, przeterminowane leki i chemikalia, a także papier i tekturę, opakowania wielomateriałowe, szkło, tworzywa sztuczne, odzież i tekstylia.

Godziny otwarcia:

poniedziałek - piątek: godz. 6:00 - 17:00 (za wyjątkiem wtorków)

wtorek: godz. 9:00 - 20:00

sobota: godz. 8:00 - 13:00

Lokalizacja i numery kontaktowe do poszczególnych GPZO:

- ul. Miłowicka 7a - **tel. 32 35 87 671**

- ul. Obroki 140 - **tel. 32 35 87 600**

- ul. Bankowa 10 - **tel. 32 25 97 365**

- ul. Zaopusta 70 - **tel. 668 654 659**

**PAMIĘTAJ! SEGREGUJĄC
ZAWSZE ZGNIATAJ ODPADY.**

Po więcej informacji zajrzyj na stronę www.odpady.katowice.eu. Znajdziesz tam m.in.:

➤ harmonogram odbioru odpadów ➤ wyszukiwarkę odpadów ➤ bezpłatną aplikację na telefon

IMPREZY DLA MIESZKAŃCÓW

Tak jak w ubiegłych latach, również i w tym roku SM „Silesia” zaplanowała zorganizowanie imprez plenerowych w ramach inicjatyw lokalnych przeznaczonych dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca. Wstępnie Dzień Sąsiada w Piotrowicach zaplanowany jest na 28 maja na os. Targowisko (IV edycja); Dzień Dziecka w Piotrowicach (2 czerwca) na os. Odrodzenia oraz II Festyn Pieczonego Kartofla (wrzesień). W obecnej sytuacji związanej z pandemią koronawirusa harmonogram imprez może ulec zmianie. Szczegółowe informacje dotyczące

terminu imprez będzie można uzyskać w klubie osiedlowym SM przy ul. Północnej 32, na stronie internetowej SM „Silesia”, Facebooku/Kluby osiedlowe SM/ oraz na plakatach i ogłoszeniach promujących imprezy.

Dziękujemy wszystkim mieszkańcom za wsparcie i złożone podpisy pod inicjatywami lokalnymi pt.: „PODAJ ŁAPĘ - akcja edukacyjna dla miłośników psów i kotów” oraz „ZDROWIE NA PIĄTKĘ”. Projekty zostały pozytywnie zaopiniowane przez Miasto Katowice i zostaną także zrealizowane w 2021 r.

FUNKCJONOWANIE KLUBÓW OSIEDLOWYCH PODCZAS PANDEMII COVID-19

Seniorzy mogą uczestniczyć w gimnastyce on-line oraz skorzystać z pomocy, którą oferuje spółdzielnia dla osób starszych tj. zrobienie zakupów, dostarczenie niezbędnych leków, wyprowadzenie psa itp. 25 lutego w reżimie sanitarnym zorganizowaliśmy warsztaty florystyczne. Dzieci

w wieku 3-6 lat mogły brać udział w zajęciach językowych i tanecznych odbywających się w klubie przy ul. Żurawiej 80. Obecnie zajęcia zostały zawieszone.

Dla wszystkich mieszkańców przygotowaliśmy konkursy tematyczne z nagrodami.




AKTYWNY SENIOR 55+ pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztatów, biesiadowanie przy muzyce, wyjścia do kina, teatru, filharmonii itp. oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowic i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku seniornym.

AKTYWNY SENIOR 55+

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach VII edycji Budżetu Obywatelskiego

Czas realizacji 2021 r.

W RAMACH PROJEKTU BEZPŁATNIE:

- ZAJĘCIA RUCHOWE**
(pilates, zdrowy kręgosłup, stretching, muzykoterapia, zumba, Nordic Walking)
- ZAJĘCIA JĘZYKOWE**
(j. angielski, j. niemiecki)
- WARSZTATY**
- BIESIADOWANIE PRZY MUZYCE**
- WYCIECZKI**
- DZIEŃ SENIORA**
- WYJŚCIA KULTURALNE**

Termin rozpoczęcia realizacji projektu uzależniony jest od sytuacji epidemiologicznej.
Dokładne informacje w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano”
Katowice ul. Północna 32, od poniedziałku do piątku
od godz. 9:00 do 13:00, tel. 517206384




AKTYWNA WIOSNA !!!

SM „Silesia”
zaprasza mieszkańców na

ZAJĘCIA W PLENERZE:

- GIMNASTYKA
- AEROBIK
- ZUMBA
- PILATES

STARTUJEMY po świętach
Szczegółowe informacje już wkrótce !

Rozpoczęcie zajęć zależy od warunków pogodowych i sytuacji epidemiologicznej w kraju !
Dokładne informacje oraz zapisy klub. ul. Północna 32
od poniedziałku do piątku od godz. 9:00 do 13:00, tel. 517206384

KONKURSY

W związku z pandemią nie możemy się spotkać w większym gronie, zachęcamy zatem mieszkańców do udziału w konkursach z nagrodami. Ogłoszenia znajdują się na naszej stronie internetowej www.smsilesia.katowice.pl w zakładce działalność kulturalna, w mediach społecznościowych oraz w gablotach informacyjnych na klatkach schodowych.

W tym roku rozstrzygnęliśmy już dwa konkursy:

„Laurka dla babci i dziadka”

i z okazji Dnia Kobiet „Za co uwielbiasz ukochaną kobietę”

Gratulujemy wszystkim uczestnikom!!!

WYBRANE PRACE KONKURSU „LAURKA DLA BABCI I DZIADKA”



WYBRANE PRACE KONKURSU „ZA CO UWIELBIASZ UKOCHANĄ KOBIECĘ”

Dziś nie szlajom sie z kumplami! Nie łobracom już kuflami.
Ale do dom wracom gibko. Wanda, Wanda moja rybko :).
Ty już łobiod naszykujesz, niebo w gymbie łobiecujesz...
Dzisiaj łoba se pojemy, bo Dzień Kobit świntujemy!!!
Już żeś klusek nakulała i rolady poswijala
Bydzie modro tyż kapusta. Z Tobom Wanda mom rozpusta.
Potym tyju wypijmy i maszkety se pojmy!
Jo przyniesia Ci praliny. Bydom słodkie tyż maliny.
Kończ z makiem, kreple mom... Jo Ci dziółcha wszystko dom.
Gryfny bukiet mom dlo Ciebie, przeca z Tobom jest jak w niebie.
Potym na plac se wyjdymy i po parku połażymy.
Wanda moja emerytko, jo Ci łoddom przeca wsycko!
Jo każdego dnia to czuja, że sie w Tobie zakochuja.
Nojgryfniejszo mom zoneczka, oto moja jest Wandeczka!
Uśmichnięto dnia każdego, jo żech nosa miół do tego.
Ta nojlepszio mnie wybrała, łona Serce mi łoddala.
Jo Ci przaja dnia każdego, boś Ty przeca warto tego.
Mom na Twoim punkcie bzika... Na Dziyń Kobiyt mosz kusika.

Eugeniusz Szmaj

Mama Bożena sie fajnie uśmiecha
Kiedy rodzinke widzi z daleka.
W kuchni bigos, barszcz, krokiety,
To prawdziwe są maszkiety.
Na ogródku kwiatki sadzi
I każdemu coś doradzi.
Lubi tańczyć i się śmiać
Na rowerze szybko gnać.
Geografia to jej miłość
Mapy, skale - każda ilość.
Prace zdalną opanuje
Mimo że ją denerwuje.
W dzień kobiet składam jej życzenia
Mamo – marzeń spełnienia!
Magdalena Lipowska



PORADY PRAWNE

Posiadanie psa to również obowiązek

Właściciele czworonogów często zapominają o tym, że posiadanie psa, szczególnie w mieście, to nie tylko przyjemność, ale i duży obowiązek. Brak stosowania się do pewnych zasad może mieć dla właściciela nieprzyjemne konsekwencje.

Zgodnie z Regulaminem utrzymania czystości i porządku na terenie Miasta Katowice, osoby utrzymujące zwierzęta domowe, w szczególności psy, zobowiązane są do sprawowania nad nimi właściwej opieki oraz usuwania zanieczyszczeń pozostawionych przez zwierzęta. Nieprzestrzeganie tego obowiązku grozi otrzymaniem mandatu w wysokości do 500 złotych.

Ważne jest również, aby właściciele zwierząt domowych dokładali starań, aby zwierzęta te nie były uciążliwe dla otoczenia, zwłaszcza gdy pozostają same w domu oraz aby nie pozostawiać ich bez nadzoru.

Zgodnie z Regulaminem porządku domowego obowiązującym w Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” właściciele zwierząt domowych zobowiązani są do niezwłocznego usuwania zanieczyszczeń i odchodów zwierząt z klatek schodowych, wind i innych pomieszczeń budynków oraz miejsc publicznych.



Zabrania się wprowadzania psów i innych zwierząt do piaskownic, na wydzielone place zabaw dla dzieci, boiska, kwietniki itp.

Przypadki nieprzestrzegania regulaminu mogą być podstawą do kierowania zawiadomień do organów właściwych w sprawach wykroczeń.

Mieszkańcy mają co prawda coraz większą świadomość obowiązków wobec zwierzątek, jednak nadal w tej materii jest sporo do zrobienia. Sprzątanie po pupulach, to przede wszystkim wyraz odpowiedzialności za nasze otoczenie.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:

Powierzchnie na działalność gospodarczą:

■ ul. Spółdzielczości 30 (~100 m²)

pomieszczenia i wc usytuowane w poziomie piwnic budynku mieszkalnego, wyposażone w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania.

■ ul. Gen. Jankego 116-120 (~49,15 m²)

obiekt wolnostojący – po byłej hydroforni, wyposażony w instalację elektryczną.

■ ul. Żurawia 32 (~100,00 m²)

pomieszczenia, korytarzyk – przejście oraz pomieszczenie sanitarne/wc. Wysokość pomieszczeń ~ 3 m. Dostęp z poziomu zero, brama dwuskrzydłowa – wjazd do pomieszczenia o powierzchni ~ 73 m².

■ ul. Radockiego 124 (13,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na IX piętrze budynku mieszkalnego.

■ ul. Radockiego 180 (~13,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na V piętrze budynku mieszkalnego.

■ ul. Radockiego 224 (20,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 2 pomieszczenia oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VI piętrze budynku mieszkalnego.

■ ul. Radockiego 234-236 (~13,50 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest pomiędzy budynkami mieszkalnymi, posiada odrębne wejście.

■ ul. Radockiego 262-264 (~12,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest pomiędzy budynkami mieszkalnymi, posiada odrębne wejście.

■ ul. Radockiego 270 (34,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VI piętrze budynku mieszkalnego.

■ ul. Fredry 3 (~36,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi: 3 pomieszczenia oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VII piętrze budynku mieszkalnego.

■ ul. Głuszców 9 (~77,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie magazynowe (wysokość ~ 4,00 m). Dostęp do lokalu z poziomu zero, brama i drzwi – do wynajęcia w najbliższym czasie.

■ ul. Głuszców 9 (~256,00 m²)

w skład powierzchni wchodzi: pomieszczenie warsztatowe-magazynowe (wysokość ~ 4,00 m), pomieszczenie biurowe, wc. Lokal wyposażony jest w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno-kanalizacyjną, istnieje możliwość ogrzewania pomieszczeń. Dostęp do lokalu z poziomu zero, bramy wjazdowe. Istnieje możliwość podziału powierzchni. Obiekt zlokalizowany na terenie monitorowanym – do wynajęcia w najbliższym czasie.

■ ul. Głuszców 9 (54,00 m²)

magazynowe wyposażone w instalację elektryczną (indywidualna umowa), dostęp z poziomu zero (brama dwuskrzydłowa), teren monitorowany.

■ ul. Żurawia 80 (~25,00 m²)

lokal usytuowany jest na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego, wyposażony w instalację centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). Możliwość korzystania z wc usytuowanego na korytarzu – do wynajęcia w najbliższym czasie

■ ul. Żurawia 80 (~35,00 m²)

lokal usytuowany na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego. Wyposażony w instalację centralnego ogrzewania, elektryczną. Możliwość korzystania z wc usytuowanego na korytarzu.

DZIAŁALNOŚĆ PROWADZONA W LOKALACH NIE MOŻE ZAKŁÓCAĆ SPOKOJU MIESZKAŃCOM.

Powierzchnie budynków na cele reklamowe:

■ ul. Żurawia 44 ■ ul. Tyska 2 ■ ul. Poprzeczna 2a
■ ul. Gen. Z. Waltera-Jankego 119, 121, 123 ■ ul. Radockiego 70a

Miejsca parkingowe i postojowe

■ ul. Żurawia 34, 36, 37, ul. Szewska 4B, 4C – miejsca parkingowe
■ ul. Szewska 4 – miejsca na przechowywanie motocykli w zadaszonej i zamkniętej części wiaty gospodarczej.
■ ul. Głuszców 9 – garaże blaszane znajdujące się na terenie ogrodzonym i monitorowanym
■ miejsca postojowe pod zadaszoną wiatą

Informacji udziela Dział Eksploatacji (pokój nr 28 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Głuszców 9 w Katowicach), pod nr telefonu 32/202-80-34 wew. 336, 346.

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ

730 712 776

- gotówka tego samego dnia
- pomoc w formalnościach
- 100% bezpieczeństwa
- wycena nieruchomości
- bez pośredników
- szybka decyzja
- bezkosztowa

Szanowni Państwo

W dalszym ciągu zmagamy się z panującym stanem zagrożenia epidemicznego, obowiązującym zarówno na terenie naszego kraju, jak i innych państw. Jest to czas trudny zarówno pod względem społecznym, jak i gospodarczym. Dla Policji jest to w dalszym ciągu

czas intensywnej pracy i służby, polegającej nie tylko na zapewnieniu bezpieczeństwa mieszkańcom przed różnego rodzaju zdarzeniami przestępczymi, ale również zapobieganiu zagrożeniom spowodowanym wirusem SARS-CoV-2. W tym czasie funkcjonariusze Policji nieprzerwanie dokonują kontroli osób przebywających na kwarantannie oraz bieżącej kontroli przestrzegania obostrzeń sanitarnych. Niestety odnotowujemy w naszym regionie kolejny wzrost zakażeń, wobec czego apelujemy do Państwa o przestrzeganie obowiązującego reżimu sanitarnego. Pamiętajmy o zakrywaniu ust i nosa, szczególnie w lokalach usługowo-handlowych czy środkach komunikacji publicznej, a także o zachowaniu dystansu społecznego. Wobec osób niestosujących się do reżimu sanitarnego, funkcjonariusze Policji w dalszym ciągu będą wyciągać konsekwencje prawne, wynikające z naruszania zapisów art. 116§1a kodeksu wykroczeń. Informacje takie przekazywane będą również do Sanepidu, który uprawniony jest do nałożenia kary administracyjnej.

Ostatni czas przyniósł znaczący wzrost zdarzeń przestępczych z kategorii kradzieży z włamaniem. Wobec powyższego chciałbym zaapelować do Państwa, aby właściwie zabezpieczać mienie, zwracać uwagę na osoby obce. W przypadku napotkania



takich osób bardzo proszę o przekazanie informacji do tutejszej jednostki Policji. Informacje takie mogą przyczynić się do wykrycia czy ewentualnego typowania sprawców czynów zabronionych.

Chciałbym jeszcze wskazać na znaczny wzrost zdarzeń z kategorii oszustw internetowych. Działania

sprawców polegają na kontaktowaniu się z osobą oferującą przedmiot do sprzedaży za pośrednictwem popularnych komunikatorów i pytają, czy jest możliwość dokonania płatności przy wykorzystaniu aplikacji sygnowanej logiem popularnego portalu. W tym czasie przesyłają również link, za pomocą którego możemy pobrać rzekomą aplikację. W trakcie rejestracji wymagane jest podanie numeru karty oraz kodu CVV, na którą to kartę rzekomo mają wpłynąć środki. Następnie kontakt z kupującym się urywa, a z konta dokonywane są nieautoryzowane przez jego właściciela transakcje. Wobec powyższego przestrzegamy przed klikaniem w linki przesłane nam przez nieznane osoby oraz o nieudostępnianie kodu CVV, który umożliwia wyprowadzenie środków płatniczych z naszego konta.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisariatu Policji IV w Katowicach dużo zdrowia i wytrwałości oraz pogodnych i radosnych zbliżających się Świąt Wielkanocnych.

Komendant Komisariatu Policji
w Katowicach
p.o podinsp. Robert Drążek

Upominki spółdzielcze – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI ŚWIĄTECZNEJ z poprzedniego wydania (hasło: ŚWIĄTECZNA NIESPODZIANKA) otrzymali:
Bożena Dudzińska, Irena Kluczka, Adam Tkocz.
Zwycięzca QUIZU spółdzielczego dla uważnych czytelników został Aleksander Pawlak

Odporność podczas ciąży

CIĄŻA JEST CZASEM PIĘKNYM I WYJĄTKOWYM DLA KOBIETY. NIE UKRYWAJMY JEDNAK, ŻE RÓWNIEM TRUDNYM. SZCZEGÓLNIEM W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM, KIEDY ZACZYNA SIĘ SEZON PRZEZIĘBIENIOWY. PRAWIE WSZYSTKIE LEKI SĄ DLA PRZYSZŁEJ MAMY ZAKAZANE. JAK WIĘC DBAĆ O ODPORNOŚĆ, KIEDY DOKOŁA WSZYSCY KICHAJĄ? POKRÓTCE POSTARAM SIĘ PRZEDSTAWIĆ KILKA POMYSŁÓW PRZYSZŁYM MAMOM.



PO PIERWSZE...

rzuć palenie. Jeżeli palisz papierosa, koniecznie zerwij z nałogiem. Nie dość, że wpływa on negatywnie na twoją naturalną odporność, to będzie szkodzić maluszkowi. Palenie znacznie zwiększa szansę, że przydzie ono na świat wcześniej, będzie mniej ważyło czy będzie łatwiej zapadało na różne choroby. Ale palenie to nie jedyny problem. Mocna kawa czy herbata oraz alkohol źle wpływają na zdolności obronne organizmu. Dlatego jeżeli planujesz dziecko, zrezygnuj z nich. Powinnaś również odstawić napoje gazowane i energetyczne, fast food, słodczyce i chipsy.

PO DRUGIE...

dieta. Musisz pamiętać, że kiedy zajdziesz w ciążę, dziecko będzie korzystać z Twoich zapasów witamin i minerałów, których potrzebuje do prawidłowego rozwoju. To, co jesz czy pijesz ma decydujący wpływ na to, jak będzie reagować Twój organizm w czasie ciąży. Sama możesz zwiększyć odporność organizmu poprzez dietę. Twój maluszek będzie potrzebował wapnia do



budowy kości i będzie go pobierał od Ciebie. Zadbaj więc, aby w Twojej diecie było dużo produktów z wap-

niem, takich jak mleko, jogurty czy sery. W Twojej diecie powinno się także pojawić pełnoziarniste pieczy-

wo, kasze, makarony, chude mięso, jaja, a także ryby, które są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli przede wszystkim kwasów omega-3 i omega-6. Jeżeli nie lubisz ryb, zawsze można sięgnąć po suplementy diety przygotowane specjalnie dla przyszłych mam.

Oczywiście nie możesz zapominać o warzywach i owocach. Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w witaminy i minerały. Warto przy tym pamiętać, że duży wpływ na Twoją naturalną odporność ma witamina C. Zadbaj o to, żeby w diecie znalazły się cytrusy, czarna porzeczka czy żurawina. W aptece można kupić preparaty specjalnie przygotowane dla kobiet w ciąży, podnoszące odporność lub pomagające już w czasie przeziębienia. Zawierają one zazwyczaj czosnek, który działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie oraz aronię, bogatą w witaminę C.

RUCH TO ZDROWIE

Staraj się spacerować. Ważne jest, żebyś się ruszała. Dzięki temu w przyjemny sposób poprawisz swoją odporność. Aktywność fizyczna, odpowiednio dawkowana, bardzo

pozytywnie wpływa na przebieg ciąży i porodu. Niemniej należy pamiętać, że musi być ona realizowana w sposób racjonalny i ściśle kontrolowany. Ćwiczenia nie mogą zbyt forsować kobiety i muszą być dostosowane do zaawansowania ciąży. Odpowiednie ćwiczenia po porodzie pomogą też szybko wrócić do formy sprzed ciąży. Należy pamiętać, że muszą być one wprowadzane stopniowo, od prostych ruchów w stawach rąk i stóp, aż po ćwiczenia wzmacniające ogólną kondycję. Odpowiednia aktywność fizyczna poprawi nie tylko kondycję organizmu kobiety, ale także przyczyni się do wzmocnienia jej odporności.

SEN

W czasie ciąży każda kobieta odczuwa większą potrzebę snu. Sen nie tylko powoduje, że kobieta może czuć się wypoczęta, ale także jest najlepszym „lekarstwem” na zmienne nastroje czy rozterki, które mogą pojawić się na początku ciąży. Brak snu może powodować pogorszenie samopoczucia, a także ogólne osłabienie.

mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla



Włącz rozrywkę
Wybieraj pakiety telewizyjne
w Orange Love z rabatami

A do tego
smartfon
w supercenie



Samsung Galaxy S20 FE 5G

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

lub zamów usługę u Doradcy handlowego: 571 208 862 (koszt połączenia wg taryfy operatora)



sieć
#1

Samsung Galaxy S20 FE 5G dostępny do wyczerpania zapasów, przy zawarciu umowy ratalnej na 24 mies. oraz umowy Orange Love. Szczegóły, w tym raty i kwoty abonamentów, u sprzedawcy i na orange.pl. Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.