

Walne Zgromadzenie podsumowało 2019 rok

W TYM ROKU WALNE ZGROMADZENIE SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „SILESIA” Z POWODU UTRZYMUJĄCEGO SIĘ W KRAJU STANU EPIDEMII ODBYŁO SIĘ DOPIERO 28 SIERPNIA. PODSUMOWANIE ROKU 2019 WYPADŁO POZYTYWNIE, ZARÓWNO POD WZGLĘDEM FINANSOWYM, JAK I INWESTYCYJNYM.



WALNE ZGROMADZENIE SM „SILESIA” ODBYŁO SIĘ PRZY ZACHOWANIU WSZELKICH PROCEDUR EPIDEMIOLOGICZNYCH.

Walne Zgromadzenie zorganizowano w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 56 w Katowicach-Piotrowicach z zachowaniem wszelkich procedur epidemiologicznych. Już przed wejściem do sali ustawiono namiot, gdzie mieszkańcy mogli wpisać się na listę obecności, odebrać swój mandat, zdezynfekować dłonie oraz zaopatrzyć się w maseczki i rękawiczki ochronne. Hala zgodnie z obostrzeniami (wymagane odstępy pomiędzy miejscami siedzącymi) została przygotowana na przyjęcie 150 osób. Ostatecznie w Walnym Zgromadzeniu uczestniczyło 35 członków SM „Silesia”. Obrady otworzyła, a następnie prowadziła jako przewodnicząca, wybrana przez uczestników Walnego Zgromadzenia Gabriela Ballion – przewodnicząca Rady Nadzorczej Spółdzielni.

Informację dotyczącą sprawozdania Zarządu z działalności Spółdzielni za 2019 r. przedstawił w pierwszej kolejności Prezes Zarządu, Marek Bujoczek, a następnie Z-ca Prezesa Joanna Lewkiewicz, Główna Księgową.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” na dzień 31 grudnia 2019 r. posiadała 5729 zarejestrowanych członków.

– W 2019 r. do komornika skierowano 105 wniosków o wszczęcie postępowania egzekucyjnego wobec dłużników Spółdzielni. W związku z prowadzonymi postępowaniami komornicy przekazali do Spółdzielni łączną kwotę w wysokości ponad 261 tys. zł.

Omawiając działalność inwestycyjną i remontową, Prezes podkreślił zakończenie dwóch znaczących przedsięwzięć.

– Wybudowaliśmy i uruchomiliśmy cztery nowe lokalne kotłownie gazowe, którymi zarządzamy. Muszę przyznać, że jest to bardzo trafiona inwestycja – mówił Marek Bujoczek.

Kotłownie eksploatowane przez SM „Silesia” powstały przy ulicach: Jankego 119, Jaworowej 22, Jaworowej 31 oraz Tyskiej 2-10.

Z zadań, na które wydatkowano pieniądze z Funduszu Remontowego, warta podkreślenia jest wymiana dźwigów wraz z adaptacją pomieszczeń po komorach zsypowych w trzech budynkach – przy ul. Radockiego 222, 252 i 276.

– Jako pierwsi w Katowicach, a jako drudzy w województwie śląskim, bo wcześniej podobne inwestycje realizowano w Czechowicach-Dziedzicach, utworzyliśmy nowy przystanek na poziomie minus 1, czyli na poziomie terenu. Zalety takiego rozwiązania, to m.in. udogodnienia dla osób niepełnosprawnych oraz mieszkańców posiadających rowery czy wózki – podkreślał Marek Bujoczek.

Od kilku już lat znaczną część wszystkich prac stanowi termomodernizacja budynków będących w zasobach SM „Silesia”. Podobnie było w roku 2019.

Główna księgowa, Joanna Lewkiewicz, przedstawiła pokrótce najważniejsze wyniki osiągnięte w 2019 r.

– Wynik z gospodarki nieruchomościami wyniósł 1 mln 432 tys. zł. Wynik łączny Funduszu Remontowego to jest 4 mln 780 tys. zł. Nie ukrywamy satysfakcji z tego, że w roku 2019 zaksięgowaliśmy na Funduszu Remontowym kwotę 1 mln 500 tys. zł pochodzącą z umorzenia pożyczek z WFOŚiGW w Katowicach dzięki prawidłowo zrealizowanym i rozliczonym zadaniom termomodernizacyjnym. Wynik z działalności gospodarczej, uzyskiwany m.in. z wynajmu lokali użytkowych, mieszkalnych czy garaży oraz pozostałych przychodów, to 2 mln 161 tys. zł. W stosunku do roku poprzedniego jest to o 280 tys. zł więcej. Wynik ten stanowi nadwyżkę bilansową netto Spółdzielni. Na tak duży wynik wpływ miały pozyskane przez Spółdzielnię dochody z tytułu umorzenia części pożyczki z WFOŚiGW w Katowicach w kwocie 377 tys. zł oraz sprzedaży świadectw energetycznych, tzw. białych certyfikatów, w kwocie 167 tys. zł. Jeżeli chodzi o zaległości czynszowe wskaźnik na koniec roku 2019 wyniósł 5,05% i z roku na rok jest niższy. Świadczy to o prawidłowej windykacji zaległości – mówiła Joanna Lewkiewicz.

Sprawozdanie finansowe Spółdzielni oraz osiągnięte w 2019 r. wyniki pozytywnie ocenił w sprawozdaniu z badania niezależnie biegły rewident oraz Rada Nadzorcza SM „Silesia”. Sprawozdanie Rady Nadzorczej przedstawiła sekretarz Rady Nadzorczej Magdalena Horak. Podczas dyskusji na temat omawianych spra-

wozdań, a także przy zgłaszaniu wolnych wniosków, poruszone zostały między innymi tematy: wartość pozyskanych środków (dofinansowań) i sposób ich podziału, pielęgnacja zieleni, problem z wentylacją i spalaniem w budynku, zmiana sposobu ogrzewania – przejście z paliwa stałego na gazowe (kotłownie gazowe).

Obecni na Walnym Zgromadzeniu członkowie Spółdzielni podjęli uchwały: o zatwierdzeniu sprawozdania Zarządu, sprawozdania finansowego Spółdzielni, sprawozdania Rady Nadzorczej, w sprawie podziału nadwyżki bilansowej, w sprawie oznaczenia najwyższej sumy zobowiązań jaką Spółdzielnia może zaciągnąć oraz udzielił członkom Zarządu absolutorium za 2019 r.

Ponadto członkowie dokonywali tego dnia wyborów. W wyniku wyborów uzupełniających do Rady Nadzorczej (kadencji 2018-2021) członkiem Rady Nadzorczej została Halina Baczyńska-Półtorak. Przedstawicielem na zjazd przedkongresowy przed VII Kongresem Spółdzielczości została Joanna Lewkiewicz, a delegatem na Zjazd Delegatów Regionalnego Związku Rewizyjnego Spółdzielczości w Katowicach – Marek Bujoczek.

Sprawozdania będące przedmiotem obrad Walnego Zgromadzenia są dostępne na stronie internetowej Spółdzielni. ●

Podział nadwyżki bilansowej Spółdzielni za 2019 r. w wysokości 2.161.507,17 zł:

- **1.706.992,86 zł** – bieżące utrzymanie gospodarki nieruchomościami dla członków Spółdzielni, wg stanu na 31.12.2019 r. w przeliczeniu na powierzchnię użytkową lokali,
- **91.100,31 zł** – fundusz remontowy poszczególnych nieruchomości,
- **363.414,00 zł** – fundusz zasobowy.

**SM „SILESIA”
zaprasza mieszkańców
do klubów osiedlowych
na zajęcia:**

KLUB UL. PÓŁNOCNA 32

– GIMNASTYKA
OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA
DLA SENIORÓW

– ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA
SENIORÓW

– GIMNASTYKA Z EL. STRETCHINGU
DLA SENIORÓW

– ZUMBA DLA SENIORÓW

– REMIK DLA SENIORÓW

– J. ANGIELSKI DLA SENIORÓW

– AEROBIK

– JOGA

**KLUB UL. RADOCKIEGO 282
„SILESIAŃKA”**

– ZDROWY KRĘGOSŁUP

– GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

– SAMOOBRONA DLA KOBIET

– ZESPÓŁ ŚPIEWACZY DLA
DOROSŁYCH

– J. ANGIELSKI

– J. NIEMIECKI

– J. ROSYJSKI

– SZACHY

– JOGA

– ZUMBA

– AEROBIK

– PILATES

KLUB UL. ŻURAWIA 80

– ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI

– J. ANGIELSKI DLA DZIECI

– ZAJĘCIA PLASTYCZNE DLA DZIECI

– GIMNASTYKA KOREKCYJNA
DLA DZIECI

– TERAPIA RĘKI DLA DZIECI

– PILATES DLA SENIORÓW

– ZDROWY KRĘGOSŁUP
DLA SENIORÓW

– AEROBIK

**Zapisy i dokładne informacje
w klubach osiedlowych**

**„Silesianka”, ul. Radockiego 282
tel. 517 206 397**

od poniedziałku do piątku
od 16.00 do 20.00

ul. Północna 32, tel. 517 206 384
od poniedziałku do czwartku
od 9.00 do 13.00 oraz od 16.00 do 20.00,
piątek od 9.00 do 13.00

ul. Żurawia 80, tel. 517 206 366
poniedziałki i środy
od godz. 17.00 do 21.00,
czwartki od godz. 16.00 do 20.00



Mieszkańcy potrafią się doskonale zorganizować

– MUSIMY PAMIĘTAĆ, ŻE TO BYŁY ZUPEŁNIE INNE CZASY NIŻ OBECNIE. BRAKOWAŁO LUDZI DO PRACY, SPRZĘTU I NARZĘDZI, A POTRZEBY MIESZKANIOWE BYŁY OGROMNE. JAK KTOŚ PRZYJECHAŁ ZE SPRZĘTEM Z ZACHODU, TO MYŚMY OCZY OTWIERALI, ŻE TAKIE RZECZY SĄ NA ŚWIECIE – MÓWI MAKSYMILIAN WIEJA.

Jako doszło do tego, że został Pan jednym z członków założycieli Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach-Piotrowicach?

Moje życie zawodowe związałem ze spółdzielczością mieszkaniową już w 1968 r., kiedy rozpocząłem pracę w spółdzielni w Łaziskach Górnych. W tej spółdzielni prowadziłem działalność społeczno-wychowawczą, która była mi bliska, ponieważ byłem harcmistrzem. Jakiś czas później ta spółdzielnia połączyła się z Mikołowską Spółdzielnią Mieszkaniową, gdzie prezesem zarządu był Piotr Marzec, późniejszy pierwszy prezes zarządu SM „Silesia”. I to on zaproponował mi, żebym poszedł z nim do nowo tworzonej „Silesii”. Dałem się namówić i w ten sposób znalazłem się na zebraniu założycielskim w 1979 r.

Pamięta Pan, w jaki sposób argumentowano potrzebę założenia nowej spółdzielni?

Optowała za tym przede wszystkim grupa mieszkańców Osiedla Żurawia. Nie podobał im się brak remontów, czuli się zaniedbywani przez spółdzielnię „Górniki”. Było sporo takich osób, mądrych, zaangażowanych, jak np. Edward Stuła czy Witold Brożek, którzy chcieli zmieniać swoje najbliższe otoczenie. Zaczęli chodzić do urzędu miasta, do spółdzielni wojewódzkiej i tak dążyli temat, że w końcu władze zgodziły się, żeby powołać nową spółdzielnię.

Z zawodu jest Pan geodetą. Do jakich zadań wyznaczono Pana w SM „Silesia”?

Na pierwszym zebraniu zostałem powołany na stanowisko członka zarządu ds. gospodarki zasobami mieszkaniowymi. Podlegały mi lokalne kotłownie węglowe, palacze, konserwatorzy, sprzątaczkę, gospodarze, ekipa remontowa oraz dział członkowsko-mieszkaniowy. Grubo ponad setka ludzi.

Jak się domyślam, pracy było co niemiara?

Oddawaliśmy wtedy prawie 800 mieszkań rocznie plus do tego jeszcze domki jednorodzinne. Najwięcej problemów było z kotłowniami, bo od spółdzielni „Górniki” przejęliśmy stare, niewyremontowane kotłownie o słabej wydajności. Najgorszą sytuację mieliśmy na ul. Bałtyckiej, przy domkach jednorodzinnych. Było tam ponad sto domków, a lokatorzy spuszczały wodę z kaloryferów, żeby wymusić obieg. Musieliśmy non-stop dolewać wody na kotłownię i nim się ona zagrzała, to mieszkańcy zdążyli znowu ją spuścić. To było jak walka z wiatrakami.

Oglądając, choćby w popularnym serialu komediowym „Alternatywy 4”, jak budowano osiedla w latach 80. XX wieku, można się złapać za głowę. Pan miał podobne doświadczenia?

Musimy pamiętać, że to były zupełnie inne czasy niż obecnie. Brakowało ludzi do pracy, sprzętu i narzędzi, a potrzeby mieszkaniowe były ogromne. Jak ktoś przyjechał ze sprzętem z Zachodu, to myśmy oczy otwierali, że takie rzeczy są na świecie. Dzisiaj to jest w każdym sklepie budowlanym, a wtedy pracowało się zwykłym młotkiem, majzlem, siekierką, obcęgi, śrubokrętem i piłą do żelaza. Pamiętam, że korzystaliśmy z pracy więźniów, dowoziliśmy ich na roboty z Jastrzębia czy Będzina. Ci więźniowie często byli

złośliwi. Na ul. Gromadzkiej budowali kominy i do kilku włożyli do środka szybę. Kominarz przeświecał, widział prześwit i taki komin odbierał. Dopiero przy eksploatacji, jak mieszkańcy zaczęli palić, to wychodziło, że coś jest nie tak.

Jak wspomina Pan budowę Osiedla Odrodzenia?

To była ogromna inwestycja, kilka dużych firm ją realizowało i różnie z tym było. Liczył się każdy kolejny element, a jak się wykruszyła płyta na którymś piętrze, to się okazało, że cement przywożony ze Związku Radzieckiego pęczył, rozwarstwiał się, rósł i rozwał te płyty. Trzeba było nie lada sztuki, żeby w stojącym budynku wymontować ścianę i wstawić nową. Pamiętam też podobne sytuacje na Osiedlu Targowisko. Przed zasiedleniem odbieramy jeden z budynków, zaglądamy do łazienki, a tam trudno wejść, bo w drzwiach stoi muszla. Okazało się, że płytę z drzwiami robotnicy zamontowali odwrotnie. Wszędzie musieli przekuć.

Ze spraw niezwiązanych bezpośrednio z zasobami mieszkaniowymi „Silesii”, słyssałem, że kontrowersje wzbudził wówczas remont kapliczki przy ul. Grottgera wzniesionej w 1922 r. na pamiątkę połączenia Górnego Śląska z Polską. O co chodziło?

Zaraz na początku naszej działalności samorządy spółdzielcze zwróciły się do zarządu „Silesii” z prośbą o wsparcie finansowe remontu mocno zniszczonej kapliczki w Piotrowicach. Przeznaczaliśmy na to 5 tys. zł, co nie było mało, jak na tamte czasy. Oczywiście poszły jakieś donosy i zjawiła się kontrola z Najwyższej Izby Kontroli. Zarzucono nam niegospodarność na te 5 tys. zł. Pamiętam, że kontroler był bardzo skrupulatny i pracował do późna. W związku z tym kupowaliśmy mu obiady w barze „Zagłoba”. Najbardziej smakowały mu kaczki. Ale to nic nie dało, bo na koniec w protokole zapisał również wyżywienie jako niegospodarność! Kontrola trwała długo, a w jej wyniku odwołany został prezes Piotr Marzec i jeden z wiceprezesów.

Rzeczywiście absurdalne czasy. Na koniec zapytam o przyjemniejsze sprawy. Patrząc na Pana wieloletni związek z SM „Silesia”, z czego jest pan najbardziej dumny?

Ponieważ pracowałem też w spółdzielniach w innych miastach, mam porównanie. Poda mi się to, co w „Silesii” robi się dla dzieci, młodzieży oraz seniorów. Mam na myśli działalność społeczno-kulturalną, z którą na początku mojej pracy zawodowej byłem związany. Spółdzielnie często o tej działalności zapominają, czy to z tytułu oszczędności, czy braku zainteresowania ze strony zarządu albo samych mieszkańców, bo szkoda im przekazywać np. 10 gr. od 1 m² na taką działalność. W „Silesii” jest inaczej, co świadczy o tym, że mieszkańcy uważają to za potrzebne, widzą w tym sens i ufają zarządowi. Druga sprawa to zasoby spółdzielni. Tutejsze osiedla są przepiękne, co jest zasługą kolejnych zarządów, w tym obecnego, idącego z postępem techniki. Poza tym muszę wspomnieć osiedla domków jednorodzinnych, które już się oderwały od spółdzielni, ale pozostają jej znaczącym dorobkiem. A na koniec powiem po prostu o mieszkańcach Piotrowic, którzy angażują się w wiele inicjatyw społecznych i potrafią się doskonale zorganizować.

• **Rozmawiał: Jacek Bielenin**



MAKSYMILIAN WIEJA jest inżynierem geodetą. Był jednym z członków założycieli Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w 1979 r. Przez całe lata 80. ub. wieku był wiceprezesem zarządu ds. gospodarki zasobami mieszkaniowymi. Następnie przez wiele kadencji był członkiem Rady Nadzorczej SM „Silesia” oraz jej przewodniczącym.



Zabytkowa kaplica przy ul. Grottgera z 1922 r., wzniesiona na pamiątkę połączenia Górnego Śląska z Polską. Kaplica zlokalizowana jest w miejscu pochówku żołnierzy szwedzkich, poległych w czasie bitwy w 1644 r., podczas wojny trzydziestoletniej. Wewnątrz kapliczki znajduje się tablica upamiętniająca mieszkańców Piotrowic, zmarłych w drugim i trzecim powstaniu śląskim.

Z okazji jubileuszu 40-lecia działalności SM „Silesia” w Katowicach prosiliśmy Państwa o udostępnienie materiałów, które w swojej treści mają związek z historią naszej Spółdzielni. **Na naszą prośbę odpowiedzieli Jarosław Nalepka i Andrzej Krzak, którzy przesłali nam swoje interesujące fotografie.** Poniżej prezentujemy tylko część zbiorów. Kolejne w grudniowym wydaniu gazety. Obaj panowie otrzymują upominki od Zarządu Spółdzielni.



UL. RADOCKIEGO, LIPIEC 1985 R. FOTO ARCH. JAROSŁAW NALEPKA



UL. RADOCKIEGO, LIPIEC 1985 R. FOTO ARCH. JAROSŁAW NALEPKA



UL. RADOCKIEGO, LIPIEC 1985 R. FOTO ARCH. JAROSŁAW NALEPKA



UL. RADOCKIEGO, LIPIEC 1985 R. FOTO ARCH. JAROSŁAW NALEPKA



LIPIEC 1979 R. FOTO ARCH. ANDRZEJ KRZAK



LIPIEC 1979 R. FOTO ARCH. ANDRZEJ KRZAK



UL. ŻURAWIA, CZERWIEC 1969 R. FOTO ARCH. ANDRZEJ KRZAK



KWIECIEŃ 1995 R. FOTO ARCH. ANDRZEJ KRZAK

PIERWSZY NUMER GAZETY „SILESIA”



Pierwszy numer naszej spółdzielczej gazety ukazał się w lutym 1994 roku (zdjęcie powyżej). Pomysł i cel, jaki przyswiecał na samym początku przy redagowaniu pisma był i pozostaje nadal aktualny. Jak pisaliśmy we wstępie do pierwszego wydania: „Oto pierwszy numer naszego spółdzielczego pisma. Chcemy, abyście uznali je za swoje zawsze znajdując w nim informacje dotyczące naszej spółdzielni, odpowiedzi na pytania, które Was nurtują, wyjaśnienie ważnych dla Was spraw i problemów, a także trochę rozrywki i humoru [...]”. Mamy nadzieję, że obrany cel z powodzeniem realizujemy.

W kolejnych wydaniach gazety „Silesia” zamieścimy najciekawsze, naszym zdaniem, artykuły, które ukazały się na przestrzeni tych kilkunastu lat. Zaprezentujemy też archiwalne zdjęcia z imprez i spotkań organizowanych przez Spółdzielnię. Dzięki temu będzie można zobaczyć jak zmieniała się SM „Silesia” i nasi Mieszkańcy, jak piękniały budynki i przekształcały się osiedlowe podwórka. To naprawdę spory kawałek spółdzielczej historii!

Redakcja

Nasza wizytówka

„SILESIA”, nr 1, luty 1994 r.

Poznać, to znaczy zrozumieć. A zrozumieć, to czasem oznacza wybaczać. Zamierzamy na łamach „Silesii” przedstawić naszą spółdzielnię, jej osiedla, problemy związane z zamieszkiwaniem i eksploatacją zasobów mieszkaniowych. Dzisiaj trochę historii.

W drugiej połowie lat siedemdziesiątych planowano znaczną rozbudowę południowych dzielnic Katowic. W latach 1980-1985 na terenach Ochojca, Piotrowic, Podlesia i Kostuchny zamierzano wybudować około 32.000 mieszkań o powierzchni ponad 1.700.000 m², w których miało zamieszkać około 120.000 mieszkańców. Takim zadaniem inwestorskim i eksploatacyjnym nie mogły sprostać działające wtedy w Katowicach spółdzielnie mieszkaniowe. W związku z tym postanowiono przeprowadzić rejonizację istniejących i planowanych spółdzielczych zasobów mieszkaniowych oraz powołać nową spółdzielnię.

Zaproponowano następujący podział:

- dla Katowickiej SM – zasoby znajdujące się na wschód od linii Alei Korfantego i ul. Kościuszki do linii kolejowej Ruda Śląska – Kostuchna (Ligota, Ochojec);
- dla SM „Górniki” – zasoby znajdujące się na zachód od powyższej linii;
- dla nowo organizowanej spółdzielni – tereny i zasoby znajdujące się na południowy zachód od opisanej linii kolejowej.

Nowa spółdzielnia miała rozpocząć działalność 1 stycznia 1980 r. 13 listopada 1979 r. odbyło się zebranie założycielskie Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”, która swoją działalność podjęła w planowanym terminie. Pierwszą siedzibą spółdzielni był pawilon przy ul. Żurawiej 80 oraz pomiesz-

czenia konserwacyjno-techniczne przy ul. Sobocińskiego i Północnej. SM „Silesia” przejęła część zasobów mieszkaniowych SM „Górniki” zlokalizowanych w rejonach ulic Fredry, Gierlotki, Głogowskiej, Jaworowej, Małachowskiego, Poznańskiej, Północnej, Spółdzielczości, Jankego, Szenwałda, Tyskiej, Zbożowej i Żurawiej, a także od Wojewódzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej Zakład Remontowo-Budowlany przy ul. Głuszców 9. Przejęto 1.593 mieszkania o powierzchni 77.496 m², 58 garaży, 2 pawilony handlowe.

Przez 14 lat „Silesia” wybudowała 4.158 mieszkań w budownictwie wielo- i jednorodzinny o łącznej powierzchni ok. 260.000 m², ponad 500 garaży, 4 pawilony handlowe, wiele lokali użytkowych, szkołę, 2 przedszkola i żłobek oraz własne ogródki działkowe. Nowo wybudowane budynki tworzą całe osiedle „Odrodzenia”, częściowo Targowisko i Kossaka – Jaworowa, a w budownictwie jednorodzinny osiedla Gromadzka, Bałtycka i Krucza.

Obecnie spółdzielnia posiada:

- 201 budynków wielorodzinnych z 5.110 mieszkaniami o łącznej powierzchni użytkowej 265.703,81 m²,
- 506 domków jednorodzinnych o powierzchni użytkowej 61.557,3 m² (w tym dotychczas dla 225 domów przeniesiono prawo własności, a działania te są kontynuowane),
- 6 pawilonów handlowych i 90 innych lokali użytkowych o łącznej powierzchni 8.155,25 m²,
- 521 garaży, w tym 476 w budownictwie jednorodzinny.

Budownictwo jedno- i wielorodzinne, pawilony handlowe, garaże i tereny pod przyszłe budownictwo zajmują 64.863 m² gruntów. (hn)







GŁOSOWANIE do 20 września 2020 r. PROJEKT AKTYWNY SENIOR 55+ nr **L19/05/VII**

Aktywny Senior 55+ pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie przy muzyce, wyjścia do kina, teatru, filharmonii itp. oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec

Szczegóły >

numer ID:	Koszt szacunkowy:	Wnioskodawca:
L19/05/VII	74 360 zł	Dorota Ostrowicz

za pomocą internetowego formularza www.bo.katowice.eu.

Głosuj!

To już ostatnie dni,
by wybrać ten projekt!

POMOŻEMY GŁOSOWAĆ !!!

Przyjdź do klubu osiedlowego ul. Północna 32
od poniedziałku do czwartku od godz. 9:00 do 13:00
oraz od 16:00 do 20:00, w piątek od godz. 9:00 do 13:00

ZAPRASZAMY DO GŁOSOWANIA!

„Podaj Łapę”

8 września w godzinach popołudniowych na osiedlach Targowisko i Odrodzenia po raz kolejny przeprowadziliśmy w ramach Inicjatywy Lokalnej akcję „Podaj Łapę” dla właścicieli czworonogów – mieszkańców Piotrowic i Ochojca. Akcja ta, jak co roku, cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców naszej dzielnicy. Podczas spotkania rozdawaliśmy bezpłatne talony na szczepienie przeciw wściekliźnie, gadzety i smaczki. Szczepienie można wykonać w Przychodni Weterynaryjnej NOE. Odebrały się też bezpłatne konsultacje z behawiorystą psim, panią Igą Paczyńską, która jest z zawodu pedagogiem, trenerem psów oraz zoopsychologiem z uprawnieniami zawodowymi wg MEN. Ponadto jest założycielką szkoły Gryfny Psiak. Prowadzi szkolenia, zajmuje się pomocą w wychowaniu psów oraz kotów już od pierwszych dni, kiedy pojawiają się w domu. Specjalizuje się w rozwiązywaniu problemów związanych ze zwierzętami, psami agresywnymi, lęklivymi, tropieniem (mantrailing), obediencje (posłuszeństwo sportowe) oraz noseworkiem (detekcja). Wielkie podziękowania należą się panu Adamowi Lejmanowi-Gasce, radnemu miasta Katowice za dostarczenie plastikowych woreczków. ●



KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZY BALKON I RABATĘ W 2020 ROKU

Pielęgnują kolory osiedli

I tym razem mieszkańcy stanęli na wysokości zadania. Ich miłość do zieleni i kwiatów przekłada się na estetykę osiedli będących w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”. Dlatego warto doceniać ich pracę i zaangażowanie.

LAUREACI W KATEGORII BALKONY:

Halina Guminiak, Andrzej Górka, Małgorzata i Krzysztof Korczak, Elżbieta Kuśmierczyk, Maria Leng, Mirosław Nowak, Gabriela Sitko, Maria i Jacek Struzik, Aleksandra Szela, Mirosława i Jacek Zdziech.

LAUREACI W KATEGORII RABATY:

Michalina Broniek, Ewa Bulska, Wiesława Serdyńska i Anna Krupińska, Jan Wojtysiak, Barbara Zięba.

Poznaliśmy już laureatów Anno Domini 2020 dorocznych konkursów na „Najładniej ukwiecony balkon” oraz „Najpiękniejszą rabatę” w Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”.

Oceny ozdobionych przez mieszkańców balkonów i rabat dokonała Komisja Konkursowa powołana przez Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w składzie: Jerzy Jałocha – przedstawiciel Rady Osiedla „Odrodzenia”, Magdalena Mucha – przedstawiciel SM „Silesia”, Krystyna Ziętak – przedstawiciel Rady Osiedla: „Targowisko”, „Żurawia” oraz przy ulicy Bolesława Prusa, Krystyna Waćkowska – przedstawiciel SM „Silesia”, Jolanta Zadrzywska-Wilk – przedstawiciel SM „Silesia”. Pod lupę jurorzy wzięli 41 balkonów oraz 30 rabat.

Ostatecznie zdecydowali wyróżnić i nagrodzić: 10 najładniej ukwieconych balkonów (przy ulicach: Spokojnej 49, Radockiego nr 88, 168, 182, 208, 272, Północnej 6, Szewskiej 2, Fredry 7, Żurawiej 24) oraz 5 najładniejszych rabat (przy ulicach: Radockiego 278, Fredry 7a, Szewskiej 2b, Szewskiej 6b, Szewskiej 6c).

Zwycięzcy konkursów zgodnie z jego zasadami otrzymają podziękowanie, nagrody w postaci bonu zakupowego o wartości od 60 do 250 zł z realizacją do czerwca 2021 roku we wskazanym sklepie ogrodniczym oraz książki z praktycznymi poradami w zakresie ich ogrodniczej pasji.

Niestety ze względu na sytuację epidemiologiczną nie dojdzie do skutku tradycyjne spotkanie z osobami wyróżnionymi w konkursie, które zawsze było okazją do dyskusji i wymiany doświadczeń. Podziękowania i uznanie należą się jednak wszystkim, którzy dbają o estetykę balkonów, jak i mieszkańcom pielęgnującym rabaty. Wyniki konkursu oraz jego dokumentacja fotograficzna zamieszczone zostaną ponadto na stronie internetowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”. ●JB

Aktywni Seniorzy 55+

Od stycznia do grudnia 2020 r. realizujemy projekt przygotowany dla seniorów, mieszkańców Piotrowic i Ochojca w ramach VI edycji Budżetu Obywatelskiego pt. „Aktywni Seniorzy 55+”. Przypomnijmy, jest to propozycja zajęć ruchowych, językowych, warsztatów tematycznych, biesiadowania przy muzyce, wyjść do obiektów kulturalnych oraz wycieczek integracyjnych skierowanych do osób w wieku 55+, zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec.

Niestety sytuacja związana z pandemią koronawirusa spowodowała chwilowe zawieszenie działalności kulturalno-oświatowej. Jednak od 16 czerwca, gdy sytuacja trochę się uspokoiła, zaproponowaliśmy seniorom plenerowe zajęcia ruchowe. W okresie wakacyjnym odbywały się następujące zajęcia: gimnastyka z elementami stretchingu, zumba (tereny zielone obok klubu osiedlowego ul. Północna 32), pilates (boisko ZSP nr 2, ul. Sobańskiego 86), Nordic Walking (tereny leśne). Zajęcia te cieszyły się dużym zainteresowaniem.

W ramach wyjść kulturalnych seniorzy wybrali się w czerwcu do teatru „Korez” na sztukę pt. „Cholonek”, w lipcu oraz sierpniu do kina Helios na filmy pt. „Coś się kończy coś zaczyna”, „Dzientelmeni” oraz „Jak być dobrą żoną”. We wrześniu zorganizowaliśmy dwa wyjścia do teatru „Korez” na spektakl pt. „Nerwica natręctw”.

W klubie przy ul. Północnej 32 odbyły się również ciekawe warsztaty. W lipcu podczas spotkania przygotowano naturalne kosmetyki i środki higieny osobistej, do których wykorzystane zostały produkty znajdujące się w większości domów. Każdy z uczestników zabrał ze sobą do domu dezodorant w kremie, na bazie oleju kokosowego, aromatyczne kule do kąpieli z płatkami kwiatów, a także zapachową oliwkę magnezową (w sam raz na niedobory magnezu i skurcze) oraz naturalny peeling cytrynowy do ciała. W sierpniu tematyką warsztatów były naturalne środki czystości. Uczestnicy spotkania przygotowali proszek do prania biel, proszek do prania kolor, kostki do WC, płyn do mycia szyb



W sierpniu seniorzy mieli okazję wybrać się na wycieczkę do Niemodlina.

i luster. Wykonane produkty każdy zabrał do domu. We wrześniu odbyły się warsztaty florystyczne, podczas których uczestnicy spotkania robili wianki letnio-jesienne na drzwi, ścianę lub stół, wykonane z liści, traw, gałęzi i kwiatów.

W sierpniu seniorzy mieli okazję wybrać się na wycieczkę do Niemodlina. Zwiedzili mający ponad 700 lat Zamek Książęcy w Niemodlinie, który jest jednym z najbardziej wartościowych historycznie, naj-



We wrześniu zorganizowaliśmy wycieczkę szlakiem Orlich Gniazd.

wiekszych oraz najpotężniejszych zamków w Polsce. Mieli okazję poznać jego tajemnice. Zwiedzili również ogród dendrologiczny w Lipnie, który jest najstarszym arboretum w Polsce. W związku z sytuacją epidemio-

logiczną w tym roku niestety nie odbył się doroczny zjazd. Dlatego zorganizowaliśmy we wrześniu wycieczkę szlakiem Orlich Gniazd, podczas której uczestnicy zwiedzili zamek w Bobolicach oraz przeszli trasę turystyczną z Bobolic do Podlesic. We wrześniu seniorzy mieli okazję wziąć udział w spływie kajakowym po Odrze. Uczestnicy wycieczki zwiedzili również stare Opactwo Cystersów w Rudach.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli, będziemy kontynuować realizację projektu. Wszystkich seniorów, którzy chcą brać udział w projekcie zapraszamy do śledzenia naszej strony internetowej. **Ogłoszenia o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane na:**

- www.smsilesia.katowice.pl w zakładce **działalność kulturalna**,
- **Facebook – Kluby osiedlowe SM „Silesia”**,
- **w klubach osiedlowych SM „Silesia”**,
- **w administracjach SM „Silesia”**,
- **w gablotach rady jednostki pomocniczej nr 19 Piotrowice i Ochojec.**

Dokładne informacje można uzyskać w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” od poniedziałku do piątku, od godz. 9.00 do 13.00, tel. 517 206 384.

Jest to już nasz trzeci projekt realizowany w ramach budżetu obywatelskiego. Projekty dla seniorów cieszą się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców Piotrowic i Ochojca. Idąc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców również w tym roku został złożony projekt pt. „Aktywny Senior 55+”.

Wszystkie osoby, które chciałyby dalej korzystać z bezpłatnych form spędzania wolnego czasu prosimy o głosowanie na nasz projekt. Głosowanie będzie miało miejsce od 7 do 20 września.

Dzięki Państwa głosom oddanym
na projekt z numerem L19/05/VII
będziemy mogli
zrealizować to zadanie.

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



ul. Fredry 7



ul. Północna 6



ul. Radockiego 168



ul. Radockiego 182



ul. Radockiego 88



ul. Radockiego 208



ul. Radockiego 272



ul. Spokojna 49



ul. Szewska 2



ul. Żurawia 24

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



ul. Szewska 6 c



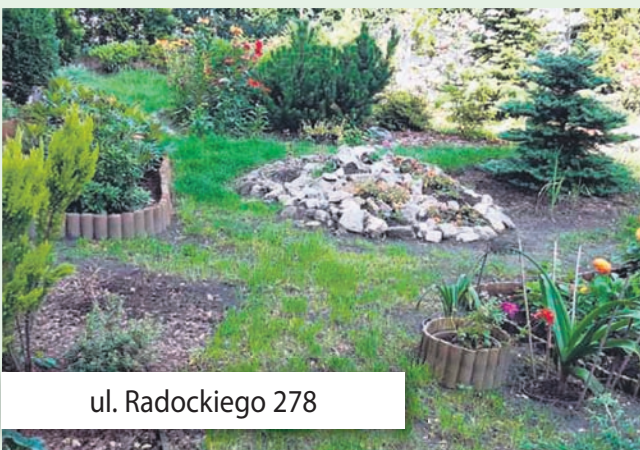
ul. Szewska 6 b



ul. Szewska 2b



ul. Fredry 7



ul. Radockiego 278

Wakacje na sportowo

Akcja Lato 2020 w SM „Silesia” cieszyła się sporym zainteresowaniem rodziców i ich dzieci w przedziale wiekowym od 7 do 12 lat. Dzieci uczestniczyły w zajęciach zorganizowanych pod opieką doświadczonych wychowawców. Korzystały z szerokiej oferty programowej przy zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa w nowym reżimie sanitarnym.

Dodatkowym atutem tej formy spędzania wolnego czasu był fakt nastawienia się na sport i rekreację. Akcja Lato w tym roku została zorganizowana we współpracy z Miejskim Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej w Katowicach. Dzieci codziennie ćwiczyły w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 56 w Katowicach-Piotrowicach. Były to ćwiczenia ogólnorozwojowe, gimnastyka oraz gry i zabawy prowadzone przez nauczyciela wychowania fizycznego – Adama Meisnerowicza.

Dzieciaki często brały udział w plenerach artystycznych. Były na zajęciach muzycznych w Centrum Kultury im. Krystyny Bochenek, warsztatach plastycznych organizowanych przez BWA oraz warsztatach ceramicznych, botanicznych organizowanych przez Centrum Edukacji Ekologicznej w Murckach. Dużo czasu spędzaliśmy na placach zabaw, siłowniach plenerowych oraz na placu wodnym. W kinie Helios dzieci obejrzały m.in. film „Scooby – Doo!”. A ponadto nie zabrakło wycieczki za miasto, spacerów i pogaduszek. Dużą atrakcją była wycieczka do Mikołowa, do Śląskiego Ogrodu Botanicznego, gdzie dzieci zapoznaly się z szeroką ofertą ogrodu. Uczestnicy przeszli wszystkie ścieżki ogrodu, odszukali i rozwiązyli zagadki oraz zadania, które były w formie tzw. „podchodów”.

Uśmiech, radość, słońce i wiatr towarzyszyły codziennie wszyst-

kim dzieciom. Na uwagę zasługuje spotkanie z policjantami i strażakami, którzy uchyliili rąbka tajemnicy swojego zawodu. Mundurowi demonstrowali sprzęt techniczny, wóz policyjny i strażacki. Głównym celem wykładów było zapoznanie uczestników z bezpiecznymi formami zachowań, jak należy postępować w przypadku napadu, pożaru, jak bezpiecznie poruszać się na ścieżkach rowerowych. Najmłodszego odwiedził również pan Zygmunt, który jest rowerzystą od dziecięcych lat, a w wieku 65 lat objechał cały kraj – w 35 dni pokonał na rowerze 3500 km. Imponujące! Dzieci usłyszały barwne opowieści o podróżach kolarskich w Afryce, Europie i Polsce.

Zabawy, śpiew, wycieczki, malarsztwo, kąpiele, coś więcej potrzeba do szczęścia młodym ludziom w tym wakacyjnym czasie. Na zakończenie była pizza, słodki poczęstunek i drobne upominki. ●



SM „SILESIA”

ZAPRASZA
DO KLUBU OSIEDLOWEGO UL. ŻURAWIA 80
NA ZAJĘCIA:

- dla dzieci w wieku przedszkolnym
- uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej

ENGLISH FOR KIDS (dzieci młodsze)

wtorek godz. 17:00

wtorek godz. 17:45



ENGLISH FOR KIDS (dzieci starsze)

piątek godz. 17:00

piątek godz. 18:00

ZAJĘCIA TANECZNE (dzieci młodsze)

środa godz. 17:00

środa godz. 17:45



Zapisy w klubie ul. Żurawia 80
poniedziałki i środy od godz. 17:00 do 21:00
czwartki od godz. 16:00 do 20:00
tel. 517206366

Koronka klockowa wciąga

CZŁOWIEK
Z PASJĄ

TO ZAJĘCIE POBUDZA UMYSŁ, GRA DREWNIANYCH DŹWIĘCZNYCH KLOCKÓW USPOKAJA I ODPRĘŻA.

GRAŻYNA TOKAR OD OŚMIU LAT ZA ICH POMOCĄ ORAZ NAPLECIONYCH NA NIE NICI WYCZAROWUJE KORONKOWE CUDA.

Grażyna Tokar jest mieszkańcem Osiedla Odrodzenia od 1982 r. Obecnie przebywa na emeryturze, ale na brak zajęć nie narzeka. Wręcz przeciwnie. Osiem lat temu rozpoczęła naukę tkania koronki klockowej, chociaż tą rękodzielniczą techniką zainteresowała się dużo wcześniej.

– O koronce klockowej marzyłam od lat 80. XX wieku. Urzekła mnie ona w strojach ludowych Górnego Śląska i Śląska Cieszyńskiego, dlatego zgłębiałam wiedzę dotyczącą jej pochodzenia oraz wzory z tych regionów. Ale długo nie mogłam spotkać osób, które zajmują się koronką klockową. W końcu w grudniu 2012 r. na jednym z kiermaszów spotkałam panią Małgorzatę Połubok, twórcę ludowego z Tychów. Zaczęłam jeździć do niej na warsztaty i tak na dobre rozpoczęła się moja przygoda z koronką klockową. Marzenia się spełniają – opowiada Grażyna Tokar, która jest członkiem Śląskiego Koła Koronki Klockowej z siedzibą w Miejskim Domu Kultury „Południe” w Katowicach-Zarzeczu.

Na Górnym Śląsku koronkę klockową rozpropagowała księżna Daisy von Pless, związana z zamkiem w Pszczynie. Księżna zaangażowała się w pomoc kobietom, które chciały wykonywać koronkę klockową i w ten sposób zarabiać na życie. Daisy organizowała szkółki tkania koronki klockowej, a wytworzone przez śląskie gospodynie koronki zawoziła do Berlina sprzedawać tamtejszym arystokracjom.

– Bardzo dużo zawdzięczamy księżnej Daisy, jeśli chodzi o koronkę klockową, która kiedyś była nieodłącznym elementem stroju. Na wystawie „Śląsk w koronce” robiliśmy kiedyś rekonstrukcje do strojów śląskich, czyli naczołki do czepców, koronki do halek czy bielizny. W śląskich strojach koronka klockowa była raczej schowana, a na zewnątrz to jedynie w naczołku, przy kabotku i mankietach – wyjaśnia Grażyna Tokar.

GRA KLOCKAMI

A na czym właściwie polega tkanie koronki klockowej? Nazwa wzięła się od drewnianych klocków, na które nawija się nici. Oprócz nich w skład warsztatu koronczarki wchodzi wałek w kształcie walca wypełniony trocinami lub sianem, stojak – podstawka (utrzymuje wałek podczas pracy), szpilki, szydełko, wzór narysowany na papierze, według którego wykonuje się koronkę, nici bawełniane lub lniane oraz różnego rodzaju włóczki.



Grażyna Tokar „klockowaniu” poświęca każdą wolną chwilę.

Technika tkania koronki klockowej jest czasochłonna, wymaga cierpliwości i wytrwałości, ale – jak zapewnia pani Grażyna – w każdym wieku życia można się jej nauczyć.

– Z samych książek jest trudno. Dlatego najlepiej, jeśli będziemy się przyuczać pod okiem doświadczonej koronczarki, która nakieruje, poradzi. Nauka idzie wtedy szybciej i łatwiej. Panie w wieku ok. 70 lat, które przychodziły do nas na warsztaty, kiedy już pojęły technikę, bardzo sprawnie pracowały własnym tempem. Przy koronce klockowej nigdzie nie musimy się spieszyć. No i ten dźwięk drewnianych klocków, który uspokaja – podkreśla Grażyna Tokar.

RENEANS KORONKI

Dawniej koronkę klockową wykorzystywano przede wszystkim przy tkaniu serwetek albo jako elementy strojów ludowych. Obecnie koronka klockowa znajduje zastosowanie w przeróżnych częściach garderoby oraz dekoracjach.

– Dzisiaj koronka klockowa przeżywa swoisty renesans, dzięki niej można wyczarować serwetki, biżuterię, kołnierzyki, szale, ozdoby świąteczne.

Oprócz koronki tradycyjnej, od której zaczynałam podstawy uczenia się, intryguje mnie połączenie koronki z materiałem, czyli koronka użytkowa. Wykonuję koronki do bluzek, do sukienek, jako wykończenie, przyozdabiam nimi espadryle, plecaki, torebki, szale, tkam koronkową biżuterię. To wszystko jest niepowtarzalne i oryginalne – mówi Grażyna Tokar.

Oddzielnym dziełem współczesnych śląskich koronczarek jest architektura z koronki klockowej.

W 2016 r. odbyła się pierwsza wystawa „Śląsk w koronce”. Na niej pani Grażyna i jej koleżanki zaprezentowały architekturę miast, z których pochodzi. Można było podziwiać katedrę w Katowicach, Spodek, Teatr Śląski im. Stanisława Wyspiańskiego, Zamek Piastowski – Muzeum w Gliwicach, dworzec w Opolu, Dom Tkacza w Bielsku-Białej czy szyb kopalniany, który jest częścią logo Śląskiego Koła Koronki Klockowej. Jedną z pań utkłała nawet radiostację gliwicką – płaską oraz w technice 3D! Na innej z plansz znalazły się natomiast kamienice z różnych okresów, a jako tło posłużyły tzw. szklane domy, czyli nowoczesna architektura.



– Ta plansza brała udział w wystawie „Domy szklane nitką tkane”, organizowanej w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa, w których brałyśmy udział w zeszłym roku. Pracowałyśmy na podstawie zdjęć obiektów, które następnie przerabialiśmy na wzór. Musiałyśmy same wszystko tworzyć od początku do końca. Po zrealizowaniu tego projektu stwierdziłyśmy, że to było naprawdę duże wyzwanie, ale się udało. Dzięki temu wiele z nas nabrało odwagi do samodzielnego tworzenia, a nie tylko pracy na gotowych wzorach – mówi Grażyna Tokar.

Prace pani Grażyny i jej koleżanek prezentowane były na wielu wystawach Śląskiego Koła Koronki Klockowej – na Śląsku, w Krakowie, a także na Międzynarodowych Festiwalach Koronki Klockowej w Bobowej oraz w Muzeum Górnośląskim podczas konkursów „Górnośląskie Kroszonki”. Grażyna Tokar wzięła udział w międzynarodowym konkursie w Nagykallo na Węgrzech, gdzie zdobyła III miejsce. Z kolei w Ogólnopolskim Konkursie Koronki Klockowej w Bobowej w 2018 r. otrzymała wyróżnienie w kategorii Koronka klockowa nieautorska, zaś w roku 2019 w kategorii Koronka klockowa autorska. Ponadto śląskie koronczarki cyklicznie reprezentują rodzimą twórczość na festiwalach i warsztatach na Słowacji i Węgrzech.

NA DŁUGIE JESIENNO-ZIMOWE WIECZORY

Koronce klockowej Grażyna Tokar poświęca każdą wolną chwilę. To zajęcie ją relaksuje i uspokaja. Jest doskonałe na nadchodzące długie jesienno-zimowe wieczory.

– Koronka klockowa to jest praca rąk, zaangażowanie obu półkul móz-

gowych. Jesteśmy ciągle w ruchu umysłowym. To świetne zajęcie dla osób starszych – zachwala Grażyna Tokar.

Ale nie tylko dla osób starszych. Dzieci też chętnie uczą się koronki klockowej. Pani Grażyna prowadziła kiedyś warsztaty dla pięcioletków i te szybko pojęły tajemnice koronki klockowej. Zna też kilku panów, którzy „klockują”. Za granicą jest ich więcej.

– Koronka klockowa to świetna sprawa. Możemy mieć dzięki niej naprawdę oryginalne rzeczy. Ozdoby do okna, na ścianę, drobiazgi, jak broszki, kołnierzyki, naszyjniki z cienkich lub grubych nici, szale, do tego gra barw i struktury, ciekawe kombinacje i niepowtarzalny efekt końcowy – wylicza Grażyna Tokar.

A gdzie choćby część z tych cudów można zobaczyć? Śląskie koronczarki, dziś jest ich ok. 20, zapraszają do siedziby Śląskiego Koła Koronki Klockowej w MDK „Południe” w Katowicach-Zarzeczu oraz na organizowane jarmarki twórców ludowych. A najnowszą historię koła Grażyna Tokar zapisuje na kartach kroniki.

● Jacek Bielenin

ZAPRASZAMY

Prezentacja koronek i spotkanie z panią Grażyną Tokar odbędzie się 5 października (poniedziałek) o godz. 11.00 w klubie osiedlowym „Silesianka”, ul. Radockiego 282. Zainteresowane osoby mogą się zapisać pod nr tel. 517 206 384 w godz. 9.00-13.00.

Jeśli będzie zainteresowanie mieszkańców naszych osiedli takimi spotkaniami, to chętnie zorganizujemy spotkania cykliczne.



Prace Grażyny Tokar tkane koronką klockową.

Człowieku z pasją CZEKAMY NA CIEBIE!

Masz ciekawą pasję albo niecodzienne hobby? Chciałbyś o nich opowiedzieć, pokazać innym, jak można w interesujący sposób spędzać czas?

Łamy naszego spółdzielczego pisma są dla Ciebie otwarte.

Zgłoś się do SM „Silesia” (tel. 32 202 80 34) i przedstaw swoją pasję lub hobby.

Spotka się z Tobą nasz redaktor, wysłucha Twojej historii i przeleje ją na papier. Zapraszamy!

UBEZPIECZENIA

RADOCKIEGO 152 | RADOCKIEGO 44c



aide

TEL. 690 600 701

ubezpieczenia@eaide.pl

Zapraszamy do naszych placówek ubezpieczeniowych, które działają na osiedlu Odrodzenia.

Współpracujemy z grupą 20 Towarzystw Ubezpieczeniowych, największe z nich to:

PZU, WARTA, GENERALI, ERGOHESTIA, MTU, COMPENSA, ALLIANZ.

Każdego klienta traktujemy indywidualnie, przeliczając potrzebne mu ubezpieczenie w wszystkich Towarzystwach Ubezpieczeniowych.

Naszą misją jest doradzić klientowi ubezpieczenie za jak najmniejsze pieniądze z jak największym zakresem.

>> **TANIE OC / DOBRE AC** <<

JAK PRACUJEMY :

1. WYSŁUCHAMY POTRZEBY KLIENTA
2. PRZELICZYMY OFERTĘ UBEZPIECZENIOWĄ
3. WYSTAWIMY POLISĘ
4. WYPOWIEMY UMOWĘ STAREGO UBEZPIECZENIA

KLIENT INDYWIDUALNY:

- ubezpieczenia OC/AC/NW dla samochodów i motorów
- ubezpieczenia majątku DOM/MIESZKANIE/DZIAŁKA
- ubezpieczenia na życie
- ubezpieczenia grupowe dla osób pracujących
- ubezpieczenia grupowe dla osób niepracujących

W OFERCIE RÓWNIEŻ:

- programy oszczędnościowe dla dzieci
- programy oszczędnościowe zabezpieczające emeryturę
- programy do szybszej spłaty kredytów hipotecznych

SERWIS

Każdego klienta obejmujemy indywidualną opieką, na 30 dni przed zakończeniem danego ubezpieczenia kontaktujemy się z klientem w celu przedstawienia mu nowej oferty ubezpieczeniowej.

KLIENT FIRMOWY:

- ubezpieczenia OC/AC/NW dla samochodów i motorów
- ubezpieczenia OC firmy
- ubezpieczenia pracowników
- ubezpieczenia grupowe
- ubezpieczenia kontraktów

W grupie swoich pracowników posiadamy również **DORADCĘ KREDYTOWEGO**, który pomoże uzyskać:

- kredyt hipoteczny
- kredyt gotówkowy

ERGO
HESTIA

Allianz 

COMPENSA 
VIENNA INSURANCE GROUP


GENERALI


PZU

warta.


MTU

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH

Spółdzielnia w dalszym ciągu kontynuuje termomodernizację zasobów mieszkaniowych, uznając to zadanie za priorytetowe. Stanowi ona znaczną część planowanych wydatków z funduszu remontowego. Działanie powyższe prowadzi do redukcji kosztów ogrzewania oraz poprawia estetykę naszych osiedli. Drugą znaczącą pozycją to renowacja elewacji wraz z oczyszczeniem i impregnacją klinkieru i remontem balkonów w budynkach przy ul. Spokojnej – Radockiego. Ponadto realizujemy zaplanowane na bieżący rok malowanie klatek schodowych, rozszerzając jednocześnie to zadanie o położenie płytek podłogowych na parterach budynków oraz licowanie ścian przy wejściu do budynku na osiedlu Żurawia.

Dotychczas w bieżącym roku zlecono do wykonania prace, które już wykonano lub są w trakcie realizacji:

- termomodernizację 5 budynków – na kwotę **1.265 tys. zł**
- naprawę elewacji Radockiego, Spokojna – na kwotę **1.100 tys. zł**
- malowanie klatek schodowych /14 klatek/ – na kwotę **504 tys. zł**
- oraz w najbliższym czasie zostanie zlecone /9 klatek/ – na kwotę **628 tys. zł**
- położenie płytek na parterach – na kwotę **50 tys. zł**
- licowanie ścian przy wejściu do budynków – na kwotę **35 tys. zł**
- remont balkonów /54 szt./ – na kwotę **295 tys. zł**
- zadaszenia nad wejściem /22 klatki/ – na kwotę **187 tys. zł**
- wymiana wykładziny na klatkach schodowych – na kwotę **64 tys. zł**
- remont chodników – na kwotę **62 tys. zł**
- remont kominów – na kwotę **21 tys. zł**
- remont schodów – na kwotę **106 tys. zł**

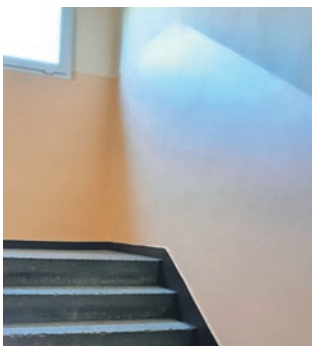
oraz szereg drobniejszych prac.

Oprócz robót, które są w trakcie realizacji, jesteśmy na etapie ogłoszenia w najbliższych dniach przetargu na następujące prace:

- remont dźwigów – na kwotę **1.500 tys. zł**
- wykonanie instalacji ppoż – na kwotę **674 tys. zł**

Przewiduje się dokonania wyboru Wykonawców oraz zawarcie umów na te prace w tym roku z terminem realizacji 2020/2021 r.

Trwają również prace nad wyłonieniem wykonawcy na remont schodów wejściowych budynków ujętych do planu na ten rok. Planowany koszt tych prac to 106 tys. zł. ●



WYMALOWANA KLATKA SCHODOWA PRZY UL. TARGOWEJ 11.



WJAZD POMIĘDZY BUDYNKAMI NA ULICY ŻURAWIEJ 42 I 44



ODNOWIENIE ELEWACJI - ŚCIANA SZCZYTOWA BUDYNKU UL. RADOCKIEGO 290



ODNOWIENIE ELEWACJI - ŚCIANA SZCZYTOWA I BOCZNA BUDYNKU UL. SPOKOJNA 41



TERMODERNIZACJA BUDYNKU PRZY UL. RADOCKIEGO 140 I 142

SAMOOBRONA DLA KOBIET



BEZPŁATNY miesięczny kurs

**BEZPIECZENSTWO
PEWNOŚĆ SIEBIE
WZMOCNIENIE DUCHA
UTWARDZENIE CIAŁA**

SKUTECZNE TECHNIKI:
- WALKA WRĘCZ
- KOPNIĘCIA
- DŹWIGNIE I CHWYTY
- PODCIĘCIA
- PAŁKA TELESKOPOWA

**START
15.09**

KARATE JUDO KICKBOXING ESCRIMA

Wtorek 18:00 Czwartek 18:30

KLUB OSIEDLOWY PÓLNOCNA 32



Zadanie realizowane w ramach
Inicjatywy lokalnej we współpracy
Miasta Katowice i UKS Self defense

WWW.SAMOOBRONA.KATOWICE.PL



Prowadzimy również zajęcia
KARATE dla DZIECI szkolnych
Wtorek 17:00 Czwartek 17:30



Górnośląska
Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli



Studiuj w GWSP Chorzów

**Zapisz się
online!**

**Studia dla ludzi w każdym wieku już od
219 zł miesięcznie i 0 zł wpisowego***

* Promocja trwa do 30 września.
Liczba miejsc jest ograniczona.

Gry i grafika interaktywna

Projektowanie gier **HITI** | Projektowanie graficzne

Modern Business – zarządzanie i rachunkowość

Biznes elektroniczny i nowe media | Cyberbezpieczeństwo i zarządzanie ochroną danych |
Logistyka i zarządzanie łańcuchem dostaw **NOWOSCI!** | Nowoczesny marketing i handel | Psychologia
menedżerska | Rachunkowość praktyczna z elementami kadr i płac | Zarządzanie firmą
i zasobami ludzkimi

Terapia artystyczna

Naturoterapia | Arteterapia | Psychoedukacja w terapii

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. K. Goduli,
ul. Racławicka 23, Chorzów, infolinia: 32 349 48 03

www.gwsp.edu.pl

Przypominamy osobom zainteresowanym kontynuacją ubezpieczenia mieszkania, ze składką płatną przy czynszu na nowych warunkach, O ZWROT DOSTARCZONYCH DO PAŃSTWA WNIOSKÓW.



info. 500 001 929

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**

Szanowni Państwo,

Zakończył się okres wakacji. Z uwagi na panujący stan zagrożenia epidemicznego, obowiązujący zarówno na terenie naszego kraju, jak i innych państw, okres ten był szczególny. Wielu z Nas zrezygnowało z wyjazdów zagranicznych, wybrało wypoczynek na terenie naszego kraju, również pozostając w miejscu zamieszkania. Dla Policji, bez względu na panującą sytuację był to czas intensywnej pracy i służby, polegającej nie tylko na zapewnieniu bezpieczeństwa osobom wypoczywającym przed różnego rodzaju zdarzeniami przestępczymi, ale również zapobieganiu zagrożeniom spowodowanym wirusem SARS-CoV-2. W tym czasie funkcjonariusze Policji dokonywali kontroli osób przebywających na kwarantannie oraz sprawdzenia przestrzegania obostrzeń sanitarnych. W chwili obecnej, po zakończeniu okresu wypoczynku, w dalszym ciągu zmagamy się z wirusem Covid-19, wobec czego apeluję 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 wyciągają konsekwencje prawne, wynikające z naruszania przepisu art. 54 kodeksu wykroczeń. Informacje takie przekazywane są również do Sanepidu, który uprawniony jest do nałożenia kary administracyjnej. W tym miejscu chciałbym podkreślić, że funkcjonariusze Policji będą w dalszym ciągu, z całą stanowczością egzekwować wymagane prawem zachowania.

Wracając do minionego okresu wakacji, chciałbym zwrócić Państwa uwagę na wysoki wskaźnik zdarzeń z kategorii kradzieży z włamaniem, które wystąpiły głównie na terenie osiedla Odrodzenia. Zdarzenia te w znacznej większości dotyczyły kradzieży z włamaniem do piwnic oraz kradzieży mienia pozostawione-



go na kłatkach schodowych. Wobec powyższego chciałbym zaapelować do Państwa, aby właściwie zabezpieczać mienie, zwracać uwagę na osoby obce, przebywające na terenie piwnic czy kłatek schodowych. W przypadku napotkania takich osób bardzo proszę o przekazanie informacji do tutejszej jednostki Policji. Informacje takie w dużej mierze przyczynią się do wykrycia czy ewentualnego typowania sprawców czynów zabronionych.

Warto również gromadzić dokumentację urządzeń przechowywanych poza mieszkaniem. Posiadając numery seryjne, umożliwiacie Państwo rejestrację utraconych rzeczy w naszych systemach, a w konsekwencji możliwość ich ewentualnej identyfikacji.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisariatu Policji IV w Katowicach dużo zdrowia i wytrwałości. Niech ten trudny czas, zakończy się dla nas wszystkich bez uszczerbku na zdrowiu.

Komendant Komisariatu IV Policji w Katowicach
podinsp. **Ireneusz Szafranek**



PORADY PRAWNE

Co grozi za zakłócanie porządku domowego w zasobach Spółdzielni

Wszystkie osoby mieszkające w zasobach mieszkaniowych należących do Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” zobowiązane są do przestrzegania zapisów Regulaminu porządku domowego, którego treść jest dostępna na stronie internetowej Spółdzielni. W szczególności przypomina się o konieczności stosowania się do obowiązującej w godzinach od 6:00 do 22:00 ciszy nocnej.

Zakłócanie ciszy nocnej to jedna z najczęstszych przyczyn sąsiedzkich konfliktów. Każdy z nas powinien być świadomy tego, że są granice hałasów jakie można emitować mieszkając w bloku. W przypadku zakłócania ciszy nocnej, reakcja powinna zależeć od tego, jak często sąsiadowi zdarza się zakłócać nasz nocny odpoczynek. Jeżeli sytuacja ta jest jednorazowa wówczas najprostszą metodą jest złożenie wizyty u sąsiada i zwrócenie mu uwagi. Jeżeli to nie pomoże, kolejnym krokiem powinno być zawiadomienie policji, która zobowiązana jest zareagować na zgłoszenie. Na podstawie kodeksu wykroczeń, uciążliwi lokatorzy mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności. Kto krzykiem, hałasem, alarmem lub innym wybrykiem zakłóca spokój, porządek publiczny, spoczynek nocny albo wywołuje zgorszenie w miejscu publicznym, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny. O interwencji policji można zawiadomić Administrację Spółdzielni. Konsekwencja w zgłaszaniu na policję

tego typu zachowań pozwoli na ewentualne podjęcie dalszych działań w stosunku do uciążliwego lokatora.

Uporczywe zachowania zakłócające innym lokatorom budynku zamieszkiwanie może skończyć się dla lokatora utratą mieszkania, gdyż nie tylko za zaległości w opłatach może dojść do licytacji komorniczej mieszkania.

Stosując odpowiednio art. 16 ustawy o własności lokali, jeżeli właściciel lokalu zalega długotrwale z zapłatą należnych od niego opłat lub wykracza w sposób rażący lub uporczywy przeciwko obowiązującemu porządkowi domowemu albo przez swoje niewłaściwe zachowanie czyni korzystanie z innych lokali lub nieruchomości wspólnej uciążliwym, Spółdzielnia Mieszkaniowa może w trybie procesu żądać sprzedaży lokalu w drodze licytacji na podstawie przepisów kodeksu postępowania cywilnego o egzekucji z nieruchomości.

Podjęcie takich kroków wymaga jednak udokumentowania tego typu zachowań, dlatego tak ważne jest reagowanie przez pozostałych mieszkańców na uporczywe zakłócanie porządku domowego.

W przypadku występowania sytuacji utrzymującego się zakłócania porządku domowego, Spółdzielnia wyraża wolę zorganizowania spotkania dla lokatorów, w celu przybliżenia prawnych możliwości działania. Chętnych do uczestnictwa w spotkaniu prosimy o kontakt telefoniczny z Administracją.

**KUPIĘ
MIESZKANIE ZA
GOTÓWKĘ**

730 712 776

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

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. Żurawia 80 (~35,00 m²)

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

■ 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 – **do wynajęcia w najbliższym czasie.**

■ 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. Gen. Jankego 116-120 (~49,15 m²)

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

■ 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. Żurawia 80 (126,00 m²)

sala klimatyzowana wraz z pomieszczeniami z pełnym zapleczem kuchennym i sanitarnym. Możliwość organizowania szkoleń, konferencji, zajęć grupowych. Pomieszczenia usytuowane są na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego, w sąsiedztwie którego znajduje się osiedle domków jedno- i wielorodzinnych, szkoła.

■ ul. Żurawia 32 (~100 m²)

pomieszczenia przy kotłowni. W skład powierzchni wchodzi 2 pomieszczenia, korytarzyk-przejście, oraz pomieszczenie sanitarne/wc. Wysokość pomieszczeń ~ 3 m. Dostęp z poziomu zero, drzwi, brama dwuskrzydłowa – wjazd do pomieszczenia o powierzchni ~73 m².

Działalność prowadzona w lokalach nie może zakłócać spokoju mieszkańców.

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

Informacje w sprawie:

- **sali klimatyzowanej** o pow. 126,00 m² przy ul. Żurawiej 80 w Katowicach można uzyskać pod nr telefonu 32/202-80-34 wew. 337 (pokój nr 27 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Głuszców 9 w Katowicach).
- **pozostałych ofert** w Dziale Eksploatacji (pokój nr 28 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Głuszców 9 w Katowicach), pod nr telefonu 32/202-80-34 wew. 336, 346.

KRZYŻÓWKA WRZEŚNIOWA

Stanie na przy- stanku	Imię dla psiaka	Łóżko oseska	Kosmate u misia	Wskrze- szony przez Jezusa	Piótło na bieliznę
Kręta uliczka, zakątek					17
Bajko- pisarz grecki	6		Nie brak go frantowi	Zero swobody	Roślina lub kolor
Spiewa- na na dobranoc					
		Król Troi, ojciec Parysa			
Koń czarny jak sadza	Oddycha nimi ryba		13		
... bilansu - to aktywa	Rodzaj bębna	Cenne znalezisko	Hinduski książę	Austriacy lub Belgowie	
3					
Zywica na kadzidło	Obok Jordanii	Tworzy szkielet roweru	Alda lub Pakula		15
			Rzucanie łotkami		
Bronił go Podbi- pięta			Statek Jazona	12	
Słynny malarz z Lejdy				Decydu- jący cios boksera	Odgłos tykania zegara
Duża aula					
		Dramat wieszcz	20 zł za godzinę	Oślona, powłoka	16
Lampa błyskowa	5	Nagły do rywala	Komputerowy błąd		
Dawna miara gruntów	Piecyk na mazut	Rzadkie imię ż.			
10		Odgłos pioruna			
Angielski szlachcic			Pasuje do gniazdka	1	
			Półwy- sep na Ukrainie	Kolej pod- ziemna	Było zieloną trawą
Polski aktor (zm. 2015)	Peter, grał rolę Columbo	Leży na noszach	Pustel- nia, odludzie	14	Kreć się w lu- naparku
Twórczy- ni złotych myśli				8	
Mniejszy niż trimaran					
Barwny kuzyn dzieciola	Dobrze mieć jego poczucie	Przyczy- na zadyszki	Wojsko- wy ubiór		
				9	
Dawna gra karciana	Antonim analizy		Bodźce odbiera	Normy grupy ludzi	Produ- cent benzyn
... Noego, zespół	Barba- chowska		Duży klawisz laptopa	4	
			Dostał lenno od seniora	11	
2					

Dla Czytelników, którzy do **30 PAŹDZIERNIKA 2020 ROKU** nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną lub mailową, z podaniem danych teleadresowych) poprawne rozwiązania (z zaznaczeniem: KRZYŻÓWKA WRZEŚNIOWA) przewidziano 3 upominki.

Upominki spółdzielcze – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI NA WAKACJE z poprzedniego wydania (hasło: CZTERDZIEŚCI LAT MINĘŁO) otrzymali:
Eugeniusz Szmal, Helena Grońska, Małgorzata Grupińska

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” w Katowicach
Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34. Redaguje zespół. Materiały kierowane do redakcji prosimy wysłać na adres spółdzielni z dopiskiem „Gazeta” lub składać w pokoju nr 22 w budynku Zarządu. Redakcja materiałów niezamówionych nie zwraca i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów; za treść ogłoszeń i reklam nie odpowiada. Nakład 5.500 egz.

Realizacja: **Agencja Reklamowa KARAT**, e-mail: info.karat@gmail.com
Druk: **Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec**, ul. Baczyńskiego 25A

OGŁOSZENIA DROBNE

**OKNA – REGULACJA, NAPRAWA,
WYMIANA USZCZELEK.**
TEL. 602 314 720

- **NAPRAWY TELEWIZORÓW**
U KLIENTA. FESTERKIEWICZ.
TEL. 603-585-329.
- **SZKLARSKIE USŁUGI**
U KLIENTA.
TEL. 601-525-940 LUB 32/258-27-24.
- **CHEMIA, MATEMATYKA.**
TEL. 609-313-634

TRZECIE ZĘBY
USŁUGI PROTETYCZNE
Ewa Francik
30 LAT DOŚWIADCZENIA
Darmowe porady
ZAPRASZAM – Radockiego 60
poniedziałek, środa,
czwartek 16:00 – 19:00
sobota 9:00 – 12:00
tel. 503-051-882

UWAGA
LOKATORZY!
NAPRAWA I KONSERWACJA
OKIEN
WYMIANA OKUĆ I USZCZELEK
508-769-362

PRACOWNIA
PROTETYCZNA
BEZPŁATNA
KONSULTACJA
rok
założenia
2000 r.
Naprawa protez
zębowych oraz wszelkie
prace protetyczne
tel. 504 552 252
ul. Radockiego 90, VIIp.

Adwokat
i Radca Prawny
www.kancelaria-piotrowice.pl
ul. Zbożowa 38 (TOMBOR)
tel. 503 016 291
Pomoc prawna z zakresu:
■ spadków,
■ spraw rodzinnych,
■ windykacji,
■ wykroczeń,
■ prawa pracy,
■ nieruchomości,
■ spraw administracyjnych,
■ reprezentacja przed sądami
i organami.

USŁUGI
REMONTOWE

tel. 669-905-507

Jak powinna wyglądać dieta osób aktywnych fizycznie?

NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY ĆWICZYSZ ZAWODOWO CZY AMATORSKO, POWINIENESZ ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA SWÓJ SPOSÓB ŻYWIENIA. TRENING BEZ ODPOWIEDNIEJ DIETY MOŻE BOWIEM NIE PRZYNOSIĆ ŻADNYCH EFEKTÓW, CO SPOWODUJE TYLKO TWOJĄ FRUSTRACJĘ I SPADEK MOTYWACJI. PRZECZYTAJ JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA OSOBY AKTYWNEJ FIZYCZNIE, ABY MÓC WYCIĄGAĆ Z TRENINGU MAKSYMUM KORZYŚCI.

DLACZEGO WARTO ZADBAĆ O DIETĘ UPRAWIAJĄC SPORT?

Każda aktywność fizyczna zużywa energię wytwarzaną w organizmie ze składników odżywczych pochodzących właśnie z pożywienia. Nie powinno więc zaskakiwać, że jakość tego, co kładziemy na talerz, wpływa na proces wytwarzania energii, a więc i na sam trening. Co więcej, trening powoduje uszkodzenia tkanek, których późniejsza regeneracja zależy od jakości i ilości składników odżywczych. Nieodpowiednia dieta może powodować trudności w odbudowie zniszczonych treningiem tkanek. Skutkiem tego może być np. utrata masy mięśniowej. Nieodpowiednio zbilansowana dieta może również powodować spadek wytrzymałości na wysiłek, gorszą jego tolerancję oraz przemęczenie.

DIETA OSOBY AKTYWNEJ FIZYCZNIE

Dieta osoby aktywnej fizycznie powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia. Jednocześnie powinna uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie energetyczne (kaloryczne), rozkład posiłków dopasowany do sesji treningowych oraz ich skład przed i po trenin-

gu. W diecie osoby ćwiczącej niezwykle istotna jest regularność spożywania posiłków. Powinno ich być od 4 do 6 w ciągu dnia. Najlepiej, aby były one spożywane co 2,5-3 godziny. Zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne osób regularnie ćwiczących generuje konieczność spożywania większej ilości pokarmów. Częstsze posiłki pomagają zmniejszyć ich objętość i uniknąć niepotrzebnego obciążania przewodu pokarmowego. Bardzo ważnym aspektem planowania posiłków powinien być również czas dzielący je od treningów. Ostatni posiłek warto jest spożyć na 2-3 godziny przed rozpoczęciem sesji treningowej. Pomoże to uniknąć dyskomfortu ze strony przewodu pokarmowego (przelewanie się, bóle brzucha, odbijanie się). Warto również pamiętać o różnorodności produktów i potraw. Nie istnieje bowiem jeden produkt, który mógłby dostarczyć wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Im większe zróżnicowanie, tym więcej niezbędnych dla zdrowia składników zostanie dostarczonych do organizmu. Jest to niezwykle ważne u osób aktywnych fizycznie, ponieważ wraz z potem tracą one znacznie więcej minerałów, takich jak magnez, sód czy potas. Dieta osoby regularnie ćwiczącej, podobnie jak dieta każdego zdrowego człowieka,

powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczu oraz węglowodanów.

WĘGLOWODANY

Rolą węglowodanów w diecie osoby aktywnej fizycznie jest dostarczanie energii oraz odbudowywanie zapasów glikogenu w mięśniach i wątrobie, które są wykorzystywane właśnie jako paliwo podczas ćwiczeń. Ich źródłem powinny być głównie produkty pełnoziarniste (pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) oraz świeże i suszone owoce. Osoby ćwiczące powinny ograniczyć spożywanie słodczy, cukru, słodkich napojów, fast foodów czy żywności przetworzonej do minimum.

TŁUSZCZE

Tłuszcze są zarówno źródłem energii, jak i niezbędnymi tłuszczami nienasyconymi, które muszą być dostarczone wraz z pożywieniem, ponieważ organizm człowieka nie potrafi ich wytworzyć. Powinny one pochodzić głównie z olejów roślinnych (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany), orzechów, nasion i pestek, tłustych ryb morskich (łosoś, makrela, śledź, sardynki) oraz awokado.

BIAŁKO

Rolą białka w diecie osoby aktywnej fizycznie jest m.in. budowa i odbudowa tkanek uszkodzonych podczas treningów. Jest to niezwykle ważne m.in. podczas budowania masy mięśniowej. Białko w diecie osoby ćwiczącej powinno pochodzić z:

- chudych mięs (drób, cielęcina, królik, chuda wołowina, schab, szynka),
- ryb (zarówno chudych, jak i tłustych – łosoś, makrela, śledź, dorsz, pstrąg, mintaj, morskiczek, tuńczyk), jajek,
- produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu (np. twarogi półtłuste),
- nasion roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycza, fasola),
- orzechów i nasion.

Częstym błędem popełnianym głównie przez młodych mężczyzn rozpoczynających treningi na siłowni oraz budowanie masy mięśniowej jest sięganie po odżywkę białkową. Warto pamiętać, że zwiększone zapotrzebowanie na białko występuje tylko u osób intensywnie trenujących. Treningi odbywające się 3 razy w tygodniu najprawdopodobniej zupełnie nie wymagają zwiększania ilości białka w diecie poprzez dodawanie

do niej odżywki. Zazwyczaj ilość białka potrzebną do rozbudowy mięśni można bez problemu dostarczyć wraz z pożywieniem. Warto w tej kwestii poradzić się swojego dietetyka.

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Osoby intensywnie trenujące tracą znacznie więcej płynów niż osoby o siedzącym trybie życia. Straty te należy na bieżąco uzupełniać wodą (przy treningu krótszym niż 60 min) lub napojami izotonicznymi (przy treningu dłuższym niż 60 min). W ciągu dnia kobiety powinny wypijać min. 2 l płynów (najlepiej w postaci wody), zaś mężczyźni min. 2,5 l płynów.

Bez odpowiednio zbilansowanej diety i prawidłowego nawadniania bardzo trudno jest osiągnąć zamierzone efekty podczas treningów. Czasem jest to zwyczajnie niemożliwe. Warto więc zadbać nie tylko o właściwie dobrany zestaw ćwiczeń, ale również o dobór produktów i przygotowanie zdrowych posiłków, które wspomogą Cię w drodze do celu.

mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla



Szkoła, biuro i centrum rozrywki w domu

Kup Światłowód do 1 Gb/s i odbierz prezent

lub włącz 1 Gb/s na próbę



Plantronics Blackwire 3220 USB-A

Sluchawki za 1 zł do wybranych ofert na 24 mies., do wyczerpania zapasów. „Do 1 Gb/s na próbę” dostępne w zależności od warunków technicznych, nie łączy się z prezentem za 1 zł ani dodatkowymi rabatami.

Love Mini

od **79,99*** zł/mies.

Światłowód do 300 Mb/s
Modem FunBox 3.0 za 0 zł

Abonament komórkowy
■ 10 GB internetu
■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y

Love Standard

od **109,99*** zł/mies.

Światłowód do 300 Mb/s
Modem FunBox 3.0 za 0 zł

Abonament komórkowy
■ 10 GB internetu
■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y

Abonament domowy
Bez limitu: rozmowy w kraju i UE

Telewizja
111 kanałów, w tym 67 HD i 2 w 4K



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

*Ceny z rabatami za e-fakturę i zgodę marketingową (po 5 zł).
Orange Światłowód dostępny w domkach za dopłatą 14,99 zł/mies.

Ceny z umową na 24 mies. Aktywacja 49,99 zł (jednorazowo). Dopłata dla domków dotyczy budynków o typie zabudowy jednorodzinnej. Zasięg Światłowodu ograniczony, sprawdzisz go na orange.pl. Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.

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

Zapraszamy do Salonów Orange w Katowicach:

- ul. 3 maja 5 (przy Skarbk) 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 Dąbrowka, 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)

Love Extra

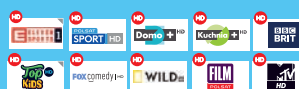
od **149,99*** zł/mies.

Światłowód do 300 Mb/s
Modem FunBox 3.0 za 0 zł

Abonament komórkowy
■ internet bez limitu GB:
20 GB z pełną prędkością, potem do 1 Mb/s
■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y

Abonament domowy
Bez limitu: rozmowy w kraju i UE

Telewizja
176 kanałów, w tym 117 HD i 3 w 4K



Orange TV Go

Love Premium

od **219,99*** zł/mies.

Światłowód do 300 Mb/s
Modem FunBox 3.0 za 0 zł

Abonament komórkowy
■ internet bez limitu GB:
40 GB z pełną prędkością, potem do 1 Mb/s
■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y

Abonament domowy
Bez limitu: rozmowy w kraju i UE

Telewizja
191 kanałów, w tym 132 HD i 3 w 4K



Orange TV Go i HBO GO

▼ Kanał niegwarantowany

1. Pakiet kanałów CANAL+ świadczony przez CANAL+ Polska S.A. dla Klientów Orange.

sieć
#1

