

40  
LAT

Spółdzielni  
Mieszkaniowej  
„SILESIA”  
w Katowicach

1980-2020

## Szanowni Mieszkańcy

W tym roku mija 40 lat od powstania Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”.

Przygotowania do obchodów rozpoczęliśmy u schyłku 2019 roku. Plany były ambitne – nawiązując do wcześniejszego jubileuszu 35-lecia zamierzaliśmy zorganizować dla naszych członków tydzień atrakcji zwieńczony festynem. Można dużo o tym opowiadać, ale niestety stan epidemii, w jakim w tej chwili się znajdujemy brutalnie zweryfikował te pomysły.

Życie nie znosi próżni, dlatego nie chcemy pozostawiać tego ważnego dla nas wydarzenia bez echa. Oddajemy w Państwa ręce kolejne wydanie pisma SM „Silesia”, w dużej mierze poświęcone tematyce 40-lecia istnienia spółdzielni.

Pragniemy przybliżyć Czytelnikom klimat i atmosferę poprzednich lat, wszak 40 lat minęło, a obecne czasy sprzyjają refleksji. Przypominamy zatem początki SM „Silesia”, powody, z jakich powstała, kto ją zakładał... A że wśród nas mieszkają założyciele spółdzielni, zapraszamy do lektury wspomnień tamtych lat. Nieliczni pamiętają, jak wyglądały nasze osiedla w trakcie budowy i zaraz po oddaniu do użytku. Warto porównać historyczne widoki ze stanem współczesnym. Trudno oprzeć się wrażeniu, że – nawet biorąc poprawkę na czarno-biały świat na historycznych fotografiach – obecnie nasze budynki zanurzone są w zieleni. Cieszy fakt, że 40-letnie drzewa, sadzone często przez pierwszych mieszkańców, sąsiadują z bieżącymi nasadzeniami.

Do jubileuszu 40-lecia SM „Silesia” będziemy wracać w kolejnych, tegorocznych numerach naszego pisma. Zapraszamy Państwa do dzielenia się

swoimi wspomnieniami i współtworzenia okolicznościowych artykułów. Ot choćby taka rzecz – rzadko zastanawiamy się, podając adres zamieszkania, jaka historia kryje się za nazwą ulicy, przy której mieszkamy. Jeżeli wśród Państwa są osoby chętne do jej przedstawienia, serdecznie zapraszamy do współpracy, ciekawe wypowiedzi opublikujemy i nagrodzimy.

Prosimy o opinie, co Państwa szczególnie zainteresowało i o czym warto napisać w kolejnych numerach w jubileuszowym roku 40-lecia spółdzielni. Ponadto w tym roku, 29 października minie 100 lat od uchwalenia w Polsce pierwszej ustawy o spółdzielniach. To jeszcze jedna okazja do historycznej refleksji na temat spółdzielczości.

A co po za tym w bieżącym numerze? Przede wszystkim tematy, które nas bezpośrednio dotyczą, czyli przedsięwzięcia mające na celu ochronę naszego zdrowia oraz zapewnienie bezpiecznej egzystencji w czasach pandemii. Codziennie analizujemy sytuację i podejmujemy działania, aby eliminować lub ograniczać potencjalne bądź rzeczywiste zagrożenia. Jednocześnie mamy świadomość konieczności racjonalnego działania – koszty są również ważnym elementem przy podejmowaniu decyzji.

Epidemia pokrzyżowała nasze plany związane z rokiem jubileuszowym, a zapewne także i Państwa osobiste zamierzenia. Troszczmy się o zdrowie, spoglądajmy z życzliwością na sąsiadów, a na pewno przetrwamy ten niełatwy okres. Niech kolejne 40 lat uplynie nam w pomyślności.

Zarząd  
Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”  
w Katowicach

POCZĄTKI BUDOWY OSIEDLA ODRODZENIE

40 lat minęło...

WIĘCEJ NA STR. 2 i 3



# 40 lat minęło...

W drugiej połowie lat 70. XX wieku na południu Katowic, na terenie pól uprawnych i obsługującej całe województwo giełdy owocowo-warzywnej, rozpoczęła się budowa potężnego zespołu nowych osiedli mieszkaniowych dla około 120 tysięcy osób. Zaczęły wyrastać bloki osiedli „Odrodzenia” i „Targowisko”.

Plany inwestycyjne i wynikające z nich przekształcenia organizacyjne w spółdzielczości mieszkaniowej doprowadziły do powstania Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”, która 22 grudnia 1979 r. została zarejestrowana w Sądzie Rejonowym. Faktycznie jednak korzenie Spółdzielni sięgają głębiej. Najstarsze budynki SM „Silesia”, w osiedlu Żurawia, pochodzą z 1960 roku. Pierwszy lokator wprowadził się do najstarszego w zasobach domu 3 października 1960 roku.

## INŻYNIEROWIE WKACZAJĄ DO AKCJI

Lata 70. ubiegłego stulecia były w Polsce okresem niezwykle intensywnego rozwoju budownictwa mieszkaniowego. Mieszkań ciągle jednak brakowało. Pojawiały się nowe plany inwestycyjne. Ówczesny Wojewódzki Związek Spółdzielni Budownictwa Mieszkaniowego w Katowicach (w istocie władze miasta i województwa) zdecydował o przekształceniach w spółdzielczości mieszkaniowej i powołaniu nowej spółdzielni dla południowych dzielnic Katowic.

Dokonano podziału miasta na zasoby: Katowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej – tereny na wschód od linii rozgraniczającej, które wytyczają ulice: Korfantego (wówczas Armii Czerwonej) i Kościuszki z nieznaczными enklawami w śródmieściu; Spółdzielni Mieszkaniowej „Górniki” – tereny na zachód od wyżej wymienionej linii; zasoby przyszłej, nowo tworzonej spółdzielni – tereny na południowy zachód od linii kolejowej Ruda Śląska – Kostuchna – Tychy.

Organizatorem Zebrania Założycielskiego nowej spółdzielni była SM „Górniki” w Katowicach. Zebranie Członków Założycieli odbyło się 13 listopada 1979 r. w Katowicach przy ul. Żurawiej 80 z udziałem działaczy spółdzielczych, zamieszkałych w rejonie działania mającej powstać spółdzielni. Według protokołu dokumentującego ten historyczny fakt, w zebraniu uczestniczyło 27 członków założycieli. Przewodniczącym zebrania był inż. Witold Bożek, sekretarzem zebrania inż. Edward Stuła, asesorami inż. Zy-

munt Pawlas i inż. Kazimierz Ryborz. Zebranie założycielskie uchwaliło statut Spółdzielni, program działalności, preliminarz budżetu oraz wybrało statutowe władze. Na teren działalności Spółdzielni wyznaczono Ochojec, Piotrowice, Podlesie i Kostuchnę.

W skład pierwszej 15-osobowej Rady Nadzorczej Spółdzielni weszli: Kazimierz Ryborz (przewodniczący), Witold Bożek (zastępca przewodniczącego), Krystian Skołuda (sekretarz) oraz członkowie: Zygmunt Pawlas, Winicjusz Boroń, Irena Żyracka, Wanda Paździor, Zygmunt Pastuszka, Edward Stuła, Jan Spyra, Łucja Głuchowska, Henryk Pasik, Jan Szopa, Henryk Rzytka i Bronisława Zejc. Osoby te rekrutowały się spośród kierowniczej kadry inżynierjno-technicznej zakładów pracy, zamieszkałej w rejonie tworzonej Spółdzielni (np. Piotrowickiej Fabryki Maszyn, Transbudu Katowice, Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, Centrostalu oraz Przedsiębiorstwa Geodezyjno-Kartograficznego).

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” została zarejestrowana w Sądzie Rejonowym w Katowicach 22 grudnia 1979 r. Ta data otwiera faktyczną działalność Spółdzielni jako podmiotu gospodarczego.

Pierwszym organem wykonawczym był Zarząd Spółdzielni, wpisany do rejestru sądowego w dniu 22 grudnia 1979 r. w składzie: Piotr Marzec, Maksymilian Wieja, Jerzy Procel i Andrzej Mizera – członkowie zarządu oraz Stefan Skibicki – pełnomocnik zarządu ds. finansowo-księgowych.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” przejęła zasoby mieszkaniowe, które wcześniej były w innych spółdzielniach.

## INWESTOR, ADMINISTRATOR I INTEGRATOR

Powstały nowe osiedla: „Odrodzenie”, „Targowisko”, „Poprzeczna”. Rozpoczęta z rozmachem inwestycja, obliczona na ok. 100 tys. mieszkań, szybko wyhamowała kryzys. Kolosalne plany zostały zrealizowane w niewielkiej części. Ostatnie domy spółdzielcze przy ul. Spokojnej i Fredry zostały przekazane do zamieszkania w 1993 r.

Wizytówką SM „Silesia” jest Osiedle „Odrodzenia” – jedno z ładniejszych i bardziej funkcjonalnych osiedli w Katowicach. Budynki o zróżnicowanej wysokości, od czterech do jedenastu kondygnacji, biega-

faliście wzdłuż obwodnicy osiedla, jaką jest ulica Marcina Radockiego. W głównej osi osiedla zlokalizowano najważniejsze obiekty infrastruktury: szkołę podstawową, przedszkole, żłobek, pawilony handlowe i administrację osiedla.

Pierwsza połowa lat 90. XX wieku była okresem burzliwych zgromadzeń i obrad organów samorządowych Spółdzielni. Zmiana ustawy „Prawo spółdzielcze” wymusiła nowelizację statutów oraz innych aktów wewnętrznych normujących stosunki między organami spółdzielni i członkami. SM „Silesia” przetrwała ten burzliwy okres bez uszczerbku dla swoich spółdzielców i interesu całej Spółdzielni. Zasadniczymi przesłankami jej działalności stały się oszczędne wydatki, lepsze gospodarowanie majątkiem, poszukiwanie dodatkowych źródeł finansowania.

Wiele uwagi przywiązuje się w Spółdzielni do współpracy z organami samorządowymi, jakimi są Rada Nadzorcza oraz Rady Osiedli i zebrania mieszkańców, których zadaniem jest przedstawienie oczekiwań i potrzeb predecesorów mieszkańców poszczególnych osiedli i całej Spółdzielni. Szczególna rola przypada Walnemu Zgromadzeniu (zastąpiło dawniejsze Zebranie Przedstawicieli Członków), które jest najważniejszym organem Spółdzielni. To na tych spotkaniach przedstawiane są wnioski i zapadają decyzje o bieżących działaniach Spółdzielni, o planach społeczno-gospo-



darczych, o finansach i zarządzaniu zasobami mieszkaniowymi.

Obecnie spółdzielnia jest przede wszystkim administratorem i zarządcą zasobów dbającym o zapewnienie maksymalnie wysokiego komfortu i bezpieczeństwa zamieszkania poprzez stałą modernizację budynków (termomodernizacja, wymiana instalacji wewnętrznych, okien, drzwi, likwidacja azbestu, montaż wodomierzy, podzielników ciepła, remonty wind, likwidację zsympów na śmieci) i zagospodarowanie ich otoczenia (nowe chodniki, miejsca parkingowe, place zabaw, śmietniki). Mimo ograniczonych środków Spółdzielnia organizuje życie społeczno-kulturalne w klubach osiedlowych, przygotowuje festyny, rajdy, wycieczki i inne zajęcia dla dzieci i młodzieży, dla seniorów i osób samotnych czy niepełnosprawnych. ●

## SM „SILESIA” WSPÓŁCZEŚNIE

Liczba członków – **5758**  
Powierzchnia zasobów – **165182,07 m<sup>2</sup>**  
Liczba budynków w całych zasobach – **210**  
Liczba mieszkań – **5270**  
Liczba lokali użytkowych – **90**

Trzy kluby osiedlowe:  
przy ul. Północnej 32,  
„Silesianka” (ul. Radockiego 282),  
przy ul. Żurawia 80



## KONKURS DLA MIESZKAŃCÓW

Z okazji jubileuszu 40-lecia działalności Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach prosimy Państwa o udostępnienie (wypożyczenie) filmów, fotografii, dokumentów, starej prasy i innych publikacji, które w swojej treści mają związek z historią SM „Silesia”, z rozwojem osiedli, infrastruktury i z organizacją życia w Piotrowicach i Ochojcu. U wielu z Państwa na pewno znajdują się tego typu dokumenty.

Prosimy otworzyć szuflady, gdzie mogą znajdować się stare fotografie i inne materiały obrazujące ewolucję naszych spółdzielczych zasobów. Prosimy o kontakt pod nr. tel. 32 202 80 34.

**DLA OSÓB, KTÓRE UDOSTĘPNIĄ NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCE MATERIAŁY PRZEWDUJEMY ATRAKCYJNE UPOMINKI.**



# Mieliśmy w sobie chęć działania

– Wiele osób z wykształceniem technicznym, ale nie tylko, w okresie budowy pomagało w pracach projektowych albo angażowało się w działalność społeczną. Tak musiało być, bo chcieliśmy aktywnie ulepszać nasze osiedle – mówi **EDWARD STUŁA**, mieszkaniec Osiedla „Żurawia”, wieloletni przewodniczący Rady Osiedla, sekretarz zebrania założycielskiego Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”.

**Panie Edwardzie, jak śpiewają artyści, kiedyś było tu ściernisko, a dziś... osiedla mieszkaniowe, zarządzane od 40 lat przez Spółdzielnię Mieszkaniową „Silesia”...**

Urodziłem się w Piotrowicach. Pamiętam, że jako chłopiec biegłem pełną dróżką przez tereny, na których w tej chwili jest posadowione nasze Osiedle „Żurawia”. Przeważała ona do „warsztatów kolejowych”, do pobliskiego lasu, boiska sportowego. Wtedy – były to lata 40. i 50. ub. wieku – rosły tu liche zboża, był mały staw powstały z wód opadowych. Wówczas do głowy mi nie przyszło, że to będzie moje przyszłe miejsce zamieszkania.

## Jak do tego doszło?

Po ukończeniu studiów rozpocząłem pracę w fabryce w Mikołowie. W tym mieście otrzymałem zakładowe mieszkanie. W planie mieliśmy z żoną powiększenie rodziny. Mikołowskie mieszkanie stało się za małe. W 1963 r. zostałem przyjęty do Kolejowej Spółdzielni Mieszkaniowej w Piotrowicach. Przydzielono mi członkowski numer 349. W tym czasie budowano już pierwsze ceglane budynki naszego osiedla. Miały one dobre położenie, bo niedaleko był dworzec kolejowy, funkcjonowała już Szkoła Podstawowa nr 32, niedaleko było do pobliskiego lasu. W 1969 r., zgodnie z kolejną oczekiwań, otrzymałem przydział na mieszkanie w bloku nr 68, w którym mieszkam do dziś. Od tamtego czasu do obecnego jubileuszowego roku 2020, z ówczesnych kilkudziesięciu lokatorów 25 mieszkań zostało nas tylko trzech, nadal zamieszkujących w tym samym miejscu. Można powiedzieć, że jesteśmy żywymi świadkami wydarzeń i strażnikami historii naszej małej blokowej społeczności.



EDWARD STUŁA (Z PRAWY) I WITOLD BOŻEK PROJEKTUJĄ WIELOFUNKCYJNY OBIEKT SPORTOWY NA PLACU SZKOLNYM PRZY SP 32. ROK 1976.

## Szybko zaangażował się Pan w życie społecznie Osiedla. Jakie były Pana motywacje?

Po zasiedleniu i w początkowych latach 70. warunki bytowe na Osiedlu były trudne. Do naszych domów w czasie opadów deszczu musieliśmy wchodzić po błocie. Nie było utwardzonych dróg, chodników, oświetlenia ulicznego, infrastruktury zewnętrznej. Przypominało to obraz wielkiego placu budowy.

W budynkach nie było jeszcze instalacji gazowej. Dla wielu lokatorów zaczęła się praca od podstaw. Grupa zaangażowanych mieszkańców podjęła aktywne współdziałanie z władzami Spółdzielni („Kolejowej” i późniejszej „Południe” oraz „Górniki”) w zakresie tworzenia małej architektury, infrastruktury gospodarczej i innych. Wiele osób z wykształceniem technicznym, ale nie tylko, prowadziło prace projektowe tych zamierzeń albo angażowało się w działalność społecznie użytecz-

ną. Taka była potrzeba, bo chcieliśmy ulepszać warunki bytowe na naszym Osiedlu.

## W listopadzie 1979 r. zwołano Zebranie Założycielskie Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”, którego był Pan sekretarzem. Dlaczego zdecydowano się na powołanie do życia nowej spółdzielni?

Z inicjatywą wyszły władze miasta Katowice oraz wojewódzkie, w tym Wojewódzkiego Związku Spółdzielni Mieszkaniowych. Zauważono, że południowa dzielnica Katowic, Piotrowice, ma duży potencjał mieszkaniowy, spore tereny zielone. Działały tu dwa podstawowe zakłady przemysłowe – Kolejowe Zakłady Zabezpieczenia Ruchu i Łączności oraz Piotrowicka Fabryka Maszyn (dzisiejszy Famur). Na początku lat 60. ub. wieku Kolejowa Spółdzielnia Mieszkaniowa zaczęła budować małe domki na tzw. „Osiedlu Młodych” za torami kolejowymi na Zadolu. Rozpoczęto też budowę dwunastu pięciokondygnacyjnych bloków ceglanych na Osiedlu „Żurawia”. Zaawansowane były budowy domów na Osiedlu „Targowisko” i Osiedlu „Odrodzenia”. Aby sprawnie można było tymi zasobami mieszkaniowymi zarządzać, w Katowicach pod koniec lat 70. ubiegłego wieku podjęto decyzję o utworzeniu nowej – obecnej Spółdzielni, nadając jej doniosłą nazwę „Silesia”.

## Co zajmowało członków nowo powstałej spółdzielni w tamtym czasie? Pan był już aktywnym członkiem Rady Osiedla „Żurawia”...

W zasadzie w tym czasie infrastruktura naszego Osiedla była już w dużej części wykonana. Mieliśmy na uwadze poprawienie tego, co można było jeszcze ulepszyć lub coś nowego

zapropnować do wykonania – na przykład chodniki, parkingi, place zabaw, zagospodarowanie wolnych terenów, tablice informacyjne o rozmieszczeniu budynków na osiedlu. Ważnym wydarzeniem było powstanie Klubu Osiedlowego ze świetlicą w pawilonie przy ul. Żurawia 80. Został on utworzony w połowie lat 70., po zakończeniu budowy sześciu bloków mieszkalnych i kotłowni na terenie „Nowej Żurawiej” i wyprawdzeniu pracowników administracji Osiedla z pomieszczeń zajmowanych w pawilonie. W Klubie, prócz posiedzeń Rady Osiedla oraz zebrań członkowskich odbywało się wiele imprez integrujących społeczeństwo naszego Osiedla. Nowo powstała Spółdzielnia „Silesia” dokonała gruntownej przebudowy pomieszczeń klubu, zmiany jego wyposażenia. Klub stał się miejscem ożywionej działalności kulturalnej w tej części Piotrowic. Nie było wtedy jeszcze Miejskiego Domu Kultury przy ul. gen. Jankego. Klub dobrze współpracował ze Szkołą Podstawową nr 32. To miejsce pomagało nam jednoczyć osiedlowe społeczeństwo. Tam odbywały się zebrania mieszkańców, ale także wiele innych – andrzejki, spotkania oplatkowe, imprezy szkolne, prelekcje, wystawy. Swoje próby miał tam również zastępiony – piotrowicki Chór Męski „Hejnał”.

## Z dokumentów Zebrania Założycielskiego można się dowiedzieć, że członkami założycielami SM „Silesia” oraz pierwszej 15-osobowej Rady Nadzorczej były w większości osoby rekrutujące się z kadry inżynieryjno-technicznej okolicznych zakładów. To przypadek?

Chyba nie. Mieliśmy w sobie chęć działania. Z kolegą Witoldem Bożkiem, który był przewodniczącym tego zebrania, sprawdziliśmy się wcześniej w innych działaniach. W 1977 r. – przy pomocy i życzliwości wielu instytucji i okolicznych zakładów pracy – utworzyliśmy na przykład piękny, wielofunkcyjny obiekt sportowy na placu szkolnym przy SP 32, który do tego czasu był terenem niezagospodarowanym i zaniedbanym. Każdy z nas coś pożytecznego wносił w życie osiedla i spółdzielni. Myśmy się lepiej poznawali w tym działaniu. Realizowaliśmy to, co uważaliśmy za słuszne i pożyteczne dla naszych mieszkańców. Działaliśmy dla dobra ogólnego.

## Z perspektywy tych kilkudziesięciu lat, jak Pan ocenia obecną sytuację Spółdzielni, jej rolę w życiu mieszkańców?

Człowiek będąc młodym ma inne patrzenie na pewne sprawy i otaczającą nas rzeczywistość. W obecnej chwili, jako już zawansowany wiekowo senior, mam inny punkt



**Edward Stuła** (lat 82) od 1969 r. mieszka na Osiedlu „Żurawia”. Z wykształcenia mgr inż. mechanik, absolwent Politechniki Śląskiej. Był wieloletnim przewodniczącym Rady Osiedla „Żurawia”. W 2004 r. został odznaczony Odznaką Zasłużony Działacz Ruchu Spółdzielczego.

spojrzenia. Spółdzielnia kiedyś jako organizm administracyjno-gospodarczy, tak uważam, była bliżej ludzi. Istniała potrzeba większego zaangażowania się jej członków w jej działalność. W obecnej, ustabilizowanej rzeczywistości i uwarunkowaniach prawnych, o dobre i sprawne funkcjonowanie oraz wyniki gospodarce przede wszystkim dba kompetentny Zarząd i kadra administracyjna Spółdzielni. W odróżnieniu od tamtych, nieco odległych już czasów można powiedzieć, że działają „zawodowcy”. Inne jest też osobiste zaangażowanie się w sprawy Spółdzielni jej członków. Może się w tej ocenie mylę. Opinię tą opieram m.in. na obserwacji Walnych Zgromadzeń. Pamiętam, bo wiele z takich zebrań członkowskich prowadziłem, że dawniej frekwencja na nich była duża. Obrady były nieraz bardzo burzliwe. Trwały czasami do późnych godzin nocnych. Obecnie w naszej Spółdzielni jest zrzeszonych ponad 5 tys. członków, a w corocznych zebraniach, na których omawiane i dyskutowane są podstawowe jej sprawy, uczestniczy nas ok. 70. To świadczy o tym, że... czasy się zmieniają. Może jest to wynikiem zadowolenia z istniejącej sytuacji. Uważa się, że jest dobrze. Opinię tą potwierdza wynik corocznego badania bilansu i ustalenia z audytu Spółdzielni, który jest przeprowadzany przez niezależnego biegłego rewidenta. Pieniądze, które łożymy w czynszu, są dobrze zagospodarowywane. Substancja mieszkaniowa jest dobrze utrzymywana. Osiedla pięknieją. Szkodliwości środowiskowe są zmniejszane. Wiele dobrych rzeczy zaistniało w minionych latach. Już wiele razy miałem okazję wyrazić moją opinię, ale jeszcze raz to powtórzę – nasze Osiedle „Żurawia” nazywam „zielonym”, z czego jestem osobiście, a może nie tylko ja, bardzo zadowolony.

**Rozmawiał: Jacek Bielenin**

*Zdjęcia z archiwum prywatnego Edwarda Stuły*



WJAZD NA UL. ŻURAWIĄ. CZERWIEC 1969 R.



## Kwiatowy zawrót głowy

SM „SILESIA” ZAPRASZA DO UDZIAŁU W KOLEJNEJ ODSŁONIE KONKURSU NA „NAJPIĘKNIEJSZY BALKON” I „NAJPIĘKNIEJSZĄ RABATĘ”. POMYSŁOWOŚĆ I STARANIA MIESZKAŃCÓW SPRAWIAJĄ, ŻE NASZE OSIEDLA PACHNĄ KWIATAMI I MIENIĄ SIĘ KOLORAMI.



**Jest o co walczyć. Laureaci konkursu otrzymają atrakcyjne nagrody – talony do sklepu ogrodniczego (do wykorzystania do czerwca 2021 r.) o łącznej wartości 700 zł w przypadku nagrodzonych rabat oraz o łącznej wartości 600 zł w przypadku najładniej ozdobionych balkonów.**

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

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

To będzie już dziewiąta edycja konkursu cieszącego się niestabnącą popularnością. Przypomnijmy, że w całych zasobach SM „Silesia” w ubiegłym roku komisja konkursowa naliczyła ok. 200 przystrojonych balkonów oraz 40 rabat. Do oceny wybrano 43 balkony i 22 rabaty. Ostatecznie przyznano 15 równorzędnych wyróżnień – za 10 balkonów i 5 rabat.

W tym roku komisja konkursowa dokona przeglądu oraz oceny rabat przybłokowych i balkonów w okresie od 24 czerwca do 20 sierpnia. W skład jury wejdą: przedstawiciele Rady Osiedla (2 osoby), pracownicy administracji Osiedla (2 osoby) oraz przedstawiciel Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”. Podobnie jak w ubiegłym roku przewidziano wyróżnienie łącznie pięciu rabat i 10 balkonów.

## Oaza w dobie epidemii



**Pomysłowo i gustownie urządzony balkon może być miejscem, gdzie odetchniemy od codziennego zgiełku i gonitwy. Szczególnie teraz, kiedy dotykają nas konsekwencje epidemii, w tym m.in. ograniczenie kontaktów międzyludzkich. Taką strefę relaksu, jak na zdjęciu, urządziła sobie mieszkanka z naszych Katowic. Inspirujące? Nic trudnego – pomyśl, zaplanuj i urządzaj!**

## WALNE ZGROMADZENIE w spółdzielni mieszkaniowej a epidemia koronawirusa

Spółdzielnia Mieszkaniowa „SILESIA” co roku w maju lub czerwcu zwoływała Walne Zgromadzenie. Jednakże w roku 2020 r. rozprzestrzeniający się koronawirus COVID-19 miał znaczący wpływ na organizację zgromadzeń. W związku z wprowadzonym na terenie kraju stanem epidemii, z dniem 1 kwietnia 2020 r. weszła w życie ustawa z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw, zwana specustawą antykryzysową.

Art. 90. powołanej ustawy stanowi:

*Jeżeli ustawowy termin zwołania walnego zgromadzenia spółdzielni albo zebrania właścicieli lokali przypada w okresie obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii, trwającego w dniu wejścia w życie niniejszej ustawy lub ogłoszonego bezpośrednio po okresie trwającym w dniu wejścia w życie niniejszej ustawy, ulega on przedłużeniu o 6 tygodni od dnia odwołania tego stanu.*

W związku z powyższym o terminie, miejscu i porządku obrad Walnego Zgromadzenia zostaną Państwo poinformowani, zgodnie z treścią Statutu, co najmniej na 21 dni przed jego zwołaniem.

## Maseczka dla Seniora

**PODCZAS NARODOWEJ KWARANTANY SM „SILESIA” WŁĄCZYŁA SIĘ DO AKCJI ZAINICJOWANEJ PRZEZ PREZYDENTA MIASTA KATOWICE „MASECZKA DLA SENIORA”. W SUMIE ROZDALIŚMY BEZPŁATNIE 550 MASECZEK WIELORAZOWYCH. 300 SZTUK ZOSTAŁO USZYTE PRZEZ FUNDACJĘ „TO NIE JEST BRZYDKIE” SPECJALNIE DLA SENIORÓW 65+ Z PIOTROWIC I OCHOJCA.**

Kolejną partię maseczek otrzymaliśmy od Pań ze Stowarzyszenia Wspierającego OGA - Aleksandry Chromik i Marioli Piętak. Panie, które same borykają się z problemami, jakimi są niepełnosprawności ich dorosłych dzieci, znalazły czas i uszyły dla seniorów kolejne 250 sztuk maseczek.

Jeszcze raz serdecznie dziękujemy Fundacji i Paniom ze Stowarzyszenia za to, że wygospodarowały czas i wsparły naszą akcję!

Maseczki zostały rozdane wśród mieszkańców naszej dzielnicy w dniu 30 kwietnia przy pawilonie handlowo-usługowym na ul. Prusa 42 oraz przed klubem osiedlowym ul. Żurawia 80. Seniorzy mogli także odbierać maseczki w klubach na osiedlu Odrodzenie i Targowisko.





# Zapobiegamy. **Nie dajmy się koronawirusowi**

W całych zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” prowadzona jest dezynfekcja w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się koronawirusa. Aby zminimalizować ryzyko zakażenia dwukrotnie w ciągu doby dezynfekcji poddawane są miejsca najczęściej

dotykane przez mieszkańców, czyli poręcze na klatkach schodowych, przyciski przy windach, klamki w drzwiach itp. Dezynfekowane są również place zabaw i siłownie plenerowe (codziennie w dni robocze do godz. 10.00).



## 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!

## Urząd Miasta Katowice przywraca godziny otwarcia sprzed epidemii

Od 1 lipca (środa) Urząd Miasta Katowice jest otwarty w tych samych godzinach, co przed zmianą spowodowaną pandemią COVID-19. Wydziały Urzędu Miasta będą pracowały **od poniedziałku do środy w godzinach od 7.30 do 15.30, w czwartki od 7.30 do 17.00, a w piątki od 7.30 do 14.00.** Komórki urzędu prowadzące bezpośrednią obsługę mieszkańców, tj. Wydział Uprawnień Komunikacyjnych (Referat Praw Jazdy i Referat Rejestracji Pojazdów, ul. Francuska 70), Biuro Obsługi Mieszkańców (Rynek 1), Urząd Stanu Cywilnego (pl. Wolności 12a), Miejskie Centrum Energii (ul. Młyńska 2) będą czynne w następujących godzinach: **poniedziałek – 7.30 – 17.00, wtorek – 7.30 – 15.30, środa – 7.30 – 15.30, czwartek – 7.30 – 17.00, piątek – 7.30 – 14.00** Ponadto Referat Rejestracji Stanu Cywilnego, w zakresie czynności związanych z uroczystym zawarciem małżeństwa, będzie czynny w soboty w godzinach od 8.00 do 14.30. [www.katowice.eu](http://www.katowice.eu)

Szanowni Państwo, wprowadzenie na terenie kraju stanu zagrożenia epidemicznego skutkowało nałożeniem dodatkowych zadań na Policję. Pomimo realizacji podstawowych zadań, priorytetem stało się egzekwowanie zasad bezpieczeństwa, wprowadzonych w związku z pandemią koronawirusa. Dodatkowo funkcjonariusze Policji w całym kraju realizowali sprawdzenia osób przebywających na kwarantannie. Również policjanci katowickiej „czwórki” realizowali dziennie około 200 sprawdzeń osób przebywających na kwarantannie. Realizacja powyższych czynności wymagała wzmocnienia sił i środków oraz realizację czynności z jeszcze większym zaangażowaniem. Ponadto policjanci w trakcie pełnienia służb dokonywali kontroli miejsc wypoczynku, gdzie egzekwowali nakazy i zakazy nałożone w związku z pandemią. Warto podkreślić, że w trakcie realizacji tych zadań spotkaliśmy się z dużą sympatią i zrozumieniem mieszkańców, w szczególności osób przebywających na kwarantannie.

Chciałbym również przypomnieć, że zbliża się okres wakacji. Dla wielu z nas, pomimo trudnej sytuacji związanej z zagrożeniem Covid-19 jest to czas wyjazdów oraz spędzania czasu poza domem. W tym okresie, będąc w ferworze innych zajęć, jesteśmy szczególnie narażeni na wszelkiego rodzaju czyny o charakterze przestępczym. Czas ten pochłania nas w takim stopniu, że zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które w konsekwencji prowadzą do nieprzyjemnych sytuacji, gdzie ostatecznie stajemy się ofiarami. Pamiętajmy zatem o tym, aby właściwie zabezpieczyć nasze mienie.

Jednym z najczęściej popełnianych błędów, jest nieodpowiednie zabezpieczenie naszych domostw, bardzo często wychodząc z domu zapominamy zamknąć drzwi na klucz. W przypadku dłuższych wyjazdów poprośmy



osoby dobrze nam znane, być może bliskiego sąsiada, aby doglądali naszego dobytku. Mieszkania często są przez sprawców obserwowane. Jeżeli w lokalu będzie ruch to możemy być pewni, że potencjalny złodziej odstąpi od zamiaru popełnienia czynu zabronionego.

W przypadkach, kiedy jesteśmy na zakupach, w środkach komunikacji, dworcach czy lotniskach pamiętajmy, aby pieniądze nie były w jednym miejscu. Portfel starajmy się trzymać w trudno dostępnych miejscach. W przypadku płatności kartami pamiętajmy, aby zawsze zasłonić ręką wpisywany numer PIN, a tym bardziej nie trzymać go razem z kartą bądź na niej wypisywać.

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

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisarzatu Policji IV w Katowicach dużo zdrowia, spokojnego wypoczynku i zróbmy wszystko, by po powrocie czekały nas tylko miłe wspomnienia.

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



# LATO W MIEŚCIE 2020



Wielkimi krokami zbliżają się długo wyczekiwane przez dzieci wakacje. Co roku organizowaliśmy Akcję Lato w mieście. Dzieci zostając podczas wakacji w domu brały udział w różnych ciekawych zajęciach. Były wyjścia do kina, parku trampolin, na basen, różne wycieczki itp. Akcja ta cieszyła się dużym zainteresowaniem. W tym roku ze względu na epidemię i obowiązujące ograniczenia będzie to edycja inna od pozostałych.

Proponujemy zajęcia sportowe i rekreacyjno-ruchowe, podczas których zapewnimy maksimum bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom. Zajęcia będą organizowane zgodnie z wytycznymi dla organizatorów wypoczynku.

Chcemy w ten sposób pomóc rodzicom, którzy muszą wrócić do pracy i nie mają możliwości zapewnienia dzieciom opieki podczas dwóch miesięcy wakacji.

Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej  
w Katowicach i SM "SILESIA"

zapraszają na

tygodniowe turnusy  
zajęć sportowo-rekreacyjnych  
**Lato w mieście 2020**  
dla dzieci od 7 do 10 lat  
w okresie od 20.07 do 21.08.2020  
w godz. od 9<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup>

(pod warunkiem zgłoszenia się odpowiednio licznej grupy dzieci)



Szczegółowe informacje dotyczące odpłatności

oraz programu zajęć zostaną przekazane po utworzeniu grupy.

Zgłoszenia telefoniczne do 09.07.2020 r. tel. 517-206-384 **poniedziałek – piątek** w godz. 9<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup>

lub e-mail: [d.ostrowicz@smsilesia.katowice.pl](mailto:d.ostrowicz@smsilesia.katowice.pl)

Jeżeli nie zgłosi się odpowiednio liczna grupa dzieci lub sytuacja epidemiczna ulegnie zmianie organizator zastrzega sobie możliwość odwołania zajęć ww. terminach.

**ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!!!**

## ZASADY KORZYSTANIA z placów zabaw i siłowni plenerowych

Spółdzielnia Mieszkaniowa „SILESIA” informuje, że z dniem 15.06.2020 r. przywróciła możliwość korzystania z placów zabaw i siłowni plenerowych. Jednocześnie apelujemy do rodziców i opiekunów o odpowiedzialne zachowanie, które wyeliminuje zagrożenie bezpieczeństwa zarówno dla ich dzieci, jak i pozostałych osób przebywających na terenie placu zabaw i siłowni.

W przypadku dużej liczby osób już przebywających na terenie placu zabaw, siłowni, prosimy o wybranie innej lokalizacji na wypoczynek i zabawę. Zalecamy także dezynfekcję rąk dzieci i dorosłych przy wejściu i wyjściu z placu zabaw lub siłowni. Pamiętajmy o utrzymaniu dystansu społecznego, a jeśli nie ma takiej możliwości, to o zastanianiu nosa i ust zarówno przez dorosłych, jak i dzieci powyżej 4. roku życia. Ponadto informujemy, że place zabaw i siłownie plenerowe poddawane są bieżącej dezynfekcji przez służby techniczne Spółdzielni codziennie **w dni robocze do godziny 10:00**.

### WYCIĄG Z WYTYCZNYCH GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DOTYCZĄCYCH ZASAD ORGANIZACJI I FUNKCJONOWANIA PLACÓW ZABAW W DOBIE COVID-19.

**Celem wytycznych jest zwiększenie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia dzieci korzystających z placów zabaw, jak również ich opiekunów poprzez minimalizowanie ryzyka zakażenia wirusem SARS-CoV-2.**

- Uczestnikiem placu zabaw może być dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną (dotyczy to również opiekunów).
- Opiekunowie powinni zachować dystans społeczny między sobą wynoszący co najmniej 2 m (dotyczy to osób, które wspólnie nie zamieszkują lub nie gospodarują).
- W sytuacji, gdy na placu zabaw nie można zachować dystansu społecznego wynoszącego 2 m z uwagi na dużą liczbę przebywających osób, zaleca się rezygnację z rekreacji lub jej kontynuację w późniejszym czasie.
- Zaleca się, aby opiekunowie wyposażeni byli w środki pozwalające na utrzymanie higieny dziecka np. chusteczki do mycia rąk oraz czuwali nad przestrzeganiem podstawowych zasad higieny (np. unikanie bliskiego kontaktu twarzą w twarz z innymi uczestnikami podczas zabaw, kasłanie/kichanie w chusteczkę lub zgięcie łokciowe – nie w kierunku innych).
- Należy bezwzględnie pamiętać o higienie rąk dziecka oraz opiekuna każdorazowo po zakończonej zabawie na placu zabaw. (zasady prawidłowego mycia rąk).
- Nie zaleca się angażowania w opiekę nad dzieckiem (lub dziećmi) korzystającym z placu zabaw osób powyżej 60. roku życia lub z istotnymi problemami zdrowotnymi.
- Nie jest wskazane spożywanie posiłków oraz napojów w trakcie zabawy.
- W przypadku gdy dziecko manifestuje bądź przejawia niepokojące objawy choroby należy niezwłocznie przerwać pobyt na placu zabaw.
- W przypadku gdy dziecko podczas zabawy korzysta z własnych zabawek, opiekunowie powinni na bieżąco pilnować, aby nie były one udostępniane innym dzieciom, a po powrocie do domu zostały przynajmniej umyte z użyciem detergentu lub wyprane.

## AKTY WANDALIZMU W ZASOBACH SPÓŁDZIELNI





# 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





# AKTYWNI SENIORZY 55+

**TAK JAK OBIECALIŚMY, GDY TYLKO POJAWIŁA SIĘ TAKA MOŻLIWOŚĆ WRÓCILIŚMY DO REALIZACJI LOKALNEGO PROJEKTU PRZYGOTOWANEGO DLA MIESZKAŃCÓW DZIELNIC PIOTROWICE I OCHOJEC W RAMACH VI EDYCJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO PT. „AKTYWNI SENIORZY 55+”.**

Projekt ten obejmuje zajęcia ruchowe, językowe, warsztaty tematyczne, biesiadowanie przy muzyce, wyjscia do obiektów kulturalnych oraz wycieczki integracyjne skierowane do osób w wieku 55+, zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku senioralnym. W ramach zajęć przewidziano np. warsztaty naturalnych kosmetyków, florystyczne oraz naturalnych środków czystości, a także wyjscia do katowickich kin i innych instytucji kulturalnych. Oprócz tego w programie zaplanowane są trzy wycieczki.

Obecnie możemy realizować zajęcia w plenerze, jak również wyjscia kulturalne, dlatego też podjęliśmy takie działania, by móc prowadzić dla Państwa zajęcia, oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa związanych z Covid-19.

Od 15 czerwca wznowiliśmy po dłuższej przerwie bezpłatne, cotygodniowe zajęcia ruchowe w ramach VI edycji Budżetu Obywatelskiego pn.

„Aktywni Seniorzy 55+”. Ćwiczenia odbywają się w zmienionej formule bo... w plenerze. I tak w poniedziałki o godz. 10.00 (do 17 lipca br.) można uczestniczyć w zajęciach zumbi. Natomiast we wtorki (lipiec-sierpień) zapraszamy seniorów na gimnastykę z elementami stretchingu. Zajęcia odbywają się na terenach zielonych obok klubu osiedlowego przy ul. Północnej 32. Na pilates zapraszamy w każdy poniedziałek i środę o godz. 18.00, zajęcia odbywają się naprze-

ciwko klubu osiedlowego Żurawia 80, na boisku ZSP nr 2, ul. Sobańskiego 86.

Od 19 czerwca do 4 września br. w każdy piątek o godz. 8.30 można wziąć udział w marszu Nordic Walking (zbiórka przy wejściu do lasu – ul. Koników Polnych).

20 czerwca mieszkańcy naszej dzielnicy w ramach wyjść kulturalnych z VI edycji Budżetu Obywatelskiego udali się do teatru KOREZ na sztukę pt. „Cholonek”.

**Wszystkich seniorów, którzy chcą wziąć udział w projekcie prosimy o kontakt telefoniczny tel. 517 206 384 od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00, Klub Aktywnego Seniora „Anziano” - ul. Północna 32**

- Ogłoszenia o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane na stronie Spółdzielni: [www.smsilesia.katowice.pl](http://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





**KATOWICE**  
dla odmiany



**BO**  
Katowice

AKTYWNI SENIORZY 55+ projekt skierowany do seniorów zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku senioralnym.

AKTYWNI SENIORZY 55+

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



**Czas realizacji od VI do XI 2020 r.**



W RAMACH PROJEKTU BEZPŁATNIE:

ZAJĘCIA RUCHOWE

→

ZDROWY KRĘGOSŁUP, PILATES, STRETCHING, ZUMBA, NORDIC WALKING

JĘZYKI

→

ANGIELSKI  
NIEMIECKI

WARSZTATY

→

NATURALNE KOSMETYKI  
FLORYSTYCZNE  
NATURALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI

BIESIADOWANIE  
PRZY MUZYCE

→

POŻEGNANIE LATA  
ANDRZEJKI

WYJŚCIA KULTURALNE

→



WYCIECZKI

→



Dokładne informacje oraz zapisy  
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” Katowice ul. Północna 32,  
od poniedziałku do piątku od godz. 9:00 do 13:00, tel. 517206384



Katowicki Senior w Mieście na lata 2016 - 2021





**KATOWICE**  
dla odmiany



**BO**  
Katowice

AKTYWNI SENIORZY 55+ projekt skierowany do seniorów zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku senioralnym.

AKTYWNI SENIORZY 55+

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

Zapraszamy seniorów w wieku 55+ mieszkańców Piotrowic i Ochojca na:

ZAJĘCIA RUCHOWE  
W PLENERZE

od 15 czerwca

- PILATES  
- GIMNASTYKA Z EL. STRETCHINGU  
- ZUMBA  
- NORDIC WALKING

BEZPŁATNIE !!!

Zapisy i dokładne informacje dotyczące zajęć  
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32  
od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00;  
tel. 517206384



Katowicki Senior w Mieście na lata 2016 - 2021







Bezpieczne Mieszkanie

## Nowa odsłona

### „ubezpieczenia płatne przy czynszu” od UNIQA

W 2020 roku UNIQA wprowadziła nowe ubezpieczenie - **Bezpieczne Mieszkanie**. Jest to propozycja dla mieszkańców spółdzielni mieszkaniowych, którą przygotowaliśmy w oparciu o dobrze znane ubezpieczenie mienia ze składką płatną wraz z tzw. „czynszem”, wzbogacona o wiele nowych korzyści.

Nasze nowe ubezpieczenie wyposażone w tzw. formułę all-risk gwarantuje, że UNIQA weźmie odpowiedzialność za wszystkie szkody spowodowane losowymi zdarzeniami za wyjątkiem tych, które zostały jednoznacznie wyłączone w ogólnych warunkach ubezpieczenia. To najszerszy możliwy zakres ubezpieczenia mieszkania i jego wyposażenia dostępny na rynku.

Bezpieczne Mieszkanie chroni przed szkodami powstałymi w wyniku rażącego niedbalstwa. To rozwiązanie może zadowolić każdego kto po wyjściu z mieszkania zastanawiał się, czy wyłączył żelazko, zamknął okno lub drzwi do mieszkania. Dzięki niemu, ubezpieczony otrzyma odszkodowanie nawet, gdy w jego mieszkaniu wybuchnie pożar wywołany niedopałkiem papierosa, który został wyrzucony do kosza na śmieci.

Dodatkowo klient w pakiecie otrzymuje ubezpieczenie roweru na wypadek rabunku poza miejscem ubezpieczenia oraz ochronę od kradzieży przedmiotów codziennego użytku pozostawionych w samochodzie. A dzięki OC w życiu prywatnym będzie chroniony nie tylko w Polsce, ale również na terenie całej Europy.

W ramach Assistance, pokryjemy koszty pomocy fachowców np. hydraulika czy elektryka oraz wypłacimy za robocizną i części zamienne uszkodzonego sprzętu.

Nowy produkt jest oparty na dobrze znanych zasadach. Klient może wybrać te warianty, które mu pasują - może ubezpieczyć ruchomości domowe i stałe elementy wnętrza, mury oraz życie i zdrowie swoje i swoich bliskich. Nowością jest możliwość ubezpieczenia nagrobka należącego do ubezpieczonego.

W najbliższym czasie otrzymacie Państwo do swoich skrzynek informację na temat nowego ubezpieczenia.

Mieszkańcy, którzy mają ubezpieczenie dostaną propozycję nowych warunków wraz z informacją, jak bezpiecznie dokonać wszelkich formalności związanych z przejściem na nowe warunki.

Pracownicy UNIQA będą do Państwa dyspozycji i odpowiedzą na pytania i wątpliwości.

Pomyśl





## Dodatek mieszkaniowy

Od dnia 1 marca 2020 r. wysokość najniższej emerytury wynosi **1.200,00 zł brutto**, w związku z czym o dodatek mieszkaniowy można się ubiegać, jeżeli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego uzyskany w okresie trzech miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku o przyznanie dodatku nie przekracza:

- 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym tj. **2.100,00 zł**
- 125% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie wieloosobowym tj. **1.500,00 zł**

Wielkość mieszkania, która ma wpływ na otrzymanie dodatku nie uległa zmianie. Dla przypomnienia podajemy, że nie może ona przekroczyć:

- dla 1 osoby 35 m<sup>2</sup>

- dla 2 osób 40 m<sup>2</sup>
- dla 3 osób 45 m<sup>2</sup>
- dla 4 osób 55 m<sup>2</sup>
- dla 5 osób 65 m<sup>2</sup> + 5 m<sup>2</sup> dla każdej następnej osoby.

Dopuszczalne jest przekroczenie powierzchni normatywnej do 30%.

Jeśli w lokalu mieszka osoba niepełnosprawna, poruszająca się na wózku, lub jeżeli niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w odrębnym pokoju, wielkość powierzchni normatywnej zwiększa się o 15 m<sup>2</sup>.

Wnioski o dodatek mieszkaniowy są do pobrania na stronie internetowej MOPS [www.mops.katowice.pl](http://www.mops.katowice.pl) lub w Terenowym Punkcie Pomocy Społecznej. Wypełniony wniosek należy złożyć w siedzibie Terenowego Punktu Pomocy Społecznej przy ul. Łętowskiego 6a.

## 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](mailto:silesia@smsilesia.katowice.pl)

[www.smsilesia.katowice.pl](http://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**

## Nowe otwarcie – te same emocje!

**3 lipca Helios ponownie zaprosił widzów do swoich kin. Sieć zadbała aby każdy czuł się komfortowo podczas filmowych wizyt, oczywiście z zachowaniem wymogów higieny i bezpieczeństwa. W repertuarze, poza regularnymi seansami, znajdują się także różnorodne projekty specjalne w tym koncerty, maratony oraz bajkowe atrakcje dla najmłodszych!**

Tęsknota za oglądaniem filmów na wielkim ekranie, niesamowitą kinową atmosferą i chrupiącym popcornem już wkrótce pozostanie tylko wspomnieniem. Dzięki wprowadzeniu nowych standardów sanitarnych i odpowiednio przeszkolonemu personelowi widzowie znów mogą oglądać najlepsze filmy na wielkim ekranie. Helios starannie przygotował swoje obiekty, zgodnie z wszelkimi wymogami odnośnie higieny i bezpieczeństwa ogłoszonymi przez Głównego Inspektora Sanitarnego.

Na ekranach kin zadebiutuje nowy projekt – Złota Kolekcja Filmowa, w ramach którego będzie można zobaczyć najszlachetniejsze klasyki światowego kina (seanse od 7 lipca). Ponadto w repertuarze znajdują się także wybrane hity filmowe w cenie tylko 10 złotych! Działalność wznowią również popularne i lubiane projekty: Kino Konesera, Kultura Dostępna, Kino Kobiet oraz NMF – pierwszy maraton horrorów



odbędzie się już w połowie miesiąca! W lipcu na ekrany powrócą Filmowe Poranki, a na najmłodszych czekać będą bajkowe seanse poprzedzone przeróżnymi zabawami. Helios zaplanował także ponowną emisję porywającego koncertu „André Rieu, 70 lat młodości” oraz nowy cykl – transmisje koncertów muzycznych polskich gwiazd.

**Szczegóły dotyczące repertuaru, projektów specjalnych oraz innych nowości dostępne będą już wkrótce na stronie [www.helios.pl](http://www.helios.pl). Do zobaczenia na filmowych seansach!**

## Jak przetrwać upał

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

### OCHRONA

- należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. stosując przy tym kremy ochronne;
- dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to konieczne z nakryciem głowy;
- w ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają;
- należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego; pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może dochodzić do 50°C;
- należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu; należy nawadniać organizm – pić dużo wody, najlepiej niegazowanej;
- należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru – sprzyjają one odwodnieniu organizmu;
- osoby przyjmujące leki, powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodnoelektrolitową;
- jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy. Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce; należy unikać skrajnych temperatur – osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi;
- będąc nad wodą należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniemy pływać, należy opłukać ciało wodą, do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć;

- będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację;
- w upalne dni należy przygotowywać lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm;
- należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

### DZIECI

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

### SENIORZY

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

Źródło: [www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl)

**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 m<sup>2</sup>)

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

#### ■ ul. Żurawia 80 (~118,00 m<sup>2</sup>)

lokal po przychodni zdrowia, składający się z 8 pomieszczeń, korytarza, pomieszczenia socjalnego. Usytuowany jest na parterze pawilonu handlowo-usługowego z odrębnym wejściem, wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną (indywidualna umowa), centralnego ogrzewania, klimatyzacyjną w części lokalu.

#### ■ ul. Żurawia 80 (~35,00 m<sup>2</sup>)

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

#### ■ ul. Radockiego 224 (20,00 m<sup>2</sup>)

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 262-264 (~12,00 m<sup>2</sup>)

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. Tyska 2 (~28,00 m<sup>2</sup>)

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

#### ■ ul. Gen. Jankego 116-120 (~49,15 m<sup>2</sup>)

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

#### ■ ul. Głuszców 9 (~77,00 m<sup>2</sup>)

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 m<sup>2</sup>)

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 m<sup>2</sup>)

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 m<sup>2</sup>)

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 m<sup>2</sup>. Do wynajęcia od września 2020 r.

**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 – 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 m<sup>2</sup> 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, 436.

### 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
- GARAŻ. DO WYNAJĘCIA 2 GARAŻOWE MIEJSCA POSTOJOWE W HALI GARAŻOWEJ BUDYNKU PRZY UL. BAŻANTÓW 22, 250 ZŁ ZA MIESIĄC. HALA ZAMYKANĄ, BRAMA AUTOMATYCZNA, WEJŚCIE PRZEZ ZAMYKANĄ KLATKĘ SCHODOWĄ. KONTAKT 608 095 746

### 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  
zębnych oraz wszelkie  
prace protetyczne**

**tel. 504 552 252**

**ul. Radockiego 90, VIIp.**

### Adwokat i Radca Prawny

[www.kancelaria-piotrowice.pl](http://www.kancelaria-piotrowice.pl)

**ul. Zbożowa 38 (TOMBOR)**

**tel. 503 016 291**

Pomoc prawna z zakresu:

- spadków,
- spraw rodzinnych,
- windykacji,
- wykreśleń,
- prawa pracy,
- nieruchomości,
- spraw administracyjnych,
- reprezentacja przed sądami i organami.

### SILESIA

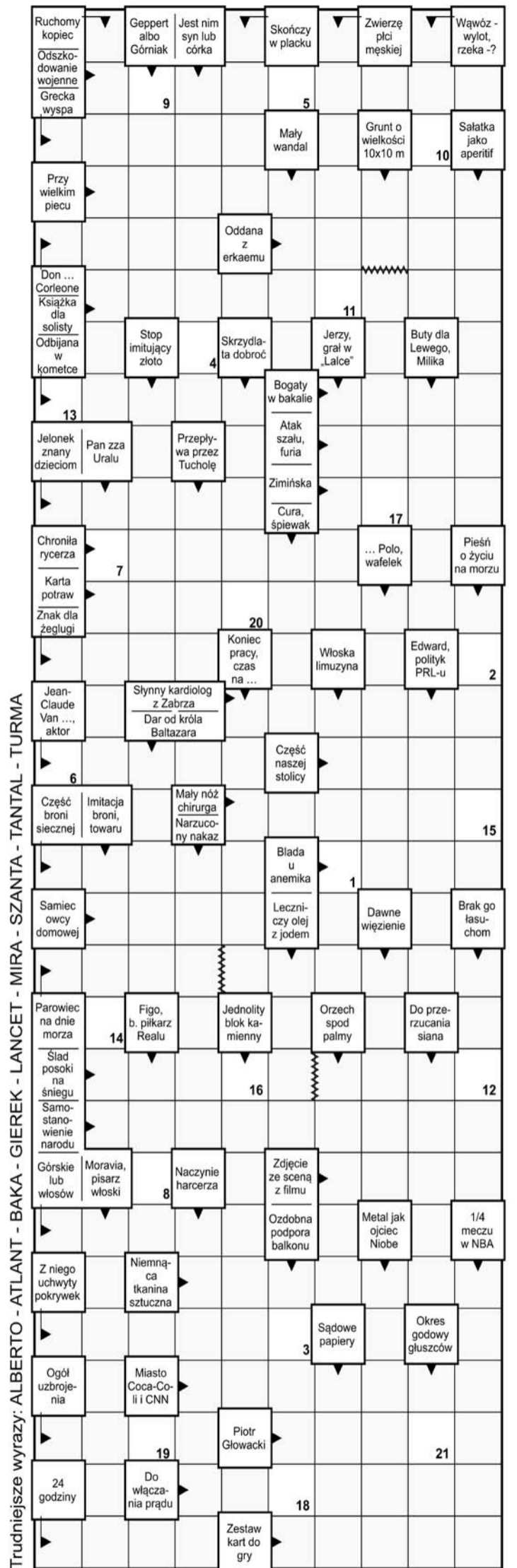
Bezpłatne pismo mieszkańców  
Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”  
w Katowicach

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](mailto:info.karat@gmail.com)

Druk: Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia,  
Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25A

### KRZYŻÓWKA NA WAKACJE



Trudniejsze wyrazy: ALBERTO - ATLANT - BAKA - GIEREK - LANCET - MIRA - SZANTA - TANTAL - TURMA

Dla Czytelników, którzy do **31 LIPCA 2020 ROKU** nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną lub mailową, z podaniem danych teleadresowych) poprawne rozwiązania (z zaznaczeniem: KRZYŻÓWKA NA WAKACJE) przewidziano 3 upominki.

Upominki spółdzielcze – za poprawne rozwiązanie  
KRZYŻÓWKI ŚWIĄTECZNEJ z poprzedniego wydania  
(hasło: NADCHODZI WIOSNA) otrzymali:

Justyna Jarus, Jakub Majchrzak, Aleksander Pawlak



# Terapia antynikotynowa. Jak skutecznie ją przeprowadzić?



**BARDZO CZĘSTYM POSTANOWIENIEM, NIE TYLKO NOWOROCZNYM JEST SKOŃCZENIE Z NAŁOGIEM PALENIA. STATYSTYCZNIE OKOŁO 6% RZUCAJĄCYCH NAŁÓG WRACA DO NIEGO W CIĄGU PIERWSZEGO TYGODNIA, 9% PO DWÓCH TYGODNIACH, 36% PODDAJE SIĘ PO MIESIĄCU, A 50% W CIĄGU PÓŁ ROKU. NIE JEST TO ZBYT OPTYMISTYCZNA PROPORCJA. NIEMNIEJ JEDNAK, JEŚLI CZEGOŚ NIE SPRÓBUJEMY, NIE MAMY SZANS NA SUKCES.**

Palenie wprowadza palacza w dobry nastrój, uczucie przyjemności, zmniejszenie lęku, utraty apetytu, poprawy pamięci i koncentracji. Nie jest łatwo rozstać się z nałogiem, który ma tyle „plusów”. Za to przyjemne działanie odpowiedzialna jest dopamina w mózgu, wydzielana pod wpływem nikotyny. Trzeba mieć ogrom siły i wolnej woli, aby przewyciężyć nałóg, którego konsekwencją jest wiele chorób – począwszy od przewlekłej choroby obturacyjnej płuc (POCHP), po znacznie zwiększone ryzyko wystąpienia wielu rodzajów nowotworów (jamy ustnej, języka, krtani, płuc, żołądka, wątroby, piersi, pęcherza moczowego).

Nikotyna po dostaniu się do ośrodkowego układu nerwowego wywołuje pobudzenie lub uspokojenie. Podnosi ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza rytm serca oraz perystaltykę mięśni gładkich. Poza działaniem samej nikotyny, bardzo toksyczne są inne substancje zawarte w dymie tytoniowym.



Podczas inhalacji dochodzi w układzie oddechowym do upośledzenia ruchu rzęsek, zwężenia oskrzeli i zwiększonego wydzielania śluzu.

Podjęcie prób zerwania z nałogiem jest podyktowane aspektem zdrowotnym oraz często ekonomicznym. Badania i ankiety pokazu-

ją, że próby te są nieprzemysłane, chaotyczne i od początku skazane na niepowodzenie. Sama silna wola niestety zwykle nie wystarcza. Okazuje się, że o wiele skuteczniejsza jest farmakoterapia.

Popularna ostatnio cytyzyna, dostępna bez recepty, jest jedną

z metod walki z nałogiem. Mechanizm działania sprowadza się do blokowania dostępu nikotyny do jej receptorów i utrzymywaniu wysokiego stężenia dopaminy w mózgu, tak aby dobry nastrój nie opuszczał pacjenta. Ważny jest reżim stosowania tego leku i odpowiedni moment rozpoczęcia terapii, czyli na pięć dni przed definitywnym zaprzestaniem palenia oraz zmniejszanie sukcesywnie ilości wypalanych papierosów. Należy pamiętać, że cytyzyna jest przeciwwskazana u osób z niestabilną dławicą piersiową, zaburzeniami rytmu, udarem, zawałem.

Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ) to nic innego, jak podawanie nikotyny leczniczej w zmniejszających się dawkach. O ostatecznym sukcesie decyduje nastawienie chorego i jego silna wola.

Najpopularniejsze są plastry 16- i 24-godzinne, pastylki do ssania, gumy lecznicze, aerozole i inhala-

tory. Długość leczenia nie powinna przekroczyć 12 tygodni. Trzeba mieć świadomość, że nikotynowa terapia zastępcza łagodzi tylko objawy abstynencyjne, tak abyśmy łatwiej mogli poradzić sobie z nałogiem.

Plastry nikotynowe przyklejamy na suchą, nieuszkodzoną skórę w górnej części tułowia lub ramienia i unikamy wcześniejszego odklejania. Za każdym razem wybieramy inne miejsce, żeby wchłanianie przez skórę było optymalne.

Gumy lecznicze należy żuć powoli, za każdym razem zatrzymując ją między policzkiem a dziąsłem. Dziennie można zażyć do 12 gum.

Bardzo ważnym problemem dla osób rzucających nałóg jest potencjalne zwiększenie wagi. Badania pokazują, że przeciętny przyrost wagi w ciągu pierwszego roku abstynencji to 5 kg. 25% pacjentów przytyje ok. 1 kg i drugie tyle ponad 8 kg.

mgr farmacji  
**Bartłomiej Bojdylla**

## Bierzemy raty na siebie

Kup dowolny smartfon, a Orange zapłaci za Ciebie 3 pierwsze raty

3 raty za 0 zł



Samsung Galaxy A71

### Przy zakupie wybranych usług.

Smartfony dostępne z Planem Mobilnym 45, 55 i 75 oraz Orange Love Mini, Standard, Extra i Premium w ofercie ratalnej z umową na 24 mies., gdzie pierwsze 3 raty wynoszą 0 zł. Klient jest zobowiązany do opłacenia jednorazowej opłaty na start, 21 rat miesięcznych za smartfon oraz abonamentu za usługę. Promocja dotyczy wszystkich smartfonów dostępnych w Orange, do wyczerpania zapasów, cena na 4.06.2020 r. Szczegóły u sprzedawcy i na orange.pl.

### 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

### 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

### 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  
111 kanałów, w tym 67 HD i 2 w 4K, oraz dekodery 4K za 0 zł, m.in.:



Abonament domowy  
Bez limitu: rozmowy w kraju i UE

Telewizja  
176 kanałów, w tym 116 HD i 3 w 4K, oraz dekodery 4K za 0 zł, m.in.:



Orange TV Go

Abonament domowy  
Bez limitu: rozmowy w kraju i UE

Telewizja  
191 kanałów, w tym 131 HD i 3 w 4K, oraz dekodery 4K za 0 zł, m.in.:



Orange TV Go i HBO GO

\* 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., nie zawierają opłaty aktywacyjnej 49,99 zł. 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 Skarbku) tel: 501 345 678
- CH Galeria Katowicka, ul. 3 maja 30 tel: 508 325 182
- CH Silesia City Center, ul. Chorzowska 107 tel: 512 096 700
- CH Dąbrówka, ul. Roździeńskiego 200 tel: 518 511 121
- CH 3 Stawy, ul. Pułaskiego 60 tel: 510 303 353
- CH Libero, ul. Kościuszki 229 tel: 501 790 317

(koszt połączenia wg taryfy operatora)

sieć  
#1

