



Korzystaj z Budżetu Obywatelskiego i zmieniaj swoje otoczenie

TRWA SZÓSTA JUŻ EDYCJA BUDŻETU OBYWATELSKIEGO KATOWIC. SM „SILESIA” ZACHĘCA DO AKTYWNEGO GŁOSOWANIA NA PROJEKTY Z BUDŻETU OBYWATELSKIEGO, KTÓRE DOTYCZĄ ZASOBÓW SPÓŁDZIELNI. W TYM ROKU MIESZKAŃCY ZGŁOSILI PIĘĆ PRZEDSIĘWZIĘĆ.

W minionych pięciu edycjach na spółdzielczych osiedlach udało się zrealizować projekty za blisko 1,5 mln zł. Dzięki temu zbudowano m.in. parkingi, siłownię, place zabaw czy organizowano inicjatywy kulturalno-oświatowe.

Przypomnijmy, że Budżet Obywatelski, zwany również partycypacyjnym, jest demokratycznym procesem, w ramach którego mieszkańcy współdecydują o wydatkach publicznych w mieście. To właśnie mieszkańcy zgłaszają propozycje zadań do budżetu, które następnie są analizowane

przez urzędników pod kątem możliwości realizacji. Te, które pomyślnie przejdą weryfikację poddaje się pod powszechne głosowanie. W efekcie projekty, które osiągną najlepszy wynik w głosowaniu – aż do wyczerpania puli środków – przeznaczają się do realizacji. Budżet Obywatelski 2019 wynosi 26 mln 508 tys. 405 zł.

Pod głosowanie zostaną poddane projekty lokalne (dotyczące jednostek pomocniczych miasta Katowice) oraz projekty ogólnomiejskie. Głosowanie odbędzie się w terminie od 9

do 22 września. Wyniki poznamy do 30 września br.

Wśród projektów lokalnych są trzy zgłoszone przez mieszkańców osiedli zarządzanych przez Spółdzielnię Mieszkaniową „Silesia”. Prezentujemy je w tabeli poniżej. Wszystkie przeszły już pozytywnie weryfikację formalną i merytoryczną. Tylko od Was drodzy mieszkańcy zależy, czy zostaną zrealizowane! Szczegóły na www.bo.katowice.eu. **JB**

Więcej na str. 6

PROJEKTY ZGŁOSZONE PRZEZ SPÓŁDZIELCÓW I SZCZEGÓLNIIE WSPIERANE PRZEZ SPÓŁDZIELNIĘ

1. ROZBUDOWA MIEJSC PARKINGOWYCH NA OSIEDLU „ODRODZENIA” - NUMER ID: L19/07/VI

- **Lokalizacja:** ul. Radockiego 212-218, ul. Radockiego 238-256
- **Opis zadania:** budowa miejsc parkingowych oraz poszerzenie ciągów pieszo-jezdnich na terenie Osiedla „Odrodzenie” w Katowicach
- **Szacunkowy koszt zadania:** 369 600 zł
- **Wnioskodawca:** Czesław Wąsek

2. PARKING NA MIARĘ - NUMER ID: L19/10/VI

- **Lokalizacja:** ul. Gen. Jankego 112-116
- **Opis zadania:** zwiększenie ilości miejsc postojowych na parkingu pomiędzy budynkami Gen. Jankego 112-116 a ulicą miejską Gen. Jankego poprzez zmniejszenie terenu zielonego znajdującego się pomiędzy istniejącym parkingiem a chodnikiem, ułożenie na miejscach parkingowych płyt ażurowych, wylanie po zdrapce warstwy asfaltu na drodze oraz wyznaczenie miejsc parkingowych wzdłuż chodnika przy budynku Gen. Jankego 112-116.
- **Szacunkowy koszt zadania:** 301 400 zł
- **Wnioskodawca:** Agnieszka Staniec

3. AKTYWNI SENIORZY 55+ - NUMER ID: L19/16/VI

- **Lokalizacja:** ul. Północna 32
- **Opis zadania:** Aktywni Seniorzy 55+, propozycja zajęć ruchowych, językowych, warsztaty tematyczne, biesiadowanie przy muzyce, wyjścia do kina, teatru, filharmonii itp., wycieczki integracyjne skierowane do osób w wieku 55+, zamieszkujących w dzielnicy Piotrowice i Ochojec. W ramach zajęć kulturalnych - warsztaty naturalnych kosmetyków, florystyczne oraz naturalnych środków czystości i wyjścia do katowickich kin, teatrów oraz filharmonii i NOSPR-u na koncerty. Oprócz tego w programie są trzy wycieczki - np. do Krakowa, Łodzi oraz turystyczno-krajoznawcza do Otmuchowa. Organizujemy Dzień Seniora (14.11.2019) oraz biesiady taneczne przy muzyce (tj. zabawa karnawałowa, pożegnanie lata, Andrzejkki). Spotkania stacjonarne, zajęcia będą organizowane w trzech klubach działających przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”: w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” przy ul. Północnej 32, w klubie osiedlowym „Silesianka” przy ul. Radockiego 282 oraz w klubie przy ul. Żurawiej 80 w Katowicach - Piotrowicach.
- **Szacunkowy koszt zadania:** 57 520 zł
- **Wnioskodawca:** Dorota Ostrowicz

> NOWY SEZON <

W KLUBACH OSIEDLOWYCH !!!

OD WRZEŚNIA RUSZAJĄ ZAPISY NA

ZAJĘCIA STAŁE

ORAZ CAŁKIEM NOWE

DLA ZAAWANSOWANYCH I POCZĄTKUJĄCYCH,
DLA DZIECI, MŁODZIEŻY,
DOROSŁYCH I SENIORÓW!!!

KLUB OSIEDLOWY „SILESIAŃKA”

UL. RADOCKIEGO 282, Tel. 517 206 397

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 16:00 DO 20:00
ORAZ PONIEDZIAŁKI I ŚRODY OD 9:00 DO 11:00

ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

- AEROBIK
- PILATES
- ZDROWY KRĘGOSŁUP
- ZUMBA
- JOGA
- GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

- J. ANGIELSKI, NIEMIECKI, ROSYJSKI

ZAJĘCIA DLA DZIECI

- TAŃCE DLA DZIECI
- ZABAWY PLASTYCZNE DLA DZIECI
- SZACHY

KLUB OSIEDLOWY UL. PÓŁNOCNA 32

Tel. 517 206 384

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD GODZ. 9:00 DO 13:00
ORAZ OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU OD GODZ. 16:00 DO 20:00

Od godz. 9:00 do 13:00
Klub Aktywnego Seniora
„Anziano”

- GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWIAJĄCA
- ZDROWY KRĘGOSŁUP
- JOGA
- SIŁOWNIA
- J. ANGIELSKI

- REMIK
- POGADUSZKI PRZY HERBATCE

Od godz. 16:00 do 20:00

- AEROBIK
- JOGA
- SIŁOWNIA
- ZUMBA

KLUB OSIEDLOWY UL. ŻURAWIA 80

Tel. 517 206 366

CZYNNY: PONIEDZIAŁKI I ŚRODY OD GODZ. 17:00 DO 21:00
CZWARTKI OD GODZ. 16:00 DO 20:00
WTORKI I PIĄTKI NIECZYNNY

ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH

- AEROBIK
- JOGA
- PILATES DLA SENIORÓW
- ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA SENIORÓW
- J. ANGIELSKI

- J. ANGIELSKI
- ŁAMIGŁÓWKI MĄDREJ GŁÓWKI
- MAŁY ODKRYWCA I WYNAŁAZCA
- ZAJĘCIA POLISENSORYCZNE,
- KOLOROWY ZAWRÓT GŁOWY – ARTETERAPIA I PAPIEROPLASTKA

ZAJĘCIA DLA DZIECI

- ZAJĘCIA TANECZNE

ZAPISY NA ZAJĘCIA I DOKŁADNE INFORMACJE W KLUBACH OSIEDLOWYCH !!!

WIĘCEJ NA STR. 2 ► ► ► ► ►

ZAPRASZAMY !!!

ZAPISY NA NOWE ZAJĘCIA W KLUBACH OSIEDLOWYCH

- FITNESS DLA MŁODZIEŻY
- ZUMBA DLA DZIECI
- TANIEC TOWARZYSKI
- JOGA DLA SENIORÓW
- GIMNASTYKA KOREKCYJNA
- NAUKA GRY NA GITARZE
- GRAFOMOTORYKA DLA DZIECI
- GRY W KARTY, SZACHY
- RĘKODZIEŁO

DOKŁADNE INFORMACJE W KLUBACH OSIEDLOWYCH!!!

Wkrótce cykliczne **wyjazdy na termy** oraz na **inne ciekawe wycieczki**



Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom zapraszamy mieszkańców na cykliczne wyjazdy na termy oraz inne wycieczki. Bliższe informacje dotyczące terminów wyjazdów pojawią się na ogło-

szeniach umieszczonych w gablotach na klatkach schodowych, stronie internetowej SM Silesia, Facebooku oraz w siedzibie Zarządu Spółdzielni i administracjach na os. Odrodzenia i Targowisko.

Inicjatywy lokalne dla mieszkańców

Zapraszamy wszystkich na **I FESTYN PIECZONEGO KARTOFLA**, który odbędzie się **13 WRZEŚNIA OD GODZ. 16.00** na terenie ogrodu restauracji „WENA”.

Pomysłodawcą inicjatywy jest Pani Dorota Ostrowicz - koordynator działalności społeczno-kulturalnej i oświatowej w SM „Silesia”. Impreza plenerowa zostanie zorganizowana z okazji zakończenia lata dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca. W programie wspólne biesiadowanie przy muzyce, potańcówka, atrakcje dla dzieci, dobre jedzenie. Taka atmosfera służy integracji społeczności lokalnej, buduje więzi sąsiedzkie oraz poczucie solidarności między pokoleniami.

Impreza ma na celu zachęcić do większej otwartości mieszkańców w różnym wieku, życzliwości i chęci podejmowania wspólnych inicjatyw na rzecz swojej dzielnicy. Wyszliśmy z inicjatywą, która ma łączyć pokolenia, liczymy na obecność dzieci, rodziców i dziadków, którzy będą mieli okazję spokojnie porozmawiać, lepiej się poznać i dobrze się bawić przy dźwiękach muzyki.

12 I 17 WRZEŚNIA W GODZINACH POPOŁUDNIOWYCH na osiedlach Targowisko i Odrodzenia po raz kolejny przeprowadzimy AKCJĘ EDUKACYJNĄ „PODAJ ŁAPĘ” DLA MIŁOŚNIKÓW PSÓW I KOTÓW.

Podczas akcji plenerowej będzie można bezpłatnie zaszczepić psy i koty, a jednocześnie zarejestrować je w międzynarodowej bazie danych Safe Animal.

Baza jest bardzo pomocna - w przypadkach zagubienia zwierzęcia ułatwia jego znalezienie. Identyfikacja zwierząt

jest często procesem bardziej skomplikowanym niż może się wydawać i nie zawsze sprowadza się wyłącznie do telefonicznego powiadomienia właściciela o odnalezieniu jego psa lub kota. Zdarzają się sytuacje, w których np. znalezione zwierzę zostało wcześniej przekazane innej osobie, dane kontaktowe właściciela są już nieaktualne, czy zwierzę zostało skradzione lub porzucone. Dlatego właśnie podstawą procesu identyfikacji jest przede wszystkim kontakt z pracownikami SAFE ANIMAL – IDENTYFIKACJA.PL, którzy weryfikując mikrochip mają dostęp do historii rekordu i w fachowy sposób mogą ocenić zgłoszenie, wdrażając odpowiednie procedury.

Powyższe procedury mają również chronić dane samych właścicieli, którzy zgodnie z obowiązującymi przepisami posiadają prawo do ochrony swoich informacji osobowych. Dane udostępnione publicznie lub nieuprawnionym osobom/podmiotom, mogłyby w teorii posłużyć wszelkim nadużyciom.

Podczas akcji „Podaj łapę” będziemy rozdawać talony na szczepionki przeciwko wściekliźnie, sterylizację kotek i kastrację kocurów.

Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w organizowanych imprezach, spotkaniach i innych formach zajęć oferowanych w ramach prowadzonej działalności społecznej i kulturalno-oświatowej SM „Silesia” oraz w ramach współpracy z Miastem Katowice. ●



AKTYWNI SENIORZY 55+

numer ID: **L19/16/VI** Koszt szacunkowy: **57 520 zł** Wnioskodawca: **Dorota Ostrowicz**

PROJEKT AKTYWNI SENIORZY 55+

Do tegorocznej VI Edycji Budżetu Obywatelskiego zgłoszony został lokalny projekt: AKTYWNI SENIORZY 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. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych, jako sposób na funkcjonowanie w wieku senioralnym.

Dzięki Państwa głosom oddanym na projekt z numerem: L19/16/VI będziemy mogli zrealizować to zadanie. Celem przedsięwzięcia jest integracja i aktywizacja seniorów w ich lokalnym środowisku, która ma w przyszłości chronić przed wykluczeniem społecznym.

GŁOSOWANIE

Od 9 do 22 września głosować może każdy mieszkaniec zameldowany w Katowicach niezależnie od swojego wieku. Wystarczy aktualny dokument tożsamości z numerem PESEL. Można oddać swój głos na wybrany przez siebie projekt poprzez stronę internetową <http://bo.katowice.eu> lub stacjonarnie w najbliższych punktach:

- Filia nr 9 Miejskiej Biblioteki Publicznej, ul. Jankego 183,
- Filia nr 10 Miejskiej Biblioteki Publicznej, ul. Radockiego 70a.

Dokładne informacje dotyczące stacjonarnych punktów głosowania będą dostępne od 2 września 2019 r.

POMOŻEMY GŁOSOWAĆ!

Przyjdź do klubów osiedlowych od poniedziałku do piątku

• 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

• „Silesianka”, ul. Radockiego 282 od poniedziałku do piątku od godz. 16:00 do 20:00

ZAPRASZAMY DO GŁOSOWANIA!

„DLA AKTYWNYCH SENIORÓW”



W 2019 roku realizowany jest projekt pt. „DLA AKTYWNYCH SENIORÓW” w ramach V edycji Budżetu Obywatelskiego. Seniorzy w wieku 55+ zamieszkujący w Katowicach Piotrowicach i Ochojcu mogą **BEZPŁATNIE** korzystać z zajęć ruchowych, językowych, warsztatów tematycznych, biesiad przy muzyce, chodzić do kina, jeździć na wycieczki.

Zajęcia odbywają się:

ZAJĘCIA	MIEJSCE	KIEDY
J. ANGIELSKI	klub ul. Północna 32	wtorek godz. 11:00
ZDROWY KRĘGOSŁUP	klub ul. Żurawia 80	poniedziałek godz. 19:30
PILATES	klub ul. Żurawia 80	środa godz. 17:30
NORDIC WALKING	informacja o wyjściach w klubie ul. Północna 32	

Jeszcze w tym roku w ramach projektu:

- spotkanie z przewodnikiem - październik
- dwa wyjścia do kina - wrzesień, listopad
- biesiadowanie przy muzyce (Pożegnanie lata - październik, Andrzejki - listopad)
- Dzień Seniora - listopad

OGŁOSZENIA O WYDARZENIACH ZNAJDUJĄ SIĘ W:

- Administracjach SM,
- klubach osiedlowych,
- gablotach RJP nr 19

oraz na www.smsilesia.katowice.pl w zakładce działalność kulturalna
Facebook – Kluby osiedlowe SM „Silesia”

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

Słońce, radość to dobra zabawa, czyli „Lato w mieście”



Jak co roku na najmłodszych mieszkańców zasobów SM „Silesia” w wakacje czekało mnóstwo atrakcji, a doświadczeni opiekunowie zadbali o to, aby dzieci przyjemnie i ciekawie spędziły ten letni czas. W czasie wakacji SM „Silesia” zorganizowała dla dzieci członków spółdzielni „Akcję Lato w mieście.” Zajęcia odbywały się od 24.06 do 19.07, od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-15.00.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się wizyta w Centrum Edukacji Ekologicznej w Murckach, gdzie odbyły się zajęcia z rękodzieła oraz spacer po ogrodzie sensoryczno-botanicznym. Dzięki specjalnie dobranym roślinom i obecności wody ogród działał na wszystkie zmysły odwiedzających. Edukację poprzez zabawę zapewniły takie urządzenia, jak: Telegraf Akustyczny, Kołyska Newtona, Krater, Platforma Obrótowa, Gong Tam-Tam, Kalejdoskop, Lepkość i Gęstość Cieczy. Dzięki umieszczeniu w ogrodzie miejsc do obserwacji meteorologicznych dzieci lepiej zrozumiały istnienie zjawisk pogodowych i przyrodniczych.

Z ogromną przyjemnością odwiedziliśmy także Pałac Młodzieży, gdzie nasi podopieczni uczestniczyli w warsztatach z fizyki, chemii, robotyki, a poprzez eksperymenty i doświadczenia nieco zgłębili wiedzę. Byli przy tym bardzo kreatywni!

Podczas upalnych dni dziewczęta i chłopcy relaksowali się na katowickim kąpielisku „Bugla”, gdzie korzystali ze zjeżdżalni, opalali się na kocu i pluśkali w wodzie. Podczas wyjść dzieci mogły się także schłodzić i jednocześnie spędzić miło czas w nowo otwartym Wodnym Placu Zabaw na os. Odrodzenia. Przyjemnie płynął czas podczas spacerów, wizyt na placach zabaw i w lodziarniach. Świetna atmosfera i uśmiech na twarzy towarzyszyły wszystkim podczas zabawy w podchody w parku w Ligocie. Nie zabrakło wyjść do kina Helios na hity tegorocznego lata, tj. „Sekretne życie zwierzków domowych 2”, „Agent Kot” oraz „Król Lew”. Dzieci z zacięciem obejrzały także kinowe seanse edukacyjne: „Mamy talent!” czy „Supa Modo” w Pałacu Młodzieży. Dużą niespodzianką okazał się wyjazd do parku trampolin Jump World!

Nie lada gratką była wycieczka do sali zabaw Guliwer, gdzie na małych gości czekało miasto zbudowane z ponad 100 000 klocków Lego, trampoliny, ogromna ilość różnych atrakcji oraz nietypowy 6-piętrowy labirynt z wieloma zjeżdżalniami i trasami saneczkowymi. Wizyta w tym niezwykłym miejscu dostarczyła dzieciom wiele radości.

Uczestnicy „Akcji Lato w mieście” odwiedzili Biuro Wystaw Artystycznych oraz Muzeum Historii Katowic, gdzie obejrzały wystawę pt. „Z fabryki na salony!”, przedstawiającą porcelanę przedwojenną, która zdołała przetrwać najbardziej wymagającej klienteli. Następnie dzieciaki musiały pomalować talerzyki według określonego wzoru specjalnymi farbami do porcelany.

Ciekawym akcentem programu było zwiedzanie Stadionu Śląskiego w Chorzowie. Trasa zwiedzania obejmowała m.in. wejście na arenę główną stadionu, przejście tunelem zawodniczym do szatni reprezentacyjnych oraz pokoju relaksacyjnego. Każdy ze zwiedzających miał możliwość zakupu pamią-

kowego gadżetu, a także zrobienie sobie zdjęcia.

Po raz kolejny dzieci świetnie bawiły się także w kregielni. Prawdziwą gratką były warsztaty umuzykalniające w Centrum Kultury Katowice, gdzie uczestnicy odgadywali muzyczne zagadki. Sporo cennych informacji dostarczyła wizyta edukacyjna w Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Katowicach. Dzieci w skupieniu słuchały o tym, jak funkcjonuje numer alarmowy 112 i mogły na żywo obserwować pracę dyspozytorów ruchu. Pod koniec spotkania otrzymały upominki i zwiedziły Śląski Urząd Wojewódzki. W Nadleśnictwie Panewniki w Leśnej Sali Edukacyjnej można było usłyszeć odgłosy świata zwierząt i ptaków oraz zobaczyć wiele ciekawych zjawisk zachodzących w przyrodzie. Po wyjściu z Nadleśnictwa odbyło się wspólne grillowanie kiełbasek. W ostatnim dniu turnusu wszyscy zjadali się smaczną pizzą dostarczoną bezpośrednio na.... wodny plac zabaw. Było super! A już niedługo zapisy na „Akcję Zima”! ●



**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „SILESIA”
OFERUJE WYNAJEM SAL W KLUBACH OSIEDLOWYCH
(ul. Radockiego 282, ul. Północna 32, ul. Żurawia 80) NA:**

- ▶ PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE (urodziny, komunie, sylwester, chrzciny itp.)
- ▶ ORGANIZACJĘ PRZYJĘCIA URODZINOWEGO DLA NAJMŁODSZYCH WRAZ Z ANIMATORAMI
- ▶ ZAJĘCIA JĘZYKOWE
- ▶ SZKOLENIA, KONFERENCJE, PREZENTACJE, PRELEKCJE, WARSZTATY ITP.
- ▶ PRÓBY ZESPOŁÓW TANECZNYCH, WOKALNYCH
- ▶ ZAJĘCIA FITNESS

PRACA!!!

ZATRUDNIMY OD WRZEŚNIA:

- **dyspozycyjną, energiczną i sumienną osobę do pracy w klubie osiedlowym „Silesianka” (1/4 etatu).** Praca w godzinach rannych od poniedziałku do piątku.
- **instruktorów zajęć ruchowych dla seniorów** m.in. gimnastyka, zdrowy kręgosłup, joga, zajęcia fitness oraz osoby do prowadzenia zajęć z dziećmi tj. plastyka, j. angielski, gimnastyka korekcyjna, taniec, zumba, gra na instrumencie. Wymagany certyfikat uprawniający do prowadzenia zajęć. Miejsce pracy Katowice Piotrowice.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt tel. 507020970.

**KLUB OSIEDLOWY „SILESIANKA”
UL. RADOCKIEGO 282
Tel. 517 206 397**

**zaprasza na warsztaty rękodzieła
w ramach „Klubu Aktywnego Seniora”**

**już od jesieni w godzinach porannych
dla wszystkich chętnych**

- szydełkowanie,
- quilling – tworzenie ozdób z papieru, kartek okolicznościowych,
- wyroby ze wstążek, kwiaty, bukiety, itp.
- świąteczne stroiki, bombki, ozdoby.



**Zapisy w klubie „Silesianka” ul. Radockiego 282
lub telefonicznie 517-206-397
od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00 – 20:00**

KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZY BALKON I RABATĘ W 2019 ROKU

Malują świat

Świat ten nam najbliższy, czyli nasze sąsiedztwo. Malują kolorami kwiatów i roślin ozdobnych. Rozstrzygnięto ósmą edycję konkursu na najpiękniejszy balkon i rabatę 2019 roku. I tym razem mieszkańcy zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” mieli czym się pochwalić.

W całych zasobach w tym roku komisja konkursowa naliczyła ok. 200 przystrojonych balkonów i kilkadziesiąt rabat. To nieco mniej niż w latach ubiegłych, na co wpływ mogła mieć tegoroczna susza i problem z podlewaniem kwiatów i roślin. Ale i tak nie brakowało kwietników, które zachwyciły kolorami czy pomysłowością wykonania.

Spośród wszystkich balkonów i rabat komisja konkursowa wybrała do oceny 43 balkony i 22 rabaty. W skład komisji konkursowej weszli: Jerzy Jałocha, Romana Gola, Joanna Mateusiak, Krystyna Waćkowska oraz Jolanta Zadrzywska-Wilk.

Poniżej prezentujemy wyróżnionych laureatów konkursu, którzy zostali nagrodzeni talonami do sklepu ogrodniczego. Łączna pula nagród w przypadku balkonów wyniosła 600 zł, a w przypadku rabat – 700 zł. We wrześniu br. zostanie zorganizowane spotkanie z laureatami.

Tymczasem wszystkim wyróżnionym należą się gratulacje i podziękowania za pracę włożoną w utrzymanie i pielęgnację miejsc, które upiększają nasze osiedla. **JB**

LAUREACI KONKURSU

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”

Arkadiusz Żak,
Marianna Marcinkowska,
Alicja Świst, Halina Gumieniak,
Maria Leng, Krystyna Kauczor,
Mirosław Nowak, Mirosława Świętek,
Joanna Domagała, Aleksandra Szelağ.

LAUREACI KONKURSU

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”

Barbara Zięba, Andrzej Ryś,
Michalina Tarnawska, Róża Wormuth,
Maria i Władysław Dziadowicz,
Gabriela Żarowska.



„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”





KATOWICE
dla odmiany

BUDŻET
OBYWATELSKI
Katowice

JAK GŁOSOWAĆ?

W dniach od 9 do 22 września 2019 roku odbędzie się elektroniczne głosowanie za pomocą internetowego formularza. Jeżeli obawiasz się, że samodzielne wypełnienie formularza może sprawić Ci trudność – skorzystaj z pomocy urzędników, którzy będą czekać na Ciebie w wyznaczonych stacjonarnych punktach do głosowania.

Jeżeli natomiast nie masz dostępu do Internetu, już od pierwszego dnia głosowania, możesz samodzielnie oddać swój głos w dowolnym stacjonarnym punkcie. Wykazu miejsc, w których będziesz mógł zagłosować w ten sposób oraz czasu obsługi stacjonarnych punktów głosowania przez urzędników szukaj we wrześniu (od 2 września 2019 r.) na stronie internetowej www.bo.katowice.eu oraz w Dzielnicowych Punktach Informacyjnych. Możesz też skontaktować się z Wydziałem Komunikacji Społecznej – tu także otrzymasz taką informację.

Punkty do głosowania nie są przypisane do konkretnych dzielnic. Swój głos możesz oddać w każdym wybranym przez siebie punkcie znajdującym się na terenie miasta.

Z projektami, na które można będzie głosować, będziesz mógł się zapoznać na stronie internetowej. Jeżeli już zdecydujesz, które projekty chcesz poprzeć – zapamiętaj ich tytuły oraz numery ID. Wykaz projektów znajdziesz także w specjalnej publikacji poświęconej głosowaniu, która dostępna będzie w stacjonarnych punktach do głosowania oraz w Punkcie Konsultacyjnym. Dzięki niej będziesz mógł wcześniej zapoznać się z zasadami głosowania.

**PAMIĘTAJ! GŁOSOWAĆ MOŻESZ
WYŁĄCZNIE RAZ.
ABY ZROBIĆ TO POPRAWNIE
POSTĘPUJ ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ,
KTÓRA DOSTĘPNA BĘDZIE
W FORMULARZU
DO GŁOSOWANIA.**

Tak jak w roku ubiegłym, będziesz miał do rozdzielienia 3 punkty na projekty lokalne oraz 3 punkty na projekty ogólnomiejskie. Zasady głosowania dla projektów lokalnych i ogólnomiejskich są takie same.

Możesz więc dokonać wyboru:

- jednego projektu, przyznając mu max. 3 punkty/głosy;
- dwóch projektów, przyznając im 1 i 2 punkty/głosy;
- trzech projektów, przyznając każdemu po 1 punkcie/głosie.

Możesz głosować na zadania z dowolnie wybranej przez siebie jednostki pomocniczej.

Po rozdzieleniu dostępnych punktów/głosów pamiętaj o potwierdzeniu ich oddania! Dopiero wtedy zostaną one zapisane w systemie. Potwierdzenie oddania głosów powoduje, że nie będziesz mógł już zmienić swoich wyborów ani „dogłosować”, jeżeli nie zdecydowałeś się na rozdysponowanie wszystkich swoich punktów/głosów.

Do realizacji przeznaczone zostaną te projekty, które zdobyły największą liczbę punktów w głosowaniu, aż do wyczerpania puli środków finansowych wydzielonych dla konkretnej dzielnicy lub na projekty ogólnomiejskie.

UWAGA! Aby projekt mógł zostać przeznaczony do realizacji musi osiągnąć minimalny próg poparcia w głosowaniu. Projekty, które zdobędą niższe poparcie nie zostaną zrealizowane, nawet jeśli w puli ogólnomiejskiej lub lokalnej dla Twojej dzielnicy pozostaną jeszcze środki finansowe.

- PROJEKT LOKALNY – 50 PUNKTÓW
- PROJEKT OGÓLNO Miejski – 200 PUNKTÓW

**NAGRODA ZA FREKWENCJĘ
W GŁOSOWANIU**

Warto zachęcać sąsiadów do udziału w głosowaniu! Przyszłoroczna pula środków na zadania w jednostkach pomocniczych, w których odnotowana zostanie najwyższa frekwencja w głosowaniu zostanie powiększona o dodatkowe środki finansowe.

Nowelizacja ustawy „śmieciowej”

Na początku roku 2019 rozpoczęto prace nad projektem ustawy o zmianie ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach. Projekt ten zakładał szereg zmian w zakresie gospodarki odpadami komunalnymi w gminie, ale co najważniejsze dla mieszkańców, nowela ma zmotywować użytkowników do segregacji odpadów.



Po zmianach opłata dla osób, które nie będą segregowały śmieci będzie nie mniejsza niż dwukrotność stawki za segregowane odpady, ale nie większa niż czterokrotność.

Pod koniec lipca bieżącego roku Sejm RP uchwalił ustawę. Posłowie poparli poprawki Senatu i ustawa została przekazana do podpisu Prezydentowi. Zgodnie z nowymi zapisami na gminy nałożono obowiązek osiągnięcia poziomu recyklingu i przygotowania do ponownego użycia odpadów komunalnych: w wysokości co najmniej 50% wagowo na lata 2020-2024, 55% na lata 2025-2029, 60% w latach 2030-2034 oraz 65% od roku 2035. Aby osiągnąć zakładany pułap zmieniono sposób naliczania opłat za odpady niesegregowane. Do tej pory gminy określały stawkę opłat za odpady komunalne, które nie są selektywnie zbierane w wysokości maksymalnie dwukrotnej wartości opłaty za odpady segregowane. Po zmianach opłata dla osób, które nie będą segregowały śmieci będzie nie mniejsza niż dwukrotność stawki za segregowane odpady, ale nie większa niż czterokrotność. Jest to tym bardziej istotne, że w budownictwie wielorodzinnym nie jest możliwe wyszczególnienie użytkowników lokali, którzy śmieci segregują lub nie i tym samym zróżnicowanie dla nich opłaty. Konsekwencją tego może być podwyższenie stawki za wywóz odpadów dla wszystkich mieszkańców korzystających z konkretnego śmietnika bez względu na to, czy dany lokator śmieci segreguje, czy nie.

Mając na uwadze planowane zmiany, w zasobach naszej Spółdzielni rozpoczęto proces stopniowego likwidowania zyspów w budynkach. Jednym z powodów jest to, że w pewien sposób „zachęcają” one do niesegregowania śmieci. Miasto Katowice po przeprowadzonych kontrolach kilkakrotnie informowało Spółdzielnię o fakcie braku selekcji śmieci przez mieszkańców bloków, gdzie występuje zysp. Spółdzielnia przeprowadziła wtedy akcję informa-

cyjną dla mieszkańców poprzez ulotki, ogłoszenia i publikację w naszej gazecie. Te działania pomogły i skończyło się na upomnieniach ze strony Wydziału Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta w Katowicach, ale są Spółdzielnie, na które za brak prawidłowej segregacji nałożone zostały kary w postaci naliczenia opłaty, jak za odpady niesegregowane. Aby ułatwić segregację mieszkańcom Spółdzielnia od kilku lat intensywnie zabiega w Miejskim Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej o montaż nowoczesnych pojemników półpodziemnych do selektywnej zbiórki odpadów. Niestety Miasto Katowice na chwilę obecną jest w stanie dofinansować montaż jedynie około 80 szt. takich pojemników, w związku z tym czas oczekiwania na ich zamontowanie jest wydłużony. W zasobach naszej Spółdzielni udało się w poprzednich latach zbudować pojemniki półpodziemne w sześciu lokalizacjach, tj. Radockiego 154, Spokojna 49, Łętowskiego 5C, Boya Żeleńskiego 103, Szewska 6-8 oraz Żurawia 30, a w lipcu bieżącego roku MPGK zamontowało na osiedlu Odrodzenie pojemniki w trzech nowych miejscach: przy ulicy Radockiego 210, 268 oraz 280. Pojemniki te w porównaniu do standardowych pojemników do selektywnej zbiórki odpadów umieszczonych na naszych osiedlach (np. typu dzwon) posiadają szereg zalet:

- utrzymanie czystości wokół nich jest prostsze ze względu na duże klapy wrzutowe, przez co śmieci, których często nie da się wrzucić do małych otworów w standardowych pojemnikach, nie zalegają wokół,
- pojemniki są szczelne i śmieci znajdują się pod ziemią w obniżonej temperaturze, co spowalnia rozkład odpadów, przez co nie unosi się wokół nich fetor,
- są estetyczne,

– są w mniejszym stopniu narażone na przepełnienie ze względu na zwiększoną pojemność.

W najbliższych latach Spółdzielnia ma nadzieję na montaż kolejnych pojemników w swoich zasobach. Na realizację czeka 26 wniosków złożonych w MPGK, ułatwi to mieszkańcom osiągnięcie zakładanego w ustawie pułapu segregacji śmieci, a co za tym idzie uniknięcie drastycznych podwyżek opłat za wywóz śmieci.

Warto również wspomnieć o innym problemie trapiącym nasze osiedla, jakim są odpady wymagające utylizacji, budowlane czy wielkogabarytowe. Nie wszyscy mieszkańcy pamiętają o tym, że odpady takie, jak opony czy elektrośmieci nie są odbierane w ramach standardowego wywozu. Są to odpady wymagające utylizacji i należy je dostarczać we własnym zakresie do gminnego punktu zbierania odpadów, gdzie ich odbiór nastąpi bezpłatnie. Niestety śmieci te zalegają na naszych śmietnikach, a koszt ich wywozu i utylizacji dodatkowo obciąża mieszkańców nieruchomości. Podobnie rzecz ma się z gruzem, notorycznie wyrzucanym do naszych śmietników, a przecież każdemu mieszkańcowi Katowic w ramach opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi przysługuje prawo bezpłatnego odbioru gruzu w ilości 2m³ rocznie.

Przypominamy również, że zgodnie z regulaminem porządku domowego w zasobach naszej Spółdzielni, odpady wielkogabarytowe należy wystawiać w terminach i miejscach wskazanych przez administrację osiedla. Informacja taka podana jest w gablocie mieszczącej się na parterze każdego budynku. Dostosowanie się do tego pozwoli zachować czystość na osiedlach, a stare meble i inne odpady nie będą zalegały przy śmietnikach do czasu ich wywozu. ●

Zmiany w Regulaminie rozliczania kosztów gospodarki cieplnej w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”

Uaktualnienie podstaw prawnych oraz ujęcie w regulaminie własnych – gazowych kotłowni lokalnych to główne aspekty, które były powodem wprowadzenia zmian do regulaminu rozliczania kosztów ciepła w zasobach naszej Spółdzielni.

Wykreślone zostały zatem akty prawne, które nie będą obowiązywały od sezonu rozliczeniowego 2019/2020 i zastąpione zostały aktualnymi. Dodano również rozporządzenia dotyczące zakupu paliw gazowych do kotłowni lokalnych. Jak już Państwa informowaliśmy, Tauron Ciepło sprzedał w 2017 i 2018 roku innym dostawcom 7 kotłowni lokalnych, które były w naszych zasobach. W związku z tym wypowiedział Spółdzielnia umowę na dostawę ciepła w zakresie tych kotłowni, dając dwuletni okres wypowiedzenia. W efekcie podjęto decyzję o wyposażeniu pomieszczeń 4 mniejszych kotłowni w urządzenia gazowe i eksploatację ich we własnym zakresie (są to kotłownie przy ul. Tyskiej 2, Jaworowej 22, Jaworowej 31 i Jankego 119). Przetarg na tę inwestycję został rozstrzygnięty w drugiej połowie 2018 roku, a realizacja jest obecnie w trakcie z terminem zakończenia przypadającym na koniec sierpnia br. W związku z decyzją o eksploatacji 4 kotłowni we własnym zakresie konieczne było uwzględnienie w regulaminie zasad, na podstawie których nastąpi rozliczenie zakupu paliwa gazowego oraz kosztów eksploatacji kotłowni. Podstawową zmianą dla lokali ogrzewanych z tych kotłowni będzie brak opłaty za moc zamówioną, naliczanej miesięcznie przez dostawcę ciepła, czyli tzw. opłaty stałej wnoszonej w miesięcznych stawkach za m². Oznacza to, że od stycznia 2020 roku nie będzie pobierana opłata stała dla nieruchomości: Tyska 2 – 6, Jaworowa 20 – 22, Jankego 119 – 119a, Jankego 121 – 121a, Jaworowa 31, Spółdzielczości 30 i Spółdzielczości 32. Bez zmian pozostaje rozliczanie ciepła faktycznie zużytego przez te nieruchomości, czyli tzw. opłata zmienna, z tą różnicą,

że do tej pory rozliczane były koszty zakupu ciepła, a od sezonu grzewczego 2019/2020 koszty zakupu paliwa gazowego. Pozostałe koszty związane z eksploatacją kotłowni (czyli koszty obowiązkowych przeglądów, obsługi serwisowej i konserwacji kotłowni, amortyzacji, legalizacji układów pomiarowo-rozliczeniowych, opłaty za korzystanie ze środowiska oraz inne rzeczywiste koszty funkcjonowania kotłowni) rozliczane będą w stawce eksploatacyjnej nieruchomości.

Do regulaminu został wprowadzony również istotny punkt dotyczący sposobu rozliczania kosztów w lokalach, w których z winy użytkownika (właściciela) nie dokonano wymiany starych głowic termostatycznych na nowe, uniemożliwiające obniżenie

temperatury poniżej 16°C, zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Takie lokale będą rozliczane jak lokale nieopomiarowane.

Pozostałe zasady rozliczania ciepła oraz ciepłej wody użytkowej nie zmieniają się.

Regulamin zatwierdzony uchwałą Rady Nadzorczej Nr 11/2019 z dnia 14.06.2019 r. obowiązuje od sezonu grzewczego 2019/2020, a jego pełna treść dostępna jest na stronie internetowej Spółdzielni oraz do wglądu w administracjach osiedlowych i w dziale ds. Rozliczeń Mediów przy ul. Głuszców 9. ●

PORADY PRAWNE

ŚMIERĆ OSOBY, KTÓREJ PRZYSŁUGUJE SPÓŁDZIELCZE WŁASNOŚCIOWE PRAWO DO LOKALU MIESZKALNEGO

Spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego jest prawem zbywalnym (tzn. można je sprzedać), przechodzi na spadkobierców i podlega egzekucji. Prawo to przechodzi na spadkobierców według ogólnych zasad dziedziczenia. W praktyce oznacza to, że jeśli nie sporządzimy testamentu, mieszkanie, co do którego przysługuje nam spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu będzie dziedziczone w pierwszej kolejności przez małżonka i dzieci, w przypadku braku dzieci i wnuków przez małżonka, rodziców i rodzeństwo itd.

Nabywca spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu staje się członkiem spółdzielni, również jeżeli prawo to przysługuje mu wskutek dziedziczenia. Jednakże zgodnie z art. 3 ust. 5 ustawy z dnia 15.12.2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych, jeżeli spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu należy do kilku osób, członkiem spółdzielni może być tylko jedna z nich, chyba że przysługuje ono wspólnie małżonkom.

Jeżeli do spółdzielni zgłosi się kilku uprawnionych chętnych do zostania członkiem spółdzielni i nie dojdą oni do porozumienia w tym zakresie, to o tym komu przysługiwać będzie takie uprawnienie zdecyduje sąd. Spółdzielnia wyznacza wtedy termin na wystąpienie do sądu, nie dłuższy jednak niż 3 miesiące. Jeżeli żadna z osób uprawnionych do wystąpienia z takim roszczeniem nie zdecyduje się na skierowanie sprawy do sądu, to Spółdzielnia sama dokona wyboru osoby, która zostanie członkiem Spółdzielni.

Do czasu dokonania wyboru przez Spółdzielnię lub wydania rozstrzygnięcia przez sąd, osoby, którym przysługuje spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mogą wyznaczyć spośród siebie pełnomocnika w celu wykonywania uprawnień wynikających z członkostwa w Spółdzielni.

Dodatkowo, jeżeli spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu przeszło na kilku spadkobierców, powinni oni w terminie jednego roku od dnia otwarcia spadku, tj. śmierci spadkodawcy, wyznaczyć spośród siebie pełnomocnika w celu dokonywania czynności związanych z wykonywaniem tego prawa. Ta regulacja ma na celu ułatwienie współpracy między lokatorami a spółdzielnią. W razie bezskutecznego upływu tego terminu, sąd, na wniosek spadkobierców lub spółdzielni, wyznaczy takiego przedstawiciela. ●

INFORMACJE W SPRAWIE PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH CZŁONKÓW SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „SILESIA” I OSÓB NIEBĘDĄCYCH CZŁONKAMI SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „SILESIA”

1) **Zakres danych:** przetwarzamy następujące kategorie Państwa danych osobowych: dane identyfikacyjne, dane ewidencyjne, dane kontaktowe, dane o zamieszkaniu oraz korespondencyjne, a także inne kategorie danych związane z rozliczaniem czynszów i opłat za media (np. numery liczników na wodę, czy też podzielników ciepła).

2) **Administrator:** Administratorem Państwa danych osobowych jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „SILESIA” z siedzibą w Katowicach, ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, zarejestrowana przez Sąd Rejonowy Katowice-Wschód w Katowicach VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000125752, NIP: 6340003590 (SM SILESIA).

3) **Kontakt z inspektorem ochrony danych SM SILESIA:** Mogą Państwo skontaktować się z inspektorem ochrony danych SM SILESIA pod adresem e-mail: iod@smsilesia.katowice.pl

4) **Cele i podstawa przetwarzania danych członków SM SILESIA:**

W związku z tym, że są Państwo członkami SM SILESIA, Państwa dane osobowe są przetwarzane w następującym celu:

- a) realizacji zadań statutowych oraz obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa (podstawa z art. 6 ust 1 lit. c RODO);
- b) udokumentowania przystąpienia do SM SILESIA jako członek, rozliczenia członkostwa w SM SILESIA (podstawa z art. 6 ust 1 lit. c RODO);
- c) wewnętrznych celów administracyjnych SM SILESIA, w tym statystyki wewnętrznej SM SILESIA będących realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- d) archiwalnym (dowodowym) będącym realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- e) w celu ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);

4a) **Cele i podstawa przetwarzania danych osób niebędących członkami SM SILESIA:**

W związku z tym, że są Państwo właścicielami lokali (osoby niebędące członkami SM SILESIA), Państwa dane osobowe są przetwarzane w następującym celu:

- a) rozliczania kosztów związanych z eksploatacją i utrzymaniem lokali oraz nieruchomości stanowiących odpowiednio mienie spółdzielni lub nieruchomości wspólnych, a także realizacji innych obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa (podstawa z art. 6 ust 1 lit. c RODO)
- b) udokumentowania tego, że są Państwo właścicielami lokali lub osobami, którym przysługuje spółdzielcze własnościowe prawo do (podstawa z art. 6 ust 1 lit. c RODO);
- c) wewnętrznych celów administracyjnych SM SILESIA, w tym statystyki wewnętrznej SM SILESIA będących realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- d) archiwalnym (dowodowym) będącym realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- e) w celu ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją naszego prawnie uzasadnionego interesu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);

5) **Odbiorcy danych:** odbiorcami Państwa danych osobowych będą: podmioty upoważnione na podstawie przepisów prawa, firmy współpracujące w zakresie rozliczania mediów, informatyczne, remontowe, sprzątające, roznoszące korespondencję oraz świadczące usługi prawne.

6) **Okres przechowywania:** Dane przetwarzane w oparciu o zgodę możemy przetwarzać do czasu, aż wycofają Państwo wyrażoną w tym zakresie zgodę lub ustalimy, że się zdezaktualizowały. Dane przetwarzane na podstawie prawnie uzasadnionego interesu administratora danych możemy przetwarzać do czasu wypełnienia prawnie uzasadnionych interesów SM SILESIA stanowiących podstawę tego przetwarzania lub do czasu wniesienia przez Państwa sprzeciwu wobec takiego przetwarzania. Dane przetwarzane w pozostałym zakresie możemy przetwarzać przez okres nie dłuższy niż wynikający z powszechnie obowiązujących przepisów prawa

7) **Pouczenie o prawach:** przysługuje Państwu prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez podania przyczyny, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;

8) **Prawo do skargi:** przysługuje Państwu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uznają Państwo, iż przetwarzanie danych osobowych Państwa dotyczących narusza przepisy RODO;

9) **Prawo do sprzeciwu:** w każdej chwili przysługuje Państwu prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu, opisanego powyżej. Przestaniemy przetwarzać Państwa dane w tych celach, chyba że będziemy w stanie wykazać, że w stosunku do tych danych istnieją dla nas ważne prawnie uzasadnione podstawy, które są nadrzędne wobec Państwa interesów, praw i wolności, lub dane będą nam niezbędne do ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń.

10) Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu związanym z automatycznym podejmowaniem decyzji;

11) **Cofnięcie zgody:** W przypadku przetwarzania danych w oparciu o wyrażoną przez Państwa zgodę w każdej chwili przysługuje Państwu prawo do wycofania swojej zgody pisemnie na adres SM SILESIA lub elektronicznie, bez podania przyczyny, a także bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. W przypadku skorzystania z tego prawa zaprzestaniemy przetwarzania danych w celu objętym uprzednio wyrażoną zgodą, chyba że istnieje podstawa prawna do dalszego przetwarzania danych osobowych, wynikająca z przepisów prawa europejskiego lub prawa polskiego.

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

Pszczoły – miód – zdrowie

To, że widać naszą planetę z kosmosu zieloną jest zasługą w kolo-salnej mierze pszczołowatych, w tym przede wszystkim pszczół, które są potrzebne do zapylania, czyli rozmrażania tych roślin.

Najważniejsza w tym naszym rozważaniu będzie więc pszczołka dawniej zwana borówką oraz – niemal we wszystkich kulturach – świętym robakiem.

O ile pamiętamy, że pszczołowate to zapylacze roślin (roślin, które w znakomitej większości są żyw-nością), to zapominamy, że natura wyznaczyła im również inną, nie mniej ważną rolę. Gdy na półkulach jest na przemian ciepło i zimno, ptaki wędrują. Jednak część pozo-staje zimą i wówczas ich naturalnym pożywieniem są m.in. pszczoły. Zimą do uli przylatują np. wygłod-niałe sikorki, które stukają do ula. Wtedy wychodzą z niego strażniczki, by sprawdzić, co się dzieje i stają się pokarmem sikorek. Z kolei dzie-cioły zimą w poszukiwaniu pokarmu są w stanie roztrzaskać nawet naj-nowocześniejsze ule. Jak widzimy, stają się one zimową spiżarnią dla innych zwierząt.

Latem pszczoły są rzadziej zja-dane przez inne zwierzęta. Natura skonstruowała je tak, by były mniej smaczne od np. tłustych gąsienic. Pszczołowate są niezbędną częś-cią łańcucha pokarmowego nawet i człowieka, bo w krajach Dalekie-go Wschodu i południowych, gdzie doskwiera brak białka, pszczoły hoduje się przede wszystkim dla ich nadzwyczaj wartościowego czerwiu (młode pszczoły w stadium poczwarki), a nie miodu.

Pszczoły przez swą niezwykłość, przez istnienie nieprzerwanie od cza-sów dinozaurów (najstarsze zapisy medyczne z Mezopotamii były o miod-zie) wywarły wpływ na każdą dziedzi-nę nauki, czego zwieńczeniem była nagroda Nobla dla odkrywcy „języ-ka pszczół”. O ważności tej nauki świadczy też fakt, że Polak, Jan Dzierżon, żyjąc w zaborze pruskim został nadzwyczajnie uhonorowany w Monachium za odkrycie partenogenezy u pszczół, niesłychanie waż-nego zjawiska w biologii.

Dawnymi czasy pszczoły były też elementem zbrojnym. Mamy zapis z czasów starożytnego Rzymu, mówiący o tym, że zabrakło dla wojska kószek z pszczołami. Otóż takie kószyki z pszczołami wystrze-liwano katapultami na przeciwnika. W ten sposób pszczoły wykorzysta-no do ochrony zamków. Ule stawia-no także dookoła wartościowych budynków, np. młynów. Chodziło o to, że pszczoły podrażnione nocą są bardziej niebezpieczne, bo mają zdolność przechodzenia na podczcze-wień, tzn. „widzą” ciepło ewentu-alnego napastnika. Z kolei dzięki temu, że szczególnie nie znoszą zapachu koni, dobrze radziły sobie z rozgromieniem konnicy wroga. Na przestrzeni wieków pszczelarstwo zawsze cieszyło się estymą, co np. było widać na koronacji królo-wej Bony. Jej suknia była haftowa-na w pszczoły, podobnie też szaty



koronacyjne cesarza Napoleona. Malunki pszczół odkryto w jaski-niach człowieka pierwotnego, świą-tyniach czy grobowcach egipskich. Mnie jednak najbardziej zadziwiły wyrzeźbione ule w ołtarzu głównym w Watykanie.

Znakomite rody na swoje herby dobierały motywy pszczelarskie, jako symbol uczciwości i praco-witości. Z tego samego powodu możemy je zobaczyć na większości ważnych budowli, np. pszczołę wiel-kości dwóch metrów w Watykanie. W ostatnich latach wraz ze wzro-stem wykształcenia społeczeństwa coraz bardziej popularne staje się zdrowe odżywianie i stosowanie wysokowartościowych, naturalnych środków leczniczych, do których zaliczamy np. propolis, należący do najsilniejszych antybiotyków natural-

nych w przyrodzie. Propolisem leczy-my m.in. bardzo trudno gojące się rany, wrzody czy choćby popularną opryszczkę.

Miód natomiast należy do produk-tów rzadko uczulających. W bada-niach to wynik 1 na 100. Jeżeli upewnimy się, że nas nie uczula, że nie jesteśmy tym pechowym przypad-kiem, należy go spożywać z rejonu, gdzie mieszkamy, gdyż rodzime pyłki i kurz zawarte w miodzie są przez pszczoły zneutralizowane i stają się szczepionką na rodzimy kurz, np. kota czy inne pyłki.

Często staramy się miód ulep-szać, np. nalewając go do wody. Należy pamiętać, że pszczołowate są na ziemi 95 milionów lat (czło-wiek zaledwie 5 mln) i na przestrzeni lat natura zrobiła miód doskonałym, takim jakim zawsze powinien być. Ulepszając go zawsze go niszczy. Miód jedzony w sposób najbardziej prosty jest najlepszy. Rozcieńczony wodą zawsze traci na wartości. Miód natomiast zbrudzony naturalnymi składnikami ula, jak propolis, pierz-ga, mleczko pszczele jest najlepszy (pszczoły nie oddają kału w ulu, a więc wszystko co wychodzi z ula jest lekarstwem).

Często też skupiamy się na poszu-kiwaniu różnych odmian miodu. Odmianowość nie jest właściwie naj-ważniejszą cechą miodu. Najważniej-sze jest to, że miód zrobiła pszczoła, że miała go w pyszczku, że oddała go wraz ze swoją śliną.

Podobnie jak ślina psa goi rany, tak ślina pszczoły leczy nas od środka. Ślina pszczoły zawiera szereg substancji wirusowo-, bakte-rio- i grzybobójczych. Ślina pszczo-ły ułatwia trawienie i przyswajanie trudno przyswajalnych pierwiastków, poprawia trawienie cukrów.

Najważniejszą cechą tego, co produkują pszczoły, czyli miodu, jest to, co podają wybitne bada-nia naukowe – aż 40% miodu jest w pierwszej kolejności spalane przez człowieka. Francuski psychiatra Piotr Rene pisze o niezwykle dobroczyn-

nym oddziaływaniu miodu na pracę naszego mózgu.

Pszczoły to też pszczelarstwo, to bycie pszczelarzem. Związanie się z nimi nie pozwala się nudzić. Sam fakt bycia pszczelarzem według badań kwalifikuje do obecności w gronie ludzi obdarzonych najwięk-szym zaufaniem społecznym. Jest to piękne i naprawdę niesamowite uczucie.

Miałem szczęście, że kilkanaście lat temu zaprzyjaźniłem się z Pawłem, który 30 lat jest już pszczelarzem. Połknąłem bakcyła, wspieram go, „bawię” się w pszczelarstwo.

Dzięki pszczelarstwu Pawłowi, a obok niego mnie, udało się poznać wielu wspaniałych, zadziwiających i naprawdę wielkich ludzi. Od 20 lat w Skansenie w Parku Śląskim pro-wadzona jest „zagroda bartnika”, w której odbywają się pokazy pozy-skiwania miodu, głaskanie pszczół, wykłady dotyczące zachowań przy ukąszeniu, zdrowotności miodu, a zwłaszcza pierwsza konsumpcja miodu przez małe dzieci (po ukoń-czeniu trzech miesięcy).

Z naszych długoletnich obserwa-cji wynika, że wszystkich dużych konsumentów miodu łączy jedna wspólna cecha: są to ludzie nie tylko, jak podają badania, z lepszym wykształceniem, ale są to ludzie naprawdę szlachetni i mądrzy. Może to brzmie przesadnie, ale już w starożytnym Egipcie spotykamy się z zapisem, że miód jest dla elit społeczeństwa, dla nabycia zalet duchowych. I tego Państwu życzy-my, by móc zaliczyć się do takiego właśnie grona. Smacznego!

**Józef Zdebski
Paweł Kowalczyk**

PS. Ostatnie badania przeprowa-dzone przez naukowców stwierdzają, że na kuli ziemskiej zginęło już aż 60% owadów, w tym również pszczo-łowate (owady zapylające). Nasza pszczoły umierają! Jak długo nasza planeta będzie jeszcze widziana zie-lona z kosmosu?

W kinie, jak w domu



Katowickie kino Helios, dzięki najnowocześniejszej technologii, przynosi swoich widzów w nieznany dotąd wymiar kina i prezentuje nowy koncept – innowacyjne sale Dream – będący odpowiedzią na marzenie o kameralnej, komfortowej przestrzeni do oglądania filmów.

Pragnienie, aby na sali kinowej rozciąść się tak, jak na domowej kanapie, jest spełniane dzięki super wygodnym, rozkładanym fotelom. Każdy widz katowickiego kina Helios sam decyduje, jak ustawić fotel za pomocą dwóch przycisków umieszczonych z prawej, wewnętrznej strony fotela. Ponadto w podłokietnikach każdego z nich zamontowane będą uchwyty na kubek z popcornem oraz napój. Helios Dream wyznacza nowe standardy odbioru filmu w kinie.

Nie wystarczy słyszeć film. Trzeba w film wnikać... To zapewni Dolby Atmos!

Ten wyjątkowy system dźwiękowy przynosi widzów w centrum akcji dzięki kilkudziesięciu niezależnym ścieżkom audio rozsyłanym do głośników rozmieszczonych nie tylko dookoła sali kinowej, ale także na jej suficie. Dodatkowe kanały dźwiękowe pozwalają precyzyjnie umiejscawiać efekty audio w przestrzeni sali kinowej, tworząc trójwymiarową głębię dźwięku.

Sale Dream wyposażone są także w nowoczesne projektory firmy Christie, które są przystosowane do wyświetlania filmów w wysokiej rozdzielczości 4K. Właśnie dzięki temu widzowie są w stanie zobaczyć wyjątkowo realistyczny, nasycony bogactwem żywych kolorów obraz.

Helios Dream – nowy koncept sieci – jest odpowiedzią na marzenie kinomanów o kameralnej, komfortowej przestrzeni oglądania filmów w fantastycznej jakości dźwięku i obrazu. Wyróżniające się nowoczesnym designem sale są wyposażone w wygodne, skórzane fotele z elektryczną regulacją siedzeń, system dźwięku Dolby Atmos i obraz w rozdzielczości 4K.

Widzowie z pewnością pokochają oglądanie filmów we wspaniałych salach Dream w katowickim kinie Helios, najnowocześniejszym w regionie.



Po za standardowym repertuarem, zapewniemy naszym widzom różnorodne filmy w ramach cyklu seansów specjalnych.

Już we wrześniu zapraszamy Państwa na kolejną, 14. edycję cyklu Kultura Dostępna. Jest to projekt, dzięki któremu szerokie grono odbiorców może zapoznać się z polską sztuką filmową. Jednocześnie zniwelowana została jedna z głównych barier w dostępie do kina, jaką jest wysoka cena biletów. Pokazy odbywają się w kinie Helios, w każdy czwartek o 13:00 i 18:00, a bilety kosztują tylko 10 zł.

Repertuar najbliższych filmów w ramach cyklu:

- 5 września – Ja teraz kłamię
- 12 września – Kto napisze naszą historię
- 19 września – Maksymiuk. Koncert na dwoje
- 26 września – Słodki koniec dnia



Co drugą środę, o 18:30, zapraszamy Państwa na seanse w ramach Kina Konesera. Filmy prezentowane w ramach cyklu to najczęściej niszowe dzieła z niebanalną fabułą i inteligentnym humorem, to dzieła uhonorowane licznymi nagrodami na festiwalach filmowych.

Wyświetlane historie mają na celu nie tylko uprzyjemnić widzowi spędzony czas w naszym kinie, ale również wzbogacić go o nowe wartości, przeżycia i walory wizualne!

Bilety na seanse kosztują 24,50 zł/os bilet normalny oraz 20,50 zł/os ulgowy. Zachęcamy do uczestnictwa w programie lojalnościowym, za okazaniem Karty Kina Konesera na bilety obowiązuje rabat.

We wrześniu serdecznie zapraszamy na:

- 11 września – Diego
- 25 września – Nietykálny



W ramach Nocnych Maratonów Filmowych oferujemy doskonały wybór tytułów, magię srebrnego ekranu, mroczną salę kinową, a czasem krzyk, gdy wyświetlany jest horror i śmiech, kiedy komedia. Nie słysząc tylko chrapania.

Nocne Maratony Filmowe to nie tylko okazja do „nieprzespanej” nocy i sale kinowe oddane do dyspozycji „nocnych marków”. To przede wszystkim doskonały moment na przeżycie kilku godzin w niepowtarzalnym klimacie, jaki stworzyć potrafią filmy grane jeden za drugim.

Tym razem są aż dwa terminy do wyboru: 4 i 6 września kino Helios zaprasza na wyjątkową ucztę filmową, podczas której ekranami naszych kin zafundują adaptacje popularnej powieści Stephena Kinga! Na początek „TO”. Grupa dzieciaków odkrywa tajemnicę zagadkowych zaginięć i stawia czoła swoim największym koszmarom. Po krótkiej przerwie, premierowe „TO: ROZDZIAŁ 2”. Po 27 latach dorośli już bohaterowie powracają do Derry, aby ostatecznie rozprawić się z upiornym klanem zwanym Pennywise.

Jesteśmy przekonani, że groza płynąca wprost z powieści mistrza Stephena Kinga jeszcze długo po powrocie do domu nie pozwoli Wam zasnąć. Czy jesteście na TO gotowi?

Start: 04.09.2019, godz. 22:00 oraz 06.09.2019, godz. 22:00

Zagramy:

- To
- To: Rozdział 2 (PREMIERA!)

Nowy rok szkolny. OTO KILKA RAD



Szanowni Państwo,

Zbliża się okres rozpoczęcia nowego roku szkolnego. W związku z tym apelujemy do Państwa, aby zwiększyć ostrożność w tym okresie podczas korzystania z dróg, czy to jako kierujący pojazdami, czy jako piesi.

Pamiętajmy, że dla wielu dzieci rozpoczynających naukę w szkole będzie to jedna z pierwszych okazji do samodzielnego poruszania się po drodze. Dlatego szczególną uwagę zwróćmy właśnie na tych uczestników ruchu drogowego. Pamiętajmy, aby w rejonie szkół i przejść dla pieszych zmniejszyć prędkość i ustąpić pierwszeństwa, widząc oczekujące na przejściu dzieci.

Podczas przewożenia naszych pociech pojazdami pamiętajmy o korzysta-



niu z odpowiednich fotelików ochronnych, a mając na uwadze, że dzieci biorą przykład z dorosłych, zapinajmy pasy bezpieczeństwa nie tylko dzieciom, ale również sobie.

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

www.samoobrona.katowice.pl

STANOWCZOŚĆ I OPANOWANIE
KONCENTRACJA I NAUKA
BUDOWA AUTORYTETU
WYZNACZANIE I OSIĄGANIE CEŁÓW
DYSCYPLINA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ
ZDROWE SPĘDZANIE CZASU
KOREKCJA WAD POSTAWY
RYWALIZACJA SPORTOWA
UDZIAŁ W ZAWODACH
ZDROWE RELACJE
DUŻO RUCHU
ŚWIETNA ZABAWA

KARATE

SAMOOBRONA

BEZPIECZEŃSTWO
PEWNOŚĆ SIEBIE
WZMOCNIENIE DUCHA
UTWARDZENIE CIAŁA

SKUTECZNE TECHNIKI:
- WALKA WRĘCZ
- KOPNIĘCIA
- DŹWIGNIE I CHWYTY
- PAŁKATELESKOPOWA

KARATE - JU JITSU - KICKBOXING - MMA

ZAPISY: ZSP nr 2, ul. Sobańskiego 86, Poniedziałek 16⁰⁰
Klub Osiedlowy, ul. Północna 32, Czwartek 17³⁰
tel. 510 634 737, www.samoobrona.katowice.pl

Oszustwa „na policjanta”

– bądźmy szczególnie ostrożni

Policja ostrzega przed tzw. oszustwami „na wnuczka”. Prowadzone akcje profilaktyczne przynoszą efekty. Funkcjonariusze otrzymują coraz więcej zgłoszeń od starszych osób, które wykazały się czujnością i nie dały się okraść. Niepokojąca jest jednak liczba zgłoszeń dotycząca nowej metody kradzieży – „na policjanta”. W związku z tym apelujemy o ostrożność!

Coraz więcej osób ma świadomość tego, w jaki sposób działają sprawcy oszustw i jak nie stać się ich ofiarą. Przestępcy nie pozostają jednak w tyle i modyfikują swoje działania. W ostatnim czasie często wykorzystywaną przez nich metodą jest tzw. kradzież „na policjanta”. Sprawcy wykorzystują zaufanie społeczeństwa do funkcjonariuszy Policji i wyłudniają pieniądze od starszych osób.

JAK DZIAŁAJĄ SPRAWCY?

Sposób działania sprawców jest podobny. Najpierw wykonują telefon podając się za członka rodziny (najczęściej wnuczka). Tłumacząc zmieniony głos chorobą lub wzbudzając poczucie winy w starszej osobie, z powodu tego, że go nie poznaje.

Proszą o pożyczanie dużej sumy pieniędzy. Zazwyczaj pieniądze mają zostać wykorzystane w celu pokrycia szkód po wypadku drogowym, na ważną operację, na zakup samochodu albo wakacji w promocyjnej cenie.

Oszuści są bezwzględni – umiejętnie manipulują rozmową tak, by uzyskać jak najwięcej informacji i wykorzystać starsze osoby.

Chwilę po zakończeniu pierwszej rozmowy do ofiary dzwoni kolejna – podając się za funkcjonariusza CBS lub Policji. Na ogół przestępca informuje rozmówcę o tym, że jest potencjalną ofiarą oszustwa. Mówi, że poprzednia rozmowa telefoniczna była próbą wyłudzenia pieniędzy. Informuje o tym, że oszust został namierzony. Nalega, aby osoba pokrzywdzona wypłaciła określoną sumę pieniędzy z banku i przekazała ją wyznaczonej osobie lub prosi o wykonanie przelewu bankowego na wskazany numer konta.



„Fałszywy funkcjonariusz” podaje często wymyślone nazwisko, a nawet numer odznaki, prosi aby nie przerywać rozmowy telefonicznej i wybrać numer na Policję. Wtedy inny głos w słuchawce przekonuje ofiarę, że bierze udział w akcji rozpracowania oszusta.

Sprawcy oszustw wywierają na ofiarach presję czasu. Nie dają chwili na zastanowienie się, czy sprawdzenie informacji o dzwoniącym. Przekonują starsze osoby, że ich pieniądze pomogą w schwytaniu przestępców. Mówią, że gotówka przechowywana na koncie nie jest bezpieczna, a oszust ma do nich łatwy dostęp. Przestępcy podając się za funkcjonariuszy, grożą konsekwencjami prawnymi, jeżeli ich rozmówca nie będzie współpracował.

Tuż po przekazaniu pieniędzy kontakt się urywa, a przestępcy znikają ze wszystkimi oszczędnościami ofiary.

JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ OSZUSTÓW?

Przede wszystkim należy zachować ostrożność – jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka

naszej rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmujemy żadnych pochopnych działań. Nie informujemy nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub jakie przechowujemy na koncie. Nie wypłacamy z banku wszystkich oszczędności.

Zadzwońmy do kogoś z rodziny, zapytajmy o to czy osoba, która prosiła nas o pomoc, rzeczywiście jej potrzebuje. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie ulegajmy presji czasu wywieranej przez oszustów.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze Policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie! Nigdy nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznanemu osobie.

W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon, za policjanta – zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy jak zareagować, powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich.

Statystyki są niepokojące: od 2006 roku stale rośnie liczba

oszustw popełnianych metodą „na wnuczka”. W 2013 roku doszło do 1264 oszustw przeprowadzonych tą metodą, a łączne straty poniesione przez pokrzywdzonych wyniosły przeszło 11 mln złotych.

Tylko w I półroczu 2014 roku odnotowano już 762 przestępstwa metodą „na wnuczka”, a łączne straty poniesione przez poszkodowanych sięgają 6 mln złotych. Nie jest to pełen obraz problemu. Część pokrzywdzonych wstydzi się bowiem przyznać do tego, że padła ofiarą oszustów i nie zgłosiła przestępstwa.

Sprawcy wyłudzeń działają w ramach zorganizowanych grup przestępczych. Tworzą rozbudowane struktury, w których każdy pełni określoną rolę. Wykrywanie sprawców tego typu oszustw jest trudne z kilku powodów.

Po pierwsze są to grupy międzynarodowe. Członkowie wykonują telefony z zagranicy, zmieniają numery telefonów i karty SIM – przez to trudno jest ich namierzyć. Na ofiary typują osoby starsze, samotne. Dobierają ofiary choćby na podstawie listy z książki telefonicznej. Osoby, które



spotykają się z ofiarami, aby odebrać pieniądze, są często nieświadome swojej roli w przestępczym procederze.

Kolejnym problemem jest to, że osoby pokrzywdzone nie są często w stanie przywołać w pamięci danych, które wymieniali oszuści. Nie mogą sobie przypomnieć wyglądu sprawców i nie potrafią rozpoznać ich po głosie.

Policjanci zatrzymują kolejne osoby zajmujące się oszustwami, jednak na miejsce jednej rozbitej grupy oszustów pojawiają się kolejne. Tym ważniejsze jest więc, aby jak największa liczba osób, zwłaszcza starszych, miała świadomość tego w jaki sposób działają przestępcy i jak uchronić się przed kradzieżą.

Zwracamy się z apelem, zwłaszcza do osób młodych – informujemy naszych rodziców i dziadków o tym, że są osoby, które mogą chcieć wykorzystać ich życzliwość. Powiedzmy im jak zachować się w sytuacji kiedy ktoś zadzwoni do nich z prośbą o pożyczanie dużej ilości pieniędzy. Zwróćmy uwagę na zagrożenie osobom starszym, o których wiemy, że mieszkają samotnie.

Spotykamy się nieraz z członkami rodziny, z którymi na co dzień nie mamy kontaktu.

Wykorzystujemy okoliczności – tak obiady świąteczne jak i przypadkowe spotkania na ulicy i ostrzegajmy bliskich przed zagrożeniami.

Zwykła ostrożność może uchronić ich przed utratą zbieranych latami oszczędności.

Źródło: KGP

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ DLA OSÓB MAJĄCYCH TRUDNOŚCI W KOMUNIKOWANIU SIĘ

Urząd Miasta Katowice informuje o możliwości skorzystania z nieodpłatnej pomocy prawnej przez osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się. Usługa ta realizowana jest przez dwa punkty pomocy prawnej w Katowicach:

1. punkt przy ul. Hallera 28
2. punkt przy ul. Markiecki 44a.

Informujemy, że zgodnie z art. 8 ust. 8 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

W mieście Katowice osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą osobiście zapisać się na wizytę do jednego z dwóch punktów nieodpłatnych porad prawnych zlokalizowanych na terenie miasta:

- 1) Punktu przy ul. Hallera 28
(czynny w godzinach od 11.00 do 15.00)

- 2) Punktu przy ul. Markiecki 44a
(czynny w godzinach od 9.00 do 13.00),

bądź umówić wizytę radcy prawnego w swoim miejscu zamieszkania w godzinach pracy ww. punktów.

W celu skorzystania z porady prawnej w ww. punktach należy najpierw umówić się na wizytę.

Zapisy na wizytę przyjmowane są w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 w Biurze Obsługi Mieszkańców – sta-

nowisko „TOK-TU-TOK”, gdzie jest możliwość skorzystania z tłumacza języka migowego.

Zapisy przyjmowane są od poniedziałku do środy w godzinach od 7.30 do 15.30, w czwartki w godzinach od 7.30 do 17.00 oraz w piątki w godzinach od 7.30 do 14.00.

Po umówieniu wizyty, do konkretnego punktu porad dostarczony zostanie tablet z funkcją tłumacza języka migowego w celu umożliwienia udzielenia porady prawnej przez radcę prawnego osobiście osobie mającej problem w komunikowaniu się. Bądź – w celu skorzystania z porady prawnej przez osobę doświadczającą problemów w komunikowaniu się w jej miejscu zamieszkania, radca prawny pojawi się w umówionym miejscu z urządzeniem pozwalającym na tłumaczenie języka migowego.

Zachęcamy osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się do osobistego korzystania z nieodpłatnej pomocy prawnej na terenie miasta Katowice!

www.katowice.eu

Selen – silny przeciwutleniacz



Selen w organizmie spełnia rolę silnego antyutleniacza, który chroni czerwone krwinki oraz błony komórkowe przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Zapobiega przedwczesnemu starzeniu się komórek.

Ważny jest dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz tarczycy. Chroni serce przed działaniem wolnych rodników, pomaga w walce z depresją, przemęceniem i nadmierną nerwowością. Łagodzi objawy reumatoidalnego zapalenia stawów, ponieważ działa przeciwzapalnie. Selen jest niezbędnym składnikiem organizmu i występuje we wszystkich komórkach. Najwięcej zawierają go: wątroba, nerki i trzustka.

ZNACZENIE SELENU

Selen pomaga w usuwaniu toksycznych metali ciężkich z organizmu. Działa na sprawność seksualną mężczyzn. Selen jest niezbędny do prawidłowego wzrostu. Odgrywa ważną rolę w przekazywaniu impulsów nerwowych w ośrodkowym układzie nerwowym. Selen zapobiega powstawaniu zmian nowotworowych w różnych narządach i tkankach (w szczególności wątrobie, prostaty, jelicie grubym

oraz płucach). Selen jest zalecany w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych (chroni m.in. przed miażdżycą), niepłodności, zapalenia trzustki i astmy. Łagodzi objawy menopauzy. Zapobiega zaćmie oraz zwyrodnieniu plamki żółtej.

NIEDOBÓR SELENU

Objawami deficytu selenu w organizmie może być ciągłe zmęczenie, bladość, osłabienie mięśni, dolegliwości stawowe, częste przeziębienia, opryszczki i stany zapalne skóry, łamliwe paznokcie, oznaki starzenia się oraz zaburzenia widzenia.

Niedobór pierwiastka w organizmie objawia się niewydolnością serca, a także objawami wola nadczynnego oraz niedoczynności tarczycy. Może powodować choroby wątroby i trzustki. Sprzyja ograniczeniu sprawności układu odpornościowego. Niedobór selenu stwierdza się również w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów. Obniżone spożywanie selenu może być jednym z istotnych czyn-

ników zwiększających ryzyko występowania nowotworów. Niedobór u kobiet w ciąży może powodować nieodwracalne zmiany płodu, a czasami nawet poronienia. Niedobór selenu u mężczyzn może prowadzić do bezpłodności mężczyzn.

WYSTĘPOWANIE SELENU

Selen możemy znaleźć w zbożach, mięsie, jajach, nabiale, rybach (np. w tuńczyku), owocach morza, nasionach słonecznika, czosnku, cebuli, brązowym ryżu, kielkach pszenicy, kukurydzy i zielonym groszku. Najlepiej przyswajalny jest selen pozyskiwany z drożdży. Wchłanianie selenu wzmagają niektóre białka oraz witaminy (głównie A, E, C). Działanie selenu z witaminą E przyczynia się do opóźniania procesów starzenia oraz przyspiesza regenerację komórek. Natomiast cukry proste i nadmierna ilość witaminy C obniżają wchłanianie pierwiastka.

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla



Selen możemy znaleźć m.in. w rybach i owocach morza.

Peęęędzi!

**Światłowód do 300 Mb/s
i abonament komórkowy z 7 GB**

**79,99
zł/mies.**

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 *



**sieć
#1**



Światłowód dostępny w budynkach o typie zabudowy jednorodzinnej za dopłatą 14,99 zł/mies.

Cena w umowie na 24 mies., z rabatami za e-fakturę i zgodę marketingową (po 5 zł), w promocji „Love Mini Światłowód 2/19”. Szczegóły na orange.pl, gdzie sprawdzisz zasięg Światłowodu. Sieć nr 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych. * Koszt połączenia wg taryfy operatora.