

Niech przy żywicznym zapachu strojnej choinki upłyną Wam piękne chwile Wigilii.
Z Rodziną przy stole, w kochającym, pełnym miłości gronie, przy wspólnie śpiewanych kolędach.
Zaś Nowy Rok niech przyniesie spokój, pomyślność i szczęście.
Czego wszystkim Spółdzielcom, Mieszkańcom, Współpracownikom i Przyjaciołom
życzą
Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy SM SILESIA



WYCIEZKI, CHODNIKI I ZIELEŃ

Projekty do wykonania

Tylko 3 z 13 projektów szczególnie popieranych przez spółdzielców SM SILESIA znalazło się na liście wniosków do realizacji ze środków Budżetu Obywatelskiego na 2018 rok na terenie spółdzielni w Piotrowicach – Ochojcu. Przepadł wniosek z Kostuchny („Łączymy pokolenia poprzez aktywność fizyczną”, dotyczący budowy placu zabaw, siłowni zewnętrznej, boisk do koszykówki, wartości aż 650 tys. zł).

Tegoroczne głosowanie na projekty do Budżetu Obywatelskiego trwało od 11 do 24 września. Uprawnionych do głosowania w całym mieście było 244.178 osób, zagłosowało 33.198 (frekwencja wyniosła 13,6 %). Zwycięskim projektem spośród zadań ogólnomiejskich okazał się pomysł budowy sztucznego lodowiska w Murckach, który zebrał 14.490 głosów mieszkańców. W głosowaniu na zadania lokalne zdecydowanie najwyższą frekwencję

**BUDŻET
OBYWATELSKI
Katowice 2018**

odnotowano w jednostce pomocniczej Murcki, gdzie zagłosowało 35,7 % uprawnionych mieszkańców. Oznacza to, że 5 % (to jest 131.134 złotych) pozostałych po głosowaniu środków z pul pozostałych 21 jednostek pomocniczych zasili pulę środków dla dzielnicy Murcki w kolejnej edycji budżetu obywatelskiego. W „naszych” jednostkach pomocniczych frekwencja była zdecydowanie niższa.

DOKOŃCZENIE NA STR. 2

Słodki Mikołaj

Tegoroczne mikołajki zostały zorganizowane przez spółdzielnię 7 grudnia w auli Szkoły Podstawowej nr 27 na osiedlu Odrodzenia. Podarunki i wesołe zabawy sprawiły, że na twarzach wszystkich uczestników pojawiły się szerokie uśmiechy.



Zebrania Osiedlowe Mieszkańców

Jak co roku w listopadzie odbyły się Zebrania Osiedlowe Członków. Stanowią one formę bezpośredniego kontaktu władz spółdzielni z mieszkańcami na ich osiedlach. W zebraniach tych mogli brać udział z głosem stanowiącym członkowie spółdzielni. W każdym z zebrań uczestniczyli członkowie Rady Nadzorczej, Rady Osiedla, Kierownicy Administracji, zarządcy nieruchomości, funkcjonariusze policji i straży miejskiej. Mundurowi po raz kolejny zaapelowali do mieszkańców, aby na bieżąco zgłaszali wszelkie zaobserwowane nieprawidłowości, przypadki zakłócania ładu i porządku. W każdym z zebrań uczestniczyli również przedstawiciele firm sprzątających, obsługujących dane osiedle.

Jednym z ważniejszych tematów poruszanych na każdym z zebrań była informacja Zarządu Spółdzielni dotycząca bieżącej działalności spółdzielni z uwzględnieniem spraw dotyczących danego osiedla oraz sprawozdanie Rady Osiedla z działalności za okres od listopada 2016 do października 2017 roku.

20 listopada odbyło się zebranie osiedla Żurawia. W zebraniu uczestniczyło 13. mieszkańców osiedla na około 800 uprawnionych.

Tematy, które poruszono na zebraniu dotyczyły:

- wymiany pionów wodnych i kanalizacyjnych,
- możliwość zorganizowania drugiej drogi wyjazdowej z osiedla,
- braku dozoru z firmy utrzymującej czystość na osiedlu podczas wywozu śmieci wielkogabarytowych,
- wystąpienia z zapytaniem do KZK GOP o możliwość usytuowania przystanku w rejonie wjazdu do ul. Żurawiej,
- zamalowania graffiti na elewacjach budynków farbą pozwalającą na zmycie ewentualnych następnych napisów,
- przeglądu przewodów wentylacyjnych przez kominarzy,
- podrzucania śmieci przez osoby spoza osiedla,

- przejścia do ulicy Sobocińskiego,
- bezpieczeństwa na osiedlu (nasilone przypadki oszustw dokonywanych na seniorach m.in. metodą „na wnuczka”, „na policjanta”). Zebranie przyjęło dwa wnioski:

- 1) Przy wymianie pionów wodociągowych dokonywać wymiany pionów kanalizacyjnych (przy jednym kuciu ścian).
- 2) Na elewacjach budynków zamalować istniejące rysunki i napisy farbą pozwalającą na ich chemiczne oczyszczenie (zmycie).

21 listopada spotkali się spółdzielcy z osiedla Targowisko. Przybyło 17 osób na około 3.100 uprawnionych. Poruszane podczas zebrania tematy dotyczyły:

- wykonania remontu ul. Północnej na odcinku od ul. Głogowskiej do ul. Fredry z wykonaniem odwodnienia przed budynek przy ul. Północnej 6 i utworzenia dojazdu do budynku,
- kontroli istniejących krat ściekowych w budynku przy ul. Północnej 6,
- braku porządku między garażami (między garażami zalegają liście),
- doświetlenia osiedla,
- braku bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych przez ul. Gen. Z. W. Jankego (od ul. Tyskiej do Szewskiej),
- usunięcia krzewów przy wyjeździe z ul. Poznańskiej na ul. Gen. Z. W. Jankego,
- naprawy urządzeń do ćwiczeń w siłowni w klubie osiedlowym,
- wprowadzenia „e-kartoteki”,
- wejścia do siedziby administracji osiedlowej,
- wystąpienia do Straży Miejskiej o zainstalowanie na osiedlach czujnika czystości powietrza.

Zebranie przyjęło jeden wniosek – by wystąpić do Urzędu Miasta o rozwiązanie problemu niewłaściwych przejść dla pieszych przez ul. Gen. Z. W. Jankego (od Tyskiej do Szewskiej).

DOKOŃCZENIE NA STR. 3

KLUBY OSIEDLOWE SM SILESIA
zapraszają na
zajęcia zorganizowane

AKCJA ZIMA 2018

dzieci w wieku szkoły podstawowej
w okresach **od 29.01 do 2.02.2018**
oraz **od 5.02 do 9.02.2018**
w godz. 9.00 – 15.00

- odpłatność **50 zł** za tydzień dla dzieci członków spółdzielni, ponadto każdemu członkowi spółdzielni przysługuje **50 %** zniżki na trzecie i każde kolejne dziecko
 - dzieci spoza spółdzielni (w ramach wolnych miejsc) – odpłatność **80 zł** za tydzień
- Gwarantowana fachowa opieka oraz bogaty program: wyjścia do kina, zajęcia sportowe, zajęcia plastyczne, wycieczka, itp.

Zapisy i wpłaty do 10 stycznia 2018
w klubach osiedlowych w godz. 16.30 – 19.30
ul. Północna 32 tel. 517-206-384;
Silesianka ul. Radockiego 282 tel. 517-206-397

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

W sierpniu bieżącego roku odszedł od nas na zawsze

Śp. KAZIMIERZ KOZYRA

Ponad 20 lat pracował
w naszej Spółdzielni jako elektryk.
Był osobą pełną energii, sumienną, obowiązkową,
docenianą przez mieszkańców
oraz przez współpracowników i przełożonych.
Był niezwykle pogodny, radosny i koleżeński.

*„Śmierć boli nie tych, którzy odchodzą,
Lecz tych, co wśród żywych pozostają”.*

W naszej pamięci, Kolego, pozostaniesz na zawsze!

Zarząd i Pracownicy SM SILESIA

KOMISARIAT POLICJI IV W KATOWICACH

Katowice, ul. Policyjna 7, tel. 32 200 37 50, 200 3751, 202 8525
Dzielnicy: mł.asp. Andrzej Wyskocki tel. 600 208 548

W CELU POPRAWY POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA ORAZ ZWIĘKSZENIA ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZEŃSTWA O ZAGROŻENIACH Z JAKIMI MOŻNA SIĘ SPOTKAĆ PRZEDSTAWIAM KILKA ZASAD KTÓRE MOGĄ POMÓC W UNIKNIĘCIU NIESZCZĘŚLIWYCH PRZYPADKÓW:

**SENIORZE, BĄDŹ BEZPIECZNY!
NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!**

PAMIĘTAJ O KILKU PODSTAWOWYCH ZASADACH:

- 1) Zanim otworzysz drzwi mieszkania, spójrz przez wizjer i sprawdź, kto jest za drzwiami!
- 2) Jeżeli nie jesteś pewny, kto składa Ci wizytę, poproś o okazanie dowodu tożsamości, legitymacji pracownika danej instytucji – osoba uczciwa na pewno zrozumie Twoje obawy!
- 4) Nigdy nie wpuszczaj do mieszkania osoby, jeżeli nie wiesz kim ona jest!
- 5) Nigdy nie dawaj gotówki osobom przedstawiającym się jako przedstawiciel instytucji – **WPLAT DOKONUJ NA KONTO!**

NIE PRZEKAZUJ GOTÓWKI ŻADNYM OBCYM OSOBOM – ZNAJOMYM NASZEGO KREWNEGO, PODAJĄCYM SIĘ ZA POLICJANTÓW ITP.!

JAK DZIAŁAJĄ OSZUŚCI

Oszuści rzadko kiedy działają pojedynczo. Robią wszystko, by wzbudzić zaufanie i współczucie wśród swoich przyszłych ofiar. Dzwoniąc podają się za policjanta informując, że możesz pomóc w zatrzymaniu oszustów i proszą o przekazanie pieniędzy w celu ich zabezpieczenia, bądź udając krewnego chcą pożyczki na załatwienie sprawy wypadku czy zrobienia atrakcyjnego interesu. Zdarzają się również przypadki, że przychodzą do mieszkania podając się za pracowników różnych instytucji. Często oświadczają, że przychodzą w sprawie zwrotu podatku, przyznanej zapomogi, dofinansowania leczenia. Będąc już w mieszkaniu odwracają wtedy uwagę mieszkańców i kradną z mieszkania co cenniejsze rzeczy. By odwrócić uwagę proszą np. o ostatni odcinek renty, okazanie dowodu wpłaty za energię elektryczną lub czynsz itp.

cają wtedy uwagę mieszkańców i kradną z mieszkania co cenniejsze rzeczy. By odwrócić uwagę proszą np. o ostatni odcinek renty, okazanie dowodu wpłaty za energię elektryczną lub czynsz itp.

JEŚLI JESTEŚ POZA DOMEM:

- Unikaj miejsc mało uczęszczanych, tzw. skrótów, szczególnie w porze wieczorowo – nocnej.
- Nie noś ze sobą dużych kwot pieniędzy – jeżeli już musisz, postaraj się, aby towarzyszył Tobie ktoś z rodziny bądź znajomych. Nie umieszczaj kodu PIN do karty płatniczej razem z kartą bądź bezpośrednio na karcie.
- Gdybyś został zaatakowany – rób to, co każe Tobie napastnik, oddaj mu wszystkie przedmioty, których zażąda.
- Nie walcz z przestępcą. Najważniejsze, żebyś zachował to, co najcenniejsze – czyli Twoje zdrowie i życie.

W przypadku jakichkolwiek zagrożeń, bądź podejrzeń dzwoń pod numer alarmowy 997 lub 112, a wszelkie uwagi i spostrzeżenia możesz przekazać swojemu dzielnicowemu



**Zdrowych, spokojnych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego
i bezpiecznego Nowego Roku
życzą Funkcjonariusze
oraz Pracownicy Cywilni
Komisariatu Policji IV
w Katowicach**

WIGILIA SAMOTNYCH

Samotność doskwiera szczególnie osobom starszym, samotnym. Wśród mieszkańców jest wiele takich osób, które nie mają z kim spędzić Wigilii. Dlatego co roku Spółdzielnia Mieszkaniowa SILESIA organizuje spotkanie wigilijne dla osób samotnych i samotnych seniorów. W tym roku planowane jest ono na 19 grudnia w restauracji Stylowa na osiedlu

Odrodzenia (termin zapisów już minął przed wydaniem gazety).

Podczas spotkania przewidziano uroczyste przywitanie gości, życzenia, dzielenie się opłatkiem, wspólny posiłek, śpiewanie koled. Dzieci z Przedszkola nr 78 przedstawią jasełka, ponadto uczestnicy będą mogli wysłuchać koncertu koled w wykonaniu Chóru Modus Vivendi. ●

Projekty do wykonania

JEDNOSTKA POMOCNICZA	LICZBA OSÓB UPRAWNIENYCH DO GŁOSOWANIA	LICZBA OSÓB, KTÓRE WZIĘŁY UDZIAŁ W GŁOSOWANIU	FREKWENCJA	LICZBA ZADAŃ WYBRANYCH DO REALIZACJI	DOSTĘPNA PUŁA ŚRODKÓW	WARTOŚĆ ZADAŃ WYBRANYCH DO REALIZACJI	ŚRODKI POZOSTAŁE PO GŁOSOWANIU
Piotrowice Ochojec	19.998	2.460	12,30 %	8	996.262 zł	990.782 zł	5.206 zł
Kostuchna	8.590	1.481	17,24	7	968.082 zł	966.785 zł	1.232 zł

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Jak przedstawia się rezultat naszego głosowania?

Przypadły nasze „grube” wnioski, dotyczące na przykład oświetlenia terenu osiedla Odrodzenia (363 tys. zł), modernizacji placu zabaw na tym osiedlu (465 tys. zł), przebudowy lokalnej ulicy na osiedlu Szenwalda (650 tys. zł), remontu boisk do koszykówki przy Szkole Podstawowej nr 27 (ul. Łętowskiego; zadanie wartości prawie 125 tys. zł) czy przebudowy fragmentu ul. Północnej (350 tys. zł) i parę innych. Wiadomo było jednak, że puła środków będących do dyspozycji na zgłaszane projekty była niższa niż tegoroczna puła budżetu obywatelskiego i wszystkie projekty mogą być zrealizowane. Wybór głosujących był jaki był. I tak na projekty dotyczące bezpośrednio naszych osiedli i ich mieszkańców zdobyliśmy niemało - 201.500 zł. Co prawda ubiegłoroczny wynik był o wiele większy, wynosił 550.900 zł, ale nie każdego roku trafia się dobre żniwo. Cieszymy się i z tego, i czekajmy na realizację projektów. ●R

PROJEKTY DO REALIZACJI BEZPOŚREDNIO W ZASOBACH SM SILESIA, ZGŁOSZONE PRZEZ SPÓŁDZIELCÓW I WYBRANE DO REALIZACJI W GŁOSOWANIU NAD BUDŻETEM OBYWATELSKIM NA 2018 ROK

NUMER ID I TYTUŁ ZADANIA	LICZBA GŁOSÓW	WARTOŚĆ ZADANIA
L25/19/2017 Poznajemy Śląsk – wycieczki dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca Podczas dziesięciu wyjazdów krajoznawczych chętni mieszkańcy Piotrowic i Ochojca będą mogli przede wszystkim poznać Śląskie Dziedzictwo Kulturowe. Uczestnicy spędzą czas w miłym towarzystwie oraz odwiedzą wyjątkowe miejsca na Górnym Śląsku. Głównie będą to obiekty postindustrialne, obiekty architektoniczne i przyrodnicze - miejsca kultu Górnoślążaków oraz miasta i miasteczka, które były sceną zrywów narodowościowych Wnioskodawca: Dorota Ostrowicz	342 (4,73 %)	44.000 zł
L16/19/2017 „Przyjazne chodniki” – dostosowanie chodników dla osób niepełnosprawnych (ul. Jankego 112, 116, 120). Wykonanie i dostosowanie chodników dla osób niepełnosprawnych pomiędzy bankiem a targowiskiem Wnioskodawca: Agnieszka Staniec	338 (4,68 %)	82.500 zł
L/8/19/2017 Lubię, kiedy się zieleni – Twoje 3 punkty dla Manhattanu (ul. Radockiego 252-280) Projekt obejmuje rewitalizację trawników wokół bloków przy ul. Radockiego 252-280. W otoczeniu pojawiają się ozdobne drzewa oraz kwietnik, a braki krzewów żywopłotowych zostaną uzupełnione. Wzdłuż ogrodzenia szkolnego boiska pobiętnie estetyczny chodnik. Wnioskodawca: Andrzej Mazur	331 (4,58 %)	75.000 zł

WIĘCEJ NA STRONACH INTERNETOWYCH: WWW.BO.KATOWICE.EU

Naszym priorytetem są spółdzielcy

Rozmowa z **MIROSLAWEM KUTKIEM**
Przewodniczącym Rady Nadzorczej



Koniec roku sprzyja podsumowaniom i bilansom. Jak wypada mijający rok w działalności naszej spółdzielni w ocenie Rady Nadzorczej?

MK: – Najważniejszym elementem oceny jest wynik ekonomiczny osiągnięty przez spółdzielnię. To poprzez niego spółdzielcy oceniają pracę Zarządu i Rady Nadzorczej. Po analizie wykonania planu społeczno-gospodarczego za dziewięć miesięcy mamy ewidentnie wynik dodatni, a Zarząd pracuje cały czas, aby był jak najlepszy.

Systematycznie poprawia się stan zasobów. W dużym tempie kontynuowana jest termomodernizacja budynków, praktycznie będąca już na ukończeniu, a spółdzielnia podpisała kolejne umowy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na dofinansowanie dociepleń kolejnych budynków, co jeszcze przyspiesza ten proces. Przybywa – w miarę możliwości terenowych i finansowych – tak potrzebnych miejsc parkingowych, naprawia się chodniki i drogi, odnawia klatki schodowe. Podkreślić wypada prężną działalność zespołu społeczno-kulturalnego. Zmodernizowany został klub Silesianka, organizowanych jest wiele urozmaiconych programowo imprez dla dzieci, dorosłych, seniorów dla seniorów. Spółdzielnia bardzo dobrze wywiązuje się ze swoich zadań. Rada Nadzorcza nie widzi zagrożeń w jej działalności. Mamy nadzieję, że dostrzegają to także członkowie. Naszym priorytetem są członkowie spółdzielni, w imieniu których działamy, sami będąc członkami spółdzielni i mieszkańcami, zainteresowanymi tym, żeby mieszkać wygodnie i bezpiecznie i nie przepłacać.

Były też sprawy pozornie drobniejsze. Na przykład dzięki naszym staraniom reaktywowane zostały stałe dyżury dzielnicowych policji. Aby co najmniej ograniczyć skalę dokuczliwości bytności dzikich zwierząt na terenie

naszych osiedli nawiązaliśmy bliższą współpracę z przedstawicielami Lasów Państwowych, dzięki której zwiększyła się aktywność patroli służby leśnej. Wybraliśmy firmę audytorską do badania planu społeczno-gospodarczego naszej spółdzielni i opracowania raportu za 2017 roku, który zostanie przedstawiony na najbliższym Walnym Zgromadzeniu. Realizowaliśmy szereg innych, można powiedzieć: rutynowych, stałych zadań określonych w prawie i w statucie naszej spółdzielni.

A co się nie udało?

– Cóż, nadal zaskakująco niska jest aktywność spółdzielców. Widać to po frekwencji na Walnym Zgromadzeniu, na zebraniach z mieszkańcami. To problem podnoszony od wielu lat i nasilający się. Na kilka tysięcy członków na zebrania i spotkania przychodzi po kilkanaście, góra parędziesiąt osób. Z reguły są to ci sami ludzie – działający kiedyś aktywnie w spółdzielni, seniorzy. To samo widać chociażby po aktywności w różnego rodzaju konkursach lub sondażach mających pomóc rozegnać potrzeby i poglądy mieszkańców na sprawy spółdzielni. Zwykle wpływa znikoma liczba odpowiedzi.

Dlatego – biorąc pod uwagę zaangażowanie i aktywność spółdzielców – rozważamy ostatnio ewentualność zrezygnowania z organizowania doroczných zebrań mieszkańców. Zastanawiamy się, czy nie lepsze byłoby okresowe dyżury członków Zarządu w siedzibach administracji osiedlowych. Oraz czy ewentualnie nie zmniejszył jeszcze liczby członków Rady Nadzorczej.

Czy takie dyżury nie będą powtórką dyżurów członków Zarządu i Rady Nadzorczej w siedzibie spółdzielni? Przecież zainteresowani zawsze mogą zgłaszać się z różnymi sprawami: osobistymi (dotyczącymi ich sytuacji prawnej czy finansowej w spółdzielni), ale także dotyczą-

mi ich klatki schodowej, nieruchomości, osiedla, przedstawiać uwagi i propozycje.

– Dlatego jest to temat wymagający przedyskutowania. Jedno zastrzeżenie jest podstawowe: możliwość bezpośrednich kontaktów członków spółdzielni z Zarządem i Radą Nadzorczą była, jest i musi pozostać. To, plus funkcjonowanie ciał samorządowych i transparentność działania, jest elementem społecznej kontroli i podkreśleniem spółdzielczej wspólnotowości. Spółdzielnię tworzą ludzie, nie budynki.

We wrześniu weszła w życie nowelizacja Ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych. Co to oznacza?

– Wiele zmian, a na pewno bardzo ważny element działania dla przyszłej Rady Nadzorczej. Dostrzegamy konieczność tytanicznej pracy Zarządu i pracowników spółdzielni nad wdrożeniem ustawy, zmianą statutu spółdzielni itd., co pozwoli dostosować się do nowych uregulowań legislacyjnych.

Poruszył pan ważną kwestię – w 2018 roku kończy się kadencja obecnej Rady Nadzorczej.

– Tak. Przed nami ostatnie pół roku działalności. Naszym następcom chcemy zostawić czyste przedpole i przekazać spółdzielnię w jak najlepszej kondycji.

Skoro mówimy o przyszłości, to z okazji zbliżającego się Bożego Narodzenia i Nowego Roku składam wszystkim Spółdzielcom, Mieszkańcom, Pracownikom, Zarządowi oraz moim Koleżankom i Kolegom z Rady Nadzorczej najserdeczniejsze życzenia. Przede wszystkim dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności, sukcesów na niwie zawodowej i rodzinnej. Żeby Święta były spokojne, rodzinne, tradycyjne, pełne domowego ciepła.

Życzę na przyszły rok sukcesów całemu Zarządowi, a przyszłej Radzie Nadzorczej wielu inicjatyw i owocnej pracy. ● R

Nowelizacja ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych

Miało być lepiej...

Mimo sprzeciwu wielu ekspertów i środowiska spółdzielczego, Sejm i Senat przyjęli, a Prezydent RP 2 sierpnia 2017 roku podpisał (obowiązującą od 9 września 2017 roku) nowelizację ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, ustawy Prawo spółdzielcze i Kodeksu postępowania cywilnego. Zasadniczym celem tej nowelizacji było dostosowanie dotychczasowych przepisów ustawy z dnia 15 grudnia 2000 roku o spółdzielniach mieszkaniowych do orzeczeń Trybunału Konstytucyjnego. I tego oczekiwali spółdzielcy. Jednak nowa ustawa budzi wśród fachowców wiele zastrzeżeń co do jej zgodności z ustawą zasadniczą. Środowisko spółdzielcze podkreśla, że projekt nie został poddany żadnym konsultacjom społecznym, a ostatecznie przyjęte zapisy są niespójne, mało precyzyjne i w wielu aspektach mogą być uznane za sprzeczne z Konstytucją RP.

Ustawodawca jakby zapomniał o tym, że spółdzielnia jest zrzeszeniem i to ludzie decydują, czy chcą należeć do spółdzielni, czy nie. Obawy te podziela także Krajowa Rada Spółdzielcza, która w swoim wystąpieniu do Prezydenta RP skrytykowała uchwalone rozwiązania.

„...Znowelizowana ustawa jest potworkiem prawnym, nie tylko podcinającym skrzydła spółdzielniom jeśli chodzi o rozwój, ale wręcz utrudniającym im codzienną działalność” – stwierdził na łamach branżowego pisma „Administrator” Jerzy Jankowski – przewodniczący Związku Rewizyjnego Spółdzielni Mieszkaniowych RP.

„Ustawa z dnia 20 lipca 2017 r. o zmianie ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, ustawy – Kodeks postępowania cywilnego oraz ustawy – Prawo spółdzielcze” wprowadza głębokie zmiany mające istotny wpływ na funkcjonowanie spółdzielni mieszkaniowych. Tak głębokie, że zdaniem Krajowej Rady Spółdzielczej – wyrażonym w apelu do Prezydenta RP z 1 sierpnia bieżącego roku o to, aby jej nie podpisywał – istnieją liczne i poważne wątpliwości co do konstytucyjności szeregu przepisów wymienionej ustawy. Opierając się na dogłębnej analizie prawnej Krajowa Rada Spół-

dzielcza stwierdziła, że w proponowanym brzmieniu ustawa nie powinna stać się obowiązującym prawem. Prezydent uznał jednak inaczej.

Na czym polegają główne zmiany w przepisach?

Za najważniejsze należy uznać sprawy związane z członkostwem w spółdzielni. Po zmianach członkostwo w spółdzielni powstaje z mocy prawa i przysługuje osobie związanej węzłem prawnym ze spółdzielnią. Członkostwo nabyte z mocy prawa związane jest z brakiem obowiązku składania deklaracji członkowskiej i brakiem obowiązku wniesienia wpisowego. Nie wnosi się również udziału.

Od 9 września br. członkami spółdzielni są oboje małżonkowie posiadający spółdzielcze mieszkanie, chyba że mieszkanie stanowi majątek odrębny jednego z nich.

Natomiast osoba, która nabyła prawo odrębnej własności lokalu może sama zdecydować czy chce być członkiem spółdzielni czy też nie.

Zgodnie z nowelizacją ustawy w przypadku zaległości z zapłatą opłat za używanie lokalu za okres co najmniej 6 miesięcy, rażącego lub uporczywego wykroczenia osoby korzystającej z lokalu przeciwko obowiązującemu porządkowi domowemu albo niewłaściwego zachowania tej osoby czyniącego korzystanie z innych lokali lub nieruchomości wspólnej uciążliwym, spółdzielnia ma prawo wystąpić do sądu o wydanie orzeczenia o wygaśnięciu spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu mieszkalnego.

Nowelizacja wprowadziła istotne zmiany w wielu obszarach funkcjonowania spółdzielni mieszkaniowych, które nałożyły na spółdzielnie mieszkaniowe potrzebę podjęcia ogromu działań zmierzających do wdrożenia w życie przepisów, które nie zawsze są ze sobą spójne.

Z uwagi na to, że wiele wprowadzonych zmian istotnie odbiega od dotychczasowych regulacji, ustawodawca zdecydował, że spółdzielnie mieszkaniowe w ciągu roku od wejścia w życie ustawy są zobowiązane do dokonania zmian swoich statutów, tak aby uwzględniały dokonane nowelizację zmiany. ● R

Zebrania Osiedlowe Mieszkańców

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

22 listopada spotkali się mieszkańcy osiedla Szenwalda. Obecnych było 14. mieszkańców osiedla (na około 400 uprawnionych), którzy zgłosili na zebraniu następujące tematy:

- bezpieczeństwo na osiedlu (nasilone przypadki oszustw dokonywanych na seniorach m.in. metodą „na wnuczka”, „na policjanta”),
- parkowanie samochodów na trawnikach i w miejscach niedozwolonych,
- wymiana domofonów,
- wycinka suchych drzew i krzewów,
- zaizolowanie rur grzewczych (Szenwalda 36),
- docieplenie stropodachów,
- wymiana świetlików w budynkach,
- remont elewacji budynków.

Jedyny przyjęty wniosek dotyczył przywrócenia stawki remontowej z roku 2016, a obniżenia stawki eksploatacyjnej.

23 listopada odbyło się zebranie osiedla Odrodzenia, w którym na około 6.400 uprawnionych uczestniczyło 26 członków spółdzielni. Główne wniesione przez nich tematy dotyczyły:

- bezpieczeństwa na osiedlu (nasilone przypadki oszustw dokonywanych na seniorach m.in. metodą „na wnuczka”, „na policjanta”),

- realizacji wniosków przyjętych przez miasto w ramach budżetu obywatelskiego,
- braku miejsc parkingowych na osiedlu,
- planu remontów,
- działalności społecznej i kulturalno-oświatowej (pochwała prężnie działającego w osiedlu klubu Silesianka),
- zaległości czynszowych i ich windykacji,
- wymiany lamp oświetleniowych zewnętrznych z przeźroczystych na matowe,
- poprowadzenia ścieżek chodnikowych,
- sprawdzianu stanu instalacji domofonowej,
- szkód wyrządzonych na osiedlu przez dziki,
- problemu niskiej emisji zanieczyszczeń.

Mieszkańcy nie sformułowali żadnych wniosków.

● ● ●

Reasumując – zainteresowanie mieszkańców zebraniem jest znikome. Pomimo ogłoszeń na klatkach schodowych oraz na stronie internetowej spółdzielni frekwencja była bardzo niska. Jest to kolejny sygnał, że organizowanie takich zebrań mija się z celem. Należy rozważyć, czy nie lepiej w zamian wprowadzić cykliczne dyżury członków Zarządu i Rady Nadzorczej w administracji by, nie czekając na listopadowe zebrania, mieszkańcy mogli przez cały rok spotykać się z przedstawicielami władz spółdzielni. ●

APEL ZARZĄDU SM SILESIA

W nawiązaniu do zmian Ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, które weszły w życie w dniu 9 września 2017r, a dotyczących w szczególności członkostwa w spółdzielniach mieszkaniowych, Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej SILESIA zwraca się z apelem do członków i mieszkańców spółdzielni o uaktualnienie swoich danych dotyczących zmian mających wpływ na prawo do posiadanych lokali, z którym obecnie związane jest z mocy prawa członkostwo.

Celem zweryfikowania i aktualizacji rejestru członków spółdzielni zachodzi potrzeba zgłoszenia i okazania odpowiednich dokumentów potwierdzających zmiany dotyczące m.in. ustania wspólności majątkowej, rozszerzenia wspólności majątkowej, rozvodu, zgonu członka spółdzielni, zgonu współmałżonka, darowizny prawa do lokalu.

**Strony przyjmuje Dział Członkowski pokój nr 2
ul. Głuszców 9 w Katowicach
od poniedziałku do czwartku w godzinach
od 9.00 do 14.00, a w środy do 17.00.**

KLUBY OSIEDLOWE ZAPRASZAJĄ

KLUB OSIEDLOWY SILESIANKA

UL. RADOCKIEGO 282,
tel. 517-206-397
godz. 16:00 – 20:00

AEROBIK

poniedziałek i środa
godz. 18:00
wtorek i czwartek
godz. 17:00, 18:00, 19:00

ZUMBA

poniedziałek godz. 19:00

JĘZYK ANGIELSKI DLA DOROSŁYCH

grupa 0 - poniedziałek
godz. 18:00
grupa średnio-zaawansowana
- środa godz. 18:00

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW 60+

czwartek godz. 18:00

JĘZYK NIEMIECKI DLA DOROSŁYCH

wtorek godz. 18:00

JOGA

piątek godz. 16:45 i 18:30

PILATES

poniedziałek godz. 17:00



ZDROWY KRĘGOSŁUP

środa godz. 19:00

KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI

środa godz. 19:00

KÓŁKO SZACHOWE DLA DZIECI

piątek godz. 16:00

ZDROWY KRĘGOSŁUP dla panów

środa godz. 17:00 (zapisy)



Zdrowy Kręgosłup to specjalny zestaw ćwiczeń, których celem jest profilaktyka przeciążeń kręgosłupa oraz kształtowanie prawidłowej,

KLUB OSIEDLOWY UL. ŻURAWIA 80

tel. 517-206-366
godz. 16:00 – 20:00

ZDROWY KRĘGOSŁUP



poniedziałek i środa
godz. 19:30

KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI

wtorek i czwartek
godz. 19:00

ZUMBA

piątek godz. 19:30

ENGLISH FOR KIDS

czwartek
godz. 16:30 (gr. I),
wiek 3-4 lat
godz. 17:10 (gr. II),
wiek 5-6 lat

ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI



czwartek godz. 17:10 (gr. I),
wiek 3-4 lat
godz. 17:50 (gr. II), wiek 5-6 lat



Zumba jest połączeniem tańca i aerobiku z latynoamerykańską i międzynarodową muzyką. Dzięki prostym krokom tanecznym powstał dynamiczny, ekscytujący oraz skuteczny program fitness.

KLUB OSIEDLOWY

ul. Północna 32
piątek, godz. 18:00

ul. Żurawia 80
piątek, godz. 19:30



SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
W KLUBACH OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU W GODZ. 16.00 – 20.00

KLUB OSIEDLOWY UL. PÓŁNOCNA 32

tel. 517-206-384
ZAJĘCIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
godz. 16.00 – 20.00

AEROBIK

zestaw ćwiczeń gimnastycznych
z elementami tańca, uelastycznia ciało
i pobudza krążenie krwi
poniedziałki i środy godz. 18:30

ZUMBA

taniec zainspirowany połączeniem elementów
tańców latynoamerykańskich oraz elementów fitness
piątek godz. 18:00

JOGA

uczy jak radzić sobie ze stresem i emocjami.
Joga w równym stopniu kształtuje sylwetkę
i ma wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne
wtorek godz. 19:30



NAUKA JĘZYKÓW

Znajomość języków rozwija pracę mózgu,
poprawia pamięć, uczy wyobraźni.

JĘZYK ANGIELSKI DLA DZIECI

czwartek godz. 16:00

JĘZYK NIEMIECKI DLA DOROSŁYCH

czwartek godz. 18:00

SIŁOWNIA

zajęcia dla dorosłych i młodzieży
niepełnoletniej,
są prowadzone w obecności instruktora
poniedziałek - wtorek - piątek
godz. 16:00 - 20:00



SAMOOBRONA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Nauka skutecznych technik obronnych,
prosty w zastosowaniu.
terminy treningów do ustalenia z instruktorem

KÓŁKO SZACHOWE DLA DZIECI

zabawa i nauka pod okiem instruktora
piątek godz. 17:15

KLUB AKTYWNEGO SENIORA ANZIANO ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

godz. 9.00 – 13.00

GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA

Regularne ćwiczenia usprawniają pracę
wszystkich układów i narządów. Poprawiają uwapnienie
i wzmacniają układ kostny. Zwiększają również zakres
ruchomości stawów, co pomaga łatwiej
wykonywać wiele codziennych czynności.
poniedziałki i środy godz. 10:00
wtorki i czwartki godz. 10:00

SIŁOWNIA

Rowerki, atlasy, orbitrek, wioślarz, stepper
od poniedziałku do piątku godz. 9:00 - 13:00

REMIK

Gra rozwija życie towarzyskie, integruje,
wzbudza pozytywne emocje, wspomaga
pamięć oraz pobudza myślenie!
czwartek godz. 11:00



POGADUSZKI PRZY HERBATCE

zabawa i nauka pod okiem instruktora
piątek godz. 11:00



SPOTKANIA OKAZJONALNE

raz w miesiącu

Zapisy: GIMNASTYKA DLA POCZĄTKUJĄCYCH,
ZDROWY KRĘGOSŁUP, PILATES,
JĘZYK ANGIELSKI

Przypominamy
o obowiązku
zgłaszania liczby
osób zamieszkujących
w lokalu oraz
aktualizowania tych
danych w terminie
14. dni od dnia
wystąpienia zmiany.

Druki oświadczeń dostępne są na stronie internetowej spółdzielni, w administracjach oraz w siedzibie SM SILESIA przy ul. Głuszców 9.

Oświadczenia stanowią podstawę do naliczania opłaty za wywóz nieczystości, która podlega przepisom Ordynacji Podatkowej. Podatnik który - uchylając się od opodatkowania - nie ujawnia właściwemu organowi podmiotu lub podstawy opodatkowania lub nie składa informacji i oświadczeń, podaje nieprawdę lub zataja prawdę, albo nie dopełnia obowiązku zawiadomienia o zmianie objętych nimi danych, podlega karze grzywny za wykroczenie skarbowe.

Tradycja i disco polo



Andrzejki dla seniorów w tym roku zostały zorganizowane 29 listopada w klubie osiedlowym przy ul. Północnej. Seniorzy tłumnie przybyli na długo wyczekiwany wieczór pełen magicznych wróżb i dobrej zabawy.

Na początku wszyscy zasiedli przy stołach, gdzie przy gorącej kawie i słodkim poczęstunku toczyły żywe rozmowy. Jednak gdy tylko panie i panowie usłyszeli muzykę, ruszyli na parkiet, aby potańczyć! Były przeboje disco polo i muzyki współczesnej. Główną atrakcją wieczoru były magiczne wróżby andrzejkowe. Panie i panowie chętnie zgłaszali się do kolejnych zabaw, między innymi do ustawiania kolejno butów do progu drzwi, rzucania za siebie ostrużyn z jabłek, losowania wróżb ukrytych pod kubeczkami i owocami, odkrywania tajemniczych karteczek z przepowiednią na nadchodzący rok 2018.

Nie zabrakło oczywiście tradycyjnego lania wosku! W cieniu formy powstałej po wylaniu wosku do wody każdy widział coś innego – powstała przy tym cała masa śmiesznych, intrygujących i przedziwnych opowieści wróżebnych. ●



Zaległości z tytułu opłat za używanie lokali mieszkalnych i działania windykacyjne w okresie od stycznia do października 2017

Numer nieruchomości	Nieruchomości	Liczba mieszkań ogółem	Liczba mieszkań zadłużonych	Ogółem zaległości na dn. 31.10.17r.
1	Żurawia 16	30	8	1 561,00
2	Żurawia 22	25	4	1 631,38
3	Żurawia 24	25	7	16 729,18
4	Żurawia 26	25	5	9 453,10
5	Żurawia 28	25	8	40 815,39
6	Żurawia 30	30	4	997,71
7	Żurawia 34	25	5	8 031,43
8	Żurawia 36	25	5	3 243,17
9	Żurawia 38	25	5	10 290,23
10	Żurawia 40	25	10	7 822,08
11	Żurawia 42	25	4	1 148,86
12	Żurawia 44	24	5	2 217,21
13	Żurawia 37 – 43, 68 – 70	150	36	19 748,27
14	Szenwalda 34 – 38a	100	25	34 080,52
15	Szenwalda 38b – 38e	100	28	22 512,40
16	Jaworowa 20 – 20B, 22 – 22A	56	18	11 384,71
17	Jaworowa 31	15	3	434,57
18	Jaworowa 36 – 36B	22	10	19 463,62
19	Spółdzielczości 30	14	3	11 678,88
20	Spółdzielczości 32	15	3	2 948,82
21	Poprzeczna 2a – 2c	28	11	4 948,38
22	Poprzeczna 4a – 4c	26	10	7 309,39
23	Poprzeczna 18 – 18a	16	7	2 740,14
24	Poprzeczna 20 – 20B	26	5	4 011,27
25	Jankego 119 – 119A	30	12	3 052,02
26	Jankego 121 – 121A	30	8	4 750,59
27	Jankego 123 – 123D	75	25	18 017,28
28	Jankego 125 – 125C	60	16	9 933,28
29	Fredry 3	24	6	2 415,54
30	Fredry 5	24	7	4 733,53
31	Fredry 7, 7a	24	11	5 631,98
32	Jankego 112	89	29	27 824,92
33	Jankego 116	88	27	97 958,34
34	Jankego 120	88	24	75 690,33
35	Tyska 2 – 10	69	19	11 015,84
36	Żeleńskiego 103 – 103d	50	13	6 547,85
37	Filaka 10	45	16	13 468,45
38	Jastrzębia 4 – 10	45	13	4 177,25
39	Targowa 1 – 11	75	20	15 531,26
40	Targowa 5A – 11A	45	13	7 890,99
41	Zbożowa 14A	30	14	44 759,38
42	Zbożowa 16	25	8	1 580,31
43	Zbożowa 11 – 21	75	22	53 578,05
44	Szewska 2 – 2C	45	11	2 997,99
45	Szewska 4 – 4C	45	16	4 719,46
46	Szewska 6 – 6c, 8 – 8b	70	32	16 575,85
47	Zbożowa 41	25	9	2 625,07
48	Północna 4 – 6	50	12	14 805,03
49	Północna 23	25	9	2 771,83
50	Północna 24a	25	1	544,90
51	Północna 27	25	6	2 312,19
52	Północna 34A	25	9	2 479,45
53	Poznańska 20	25	6	1 892,51
54	Głogowska 32	25	6	2 053,64
55	Głogowska 36	25	9	2 876,37
56	Łętowskiego 5 – 5c ; Tyska 43 – 51	144	50	73 688,76
57	Łętowskiego 4 – 14	108	27	14 813,01
58	Radockiego 50 – 70	244	80	49 443,04
59	Radockiego 70a	86	28	11 478,68
60	Radockiego 72 – 74	24	6	1 760,97
61	Radockiego 76 – 94	223	71	33 652,30
62	Radockiego 96 – 114	245	66	39 146,26
63	Radockiego 116 – 148	339	101	107 330,61
64	Radockiego 152	41	11	52 196,79
65	Radockiego 154 – 184	289	76	170 285,53
66	Radockiego 186 – 196	151	60	67 810,26
67	Radockiego 198 – 208	140	29	17 437,10
68	Radockiego 210 – 232	248	64	53 738,67
69	Radockiego 234 – 260	303	83	107 814,25
70	Radockiego 280	40	12	11 798,79
71	Radockiego 282	40	12	10 577,68
72	Spokojna 41 – 49	75	27	17 911,90
73	Radockiego 262 – 278	198	40	34 606,45
74	Radockiego 290 – 296	60	20	35 594,11
	RAZEM	5276	1521	1 621 498,35

Zaległości w opłatach za zajmowanie lokali mieszkalnych na dzień 31.10.2017 roku wyniosły 1.621.498,35 zł. W stosunku do stanu na dzień 31.10.2016 roku odnotowano spadek o 147.226,53 zł.

- na 33 nieruchomościach odnotowano spadek zaległości na łączną kwotę 282.484,31 zł;
- na 41 nieruchomościach odnotowano wzrost zadłużenia na łączną kwotę 135.257,78 zł;

Z porównania zaległości w październiku 2016 do października 2017 roku w rozbiciu na liczbę miesięcy zalegania wynika, że:

- zaległości 0 – 1 mies. spadły o 7.502,79 zł,
- zaległości 1 – 3 mies. wzrosły o 56.580,26 zł,
- zaległości 3 – 6 mies. spadły o 64.764,96 zł,
- zaległości powyżej 6 mies. spadły o 131.539,04 zł.

W ramach działań windykacyjnych przeprowadzonych w okresie od stycznia do października 2017 roku:

- wysłano 700 wezwań do zapłaty;
- na drogę postępowania sądowego skierowano 52 sprawy na łączną kwotę 231.519,50 zł;
- do egzekucji komorniczej przekazano 40 spraw, wpłaty przekazane przez komornika w okresie od stycznia do października 2017 roku stanowią kwotę 199.587,31 zł;
- podpisano 24 porozumienia na ratalną spłatę zadłużenia w wysokości 77.065,31 zł;
- 2 osoby zostały wykreślone z rejestru członków;
- 4 dłużników dobrowolnie przekazało mieszkanie do dyspozycji spółdzielni – z ich wkładów na zaległości przekazano 99.519,32 zł,
- 1 dłużnik sprzedał swoje mieszkanie, dokonując wcześniej spłaty zadłużenia w łącznej kwocie 9.032,08 zł;
- 2 mieszkania zostały sprzedane poprzez licytację komorniczą co spowodowało przerwanie narastania długu, dwie sprawy są jeszcze w toku;
- zostały skierowane do sądu 2 pozwy o wydanie wyroku eksmisyjnego;
- na dzień 31.10.2017 roku ogółem wykluczonych/wykreślonych z rejestru członków były 34 osoby, spośród których 23 posiada zadłużenie w wysokości 289.606,64 zł, w tym kwota 189.586,45 zł stanowi zadłużenie 12 osób posiadających wyroki eksmisyjne z uprawnieniem do lokalu socjalnego;
- w okresie od stycznia do października 2017 roku tytułem odszkodowania za niedostarczenie zasądzonych lokali socjalnych Urząd Miasta przekazał spółdzielni kwotę 68.983,32 zł.;

W wyniku intensywnej windykacji następuje spadek zaległości w stosunku do lat ubiegłych co pokazuje zmniejszający się wskaźnik zaległości (stosunek zadłużenia w opłatach do rocznych należności czynszowych):

- w roku 2014 wyniósł 6,52 %
- w roku 2015 wyniósł 6,25 %
- w roku 2016 wyniósł 6,04 %

Przedstawiamy obok tabelę obrazującą wysokość zaległości według stanu na 31.10.2017 roku w rozbiciu na poszczególne nieruchomości.

Informacje o stanie zadłużenia lokatorów danego budynku są aktualizowane co trzy miesiące i zamieszczane na tablicach ogłoszeniowych znajdujących się w klatkach schodowych.

Każdy członek spółdzielni może uzyskać (osobiście w Dziale Rozliczeń) dane dotyczące zaległości sąsiadów z tej samej nieruchomości. ●

#2540 Tymon Stanek

Tymon ma 7 lat i wykryto u niego rzadką chorobę Neurofibromatozę. Choroba objawia się zmianami nowotworowymi na ciele, oczach oraz zmianami w głowce. Obecnie Tymon posiada glejaka nerwu wzrokowego. Choroba dotyczy głównie układu nerwowego i powoduje zmiany w układzie kostno-szkieletowym. Tymek jest radosnym chłopcem, kocha muzykę i taniec. Jednak choroba postępuje i jej objawy są ekspresyjne. Tymek chodzi nadal do przedszkola, pracuje każdego dnia z terapeutami i rehabilitantami. Jesteśmy przerażeni szybko postępującymi zmianami oraz dalszą diagnozą. Uzbierane pieniądze przeznaczymy na dalszą terapię i diagnozę.

Rodzice Tymona: Aneta i Lucjan

Wpisz w PIT KRS Fundacji
Jaś i Małgosia
0000127075
w rubryce
"cel szczegółowy" wpisz
#2540 TYMON STANEK
zaznacz wyrażam zgodę
lub wpłać darowiznę na
konto
88 1240 2539 1111 0010 2766 0745
Z dopiskiem
#Tymon Stanek



OGŁOSZENIA DROBNE

■ **NAPRAWA TELEWIZORÓW**
U KLIENTA. TEL. 603-898-300.

■ **NAPRAWY TELEWIZORÓW**
U KLIENTA. FESTERKIEWICZ.
TEL. 603-585-329.

■ **MEBLE KUCHENNE NA**
WYMIAR, ZABUDOWY WNĘK,
SZAFY, MEBLE BIUROWE ITP.
TEL. 602-424-382.

■ **SZKLARSKIE USŁUGI**
U KLIENTA. TEL. 601-525-940
LUB 32/258-27-24.

■ **CHEMIA, MATEMATYKA.**
TEL. 609-313-634

Słodki Mikołaj

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Imprezę rozpoczął spektakl interaktywny pt. „Renifer i bałwanek” w wykonaniu aktorów z Fabryki Kultury Anny Leśniak i Mateusza Trembaczowskiego – bajka o najsympatyczniejszej Reniferce na świecie i o jej niezwykłych przygodach z Bałwanem.

Największą atrakcją był jak co roku przyjazd Świętego Mikołaja!

Najmłodszy mieszkańcy bardzo się ucieszyli na jego widok. Tym bardziej, że przyniósł dla nich słodkie pre-

zenty. Dzieci grzecznie ustawiały się w kolejce, aby przywitać się z Mikołajem, zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie oraz - co najważniejsze - dostać podarunek. Tak świąteczna i ciepła atmosfera udzieliła się także rodzicom i opiekunom i sprawiła tego wieczoru wszystkim dużo przyjemności. Nie zabrakło dla nikogo słodkich niespodzianek (cukierki, czekoladki, ciasteczka, soczki, lizaki, chrupki) oraz specjalnych mikołajkowych balonów.

Baaaardzo dziękujemy za Waszą obecność:-)



SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA SILESIA W KATOWICACH oferuje do wynajęcia

ul. Głuszców 9. Powierzchnia warsztatowa ~330,00 m² (możliwość podziału powierzchni)

- Dostęp do pomieszczeń: poziom zero, bramy wjazdowe dwuskrzydłowe z dwóch stron lokalu, pomieszczenie socjalne, WC, wysokość ~4m, posadzka betonowa. Wyposażenie: instalacja wodno-kanalizacyjna, elektryczna (indywidualna umowa). Istnieje możliwość ogrzewania pomieszczeń.

ul. Tyska 2. Powierzchnia ~ 63,00 m²

- Lokal ogrzewany centralnie, składa się z 4 pomieszczeń, komunikacji, WC. Pomieszczenia usytuowane na parterze budynku wielorodzinnego z odrębnym wejściem.

ul. Spółdzielczości 30. Powierzchnia ~ 100,00 m²

- W skład powierzchni wchodzi 5 pomieszczeń oraz WC usytuowanych na poziomie piwnicy budynku mieszkalnego, wyposażonych w instalację elektryczną, wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania.

ul. Spokojna 43. Powierzchnia ~ 48,00 m²

- Lokal wyposażony jest w instalację: wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). Lokal usytuowany jest pomiędzy budynkami z odrębnym wejściem z poziomu zero. Drzwi i okno wyposażone są w rolety zewnętrzne. Możliwość adaptacji powierzchni na prowadzenie danego typu działalności.

ul. Fredry 3. Powierzchnia 36,00 m²

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

ul. Radockiego 224. Powierzchnia 20,00 m²

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

ul. Prusa 42 (dawna ulica Szenwald). Powierzchnia 10,35 m²

- W skład powierzchni wchodzi jedno pomieszczenie. Lokal usytuowany jest na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego. Lokal wyposażony jest w instalację centralnego ogrzewania oraz elektryczną (indywidualna umowa). Możliwość korzystania z pomieszczenia WC usytuowanego w sąsiedztwie lokalu.

Obiekt na Osiedlu TARGOWISKO. Powierzchnia ~ 68,00 m²

- Wolnostojący budynek byłej hydroforni zlokalizowany w sąsiedztwie budynku przy ul. Gen Z. W. Jankego 120 w Katowicach. Spółdzielnia dysponuje dokumentacją przebudowy hydroforni na salę fitness.

ul. Żurawia 80 w Katowicach. Powierzchnia ~ 35,00 m²

- W skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie, korytarz. Możliwość korzystania z WC. Lokal wyposażony jest w instalację elektryczną i centralnego ogrzewania.

- **Sala klimatyzowana o powierzchni 126,00 m²** wraz z pomieszczeniami z pełnym zapleczem kuchennym i sanitarnym. Możliwość organizowania szkoleń, konferencji, zajęć grupowych. Lokale usytuowane są na piętrze pawilonu handlowo-usługowego, w sąsiedztwie którego znajduje się osiedle domów jedno- i wielorodzinnych, szkoła.

**Działalność prowadzona w lokalach nie może zakłócać
spokoju mieszkańców.**

GARAŻE PRZY UL. GŁUSZCÓW 9 W KATOWICACH

Garaże blaszane znajdują się na terenie ogrodzonym i monitorowanym.

MIEJSCA POSTOJOWE Z PRZEZNACZENIEM NA PRZECHOWYWANIE MOTOCYKLI

przy ul. Szewskiej 4, w zadaszonej i zamkniętej części wiaty gospodarczej.

MIEJSCA PARKINGOWE NA OSIEDLU ŻURAWIA

w rejonie budynków przy ul. Żurawiej 34, 36, 37 w Katowicach

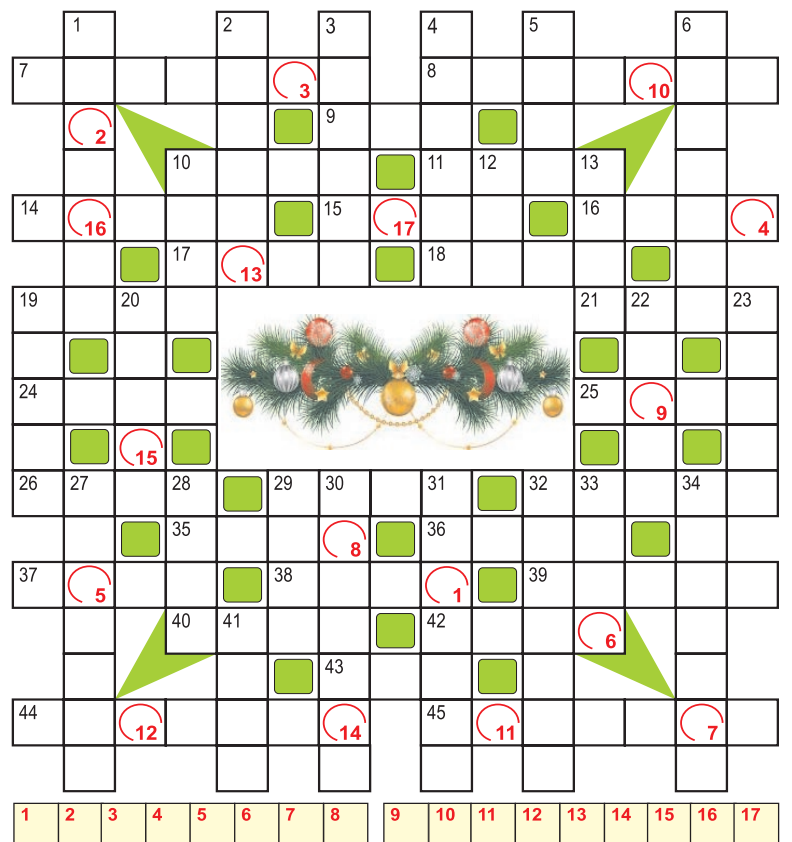
Powierzchnie na cele reklamowe na ścianach budynków:

ul. Żurawia 44 | ul. Tyska 2 | ul. Poprzeczna 2a
ul. Gen. Z. W. Jankego 119, 121, 123 | ul. Radockiego 70a

Informacje dotyczące:

- sali klimatyzowanej o pow. 126,00 m² przy ul. Żurawiej 80 - pod nr telefonu 32/202-80-34 wew. 337 (pokój nr 27 w siedzibie spółdzielni, ul. Głuszców 9);
- pozostałych ogłoszeń - pod nr telefonu 32/202-80-34 wew. 336 lub 436 (Dział Eksploatacji, pokój nr 28 w siedzibie spółdzielni, ul. Głuszców 9).

KRZYŻÓWKA NA ŚWIĘTA



ZNACZENIE WYRAZÓW:

Poziomo: 7. Nasza spółdzielnia. 8. O nim i o tymianku pisaliśmy w Poradach Anioła Farmacji. 9. Brak połysku. 10. Pieśni solowe w operze. 11. Typ zamka do drzwi. 14. Obok katody. 15. Kultura bycia. 16. Miasto samowarów. 17. Ptak arktyczny. 18. Tubylec z Filipin. 19. Metal antykorozyjny. 21. Martwica wapienna. 24. Rodzaj imprezy turystycznej. 25. Studnia krasowa. 26. Czarna używka. 24. Radocha. 32. Biegają po klawiaturze. 35. Okrągła i długa. 36. Uchwyty ślusarskie. 37. Zaczyna się za Uralem. 38. Rosyjskie imię męskie. 39. Kajak Eskimosa. 40. Miejsce odbioru towaru. 42. Platynowiec. 43. Rzeka krokodyli. 44. Niebiańskie istotki. 45. Ładne na modrzewiu.

Pionowo: 1. Kwiat ogrodowy. 2. Mityczny świat niematerialny. 3. Zdobi choinkę. 4. Nauka o świetle. 5. Uwielbiany aktor. 6. Widowisko bożonarodzeniowe. 10. Z Ewą. 12. Córka Zeusa i Eris. 13. Stała posada. 19. Krzew. 20. Ścięcie piłki w tenisie. 22. Przeciwnik. 23. Pojazd w kuligu. 27. Tak nazywa się Klub Aktywnego Seniora. 28. Olej silnikowy. 29. Czar. 30. Kolorowy na druciku. 31. Dzień łamania się opłatkiem. 32. Największy ocean. 33. Państwo Sargona. 34. Strojona przed Wigilią. 41. Zaokrąglenia kadłuba statku.

**Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 17
dadzą rozwiązanie krzyżówki.**

Dla Czytelników, którzy do 29 stycznia 2018 roku nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną lub mailową, z podaniem danych teleadresowych) poprawne rozwiązania (z zaznaczeniem: KRZYŻÓWKA NA ŚWIĘTA) przewidziano 3 upominki.

Upominki – gadzety spółdzielcze – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI NA JESIEŃ z poprzedniego wydania (hasło: „Jesienne klimaty”) otrzymali: **Gabriela Dusik** (ul. Radockiego), **Janina Jama** (ul. Jankego) i **Aleksander Reisner** (ul. Radockiego). **Gratulujemy.**

ZIMA i PTAKI

Karmienie ptaków pokarmem przeznaczonym dla ludzi (zwłaszcza starym chlebem!, słoniną i innymi pokarmami zawierającymi sól) nie pomaga im, a jedynie szkodzi.

Jeśli chcesz pomóc ptakom nie dokarmiaj ich chlebem ani innymi resztkami pożywienia, gdyż może to spowodować u nich choroby przewodu pokarmowego, osłabienie, biegunkę a nawet śmierć.



TRZECIE ZĘBY

st. technik dent. Ewa FRANCIK

ZAPRASZAM - Radockiego 60
poniedziałek, środa,
czwartek 16:00 - 19:00
sobota 9:00 - 12:00

KONSULTACJE BEZPŁATNE

**PRAKTYKA PRZENIESIONA
z Radockiego 250
tel. 503-051-882**

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Ul. Radockiego 90, VII piętro

**Naprawa protez zębowych oraz
wszelkie prace protetyczne**

tel. 32/206-06-90

**tel. non-stop:
504-552-252**

ZATRUDNIĘ

osoby na stanowisku

**dozorca,
pracownik porządkowy**

Kontakt:

AGRO-SERVICE 3
Filia: Katowice, I. Łętowskiego 18
(przy SP nr 27)
tel. 32/203 52 62; 203 52 63
Biuro: tel. 500 265 778
32/205 81 31 ÷ 32

UWAGA

LOKATORZY!

**NAPRAWA i KONSERWACJA
OKIEN**

WYMIANA OKUĆ I USZCZELEK

508-769-362

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców
Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”
w Katowicach

Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34. Redaguje zespół. Redaktor prowadzący **Marian Ryglewicz**. 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: „PETIT MEDIA”, TEL. 509-180-120,
e-mail: petit_media@gazeta.pl

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

KRIOKOMORA DLA ZDROWIA I URODY

PRZEKONAJMY SIĘ, ŻE ZIMNO WCALE NIE JEST TAKIE STRASZNE!

Krioterapia ogólnoustrojowa jest nieodłącznym elementem tak zwanej kriorehabilitacji. Jej ogólnoustrojowe działanie powoduje wystąpienie w organizmie człowieka wielu korzystnych efektów takich jak: efekt przeciwbólowy, nerwowo-mięśniowy, odpornościowy, krążeniowy, hormonalny oraz przeciwobrzękowy.

Kriokomora działa hartująco na organizm, przystosowuje go do niskich temperatur i zwiększa aktywność układu immunologicznego poprzez zwiększenie wydzielania leukocytów. Przebywanie w kriokomorze sprzyja wydzielaniu endorfin, które oprócz tego, że poprawiają nastrój, wykazują również działanie przeciwbólowe. Zabiegi w sprzyjają leczeniu depresji, nerwicy, bezsenności i impotencji. Panie korzystające z kriokomory odczuwają łagodniejsze dolegliwości związane z klimakterium, a u mężczyzn obserwuje się wzrost testosteronu.

JAKIE SĄ WSKAZANIA DO KRIOTERAPII OGÓLNOUSTROJOWEJ?

Do głównych wskazań krioterapii ogólnoustrojowej należą: schorzenia układu ruchu (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, reumatoidalne zapalenie stawów), stwardnienie rozsiane, urazy stawów i tkanek miękkich (w fazie naprawczej), profilaktyka osteoporozy, łuszczycowe zapalenie stawów, zapalenia okołostawowe (ścięgien, torebek stawowych, mięśni), dyskopatia (działanie objawowe), niedowłady spastyczne, infekcje dróg oddechowych, migrena.

Krioterapia ogólnoustrojowa znajduje również zastosowanie jako forma odnowy biologicznej.

Oczywiście nie każdy może skorzystać z krioterapii ogólnoustrojowej. Wśród głównych przeciwwskazań należy wymienić: klaustrofobię, krioaglobulinemię (nieprawidłowe białko we krwi, jakie pod wpływem zimna ulega wytrąceniu), zespół Reynauda, zaburzenia czucia, pokrzywka na zimno, znaczna niedoczynność tarczycy, nowotwór złośliwy (w trakcie leczenia), ciężkie choroby serca i układu krążenia.

JAK PACJENT POWINIEN PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZABIEGU?

Przed skorzystaniem z zabiegu pacjent odbywa wizytę lekarską, która kwalifikuje go do odbycia sesji terapeutycznej. Warunkiem niezbędnym, aby skorzystać z kriokomory jest zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań. Przed przystąpieniem do zabiegu oraz bezpośrednio po nim mierzone jest tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi. Wszystkie te informacje są notowane w karcie pacjenta, gdzie wpisywana jest również ilość sesji terapeutycznych oraz czas ich trwania.

Przed podjęciem zabiegu należy zaopatrzyć się w specjalny strój tzn.: czapkę lub opaskę, rękawiczki, skarpety (najlepiej bawełniane do kolan), kostium kąpielowy (kobiety), spodenki (mężczyźni) oraz maszkę ochronną na twarz. Na stopy zakłada się drewniane chodaki.

W celu uzyskania jak najlepszych efektów zaleca się, aby sesje wykonywać w seriach od 10 do 30 wejść.



JAK PRZEBIEGA ZABIEG W KRIOKOMORZE?

Zabieg wykonywany jest w specjalnie skonstruowanej kriokomorze składającej się z przedsionka, gdzie temperatura wynosi około minus 70 stopni Celsjusza. Tam pacjent przebywa około 30 sekund w celu przystosowania organizmu do przebywania w niskich temperaturach, a następnie udaje się do komory głównej, gdzie temperatury sięga od minus 110 do minus 160 stopni Celsjusza. Czas przebywania pacjenta w kriokomorze głównej wynosi początkowo pół minuty i stopniowo jest wydłużany do około 3 minut. Podczas całego pobytu w komorze kriogenicznej pacjent wykonuje energiczne ruchy kończyn dolnych i górnych, porusza się wyraźnie tupiąc nogami. Należy oddychać powoli. Zabronione jest dotykanie oszronionych szyb, gdyż grozi to uszkodzeniem tkanki skórnej.

Podczas całego zabiegu w pacjenci są pod opieką wykwalifikowanego terapeuty, który czuwa nad ich bezpieczeństwem.

DOBROCZYNNE ZIMNO

Po opuszczeniu kriokomory następuje wzrost ukrwienia ciała, mięśnie są rozluźnione, skóra wygładzona a stawy bardziej ruchome, dzięki czemu z dużą łatwością można wykonać rozmaite ćwiczenia. Bezpośrednio po wyjściu z kriokomory niezbędna jest kinezyterapia – czyli wykonanie określonych ćwiczeń gimnastycznych lub treningu na rowerach stacjonarnych. Wysiłek podnosi temperaturę ciała oraz pozwala na powrót organizmu do normy. Trening po wyjściu z kriokomory powinien trwać około 30 minut w zależności od indywidualnego stanu pacjenta.

Po odbyciu kompleksowej terapii, pacjenci odczuwają przypływ pozytywnej energii, co jest związane z wydzielaniem endorfin, czyli hormonów szczęścia.

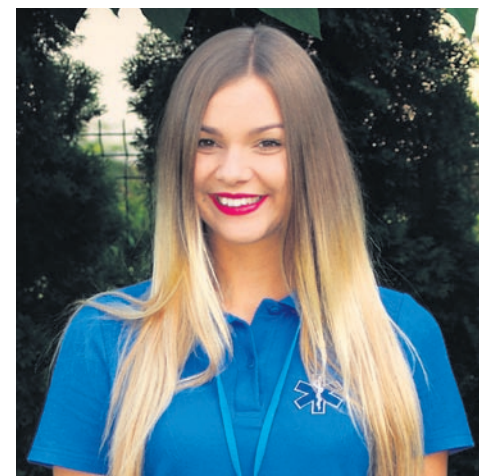
KRIOKOMORA DLA URODY!

Zabiegi leczenia zimnem coraz częściej wykorzystywane są w medycynie estetycznej oraz dermatologii.

Ogólnoustrojowe działanie krioterapii, czyli seanse w kriokomorze poprawiają wygląd cery. Terapia zalecana jest osobom borykającym się z bliznami skórnymi oraz trądzikiem. Przebywając w kriokomorze uzyskujemy efekt napięcia skóry na całym ciele: w obrębie brzucha, ramion i biustu. Poprzez zastosowanie niskich temperatur wpływamy na poprawę jędrności i nawilżenia skóry. Korzystanie z kriokomory jest pomocne w walce z cellulitem i niechcianą tkanką tłuszczową!

Wśród nowatorskich metod walki z nadwagą i otyłością stosowany jest zabieg polegający na zamrażaniu komórek tłuszczowych. Zastosowanie niskich temperatur wspomaga proces odchudzania oraz likwiduje niechcianą tzw. skórę pomarańczową, poprzez zwiększenie jędrności pośladków oraz okolic ud i brzucha. Podczas pobytu w kriokomorze polepsza się metabolizm węglowodanów oraz tłuszczu, dochodzi do redukcji tkanki tłuszczowej oraz usunięcia szkodliwych toksyn z organizmu. Jest to efekt pobudzenia wydzielania glikokortykosteroidów w korze nadnerczy oraz trójjo-

dotyroniny i czterojodotyroniny w tarczycy, usprawniany jest metabolizm cukrów, białek i tłuszczu. A więc otrzymywany jest efekt sprzyjający odchudzaniu, oczywiście pod warunkiem, że pacjent utrzyma odpowiednią dietę i od razu po wyjściu z kriokomory nie biegnie po paczka albo golonko. Seanse w kriokomorze zalecane są dla osób dbających o odnowę biologiczną ciała. Pamiętajmy kriokomora nie tylko wpływa korzystnie na nasze zdrowie, ale także opóźnia proces starzenia!



mgr fizjoterapii Aleksandra Bula

TOMMED REHABILITACJA „ŁĘTOWSKIEGO”

ul. Łętowskiego 32
40-648 Katowice

tel. 695 672 219, 32 258 93 25

e-mail:

rehabilitacja@tommed.pl





Szczególnym rodzajem owoców są orzechy, między innymi: włoski, laskowy, ziemny (arachidowy), pistacjowy, nerkowca, migdały. Najczęściej wykorzystujemy je jako dodatek smakowy do różnych potraw, głównie ciast, ciasteczek, pieczywa, jogurtów, czy też mieszanek typu musli. Jednak coraz częściej spotyka się je w salatkach, jako dodatek do sosów, kanapek.

Kupując orzechy musimy zwracać uwagę przede wszystkim na ich świeżość. Najlepiej wybierać te w łupinach, gdyż chronią je one przed wysychaniem, wilgocią, utratą smaku oraz cennych witamin. Kupując orzechy w łupinach należy nimi potrząsnąć – jeśli grzechoczą, może to oznaczać ich wyschnięcie.

Wielka moc orzechów (1)

Pamiętajmy, by sprawdzić czy orzechy nie są spleśniałe, nie mają zielonego nalotu. Takie orzechy mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia, przez zawartość alfatoksyny (uznawana jest za substancję o działaniu mutagennym i rakotwórczym). Orzechy powinny być twarde, jędrne, łupiny suche, bez oznak wilgoci. Unikajmy też takich, które mają dodatek soli, cukru, a także poddanych obróbce cieplnej: prażeniu, smażeniu. Procesy te obniżają wartość odżywczą, a wszelkie dodatki mogą zwiększać kaloryczność.

Orzechy najlepiej przechowywać w skorupkach, w suchym i chłodnym miejscu, dzięki czemu będą dobre do spożycia nawet przez dwanaście miesięcy. Orzechy łuskane najlepiej przechowywać w szczelnych pojemnikach w lodówce, jednak takie orzechy zużywamy w ciągu trzech tygodni.

Badania wykazały prozdrowotne działanie orzechów, a w szczególności ochronne działanie na układ krążenia i serce. Spożywanie porcji orzechów kilka razy w tygodniu wykazuje ochronne działanie przed wystąpieniem zawału serca i udaru mózgu.

Orzechy są dobrym źródłem wartościowego białka. Powinny szczególnie pamiętać o tym osoby spożywające małe ilości mięsa i nabiału. Jako

źródło licznych witamin i składników mineralnych mogą być ciekawą i wartościową przekąską. Pamiętajmy, iż są wysokokaloryczne, dlatego spożywajmy je z umiarem, dzienna porcja to kilka sztuk.

W orzechach znajdziemy również korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Zarówno orzechy włoskie, jak i orzechy laskowe są doskonałym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które regulują metabolizm i zapobiegają gromadzeniu się zbędnej tkanki tłuszczowej. Już kilka orzechów wystarczy, by dostarczyć organizmowi niezbędnej dziennej dawki tych kwasów. Szczególnie cenny jest kwas alfa-linolowy zawarty w orzechach włoskich oraz ubichinon, którego bogatym źródłem są migdały. Obydwa związki przyczyniają się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu we krwi i zmniejszają stężenie lipidów w surowicy krwi.

Obok dobroczynnych kwasów tłuszczowych, białka oraz błonnika pokarmowego, orzechy zawierają specyficzny dla siebie zestaw witamin i składników mineralnych. Już 30 g orzechów lub migdałów zaspokaja dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę E oraz magnez. Warto włączyć orzechy do zdrowej diety, bo dzięki witaminie E przyczyniają się do poprawy wyglądu skóry, wzmacniają włosy i paznokcie

oraz pomagają zachować smukłą talię. Skutecznie przeciwdziałają smutom i lękom, dlatego zaleca się je osobom przemęczonym i mającym skłonność do melancholii czy depresji. Witamina E to także antyoksydant zmiatający wolne rodniki, zapobiegający uszkodzeniu komórek organizmu. Ponadto w orzechach znajdziemy: kwas foliowy, który między innymi zapobiega wzrostowi stężenia homocysteiny we krwi (homocysteina jest aminokwasem, jej wysokie stężenie jest uważane za jeden z czynników ryzyka chorób układu krążenia na tle miażdżycy); oraz magnez, mający znaczenie w regulacji ciśnienia tętniczego. Ponadto orzechy zawierają mnóstwo innych składników, takich jak sterole roślinne, fitoestrogeny oraz inne składniki roślinne, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie układu krążenia.

Orzechy wykazują również działanie przeciwzapalne, dzięki czemu chronią przed odczynem zapalnym w ścianach tętnic, co jest wczesnym objawem chorób układu krążenia.

Orzechy zapewniają energię na długo, mają właściwości spowalniania procesów trawiennych, przez co glukoza trafia do krwiobiegu stopniowo. Pozwala to na wyrównany poziom cukru we krwi co jest bardzo ważne dla diabetyków. Częste spożywanie orzechów koreluje z niższym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2,

czyli cukrzycy dorosłych. Być może znaczenie ma tu działanie przeciwzapalne orzechów.

Wielu naukowców jest zdania, że orzechy mogą mieć działanie ochronne przed wystąpieniem niektórych chorób nowotworowych.

Korzystne dla zdrowia jest spożywanie garści mieszanki orzechów – 30 g kilka razy w tygodniu. Należy jednak pamiętać o kilku zasadach. Orzechy charakteryzują się wysoką kalorycznością, dlatego powinny być stosowane jako zamiennik innych produktów spożywczych, a nie spożywane dodatkowo. Najlepiej jest spożywać orzechy w postaci naturalnej, na surowo.

Niektóre osoby mają alergię na orzechy, chociaż zwykle jest to alergia tylko na jeden rodzaj orzechów. Alergia na orzechy może spowodować nawet wystąpienie wstrząsu anafilaktycznego. Takie osoby powinny unikać spożywania nawet śladowych ich ilości.

Orzechy występują w wielu różnych odmianach. Każdy z łatwością znajdzie taki rodzaj orzechów, który będzie mu odpowiadał. Jeśli nie jesteśmy na nie uczuleni, koniecznie włączmy orzechy do swojej diety!

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla



POCZUJ MAGIĘ ŚWIĄT

Merry Christmas

PROMOCJA:

INTERNET: 70 / 7 Mbps **30ZŁ** 100 / 10 Mbps **40ZŁ**

INTERNET	TELEWIZJA	TELEFON	MONITORING
Nawet 200 Mb/s prędkości gwarantowanej bez limitów.	Ponad 300 kanałów tematycznych do Państwa dyspozycji.	0zł abonamentu, płacisz tylko za wykonane rozmowy	Rejestracja i archiwizacja nagrań.

/multimetropl
 (32) 779 7777
 multimetro.pl