SILESIA

Nr 3 (104)
WRZESIEŃ
2021

ISSN 1429-4257

BEZPŁATNE PISMO MIESZKAŃCÓW SM SILESIA W KATOWICACH

Realizacja prac remontowych na naszych osiedlach

Spółdzielnia w dalszym ciągu kontynuuje termomodernizację zasobów mieszkaniowych, uznając to zadanie za priorytetowe. Stanowi ona znaczną część planowanych wydatków z funduszu remontowego. Działanie powyższe prowadzi do redukcji kosztów ogrzewania oraz poprawia estetykę naszych osiedli.

Druga znacząca pozycja to wymiana dźwigów osobowych w 9 budynkach, z czego 8 na osiedlu Odrodzenie z adaptacją pomieszczeń głównej komory zsypowej na przedsionek dźwigu na poziomie zerowym.

Ponadto realizujemy zaplanowane na bieżący rok malowanie klatek schodowych, rozszerzając jednocześnie to zadanie o położenie płytek podłogowych na parterach budynków oraz zabudowę szafek elektrycznych.

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

- termomodernizacja 3 budynków – na kwotę 1 mln 500 tys. zł oraz 2 budynki w trakcie zawierania umowy z wykonawcą – na kwotę 630 tys. zł,
- malowanie 16 klatek schodowych – na kwotę 1 mln 300 tys. zł,
- remont 9 dźwigów z robotami towarzyszącymi – na kwotę 1 mln 925 tys. zł,
- naprawa elewacji Radockiego – Spokojna (kontynuacja prac z 2020 r.) – na kwotę 558 tys. zł,
- remont 54 szt. balkonów – na kwotę 194 tys. zł,
- wykonanie instalacji wodociągowej ppoż. – na kwotę 295 tys. zł,
- zadaszenia nad wejściem do klatek schodowych – na kwotę 93,2 tys. zł
- remont schodów – na kwotę 29,4 tys. zł,
- remont chodników – na kwotę 130 tys. zł,
- oraz szereg drobniejszych prac.

Remont chodnika pomiędzy budynkami Radockiego 108-110.

Oprócz robót, które są w trakcie realizacji, jesteśmy na etapie wyboru wykonawcy na malowanie pozostałych 8 klatek schodowych na kwotę 888 tys. zł, z realizacją do 30 listopada.

Trwają również prace nad wyłonieniem wykonawcy na wymianę drzwi wejściowych do budynków, wykonaniem remontu balkonów, remontu schodów wejściowych do budynków, remontów parkingów i innych drobniejszych prac ujętych do planu na ten rok.

●

Należą się im brawa i uznanie

Poznaliśmy laureatów dziesiątej, jubileuszowej edycji konkursu na „Najpiękniejszy balkon" i „Najpiękniejszą rabatę" w 2021 r. Jury oceniło i przyjrzało się bliżej 26 balkonom i 20 rabatom na osiedlach administrowanych przez SM „Silesia".

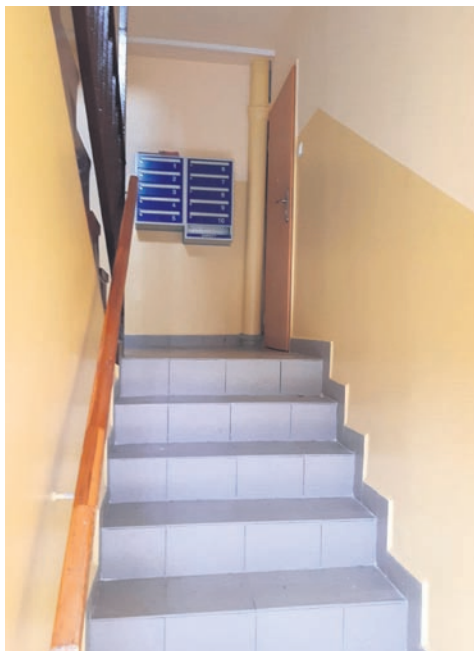
Oceny najładniej upiększonych balkonów oraz przyblokowych rabat jurorzy dokonali w okresie od 30 czerwca do 20 sierpnia br. Wyniki konkursu podsumowano 3 sierpnia br. Ostatecznie komisja wyróżniła i nagrodziła 10 najładniej ukwieconych balkonów przy ulicach: **Szewska 6c, Żurawia 24, Radockiego 204, Radockiego 270, Szewska 2, Szewska 4b, Poprzeczna 4b, Radockiego 272, Radockiego 164, Spokojna 49.** Wyróżniono też 5 najładniejszych rabat znajdujących się przy ulicach: **Radockiego 108, Radockiego 278, Fredry 7a, Szewska 2b, Szewska 6b.**

WIĘCEJ NA STR. 4-5

NOWY SEZON W KLUBACH OSIEDLOWYCH OD WRZEŚNIA RUSZAJĄ ZAJĘCIA STAŁE ORAZ CAŁKIEM NOWE, DLA ZAAWANSOWANYCH I POCZĄTKUJĄCYCH, DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW

KLUB UL. RADOCKIEGO 282 „SILESIANKA"
GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA DLA SENIORÓW
J. NIEMIECKI DLA SENIORÓW (BO)
J. NIEMIECKI DLA DOROSŁYCH
J. ANGIELSKI DLA SENIORÓW (BO)
J. ANGIELSKI DLA DOROSŁYCH
ZAJĘCIA FITNESS DLA PRZYSZŁYCH MAM
ZAJĘCIA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z EL. AEROBIKU
TANIEC WSPÓŁCZESNY DZIECI (11-15 lat)
PILATES
ZUMBA
JOGA
ZDROWY KRĘGOSŁUP
KLUB OSIEDLOWY UL. PÓŁNOCNA 32
GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA DLA SENIORÓW
ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA SENIORÓW
REMIK DLA SENIORÓW
J. ANGIELSKI DLA SENIORÓW
GIMNASTYKA Z EL. STRETCHINGU DLA SENIORÓW (BO)
NORDIC WALKING DLA SENIORÓW (BO)
ZAJĘCIA RELAKSACYJNE Z ELEMENTAMI JOGI DLA SENIORÓW (BO)
ZAJĘCIA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z EL. AEROBIKU
JOGA
KARATE DLA DZIECI
SAMOOBRONA
KLUB UL. ŻURAWIA 80
ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH
PILATES DLA SENIORÓW (BO)
ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA SENIORÓW (BO)
ZAJĘCIA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z EL. AEROBIKU
ZAJĘCIA DLA DZIECI
ZAJĘCIA TANECZNE (3-6 lat z podziałem na grupy wiekowe)
J. ANGIELSKI (3-6 lat)
ZAJĘCIA PLASTYCZNE (3-8 lat z podziałem na grupy wiekowe)
SZACHY (6-9 lat)
TANIEC WSPÓŁCZESNY (8-10 lat)
Zapisy i dokładne informacje w klubach osiedlowych
KLUB OSIEDLOWY „SILESIANKA", UL. RADOCKIEGO 282, Tel. 517 206 397 Czynny od pon. do pt. od godz. 16:00 do 20:00 oraz w pon. i śr. od 9:00 do 11:00
KLUB OSIEDLOWY, UL. PÓŁNOCNA 32, Tel. 517 206 384 Czynny od pon. do śr. od godz. 16:00 do 20:00 **KLUB AKTYWNEGO SENIORA „ANZIANO"** czynny od pon. do pt. od godz. 9:00 do 13:00
KLUB OSIEDLOWY, UL. ŻURAWIA 80, Tel. 517 206 366 Czynny pon., śr. od godz. 17:00 do 20:00, czw. 16:00 do 20:00

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH



Malowanie klatki schodowej – ul. Jastrzębia 4.

Droga dojazdowa – ul. Północna 6.

Parking – ul. Żurawia 16.

Malowanie klatki schodowej – ul. Radockiego 218.

Malowanie klatki schodowej – ul. Radockiego 250.

Remont chodnika na placu zabaw – ul. Radockiego 80.

Remont chodnika na Skwerze Grajka.

Remont chodnika na Skwerze Odrodzenia Państwa Polskiego.

Remont parteru – ul. Radockiego 280.

Wymiana windy – ul. Radockiego 178.

Remont parteru - ul. Radockiego 282.

Wymiana windy wraz z wybudowaniem dodatkowego przystanku na poziomie ciągu pieszo-jezdnego w budynku Radockiego 52.

CZŁOWIEK **Z PASJĄ**

Jesteśmy zaaferowani zagranicą, **a nie wiemy, gdzie leży Augustów**

– Polska bez dwóch zdań jest pięknym krajem – mówi Krzysztof Bywalec, członek Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia", mieszkaniec osiedla „Żurawia", od 1977 r. członek Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, przewodnik, obecnie prezes Koła PTTK nr 77 w Katowicach-Kostuchnie, a w latach 2013-2017 prezes Górnośląskiego Oddziału PTTK w Katowicach.

Jak to było? Musiał Pan, czy chciał zostać „zawodowym" turystą?
Rozwijało się to w sposób naturalny w domu rodzinnym. Mama pracowała w kopalni „Boże Dary" w Kostuchnie, przy której funkcjonowało koło PTTK. Jeździłem z rodzicami i siostrą na różne wycieczki, w większości górskie, w Beskidy. Później, będąc nastolatkiem, kiedy mogłem już samodzielnie pojechać pociągiem, korzystałem z tej możliwości. Jak tylko była okazja wyjeżdżałem w Beskidy. Sam albo z kolegą.

Beskidy, bo…
Bo są blisko. Poza tym liczył się kontakt z przyrodą, swoboda, jaką odnajdywałem w górach. Wystarczyło wymyślić trasę, wziąć mapę do ręki, prowiant, plecak i ruszać. Mieszkałem w Kostuchnie, wówczas pociągi odjeżdżały stamtąd w kierunku Zwardonia, Żywca i Wisły. Łatwość w dostępie do komunikacji publicznej powodowała, że można było dojechać nawet w odległe miejsca w Beskidach. Najpierw pociągiem, a dalej autobusem PKS-u.

Który z tamtych wyjazdów wspomina Pan do dziś?
Pierwsze wejście na Babią Górę. To był 1973 lub 74 rok. Panorama Tatr widziana z najwyższego szczytu w Beskidzie Zachodnim robiła niesamowite wrażenie. Jednocześnie pamiętam parę orłów, która szybowała nad Babią Górą, co później nigdy już mi się nie przytrafiło. Te potężne ptaki nad górami też zrobiły na mnie duże wrażenie.

Ciągnęło Pana do większych gór?
Raczej nie. Zostałem przy poznawaniu Beskidu Małego, Śląskiego i Żywieckiego. Później był Beskid Śląsko-Morawski. Następnie otwarła się dla turystów z Polski Mała Fatra na Słowacji. Tam już było trochę wspinaczki z łańcuchami. Już jako przewodnik górski miałem okazję prowadzić we Fatrze wiele razy 50-osobowe grupy. To było wyzwanie, ale zawsze szczęśliwie wracaliśmy do domu, co było dla mnie najważniejsze jako przewodnika. Miałem to szczęście, że nie zdarzyło mi się wędrować z grupą we Fatrze w deszczu czy w brzydkiej pogodzie, a Mała Fatra jest fatalna dla turystów przy takiej pogodzie, natomiast w słoneczne dni są to góry bardzo wymagające. Najwyższym szczytem Małej Fatry jest Wielki Rozsutec – 1610 m n.p.m. Muszę tu wspomnieć, że Tatry nie są mi obce i kilka wyjazdów w te góry również zorganizowaliśmy w ramach koła PTTK nr 77.

Jak to się stało, że został Pan przewodnikiem PTTK?
Właściwie, to nigdy nie chciałem zostać przewodnikiem PTTK (śmiech). W dawniejszych czasach zakłady pracy, kopalnie organizowały duże imprezy turystyczne, jak złazy czy rajdy. Przewijali się na nich przodownicy Górskiej Odznaki Turystycznej, czyli osoby, które też miały w tamtych czasach możliwość prowadzenia wycieczek. Skłaniałem się ku temu, żeby zostać właśnie przodownikiem GOT-u. Podczas rajdów zawsze były organizowane konkursy wiedzy turystycznej. Początkowo wypychano mnie do udziału, jako tego młodego, ale potem zaczęło mi to sprawiać frajdę. Raz wygrałem, innym razem przegrałem, co mnie mobilizowało do zgłębiana wiedzy o Beskidach. Coś tam wtedy zaczęło się rodzić w mojej głowie. Na bycie przewodnikiem zdecydowałem się jednak długo później. Wynikało to głównie z tego, że zmieniły się przepisy uprawniające do prowadzenia wycieczek. Mógł to robić tylko pilot lub przewodnik. Posiadałem już uprawnienia pilota, ale te nie dawały mi możliwości prowadzenia wycieczek górskich. W naszym kole nie było do tej pory przewodnika górskiego, więc była to też potrzeba chwili. Przeczytałem ogłoszenie, że w Chorzowie jest organizowany kurs na przewodników beskidzkich i terenowych. To był 2004 rok. Rok nauki, wielu wyrzeczeń i akceptacji rodziny zakończył się zdanym egzaminem na oba te uprawnienia.

Fot. archiwum prywatne K. Bywalca

Krzysztof Bywalec na wycieczce z mieszkańcami SM „Silesia" w Dolinie Sąspowskiej w Ojcowskim Parku Narodowym.

Pamięta Pan pierwszą wycieczkę już jako przewodnik PTTK?
To była wycieczka do Cieszyna. Przygotowywałem się do niej dwa tygodnie, żeby nie dać plamy. Zawieszenie „blachy" przewodnika na piersi do czegoś zobowiązywało. Dzisiaj zdaję sobie sprawę, że nie wiedziałem wtedy wszystkiego o Cieszynie, ale moja żona, która brała udział w tamtej wycieczce, powiedziała mi potem, że wszędzie za długo gadałem (śmiech). Z kolei pierwszą wycieczką komercyjną z biura podróży była wycieczka śladami Donnersmarcków. To było duże wyzwanie, dlatego że Donnersmarckowie mieli kilka siedzib w naszym rejonie, m.in. w Siemianowicach Śląskich, Nakle czy Świerklańcu oraz rozległą historię rodu. Posiłkowałem się książką autorstwa Arkadiusza Kuzio-Podruckiego, w której opisał ten ród. Tę wiedzę trzeba było przełożyć na turystyczny język. Tylko konkrety, bez wielogodzinnego zanudzania.

Jeszcze jakaś wycieczka dała Panu w kość?
Największym wyzwaniem, jak do tej pory, była wycieczka z litewską grupą do Krakowa. Miało się to odbyć w języku rosyjskim, na zasadzie, że zaprowadzę ich na Rynek, potem na Wawel i tyle. Ale w momencie jak już jechałem z nimi do Krakowa, to wiedziałem, że to nie będzie takie proste. Trzeba było ich zaprowadzić wszędzie. Zależało mi, aby obejrzeli Ołtarz Wita Stwosza. Udało się wejść do kościoła Mariackiego – dosłownie prześlizgnęliśmy się między jedną a drugą mszą. Reszta poszła dobrze. Na przygotowanie się miałem trzy dni, w tym żeby przypomnieć sobie język rosyjski. Przypuszczam, że był on zrozumiały dla Litwinów, ponieważ zdecydowali się jeszcze dwukrotnie ze mną pojechać – do Oświęcimia oraz na Jurę. Przy okazji pozdrawiam Piotra, który był inicjatorem tych wycieczek.

Są miejsca, do których lubi Pan wracać?
To wspomniana już Babia Góra. Na niej zawsze jest ciekawie, można tam wejść za każdym razem z innej strony, a po drodze zobaczyć coś interesującego. Trzy lata temu prowadziłem wycieczkę z Lipnicy Wielkiej. W tym dniu była bardzo dobra przejrzystość powietrza. Ze szczytu Babiej Góry było widać aż po Kraków. Poza tym piękna przyroda, to przecież park narodowy. Babia Góra uczy pokory. Chodzę tam w zimie i już dwukrotnie się zdarzyło, że musiałem się wycofać, mimo że byłem odpowiednio wyposażony. Pamiętajmy – Babia Góra nam nie ucieknie!

Cudze chwalicie, swego nie znacie. Od wycieczek krajoznawczych po Polsce chyba wolimy wyjazdy zagraniczne. Czy słusznie?
Z tymi wyjazdami zagranicznymi to różnie bywa. Często jest tak, że ktoś się chwali, że był na przykład w Egipcie, a potem się okazuje, że żal mu było wydać 30 dolarów, żeby zwiedzić Kair. Natomiast Polska bez dwóch zdań jest pięknym krajem. Mamy do zaoferowania wiele atrakcyjnych miejsc z uwagi na naszą historię. Możemy się pochwalić zabytkami wpisanymi na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Najbliższy nas, to kopalnia srebra i cały zespół obiektów w Tarnowskich Górach. To jest ekstraklasa zabytkowa. Obiekty, do których przyjeżdżają ludzie z całego świata, a my ich nie doceniamy. Jesteśmy zaaferowani zagranicą, a nie wiemy, gdzie leży Augustów. Pojedźmy na Zamojszczyznę, Roztocze – to przepiękne obszary. W naszym kole PTTK rozpoczęliśmy kiedyś cykl wyjazdowy dookoła Polski. Zwiedziliśmy całą tzw. ścianę wschodnią, potem od Elbląga po Augustów, po drodze odwiedziliśmy wiele zamków, były spływy kajakowe Czarną Hańczą, Rospudą, kanałem elbląsko-ostródzkim. Z ciekawostek powiem, że w Giżycku jest most obrotowy, ciężki, 100-tonowy, który do dziś otwiera się korbką. Fantastyczna myśl techniczna. Zwiedziliśmy całe wybrzeże i zachodnią Polskę, a także poszczególne pasma górskie od Bieszczad po Sudety.

Czyli co, ruszajmy na wschód?
Zdecydowanie polecam. We wschodniej części Polski też mamy zabytki wpisane na listę UNESCO. To są niewielkie kościoły i cerkwie drewniane. Najbliżej nas jest w Dębnie Podhalańskim. Cały Zamość jest wpisany na listę UNESCO – miasto idealne, zbudowane tak jak sobie zaplanował hrabia Zamoyski. Koniecznie trzeba zobaczyć Grabarkę, świętą górę prawosławia, miejsce wyjątkowe. A jeszcze wyżej, pod Białymstokiem, miejscowości związane z Tatarami – Kruszyniany i Bohoniki, a później zatopić się w przyrodzie Białowieskiego Parku Narodowego.

Ale za granicę też Pan zagląda?
Oczywiście (śmiech). W tym roku byłem w Niemczech, ale i do Chorwacji zajrzałem, nie mówiąc o Czechach, Słowacji czy Ukrainie. Z kołem PTTK byliśmy dwa razy w Niemczech – w Berlinie oraz Dreźnie.

A czy tutaj, w naszych najbliższych okolicach też możemy znaleźć ciekawe pod względem turystycznym miejsca?
Może niektórzy się zdziwią, ale zawsze polecam hałdę w Kostuchnie. Niedawno wyszliśmy na nią z grupą ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia". Pogoda była fantastyczna. Ktoś miał lornetkę i po raz pierwszy udało mi się zobaczyć Tatry z hałdy w Kostuchnie. Gołym okiem było natomiast widać Beskid Mały, Babią Górę, Pilsko, kominy elektrowni w Łaziskach, a za nią jeszcze Beskid Śląsko-Morawski z Łysą Horą. Z drugiej zaś strony przy dobrej pogodzie można na przykład rozróżnić maszt drewniany w Gliwicach, który ma 111 m wysokości.

Kolejne ciekawe miejsce to Rezerwat „Ochojec" z ciekawostką przyrodniczą – liczydłem górskim, rośliną, która poza Ochojcem rośnie tylko w górach.

Prowadziłem też dla SM „Silesia" pieszą wycieczkę do Murcek. Z historycznego punktu widzenia to najciekawsza dzielnica Katowic. Po drodze mijaliśmy dawną cegielnię, dworzec. Przy cegielni jest stary budynek, w którym zachował się piec piekarniczy, czyli tzw. piekarok. Tuż przy parku znajduje się głaz upamiętniający przywóz z Białowieży trzech żubrów. To one dały początek pszczyńskiej linii. Była to wymiana pomiędzy Carem Aleksandrem a księciem Hochbergiem – 3 żubry za 15 jeleni. Same Murcki to nie tylko Wzgórze Wandy z wieżą obserwacyjną, winnicą, zbiornikami wody, po drugiej zaś stronie z grobem żołnierzy węgierskich, zastrzelonych przez armię radziecką w styczniu 1945 r. Mój kolega, przewodnik i pasjonat Murcek, Bartek Zatorski wspólnie z Piotrem Zdanowiczem napisali książkę pt. „W krainie Murckowskich Lasów", w której szczegółowo opisują te miejsca. Można wziąć tę książkę jako przewodnik, pójść szlakiem i znajdzie się wszystko, co jest w niej opisane. Polecam.

Podróż życia za Panem czy przed?
Myślę, że jeszcze przede mną. Jak już będę na emeryturze, to chciałbym wsiąść w auto i objechać Polskę dookoła. Nawet gdyby to miało trwać 3, 4 miesiące, to niech trwa. Mam wolne, jestem niezależny, ZUS wpłaca pieniądze na konto, mogę jechać!

Rozmawiał: JB

Fot. archiwum prywatne K. Bywalca

Krzysztof Bywalec na szczycie góry Klak (1352 m n.p.m.) w Małej Fatrze na Słowacji.

Jaka zieleń w mieście?

Zbigniew Broniek uważa, że każda roślina wymaga pielęgnacji i należy je systematycznie przycinać.

Czy trawnik należy regularnie kosić, czy pozwolić mu rosnąć? Jak często i na jaką wysokość przycinać krzewy? Co do tego, że w otoczeniu zieleni na osiedlach żyje się przyjemniej chyba nikt nie ma wątpliwości. Ale już w kwestii tego, jak tę zieleń pielęgnować, różnice zdań się pojawiają.

W ostatnim czasie coraz częściej możemy usłyszeć, że administratorzy publicznych skwerów czy trawników pozwalają, by zamieniły się w łąki kwietne. Prawda, że miłe dla oka? Ale co na to alergicy? Inna sytuacja: sąsiad posadził przed blokiem drzewko. Godne pochwały, ale po jakimś czasie drzewo urośnie i sąsiad z parteru może nie być zadowolony.

Jedno jest pewne – drzewa, krzewy czy kwiaty poprawiają jakość życia na osiedlach. Chyba nikt nie chciałby żyć na „betonowej pustyni".

– Miasto Katowice zrobiło postępy w tej kwestii, ale jest jeszcze dużo do zdziałania, żeby faktycznie było Miastem Ogrodów, a nie tylko z nazwy. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia" ma również pole do popisu. Mieszkańcy sami zaczęli działać – ktoś posadził krzewy, ktoś urządził mini skwer. Ważne, żebyśmy sami zmieniali nasze otoczenie i żeby za tym szła zmiana mentalności. W ten sposób zmieniamy świat na lepsze – mówi Jarosław Tokar, mieszkaniec osiedla „Odrodzenie" w Piotrowicach, aktywnie działający na rzecz miejskiej zieleni.

Korzyści z życia w otoczeniu większej czy mniejszej zieleni są oczywiste. Każdy lekarz powie, że powinniśmy oddychać pełnymi płucami, głęboko. Do tego potrzebna jest nam zieleń, produkująca tlen, oddająca wilgoć. Nie wspominając o walorach estetycznych drzew i krzewów.

– Wsiadamy w samochód i uciekamy gdzieś na działkę czy do lasu, a styczność z zielenią możemy mieć w każdej chwili. W Holandii widziałem piękne pola hiacyntów i tulipanów w miastach. U nas też można to zrobić – choćby rządek kwiatów nasadzić. We Wrocławiu na jednym z osiedli ludzie posadzili hortensje od chodnika do muru bloku. A u nas zniknął piękny zieleniec przy przebudowie skrzyżowania ulic Kościuszki i Armii Krajowej. Z drugiej strony mieszkańcy sami nasadzili krzewy i drzewa przy ul. Radockiego 50, 52 i 54 czy przy blokach nr 56-58 – zaznacza Jarosław Tokar.

CIĄĆ TO NIE TO SAMO CO PIELĘGNOWAĆ

Zasadnicze pytanie brzmi – co z tą zielenią dalej? Wielu odpowie: ciąć równo. W niektórych przypadkach jest to konieczne, ale nie zawsze i wszędzie.

– Tną jak leci, a ja się na to nie zgadzam! Z żywopłotów robimy drapaki! A jak sama nazwa wskazuje żywopłot ma okres kwitnięcia. Jaki jest sens przycinania go w tym czasie. Wycinamy jego walory zapachowe i estetyczne. To nie ma nic wspólnego z pielęgnacją roślinności – podkreśla Jarosław Tokar.

Mieszkaniec ma jeszcze jedną radę dla administratorów osiedli. Apeluje o obsadzanie krzewami placów zabaw, szczególnie tych przy drogach, bo tam dzieci narażone są na wdychanie spalin samochodowych (krzewy je zneutralizują).

– Niemądrym pomysłem jest budowanie parkingów przy placach zbaw. Koszty wygody dorosłych ponoszą dzieci – dodaje Jarosław Tokar.

PIELĘGNOWAĆ, ALE Z GŁOWĄ

Co na to wszystko zawodowy ogrodnik? Zbigniew Broniek, właściciel gospodarstwa ogrodniczego, mieszkaniec Osiedla „Targowiska", uważa, że każda roślina wymaga pielęgnacji i należy ją systematycznie przycinać, oczywiście z zachowaniem zasad ogrodnictwa.

– Ogólna zasada jest taka, że należy ciąć po okresie kwitnięcia. Każda roślina ma swoje zapotrzebowanie, a przycinanie jest potrzebne choćby po to, żeby ograniczyć przyrosty. Drzewa liściaste na przykład powinno się przycinać po końcu wegetacji – późną jesienią albo wczesną wiosną. Z kolei trawy ozdobne powinno się przycinać późną wiosną. A ludzie tną najczęściej albo wczesną wiosną lub na jesień – mówi Zbigniew Broniek.

Odmienne zdanie od Jarosława Tokara ma natomiast w kwestii koszenia trawników. Te w jego opinii powinno się przycinać. – Na niekoszonym trawniku jest nieład. Mi się podobają trawniki typu angielskiego, przystrzyżone i odchwaszczone. Jeśli chwasty się wysieją, to trudno je potem zwalczyć – dodaje.

W jego ocenie katowickie osiedla są coraz bardziej zadbane, ale ważne, by pielęgnacją zieleni zajmowali się fachowcy, a tych brakuje.

– Drzew na osiedlach może być więcej. Sadźmy je na przykład przy parkingach, których pewnie będzie przybywać. To zaprocentuje choćby tym, że drzewa dadzą nam schronienie przed słońcem – proponuje Zbigniew Broniek.

Obydwu panów łączy jedno – są miłośnikami zieleni.

– Wyjdź z bloku, posadź jedno drzewo albo krzew, podlej raz dziennie i nic więcej! Przyroda łagodzi obyczaje. I o to w tym wszystkim chodzi! – kończy Jarosław Tokar.

Zachęcamy czytelników do dyskusji na temat zieleni w zasobach naszej spółdzielni. Swoje spostrzeżenia możecie Państwo nadsyłać pocztą tradycyjną na adres SM "Silesia", ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice lub pocztą elektroniczną silesia@smsilesia.katowice.pl

● JB

KONKURS NA NAJPIĘKNIEJSZY BALKON I RABATĘ W 2021 ROKU

Należą się im brawa i uznanie

Wyróżnieni w konkursie mieszkańcy otrzymali podziękowania oraz nagrody w postaci bonów zakupowych o łącznej wartości 2000 zł.

Osiedlowi ogrodnicy w ramach podziękowania za upiększanie najbliższego otoczenia zostali ponadto zaproszeni 8 września br. do zwiedzania Śląskiego Ogrodu Botanicznego w Mikołowie. Na miejscu czekał na nich poczęstunek, a spotkanie było okazją do dyskusji i wymiany doświadczeń w zakresie inicjatyw zmierzających do poprawy estetyki osiedli mieszkaniowych.

Wyboru najładniej ukwieconych balkonów i rabat dokonała komisja konkursowa powołana przez Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia" w składzie: Jerzy Jałocha, Krystyna Ziętak - przedstawiciele Rad Osiedli; Magdalena Mucha, Anna Zybała, Jolanta Zadrzywilska-Wilk – przedstawiciele SM „Silesia".

Jurorzy zgodnie podkreślili, że uczestnikom konkursu należy się szczególne uznanie za to, że w dobie pandemii Covid-19 dbają o estetykę balkonów oraz stale pielęgnują rabaty.

10 LAT ZDROWEJ RYWALIZACJI

Jolanta Zadrzywilska-Wilk od samego początku związana jest z konkursem na „Najpiękniejszy balkon" i „Najpiękniejszą rabatę" w zasobach SM „Silesia". Była jedną z pomysłodawczyń oraz jurorką tego konkursu.

– Od dawna interesuję się zielenią i przyrodą. Pamiętam, że kiedyś wpadła mi w ręce gazeta spółdzielcza, wydawana gdzieś w Polsce. Tam przeczytałam o podobnym konkursie i pomyślałam, że u nas też mógłby się przyjąć. Przedstawiłam pomysł ówczesnej prezes, pani Halinie Baczyńskiej, która przyjęła go z entuzjazmem. Niezwłocznie zaczęłyśmy przygotowywać zasady i regulamin konkursu – wspomina Jolanta Zadrzywilska-Wilk.

Wtedy, 10 lat temu, niewielu się spodziewało, że konkurs będzie się cieszył nieprzerwanym powodzeniem wśród mieszkańców. Z roku na rok przybywało balkonów i rabat, które można było poddać ocenie jurorów, a osiedla pięknieły.

– Już po drugiej, trzeciej edycji konkursu mieszkańcy motywowali się nawzajem, a ja na długo przed tym zanim w naszej gazecie ukazało się ogłoszenie o konkursie, odbierałam telefony z pytaniami w tej sprawie - dodaje Jolanta Zadrzywilska-Wilk.

Zmiany na osiedlach administrowanych przez SM „Silesia" widać gołym okiem. Ukwiecone balkony, a szczególnie rabaty cieszą oko nie tylko mieszkańców, ale także przyjezdnych.

– Ja sama nie zamieszkuję w zasobach SM „Silesia", ale jak tam bywam, to zauważam z roku na rok różnicę. Żeby utrzymać rabatę potrzebny jest duży nakład pracy. To nie jest tak, że rabata powstanie w rok. Przez dobrych kilka lat trzeba się przyłożyć do jej pielęgnacji, żeby uzyskać satysfakcjonujące efekty. Tym bardziej mieszkańcom należą się duże słowa uznania – podkreśla Jolanta Zadrzywilska-Wilk.

Każdego roku powstaje dokumentacja fotograficzna konkursu. Zdjęcia nagrodzonych balkonów i rabat zamieszczane są na stronie internetowej SM „Silesia" oraz w gazecie spółdzielczej. Mieszkańcy to zauważają i konkurują między sobą.

– To zdrowa rywalizacja, na której korzystają wszyscy mieszkańcy. Wierzę, że konkurs będzie kontynuowany. Zostawiam go w dobrych rękach – podsumowuje Jolanta Zadrzywilska-Wilk, która w tym roku kończy swoją pracę przy organizacji konkursu. ● JB

Laureaci konkursuna „Najpiękniejszy balkon":
Grażyna Cała, Aneta Gierlotka,
Halina i Antoni Gumieniakowie,
Bożena Górka, Sebastian Jureczko,
Anna Józefoska, Anna Kwaśnik,
Maria Lenga, Marta Mikulska, Mirosława Zdziech.

Laureaci konkursu na „Najpiękniejszą rabatę":
Michalina Broniek, Krystyna Janeczko,
Wiesława Serdyńska i Anna Krupińska,
Jan Wojtysiak, Barbara Zięba.

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”

ul. Szewska 6c

ul. Szewska 4b

ul. Żurawia 24

ul. Poprzeczna 4b

ul. Radockiego 204

ul. Radockiego 272

ul. Radockiego 270

ul. Radockiego 164

ul. Szewska 2

ul. Spokojna 49

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”

ul. Radockiego 108

ul. Radockiego 278

ul. Fredry 7a

ul. Szewska 2b

ul. Szewska 6b

AKTY WANDALIZMU W ZASOBACH SPÓŁDZIELNI

DEWASTACJA INSTALACJI DOMOFONOWYCH NA OSIEDLU ODRODZENIE

W nocy z 27 na 28 czerwca bieżącego roku na terenie osiedla Odrodzenie miał miejsce akt wandalizmu, polegający na uszkodzeniu instalacji domofonowej w budynkach położonych przy ulicy Radockiego 80, 86, 128, 166, 176, 220, 244, 252 oraz 276.

Nieznany sprawca poprzecinał przewody instalacji domofonowej w newralgicznych miejscach, w wyniku czego spaleniu bądź poważnym uszkodzeniom uległy części elektroniczne instalacji. Aż w sześciu z ww. budynków koszt naprawy przekroczyłby koszt wymiany instalacji na nową, a tylko w trzech z nich niezbędne są drobne naprawy. Wykonawca robót wycenił naprawę bądź wymianę domofonów na łączną kwotę 32 605,60 zł.

Do końca sierpnia bieżącego roku firma Uniqa wypłaciła Spółdzielni łącznie 15 249,82 zł odszkodowań z tytułu ubezpieczenia, związanych tylko z usunięciami aktów wandalizmu na naszych osiedlach, takich jak zamalowanie graffiti na elewacjach budynków, wymiana zbitych szyb drzwi wejściowych do budynków, okienek piwnicznych, jak również kradzież kamer monitoringu wraz z osprzętem z budynków na osiedlu Targowisko.

Niestety każde zdarzenie związane z wypłatą odszkodowania przez ubezpieczyciela może wiązać się ze zwiększeniem wysokości rocznej składki ubezpieczeniowej. W związku z tym apelujemy do mieszkańców osiedli, aby reagowali na to, co się dzieje w ich otoczeniu. Zdarza się, że dzięki szybkiej reakcji świadków policjanci są w stanie zatrzymać sprawców wykroczenia. Spółdzielnia w każdym tego typu przypadku bezpośrednio po zdarzeniu zgłasza sprawę na Policję, po czym przeprowadzane są czynności prowadzące do ewentualnego ustalenia i ukarania sprawcy, jednak najczęściej sprawy kończą się umorzeniem z uwagi na brak świadków zdarzenia. Nie bądźmy obojętni na akty wandalizmu, zgłaszajmy je Policji lub Straży Miejskiej!

Pomalowany i podpalony stół do szachów przy ul. Targowej/Zbożowej.

INFORMATOR

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „SILESIA" W KATOWICACH
40-668 Katowice,
ul. Głuszców 9
centrala 32 202 80 34
sekretariat
32 202 93 24
email:
silesia@smsilesia.katowice.pl
www.smsilesia.katowice.pl

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

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

KLUBY OSIEDLOWE
„Silesianka"
ul. Radockiego 282
517-206-397 Północna 32
517-206-384 Żurawia 80
517-206-366
Facebook: Kluby osiedlowe SM „Silesia"

DYŻUR AWARYJNY
(poza godzinami pracy spółdzielni)
607 692 272

Szanowni Państwo

W ostatnim okresie w całym kraju dochodzi do wielu oszustw dokonywanych przez osoby podające się za pracowników banków. Celem działania oszustów są osoby w różnym przedziale wiekowym. Problem ten dotyka także mieszkańców Katowic.

Oszuści działający metodą „na pracownika banku" dzwonią z poprawnego numeru bankowej infolinii, podają imię i nazwisko oraz cel rozmowy. Informują nas, iż osoba nieuprawniona włamała się na nasze konto i dokonała przelewu. Twierdzą ponadto, iż do przejęcia niezbędnych danych, umożliwiających operacje bankowe, doszło w trakcie korzystania z aplikacji popularnych serwisów aukcyjnych. Oszuści namawiają nas do zainstalowania odpowiedniej aplikacji oraz podania swoich danych osobowych, aby zapobiec takim sytuacjom w przyszłości. Następnie dochodzi do wypłaty pieniędzy z naszego konta bankowego.

Apelujemy o szczególną ostrożność w kontaktach telefonicznych z osobami proponującymi świadczenie jakichkolwiek usług finansowych lub bankowych. Bezwzględnie należy zweryfikować tożsamość osoby dzwoniącej. Nie należy również ulegać namowom rozmówcy do zainstalowania na swoim telefonie, tablecie czy komputerze programu bądź aplikacji do zdalnej obsługi urządzenia. Oszuści często informują, że poprzez zainstalowanie takiego programu pomogą w przejściu przez trudny proces pozyskania bądź zabezpieczenia oszczędności. Aplikacje, takie jak np. AnyDesk, są legalne i użyteczne, gdyż umożliwiają zdalny dostęp do wielu urządzeń. Niestety są wykorzystywane często przez oszustów. Instalując taki program udostępniamy nasze dane oraz umożliwiamy dostęp do naszych kont bankowych i wykonywanie na nich operacji.

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

- NAPRAWY TELEWIZORÓW U KLIENTA. FESTERKIEWICZ.TEL. 603-585-329.
- CHEMIA, MATEMATYKA. TEL. 609-313-634

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA" w Katowicach
Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34. Redaguje zespół. Materiały kierowane do redakcji prosimy wysłać na adres spółdzielni z dopiskiem „Gazeta" lub składać w pokoju nr 22 w budynku Zarządu. Redakcja materiałów niezamówionych nie zwraca i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów; za treść ogłoszeń i reklam nie odpowiada. Nakład 5.500 egz.
Realizacja: **Agencja Reklamowa KARAT**
Druk: **Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25A**

Dla wszystkich **mieszkańców SM „SILESIA"**
PIERWSZA WIZYTA w naszym gabinecie
jest **BEZPŁATNA!!!** (ZAPRASZAMY Z KUPONEM)

Gabinet NATURAL SPACE HERBAL & MANUAL THERAPY
to wspieranie zdrowia i pomoc w chorobie.

Tutaj znajdziesz:

Naturalne metody wsparcia zdrowia (dieta, ziołolecznictwo, suplementy, masaże zdrowotne i relaksacyjne, psychologiczna pomoc terapeutyczna).

Holistyczne, czyli całościowe podejście do człowieka (dbamy o ciało i umysł takimi metodami jak np. refleksologia, terapia czaszkowo-krzyżowa, access bars, klawiterapia, akupresura, terapia bólu kręgosłupa).

Komplementarne z medycyną klasyczną podejście do choroby (proponujemy terapię wspierającą medycynę akademicką).

Zakres terapii dobieramy nie do jednostki chorobowej a do człowieka, który przychodzi z prośbą o pomoc. Zakres cen pakietu terapii też jest opracowywany indywidualnie.

Ważną informacją jest ta, iż w gabinecie działa również sklep „Od natury" w którym możemy zaopatrzyć się w oleje, balsamy, maceraty, mazidła, kremy, mydła itd... a wszystko naturalne, bez parabenów i sztucznych barwników.

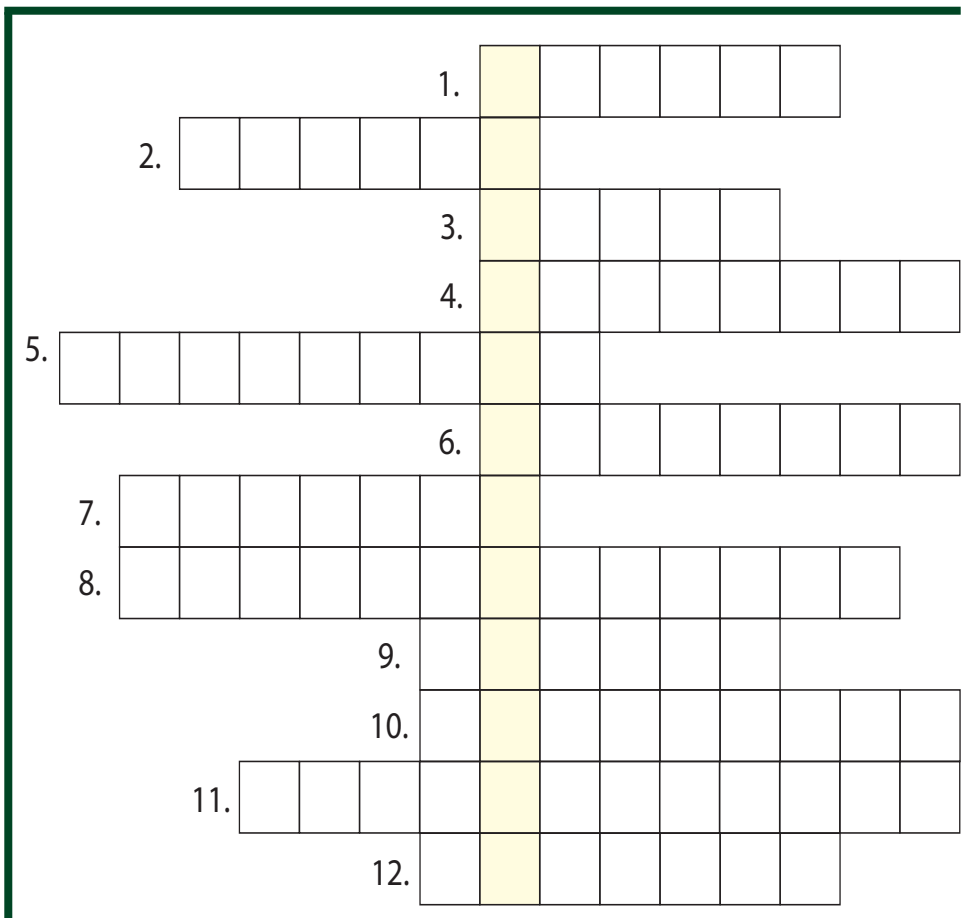
Katowice wzbogaciły się na swojej mapie o miejsce przyjazne dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i poczuć, że jest zaopiekowany na każdym z poziomów, wedle założeń medycyny holistycznej...**NIE LECZYMY CHORÓB, LECZYMY CZŁOWIEKA**.

Ciepła atmosfera wewnątrz gabinetu, lekko przyciemnione światło, sącząca się delikatnie muzyka, zapach olejków i serdeczni, uśmiechnięci pracownicy sprawiają, że to miejsce daje nam poczucie bezpieczeństwa i odprężenia. Odbiega od zimnych, sterylnych pomieszczeń do jakich jesteśmy przyzwyczajeni. Przekonajcie się sami i zajrzyjcie na Gen. Jankego 86, tam słowo CZŁOWIEK, nabiera innego wymiaru.

OdNatury MANUFAKTURA I SKLEP
NATURAL SPACE HERBAL & MANUAL THERAPY

Gen. Jankego 86, Katowice
795 301 390
terapeuta@naturalspace.pl
Natural Space - Herbal & Manual Therapy

KUPON NA **PIERWSZĄ BEZPŁATNĄ WIZYTĘ**
W GABINECIE NATURAL SPACE



1. Komórka nerwowa
2. Roślina młodości, pomaga przy nadciśnieniu
3. Związek chemiczny występujący w piołunie
4. Dziedzina medycyny zajmująca się układem moczowym mężczyzn i kobiet
5. Wyspecjalizowane komórki lub narządy zmysłowe odbierające informacje z otoczenia
6. Tradycyjna indyjska nauka medyczna powstała ponad pięć tysięcy lat temu
7. Pochodna witaminy A. Wykorzystuje się go w leczeniu zmian trądzikowych
8. Inaczej zwana terapią zonową. Zaliczana do medycyny holistycznej
9. Chciałbyś go osiągnąć
10. Choroba grzybicza wywołana przez zbytnie namnożenie w organizmie drożdżaków
11. Aminokwas powstający w wyniku przemian innego aminokwasu metioniny
12. Przewlekła choroba górnego odcinka układu pokarmowego

PIERWSZE 10 OSÓB, które do **15 października 2021 roku** nadeślą do naszej Spółdzielni (pocztą tradycyjną na adres SM „SILESIA", ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice) rozwiązanie krzyżówki, **otrzyma w upominku KARNET NA TRZY ZABIEGI w Gabinecie NATURAL SPACE**

LAUREACI KONKURSU „WIOSNA W OBIEKTYWIE”

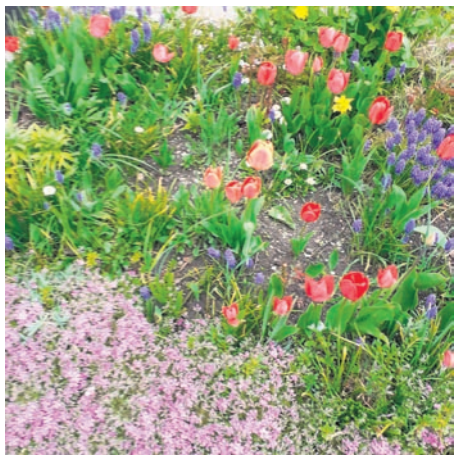
ALEKSANDER PAWLAK

ALEKSANDRA RZESZUTEK

ANGELIKA MUELLER

NICOL I TYMEK HORNIK

JULIA ESNEKIER


BEATA JEZIORSKA

DANUTA WERNER

ROKSANA GAJDA

JACEK ŚWIĘTEK

ARKADIUSZ SOPOROWSKI

DOMINIKA SOPOROWSKA

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
wychodząc naprzeciw potrzebom naszych mieszkańców i uwzględniając trudny okres pandemii podjęła współpracę z MOSiR Katowice, który jest organizatorem Akcji

RozRUSZAMY po COVIDZIE!

Propozycja skierowana jest głównie do osób starszych, mając na celu zniwelowanie skutków wielomiesięcznego leczenia lub pobytu w domu.

W ramach projektu rozRuszamy po Covidzie osoby starsze (60+), ale nie tylko, mogą skorzystać z trzech bezpłatnych spotkań - ćwiczeń usprawniających pod okiem instruktora MOSiR – dyplomowanego fizjoterapeuty, który będzie do Państwa dyspozycji w klubach osiedlowych SM „Silesia”, po uprzednim zgłoszeniu. Ćwiczenia będą się odbywać w małych grupach od 1 do 4 osób. Uczestnikom zostaną rozdane bezpłatnie broszury zawierające pakiet ćwiczeń, które pomogą uzyskać sprawność.

Oprócz tego na naszym profilu na Facebooku „Kluby osiedlowe SM „Silesia” zostaną umieszczone filmiki z treningami dedykowanymi do konkretnych grup.

Zapisy i szczegółowe informacje można uzyskać w klubach osiedlowych od 13 września br. od poniedziałku do piątku w godzinach:
Klub „Silesianka”, ul. Radockiego 282, w godz. 16.00-20.00
Klub Północna 32, w godz. 9.00-13.00
Klub Żurawia 80, poniedziałek, środa i czwartek w godz. 17.00-20.00

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” oferuje wynajem sal na:

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

Do dyspozycji sale o powierzchni od 24 m^2 do 88 m^2 zlokalizowane w Katowicach-Piotrowicach w trzech klubach osiedlowych: ul. Północna 32, ul. Żurawia 80, ul. Radockiego 282.
Do dyspozycji zaplecze kuchenne, węzeł sanitarny, klimatyzowane pomieszczenia.
Wynajem na godziny lub długoterminowy. W przypadku długoterminowego wynajmu ceny podlegają negocjacji.
Konkurencyjne ceny wynajmu sal uzależnione od wielkości i przeznaczenia.

Szczegółowe informacje pod nr. tel. 517 206 384, e-mail silesia@smsilesia.katowice.pl

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI | ZAPROSZENIA

AKCJA **LATO W MIEŚCIE**

W czasie wakacji SM „Silesia" zorganizowała dla dzieci członków spółdzielni „Akcję Lato w mieście". Zajęcia odbywały się od 28.06 do 23.07, od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-15.00. Doświadczeni opiekunowie zadbali o to, aby dzieci przyjemnie i atrakcyjnie spędziły ten letni wypoczynek. Dużym zainteresowaniem cieszyła się wizyta w Centrum Edukacji Ekologicznej w Murckach, gdzie dzieci mogły stworzyć swój własny zielnik oraz odbyły 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 Obrotowa, 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 „Rolna", gdzie korzystali ze zjeżdżalni, opalali się na kocu i pluskali w wodzie. Podczas wyjść dzieci mogły się także schłodzić i jednocześnie spędzić miło czas na Wodnym Placu Zabaw na os. Odrodzenia. Były także pogadanki z policjantami, którzy opowiadali o bezpieczeństwie dzieci podczas wakacji, a w szczególności nad wodą. W klubie przy ul. Północnej dzieci wzięły udział w pokazie karate, który poprowadził Aleksander Peterko.

Przyjemnie płynął czas w trakcie spacerów, wizyt na placach zabaw i w lodziarniach. Świetna atmosfera i uśmiech na twarzy towarzyszył dzieciom podczas wyjść do kina Helios na kinowe hity, tj. „Luca", „Piotruś Pan i Alicja w krainie czarów" oraz „Raya i ostatni smok". Dzieci z zaciekawieniem obejrzały także kinowe seanse edukacyjne: „Cały świat Romy" i „Magiczne muzeum" w Pałacu Młodzieży.

Dużą niespodzianką okazał się wyjazd do parku trampolin Jump World! Nie lada gratką była też 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, gdzie odbyły się warsztaty plastyczne. Po raz kolejny dzieci świetnie bawiły się także w kręgielni. Prawdziwą gratką były warsztaty umuzykalniające w Centrum Kultury Katowice, gdzie uczestnicy odgadywali muzyczne zagadki. W ostatnim dniu turnusu dzieci odwiedziły Śląski Ogród Botaniczny w Mikołowie – uczestniczyli w warsztatach przyrodniczych, które pokazały, że poznawanie przyrody o każdej porze roku, to fascynująca przygoda. Na zakończenie były pyszne lody. Było ekstra! A już niedługo zapisy na „Akcję Zima 2022". Do zobaczenia!

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI | ZAPROSZENIA

AKTYWNY SENIOR 55+

W 2021 r. w ramach VII edycji Budżetu Obywatelskiego realizujemy projekt pt. „Aktywny Senior 55+, czyli 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".

Niestety sytuacja związana z pandemią koronawirusa nie pozwoliła nam na rozpoczęcie realizacji projektu w styczniu. Gdy tylko sytuacja się trochę uspokoiła od czerwca zaproponowaliśmy seniorom plenerowe zajęcia ruchowe, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Gimnastyka z elementami stretchingu odbywa się na terenach zielonych przy ul. Północnej 34A, zumba obok siłowni plenerowej między blokami ul. Radockiego od 132 do 136 na os. Odrodzenia, pilates oraz zdrowy kręgosłup naprzeciwko klubu osiedlowego Żurawia 80 na boisku ZSP nr 2 przy ul. Sobańskiego 32. Spacery Nordic Walking odbywają się na terenach leśnych w Piotrowicach i Ochojcu. Natomiast w klubie „Silesianka" seniorzy ćwiczą swoją pamięć, ucząc się podstaw j. angielskiego.

W ramach wyjść kulturalnych seniorzy wybrali się do kina Helios na filmy pt.: „Minari", „Jak wywołałem byłą żonę", „Wojna z dziadkiem", „Czarna owca".

W klubach osiedlowych miały miejsce ciekawe warsztaty poprzedzone wykładami. 7 lipca w klubie „Silesianka" przy ul. Radockiego 282 odbyły się warsztaty pt. „Naturalne kosmetyki". Uczestnicy spotkania wykonali krem odżywczy do ciała, krem odżywczy do twarzy z olejkiem z rokitnika i kwasem hialuronowym, dezodorant naturalny oraz oliwę magnezową. Natomiast 31 sierpnia w klubie przy ul. Północnej 32 na warsztatach pt. „Środki czystości" uczestnicy wykonali proszek do prania, płyn do naczyń, mleczko do czyszczenia wanny i umywalki, płyn do czyszczenia blatów kuchennych, szyb, luster oraz kafelek. Uczestnicy warsztatów zabierali ze sobą do domu wykonane produkty oraz materiały szkoleniowe.

Seniorzy mieli również okazję wybrać się na cztery wycieczki, które poprowadził wspaniały, pełen profesjonalizmu przewodnik – Krzysztof Bywalec. 3 lipca seniorzy odwiedzili Ojcowski Park Narodowy, gdzie spacerowali Doliną Sąspowską oraz zwiedzali Jaskinię Ciemną. Był również czas na odpoczynek w Zajeździe na Podzamczu. 10 lipca podczas wycieczki pt. Szlakiem Zabytków Techniki miała miejsce przejażdżka kolejką wąskotorową w Rudach Raciborskich. Uczestnicy spaceru zwiedzili Arboretum Bramy Morawskiej pełne atrakcji, tj. Zaczarowany Ogród oraz mini zoo. Przekonali się na własne oczy, jak atrakcyjny jest ten zielony teren. Był również spacer po rynku w Raciborzu oraz miło spędzony czas w restauracji Braxton. 21 sierpnia odbyła się wycieczka do Żywca. Tym razem seniorzy odwiedzili Muzeum Miejskie w Żywcu, spacerowali po przepięknym parku, zwiedzili katedrę, a na rynku odpoczywali. Następnie udali się na przejażdżkę kolejką linowo-szynową na Górę Żar, gdzie w promieniach słońca podziwiali widoki roztaczające się z góry oraz paralotniarzy. W ostatnią sobotę sierpnia seniorzy pojechali do Gliwic. Był spacer po mieście: Willa Caro, kościół gotycki, zabytkowy rynek z ratuszem, Zamek Piastowski, a na zakończenie przejazd autokarem i rejs statkiem po Kanale Gliwickim.

Wszystkie wycieczki były pełne atrakcji i niesamowitych wrażeń, a pogoda zawsze dopisywała.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli, od września do grudnia 2021 r. będziemy kontynuować realizację projektu „Aktywny Senior 55+". Wszystkich seniorów, którzy chcą brać udział w projekcie zapraszamy do śledzenia naszej strony internetowej. Ogłoszenia o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane:

- w gablotach Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice i Ochojec
- na www.smsilesia.katowice.pl w zakładce działalność kulturalna
- na Facebooku – Kluby osiedlowe SM „Silesia"
- w klubach osiedlowych SM „Silesia"
- w administracjach SM „Silesia"

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

Dokładne informacje można uzyskać w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano" od poniedziałku do piątku, od godz. 9:00 do 13:00, tel. 517 206 384.

KINO LETNIE NA MANHATTANIE

Seanse odbywały się we wszystkie niedziele lipca o godz. 21.00. Rozpoczęliśmy filmem muzycznym „Mamma Mia!" z 2008 r,. prod. USA, Wielka Brytania, Niemcy. Okazało się, że przeboje Abby, które stanowią kanwę filmu podśpiewywali i dorośli i dzieci. Niewątpliwą atrakcją byli aktorzy odgrywający główne role: M. Streep, P. Brosnan i C. Firth.

Drugi film w kinie letnim to „Wiek Adaline" z 2015 r., prod. USA, Kanada. To historia o kobiecie, która na skutek wypadku samochodowego przestaje się starzeć. Ta przypadłość diametralnie zmienia jej życie. W główną rolę wcieliła się Blake Lively i zrobiła to znakomicie.

„Oficer i dżentelmen" z 1982 r., prod. USA, pokazuje młodego człowieka chcącego zostać pilotem marynarki wojennej USA. Aby osiągnąć cel musi zakończyć szkolenie, które prowadzi surowy sierżant. To jeden z pierwszych filmów z udziałem młodego Richarda Gere, który dopiero zaczynał swoją karierę. Ostatni film w kinie letnim to była propozycja dla dzieci – „Asterix i Obelix. Tajemnica magicznego wywaru" z 2000 r., prod. Francja, Włochy, Niemcy. Starzejący się druid szuka młodego następcy, któremu mógłby przekazać magiczny eliksir, lecz jego wróg planuje wykraść tajemną recepturę. Udział świetnego G. Depardieu był niewątpliwie gwarancją dobrej zabawy.

Cztery seanse kina letniego zgromadziły łącznie ponad 450 osób. Z rozmów z mieszkańcami, którzy uczestniczyli w projekcjach wynika, że pomysł bardzo się spodobał. Przypadły też do gustu filmy, które zaproponowaliśmy. Dużo było pytań, czy w przyszłym roku znów uruchomimy Kino Letnie na Manhattanie. Jeśli tak się stanie, to mieszkańcy mają już propozycje, co trzeba wyświetlić.

Jesteśmy pewni, że jak na debiut w tej kwestii odnieśliśmy sukces. Frekwencja była znakomita! Podczas ostatniego seansu wszystkie leżaki (130 szt.) były zajęte! Niektórzy też przyszli ze swoimi krzesełkami, oglądali na stojąco albo siedzieli na dostawionych ławkach. W sumie było ok. 160 widzów. Dziękujemy za współpracę i profesjonalną obsługę Stowarzyszeniu Inicjatywa i panu Tomaszowi Szabelskiemu. Niestety ze względu na warunki pogodowe musieliśmy odwołać zaplanowany, dodatkowy sierpniowy seans pod chmurką na os. Targowisko. Obiecujemy, że jeśli pogoda będzie nam sprzyjać, to zorganizujemy kino plenerowe jeszcze we wrześniu. Więcej informacji wkrótce.

Kino letnie to coraz popularniejsza forma letniej rozrywki, po którą sięgają liczne osiedla mieszkaniowe, kluby i miasta. Dobrze, że w tym roku mogliśmy to zrobić i my.

Dziękujemy Wam za dobrą energię i znakomitą frekwencję, która pozytywnie nas zaskoczyła.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia" w Katowicach oferuje do wynajęcia:

POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ:

■ **ul. Spółdzielczości 30 (~100 m²)**
pomieszczenia i wc usytuowane na poziomie piwnic budynku mieszkalnego, wyposażone w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno–kanalizacyjną, centralnego ogrzewania.

■ **ul. Gen. Jankego 116-120 (~ 49,15 m²)**
obiekt wolnostojący – po byłej hydroforni, wyposażony w instalację elektryczną.

■ **ul. Szewska 6-8 (74,00 m²)**
lokal usytuowany jest na parterze z odrębnym wejściem. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). W pomieszczeniach prowadzone były usługi odnowy biologicznej, kosmetycznej. **Lokal do wynajęcia od października 2021 r.**

■ **ul. Radockiego 180 (~ 13,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na V piętrze budynku mieszkalnego.

■ **ul. Radockiego 224 (20,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzą 2 pomieszczenia oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VI piętrze budynku mieszkalnego.

■ **ul. Radockiego 262-264 (~ 12,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest pomiędzy budynkami mieszkalnymi, posiada odrębne wejście.

■ **ul. Radockiego 270 (34,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VI piętrze budynku mieszkalnego.

■ **ul. Fredry 3 (~ 36,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzą: 3 pomieszczenia oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VII piętrze budynku mieszkalnego.

■ **ul. Głuszców 9 (36,00 m²)**
w skład powierzchni wchodzi pomieszczenie magazynowo-garażowe (wysokość ~ 4,00 m). Dostęp do lokalu z poziomu zero, brama (2,40 m x 2,40 m) i drzwi – **do wynajęcia w najbliższym czasie.**

■ **ul. Żurawia 80 (~ 25,00 m²)**
lokal usytuowany jest na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego, wyposażony w instalację centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). Możliwość korzystania z wc usytuowanego na korytarzu.

■ **ul. Żurawia 80 (~ 35,00 m²)**
lokal usytuowany na I piętrze pawilonu handlowo-usługowego. Wyposażony w instalację centralnego ogrzewania, elektryczną. Możliwość korzystania z wc usytuowanego na korytarzu.

Działalność prowadzona w lokalach nie może zakłócać spokoju mieszkańcom.

POWIERZCHNIE BUDYNKÓW NA CELE REKLAMOWE

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

MIEJSCA PARKINGOWE I POSTOJOWE

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

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

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

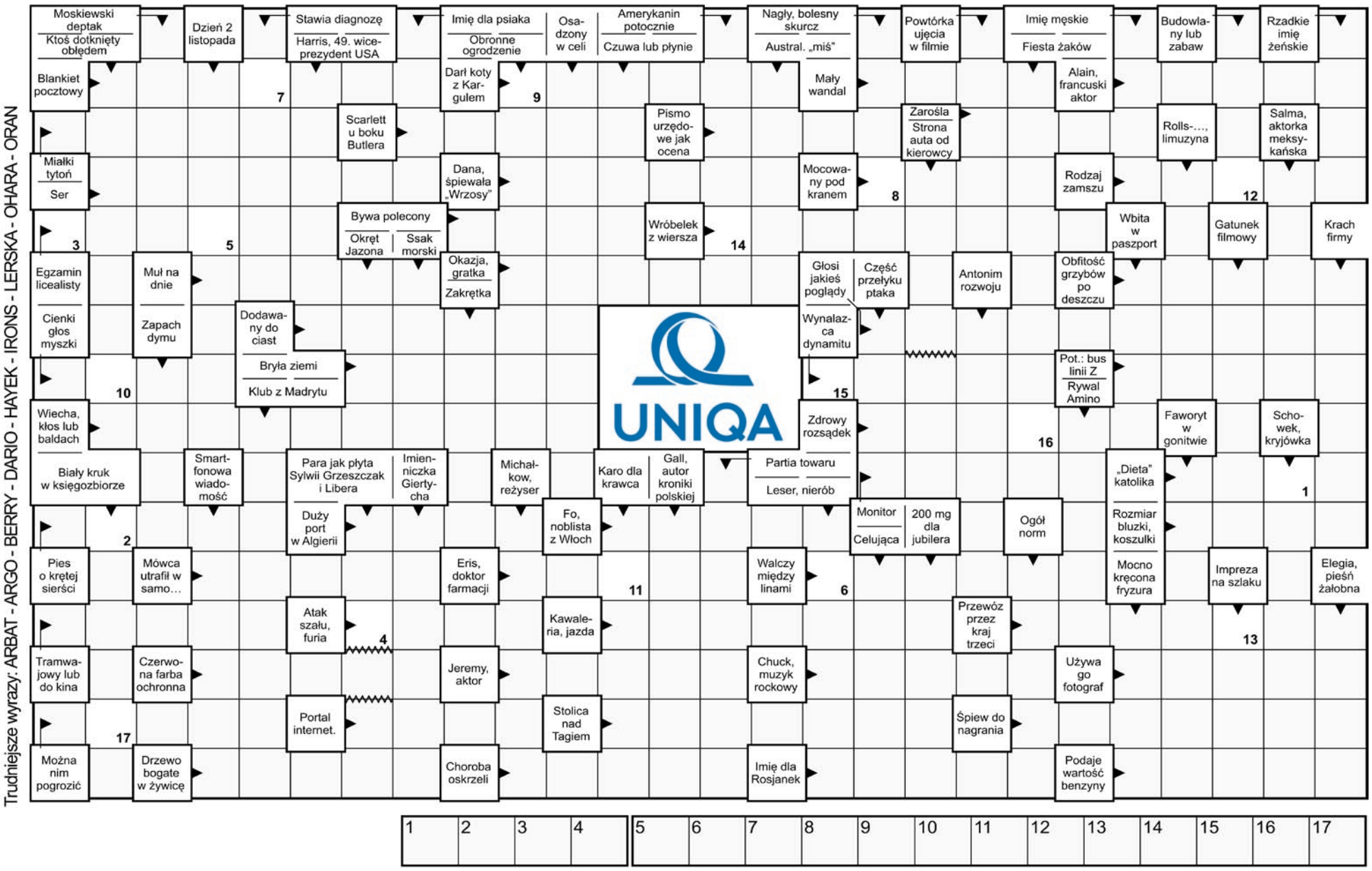
PRACOWNIA PROTETYCZNA
BEZPŁATNA KONSULTACJA
rok założenia 2000 r.
Naprawa protez zębowych oraz wszelkie prace protetyczne
tel. 504 552 252
ul. Radockiego 90, VIIp.

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

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

NIERUCHOMOŚCI
sprzedaż - wynajem - zarządzanie
ul. Bażantów 24
tel. 32 431 02 10
www.wizzdom.pl

KRZYŻÓWKA WRZEŚNIOWA



Dla Czytelników, którzy do **15 PAŹDZIENIKA 2021 ROKU** nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną na adres **SM„SILESIA", ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice** lub mailową **silesia@smsilesia.katowice.pl**, z podaniem danych teleadresowych) **poprawne rozwiązanie** (z zaznaczeniem: **KRZYŻÓWKA WRZEŚNIOWA**) przewidziano 3 upominki.

Upominki spółdzielcze – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI WAKACYJNEJ z poprzedniego wydania otrzymują: Roman Banaś, Otylia Gajda, Helena Grońska.

Laureaci krzyżówki dla najmłodszych: Jakub Centawer, Przemysław Dunaj, Jakub Kostka

PORADY ANIOŁA FARMACJI

Acai – pyszne i zdrowe owoce jagód brazylijskich

Acai (Euterpe oleracea), znane także jako acaiberry, to pyszne owoce jagód brazylijskich. Ich smak przypomina mieszankę jagód i czekolady. Owoce rosną na palmach w obszarze zalewowym lasów deszczowych Amazonii. Ciemne purpurowe jagody acai zawierają bogaty kompleks: 18 aminokwasów, 29 kwasów tłuszczowych, 21 pierwiastków śladowych, witaminy B1, B2 (ryboflawinę) oraz B3 (niacynę), witaminę C, D i E, magnez, cynk, żelazo, beta karoten, fosfor, kwas nikotynowy, wapń, potas, miedź, cynk oraz fosfor.

Jagody są również bogate w trzy kwasy tłuszczowe omega: 3, 6 i 9, które zmniejszają poziom cholesterolu i mają pozytywny wpływ na pracę serca, naczynia krwionośne oraz jędrność skóry. Mają one także zdolność do degradacji nasyconych kwasów tłuszczowych, które są powodem zmęczenia i uczucia osłabienia.

Największe korzyści tego owocu, jednak leżą w wysokiej koncentracji przeciwutleniaczy. Jednym z naturalnych przeciwutleniaczy jest antocyjanina, która przyczynia się do zmniejszenia chorób układu krążenia i przeciwdziała akumulacji tłuszczu, działa przeciwalergicznie, przeciwgrzybiczo, przeciwnowotworowo oraz przeciwwrzodowo. Aktywnie wpływa na poprawę kondycji naczyń krwionośnych, uszczelniając i wzmacniając ich ściany zapobiega krwawieniom. Poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych i obniża ciśnienie. Dzięki swoim właściwościom jest bardzo pomocna w leczeniu miażdżycy. Innym ważnym przeciwutleniaczem w acai są polifenole, które zwiększają produkcję enzymów antyoksydacyjnych, chronią komórki organizmu przed uszkodzeniem przez wolne rodniki.

Uznanym międzynarodowym standardem pomiaru zdolności antyoksydacyjnych potraw jest ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Określa on zdolność do pochłaniania wolnych rodników. Im wyższa jest zdolność do neutralizacji, tym większa jest wartość oceny ORAC.

Poniżej przedstawiamy zestawienie kilku popularnych produktów w skali oceny ORAC:

- Acai Berry 102 700
- Żurawina 9 090
- Czosnek 6 665
- Jagody 5 905
- Szpinak 1 500
- Brokuły 1 300

Dzięki pozytywnemu wpływowi na nasz organizm i nasze zdrowie, owoc acai jest uważany za jeden z najzdrowszych pokarmów na świecie!

Specjalnie opracowany i dobrany przez dietetyków skład suplementu diety Acaiberry Slim powoduje, że jest on nie tylko pysznym napojem pełnym energii, ale czyni z tego produktu preparat o wyjątkowych właściwościach wspomagających odchudzanie. Owoce acai nie tylko skutecznie dostarczają energii dla Twojego ciała i umysłu, ale również przyspieszają metabolizm i spalanie tłuszczu, skutecznie hamują apetyt i są odpowiednim uzupełnieniem diety odchudzającej.

L-leucyna (LEU), to jeden z najważniejszych aminokwasów należący do grupy aminokwasów rozgałęzionych, wpływa on na sekrecję anabolicznych hormonów, inicjując w ten sposób syntezę białek mięśniowych i tempo przebiegu tego procesu. L-leucyna wpływa zatem bardzo korzystnie na proces redukcji tkanki tłuszczowej, przyczyniając się do poprawy składu ciała. Aminokwas ten ma uniwersalne zastosowanie we wszystkich dyscyplinach sportowych niezależnie od poziomu zaawansowania. Dostarczenie organizmowi leucyny jest priorytetem powysiłkowym, bez odpowiedniej dostępności tego aminokwasu synteza białek mięśniowych nie może mieć miejsca.

Zielona herbata przyspiesza metabolizm, co sprawia, że nasz organizm spala więcej kalorii, a także zbędny tłuszcz.

Inulina powoduje zmniejszenie kaloryczności, ma niski indeks glikemiczny, co sprawia, że jest bardzo przydatna dla diabetyków. Wykazuje działanie prebiotyczne, wspomaga układ immunologiczny, zmniejsza również skłonność do zaparć.

Witamina C podnosi odporność organizmu, pełni funkcję ochronną,

Owoce acai przyspieszają metabolizm i spalanie tłuszczu, skutecznie hamują apetyt i są odpowiednim uzupełnieniem diety odchudzającej

uczestniczy w procesach metabolicznych tłuszczów, cholesterolu i kwasów żółciowych. Uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek. Jako silny reduktor przeciwdziała procesowi utleniania wywołanemu przez wolne rodniki, hamuje powstawanie w żołądku rakotwórczych nitrozoamin. Ma silne właściwości bakteriobójcze w stosunku do niektórych drobnoustrojów chorobotwórczych.

C.L.A. (sprzężony kwas linolowy), którego właściwości wpływają skutecznie na redukcję tkanki tłuszczowej, zwiększanie masy mięśniowej i poprawę przemiany materii. C.L.A. blokuje enzym umożliwiający przenikanie tłuszczu do komórek tłuszczowych, co prowadzi do zahamowania ich wzrostu.

DLACZEGO ACAI?

Pomaga w redukcji masy ciała, przyśpiesza przemianę materii, odtruwa i oczyszcza organizm. Wspiera pracę mózgu, zwiększa zdolność koncentracji, wzmacnia system odpornościowy, eliminuje wolne rodniki, poprawia energię i witalność. Ma wysoką zawartość przeciwutleniaczy oraz dodatkowo zapobiega zakwaszeniu mięśni i zapewnia ich lepszą wydajność.

WNIOSKI

Napój ten pomaga w rozkładaniu tkanki tłuszczowej, a tym samym oczyszcza ciało. W połączeniu z odpowiednim stylem życia, regularnymi ćwiczeniami fizycznymi i dietą z odpowiednią podażą w płyny pozwala znacznie zredukować masę ciała. Produkt składa się z szeregu aktywnych ekstraktów roślinnych, które pomagają zniwelować podskórny tłuszcz i oczyścić organizm ze szkodliwych substancji. Ten jagodowy napój to alternatywa i subtelna zmiana w stosowaniu tabletek i kapsułek z jednoczesną korzyścią dla reżimu picia.

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla

Gigaprędkość w supercenie

Orange Światłowód do
1 Gb/s 240 zł taniej przez rok

Love

Zapraszamy do Salonów Orange w Katowicach:

- ul. 3 maja 5 (przy Skarbku) tel: 501 345 678
- CH Galeria Katowicka, ul. 3 maja 30 tel: 508 325 182
- CH Silesia City Center, ul.Chorzowska 107 tel: 512 096 700
- CH Dąbrówka, ul. Roździeńskiego 200 tel: 518 511 121
- CH 3 Stawy, ul. Pułaskiego 60 tel: 510 303 353
- CH Libero, ul. Kościuszki 229 tel: 501 790 317

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

Xiaomi Redmi Note 10S 6/128 GB za 39 zł × 24 mies.
i Xiaomi Redmi 9A 2/32 GB za 1 zł

Oszczędność roczna 240 zł wynika z obniżenia abonamentu dla prędkości do 1 Gb/s o 20 zł miesięcznie w pierwszym roku umowy. Po roku abonament dla prędkości do 1 Gb/s wzrasta o 20 zł/mies. lub można bezpłatnie zmienić prędkość na niższą: do 300 Mb/s (abonament jak w pierwszym roku) lub do 600 Mb/s (abonament wyższy niż w pierwszym roku o 10 zł/mies.). Prędkość 1 Gb/s osiągalna tylko z odpowiednim sprzętem lub w odpowiedniej konfiguracji. Smartfon Xiaomi Redmi 9A 2/32 GB za 1 zł przy zawarciu umów na 24 mies. na Orange Love Standard oraz ratalnej na smartfon Xiaomi Redmi Note 10S 6/128 GB. Przy odstąpieniu od umowy ratalnej Klient zobowiązany jest do zwrotu zestawu (oba smartfony). Wszystkie urządzenia do wyczerpania zapasów, cena na 24.08.2021 r. Szczegóły u sprzedawcy lub na orange.pl. Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.

sieć #1

orange™