

## DZIEŃ DZIECKA i DZIEŃ SĄSIADA



Festyn z okazji Dnia Dziecka i Dnia Sąsiada w ramach inicjatywy lokalnej odbył się 2 czerwca na osiedlu Odrodzenia. Współorganizatorami imprezy była Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” oraz Miejski Dom Kultury „Południe”. W tym dniu pogoda była słoneczna – tym samym odwiedziło nas dużo dzieci, aby wspólnie świętować i bawić się w tym wyjątkowym dniu. Imprezę poprowadził Marcin Maszke z Ministerstwa Rozrywki, a aktorzy z Teatru Fabryka Kultury przygotowali dla najmłodszych spektakl pt. „Jaś i Małgosia”. Animatorzy poprowadzili interaktywne zabawy, gry, tańce, śpiewy i konkursy, które dostarczyły mnóstwo pozytywnych emocji i sprawiły, że dzieci licznie gromadziły się pod sceną i z pełnym zaangażowaniem uczestniczyły w każdej zabawie.

## NASZE OSIEDLA ROZKWIŁY – CZAS TO NAGRODZIĆ

Wystarczy choć pobieżny spacer po zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”, by dostrzec, że nie brakuje w nich osób dbających o to, by były to miejsca przyjazne, estetyczne i zadbane. Wszak osiedla to nie tylko bloki, lecz przede wszystkim mieszkańcy starający się upiększyć swoją najbliższą małą ojczyznę. Właśnie do nich skierowany jest konkurs na „Najpiękniejszy balkon” i „Najpiękniejszą rabatę”. Ma on swoją ugruntowaną tradycję, w ubiegłym roku odbyła się jego jubileuszowa, bo już 10. edycja. Można powiedzieć, że stał się on niejako zachętą do tego, by nasze otoczenie rozkwitło, bo czego, jak czego, ale inwencji mieszkańcom nie brakuje. Są wśród nich tacy, którzy czynią to od lat, a tym samym mobilizują do działania swoich sąsiadów.

W ramach tegorocznej edycji konkursu komisja złożona z przedstawicieli Rady Osiedla, Administracji oraz Spółdzielni ruszy w teren od 28 czerwca do 20 sierpnia br., aby sprawdzić efekty dbałości o osiedlową zieleni. Z pewnością nie ominie żadnego ukwieconego balkonu ani żadnej rabaty. Członkowie Spółdzielni zamieszkujący wyższe kondygnacje, którzy również chcieliby, aby ich wkład pracy w upiększanie balkonów został zauważony, mogą do 8 sierpnia br. zgłaszać swoje propozycje wraz ze zdjęciem na maila: klubpol@smsilesia.katowice.pl. Komisja wyróżni łącznie 5 rabat i 10 balkonów w zasobach spółdzielni. W ocenie liczyć się będą: pomysłowość, oryginalność, nakład pracy i wszelkie inne elementy, które sprawiają,



że faktycznie możemy się poczuć, jakbyśmy znaleźli się w ogrodzie, bez względu na to, czy chodzi o balkon, czy o przydomowy kwiatnik. Wyniki znane powinny być w sierpniu.

**Dla autorów najciekawszych rozwiązań przewidziano atrakcyjne nagrody – talony do realizacji w sklepie ogrodniczym o łącznej wartości po 1000 zł (osobno dla obu kategorii).**

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

## Ciocia Ewa i Pyza podróżniczka



Miejskie Przedszkole nr 78 przy ul. Radockiego 62 obchodzi w tym roku 40 lat istnienia. O nim, ale także o tym, jak to jest pracować w nim prawie całe zawodowe życie, rozmawiamy z dyrektorką placówki EWA TECLAŁ-MAJERAN.

### WAKACYJNE ZAPROSZENIA

#### KINO LETNIE NA MANHATTANIE

SM „SILESIA”  
ZAPRASZA NA SEANSE FILMOWE:

Os. Odrodzenia/  
plac ul. Radockiego 152

1 lipca/pt.  
"Wakacje Mikołajka"

8 lipca/pt.  
"Dom Gucci"

22 lipca/pt.  
"Dobrze się kłamię  
w miłym towarzystwie"

os. Targowisko/  
boisko za blokami  
ul. Targowa 1-Zbożowa 21

WSTĘP  
BEZPŁATNY  
START 21.00  
t. 517 206 397

23 lipca/sob.  
"Shrek"

30 lipca/sob.  
"Green Book"



W razie niepogody terminy mogą ulec zmianie

W tym roku również mamy przyjemność zaprosić mieszkańców Piotrowic i Ochojca do kina plenerowego, które odbędzie się na os. Odrodzenia i os. Targowisko. Przygotowaliśmy pięć seansów filmowych (szczegóły na plakacie). Organizator zastrzega sobie, że ze względu na niepogodę może odwołać lub przesunąć zaplanowany seans filmowy. Dokładne informacje dotyczące kina pod chmurką można uzyskać w klubie „Silesianka” od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 – 20.00, tel. 517 206 397.

ZAPRASZAMY!

## WAKACYJNE ZAPROSZENIA

## GRAFIK BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ WAKACYJNYCH

W RAMACH PROJEKTU AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE

RODZAJ ZAJĘĆ	TERMIN	DZIEŃ I GODZINA	MIEJSCE
gimnastyka z el. stretchingu	20.06 – 13.07.2022 r.	poniedziałek 9.00 – 10.00	teren zielony obok klubu ul. Północna 32 (w razie niepogody zajęcia w klubie)
Aktywni po COVID ćwiczenia ruchowe		środa 10.00 – 11.00	
Nordic Walking		środa 8.00 – 9.30	zbiórka – wejście do lasu przy ul. Koników Polnych
pilates	lipiec 2022 r.	poniedziałek 18.15 – 19.15	na boisku ZSP Nr 2, ul. Sobańskiego 86 (w razie niepogody zajęcia w klubie ul. Żurawia 80)
zdrowy kręgosłup		czwartek 18.15 – 19.15	
j. angielski	5 i 12.07.2022 r. 2 i 9.08.2022 r.	wtorek 10.00-12.00	klub ul. Północna 32
ABC obsługi: smartfon, tablet, internet	przerwa wakacyjna		

## 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 są sale o powierzchni od 24 m<sup>2</sup> do 88 m<sup>2</sup> 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

## AKCJA LATO 2022

Podczas wakacji zapraszamy dzieci w wieku od 7 do 10 lat do udziału w „Akcji Lato w mieście”, organizowanej w klubie osiedlowym przy ulicy Północnej 32 w okresie od 27 czerwca do 22 lipca, w godz. od 9.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. W programie zajęcia sportowe, warsztaty plastyczne, muzyczne, wyjścia do kina, na basen, plac wodny, wycieczki oraz inne atrakcje na świeżym powietrzu. Zostało jeszcze kilka wolnych miejsc. Informacje można uzyskać pod numerem telefonu 517 206 384.

## WYCIECZKA

SM „SILESIA” zaprasza członków Spółdzielni i wspólnie zamieszkałych członków rodziny\*  
na wycieczkę:

**3 września (sobota)**

**JURA KRAKOWSKO – CZĘSTOCHOWSKA**

## PROGRAM:

Spacer ze wsi Sąsów do Pieskowej Skały ok. 4,5 km

- Maczuga Herkulesa
- dziedziniec zamkowy
- spotkanie przy grillu



**CENA\* WYCIECZKI: 40 zł/os.**

## ZBIÓRKA:

8<sup>30</sup> - przy SP nr 27 - Osiedle „Odrodzenia”

8<sup>35</sup> - k/Banku Śląskiego ul. Jankego 122

Wymagane od uczestników bardzo wygodne obuwie!

\*CENA OBEJMUJE: opiekę przewodnika, transport, ubezpieczenie, poczęstunek przy grillu

Wycieczka jest dofinansowana z funduszu działalności społecznej i kulturalno-oświatowej, odbędzie się

zgodnie z regulaminem dostępnym na stronie [www.smsilesia.katowice.pl](http://www.smsilesia.katowice.pl)

w zakładce Działalność Kulturalna/Druki do pobrania

Zapisy - klub osiedlowy „Silesianka” ul. Radockiego 282 do 7 lipca 2022 r.

od poniedziałku do piątku w godz. 16<sup>00</sup>- 20<sup>00</sup> lub tel. 517 206 397

ILÓŚĆ MIEJSC OGRANICZONA. DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ I WPŁAT.



## AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE

pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie, wyjścia kulturalne oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Dodatkowo szereg spotkań, które poprawią kondycję fizyczną i psychiczną po COVID-19.

## AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

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

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

### KINA HELIOS – Katowice Galeria Libero

22 lipca (piątek) godz. 17.00	„Spencer”
24 sierpnia (środa) godz. 17.00	„Oni dalej grzeszą, dobry Boże...”

Dokładne informacje, zapisy oraz odbiór biletów od 11 do 14 lipca 2022 r.  
lub do wyczerpania miejsc w klubie osiedlowym ul. Radockiego 282,  
w godzinach od 16:00 do 20:00, tel. 517-206-397

## ZASADY KORZYSTANIA Z BILETÓW:

1. BILETY SĄ BEZPŁATNE. ILOŚĆ BILETÓW OGRANICZONA.
2. W RAMACH PIERWSZEGO WYJŚCIA DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.
3. PIERWSZEŃSTWO W KOLEJNYCH WYJŚCIACH MAJĄ OSOBY, KTÓRE JESZCZE NIE KORZYSTAŁY Z BEZPŁATNYCH BILETÓW.



## AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE

pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie, wyjścia kulturalne oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Dodatkowo szereg spotkań, które poprawią kondycję fizyczną i psychiczną po COVID-19.

## AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

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

### BEZPŁATNE SPACERY PO DZIELNICY Z PRZEWODNIKIEM:

29 czerwca Piotrowice - Podlesie - Kostuchna

6 lipca Piotrowice - Panewniki Bazylika św. Ludwika Króla  
i Wniebowzięcia NMP - Muzeum Misyjne

13 lipca Ochojec obszar źródliskowy Kłodnicy – dolina Ślepiotki

20 lipca Brynów - Park Kościuszki - Muzeum Wolności i Solidarności  
(ograniczona liczba miejsc) - wycieczka rowerowa

27 lipca Murcki Eko Szkoła - Wzgórze Wandy - pomnik węgierskich  
żołnierzy - wycieczka rowerowa

**ZBIÓRKA: godz. 15:00, przy SP nr 27 ul. St. Łętowskiego 18**

Dokładne informacje oraz zapisy na pierwszy spacer od 20.06 do 22.06,  
na pozostałe spacerzy od 29.06 do 1.07.2022 r.

Klub Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32  
w godz. od 7:30 do 13:00, tel. 517-206-384

Organizator zastrzega sobie, że w razie niepogody terminy spacerów mogą ulec zmianie.



# Ciocia Ewa i Pyza podróżniczka

**Miejskie Przedszkole nr 78 przy ul. Radockiego 62 obchodzi w tym roku 40 lat istnienia. O nim, ale także o tym, jak to jest pracować w nim prawie całe zawodowe życie, rozmawiamy z dyrektorką placówki Ewą Teclaw-Majeran.**

**Pani dyrektor, dlaczego przedszkole nie ma imienia?**

Przedszkole nie ma imienia, natomiast mamy od wielu lat swoją maskotkę i patronkę, którą jest Pyza na polskich drózkach, bohaterka książki Hanny Januszewskiej. Wzięła się ona z zainteresowań i pasji moich oraz kilku moich koleżanek. Chodzi o szeroko rozumiany folklor i sztukę ludową. Osiedle jest ponieważ zbiorowiskiem ludzi przyjezdnych, dlatego wymyśliłyśmy sobie, że ich korzenie trzeba w jakiś sposób docenić i opowiedzieć o innych regionach Polski, a Pyza, wędrując po drózkach, będzie w formie tańców, piosenek oraz zabaw przekazywać dzieciom wiedzę o tym, co się dzieje nie tylko na Śląsku. Realizujemy to od 2003 roku jako własny program autorski.

**Osiedle jest duże, mieszkają tu tysiące ludzi, a w środku tych wysokich bloków w jednym z nich na piętrze mieści się przedszkole. To dosyć nietypowe.**

Ono było efektem potrzeby chwili. Na początku lat 80. Powstało nowe osiedle, sprowadziły się małżeństwa z małymi dziećmi i trzeba było coś zrobić. W związku z tym stworzono przedszkole w bloku, w sąsiednim otwarto jeszcze jeden oddział, po czym cztery kolejne na drugim końcu osiedla i było ich siedem po 25 dzieci. Taka była wtedy potrzeba. Później jednak osiedle zaczęło się nieco starzeć i razem z tym likwidowaliśmy oddziały. Obecnie zostały tylko dwa dla dzieci 3, 4 i 5-letnich. Pracujemy tu na widoku, widać nas ze wszystkich stron, a naszym problemem jest ciasnota, temu się nie da zaprzeczyć.

**Plac zabaw też nie jest za duży...**

To jest ogólnodostępny plac osiedlowy należący do Spółdzielni Mieszkaniowej, a my z niego korzystamy. On codziennie rano jest wysprzątany, regularnie doposażany, sukcesywnie wymieniany jest piasek w piaskownicy – Spółdzielnia naprawdę o to dba. Gdyby nie ona, borykałabym się z wieloma problemami. Dzięki Spółdzielni, gdy potrzebny jest hydraulik czy pan od elektryki, nie ma kłopotu – wystarczy jeden telefon. Odwdzięczamy się za to, jak możemy. Od 15 lat rok w rok bierzemy udział w organizowanej przez Spółdzielnię wigili dla seniorów, gdzie dzieci występują z jasełkami. Uczestniczymy we wszystkich osiedlowych Dniach Dziecka, Święcie Pieczonego Kartofla jesienią, a Spółdzielnia, organizując osiedlowego Mikołaja, zawsze nas zaprasza. Gdy z powodu pandemii tego nie było, pan prezes wraz z panią Dorotą z działu kulturalno-oświatowego przyjechali do nas z prezentami.

**Można powiedzieć, że przedszkole wrosło w to środowisko?**

To oczywiście, ale jednocześnie naturalne jest, że jedni są za, a inni przeszkadzają. Mogę to zrozumieć, nie wiem, czy sama byłabym szczęśliwa, mając za sąsiadów 50 dzieci.



**Gdy się pracuje w przedszkolu, trzeba być dzieckiem niezależnie od wieku.**

Natomiast wieczorem jest cicho, nikt nie urządza imprez. Aczkolwiek była sytuacja w 2009 roku, gdy mało brakowało, by przedszkole przestało istnieć. Wisiało to na włosku, ale wtedy otrzymaliśmy największą nagrodę, jaką może dostać szef takiej instytucji i jej pracownicy, ponieważ w ciągu jednego weekendu zebrano na osiedlu ponad tysiąc podpisów, że przedszkole ma zostać. Uczynili to sami rodzice, a ja te podpisy mam do teraz. Nagroda ministra nie sprawiłaby mi tyle satysfakcji.

**No i dzięki temu w tym roku jest okazja do świętowania 40 lat istnienia. Będzie feta?**

Nie będzie, wielka feta generuje koszty, które można spożytkować w lepszy sposób. My świętujemy inaczej. Nasz karnawałowy bal w tym roku odbył się pod hasłem „Rubinowe gody” i tak będzie z kolejnymi imprezami. To jest feta dla dzieci, dlatego obchodzą ją przede wszystkim obecne przedszkolaki.

**Przedszkole ma 40 lat, a pani pracuje tu niewiele krócej.**

Wcześniej pracowałam w katowickiej komendzie hufca ZHP, a tutaj trafiłam w 1984 roku. Po trzech latach zaproponowano mi funkcję dyrektora, ponieważ moja poprzedniczka przeszła do nowego przedszkola, które akurat otwarto na osiedlu. 1 czerwca minęło 35 lat od tej chwili.

**38 lat pracy w jednym miejscu, jest co wspominać. Pamięta pani tamte dzieci, które obecnie są już dorosłymi ludźmi?**

Wie pan, z nauczycielami jest tak, że lubią mówić: „moje dzieci”. Te, które się pamięta najbardziej, to zawsze ta pierwsza grupa albo pierwsza klasa, którą się prowadziło. Później długo jeszcze miałam z nimi kontakt, bo prowadziłam na osiedlu drużynę zachowawczą. I te moje dzieci obecnie są już po czterdziestce. Wielu z nich miało lub ma w przedszkolu już swoje pociechy. W starszakach jest teraz Gabrysia, córka Natalii, chodził do nas nie tak dawno Daniel, syn Karola. One mówią do nas wszystkich „ciociu”, a do mnie „ciociu dyrek-

tor”. Ja to uwielbiam, bo to takie ciepłe. Ktoś by powiedział, że za bardzo familiarne, ale mnie pasuje. Przez te lata byłam ciocią dla ponad 2 tysięcy dzieci. Pamiętam może nie wszystkie, ale bardzo wiele z nich. I to działa w dwie strony. Przykład? Idę kiedyś ulicą 3 Maja i nagle słyszę okrzyk „Ciocia Ewa”, po czym rzuca mi się na szyję dziewczyna. To była moja wychowanka, wówczas studentka prawa, teraz jest to pracownica sądownictwa wysokiego szczebla. Miałam też dzieci, które urodziły się tego samego dnia, co ja. I w tym roku, 11 marca, wolałam koleżanki, że mam gościa. Podchodzę, a tu okazuje się, że to mój były przedszkolak ze swoim tatą przyszedł, żeby złożyć mi życzenia.

**Czy mając przez tyle lat kontakt z dziećmi, sama pani troszkę dzieckiem nie pozostała?**

Oczywiście! Zdecydowanie ma to wpływ na sposób, w jaki się człowiek komunikuje z innymi. W tym zawodzie nie możemy być ponure, nie możemy być profesorami, nie może iść za nami aura wielkiej powagi. My

musimy potrafić usiąść na dywanie po turecku, iść na czworakach albo, leżąc na plecach, pokazać, jak po suficie chodzi mucha. I nieważne, czy ma się lat 30 czy 60, musimy być sprawne fizycznie oraz pogodnie, bo u podłoża naszej pracy leży życzliwość. Jeśli ktoś tego w sobie nie ma, to z zawodu rezygnuje.

**A pani nie rezygnuje, lecz przechodzi w tym roku na emeryturę.**

Prawo do niej miałam już cztery lata temu, ale pracowałam dalej. Jednak w tym roku 31 sierpnia kończy mi się kadencja. Trzeba ustąpić miejsca młodzieży. Koleżanka, z którą pracujemy od ponad 10 lat, wygrała w maju konkurs.

**Nastąpi przekazanie obowiązków, a pani przed oczyma przebiegnie całe 38 lat. Który moment przede wszystkim?**

Na pewno nie będzie to jeden moment. Wie pan, przez to, że jest to małe przedszkole, my tutaj żyjemy poniekąd jak w rodzinie, przeżyliśmy wiele również prywatnie. Bo przedszkole to nie tylko dzieci, lecz

także pracownicy, zresztą zawsze dbałam o to, żeby budować zespół. Niektórzy nie akceptują takiej formy zarządzania, ale ja się na niej nigdy nie zawiodłam. Przeżywałyśmy tutaj narodziny dzieci, śmierci mężów, wszystkie komunie, śluby. To są sprawy, którymi ja też w jakiś sposób żyłam. Gdybym miała powiedzieć, które są największym moim sukcesem, trzeba by je podzielić. Jedne to te z przedszkolakami, jakie konkursy albo że dziecko, które do piątego roku życia nie mówiło, nagle zaczęło. Ale są też te, że kilka współpracowników zdobyło wyższe wykształcenie, bo potrafiłam je do tego zmotywować, trzy z nich są teraz dyrektorkami innych przedszkoli; to są sprawy, które sobie bardzo cenię.

**A czego będzie pani brakowało? Bo nagle 1 września będzie pani mogła spać do godziny 9, zaś obok nie będzie dziecięcego gwaru, tylko błoga cisza.**

Zdradzę panu, że nie będzie czegoś takiego, bo ja zostaję w przedszkolu jeszcze na rok jako nauczyciel. Chcę przez ten czas pomóc mojej koleżance, która zostanie 1 września dyrektorem, przejść przez stado segregatorów, przepisów, terminów, żeby wdrożyła się w tę funkcję jak najlepiej. To jest koleżanka, która była u nas na praktykach, później chciała właśnie tutaj pracować, jest z nami od ponad 10 lat i bardzo ją cenię. Dlatego 1 września zmienię tylko perspektywę, bo będę przedszkolanką w pełnym zakresie. I to jest to, czego mi brakowało, bo ja to lubię.

**Widzę, że żyła się pani z tym miejscem.**

Wie pan, nie jestem mieszkanką osiedla, ale moje życie toczy się głównie na nim. Ja w sobotę na prywatne zakupy przyjeżdżam właśnie tutaj. Twierdzę, że to jest bardzo dobrze zarządzane osiedle. Jestem tu u siebie i czuję się bardzo żyta z tym miejscem. Tu jest pięknie, tu jest zielono, tu jest czysto. Gdybym całkowicie stąd odeszła, to tak, jakbym musiała się wyprowadzić z własnego domu. W końcu to 38 lat mojej pracy. Gdy przechodzę przez osiedle, to cały czas albo ja komuś mówię „dzień dobry”, albo ktoś do mnie. Albo „cześć ciocia”. **(BP)**



**Ciocia Ewa przy regale z pucharami zdobyтыми przez przedszkolaków.**

„U MNIE SŁOWO NUDA W OGÓLE NIE ISTNIEJE. JESTEM NA EMERYTURZE, A WIECZNIE NIE MAM CZASU”

# Krystyna Nicpoń – rekordzistka rekordów

**CZŁOWIEK  
Z PASJĄ**

**Pływaczka, zwolenniczka aktywnego spędzania czasu, propagatorka sportu, kobieta o niespożytych siłach i wielkiej energii – tak można pokrótce scharakteryzować Krystynę Nicpoń.**

**Jest pani katowiczką z krwi i kości.**

Urodziłam się w Ligocie, później mieszkałam na Koszutce, po czym przeprowadziłam się z mężem tutaj, na ulicę Żurawia, gdzie mieszkam od wielu lat.

**Sama ma ich pani chyba dopiero 18, bo werwy u pani tyle, co u nastolatki...**

W zasadzie można by tak powiedzieć, tylko że odwrócone, bo mam ich 81, a w lipcu skończę 82.

**Kiedy w pani życiu pojawił się sport?**

Bardzo szybko, jeszcze jak chodziłam do szkoły podstawowej, około roku 1953. Miałam wtedy serdeczną przyjaciółkę z usportowionej rodziny, nazywała się Irena Szega. Chodziła na basen i kiedyś zaproponowała, żebym wybrała się z nią. Poszłam i... połączyłam tego bakcyła. Zaczęłam treningi, które odbywały się dwa razy dziennie – rano o 6 i o 18 wieczorem. Chodziłam na nie do łaźni miejskiej i do Pałacu Młodzieży, innych wtedy nie było. To trwało do wieku około 18 lat, krótko wcześniej wywalczyłam 4. miejsce w Polsce w stylu grzbietowym. Byłam trochę zawiedziona, bo miałam już tytuły mistrzyni Katowic i mistrzyni Śląska, a tu dopiero czwarta.

**Czwarte miejsce w Polsce to może się już śnić udział w olimpiadzie.**

Marzyłam o niej. Cóż, były jednak kolejne mistrzostwa w Czechowicach, które o wszystkim decydowały. Byłam dobrej myśli, bo osiągałam dobre wyniki, ale w tych zawodach nie wystartowałam, bo... nie dostałam na nie zaproszenia! Później mi powiedziano, że je wysłano, ale ono do mnie nie dotarło. Może poczta nawaliła. Teraz to już nieistotne, ale jak później sprawdziłam wyniki, byłam niepokieszona, bo zajęłabym chyba pierwsze miejsce. Nie wiem, czy byłaby olimpiada, wtedy Ela Gellner pojechała, ale mnie niewiele do niej brakowało. Tak mnie to załamało, że straciłam motywację i przestałam trenować. Zerwałam ze sportem, wyszłam za mąż, zaczęłam pracę, urodziłam dzieci.

**No to skąd te wszystkie medale i puchary, które widzę w pani pokoju?**

Wie pan, bo ja na basen nadal przez całe lata chodziłam, choć tylko rekreacyjnie. Na Kostuchnę, raz, dwa razy w tygodniu. I pewnego dnia, to było na początku lat 90., zauważył mnie trener klubu Wodnik 29 Michał Sptański. Kiedy wyszłam z wody, podszedł i zapytał, czy chciałabym pływać w kategorii masters, bo wtedy miałam już pięćdziesiątkę. Wcześniej nie wiedziałam, że jest taka możliwość, aby starsi też mogli uprawiać taki sport. Początkowo wręcz nie uwierzyłam, pomyślałam, że jakiś kawał mi robi, ale okazało się, że to nie żarty. Zgodziłam się, zaczęłam



Krystyna Nicpoń z pucharem potwierdzającym pobicie ponad 100 rekordów Polski.

trenować, na początku tylko grzbietem, bo to zawsze był mój styl. No a później wystartowałam w pierwszych po latach zawodach i zajęłam trzecie miejsce. Zmobilizowało mnie to, pomyślałam, że wcale nie jest ze mną tak źle. Szybko wróciłam prawie do starej formy, zaczęłam też pływać wszystkimi stylami poza żabką i na wszystkich dystansach.

**Rozumiem, że wielokrotnie miała pani okazję to wykorzystać.**

To prawda, bo zaczęły się regularne starty, trudno je nawet zliczyć. To były różne zawody, łącznie z mistrzostwami Śląska i Polski. Nie ukrywam, że w większości je wygrywałam i to niezależnie od wiekowej kategorii; teraz jestem już w tej najstarszej. Za granicą też startowałam, oczywiście stylem grzbietowym. Najpierw były mistrzostwa świata we Włoszech w 2012 roku, zajęłam w nich 10. miejsce i poprawiłam rekord Polski. Dwa lata później były mistrzostwa Europy w Londynie, tam byłam czwarta i nieskromnie przyznam, że liczyłam na więcej. Startowałam również w mistrzostwach Holandii, Czech oraz Słowacji i tam pobiłam ich rekordy. Głównie szczytuję się jednak tym, że przez tych ostatnich 30 lat pobiłam 105 rekordów Polski.

**Ile?!**

105. Mam nawet taki puchar, na którym jest to napisane. Najbardziej szczęśliwy był dla mnie Szczecin, gdzie zrobiłam ich najwięcej. Tam mnie już wołali na start słowami: „Krystyna Nicpoń – rekordzistka rekordów”. Płynąc na 1500 metrów, za jednym razem pobiłam ich po drodze kilka.

**Ma pani ma swoje pływackie autorytety? Widzę, że tu za szybą jest zdjęcie z autografem Otylii Jędrzejczak.**

Spotkałam ją, rozmawiałyśmy, ale trzeba pamiętać, że przed nią były Dzikówna, Petruszewicz albo Gellner i to właśnie ona była dla mnie takim idolem. Startowała na olimpiadzie w Melbourne, była z Katowic, bardzo mi imponowała. Gdy się ma takiego idola, człowiek stara się mu dorównać.

**Ale pani też jest wzorem dla innych.**

No tak. Jak jeździłam na zawody i koleżanki widziały, że jestem, to mówiły: „Aha, czyli pierwsze miejsce już odpada”. Kiedyś jednej powiedziałam, że jutro na pewno wygra. Popatrzyła zdziwiona: „Skąd wiesz?”. A ja wtedy nie startowałam, bo wnuczek miał komunię. I ona faktycznie zwyciężyła pod moją nieobecność.

**A jak jest teraz?**

W marcu ubiegłego roku miałam operację i amputowano mi prawą rękę. Co się stało? To był mięsak złośliwy. Wcześniej też miałam operacje, ale się nimi nie przejmowałam, normalnie po nich żyłam. Ale jak obcięli mi rękę, to już wesoło nie było.

**Jak to jest dla pływaka stracić rękę?**

I dla pływaka, i dla każdego człowieka jest to coś okrutnego, coś niewyobrażalnego. Dla kogoś o słabym charakterze i nerwach to klęska. Ale to się stało mnie, twardzielowi sportowemu, który walczył do końca o wszystko, więc pogodziłam się z tym. Poza tym mam w sobie ducha zwycięzcy, dla mnie porażka to tragedia, wcześniej przez pięć lat w Polsce ani razu nie przegrałam. Dlatego dzięki temu, że mam wsparcie w dzieciach i swoim basenowym towarzystwie, nie załamałam się, tylko znowu zaczęłam pływać. Najpierw nie chciałam, ale kolega namówił mnie na start w lutym tego roku w Poznaniu. Pojechałam, nawet mnie osobiście przywitał wiceprezes Polskiego Związku Pływackiego Jacek Tim. Wystartowałam na 50 metrów grzbietem, byłam przygotowana na porażkę, a zwyciężyłam! Jedną ręką pokonałam tych, którzy mają dwie! To mnie zmobilizowało, dlatego wystartowałam też w maju w Katowicach. Płynęłam 50 metrów kraulem i grzbietem, 100 kraulem oraz w sztafecie. I wie pan co? – też wszystkie dystanse wygrałam.

**Proszę powiedzieć, co jest takiego w pływaniu, że pani się chce?**

Pływanie to pasja. Ja muszę być w ciągłym ruchu. Mnie energia porywa i muszę ją jakoś ujarzmić. Dlate-

a kiedy już wygrywam, to chcę pobijać rekordy. Jak jadę na zawody i nawet wygram, ale nie zrobię rekordu, jestem niezadowolona. Oprócz tego poznaje się różnych ludzi, nawiązuje kontakty. U mnie słowo nuda w ogóle nie istnieje. Jestem na emeryturze, a wiecznie nie mam czasu.

**Jak pani dzieci to przyjmują?**

Mam ich troje i sześcioro wnuków. Wszyscy pływają! Nawet sobie nie wyobrażam, by mogło być inaczej. Najstarsza wnuczka miała trzy miesiące, gdy poszliśmy z nią pierwszy raz na basen na Baildonie. Postawiłam sobie cel, że moja rodzina ma być wysportowana, choć niekoniecznie dla medali, tylko dla zdrowia i własnej przyjemności. Opo wiem panu taką anegdotkę – moja wnuczka Emilka powiedziała kiedyś mojemu pięć lat od niej młodszemu wnukowi: „Wiesz Dawid, ty chyba nie jesteś z naszej rodziny”. A on taki zmartwiony: „Dlaczego tak mówisz?”. Na to ona: „Bo wiesz, w naszej rodzinie wszyscy potrafią pływać, a ty nie”. Poskarżył się mamie, która zresztą jest nauczycielką wf, i zaczęli chodzić na basen. Idzie mu bardzo dobrze i sobie myślę, że może on właśnie pójdzie w moje ślady. Już startował w Szopienicach na zawodach.

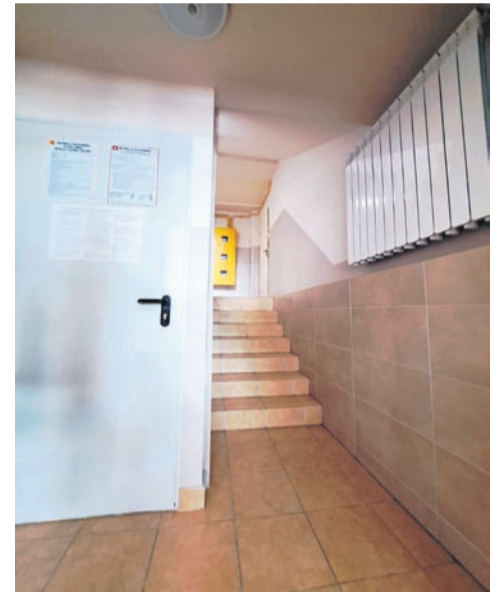
**Co poradziłyby pani swoim rówieśnikom, innym seniorom?**

Powiem tak, jak mówiła moja mama, która żyła sto lat i trzy miesiące. Chodziłam z nią na spacer. Pewnego dnia padał deszcz i nie wiedziałam, czy będzie chciała. Na to ona: „A co, ty z cukru jesteś?” I dodała: „Trzeba chodzić, bo jak usiądziesz, to nie wstaniesz”. Dlatego jak słyszę, że ktoś przed telewizorem całymi dniami siedzi, to tego nie rozumiem. Trzeba prowadzić aktywny tryb życia, bo dzięki temu są efekty. Uważam, że wokół sportu dla starszych osób należałoby zrobić większy hałas, chciałabym, żeby więcej ludzi dowiedziało się np., że jest w Katowicach pływacki klub mastersów, bo może też by się zapisali. Niektórzy nawet w późnym wieku mogą złapać bakcyła. U nas koleżanka nauczyła się pływać, mając 60 lat i teraz startuje w zawodach. Nigdy nie jest za późno. **(BP)**



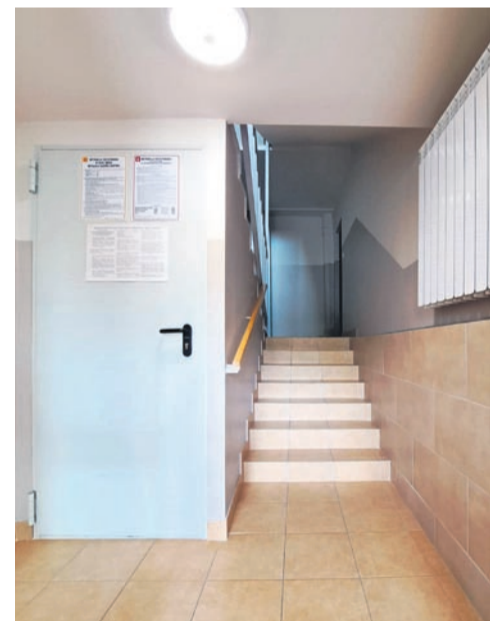
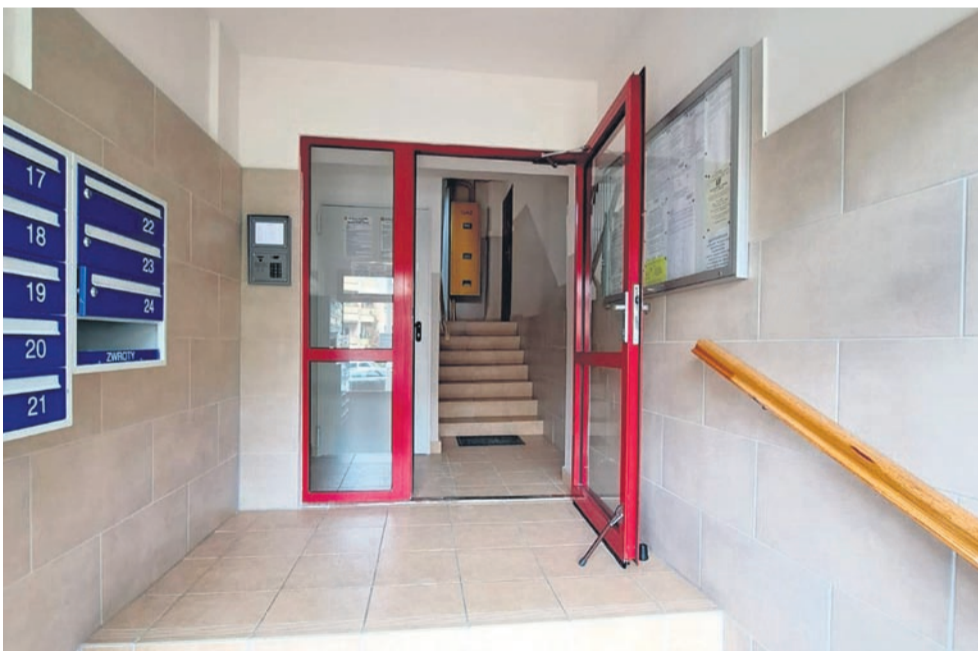
Wywalczonych krążków jest tak wiele, że część z nich trafiło do specjalnej misy.

## REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH

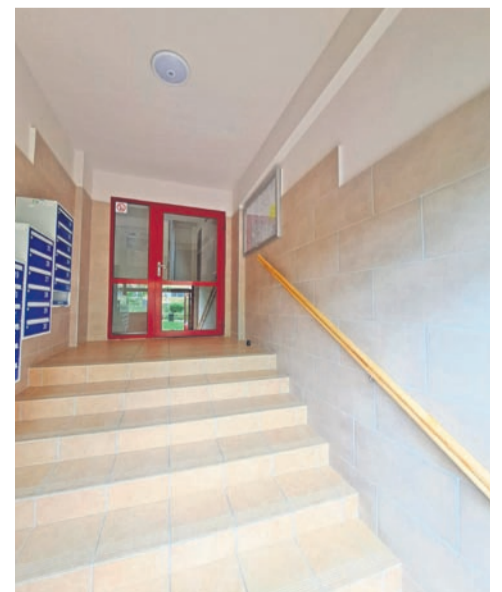
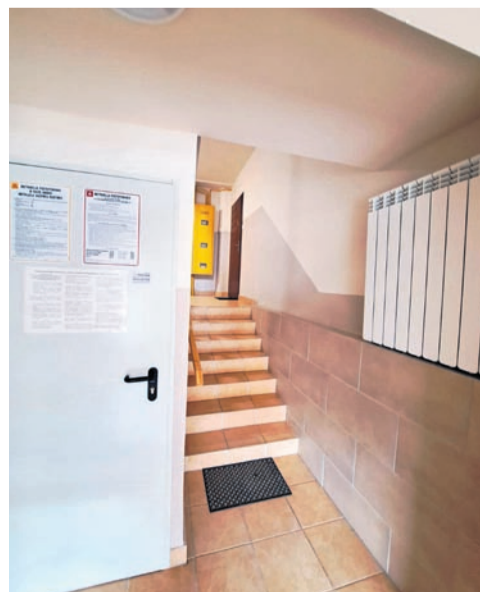


*Remont klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 124.*

*Remont klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 128.*



*Remont klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 272.*



*Remont klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 172.*

*Remont klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 176.*

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI

# DZIEŃ DZIECKA i



Uczestników festynu przywitał zastępca prezesa SM „Silesia” Marek Peterko (z prawej). Życzenia dzieciom złożyli wiceprezydent Katowic Mariusz Skiba (z lewej) i radny Miasta Katowice Krzysztof Pieczyński (w środku).



Pozowanie do zdjęć w fotobudce.



Wóz strażacki jak zawsze był atrakcją festynu.



Symulator dachowania cieszył się zainteresowaniem nie tylko dzieci.



Występ Orkiestry Komendy Wojewódzkiej Policji oraz pokaz taneczny mażorettek z MDK Ligota.

Festyn rozpoczął się od przemarszu Orkiestry Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, która miała zachęcić i zmobilizować mieszkańców do wyjścia z domu i uczestnictwa we wspólnej imprezie przy muzyce, zabawie i poczęstunku. Orkiestrze towarzyszyły mażoretki „Akcent” z MDK w Ligocie. Dziękujemy dyr. MDK Ligota Marcinowi Plackowi za zgodę na występ. Po przemarszu mażoretki zaprezentowały efektowny układ taneczno-akrobacyjny, który wzbudził duże zainteresowanie wśród widzów. Życzenia z okazji Dnia Dziecka złożył z-ca prezesa spółdzielni Marek Peterko. W imieniu prezidenta uczestników przywitał radny Krzysztof Pieczyński. Swoją obecnością zaszczyliła nas również pani poseł Ewa Kołodziej oraz wiceprezydent Katowic Mariusz Skiba. Tradycyjnie już na scenie gościnne występy miały dzieci z okolicznych przedszkoli oraz szkół podstawowych z Piotrowic, Kostuchny i Załęża. Występ rozpoczęły dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 27. Następną grupą, którą mogliśmy podziwiać na scenie były maluchy z Przedszkola nr 78 pod kierunkiem dyr. Ewy Tecław – Majeran. Swoje zdolności artystyczne zaprezentowały także dzieci z Przedszkola nr 93 oraz z MP nr 42 przy ZSP nr 11 w Kostuchnie pod opieką pani w-ce dyr. Joanny Sarzyńskiej. Występ artystyczny w wykonaniu przedszkolaków z Kostuchny, który mogliśmy zobaczyć na scenie zajął 1 miejsce w XII finale Konkursu Edukacja regionalna w szkole. Gratulujemy!

Podziękowania dla dyr. Zespołu Szkół i Placówek nr 2 w Katowicach – Załężu, pani Beaty Kalinowskiej, która już po raz kolejny wyraziła zgodę na udział w festynie grupy wokalne „Katosie” pod wodzą Tomasza Pawluczuka. Mogliśmy też posłuchać i zobaczyć popisy wokalne Studia Piosenki z Młodzieżowego Domu Kultury pod skrzydłami Aleksandry Stano. Obydwa zespoły działają przy ZSiP nr 2 w Katowicach – Załężu.

Liczne brawa zebrały pokazy karate dla dzieci i samoobrony dla dorosłych UKS SELFDEFENSE, które poprowadził Aleksander Peterko.

Energetyczny taniec zaprezentowały na scenie dziewczyny ze Studia Tańca „Endorfina”, był to układ taneczny połączony z elementami akrobatyki pod okiem instruktorki Mireli. Zajęcia jednej z grup tanecznych odbywają się we wtorki o godz. 17.15 w klubie osiedlowym przy ul. Północnej 32.

Wszystkie dzieci występujące na scenie wykazały się niesamowitym talentem i odwagą. Za genialne występy każdy z uczestników otrzymał słodki upominek. Zgromadzona publiczność co rusz nagradzała brawami i okrzykami zachwytu małych i tych trochę większych wykonawców. Pod samą sceną tłoczyli się dumni rodzice i dziadkowie – pstrykali zdjęcia, nagrywali filmiki i dawali ostatnie rady swoim pociechom.

Swoją Strefę Dziecka wraz z animacjami miał Miejski Dom Kultury „Południe”. Przygotował mnóstwo atrakcji dla dzieci tj. gry plenerowe, kącik twórczy z warsztatami, malowanie buziek i inne. Duże zainteresowanie wśród dzieci wzbudził radiowóz, pokaz sprzętu i wyposażenia policyjnego, pokaz symulatora dachowania przygotowany przez Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Katowicach. Dziękujemy dyr. Januszowi Freitagowi za udostępnienie symulatora. Za atrakcje policyjne byli odpowiedzialni dzielnicowi z IV Komisariatu Policji w Katowicach sierż. szt. Łukasz Stabik i asp. Krzysztof Fafera, którym dziękujemy za wsparcie inicjatywy, zaangażowanie oraz aktywne uczestnictwo w festynie.

Na festyn tradycyjnie przybyli Strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Kostuchnie. Wóz strażacki był oblegany przez tłum dzieci. Każdy chciał wsiąść do samochodu, za-

żyć hełm i poczuć się strażakiem. Ogromne podziękowania należą się również nacelnikowi OSP Kostuchna Mateuszowi Kaczmarkowi. Atrakcją były bezpłatne dmuchańce, na których dzieci mogły szaleć do późnych godzin wieczornych.

Mieszkańcy aktywnie uczestniczyli w zabawie, oglądali występy na scenie, korzystali z atrakcji, częstowali się ciastem, pysznym chlebem ze smalcem i smacznym krupniakiem. Wspólne biesiadowanie jest bardzo integracyjne! Dużym zainteresowaniem cieszyło się malowanie buziek przez wolontariuszy – uczniów SP nr 56. Opiekunem koła jest Marta Witkowska, na jej pomoc i zaangażowanie możemy liczyć zawsze przy organizacji imprez plenerowych. Frajdą dla dzieci były modelowane balony, bańki mydlane, kuglarze a także liczne animacje i konkursy z nagrodami m.in.: wejściówki do JumpWorld, Guliwera, bezpłatne lekcje tańca, zabawki, słodycze itp.

Dzieci mogły korzystać ze wszystkich atrakcji aż do wieczora, a z ich twarzy nie schodził uśmiech i zadowolenie. Dzięki uprzejmości dyr. Wojciecha Lubczyka z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 3 im. Abramowskiego swoje stanowisko na festynie miała fotobudka. Ogromne podziękowania za bezpłatne użyczenie i obsługę tej atrakcji przez panią Marię Śliwę wraz z uczniami.

Przypominamy, że pomysłodawczynią, koordynatorem i siłą napędową festynu była pani Dorota Ostrowicz.

**Kolejne inicjatywy tj. „PODAJ ŁAPE” – akcja edukacyjna dla miłośników psów i kotów” oraz „ABC Zdrowia” będą realizowane we wrześniu.**

*Finansową pomoc i wsparcie festynu Dnia Dziecka i Dnia Sąsiada otrzymaliśmy również od Anny Hanusiak – Tatarskiej właścicielki firmy Hansped Transport i Spedycja S.K.A., której serdecznie dziękujemy!*

*W zorganizowanie poczęstunku włączyła się piekarnia „Król”, rozdając pyszne pączusie i ciasteczka dla uczestników imprezy.*

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI

# DZIEŃ SĄSIADA



Próba chodzenia na szczudłach.



Mistrzowie karate w akcji.



Dmuchańce były oblegane przez dzieci.



Animacje aktorów z Fabryki Kultury.



Występy przedszkolaków.



Pokaz taneczny w wykonaniu studia „Endorfina”.



## Menopauza – hormonalny etap w życiu kobiety

Kobieta jest jak kwiat. Tak! Hormonalny cykl w życiu kobiety możemy przyrównać do kwiatu. Z kielku wyrasta piękny okaz, rozkwita, przez okres swojej dojrzałości rozmnaża się, aż nadchodzi czas przekwitania. W mniejszym, bądź większym skrócie możemy porównać to do życia kobiety. Przekwitanie / **menopauza**, bo o niej tutaj mowa to etap dla kobiety, kiedy spada produkcja niektórych hormonów - m.in. przez to wygasa zdolność do posiadania potomstwa.

Przejście w ten okres wiąże się z wieloma zmianami w organizmie. Jednym z najczęstszych, uciążliwych i niepokojących objawów odczuwanych przez kobiety to **uderzenia gorąca**. Nagłe uczucie ciepła, które przesywa całe ciało może wpływać na wykonywanie codziennych czynności, pracę, a nawet psychikę kobiet. Dlatego wiele z nich szuka pomocy u specjalisty.

Skuteczne leczenie ogranicza się głównie do terapii hormonalnej, która pomimo swojej skuteczności wiąże się z obawami dotyczącymi bezpieczeństwa takimi jak, zwiększone ryzyko nowotworów zależnych od hormonów, niepożądane działania sercowo-naczyniowe, w tym ryzyko zakrzepicy.

Leczenie hormonalne okazuje się nie być opcją dla wielu kobiet z powodu przeciwwskazań medycznych, czy przekonani osobistych. Dlatego istnieje ogromna potrzeba znalezienia skutecznej metody **niehormonalnego leczenia** skutków menopauzy.

**Menopauza**, a z nią towarzyszące **uderzenia gorąca?**

Jeżeli dotyczy Cię ten problem, chcesz coś z tym zrobić, ale nie chcesz brać hormonów, może za-

interesować Cię możliwość udziału w badaniu klinicznym.

**Poszukujemy kandydatek do badań, które:**

- › odczuwają uderzenia gorąca w przebiegu menopauzy,
- › są w dobrej kondycji zdrowotnej,
- › nie stosują HTZ (hormonalnej terapii zastępczej).

**Co oferujemy w badaniu?**

- › podawanie leku (nie suplementu) do 13 miesięcy,
- › konsultacje z ginekologiem,
- › szeroki pakiet badań diagnostycznych i kontrolnych,
- › opiekę koordynatora badania przez cały okres udziału w badaniu.

Udział w badaniu jest bezpłatny, zwracamy także koszty dojazdu na wizyty. W badaniu przewidziana jest grupa placebo – w trakcie badania można przerwać udział. Ginekolog prowadzący będzie monitorował samopoczucie kobiet biorących udział.

**Jeśli jesteś zainteresowana skontaktuj się z nami:** telefonicznie: **721 210 110** lub **695 651 702** w godzinach od 8:00 do 16:00,

napisz do nas e-mail: **badania-kliniczne@angelius.pl**, skontaktujemy się z Tobą!

Więcej informacji o badaniu na: **www.badaniakliniczne.angelius.pl**

## Wiosna pod przykryciem kataru i łez...

Marek Grechuta śpiewa: *Zapachniało zajaśniało wiosna ach to ty, Wiosna wiosna wiosna ach to ty!*

Zapraszamy do udziału w badaniu klinicznym osoby zmagające się z alergią na pyłki brzozy.

**Odczulanie** – dwa protokoły, bez placebo.

**Poszukujemy pacjentów:**

- › w wieku od 5 do 65 lat,
- › z udokumentowaną alergią na pyłki brzozy,
- › z objawami kataru lub zapalenia spojówek w okresie marzec – maj w ciągu ostatnich 2 sezonów,
- › bez astmy lub z dobrze kontrolowaną astmą,
- › ze wcześniejszymi próbami leczenia objawów alergii w ciągu ostatnich 2 sezonów.

**W ramach badania pacjent otrzyma bezpłatnie:**

- › badania przesiewowe,
- › roczną opiekę lekarską,
- › protokół odczulania,
- › wizyty i badania kontrolne.

Zwracamy koszty dojazdu na wizyty związane z udziałem w badaniu.

**Zmagasz się z alergią na pyłki brzozy?**  
Zastanawiasz się nad odczulaniem?

Odczulanie polega na podawaniu alergikowi dawek odpowiednio spreparowanego alergenu, na który jest uczulony. Sposób ten powoduje, że układ odpornościowy przyzwyczaja się i zaczyna tolerować dany alergen.

Odczulanie przeprowadza się jesienią, gdy już skończy się okres pylenia innych roślin – dla bezpieczeństwa alergika.

**Jeśli jesteś zainteresowana/y skontaktuj się z nami:** telefonicznie: **721 210 110** lub **695 651 702** w godzinach od 8:00 do 16:00,

napisz do nas e-mail: **badania-kliniczne@angelius.pl**, skontaktujemy się z Tobą!

Więcej informacji o badaniu na: **www.badaniakliniczne.angelius.pl**

# Realizujemy projekt **AKTYWNY SENIOR 55+**

W 2022 r. w ramach VIII edycji Budżetu Obywatelskiego realizujemy projekt **AKTYWNY SENIOR 55+** i jego środowisko lokalne. Jest to pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztatów, biesiadowanie, wyjścia kulturalne oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Dodatkowo szereg spotkań, które poprawią kondycję fizyczną i psychiczną po COVID-19.

W kwietniu rozpoczęliśmy realizację tego projektu. Seniorzy biorą udział w zajęciach ruchowych tj. gimnastyka z el. stretchingu, ćwiczenia ruchowe aktywni po COVID, które odbywają się w klubie ul. Północna 32, pilates, zdrowy kręgosłup w klubie ul. Żurawia 80 oraz Nordic Walking na terenach leśnych. Zajęcia językowe mają miejsce w klubie przy ul. Północnej 32, a zajęcia ABC obsługi: smartfon, tablet, internet w klubie przy ul. Żurawia 80. Szczegółowy program zajęć wakacyjnych umieszczony jest na plakacie.

W ramach projektu miały miejsce już cztery wyjścia do kina. W kwietniu seniorzy wybrali się do kina Światowid na film pt. „Szalony świat Louisa Waina”, w maju do kinoteatru Rialto na filmy pt.: „(Nie) długo i szczęśliwie” oraz „Dziewczyny z kalendarza” – ten film połączony był z dancinżem międzypokoleniowym, który poprowadził DJ Alex, a w czerwcu do kina Helios na film pt. „Książę”. Przed nami kolejne wyjścia (szczegóły – plakat na str. 2).

27 maja w klubie przy ul. Północnej 32 odbyły się warsztaty pt. Okiem chemika – zielarza botaniczne kosmetyki z chaty miejskiej. Poprzedzone były wykładem dotyczącym wyższości kosmetyków zrobionych własnoręcznie nad tymi zakupionymi w drogerii. Na zajęciach uczestnicy wykonali scrub do ciała, lawendowy balsam do opalania oraz maść nagietkową. Kosmetyki zrobione na warsztatach uczestnicy spotkania zabrali do domu.



**Wycieczka do Krakowa.**

11 czerwca seniorzy pojechali na wycieczkę do Krakowa gdzie wzięli udział w warsztatach robienia czekolady w Fabryce Charliego. Uczestnicy, wcielając się w rolę deserantów, przygotowali własnoręcznie słodkości poznając wcześniej historię i technologię produkcji czekolady. Każdy z uczestników mógł zabrać do domu woreczek z mieszanką czekoladowych draży.

Następnie grupa udała się z przewodnikiem na krakowski Rynek, gdzie zapoznała się z historią Sukiennic, Kościoła Mariackiego a także z dawnym Ratuszem i tego co po nim dziś pozostało. Odwiedziła też Kościół akademicki św Anny, gdzie przewodnik zapoznał uczestników z historią kościoła, a także oprowadził po wnętrzu opowiadając o pięknym barokowym wyposażeniu, ze szczególnym uwzględnieniem konfesji św Jana Kantego. Kolejnym ciekawym miejscem było Collegium Maius gdzie uczestnicy zwiedzili dziedziniec,

zapoznali się z historią i obejrżeli prezentację zabytkowego zegara. Na koniec przewodnik opowiedział o znaczeniu bogatego herbu nad wejściem do Collegium i wyjaśnił znaczenie poszczególnych symboli w tym herbie. Ostatnim punktem programu było zwiedzanie krakowskich podziemi znajdujących się w Ryнку pod budynkiem Sukiennic.

– Jak zwykle wycieczka super zorganizowana, towarzystwo dopisało i pogoda też. Czekolada ostudziła nam sobotnie popołudnie i zwiększyła ilość endorfin na kolejny tydzień – podsumowują wyjazd uczestniczki – pani Iza i Ela.

W ramach projektu w najbliższym czasie odbędą się jeszcze warsztaty terapeutyczne, florystyczne oraz naturalne środki czystości. Będą również kolejne wyjścia kulturalne oraz Dzień Seniora. Zorganizujemy okazjonalne biesiady taneczne przy muzyce wraz z poczęstunkiem. Oprócz tego odbędą się ciekawe wycieczki.



**Warsztaty pt. Okiem chemika – zielarza.**

Proponujemy również spacer po dzielnicy wraz z przewodnikiem, dzięki którym będzie można bliżej poznać okolicę (szczegóły – plakat na str. 2). Przygotowaliśmy również pakiet spotkań, które poprawią kondycję fizyczną i psychiczną po COVID-19. W planach są prelekcje, porady, spotkania ze specjalistami.

Wszystkich seniorów, którzy chcą brać udział w projekcie zachęcamy do śledzenia naszych ogłoszeń. Informacje o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane:

- [www.smsilesia.katowice.pl](http://www.smsilesia.katowice.pl) w zakładce Działalność kulturalna
- Facebook – Kluby osiedlowe SM „Silesia”
- w klubach osiedlowych SM „Silesia”
- w Administracjach SM „Silesia”
- w gablotach Rady Dzielnicy nr 19 Piotrowice i Ochojec

**W tym roku również złożyliśmy projekt pt. AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE w ramach IX edycji BO.**

## Laureaci konkursu „PISANKA WIELKANOCNA”



**Kornelia Loba 3,5 l.**



**Iga 7 l.**



**Dorota Witkovicz 5 l.**



**Zosia Dec 8 l.**



**Emilia Domagała 8 l.**



**Emilia Lipowska 6 l.**



**Piotr Soporowski 7 l.**



**Krzysiu Soporowski 3,5 l.**



**Ania Świątek 9 l.**



**Pola Janoszka 6 l.**



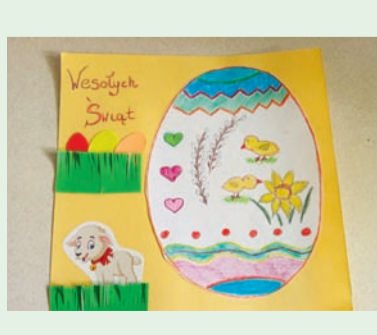
**Emilia Werner 3,5 l.**



**Aleksandra Bobruś 8 l.**



**Alicja Wójcik 7 l.**



**Antoni Witła 5 l.**



**Sofia Tyshchenko 10 l.**



**Eliza Lipowska 3,5 l.**



## Wyróżnione prace II edycji konkursu fotograficznego „WIOSNA W OBIEKTYWIE”



Paweł Sasaki



Wanda Szmaj



Magdalena Mrozek



Jadwiga Ful

## Spotkania ze sceną




W ramach „Spotkań ze sceną” w kwietniu mieszkańcy wybrali się do Teatru Bez Sceny na premierę sztuki „Tęsknota” opowiadającą o trzech młodych, samotnych kobietach mieszkających we wspólnym mieszkaniu. Jest to opowieść o zderzeniu kobiecych oczekiwań i potrzeb z opresyjnością świata rządzonego przez mężczyzn ułożonego według męskich upodobań. Nasuwają się wnioski, że w świecie traktującym kobiety jak przedmiot i obiekt seksualny, wszyscy przegrywają. Traumatyczne i tęsknoty, różne modele prób wyjścia z sytuacji, składają się na obraz młodych kobiet, które czują ogromną presję wywieraną przez mężczyzn. W maju odbyło się wyjście do Filharmonii Śląskiej na koncert w wykonaniu Śląskiej Orkiestry Kameralnej

W programie: m.in. utwory Georga Philippa Telemanna, Antonio Vivaldiego, Johanna Sebastiana Bacha, Francesco Onofrio Manfrediniego. O gorącą atmosferę wraz ze Śląską Orkiestrą Kameralną zadbał wybitny skrzypek i dyrygent Piotr Pławner. Pod koniec czerwca mieszkańcy wybrali się do Teatru Rozrywki na spektakl „Kura na plecach” i było to ostatnie wyjście przed przerwą wakacyjną. Na kolejne zapraszamy we wrześniu.

**ALAB** *laboratoria*  
oznacza wiarygodność

Ważny Punkt  
na Twojej mapie zdrowia

**Katowice**  
**Motyli 2 (os. Radockiego)**

-  Badania bez skierowania
-  Wyniki online
-  Możliwość zakupu badań w e-sklepie

Sięgnij po zdrowe oferty dla siebie i swojej rodziny  
na [www.alablaboratoria.pl](http://www.alablaboratoria.pl)



32 308 95 18

# Wyjazdy z kołem PTTK

Jak Państwa informowaliśmy w klubie osiedlowym „Silesianka” działa od 1 lutego koło PTTK nr 77 zrzeszone w Górnośląskim Oddziale PTTK w Katowicach. Koło organizuje i prowadzi wycieczki krajoznawcze, górskie, tematyczne w różne rejony naszego regionu.

Kilka przykładów z tej działalności: wycieczka „W poszukiwaniu wiosny, u źródeł Małej Panwi i Brynicy”. Wydawać by się mogło, że mało interesujący temat, zgromadził grupę ponad 30 osobową, a uczestnicy byli trochę zaskoczeni prezentowanymi miejscami zwiedzania, a także łatwym dotarciem do źródeł wyżej wspomnianych rzek. Jak mówili uczestnicy... „niby wszystko oczywiste, lecz osobiste dotarcie do źródła tej czy innej rzeki robi wrażenie, a obejrzenie kilkanaście kilometrów dalej zbiorników utworzonych na tych rzekach naprawdę daje wyobrażenie w tym temacie” – podsumował jeden z uczestników wycieczki.

Innym przykładem był wyjazd do Lipnicy Murowanej w Niedzielę Palmową. Ciekawe zabytki, a także wydarzenie na skalę ogólnopolską jakim jest konkurs na najwyższą palmę było na tyle interesujące, że również w tym wyjeździe uczestniczyło ponad 30 osób. Wydaje się, że powoli a systematycznie koło przyciąga chętnych do uczestniczenia w wyjazdach turystycznych.

Ostatnio w maju zorganizowany został wyjazd do Wrocławia, który również cieszył się dużym zainteresowaniem. Blisko 40 uczestników mogło podziwiać piękną przyrodę w Ogrodzie Japońskim, a także zwiedzić ogród zoologiczny i napełnić swoje artystyczne doznania w Auli Leopoldyna na Uniwersytecie Wrocławskim, gdzie wręczone zostały legitymacje osobom, które zdecydowały się przystąpić do naszej organizacji. Warto wspomnieć, że na innej wycieczce u stóp zamku biskupów krakowskich również wręczyliśmy takie legitymacje.

27-28 sierpnia odbędzie się wycieczka do Warszawy, której współorganizatorem jest Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”. Szczegółowe informacje w kole PTTK.

Planujemy jeszcze wyjazdy do Kielc, na Baranią Górę, a także do kopalni srebra w Tarnowskich Górach oraz do Opola.

**Przypominamy, że w klubie osiedlowym „Silesianka” jesteśmy w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w godzinach od 16.00 do 18.30, w pozostałe wtorki w MDK „Południe” w Kostuchnie, w tych samych godzinach.**



U stóp zamku w Będzinie.



Wyjazd do Lipnicy Murowanej.



W Auli Leopoldyna na Uniwersytecie Wrocławskim.

## PORADY PRAWNE

### Kto odpowiada za przedmioty wyrzucone z mieszkania?

Zdarza się, że lokatorzy wyrzucają przedmioty z okien czy balkonów, nie licząc się z konsekwencjami. Na trawnikach i chodnikach lądują choinki, resztki jedzenia, ale także meble. Warto wiedzieć, że za szkodę wyrządzoną wyrzuceniem, wylaniem lub spadnięciem jakiegokolwiek przedmiotu z pomieszczenia jest odpowiedzialny ten, kto pomieszczenie zajmuje, a więc mieszkaniec danego lokalu. Odpowiedzialność ta uregulowana jest w art. 433 kodeksu cywilnego. Odpowiedzialność mieszkańca oparta jest o zasadę ryzyka, nie ma więc znaczenia, czy do wyrzucenia przedmiotu doszło z winy umyślnej czy prosto niedbalstwa. Zachowania takie nie tylko narażają przechodniów na niebezpieczeństwo, ale

szkodzą całej społeczności. Wyrzucane na trawniki resztki jedzenia przyciągają dzikie zwierzęta i sprzyjają powstaniu problemu obecności szczurów i gołębi. Rozrzucone resztki jedzenia nie tylko psują estetykę osiedla, ale mogą również stanowić zagrożenie dla naszych pupili. Zjedzenie kości kurczaka przez psa może zakończyć się kosztowną wizytą u weterynarza.

Zachowanie mieszkańców często wynika z niewiedzy, dlatego tak ważne jest uświadomienie na ten problem. Za narażanie innych na niebezpieczeństwo poprzez wyrzucanie ciężkich przedmiotów grozi odpowiedzialność karna. Zaśmiecanie osiedla jest wykroczeniem. Oba przewinienia należy zgłaszać na Policję.

W ostatnim okresie problemem w naszym rejonie stają się włamania do piwnic, pomieszczeń gospodarczych, czy garaży. W wielu przypadkach pomimo tego, że sprawcy swoim działaniem musieli wywołać sporo hałasu – w nikim nie wzbudziło to żadnych podejrzeń. We wszystkich zgłoszonych przypadkach policjanci wszczęli dochodzenie. Złodzieje kradną wszystko, co stanowi jakąkolwiek wartość. Najczęściej łupem „amatorów cudzej własności” padają rowery, sprzęt sportowy (np. narty, rolki), opony i felgi lub elektronarzędzia. W celu eliminacji niepożądanego zjawiska w dniu 27.04.2022 r. Komendant Komisarjatu Policji IV w Katowicach mł. insp. Ireneusz Szafranek spotkał się z Zarządem Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach – Prezesem Zarządu Panem Markiem Bujoczkiem, Zastępcą Prezesa Zarządu Panem Markiem Peterko oraz Przewodniczącą Zarządu Rady Dzielnicy nr 19 Piotrowice-Ochojec Panią Dorotą Ostrowicz, w celu omówienia wspólnej strategii działania zwiększającej bezpieczeństwo mieszkańców. W czasie spotkania ustalono, iż funkcjonariusze Policji z IV Komisarjatu Policji w Katowicach przy wsparciu z Oddziału Prewencji Policji Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, wzmogą służby patrolowe w rejonach zagrożonych. Ponadto omówiono również kwestie związane z rozszerzeniem istniejącej infrastruktury monitoringu na terenie zarządzanym przez SM „Silesia” tak, aby kamery obejmowały swoim zasięgiem miejsca w których najczęściej dochodziło do zdarzeń kryminalnych. W przeszłości zdarzały się sytuacje, kiedy zamontowane kamery monitoringu przyczyniły się do ujęcia sprawców zdarzenia. W kwietniu tego roku w biały dzień został skradziony rower spod bloku, w którym znajduje się siedziba Administracji Osiedla Odrodzenie. Dzięki wyteżonej pracy policjantów z Komisarjatu Policji IV w Katowicach oraz nagraniem wizerunkowi przestępcy na zainstalowanym monitoringu, sprawca został ustalony, a rower powrócił do właściciela. Podobna sytuacja miała miejsce jesienią ubiegłego roku, kiedy został ujęty złodziej kilkudziesięciu rowerów m.in. z okolic Piotrowic i Ochojca. Dzięki dużemu zaangażowaniu i profesjonalizmowi policjantów tutaj. Komisarjatu oraz Komendy Miejskiej Policji w Katowicach, którzy dokonali zabezpieczenia wielu nagrań z monitoringu na podstawie których wytypowali, a następnie zatrzymali na gorącym uczynku sprawcę tych kradzieży. Obecnie sprawa ta jest na ukończeniu i niebawem zostanie skierowany akt oskarżenia do Sądu.

Pamiętajmy o tym, żeby nie być obojętnym na podejrzane sytuacje, w pierwszej kolejności zawsze powinniśmy zadzwonić pod numer alarmowy wzywając interwencję Policji. Zdarzało się w przeszłości, że świadek zdarzenia w pierwszej kolejności chciał nagrać wizerunek sprawców telefonem komórkowym, a potem dopiero zgłaszał interwencję, co skutkowało oddaleniem się sprawców z miejsca zdarzenia przed przybyciem służb. Taka sytuacja miała miejsce na terenie Osiedla Odrodzenia, kiedy mieszkaniec widząc złodziei katalizatora jednego z zaparkowanych pojazdów, nie pozostał na to zdarzenie obojętny i zaczął ich nagrywać, co w przyszłości może stanowić cenny materiał dowodowy w sprawie, jednak dopiero po zakończeniu nagrania powiadomił Policję o zajściu, co z kolei skutkowało oddaleniem się sprawców z miejsca i braku możliwości zatrzymania ich na gorącym uczynku przestępstwa i odzyskania skradzionego mienia.



Mając na uwadze jak dochodzi do kradzieży Policja apeluje:

- drzwi wejściowe do piwnic zawsze należy zamykać na klucz – nawet w ciągu dnia
- drzwi wejściowe do klatki schodowej bloku również powinny być zamknięte

- warto także zwracać uwagę na dochodzące z piwnic nietypowe odgłosy, gdyż często mogą to być działania sprawców włamań
- pamiętajmy, by nie otwierać domofonu przypadkowym osobom, bez upewnienia się kim są i w jakim celu chcą wejść do budynku
- nigdy nie podawajmy kodów do domofonu dostawcom, kurierom, oraz innym osobom, które nie są mieszkańcami bloku
- gdy zauważymy w korytarzu bloku lub piwnicy obcą, podejrzanie zachowującą się osobę, należy powiadomić policję, dzwoniąc na numer 997 lub 112
- pamiętajmy, że nasza postawa może dzisiaj uchronić przed stratą naszego sąsiada, a jutro to on może okazać się pomocny kiedy złodzieje spróbują zagarnąć należące do nas rzeczy

Jednocześnie pragniemy przypomnieć, iż dzielnicowi z Komisarjatu Policji IV w Katowicach są w stałej współpracy z administracją SM „Silesia” oraz innymi instytucjami, mającymi wpływ na jakość życia i bezpieczeństwo mieszkańców. Dodatkowo od września 2022 r. planowane jest uruchomienie punktów spotkań z dzielnicowymi na terenie osiedli zarządzanych przez SM „Silesia”, szczegóły zostaną podane po okresie wakacyjnym.

W związku ze zbliżającymi się wakacjami, przypominamy o zachowaniu podstawowych środków ostrożności, przy zabezpieczeniu mieszkań oraz mienia na czas wyjazdów. Warto w tym zakresie nawiązać współpracę sąsiedzka tak, aby pod naszą nieobecność mieszkanie było doglądane przez naszego sąsiada, któremu pozostawimy namiary do siebie.

Kolejną rzeczą o której warto wspomnieć, to zagrożenia związane z osobami, które podszywają się pod pracowników różnych firm i instytucji tak aby wzbudzić nasze zaufanie i żebyśmy wpuścili ich do swoich mieszkań. Sprawcy pod pozorem wykonywania różnych czynności np. przeprowadzenia ankiety, sprawdzeniu instalacji gazowej czy elektrycznej, wykorzystując naszą nieuwagę, dokonują kradzieży cennych rzeczy lub gotówki. W ostatnim czasie w naszym rejonie miało miejsce takie zdarzenie, gdzie dwóch sprawców podając się za pracowników firmy Tauron, dokonało kradzieży gotówki w kwocie 25 tysięcy złotych. Pamiętajmy aby za każdym razem kiedy mamy wątpliwości w takich sytuacjach można zgłosić interwencję Policji pod numerami telefonów alarmowych.

Niestety w dzisiejszych czasach oszuści coraz częściej do swojej działalności wykorzystują sieć internet np. znane portale zakupowe, lub wysyłają fałszywe maile, sms lub wiadomości w aplikacji whatsapp podszywając się pod bank lub dostawcę energii, co często doprowadza poszkodowanych do utraty wszystkich środków pieniężnych posiadanych na bankowym koncie osobistym.

**Komendant Komisarjatu Policji IV w Katowicach wraz z funkcjonariuszami z okazji zbliżającego się okresu wakacyjnego życzy bezpiecznych i słonecznych wakacji, interesujących podróży oraz niezapomnianych wrażeń i miłych wspomnień z wakacji.**

**Komendant Komisarjatu Policji IV w Katowicach mł. insp. Ireneusz Szafranek**

**Adwokat i Radca Prawny**  
[www.kancelaria-piotrowice.pl](http://www.kancelaria-piotrowice.pl)  
 ul. Zbożowa 38 (TOMBOR)  
 tel. 503 016 291

Pomoc prawna z zakresu:

- spadków,
- spraw rodzinnych,
- windykacji,
- 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](http://www.wizzdom.pl)

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:**

**POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ:**

- **ul. Spółdzielczości 30 (~100 m<sup>2</sup>)**  
 pomieszczenia i wc usytuowane poziomie piwnic budynku mieszkalnego, wyposażone w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania.
- **ul. Gen. Jankego 116-120 (~49,15 m<sup>2</sup>)**  
 obiekt wolnostojący – po byłej hydroforni, wyposażony w instalację elektryczną – **do wynajęcia w najbliższym czasie.**
- **ul. Radockiego 270 (34,00 m<sup>2</sup>)**  
 w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na VI piętrze budynku mieszkalnego.

*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 – miejsca parkingowe
- 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.**

**OGŁOSZENIA DROBNE**

- **NAPRAWY TELEWIZORÓW U KLIENTA. FESTERKIEWICZ. TEL. 603-585-329.**
- **MIESZKANIE LUB DOM – MOŻE BYĆ DO REMONTU, ZADŁUŻONE, Z PROBLEMEM PRAWNYM, TAKŻE UDZIAŁY W KAŻDEJ NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ TEL. 535 787 267**
- **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 siedzibie spółdzielni. 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**

**TRUDNIEJSZE WYRAZY: AGFA - ALASZ - CZTAN - ELIASZ - KAMIS - OLSEN - PIQUE - PLOTER - STREEP - TALIB** **KRZYŻÓWKA WAKACYJNA**

Grid of crossword puzzle clues. In the center is a logo for **UNIQA**.

Ferrari lub Suzuki	Żona Sokratesa	Biała na piwku	Naszyta na dziurę	Litwin ze stolicy	Klient w urzędzie	Bezład, zamieszanie	Egon, bohater duńskiej komedii	Ssak kojarzony z Białowieżą	Obok senatu	Zamiast stołu w pokoju
Miarka krawcowej		Biblijny prorok	Rosyjski taniec	...	...	Ciemny napój	Tauron Arena Kraków	Odrutka		
Model budynku			Cytrynowy do potraw				Holduje modom	Silny deszcz	Likier do czarnej kawy	Studiował je adwokat
Aksamit lub muślin			Całość z wielu części				Kłujące zielsko	Pomost, nasyp		
			Loteryjna zdobycz						Cel rzutów Gortata	Meryl, amer. aktorka
Wzięta w jasyr	Do siekania mięsa		Rywal Kodaka	Nad wanną			Możliwość z żoną	Imię Lancaстера	Siedziba rajców	Bluza do jazdy konnej
Biegnię wzdłuż dachu	Mururoa lub Nukuoro		Kruche	Pułap samolotu			Ma ciemną cerę			Lodowy nalot
			Przerazenie							Rozpylacz
Nagle wystąpienie silnego, nieuzasadnionego łęku	Defekt drukarki, pralki	Autobus made in Hungary	Krój, wzór	Warzywo z dyniowatych			Poprawki na zdjęciu			
			Z kolaniem i udem							Krótkie zerknięcie na coś
Ali ibn Abi .... kalif	Rodzimy rywal Winiar		Kura znosząca jajka	Kilof górnika			Na czele dywizji	Przegrał z Bidenem	Kolista scena	Zalotnik Jagienki
			Z kolaniem i udem				Bielizna z miseczkami	Rozkład więzi	Broni kurcząt	
Dożów w Wenecji	Bylina wód stojących		Materiał na nici dentystryczne				Okara na placu budowy	Zabka dla pływaka	Willowa część stolicy	Rejestry, archiwa
			Chluba każdej kolekcji							
Gerard, piłkarz Barcy	Podaje go trener		...	Maciuś Pierwszy						
			Mądrość płynąca z bajki							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Dla Czytelników, którzy do **21 LIPCA 2022 ROKU** nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną na adres **SM „SILESIA”, ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice** lub mailową [silesia@smsilesia.katowice.pl](mailto:silesia@smsilesia.katowice.pl), z podaniem danych teled adresowych) **poprawne rozwiązanie** (z zaznaczeniem: **KRZYŻÓWKA WAKACYJNA**) przewidziano 3 upominki.

**Upominki – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI ŚWIĄTECZNEJ z poprzedniego wydania otrzymują: Katarzyna Esnekier, Sabina Jekel, Andrzej Styczeń.**



Operacja to zawsze duże obciążenie dla organizmu. Po zabiegu pacjent wymaga starannej opieki, a także odpowiedniego odżywiania – dieta po operacji musi być lekkostrawna, równocześnie bogata w składniki wspierające proces gojenia ran i przyspieszające proces zdrowienia. Prawidłowo odżywiony organizm lepiej się goi i szybciej zdrowieje, dlatego o właściwe odżywienie należy dbać nie tylko po operacji, ale i w ramach przygotowań do zabiegu.

#### DIETA PO OPERACJI – CO POWINNO ZNALEŹ SIĘ W MENU PACJENTA CHIRURGICZNEGO?

Zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze u pacjenta po operacji jest trochę inne niż u osoby zdrowej. Dlatego też każdy pacjent chirurgiczny musi zostać objęty specjalnymi zaleceniami żywieniowymi. Dieta po operacji powinna uzupełniać w odpowiednich ilościach te składniki, które wspomagają regenerację i powrót do zdrowia po zabiegu. Ważne są składniki białkowe, które pomogą odbudować naruszone podczas operacji tkanki.

Szczególą uwagę należy zwrócić na to, aby w codziennym menu była zawarta odpowiednia ilość białka. To właśnie ono wspomaga gojenie ran i przyspiesza regenerację, dodatkowo wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Dobrymi źródłami pełnowartościowego białka jest mleko i przetwory mleczne, jaja, chude mięso i ryby. Wysoka podaż białka to jednak nie wszystko – potrzebne są również tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, elektrolity, pierwiastki śladowe. Dieta po operacji nie może pomijać żadnego z tych składników!

Organizm w tym szczególnym okresie potrzebuje również takich substancji jak arginina, kwasy Omega-3, nukleotydy. By je dostarczyć choremu, można mu podawać np. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Arginina przyczynia się do przyspieszenia procesu gojenia się ran i wspomaga odbudowę tkanek, a kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3 zmniejszają odpowiedź zapalną oraz są źródłem energii potrzebnej w okresie rekonwalescencji. Nukleotydy biorą udział w niemal wszystkich procesach biochemicznych, są potrzebne dla prawidłowego procesu podziału komórek. Istotnymi składnikami w okresie rekonwalescencji są: witamina C (jej niedobory mogą upośledzać procesy gojenia ran), witaminy A i E (wspomagają regenerację uszkodzonych tkanek), a także witaminy B12 i K, cynk i żelazo.

## Dieta po operacji

#### LEKKOSTRAWNA DIETA PO OPERACJI, CZYLI JAKA?

Dlaczego zalecana jest lekkostrawna dieta po operacji? W okresie pooperacyjnym nie można obciążać dodatkowo organizmu, a trawienie wymaga sporych nakładów energii. Składnikiem, który może nazbyt obciążać przewód pokarmowy, jest błonnik i to właśnie jego spożycie należy ograniczyć po zabiegu. Na jakich produktach spożywczych powinno bazować odżywianie po operacji i jak powinny być przygotowywane posiłki? W menu powinny znaleźć się m.in.: zupy na wywarach warzywnych, gotowane warzywa – ziemniaki, marchewka, dynia, buraki, a także chude ryby, gotowane chude mięso drobiowe, ryż, makaron, pszenne pieczywo, płatki ryżowe i jaglane. Polecane są również biszkopty, suchary, pieczone owoce, kefir, jogurty, chudy twaróg, przetarte kompoty, budyń, kisiel. Do picia należy podawać przede wszystkim niegazowaną wodę mineralną oraz słabą herbatę (prawidłowe nawodnienie jest bardzo ważne – należy pić przynajmniej 2-2,5l płynów dziennie).

Zgodnie ze standardami opieki okołoperacyjnej pacjent powinien rozpocząć przyjmowanie pożywienia już w pierwszej dobie po operacji (chyba że występują specjalne przeciwwskazania). Zalecane jest 5-6 posiłków o niewielkiej objętości dziennie (początkowo może być konieczne podawanie posiłków wyłącznie w postaci półpłynnej lub płynnej). Ważne jest, aby posiłki były jedzone bez pośpiechu, zaś ostatni należy zjeść około 2 godziny przed pójściem spać. Wszystkie dania powinny być świeżo przygotowane, należy unikać ich odgrzewania. Posiłki należy przygotowywać, korzystając z takich technik obróbki termicznej jak gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w pergaminie lub folii aluminiowej. Zabronione są dania smażone i przygotowywane z dużą ilością tłuszczu. Owoce i warzywa nie powinny być jedzone na surowo.

Dieta lekkostrawna po operacji oznacza zero produktów powodujących nadmierne gromadzenie się gazów jelitowych i produktów zalegających w żołądku, ciężkostrawnych, smażonych dań i tłuszczów zwierzęcych. Konieczne jest

mocne ograniczenie cukru, soli, marynowanych, wędzonych i peklowanych produktów. Niewskazane w diecie lekkostrawnej są m.in. produkty pełnoziarniste, kapusta, cebula, kukurydza, wyroby cukiernicze, tłuste twarogi i sery, serek topiony, śliwki, gruszki, tłuste ryby, tłuste mięso (boczek, gęsinia), gazowane napoje, mocna kawa, alkohol i ostre przyprawy, dania typu fastfood i dania instant w proszku.

Są to tylko ogólne zalecenia, jak powinna wyglądać lekkostrawna dieta po operacji. Każdy pacjent chirurgiczny powinien dostać szczegółowe zalecenia dietetyczne, gdyż niektóre zabiegi wymagają specjalnych wytycznych. Plan dietetyczny powinien być ustalony indywidualnie z uwzględnieniem wieku i masy ciała pacjenta oraz tego, na jakie choroby przewlekłe cierpi. Ważne, by odżywianie po operacji dostarczało zbliżoną porcję energii i składników odżywczych, co dieta zdrowego człowieka, z tą różnicą, że nie może obciążać przewodu pokarmowego. Dieta lekkostrawna po operacji nie jest dietą odchudzającą! Jeśli tylko nie ma przeciwwskazań, zalecane są tradycyjne posiłki z pewnymi modyfikacjami, ewentualnie pomocniczo żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. W szczególnych przypadkach zalecane jest żywienie dojelitowe lub pozajelitowe (dożylnie).

#### NIEDOŻYWIENIE A OPERACJA

Stan niedożywienia stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Czym skutkuje niedożywienie pacjentów chirurgicznych? Znacząco rośnie u nich ryzyko infekcji, powikłań ropnych, zespoleń i powikłań zakrzepowo-zatorowych, a także ryzyko powstawania odleżyn. Z tego też względu ci pacjenci wymagają dłuższego pobytu w szpitalu. Cały proces leczenia i rekonwalescencji się wydłuża – rany gorzej się goją, tkanki wolniej się regenerują. Niedożywienie pacjentów chirurgicznych zwiększa również ryzyko zgonu, np. spowodowanego niewydolnością oddechową. Odpowiednie odżywianie jest więc kluczowe w całym okresie okołoperacyjnym – w trakcie przygotowań do zabiegu oraz w okresie rekonwalescencji!

Co wpływa na to, że niedożywienie pacjentów chirurgicznych jest tak powszechnym problemem? Stan niedożywienia może wynikać m.in. ze zmniejszonego apetytu (np. u seniorów), spożywania mało wartościowych posiłków, zwiększonego zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze w okresie choroby, trudności w gryzieniu i połknięciu, zaburzeń wchłaniania lub nadmiernej utraty składników odżywczych wskutek biegunk lub niewydolności nerek, chorób przewlekłych. Osoby zakwalifikowane do leczenia operacyjnego powinny w okresie przygotowawczym do zabiegu stosować dobrze zbilansowaną dietę, która pozwoli uzupełnić wszelkie niedobory żywieniowe.

#### JAKIMI PREPARATAMI WARTO UZUPEŁNIĆ JADŁOSPIS PO OPERACJI?

W niektórych przypadkach codzienną dietę należy wzbogacić o specjalne preparaty typu nutridrink (np. Nutridrink Protein). Dostępna w aptekach zdrowa żywność specjalnego przeznaczenia medycznego w płynnej postaci może być traktowana jako uzupełnienie diety, jak również jako jedyne źródło pożywienia. Taki nutridrink zawiera odpowiednio skomponowany pod względem jakościowym i zbilansowany pod kątem ilościowym skład, który pomaga zrealizować zapotrzebowanie organizmu na kalorie i składniki odżywcze. Preparat ma skoncentrowaną postać – w niewielkiej objętości zawiera białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne i witaminy, a także wiele innych cennych składników. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego jest rekomendowana przez ekspertów zarówno przed operacją u osób niedożywionych, jak i jako wsparcie żywieniowe po operacji.

Głównym zadaniem żywienia okołoperacyjnego jest zapobieganie niedożywieniu (bądź niedopuszczenie do jego pogłębienia), co pozwala ograniczać powstawanie powikłań oraz przyspiesza gojenie ran i regenerację uszkodzonych tkanek. Dieta po operacji powinna być lekkostrawna i zarazem odpowiednio zbilansowana. W zależności od stanu pacjenta oraz rodzaju zabiegu należy kontynuować zalecenia dietetyczne, dopóki lekarz nie uzna, że można powoli rozszerzać dietę.

● mgr farmacji **Bartłomiej Bojdyła**

## Lato pełne rozrywki

# 300 GB extra na 3 mies., a do tego Netflix w prezencie na 6 mies.

Zapraszamy do salonów Orange lub kontaktu z doradcą handlowym 504 114 413



Netflix w pakiecie Orange Love Mini

Love | NETFLIX

5G



Pakiet 300 GB extra na 3 mies. (do wykorzystania w kraju) zostanie włączony w ciągu 48 h od aktywacji umowy. Promocja trwa do 17.08.2022 r. Pakiet Love Mini z Netflix (plan Podstawowy) w umowie na 24 mies. przez pierwsze 6 mies. 89,99 zł/mies., a od 7. miesiąca 118,99 zł/mies. (ceny z rabatami) + opłata za wypożyczenie modemu 3,99 zł/mies. przez cały czas trwania umowy. Aby korzystać z Netflix, należy posiadać konto w tym serwisie, szczegóły na orange.pl/netflix i u sprzedawcy. Warunki korzystania i zasięg 5G na orange.pl/5G.