

Kochają zielen i kwiaty

Poznaliśmy laureatów 11. edycji konkursu na „Najpiękniejszy balkon i najpiękniejszą rabatę” w Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w 2022 r. ▶

WIĘCEJ NA STR. 4-5



ZACHĘCAMY DO GŁOSOWANIA

na nasz lokalny projekt **pt. Aktywny Senior 55+ i jego środowisko lokalne** o numerze **L19/08/IX**. Jest to już nasza piąta edycja tego zadania w ramach Budżetu Obywatelskiego. Wszystkich seniorów i osoby młodsze, które chciałyby dalej korzystać z bezpłatnych form spędzania wolnego czasu prosimy o oddanie 3 punktów na nasz projekt. Głosowanie będzie miało miejsce od 10 do 23 września (szczegóły na plakacie poniżej).

Dzięki Państwa głosom będziemy mogli zrealizować to zadanie!

ZAWIADOMIENIE

Na podstawie art. 8(3) ust. 6 Ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych (Dz. U. z 2021r. poz. 1208 z późn. zm.) oraz na podstawie § 21 ust.1 i 2 statutu SM „Silesia”, Zarząd Spółdzielni zawiadamia, że **w dniu 16.09.2022 r. o godz. 16.30 w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 56 przy ulicy Spółdzielczości 21 w Katowicach – Piotrowicach** odbędzie się

WALNE ZGROMADZENIE Członków Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”

PORZĄDEK OBRAD:

- Otwarcie Walnego Zgromadzenia.
- Wybór prezydium Walnego Zgromadzenia w składzie: przewodniczący, sekretarz i asesor.
- Wybór komisji: skrutacyjno-wyborczej oraz wnioskowej.
- Odczytanie porządku obrad.
- Sprawozdanie komisji skrutacyjno-wyborczej i odczytanie listy pełnomocnictw.
- Informacja dotycząca sprawozdania Zarządu z działalności Spółdzielni za 2021 r.
- Informacja dotycząca sprawozdania finansowego Spółdzielni za 2021 r. wraz z oceną biegłego rewidenta.
- Zapoznanie z wynikami lustracji Spółdzielni za lata 2018-2020.
- Przedstawienie sprawozdania Rady Nadzorczej za 2020 r. oraz za 2021r. wraz z oceną sprawozdania finansowego.
- Pytania i odpowiedzi do punktów 6, 7, 8, 9 porządku obrad i podjęcie uchwał w sprawach:
 - zatwierdzenia sprawozdania Zarządu z działalności Spółdzielni za 2021r.
 - zatwierdzenia sprawozdania finansowego Spółdzielni za 2021 r.
 - lustracji Spółdzielni za lata 2018-2020
 - zatwierdzenia sprawozdania Rady Nadzorczej za 2020 r. i 2021r.
 - udzielenia absolutorium członkom Zarządu za okres od 01.01.2020 r. do 31.12.2021r.
 - podziału nadwyżki bilansowej Spółdzielni za 2021 r.
- Podjęcie uchwały w sprawie uchylecia w całości uchwały Zebrania Przedstawicieli Członków Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” Nr 29/ZPCz/2004 z dnia 26.06.2004 r. oraz w sprawie odpłatnego zbycia prawa użytkowania wieczystego działek oraz nieodpłatnie prawa własności garaży na rzecz osób, którym przysługuje własnościowe prawo do garażu na osiedlu B. Prusa w Katowicach.
- Odczytanie listy kandydatów na przedstawiciela SM „Silesia” na zjazd przedkongresowy przed VII Kongresem Spółdzielczości spełniających wymagania statutowe oraz autoprezentacja kandydatów z możliwością odpowiedzi na zadane im przez członków pytania.
- Odczytanie listy kandydatów do Rady Nadzorczej SM „Silesia” spełniających wymagania statutowe oraz autoprezentacja kandydatów z możliwością odpowiedzi na zadane im przez członków pytania.
- Przeprowadzenie wyborów do Rady Nadzorczej SM „Silesia” na kadencję 2022-2025 oraz wyborów przedstawiciela Spółdzielni na zjazd przedkongresowy przed VII Kongresem Spółdzielczości.
- Wolne wnioski i dyskusja.
- Sprawozdanie Komisji Wnioskowej.
- Ogłoszenie wyniku wyborów:
 - członków Rady Nadzorczej na kadencję 2022-2025
 - przedstawiciela Spółdzielni na zjazd przedkongresowy.
- Zamknięcie obrad.

Wszystkie sprawozdania oraz projekty uchwał, które będą przedmiotem obrad znajdują się do wglądu członków Spółdzielni od dnia 25.08.2022 r. w siedzibie Spółdzielni w Katowicach przy ulicy Głuszców 9, pokój nr 23 w godzinach pracy Spółdzielni. Druk zgłoszenia kandydata do Rady Nadzorczej jest do pobrania w siedzibie Spółdzielni pokój nr 23 lub na stronie internetowej Spółdzielni. Udział w Walnym Zgromadzeniu mogą wziąć osoby uprawnione tj. członkowie Spółdzielni lub ich pełnomocnicy (pełnomocnictwo winno być dostarczone w formie pisemnej) po okazaniu przy podpisywaniu listy obecności dokumentu potwierdzającego tożsamość. Prosimy o punktualne przybycie na Zebranie. Mandaty będą wydawane Członkom Spółdzielni od godziny 16.00.

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI



Aktywny Senior 55+ i jego środowisko lokalne Pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie, wyjścia integracyjne, kulturalne oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec

Szczegóły ▶

numer ID:	Koszt szacunkowy:	Wnioskodawca:
L19/08/IX	112 340 zł	Dorota Ostrowicz

L19/08/IX

GŁOSUJEMY za pomocą internetowego formularza www.boglosujemy.katowice.eu
Mobilny punkt do głosowania – Filia nr 10 MBP ul. Radockiego 70a
20.09.2022 r. od godz. 12:30 do 15:30

POMOŻEMY GŁOSOWAĆ od 10 do 23 września!!!

Przyjdź do klubów osiedlowych:

- ul. Północna 32 od pon. do pt. od godz. 9:00 do 13:00

- „Silesianka” ul. Radockiego 282 od pon. do pt. od godz. 16:00 do 20:00

ZAPRASZAMY DO GŁOSOWANIA!

Materiał promocyjny przygotowany przez Wnioskodawcę projektu

Medal i odznaka za działania w SM „Silesia”



Moment wręczenia Złotej Odznaki Spółdzielczości Polskiej dla prezes Haliny Baczyńskiej-Półtorak.

Halina Baczyńska-Półtorak, wieloletnia prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach otrzymała Złotą Odznakę Spółdzielczości Polskiej, nadaną przez Zarząd Krajowej Rady Spółdzielczości. Z kolei SM „Silesia” przyznano Honorowy Medal za Zasługi dla Regionalnego Związku Rewizyjnego Spółdzielczości Mieszkaniowej w Katowicach.

Halina Baczyńska-Półtorak od 1970 roku jest związana ze spółdzielczością mieszkaniową, pracowała w Katowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej i Spółdzielni Mieszkaniowej „Górnik”. A od 1990 do 2018 była członkiem Zarządu w SM „Silesia” (w tym ostatnie dziesięć lat jako Prezes Zarządu). Zawsze bardzo zaangażowana w działania spółdzielni na rzecz jej członków oraz mieszkańców. W przeszłości była już wielokrotnie wyróżniana odznaczeniami branżowymi oraz państwowymi: Honorową Odznaką (srebrną i złotą) Centralnego Związku Spółdzielczości Budownictwa Mieszkaniowego, odznaką „Zasłużony Działacz Ruchu Spółdzielczego”, Złotym Krzyżem Zasługi oraz nagrodą „Prymus Spółdzielczości”.

W tym roku Regionalny Związek Rewizyjny Spółdzielczości Mieszkaniowej w Katowicach obchodzi jubileusz 30-lecia. Z tej okazji Rada Nadzorcza związku przyznała Spółdzielni

Mieszkaniowej „Silesia” Honorowy Medal za Zasługi dla Regionalnego Związku Rewizyjnego Spółdzielczości Mieszkaniowej w Katowicach.

RZRSM w Katowicach został powołany do życia na zebraniu założycielskim 14 września 1992 r. w Tarnowskich Górach. Głównym zadaniem związku jest prowadzenie działalności i inwestycyjnych. RZRSM w Katowicach świadczy pomoc spółdzielniom mieszkaniowym w doskonaleniu ich działalności statutowej, reprezentuje środowisko spółdzielcze wobec organów administracji państwowej i samorządowej, współpracuje z organizacjami i partnerami społecznymi i gospodarczymi. Ponadto związek organizuje szkolenia i konferencje podnoszące kwalifikacje kadr spółdzielni, aktywnie włącza się w prace Krajowej Rady Spółdzielczej, organizował wraz ze spółdzielniami mieszkaniowymi Rodzinne Łązy oraz Pikniki Osób Niepełnosprawnych.

Aktualnie RZRSM w Katowicach zrzesza 103 spółdzielnie mieszkaniowe oraz ma zawarte umowy o współpracy z pięcioma spółdzielni.

Rozliczenia za centralne ogrzewanie oraz ciepłą wodę użytkową

Szanowni Państwo,

zakończył się sezon grzewczy 2021/2022, otrzymali Państwo rozliczenia za centralne ogrzewanie oraz ciepłą wodę użytkową. Zgodnie z ustawą „Prawo Energetyczne” Spółdzielnia rozlicza tylko faktycznie poniesione koszty zgodnie z fakturami wystawionymi przez przedsiębiorstwa energetyczne. Spółdzielnia nie ma żadnego wpływu na wysokość taryf ustalanych przez przedsiębiorstwa energetyczne. Kształtowanie taryf odbywa się w oparciu o Rozporządzenie Ministra Energii „w sprawie szczegółowych zasad kształtowania i kalkulacji taryf oraz rozliczeń z tytułu zaopatrzenia w ciepło” oraz wspomnianą wyżej ustawę „Prawo Energetyczne”.

Po analizie zakończonego sezonu grzewczego stwierdzamy, że pomimo wcześniej zakończonego sezonu i mniejszego (w stosunku do sezonu poprzedniego) zużycia ciepła o blisko 7% koszty spadły zaledwie o ok. 1,5%. Na wzrost kosztów miały wpływ przede wszystkim taryfy, które np. Tauron Ciepło (główny dostawca ciepła w zasobach Spółdzielni) w tym sezonie zmienił aż sześciokrotnie, każdorazowo uzyskując stosowną decyzję Urzędu Regulacji Energetyki.

Również w 4 naszych lokalnych kotłowniach zasilanych paliwem gazowym koszty wzrosły mimo, że Spółdzielnia już w grudniu 2021 roku, kiedy nastąpił gwałtowny wzrost cen gazu na giełdzie, wystąpiła do PGNiG o zmianę taryfy biznesowej (która wzrosła o blisko 500% w stosunku do roku poprzedniego) na taryfę indywidualną, bo tylko takie rozwiązanie gwarantowało możliwość najmniejszego wzrostu cen zakupu gazu. Dopiero pod koniec stycznia 2022 roku po licznych dyskusjach społecznych wprowadzone zostało systemowe rozwiązanie prowadzące do objęcia gospodarstw domowych ochroną taryfową. Spowodowało to niemałe zamieszanie, gdyż musieliśmy rozpocząć całą procedurę zmiany taryfy praktycznie od początku. Nową taryfą indywidualną udało się jednak objąć cały okres, w którym obowiązywały podwyższone ceny gazu. Niestety taki ruch Spółdzielnia mogła wykonać jedynie dla budynków zasilanych przez własne kotłownie gazowe. Dwie duże gazowe kotłownie należące do Firmy VEOLIA i dostarczające ciepło do budynków na Osiedlu Żurawia oraz budynków przy ul. Gen. Jankego 123 i 125, jako że są własnością przedsiębiorstwa energetycznego, nie zostały objęte preferencyjnymi stawkami zakupu gazu. Taryfy dla tych kotłowni wzrosły w lutym br. o niemal 88%. Spółdzielnie oraz organizacje zrzeszające działają w naszym kraju podjęły działania zarówno na szczeblu krajowym jak i międzynarodowym, aby gospodarstwa domowe, do których ciepło dostarczają tego typu podmioty także zostały objęte obniżonymi cenami gazu.

Spółdzielnia „SILESIA” podjęła również rozmowy z firmą VEOLIA przedstawiając pomysł wydzierżawienia kotłowni zasilających w ciepło ww. budynki. Takie rozwiązanie pozwoliło-



Nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć jak będą kształtowały się ceny w całym nadchodzącym sezonie grzewczym.

by Spółdzielni na zakup gazu po preferencyjnych cenach, a tym samym obniżenie kosztów ogrzewania tych budynków. Wymaga to jednak rozważania regulacji formalno – prawnych, między innymi uzyskania zgody Urzędu Regulacji Energetyki oraz zapewnienia od dostawcy odpowiedniej ilości paliwa gazowego dla takiego systemu grzewczego. Trzeba również ocenić skalę korzyści finansowych wynikających z takiego rozwiązania. Ze względu na stosunkowo długi okres przeprowadzenia takiej procedury mamy nadzieję na wcześniejsze, systemowe rozwiązanie tego problemu. Niemniej jednak, prace nad sformalizowaniem dzierżawy kotłowni zostały już rozpoczęte.

Podczas rozmów z ww. dostawcą ciepła Spółdzielnia otrzymała zapewnienie, że obecnie procedowana w URE zmiana taryfy nie przewiduje wzrostu cen dla budynków na osiedlu Żurawia oraz przy ul. Gen. Jankego 123 i 125. Nie gwarantuje to jednak zmiany taryf w najbliższej przyszłości, ponieważ sytuacja na rynku gazu jest bardzo dynamiczna.

Na złagodzenie wzrostu cen ciepła oraz ostatecznych kosztów zużycia wpływ miało również obniżenie stawki podatku VAT z 23% najpierw do 8%, a obecnie do 5%. Powyższe stawki mają obowiązywać do 31 października br.

Spółdzielnia mając na uwadze wysoce prawdopodobne znaczne podwyżki taryf za ciepło w zbliżającym się okresie grzewczym, możliwe braki w dostępności surowców (takich jak węgiel i gaz) podjęła decyzję, aby obecne rozliczenie ciepła uwzględniało 30% współczynnik zwiększający indywidualne zaliczki na centralne ogrzewanie. Zgodnie z § 4.6 Regulaminu rozliczenia kosztów gospodarki cieplnej w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”. Z przeprowadzonej symulacji kosztów ciepła na sezon 2022/2023 takie działanie pozwoli ograniczyć wysokość dopłat wynikających z końcowego rozliczenia sezonu grzewczego 2022/2023. Zaznaczyć w tym miejscu należy, że symulacja uwzględnia jedynie aktualną wiedzę dotyczącą cen ciepła. Nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, jak będą kształtowały się ceny w całym nadchodzącym sezonie grzewczym. Zmiany taryf i ich wpływ na koszty ciepła będą na bieżąco analizowane przez służby spółdzielni, o czym

będziemy Państwa informować i zachęcać do urealnienia wysokości zaliczek.

Spółdzielnia podjęła szereg działań zmierzających do optymalizacji zużycia energii cieplnej w swoich zasobach, ze szczególnym uwzględnieniem części wspólnych budynków tak, aby ewentualne ograniczenia w dostawach ciepła do budynków, były jak najmniej odczuwalne dla naszych mieszkańców.

Służby techniczne spółdzielni przeprowadziły przegląd instalacji centralnego ogrzewania części wspólnych budynków w zakresie możliwości ograniczenia ogrzewania klatek schodowych, suszarni oraz innych pomieszczeń wspólnego użytku. W trakcie ww. przeglądu przeprowadzono również ocenę stanu izolacji termicznej centralnego ogrzewania oraz ciepłej wody użytkowej budynków, stanu technicznego stolarki okiennej i drzwiowej, włączników dachowych oraz stropodachów tak, aby w jak największym stopniu zminimalizować utratę energii. Dokonano analizy mocy zamówionej oraz zużycia energii cieplnej na cele c.o. i c.w.u.

Kontroli poddane zostały również pomieszczenia wymienników oraz rozdzielaczy ciepła w budynkach pod kątem sprawności armatury i jej regulacji oraz izolacji termicznej instalacji w ww. pomieszczeniach. Wszelkie prace wynikające z ww. działań zgłoszono lub zlecono do usunięcia jeszcze przed rozpoczęciem sezonu grzewczego.

Spółdzielnia podczas realizacji remontów klatek schodowych modernizuje instalacje centralnego ogrzewania poprzez wymianę grzejników z możliwością ich całkowitego wyłączenia oraz w oparciu o wyliczenia możliwości ograniczenia ich mocy do niezbędnego minimum tak, aby uzyskać temperaturę nie niższą niż 8°C, czyli wymaganą aktualnie obowiązującymi przepisami.

Szanowni Państwo, nadchodzący sezon grzewczy to wielka niewiadoma dla Nas wszystkich. Sytuacja gospodarcza jest na tyle dynamiczna, że skutki nie są do końca możliwe do przewidzenia. Zapewniamy Państwa, że Spółdzielnia w ramach swoich kompetencji, dołoży wszelkich starań, aby te możliwe skutki zminimalizować.

**Z wyrazami szacunku
Zarząd SM „Silesia”**



Apteka, czyli nieoficjalny konfesjonał

CZŁOWIEK Z PASJĄ

Bycie farmaceutą, to dla niego coś znacznie więcej niż praca zawodowa. To pasja i powołanie. – To, co najbardziej lubię w mojej pracy, to kontakt z pacjentami, rozmowa i rozwiązywanie ich problemów – mówi Bartłomiej Bojdylla, farmaceuta z Katowic, który od 10 lat publikuje w gazecie SM „Silesia” artykuły pod rubryką „Anioł Farmacji”.

Dlaczego akurat farmacja? To przecież sfeminizowany zawód?

Faktycznie, obecnie jest to sfeminizowany zawód, ale stało się tak dopiero od czasów powojennych. Wcześniej było odwrotnie – farmaceutami byli głównie mężczyźni. Moja mama jest magistrem farmacji i to ona wciągnęła mnie w ten świat. Zawsze interesowały mnie zagadnienia medyczno-biologiczne, rozważałem m.in. studiowanie biotechnologii. Wybrałem jednak farmację, bo lubię przebywać z ludźmi, rozmawiać z nimi, doradzać. Kiedy miałem taki epizod w życiu, że przebywałem na L4 z powodu urazu, to bardzo brakowało mi kontaktu z ludźmi. Kiedy już wróciłem do pracy, to cały promieniałem. Farmaceuci nazywają apteki nieoficjalnymi konfesjonałami. Pacjenci przychodzą do nas, szczególnie do tych mniejszych aptek, żeby porozmawiać, podzielić się troskami, nie tylko zdrowotnymi. Staramy się im pomóc najlepiej jak umiemy. To jest chyba największa nagroda dla farmaceuty – kiedy pacjent wraca do nas z rozwiązaniem problemu, czy to zdrowotnym, czy życiowym.

Pacjenci nierzadko traktują aptekę, jak gabinet lekarski. To dobrze, czy źle?

System ochrony zdrowia w Polsce niestety nie wykorzystuje potencjału aptek i farmaceutów. Pacjenci często żalają się nam, że mają umówioną wizytę lekarską za pół roku albo i później, a problem dalej narasta. W sposób szczególny pokazał to czas epidemii, kiedy sporo lekarzy zamknęło się na pacjentów. Okazało się, że najmniej utrudniony jest dostęp do aptek. Na początku tylko w formie okienka, ale akurat w naszej aptece „Książęcej” szefostwo specjalnie wymieniło drzwi, żeby otworzyć dwa okienka. Czy pacjenci traktują farmaceutów, jak lekarzy? Pewnie niektórzy tak, ale niestety my pewnych rzeczy nie możemy zrobić. Patrząc choćby na kraje anglosaskie czy niektóre Europy Zachodniej, tam farmaceuci mają prawo wypisać receptę na proste dolegliwości albo przedłużyć stałą receptę lekarską. U nas są dopiero



BARTŁOMIEJ BOJDYLLA jest rodowitym katowiczanie. Przez wiele lat mieszkaniec zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, magister farmacji związany z katowickimi aptekami. Mąż, ojciec trzech chłopców w wieku szkolnym i przedszkolnym.

przymiarki do tego, tyle że trwa to długie lata i dalej nie widać końca. Rok temu weszła w życie ustawa o zawodzie farmacji, która pozwala nam wykonać pewne drobne zabiegi, jak szczepienie albo podać lek. Dotychczas nie mogliśmy dotknąć pacjenta. Kiedyś do apteki mojej mamy wpadł mężczyzna użądłony przez osę i dostał ataku. W pełni wykształcony farmaceuta mógł mu podać właściwy lek, ale prawo na to nie pozwalało. Mógł podać lek pacjentowi do ręki, ale przecież pacjent nieprzytomny, czy mający jakiś atak sam sobie leku nie aplikuje! Na szczęście istnieje w prawie termin stanu wyższej konieczności.

Obiegowa opinia mówi, że Polacy zażywają bardzo dużo leków. To prawda?

Rzeczywiście statystyki pokazują, że Polacy kupują dużo leków, zwłaszcza przeciwbólowych, dostępnych bez recepty. Pytanie – co jest tego przyczyną? Czy zła diagnostyka lekarska? Zbyt późna albo zbyt wczesna? Mam jednak wrażenie, że od kilku

lat jest tendencja spadkowa pod względem ilości leków spożywanych przez pacjentów. To może wynikać z większej świadomości pacjentów, a w ostatnim czasie również z prozaicznej przyczyny – leki to produkty drogie. Ponadto na poziom spożycia leków wpływają reklamy. Uważam, że reklamy leków powinny być traktowane, jak reklamy alkoholu, czyli w jakiś sposób ograniczone. A tak, to pacjenci często proszą o to, co poleca słynna pani Goździkowa.

Zdarza się Panu odradzić, czy wręcz odmówić wydania leku?

Każdy świadomy farmaceuta odradzi w uzasadnionych przypadkach zażywania określonych leków. Jest takie pojęcie, jak polipragmatyzacja (tzw. wielolekowość, przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie – wyj. red.), czyli jeden lek coś leczy, ale drugi kaleczy, a na to trzeba wziąć ten trzeci. Zdarza się, że odradzamy, pytamy pacjentów, jakie leki mają w domu. Jest wiele substancji, które występują pod różnymi markami. Ktoś przychodzi po panadol, a zażył wcześniej apap.

A to jest dokładnie to samo, czyli paracetamol. Ogólnie rzecz biorąc farmaceuta ma kilka powodów, żeby nie wydać leku, nawet na receptę: kiedy zachodzi podejrzenie czy recepta jest prawdziwa, kiedy pacjent nie ma skończonych 13 lat, kiedy mamy podejrzenie, że lek może zaszkodzić, a także, że zostanie wykorzystany w celach niemedyce. Tu chodzi o kupowanie leków, które są później przerabiane na inne, nielegalne substancje. Jest jeszcze kategoria leków bez recepty, ale o ograniczonej dostępności – np. thiodocin, lek na kaszel z kodeiną, który nadużywa młodzież, by się ogłupić.

Jest Pan ciekawym przykładem farmaceuty pod tym względem, bo w swoich artykułach, pisanych do gazety SM „Silesia”, mocno promuje ziołolecznictwo. Zioła mają moc?

O tak! Zioła towarzyszą nam od zarania dziejów. Jest takie powiedzenie, że łąka jest apteką. Farmacja w ogóle się wzięła z połączenia ziołolecznictwa i alchemii. Są zioła zarejestrowane jako produkty lecznicze na pewne dolegliwości, ale mamy też zioła wspomagające organizm. Dobranie odpowiednich ziół, a do tego zdrowy tryb życia, czyli przede wszystkim aktywność fizyczna i unikanie stresu, to najlepsza recepta na zdrowie. Stres jest ojcem wielu chorób, a niestety żyjemy w czasach ogromnie stresogennych. To niszczy człowieka od środka. Zioła i aktywność fizyczna pozwalają nam wyładować stres. Podam przykład z mojej bliskiej rodziny. Epidemia, praca w domu za biurkiem, zaczyna brakować ruchu. Mój krewny postanowił, że zacznie biegać. Pije przy tym dużo kawy. Po 3, 4 miesiącach nieregularnego biegania na dystansie ok. 5-7 km zauważa, że kiedy pije kawę zaczyna się źle czuć. Odstawia kawę i okazuje się, że dużo lepiej funkcjonuje bez codziennej dawki kofeiny – jest spokojniejszy, a jednocześnie ma energię życiową. To pokazuje, że tryb życia jest w stanie wiele zmienić.

Nie każdy ma jednak smykałkę do uprawiania sportu?

Ale tu nie chodzi o nie wiadomo jak wynynowe uprawianie sportu, czy bicie rekordów. Liczy się jakakolwiek aktywność fizyczna. Okazji ku temu jest mnóstwo, trzeba tylko jej poszukać i zrobić ten pierwszy krok. Często wymówką jest brak czasu. Zgoda – mi też go brakuje na regularne bieganie, ale mam jeszcze rower, mogę popłynąć na basenie. Mobilizują mnie synowie, którym muszę pokazać, że

też potrafię (śmiech). Polecam ideę parkrun, czyli cykliczne, bezpłatne, pozbawione rywalizacji bieganie w parku. W Katowicach w każdą sobotę o godz. 9.00 ludzie spotykają się w parku Kościuszki, żeby wspólnie przebiec lub spacerować 5 km.

Jak to się stało, że zaczął Pan regularnie pisać artykuły o tematyce zdrowotnej do gazety SM „Silesia”?

W 2011 r. czasopismo „Moda na zdrowie” ogłosiło wśród pacjentów plebiscyt na 100 farmaceutów z całego kraju, wyróżniających się empatią i zrozumieniem. Następnie zostali oni poproszeni o napisanie felietonu na temat zdrowotny do czasopisma. Mój tekst się spodobał i zostałem jednym z 10 farmaceutów, którym przyznano tytuł „Anioł Farmacji”. Jako że byłem wtedy członkiem spółdzielni „Silesia”, jej kierownictwo poprosiło mnie o kontynuowanie pisania do gazety spółdzielczej pod stałą rubryką „Anioł Farmacji”. Zawsze lubiłem wychodzić naprzeciw potrzebom społecznym, więc o chęć zabrałem się do pracy. I tak moja współpraca z gazetą SM „Silesia” trwa już ponad 10 lat.

Czym to wyróżnienie było dla Pana w tamtym czasie?

Sam nie szukam poklasku, dlatego nagroda przyznana przez pacjentów szczególnie mnie ucieszyła. Jestem im wdzięczny za to, że doceniają moją pracę. Umocniają mnie w przekonaniu, że to nie tylko praca zawodowa, ale przy okazji społeczna. Jak już mówiłem, nie pracuję dla nagród. Staram się poszerzać wiedzę, nabywać nowe uprawnienia zawodowe – do szczepień czy do diagnostyki. Robię to dla rozwoju osobistego oraz satysfakcji. Dalej rozważam studia podyplomowe, może biotechnologię i badania kliniczne. Ale na razie priorytetem jest rodzina. Chłopaki potrzebują ojca w domu.

Rozmawiał JB

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach dziękuje panu Bartłomiejowi Bojdyllowi za dotychczasową, już ponad 10-letnią współpracę. Artykuły publikowane w stałej rubryce pod nazwą „Anioł farmacji” są dla naszych czytelników cennym źródłem informacji z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Liczymy na kolejne lata owocnej współpracy!

Wybory nowych Rad Osiedli

5 i 6 września br. odbyły się Zebrania Osiedlowe Członków (w skrócie ZOCZ) naszej spółdzielni w tegorocznych zebraniach uczestniczyło łącznie 72 członków: na ZOCZ „POŁUDNIE” przybyło 33 członków, a na ZOCZ „ODRODZENIA” 39.

Na zebrania przybyli również przedstawiciele Policji, Straży Miejskiej oraz firm utrzymujących czystość na osiedlach. W pytaniach do Policji i Straży Miejskiej zwrócono uwagę na m.in.:
– potrzebę zwiększenia patroli Policji i Straży Miejskiej na osiedlach z uwagi na kradzieże,
– parkowanie samochodów na terenach zielonych i w miejscach do tego nie przeznaczonych,

– wyprowadzanie psów bez smyczy i bez kagańców, niesprzątanie po swoich psach oraz dokarmianie gołębi i dzików. Po udzieleniu odpowiedzi na zadane pytania przedstawiciele Policji i Straży Miejskiej zaapelowali do mieszkańców o zgłaszanie do odpowiednich służb zaobserwowanych nieprawidłowości oraz naruszeń porządku publicznego. Służby ostrzegają również przed cyberprzestępczością, która w ostatnim czasie się nasiliła.

Na obu zebraniach mieszkańcy pozytywnie ocenili pracę firm sprzątających budynki i tereny osiedli. Na obydwu zebraniach Rady Osiedlowe przedstawiły roczne sprawozdania

z działalności. Po dyskusji i odpowiedzi na pytania skierowane do Rady, uzyskały one aprobatę swych działań wyrażoną w przeprowadzonych głosowaniach za przyjęciem sprawozdania.

Z uwagi na upływ kadencji Rady Osiedla „Odrodzenia” oraz z uwagi na pandemię, przedłużonej kadencji Rady Osiedla „Południe” dokonano wyboru nowych Rad Osiedli na kadencję 2022-2025.

Zebrania podjęły uchwałę o liczbie członków Rad Osiedli. I tak Osiedle „Odrodzenia” – 5 członków, Osiedle „Południe” – 3 członków. W skład nowych Rad Osiedli w większości weszli dotychczasowi członkowie.

OSIEDLE „ODRODZENIA”

– Jacek Góralski
– Jerzy Jałocha
– Krzysztof Kapica
– Czesław Wąsek
– Hanna Kowalczyk

OSIEDLE „POŁUDNIE”

– Krystyna Ziętak
– Jacek Wieczorek
– Agnieszka Staniec

Tematy poruszone przez mieszkańców osiedli dotyczyły m.in.:

– przystanku autobusowego na osiedlu Żurawia,
– informacji o planowanych remontach i kosztach funduszu remontowego,

– docieplenia budynków,
– małej ilości parkingów na osiedlach oraz nieprawidłowego parkowania,
– budowy dźwigów osobowych w budynkach niskich oraz wymiany dźwigów do poziomu -1 na osiedlu Odrodzenia,
– blokowania parkingów przez samochody „wraki”,
– zamiany kontenerów do segregacji odpadów.

W odpowiedzi na pytania mieszkańców dotyczących budowy dźwigów osobowych na ul. Prusa Zarząd poinformował o planowanym w październiku spotkaniu na temat zakresu tych prac.

Kochają zielenią i kwiaty

Ogłoszenie wyników konkursu oraz wręczenie nagród odbyło się 7 września w klubie osiedlowym przy ul. Północnej 32 w Katowicach. Zebranych gości przywitał Marek Bujoczek, prezes zarządu SM „Silesia”.

– Dzisiaj widzę same uśmiechnięte twarze, to świadczy o tym, że kto lubi kwiaty, ten lubi przebywać wśród ludzi – mówił Marek Bujoczek.

W tym roku do oceny zakwalifikowano 23 balkony i 16 rabat znajdujących się w zasobach SM „Silesia”. Tradycyjnie w okresie od czerwca do sierpnia uważnie się im przyglądała komisja konkursowa w składzie: Jerzy Jałocha – przedstawiciel Rady Osiedla Odrodzenia, Magdalena Mucha – przedstawiciel Administracji Odrodzenia, Joanna Mateusiak – przedstawiciel Rady Osiedla: Targowisko, Żurawia oraz przy ul. B. Prusa, Anna Zybała – przedstawiciel Administracji Osiedla: Targowisko, Żurawia oraz przy ul. B. Prusa, Dorota Ostrowicz – przedstawiciel SM „Silesia”.

Jurorzy zdecydowali o wyróżnieniu 10 najpiękniejszych balkonów oraz 6 rabat. Ponadto na wniosek mieszkańców komisja dodatkowo wyróżniła i nagrodziła rabatę przybłokową przy ul. Szewskiej 4b. Podobnie jak przed rokiem są to równorzędne wyróżnienia.

– W każdym ukwieconym balkonie czy rabacie widać włożone przez Państwa serce. Nie sposób

klasyfikować takiego wkładu pracy – podkreślał Marek Bujoczek.

Nagrodzeni w konkursie mieszkańcy otrzymali dyplomy oraz bony zakupowe z realizacją do czerwca 2023 r. w Kwaciarni Bonsai przy ul. Armii Krajowej 71 w Katowicach.

Z laureatami konkursu spotkała się Monika Laksa, prezeska Fundacji Ogrody Przyszłości z Katowic, która przybliżyła ideę ogrodów społecznych i opowiedziała o Ogrodzie Lawendowym Katowic.

– Nasza fundacja powstała w 2020 r., by zakładać w mieście ogrody społeczne, czyli miejsca zazielenione, dostępne dla wszystkich. Tak właśnie powstał Lawendowy Ogród Katowic przy ul. Ziołowej. Ogród społeczny jest otwarciem się na lokalną społeczność, udostępnieniem ludziom przestrzeni, gdzie mogą korzystać z nasadzeń, z aromaterapii czy relaksacji. W naszym ogrodzie mocno stawiamy na edukację przyrodniczą oraz relaks. Mamy hamaki, ścieżkę sensoryczną, prowadzimy warsztaty z aromaterapii. W tym roku po raz pierwszy zorganizowaliśmy Festiwal Lawendy, który, taką mam nadzieję, będzie stałym punktem w kalendarzu. Chcemy, żeby mieszkańcy inspirowali się takimi miejscami i zazieleniali nieużytki, które są wokół nich – mówiła Monika Laksa.

Zebrani goście wzięli również udział w warsztatach tworzenia kokedamy, czyli japońskiej sztuki tworzenia kuli ogrodowej. **JB**



WYRÓŻNIENI W KONKURSIE NA „NAJPIĘKNIEJSZY BALKON I NAJPIĘKNIEJSZĄ RABATĘ” W SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „SILESIA” W 2022 R.

BALKONY: Alicja Świst, Marianna i Zdzisław Marcinkowscy, Eva Hejman-Lenga, Ewa i Jacek Dziechciarz, Beata i Sebastian Jureczko, Aniela Tucka, Katarzyna i Krzysztof Cieszkowscy, Anna i Marcin Kwaśnik, Halina i Antoni Gumieniak, Kazimiera Maciaszek.

RABATY: Barbara Zięba, Wiesława Serdyńska, Anna Kupińska, Michalina Broniek, Bożena i Dariusz Tarasek, Zofia Pochopień, Wanda Szczepańska.

Uważasz, że nigdy nie jest za późno na naukę?

Nie chcesz nudzić się w domu?

Lubisz nawiązywać nowe znajomości?

DOŁĄCZ DO NAS!

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU w Akademii Górnośląskiej w Katowicach

Zapraszamy na:

- warsztaty artystyczne
- zajęcia fitness
- zwiedzanie ciekawych miejsc
- zajęcia rytmiki
- warsztaty i wykłady z psychologii, medycyny, kosmetologii oraz prawa

Szczegóły:

tel. 696 762 792 lub utw@akademiagornoslaska.pl



**Akademia
Górnośląska**
im. Wojciecha Korfańskiego
w Katowicach



www.akademiagornoslaska.pl

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



ul. Radockiego 82



ul. Radockiego 164



ul. Radockiego 272



ul. Radockiego 178



ul. Szewska 6c



ul. Radockiego 164



ul. Radockiego 206



ul. Radockiego 204



ul. Żurawia 24



ul. Radockiego 160

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



ul. Radockiego 278



ul. Szewska 2b



ul. Szewska 6b



ul. Spokojna 47



ul. Szewska 8a



ul. Szewska 4b

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI

LATO W MIEŚCIE

W trakcie wakacji SM „Silesia” zorganizowała dla dzieci członków spółdzielni „Akcję Lato w mieście”. Zajęcia odbywały się od 27.06 do 22.07, od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-15.00. Opiekunowie zadbali o to, aby dzieci przyjemnie i atrakcyjnie spędziły ten wakacyjny czas.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się wizyta w Planetarium Śląskim w Chorzowie, które powstało w 1955 roku jako pierwsza tego rodzaju placówka w Polsce. W 2018 roku rozpoczął się proces przebudowy i modernizacji i obecnie jest to jeden z najnowocześniejszych parków nauki na świecie. Dzieci obejrzały seans filmowy pt. „Miriady parseków kosmicznej podróży” oraz odwiedziły wieżę widokową, która wyjeżdża spod ziemi i zabiera zwiedzających na wysokość 25 metrów. Znad linii drzew otaczających Planetarium widać było panoramę Parku Śląskiego i otaczających go miast. Tego dnia akurat było pochmurno, ale w pogodne, słoneczne dni można zobaczyć nawet góry.

Nie lada gratką były odwiedziny Szkoły Policji w Piotrowicach. Była to jedna z nielicznych okazji do poznania specyfiki szkolenia funkcjonariuszy i zwiedzania szkoły. Na najmłodszych czekało wiele atrakcji m.in. zapoznali się z warunkami, w jakich policjanci uczą się na co dzień, zwiedzili obiekt szkoły, zobaczyli prezentacje uzbrojenia i sprzętu policyjnego, pokazy sztuk walki i sprawności policyjnej. Dodatkowo trenerzy zorganizowali zawody sportowe oraz gry i zabawy dla najmłodszych zawierające elementy prewencji kryminalnej.

I w tym roku wybraliśmy się do Centrum Edukacji Ekologicznej w Murckach, gdzie dzieci uczestniczyły w warsztatach z obróbki zdjęć w programach graficznych oraz stworzyły swoje prace z ceramiki. Tradycyjnie już odwiedziliśmy Pałac Młodzieży, gdzie dzieci uczestniczyły w warsztatach z robotyki i chemii a poprzez eksperymenty i doświadczenia nieco poszerzyły horyzonty i zgłębiły wiedzę. Podczas upalnych dni spędzaliśmy czas na katowickim kąpielisku „Rolna”, gdzie mogliśmy zjeżdżać ze zjeżdżalni, opalać się na kocu i chłodzić w wodzie. Były dwie pogadanki z policjantami, którzy opowiadali o bezpieczeństwie dzieci podczas wakacji a w szczególności nad wodą.

Przyjemnie płynął czas w trakcie spacerów, wizyt na placach zabaw i w lodziarniach. Świetna atmosfera towarzyszyła dzieciom podczas wyjścia do kina Helios na kinowy przebój „Minionki: Wejście Gru”. Dzieci z zaciekawieniem obejrzały także kinowe animacje „Nawet myszy idą do nieba” i „Dziki Zachód Clamity Jane” w Pałacu Młodzieży. A także bajki „Aladyn” i „Fernando” w kinie MDK w Kostuchnie. Dużą niespodzianką okazał się wyjazd do parku trampolin JumpWorld i do sali zabaw Guliwer. Wizyta w tych miejscach dostarczyła dzieciom wiele radości i uśmiechu. Uczestnicy „Akcji Lato w mieście” udali się do Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej w Katowicach. Byli także w Muzeum Historii Katowic gdzie mogli zwiedzić wystawę ukazującą wnętrza miejskie. Zobaczyli dwa modelowe mieszkania mieszczańskie z przełomu XIX i XX wieku pokazane w oryginalnym wnętrzu kamienicy z 1910 roku. Konceptcja ekspozycji przedstawiała dwie siedziby – bogatej oraz średniozamożnej

rodziny mieszczańskiej. Następnie odbyły się warsztaty plastyczne, na których dzieci musiały wykorzystać zdobytą wiedzę. Po raz kolejny najmłodszy świetnie bawili się w kręgli. Prawdziwą gratką były warsztaty umuzykalniające w Centrum Kultury Katowice, gdzie uczestnicy odgadywali muzyczne zagadki.

W ostatnim tygodniu turnusu dzieci odwiedziły Pokazową Zagrodę Żubrów w Pszczynie. Na jej terenie można obejrzeć zarówno żubry, jak i jelenie, sarny, daniela, muflony, a także kaczki krzyżówki, kazarki rdzawe, łabędzie, bernikle, gęsi łabędzionose oraz dumnie przechadzające się pawie. Zwiedzanie ułatwia ścieżka edukacyjna oraz ekspozycja prezentująca świat zwierzęcy i roślinny ziemi pszczyńskiej. Zwiedziliśmy interaktywne muzeum ze zwyczajami żubrów, ich historią oraz mogliśmy podejrzeć zwierzęta na wybiegu z bliska podczas ich pory karmienia. Było ekstra!

Zapraszamy dzieci na Akcję Zima 2023.



Wizyta w Planetarium Śląskim w Chorzowie.



Zdjęcie poddane obróbce podczas warsztatów przez jednego z uczestników Akcji Lato.



Na terenie nowoczesnej strzelnicy, która mieści się w Szkole Policji w Piotrowicach.



Wycieczka do Zagrody Żubrów w Pszczynie.



W oczekiwaniu na żubry, które mają akurat porę karmienia.



Zabawa w Centrum Rozrywki Guliwer.



Warsztaty z robotyki w Pałacu Młodzieży.



ZAPRASZA MIESZKAŃCÓW
NA ZAJĘCIA:

**Klub "Silesianka" ul. Radockiego 282
tel. 517 206 397**

- gimnastyka dla seniorów
- zdrowy kręgosłup
- fitness z el. aerobiku
- sprawny senior 60+
- pilates
- joga
- j.angielski
- zumba (BO)



Klub ul. Północna 32 tel. 517 206 384

- gimnastyka dla seniorów
- zdrowy kręgosłup dla seniorów
- joga dla seniorów (nowe zajęcia)
- pilates dla seniorów (nowe zajęcia)
- remik dla seniorów
- gimnastyka z el. stretchingu (BO)
- ćw. ruchowe aktywni po covid (BO)
- nordic walking (BO)
- j. angielski (BO)
- fitness z el. aerobiku
- joga



Klub ul. Żurawia 80, tel. 517 206 366

- fitness z el. aerobiku
- zdrowy kręgosłup (BO)
- pilates (BO)
- ABC obsługi: smartfon, tablet, internet (BO)
- zajęcia taneczne dla dzieci
- j. angielski dla dzieci
- plastyka dla dzieci
- warsztaty florystyczno-artystyczne dla dzieci



Druga odsłona kina letniego na Manhattanie



W tym roku po raz drugi spotkaliśmy się w kinie pod chmurką (na os. Odrodzenia i Targowisku) zorganizowanym przez Spółdzielnię Mieszkaniową „Silesia” oraz Stowarzyszenie Inicjatywa. W repertuarze znalazło się pięć filmów. Dwa seanse dla dzieci: „Wakacje Mikołajka” i „Shrek” oraz trzy filmy dla dorosłych: „Dom Gucci”, „Dobrze się kłamię w miłym towarzystwie” i „Green Book”.

Filmowe przeboje oglądane w plenerze, na leżaku – to była nasza propozycja na letnie piątkowe i sobotnie lipcowe wieczory. Niestety pogoda pokrzyżowała nam te plany. Kapryśna aura spowodowała, że w zasadzie w ostatniej chwili byliśmy zmuszeni odwołać niektóre seanse. Dlatego repertuar ciągle ulegał zmianom. Na szczęście współpraca z ekipą, która działała szybko i sprawnie spowodowała, że seanse zostały przeniesione na inne dogodne terminy, w sierpniu.

Kinowe „hity” w tym roku były bardzo ambitne. Widzowie zobaczyli znakomite komediodra-

maty, docenione przez publiczność, oraz widzów i krytyków na międzynarodowych festiwalach. Tematyka filmów była jak najbardziej społeczna, poruszała wątki walki o władzę, natury współczesnych związków i nietuzinkowej przyjaźni. Wszystkie filmy łączyła znakomita obsada aktorska. Bohaterowie wymienionych filmów mieli okazję, by przewartościować dotychczasowe życie, zrewidować poglądy i nawiązać wartościowe relacje. Słowem, stać się lepszymi ludźmi. Lekcje, które mają do odebrania postacie oraz widownia – na temat nietolerancji, szkodliwych stereotypów, ale również potrzeby zaakceptowania własnych korzeni – zostają przekazane z humorem i wdziękiem. Propozycja dla dzieci, a w zasadzie dla całych rodzin, to były niewątpliwie kultowe pozycje. Frekwencja dopisała, prawdziwych kinomaniaków nie odstraszyły, ani zła pogoda, ani zmiana terminu. Dziękujemy wszystkim, którzy nie zawiedli i razem z nami świetnie się bawili.

Do zobaczenia za rok!

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI

AKTYWNY SENIOR 55+

W okresie wakacyjnym kontynuowaliśmy realizację projektu w ramach VIII edycji Budżetu Obywatelskiego AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne. Seniorzy wzięli udział w zajęciach ruchowych tj. gimnastyka z el. stretchingu, ćwiczenia ruchowe aktywni po COVID, które odbywały się w klubie ul. Północna 32, pilates, zdrowy kręgosłup w klubie ul. Żurawia 80 oraz Nordic Walking na terenach leśnych. Zajęcia językowe miały miejsce w klubie przy ul. Północnej 32.

W ramach wyjść kulturalnych seniorzy byli w kinie Helios na filmach pt. „Spencer” (lipiec), „Oni dalej grzeszą dobrym Boże...” (sierpień). Przed nami kolejne wyjścia.

27 lipca seniorzy pojechali na wycieczkę do Łodzi. Odwiedzili Orientarium – najnowocześniejszy kompleks prezentujący faunę i florę Azji Południowo-Wschodniej. Był spacer ul. Piotrowską: Ławeczka Tuwima, pomnik Misia Uszatka, żydowska kuczka, Aleja Gwiazd. Zwiedzili Manufakturę, czyli dawne imperium włókiennicze Izraela Poznańskiego z Pałacem Izraela Poznańskiego oraz zabytkowe osiedle robotnicze Księża Młyn z wielką fabryką.

Seniorzy wzięli udział w trzech spacerach z przewodnikiem: 29 czerwca: Piotrowice – Podlesie – Kostuchna, 6 lipca: Piotrowice – Panewniki Bazylika św. Ludwika Króla i Wniebowzięcia NMP – Muzeum Misyjne, 27 lipca: Ochojec obszar źródliskowy Kłodnicy – dolina Ślepiotki, 31 sierpnia: Murcki Eko Szkoła – Wzgórze Wandy – pomnik węgierskich żołnierzy. Przed nami jeszcze trzy spacer (plakat na str. 8).

W ramach projektu w najbliższym czasie odbędą się jeszcze warsztaty terapeutyczne, florystyczne (plakat na str. 8) oraz naturalne środki czystości. Będą również kolejne wyjścia kulturalne oraz Dzień Seniora (plakat poniżej). Zorganizujemy okazjonalne biesiady taneczne przy muzyce wraz z poczęstunkiem. Przygotowaliśmy pakiet prelekcji, porad, spotkań ze specjalistami, które poprawią kondycję psychiczną i fizyczną. Wszystkie wydarzenia są BEZPŁATNE.

Seniorów i osoby młodsze, które chcą wziąć udział w projekcie, zachęcamy do śledzenia naszych ogłoszeń. Informacje o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane:

- 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 gablotach SM „Silesia” umieszczonych na Targowisku: na Alejkach obok placu zabaw i obok przystanku Piotrowice Osiedle oraz na os. Odrodzenia: przy kościele i na placu zabaw przy ul. Radockiego 80.

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



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:

BEZPŁATNIE!

SENIORALIA
20 września (wtorek) godz. 17:00
KINO HELIOS - GALERIA LIBERO

Występ kabaretowo-słowno-muzyczny
KRZYSZTOFA RESPONDKA
pt. „Niebo z moich snów”

Wspólne śpiewanie, biesiadowanie i poczęstunek



Dokładne informacje i zapisy od 12 do 14.09.2022 r.
lub do WYCZERPANIA MIEJSC !!!
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32
w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517-206-384

ILUŚĆ BILETÓW OGRANICZONA! DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!



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

RUSZAJĄ
ZAPISY!

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

BEZPŁATNE ZAJĘCIA RUCHOWE:

- ZUMBA
- ZAJĘCIA NA SIŁOWNI PLENEROWEJ



Dokładne informacje oraz zapisy

w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32
od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517 206 384

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 warsztaty pt.:

„POŁUDNIE OGRODEM KATOWIC”

16 września godz. 10:00

klub osiedlowy
Katowice ul. Północna 32

Na warsztatach wykonamy
KOKEDAMY – WISZĄCE OGRODY

Prelekcję poprowadzi edukatorka przyrodnicza
MONIKA LAKSA Prezeska Fundacji Ogrody Przyszłości.



Dokładne informacje oraz zapisy od 12 do 14.09.2022 r. lub do wyczerpania miejsc w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” Katowice ul. Północna 32,

w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517-206-384

ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!!! DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!!!

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

28 września (środa) godz. 17.00	„Bilet do raju”
5 października (środa) godz. 17.00	„Miłość na pierwszą stronę”

Dokładne informacje, zapisy oraz odbiór biletów od 19 do 21 września 2022 r. lub do wyczerpania miejsc w klubie osiedlowym ul. Północna 32, w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517-206-384

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:

14 września Giszowiec - Nikiszowiec

22 września Park Kościuszki oraz Muzeum Wolności i Solidarności przy Kopalni „Wujek”

5 października Galeria Artystów na placu Grunwaldzkim, Kościół Mariacki, Akademia Muzyczna, zabytkowy cmentarz przy ul. Francuskiej

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

Dokładne informacje oraz zapisy na pierwszy spacer od 7 do 9 września, na pozostałe spacerzy od 14 do 16 września 2022 r.

Klub Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32
w godz. od 9:00 do 13:00, tel. 517-206-384

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

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI

Wycieczka krajoznawcza do Pieskowej Skały

W sobotę 3 września SM „Silesia” zorganizowała wycieczkę krajoznawczą do Pieskowej Skały. 50-osobowa grupa pojechała do wsi Saspów położonej tuż przy Ojcowskim Parku Narodowym i wyruszyła w drogę do Pieskowej Skały.

Szlak oznakowany kolorem żółtym poprowadził częściowo drogą asfaltową, aby po 20 minutach marszu znaleźć się na obszernej łące i ostatecznie przez las trafić do podnóża słynnej skałki o nazwie „Maczuga Herkulesa”. Stąd piękna panorama na wysoko wybudowany zamek. Po krótkiej, ale intensywnej wspinaczce pod maczugę przewodnik poprowadził uczestników do zamku Pieskowa Skała. Tu nastąpiła przerwa kawowa, a wyznaczony czas wolny każdy zrealizował we własnym zakresie. Następnie cała grupa udała się do agroturystyki na Podzamczu, gdzie przygotowany był dla nas posiłek – wyśmienite grillowane krupnioki i kiełbaski. W trakcie wycieczki przewodnik opowiadał o mijanych obiektach, a także o historii zamku, dawnych właścicielach i obecnej sytuacji. Wycieczka odbyła się w sympatycznej atmosferze, przy sprzyjającej pogodzie i smacznym posiłku. Jak to zwykle bywa, aż żal było wracać.



Chwila odpoczynku podczas wędrowki.



Słynna Maczuga Herkulesa na drugim planie.



INICJATYWA LOKALNA

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice



"PODAJ ŁAPĘ"

akcja edukacyjna dla miłośników psów i kotów

12 września
godz. 13.00 - 18.00
alejki przy ul. Szewskiej
naprzeciw Przedszkola nr 84

15 września
godz. 13.00 - 18.00
plac przy administracji
ul. Radockiego 152

W ramach akcji BEZPŁATNIE:

SPOTKANIE EDUKACYJNE

Konsultacje behawioralne oraz dotyczące codziennej pielęgnacji zwierząt poprowadzi zoopsycholog, behawiorysta, groomer Marcin Żak



TALONY NA:

- szczepienie przeciwko wściekliznie
- szczepienie psów przeciwko chorobom zakaźnym
- badanie morfologiczne krwi psa i kota
- tabletki na odrobaczanie

Usługi wykonane w gabinecie lek. weterynarii

WORECZKI NA PSIE ODCHODY, PRZEKĄSKI, SMAKOŁYKI, ODBŁASKI

Organizatorzy Grupa Inicjatywna przy wsparciu:

SKLEP ZOOLOGICZNY
Bogdan Zadora
Katowice, ul. Jankego 108

PRACA

Szukamy osób do prowadzenia zajęć jogi, fitnessu – aerobik, zajęć z języka angielskiego dla dzieci.
Praca w godz. popołudniowych w klubach osiedlowych SM „Silesia”.
Więcej info: klubpol@smsilesia.katowice.pl, tel. 517 206 384, g. 9-13

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 m² do 88 m² 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**

SM SILESIA
ZAPRASZA NA
SPOTKANIA ZE SCENĄ
TEATR ŚLĄSKI
7.10
ODYS I ŚWINIE, CZYLI
OPOWIEŚĆ MITOMANA
NOSPR
27.11
BALET O KAWIE
/dla rodzin z dziećmi/

Teatr Śląski im. S. Wyspiańskiego
7 października 2022 | godz. 19:00 | bilet 35zł/os.

NOSPR
27 listopada 2022 | godz. 16:00 | bilet 20 zł/os.

ZAPISY | INFO DOTYCZĄCE PŁATNOŚCI W KLUBIE PÓŁNOCNA 32
PON - PT W GODZ. 9.00- 13.00, TEL. 517 206 384

Koło PTTK 77 w klubie „Silesianka” ul. Radockiego 282



Wycieczka do Warszawy. Pamiątkowe zdjęcie przed Pałacem w Wilanowie.

W minionym czasie koło PTTK nr 77 działające w naszych zasobach zorganizowało dwa wyjazdy, na początku czerwca wyjazd w Pieniny na spływ Dunajcem oraz w dniach 27-28 sierpnia wyjazd do Warszawy.

W Pieniny pojechała grupa 27-osobowa, a uczestnicy zwiedzili m.in. kościół w Dębnie Podhalańskim, drewnianą świątynię wpisana na listę UNESCO. Część z uczestników popłynęła Dunajcem na tratwach, a jeszcze inna grupa zdobyła Trzy Korony. Spacer po pięknej Szczawnicy dopełnił całości.

Do Warszawy pojechało aż 50 osób. Program był dość bogaty. Uczestnicy odwiedzili Pałac w Wilanowie, Park Łazienkowski w tym pomnik Chopina, Starą Pomarańczarnię, Biały domek, Pałac na Wyspie oraz inne atrakcje w tej lokalizacji. Następnie wycieczka udała się autokarem na Stare Miasto i kontynuując zwiedzanie, uczestnicy obejrzeli pomnik Jana Kilińskiego, pomnik Małego Powstańca, Barbakan, warszawską starówkę wpisana w 1980 roku na listę zabytków UNESCO i archikatedrę św. Jana. Na koniec odbył się spacer Krakowskim Przedmieściem, zakończony przy Grobie Nieznanego Żołnierza.

Pogoda dopisała aż nadto, uczestnicy zmęczeni, ale zadowoleni, bo eskapada była bardzo udana. W niedzielę 28 sierpnia uczestnicy odwiedzili Zamek Królewski, a także inne miejsca na warszawskiej starówce.

W ramach działalności koła na tej wycieczce w sali tronowej Zamku



Sala tronowa w Zamku Królewskim.



Wycieczka w Pieniny. Spływ Dunajcem.

Królewskiego wręczyliśmy dwie legitymacje nowo wstępującym do koła osobom.

W najbliższym czasie organizujemy wyjazd do Opola (24 września), w październiku w Beskidy, a w listopadzie do kopalni w Wieliczce. Natomiast w grudniu tradycją naszego koła jest

wyjazd do Bukowiny Tatrzańskiej na baseny oraz do Krakowa.

Kolejne wycieczki przed nami, kto chętny zapraszamy serdecznie!

Dyżury koła PTTK odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca, od godz. 16.00 do 18.30 w klubie „Silesianka”.

PORADY PRAWNE

Czym jest pełnomocnictwo i kiedy mogą działać przez pełnomocnika?

Co do zasady wszystkie czynności prawne mogą być dokonane zarówno osobiście jak i przez pełnomocnika. Czym jest zatem pełnomocnictwo i jakie wymagania muszą być spełnione aby go udzielić?

Pełnomocnictwo to nic innego jak udzielenie zgody do reprezentowania nas przez inną osobę w stosunkach prawnych, w ustalonym zakresie. Może być ono udzielone zarówno do konkretnej czynności np. sprzedaży samochodu, jak i o bardziej ogólnym charakterze do czynności zwykłego zarządu, czy też do reprezentowania przed sądem w danej sprawie. Czynności dokonane przez pełnomocnika są

wiązane dla mocodawcy. Często dla pełnomocnictwa nie jest zastrzeżona żadna szczególna forma, ale forma pisemna to z reguły minimum, aby druga strona miała pewność, że pełnomocnik posiada zgodę swojego mocodawcy na reprezentowanie. Pełnomocnictwo należy przedłożyć przy dokonywaniu czynności.

Dokument pełnomocnictwa ogólnego, który musi być pod rygorem nieważności udzielony na piśmie, powinien zawierać:

- datę i miejsce sporządzenia
- tytuł „Pełnomocnictwo ogólne”
- wskazanie, kto i komu udziela pełnomocnictwa – dokument powinien zawierać dane, które umożli-

wią łątawą weryfikację, powinny się w nim znaleźć: imiona, nazwiska, adresy zamieszkania, PESEL – wskazanie, do jakich czynności pełnomocnik ma umocowanie – podpis mocodawcy

Pamiętać należy, że w przypadku czynności prawnych, dla których zastrzeżona jest szczególna forma np. forma aktu notarialnego dla sprzedaży nieruchomości, pełnomocnictwo również musi zostać sporządzone w formie aktu notarialnego. Takie samo pełnomocnictwo wymagane jest do wydania przez Spółdzielnię zaświadczenia na potrzeby kancelarii notarialnej w celu przeprowadzenia transakcji sprzedaży lokalu mieszkalnego.

Szanowni Państwo, nowy rok szkolny jest ważnym wydarzeniem dla uczniów, zwłaszcza dla najmłodszych rozpoczynających naukę w szkołach podstawowych. Są to również nowe wyzwania dla rodziców, szczególnie w zakresie zapewnienia im bezpiecznej drogi do szkoły oraz ich edukacji w tym zakresie.



Dziecko w wieku wczesnoszkolnym, korzystające z dróg, narażone jest na wiele niebezpieczeństw wynikających z czynników od niego niezależnych. Do takich elementów zaliczyć można, m.in. fizykę ich ciała, czyli niski wzrost powodujący mały horyzont widzenia, a tym samym większe prawdopodobieństwo niezauważenia go przez kierujących pojazdami. Dzieci mają także wąskie pole widzenia, co przekłada się na niedostateczne obserwowanie otoczenia. Przez okres dorastania do wieku szkolnego, nie wykształciła się u nich wystarczająca zdolność oceny odległości, a także kierunku docierającego do nich dźwięku. Młodzi uczestnicy dróg charakteryzują się również dużą impulsywnością, co w konsekwencji uniemożliwia im szybką ocenę sytuacji zagrożenia oraz prawidłową reakcję na nie.

Wszystkie te elementy wpływające na bezpieczeństwo, wynikają z ich młodego wieku. Pamiętać jednak należy, że przyswajanie pozytywnych zachowań w otoczeniu drogi od najmłodszych lat, może znacznie płynąć na kształtowanie w dzieciach prawidłowych reakcji. Musimy zatem od samego początku wyrabiać u najmłodszych poczucie posłuszeństwa i pozytywne przyzwyczajenia. Nie możemy zapomnieć o tym, aby uczyć dzieci, że wybór bezpiecznej drogi znacznie poprawi bezpieczeństwo ich samych i innych uczestników ruchu drogowego. Niezwykle ważnym elementem wpływającym na poprawę bezpieczeństwa

dzieci poruszających się po drogach jest także wyposażenie ich w elementy odblaskowe, zwiększające ich widoczność po zmroku oraz w trudnych warunkach atmosferycznych. Ciężar przygotowania

najmłodszych do prawidłowego poruszania się w charakterze pieszego spoczywa na rodzicach, nauczycielach, a także funkcjonariuszach Policji.

Chcąc wesprzeć rodziców w edukacji najmłodszych, funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Katowicach realizują we wszystkich szkołach podstawowych usytuowanych na terenie Katowic program informacyjno-edukacyjny „Błyskotliwy pierwszak, czyli bezpieczna droga do szkoły”. Realizacja tego programu z pewnością wpłynie na poprawę bezpieczeństwa najmłodszych, natomiast wiedza przekazana dzieciom przez funkcjonariuszy, z uwagi na swój autorytet, pozostanie w pamięci najmłodszych na długi czas.

Zwracam się również z apelem do wszystkich kierowców, aby zachowali szczególną ostrożność w trakcie poruszania się pojazdami w rejonie szkół, w celu wyeliminowania zdarzeń drogowych z udziałem najmłodszych.

Jednocześnie pragnę zwrócić Państwa uwagę na realizowany przez Policję program „Dzielnicy bliżej nas”, którego jednym z założeń jest ułatwienie kontaktu dzielnicowego z mieszkańcami. Zachęcam również do korzystania z narzędzi „Krajowej Mapy Zagrożenia Bezpieczeństwa”, gdzie możecie Państwo zgłaszać problemy oraz aplikacji „Moja Komenda”, gdzie znajdują się podstawowe informacje o dzielnicowych.

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

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**

**DYŻUR AWARYJNY
(poza godzinami pracy spółdzielni)
607 692 272**

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

WAŻNE TELEFONY

numer alarmowy **112**
pogotowie ratunkowe **999**
straż pożarna **998** policja **997**
straż miejska **986**

pogotowie ciepłownicze
32 258 47 73
pogotowie energetyczne
32 258 46 53

pogotowie gazowe
32 251 54 11
pogotowie wodno-kanalizacyjne
32 256 48 09

Centrum Zarządzania
Kryzysowego
Urzędu Miejskiego
32 253 95 84
IV Komisariat Policji
Katowice-Piotrowice, ul. Policyjna 7,
tel. 32 200 37 51

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

Stylizacja brwi & rzęs
hey złotko!
 Magdalena Wszędybył

STYLIZACJA BRWI:
 • laminacja brwi • henna pudrowa
 • koloryzacja farbą żelową • regulacja

STYLIZACJA RZĘS:
 • laminacja i lifting rzęs • przedłużanie rzęs
 • koloryzacja farbą żelową

ul. Jankego 47 | Piotrowice-Ochojec | Studio 47
 UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ:
heyzlotko.booksy.com | 737 333 096
salon@heyzlotko.pl | www.heyzlotko.pl

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:

- POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ:**
- **ul. Spółdzielczości 30 (~100 m²)**
 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 m²)**
 obiekt wolnostojący – po byłej hydroformi, wyposażony w instalację elektryczną – do wynajęcia w najbliższym czasie.
 - **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. Głuszców 9 (43,14 m²)**
 składający się z pomieszczenia o powierzchni ok. 39 m², zaplecza socjalnego i wc. lokal wyposażony jest w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania. Wejście do lokalu od ul. Kempy (w pobliżu paczkomat InPost)
- **ul. Żurawia 80 (25,37 m²)**
 lokal użytkowy mieszczący się na 1 piętrze pawilonu handlowo-usługowego, wyposażony jest w instalację elektryczną i centralnego ogrzewania. Możliwość korzystania z wc.
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 zamkniętej 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 KUPIŃ TEL. 535 787 267
- CHEMIA - MATEMATYKA. TEL. 609-313-634

NIERUCHOMOŚCI
 sprzedaż - wynajem - zarządzanie

ul. Bażantów 24
tel. 32 431 02 10
www.wizzdom.pl

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**

KRZYŻÓWKA WRZEŚNIOWA

Trudniejsze wyrazy: AGORA - ALOES - ATALANTA - ENEJ - KUNTA - MATTY

7	10	13	17	21
12	15	9	16	21
22	20	18	18	21
23	20	8	18	21
2	14	8	6	19
3	14	1	6	19
11	11	1	19	19

Dla Czytelników, którzy do 7 PAŹDZIERNIKA 2022 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 – za poprawne rozwiązanie **KRZYŻÓWKI WAKACYJNEJ** z poprzedniego wydania otrzymują: **Stanisław Gała, Honorata Gruszczyńska, Katarzyna Włodarczyk.**

Czekolada – lekarstwo dla ducha i ciała



Niemal każdy z nas uwielbia jej smak, młodzi i starsi, kobiety i mężczyźni, zjadają się czekoladą od pokoleń. Gorzka, mleczna, biała, nadziewana czy z mnóstwem owoców, mnogość smaków z czekoladą w roli głównej potrafi zaspokoić niemal każdego. Lecz czy każdy potrafi odmówić sobie kolejnej kostki tej słodkiej przyjemności?

Kakao, czyli główny składnik czekolady, jest pozyskiwany z ziaren kakaowca. Kakaowiec zaś został przywieziony do Europy przez hiszpańskich konkwistadorów, po tym, jak Krzysztof Kolumb odkrył Amerykę. Ziarno tej imponującej rośliny charakteryzuje się gorzkim smakiem, dodatkowo dostępne było tylko dla wyższych grup społecznych, przez co nie miało wielu sprzymierzeńców.

W XIX wieku zaczęto eksperymentować z użyciem kakaa, mieszając je z cukrem oraz tłuszczem i tak małymi krokami powstała dziś znana czekolada. Nie możemy jednak zapominać, że to pochodzący z kakaowca proszek jest esencją czekolady i to w nim zawarte są związki korzystnie wpływające na pracę naszych organizmów.

Czekolada zawiera około 600 substancji! Jednak im większa zawartość kakaa tym produkt bardziej wartościowy, a co za tym idzie, zawiera więcej dobroczynnych związków.

Kakao zawiera dużo magnezu, którego brak zaburza funkcjonowanie układu

nerwowego, powoduje obniżenie nastroju oraz zwiększa podatność na stres. Kolejnymi składnikami są liczne przeciwutleniacze: resweratrol, flawonole, epikatechiny. Kakao zawiera również tryptofan – uczestniczący w syntezie hormonu szczęścia – serotoniny oraz melatoniny – hormonu odpowiadającego za prawidłowy rytm dnia.

Znając główne składniki kakaa, możemy zastanowić się nad jego działaniem na nasz organizm. Wpływa ono na wydzielanie endorfin, przez co poprawia nasz nastrój. Badania naukowe pokazały, że po zjedzeniu kawałka czekolady w naszym organizmie wzrasta poziom serotoniny, naturalnego antydepresanta.

Zawarte w kakao składniki stymulują układ odpornościowy, zapobiegają ryzyku zawału serca lub udaru mózgu, mają działanie protekcyjne na ścianki naczyń krwionośnych oraz hamują odkładanie blaszki miażdżycowej. Warto zaznaczyć, że gorzka czekolada posiada właściwości obniżające ciśnienie tętnicze krwi.

Obecnie kakao szeroko używane jest w kosmetyce. Zawartość flawonoidów, epikatechin, katechin i procyanidów ma wpływ na działanie przeciwutleniające. Opóźniają w ten sposób proces starzenia, spowalniają również utratę kolagenu, elastyny oraz innych protein. Pozytywny wpływ można zaobserwować w zmniejszaniu cellulitu i redukcji różnego rodzaju opuchlizn.

Jednym z cennych kwasów tłuszczowych znajdujących się w kakao jest kwas linolowy. Prócz swoich wygładzających właściwości stosowany jest w zabiegach zmniejszających blizny i rozstępny. Do tego naukowcy z Uniwersytetu Muenster w Niemczech odkryli, że składniki ziaren kakaowych mogą leczyć rany oraz stymulować wzrost komórek skóry zapobiegając zabliznianiu.

Warto zauważyć, że kostka lub dwie czekolady dziennie mają pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie, więc bez obaw możemy po nią sięgać.

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla



Kostka lub dwie czekolady dziennie mają pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie.

Taka superoferta to prawdziwy Skarb(ek)

480 zł taniej za Orange Love ze światłowodem i telewizją dla mieszkańców Katowic

174 kanały
przez 2 lata
w cenie
abonamentu



Zapraszamy do salonów Orange
lub kontaktu z doradcą handlowym 324 111 300

hello
5G



Oszczędność 480 zł wynika z obniżki 20 zł/mies. na abonament Orange Love i Światłowód z telewizją przez 24 mies. Oferta ograniczona terytorialnie, nie jest dostępna na obszarze objętym programem POPC. Koszt połączenia wg cennika. Szczegóły sprawdź u sprzedawcy.