

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy
spokoju i harmonii w Waszych domach.
Niech ta wyjątkowa atmosfera otacza Was
przez całe Świąta, a Nowy Rok przyniesie
wiele nadziei i sukcesów.*

*Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” w Katowicach*

Moc świątecznych życzeń dla seniorów



Przy świątecznych stołach zasiadło około 100 gości.

– Drugi raz jestem na takiej wigilii – mówi Barbara Gugąła. – Rok temu zdecydowałam się, choć nie byłam przekonana, a tak bardzo mi się spodobało, ta wspaniała atmosfera, że teraz zachęciłam jeszcze znajomych i przyszliśmy razem.

13 grudnia Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” zorganizowała doroczne spotkanie wigilijno – opłatkowe dla seniorów i samotnych, które tym razem odbyło się w Restauracji Wena w Piotrowicach. Przy stołach zasiadło około 100 osób, w tym zaproszeni goście: zarząd spółdzielni, który złożył świąteczne życzenia seniorom, a także przewodniczący Rady Nadzorczej Mirosław Kutek, który zwrócił się do obecnych:

– Zawsze przy takich okazjach życzę wszystkim zdrowia i szczęścia, bo jeżeli one są, to czego pragnąć więcej?

Życzenia złożyli również wiceprezydent Katowic Jerzy Woźniak i komendant komisariatu policji nr IV mł. insp. Ireneusz Szafranek, zaś proboszczowie Zenon Buchalik z parafii Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa oraz Marek Antoni Donnerstag z parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa i św. Jana Bosko pobłogosławili opłatki, którymi obecni przetłumaczyli się przed przystąpieniem do wieszki.

Dokończenie na str. 4



Dzielenie się opłatkiem to chwila, która łączy serca i przynosi radość.



Chór Modus Vivendi zaprosił do wspólnego odśpiewania kolędy „Cicha noc”.

Kolejne realizacje prac remontowych w naszych zasobach prowadzące do likwidacji barier architektonicznych



Po zakończeniu zaplanowanych prac remontowych w 2024 r. na osiedlu Odrodzenie będzie zmodernizowanych już 40% wind.

Od wielu lat Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” mając na uwadze potrzeby mieszkańców, w tym osób starszych, niepełnosprawnych, a także rodziców małych dzieci, na bieżąco monitoruje możliwości usuwania barier architektonicznych w naszych zasobach oraz pozyskania środków zewnętrznych na ich finansowanie.

W roku 2019, wraz z wprowadzonym programem „Dostępność Plus”, na osiedlu Odrodzenie rozpoczęto prace związane z wymianą dźwigów osobowych wraz z wybudowaniem dodatkowych przystanków na poziomie ciągów pieszo-jezdnych. W ww. roku zrealizowano te prace w trzech budynkach przy ulicy Radockiego 222, 252 oraz 276, które to wykonano przy udziale środków finansowych z Banku Gospodarstwa Krajowego.

Mając na uwadze z sukcesem zakończone realizacje w roku 2019, które spotkały z się z pozytywną opinią mieszkańców, w roku 2020 Spółdzielnia podjęła decyzję o wdrożeniu długoletniego programu wymiany wind na osiedlu wraz z wybudowaniem dodatkowych przystanków na poziomie ciągu pieszo-jezdnych. Zaplanowano tym samym na rok 2021 modernizację wind w 8 budynkach (Radockiego 52, 178, 194, 198, 204, 224, 244 i 276), które to prace zrealizowano również przy pomocy kredytu z wspomnianego wyżej BGK z możliwością jego częściowego umorzenia.

Na lata 2022-2023 zaplanowano kolejne remonty w 17 budynkach podzielone na dwa etapy. Niestety pomimo złożonych przez Spółdzielnię oraz pozytywnie zweryfikowanych wniosków, z uwagi na brak środków finansowych w Banku Gospodarstwa Krajowego dalsze procedowanie wniosków wstrzymano. Z tego

też powodu rozpoczęcie prac uległo znacznemu przesunięciu i rozpoczęto je dopiero w drugim kwartale 2023 roku. Z przyjemnością możemy poinformować, że w listopadzie br. wykonano odbiory techniczne kolejnych czterech dźwigów realizowanych w roku 2023. Ogółem w tym roku wykonano kompleksową modernizację 9 dźwigów wraz z wybudowaniem dodatkowych przystanków na poziomie ciągów pieszo-jezdnych w budynkach przy ulicy Tyskiej 49, Łętowskiego 8, Radockiego 54, 82, 128, 168, 188, 216 i 272. Rozpoczęto również prace w budynku przy ulicy Radockiego 62 z terminem ich zakończenia przed świętami Bożego Narodzenia.

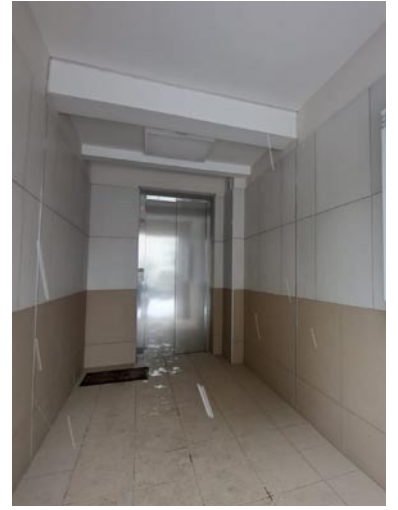
Z początkiem roku 2024 Spółdzielnia przystąpi do realizacji prac remontowych w pozostałych 7 zaplanowanych wcześniej budynkach (Radockiego 56, 126, 170, 192, 246, 248 i 270), których zakończenie planowane jest do 30 czerwca 2024 r. Informujemy również, że na listopadowym posiedzeniu Rada Nadzorcza Spółdzielni pozytywnie zaopiniowała wniosek Zarządu na wcześniejsze ujęcie w planie remontów na rok 2024 remont wind w budynkach przy ulicy Radockiego 70A, 84, 174 i 218.

Rozwiązanie takie pozwoli na przyspieszenie prac związanych ze złożeniem wniosku o dofinansowanie i skorzystanie ze środków z programu „Dostępność Plus”, wcześniejsze podpisanie umowy z wykonawcą i rozpoczęcie prac, po uzyskaniu pozytywnej decyzji o przyznaniu środków, w trzecim kwartale przyszłego roku. Po ich zakończeniu kompleksowo zmodernizowanych będzie już 40% wind na osiedlu Odrodzenie za kwotę blisko 8 mln zł w zaledwie 4 lata, z perspektywą wykonania wszystkich do roku 2028.

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH



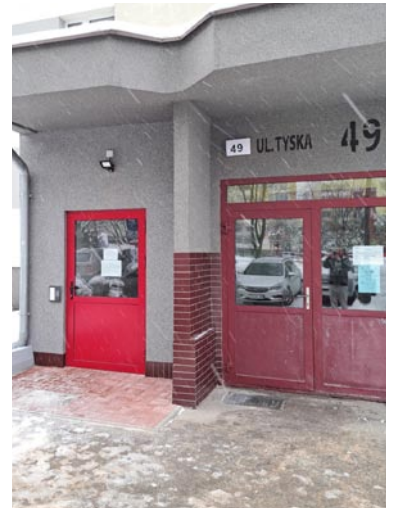
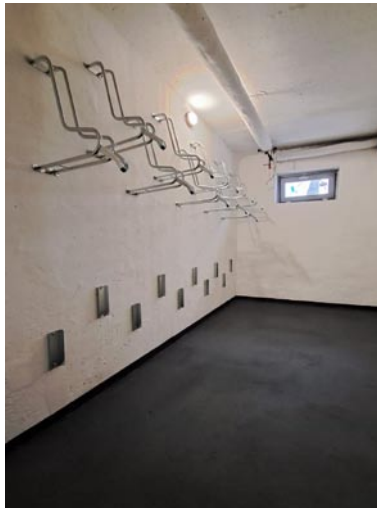
Malowanie klatki schodowej w budynku przy ul. Radockiego 264.



Remont wind wraz z wybudowaniem dodatkowego przystanku na poziomie ciągu pieszo-jezdnego w budynkach przy ul. Radockiego 168 i Radockiego 82...



Wyremontowana klatka schodowa w budynku przy ul. Zbożowej 15 i rowerownia w piwnicy budynku przy ul. Radockiego 58.



Nowo wybudowane pojemniki półpodziemne do selektywnej zbiórki odpadów przy ul. Radockiego 68.



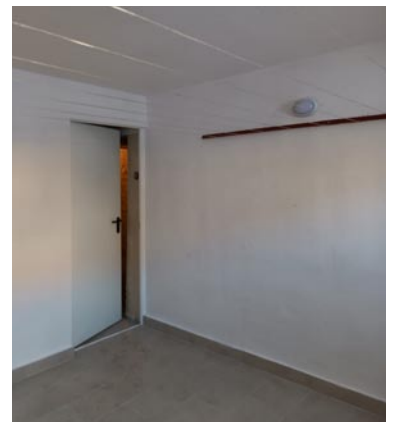
...oraz w budynkach przy ul. Radockiego 54, Łętowskiego 8 i Tyskiej 49.



Kompleksowo odnowione balkony budynku przy ul. Radockiego 128.



Czyszczenie wraz z malowaniem elewacji budynku przy ul. Radockiego 92.



Wyremontowane suszarnie w budynkach przy ul. Jastrzębiej 8...



... i Szewskiej 4.

Zaległości z tytułu opłat za używanie lokali mieszkalnych na dzień 31.10.2023 r. i działania windykacyjne w okresie od listopada 2022 r. do października 2023 r.

Zaległości w opłatach za zajmowanie lokali mieszkalnych na dzień 31.10.2023 r. wyniosły 1.920.135,84 zł. W stosunku do stanu na dzień 31.10.2022 r. odnotowano wzrost o 359.454,29 zł.

- na 21 nieruchomościach odnotowano spadek zaległości o 103.298,06 zł
- na 53 nieruchomościach odnotowano wzrost zadłużenia o 462.752,35 zł

Z porównania zaległości od 11.2022 do 10.2023 w rozbiciu na liczbę miesięcy zalegania wynika, że:

- zaległości 0 – 1 mies. wzrosły o 126.359,70 zł
- zaległości 1 – 3 mies. wzrosły o 95.668,51 zł
- zaległości 3 – 6 mies. wzrosły o 90.130,29 zł
- zaległości powyżej 6 mies. wzrosły o 47.295,79 zł

W ramach działań windykacyjnych przeprowadzonych w okresie 11.2022 – 10.2023:

- wystano 496 wezwań do zapłaty;
- na drogę postępowania sądowego skierowano 40 spraw na łączną kwotę 239.595,39 zł;

- do egzekucji komorniczej przekazano 54 sprawy, wpłaty przekazane przez komornika w okresie 11.2022 – 10.2023 stanowią kwotę 362.330,10 zł;
- podpisano 7 porozumień na ratalną spłatę zadłużenia w wysokości 28.952,26 zł;
- w toku są sprawy sześciu egzekucji z nieruchomości;
- tytułem odszkodowania za niedostarczenie zasądzonych lokali socjalnych Urząd Miasta przekazał Spółdzielni kwotę 90.299,32 zł.;
- na dzień 31.10.2023r. ogółem wykluczonych/wykreślonych z rejestru członków jest 9 osób, z czego:
 - 5 osób nie ma zaległości w opłatach;
 - 4 osoby z wyrokami eksmisyjnymi i uprawnieniem do lokalu socjalnego posiadają zadłużenie w wysokości 34.669,36 zł.

Przedstawiamy poniżej tabelę obrazującą wysokość zaległości wg stanu na dn. 31.10.2023 r. w rozbiciu na poszczególne nieruchomości.

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

Nr nieruchomości	Nieruchomość	Liczba mieszkań ogółem	Liczba mieszkań zadłużonych	Ogółem zaległości na dn. 31.10.2023r.
1	Żurawia 16	30	6	3 976,60
2	Żurawia 22	25	2	5 405,18
3	Żurawia 24	25	5	58 908,56
4	Żurawia 26	25	5	4 600,26
5	Żurawia 28	25	5	2 511,96
6	Żurawia 30	30	9	9 801,91
7	Żurawia 34	25	9	25 985,94
8	Żurawia 36	25	6	722,16
9	Żurawia 38	25	4	4 612,52
10	Żurawia 40	25	10	3 121,20
11	Żurawia 42	25	6	1 583,97
12	Żurawia 44	24	4	6 207,71
13	Żurawia 37- 43, 68, 70	150	39	54 468,43
14	Prusa 34, 36, 38, 38A	100	24	14 735,83
15	Prusa 38B, 38C, 38D, 38E	100	32	48 273,52
16	Jaworowa 20-20B, 22-22A	56	18	15 060,53
17	Jaworowa 31	15	6	2 494,01
18	Jaworowa 36,36A,36B	22	5	3 393,88
19	Spółdzielczości 30	14	3	23 073,30
20	Spółdzielczości 32	15	3	1 574,21
21	Poprzeczna 2A,2B,2C	28	6	5 906,60
22	Poprzeczna 4A,4B,4C	26	9	12 281,87
23	Poprzeczna 18,18A	16	3	1 035,46
24	Poprzeczna 20,20A,20B	26	1	643,35
25	Gen. Jankego 119,119A	30	2	114,99
26	Gen. Jankego 121,121A	30	9	2 215,28
27	Gen. Jankego 123-123D	75	23	45 063,01
28	Gen. Jankego 125-125C	60	20	26 930,13
29	Fredry 3	24	4	26 140,34
30	Fredry 5	24	8	5 805,29
31	Fredry 7,7A	24	6	3 322,99
32	Gen. Jankego 112	89	14	21 728,17
33	Gen. Jankego 116	88	29	60 806,33
34	Gen. Jankego 120	88	25	113 453,37
35	Tyska 2,4,6,8,10	69	17	29 580,80

36	Żeleńskiego 103	50	15	29 876,65
37	Plac Filaka 10	45	15	35 865,47
38	Jastrzębia 4-10	45	7	4 145,96
39	Targowa 1-11	75	15	9 050,24
40	Targowa 5A-11A	45	18	23 115,40
41	Zbożowa 14A	30	12	5 910,72
42	Zbożowa 16	25	8	6 051,15
43	Zbożowa 11-21	75	24	63 449,53
44	Szewska 2-2C	45	10	7 173,44
45	Szewska 4-4C	45	10	48 434,57
46	Szewska 6-6C, 8-8B	70	22	56 761,94
47	Zbożowa 41	25	6	9 702,27
48	Północna 4, 6	50	17	24 838,76
49	Północna 23	25	1	153,68
50	Północna 24A	25	9	25 563,15
51	Północna 27	25	5	1 791,08
52	Północna 34A	25	7	2 342,06
53	Poznańska 20	25	7	1 187,13
54	Głogowska 32	25	3	1 204,41
55	Głogowska 36	25	4	2 493,46
56	Tyska 43-51; Łętowskiego 5-5C	144	37	102 513,85
57	Łętowskiego 4-14	108	26	81 802,46
58	Radockiego 50-70	244	61	67 389,22
59	Radockiego 70A	86	26	35 474,71
60	Radockiego 72, 74	24	3	904,21
61	Radockiego 76-94	223	72	52 537,56
62	Radockiego 96-114	245	65	41 670,45
63	Radockiego 116-148	339	94	80 751,58
64	Radockiego 152	41	6	4 480,05
65	Radockiego 154-184	289	58	57 013,74
66	Radockiego 186-196	151	44	89 137,80
67	Radockiego 198-208	140	29	22 419,95
68	Radockiego 210-232	248	73	68 840,16
69	Radockiego 234 - 260	303	73	46 989,60
70	Radockiego 280	40	19	24 603,77
71	Radockiego 282	40	13	34 624,60
72	Spokojna 41-49	75	23	18 095,18
73	Radockiego 262-278	198	64	40 958,05
74	Radockiego 290-296	60	20	45 278,17
	RAZEM	5276	1398	1 920 135,84

Moc świątecznych życzeń dla seniorów

Dokończenie ze str. 1

– Bardzo się zawsze cieszymy na takie spotkania, bo tutaj są ludzie w naszym wieku, z którymi mamy okazję porozmawiać o bliskich nam sprawach – przyznały zgodnie panie Marta Kwaśna i Marianna Czipionka, zaś Aleksander Pawlak, weteran organizowanych przez „Silesię” wigilijnych wieczorów, podkreślił, że można podczas nich poczuć prawdziwą magię Bożego Narodzenia.

Chwile naturalnych wzruszeń dostarczyły obecnym dzieci z Przedszkola nr 78, które wystąpiły z przygotowanymi pod kierunkiem Izabeli Borek i Ewy Teclaw-Majeran jasełkami, wprowadzając obecnych w odświętny nastrój.

– To już szesnasty raz, gdy nasi podopieczni prezentują się na spółdzielczej wigilii – powiedziała do zgromadzonych dyrektor placówki Dorota Kozioł-Żurawska. – Życzymy wszystkim dobrych świąt, a na cały nowy rok wiele miłości, takiej szczerzej, z serca płynącej.



Jasełka w wykonaniu małych artystów z Przedszkola nr 78 były pełne uśmiechów i dziecięcej radości.

Spotkanie zwińczył występ chóru Modus Vivendi, który od wielu lat zaprasza mieszkańców do wspólnego śpiewania kołęd w okresie świątecznym.

Niezmiennie towarzyszy nam także podczas organizowanych spotkań wigilijnych, tworząc niepowtarzalną oprawę muzyczną tego wyjątkowego czasu.

Zmiany w Regulaminach

Szanowni Państwo,
w trzecim kwartale br. zmianie uległy dwa regulaminy obowiązujące w naszej Spółdzielni. Pierwszy to „Regulamin rozliczenia gospodarki ciepłej” w którym dopisany został punkt 3.8 o brzmieniu:

„W indywidualnym rozliczeniu kosztów ciepła uwzględnia się ograniczenia wynikające z minimalnego i maksymalnego kosztu zmiennego zakupu ciepła zależnego od jego zużycia w lokalach w przeliczeniu na 1 m² powierzchni lokali w budynku.

1. Maksymalny koszt zmienny zakupu ciepła zależny od zużycia danego lokalu, wynikający z technicznej możliwości dostawy ciepła do lokalu jest równy 300% wartości średniego zużycia ciepła przypadającego na 1 m² powierzchni ogrzewanej opomiarowanymi grzejnikami w jednostce rozliczeniowej,

2. Minimalny koszt zmienny zakupu ciepła zależny od zużycia koniecznego do utrzymania w lokalu temperatur nie niższych niż temperatury obliczeniowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 7 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – Prawo budowlane (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 682 z późn. zm.), jest równy 30% wartości średniego zużycia ciepła przypadającego na 1 m² powierzchni ogrzewanej opomiarowanymi grzejnikami w jednostce rozliczeniowej.”

Do takiej zmiany zobligowały nas przepisy Rozporządzenia Ministra Klimatu i Środowiska z dnia 7 grudnia 2021 r. w sprawie warunków ustalania technicznej możliwości i opłacalności zastosowania ciepłomierzy, podzielników kosztów ogrzewania oraz wodomierzy do pomiaru ciepłej wody użytkowej, warunków wyboru metody rozliczenia kosztów zakupu ciepła oraz zakresu informacji zawartych w indywidualnych rozliczeniach.

W założeniu przepisy ww. Rozporządzenia mają mieć wpływ na poprawę efektywności energetycznej budynków wielolokalowych poprzez

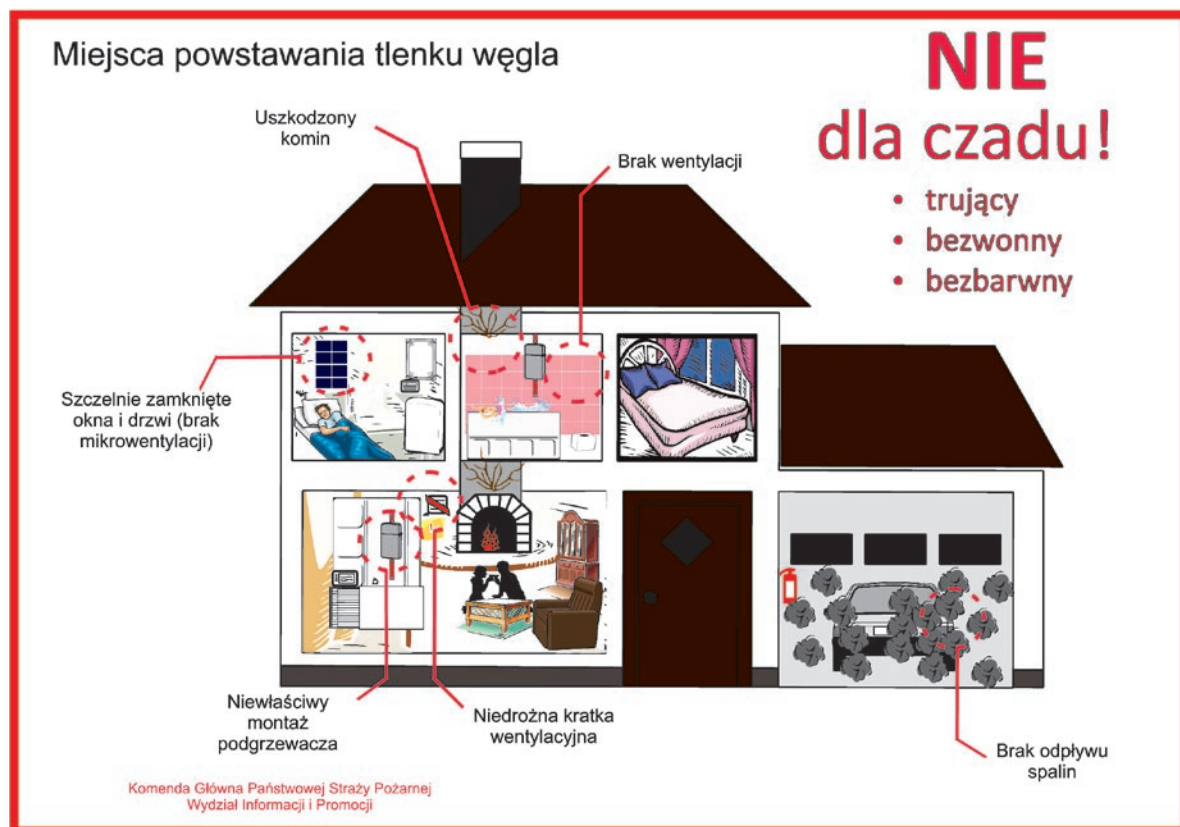
eliminowanie nieprawidłowości związanej z brakiem pracy części grzejników w sezonie grzewczym oraz promowaniem energooszczędnych zachowań mieszkańców przez ustalenie opłat za pobrane ciepło w sposób odpowiadający jego zużyciu zarówno na centralne ogrzewanie jak i ciepłą wodę użytkową.

Rozporządzenie MKiŚ nie określiło sposobu wyliczenia tych wartości. Po konsultacjach ze środowiskiem spółdzielczym oraz analizą szeregu publikacji na ten temat w naszej Spółdzielni przyjęte zostały wartości minimalnego kosztu zmiennego – 30%, a dla maksymalnego kosztu zmiennego 300% wartości średniego zużycia przypadającego na m² w jednostce rozliczeniowej. Powyższa zmiana zaczęła w naszej Spółdzielni obowiązywać od sezonu rozliczeniowego 2023/2024. **Oznacza to, że jeżeli zużycie ciepła przez lokal wykazane na podzielnikach kosztów ogrzewania będzie zerowe lub mniejsze od 30% średniego zużycia jednostce rozliczeniowej taki lokal zostanie obciążony zużyciem ciepła nie mniejszym niż ww. 30%.**

Drugi regulamin który uległ zmianie to „Regulamin funduszu remontowego”. Uaktualniony został punkt 4 dotyczący zasad wymiany i finansowania wymiany stolarki okiennej. Od początku lat 2000 Spółdzielnia miała podpisaną umowę z firmą która dokonywała wymiany stolarki okiennej na zasadach określonych w Spółdzielni. Ze względu na to że niemal wszystkie mieszkania w zasobach Spółdzielni mają wymienione okna zasadne stało się aby umowa tak została rozwiązana a zasady wymiany nieco się zmieniły. W ramach funduszu remontowego Spółdzielnia dalej pokrywa 50% kosztów pierwszej wymiany jednak samej wymiany dokonuje już właściciel mieszkania. Pozostałe warunki wymiany nie uległy zmianie.

Obydwa regulaminy zostały zatwierdzone przez Radę Nadzorczą i są dostępne na stronie internetowej, w administracjach osiedlowych oraz siedzibie Spółdzielni.

Z wyrazami szacunku
Zarząd Spółdzielni



CO TO JEST TLENEK WĘGLA?

Tlenek węgla jest bezbarwnym i bezwonym silnie trującym gazem. Dostaje się do organizmu przez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. Uniemożliwia prawidłowe rozpraszanie tlenu we krwi i powoduje uszkodzenia mózgu oraz innych narządów.

Jeśli używasz węgla i drewna, dokonuj okresowych przeglądów nie rzadziej niż raz na trzy miesiące. Gdy używamy gazu ziemnego czy oleju opałowego – nie rzadziej niż raz na pół roku. Zarządca budynku lub właściciel ma obowiązek m.in. przeglądu instalacji wentylacyjnej nie rzadziej niż raz w roku.

JAKIE SĄ OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA?

- ból głowy,
- ogólne zmęczenie,
- duszności,
- trudności z oddychaniem, oddech przyspieszony, nieregularny,
- senność,
- nudności.

Oslabienie i znużenie, które czuje zaczadzony, a także zaburzenia orientacji i zdolności oceny zagrożenia powodują, że jest on całkowicie bierny (nie ucieka z miejsca nagromadzenia trucizny), traci przytomność i – jeśli nikt nie przyjdzie mu z pomocą – umiera.

JAK RATOWAĆ ZACZADZONEGO?

Należy zapewnić mu dopływ świeżego powietrza:

- natychmiast otwórz okna i drzwi, by z pomieszczenia usunąć truciznę,
- jak najszybciej wynieś go na świeże powietrze,
- rozluźnij mu ubranie – rozepnij pasek, guziki, ale nie rozbieraj go, gdyż nie można doprowadzić do jego przemarznięcia.

Jeśli po wyniesieniu na świeże powietrze zaczadzony nie oddycha, niezwłocznie przystąp do wykonania sztucznej oddechania i masażu serca. **WEZWIJ SŁUŻBY RATOWNICZE: POGOTOWIE RATUNKOWE – TEL. 999, STRAŻ POŻARNĄ – TEL. 998 LUB 112.**

CO ZROBIĆ, ABY BYĆ BEZPIECZNYM?

- zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń,
- stosuj mikrowentylację okien i drzwi,
- nigdy nie zastanij kratki wentylacyjnych,
- z pomocą fachowców dokonuj okresowych przeglądów komina, urządzeń grzewczych i instalacji wentylacyjnej,
- nie spalaj niczego w zamkniętych pomieszczeniach, jeżeli nie są wentylowane,
- zainstaluj czujki tlenku węgla w tej części domu, w której sypia twoja rodzina. To bardzo skuteczne urządzenia, które niejedno życie już uratowały.

Tylko czujka pozwoli Ci stwierdzić obecność tlenku węgla. W sprzedaży oprócz czujek tlenku węgla są także urządzenia wykrywające jednocześnie tlenek węgla i inne groźne substancje. **źródło: www.gov.pl/web/kgpsp**

PAMIĘTAJ!!!

Zapewnij właściwy dopływ powietrza do mieszkania, niezbędny do prawidłowego ciągu przewodów kominowych

Komin, który wdmuchuje spaliny lub wentylacja wdmuchująca powietrze do wnętrza mieszkania, nie jest kominem, tylko źle użytkowanym przez domowników! Aby kominy działały poprawnie, musimy mieć w mieszkaniu prawidłowo zaprojektowane i rozmieszczone nawiewniki. Zamontowane czujniki czadu sygnalizują sytuację, gdy spaliny z piecyka wracają do pomieszczenia.

Przestrzegajmy tych zasad – to nasze zdrowie, a nawet ŻYCIE!



CENTRUM TERAPEUTYCZNE

oferuje usługi z zakresu:

terapii logopedycznej, neurologopedycznej
i surdologopedycznej, terapii ręki,
elektrostymulacji i treningów słuchowych

tel. 690 482 722

fizjoterapii dorosłych i dzieci m.in.
ortopedycznej, neurologicznej, wad postawy

tel. 508 522 042

ul. Radockiego 206-208, Katowice

www.magdalenalawecka.pl

40-648 Katowice
ul. Radockiego 290
tel. 517 454 356

GRY I ZABAWKI "DADO"

Czynne:
od 10.00 do 17.00
ZAPRASZAMY



Zabawki MATTEL, HASBRO i inne | Gry i Puzzle TREFL, ALEKANDER

*Niech zbliżające się
Święta Bożego Narodzenia
spędzone w gronie
najbliższych przyniosą
Państwu wiele radości,
ciepła i optymizmu.*



Radockiego 150/3
(pawilon obok Biedronki),
www.katowice2.rcu.pl

1 POMOC DROGOWA

tel. **887 307 307**

Katowice,
ul. Radockiego 102



TRANSPORT • HOLOWANIE

Walczysz z problemami zdrowotnymi?

Mamy rozwiązanie dla Ciebie

Zapraszamy do gabinetu
fizjoterapeutycznego

- Terapia indywidualna
- Terapia uroginekologiczna
- Rehabilitacja kobiet po nowotworach piersi
- Drenaż limfatyczny
- Terapia falą uderzeniową
- Masaż

 **605 103 651**

 ul. Michała Gierlotki 8,
Katowice (Piotrowice)

rehabilitacjaases.pl



FUNDACJA
ASES
rehabilitacja



DANUTA JAŃSKA W CIĄGU 12 LAT ZAMIENIŁA MIESZKANIE
W GALERIĘ PEŁNĄ KOPII DZIEŁ WIELKICH MISTRZÓW

CZŁOWIEK
Z PASJĄ

Obrazy igłą i nitką malowane

Pierwsza powstała „Jesień” – wisi na honorowym miejscu nad drzwiami w dziennym pokoju. Nad tapczanem podziwiać można „Bitwę pod Grunwaldem” – trzeba było uderzyć ponad 500 tysięcy razy, by osiągnąć końcowy efekt! W przedpokoju dumnie prezentują się obok siebie „Dziewczyna z perłą” i „Dama z gronostajem”. Mieszkanie Danuty Jańskiej to istna galeria sztuki pełna kopii słynnych obrazów wielkich mistrzów. Jej dzieła od oryginałów różnią się tym, że tamte powstawały na płótnach, zaś ona do tworzenia potrzebuje... igły i nici.

ZACZEŁO SIĘ W CIECHOCINKU

– Wszystko zaczęło się, gdy w 2011 roku pojechaliśmy z mężem do sanatorium w Ciechocinku – wyjaśnia. – Poznaliśmy tam starszą panią, która wolny czas spędzała, wyszywając za pomocą haftu krzyżkowego różne wzory na kanwie. Szycie nie było mi wcześniej obce, zawsze sobie z tym radziłam, to naturalne, że kiedyś samemu cerowałam się skarpety, wyszywałam obrusy albo robiłam na drutach czapki i szaliki, z tym jednak spotkałam się po raz pierwszy – przyznaje pani Danuta.

Bardzo ją taka sztuka postawiła. Wystarczyło krótkie przyuczenie, by po powrocie do Katowic postanowiła samodzielnie coś wyszyć. Najpierw kilka próbek dla nabrania wprawy, a później już przystąpienie do stworzenia konkretnej pracy. Tą debiutancką była „Jesień”, wiejski widoczek o nostalgicznym charakterze:

– Jest specjalnie dla mnie zrobiony. „Przejażdżka” Kossaka też, więc mogę powiedzieć, że są moje – stwierdza z dumą Andrzej Jański, mąż mojej rozmówczyni, od początku mocno kibicujący żonie w realizacji jej hobby.

JAK TO SIĘ ROBI?

Miejsce pracy jest nieważne, jednak najwygodniej tworzy się przy stole, bo trzeba gdzieś położyć pod ręką niezbędne materiały. Podstawą jest kanwa, czyli kawałek płótna, na którym się wyszywa, a także specjalne igły i nici oraz obcinarka do nich, zwykłe nożyczki się nie sprawdzają.



Obecnie pani Danuta pierwszy raz wyszywa motyw kwiatowy.

– Kanwę trzeba zamówić, kupuję ją od producenta z Torunia, ale są różne firmy. Igła musi być tępa – podkreśla Danuta Jańska. – Nici kupuje się w pasmanterii. Trzeba znać kolory, każdy odcień ma swoje numeryczne oznaczenie.

Zakupem zajmuje się pan Andrzej; śmiejemy się podczas rozmowy, że jest sponsorem pasji swej małżonki: – Mój udział jest taki, że kupuję nici, żona nie musi się tym zajmować. Panie w pasmanterii doskonale mnie już znają – mówi.

Na wiązkę składa się sześć cienutkich niteczek. Pani Danuta, na wzór swej nauczycielki z Ciechocinka, zawsze wykorzystuje tylko trzy; w tym celu trzeba całość rozpleść:

– Cała nitka jest na tyle gruba, że gdyby nią wyszywać, zatraciłoby się szczegóły obrazu – objaśnia warsztat swojej pracy.

Wyszywa się według rozrysowanego wzoru podzielonego na kwadraciki o wymiarach 2,5 na 2,5 centymetra. Zapełnienie każdego z nich wymaga uderzenia igłą około 400 razy. Uderzenie igłą znaczy wprowadzenie w kanwę nitki tak, żeby przeszła na drugą stronę, po czym się ją obcina.

Pan Andrzej wyliczył, że do stworzenia kopii „Bitwy pod Grunwaldem”

o wymiarach około 100 na 80 centymetrów trzeba to było uczynić 537 tysięcy 600 razy!

50 WYSZYWANYCH DZIEŁ

– „Bitwę pod Grunwaldem” robiłam prawie rok – mówi Danuta Jańska. – Mniejsze prace zajmują kilka miesięcy. Jestem na emeryturze, mam czas na to, ale głównie wieczorami, na przykład podczas oglądania filmu, chociaż wtedy bardziej słucham, niż oglądam, bo trzeba się skupić na wyszywaniu. Każda pomyłka oznacza konieczność prucia i robienia od nowa.

Najwięcej tworzy jesienią i zimą. W ciągu minionych 12 lat spod jej ręki wyszło około 50 wyszywanych obrazów. Część z nich podarowała najbliższym: dzieciom i wnukom, a nawet prawnukowi, jednak większość zawisała na ścianach jej mieszkania.

Dominują kopie dzieł wielkich mistrzów: „Hołd pruski”, „Stańczyk”, „Mleczarka”, ale nie brakuje także innych motywów: dzikie koty, obrazy religijne lub roślinne kompozycje.

– Najbardziej lubię jednak ten – pokazuje wiszący nad stołem peł-

niącym rolę jej warsztatu. – Nosi tytuł „Zagroda”, jest taki nastrojowy, bardzo mnie uspokaja, gdy na niego patrzę.

PASJA TO NAJLEPSZY LEK

– Pojechaliśmy do Ciechocinka dla zdrowia, a żona wróciła stamtąd z pasją, która pomaga jej

bardziej niż jakiegokolwiek zabieg – mówi pan Andrzej. – Ona tym żyje, nabiera wigoru, wyszywanie obrazów okazało się dla niej najlepszym lekiem.

Pani Danuta dopowiada, że wyszywanie ją uspokaja i odpręża, zaś po każdej skończonej pracy odczuwa autentyczną satysfakcję:

– Człowiek się cieszy, że udało mu się coś stworzyć, a kiedy jeszcze podoba się innym, to już największa nagroda. To wszystko ma dla mnie wielką emocjonalną wartość; kiedy kończę jeden obraz, już myślę o następnym – przyznaje.

Swoją pasję zaczęła zaszczepiać też innym – haftem krzyżkowym zajęła się również mieszkająca w Chudowie jej siostrzenica Gabriela.

– Znajomi mówią, że żona powinna wyszywać na sprzedaż, ale my uważamy, że w jej przypadku to zajęcie czemuś innemu służy. Jak ktoś robi, co lubi, to nie ma niczego wspanialszego – stwierdza pan Andrzej.

Zapytana, czy nie zechciałaby pochwalić się swoimi dziełami, prezentując je na jakiejś wystawie, Danuta Jańska przyznaje, że nigdy o tym nie myślała. Jak mówi, wystarczy jej, że dzięki tym pracom może czuć się w swym mieszkaniu jak w prywatnej galerii, a miejsca na ścianach jest wystarczająco wiele na pomieszczenie kolejnych wyszywanych obrazów.

● BP



Wyszywane obrazy wiszą także na ścianach przedpokoju.



Fragment „Bitwy pod Grunwaldem” powstawał prawie rok.



Pierwszą pracą po powrocie z Ciechocinka była „Jesień”.

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI | ZAPROSZENIA

AKTYWNY SENIOR 55+

O realizacji projektu w ramach IX edycji Budżetu Obywatelskiego „AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne” informowaliśmy na bieżąco we wcześniejszych numerach gazety „SILESIA”.

W okresie od września do grudnia, seniorzy kontynuowali uczestnictwo w zajęciach z gimnastyki z elementami stretchingu, jogi, warsztatów Cyfrowy Senior (które odbywały się w klubie przy ul. Północnej 32), pilatesu oraz zdrowego kręgosłupa (organizowane w klubie przy ul. Żurawiej 80). Ponadto, odbywały się również zajęcia językowe, gimnastyka ogólnousprawniająca, zumba w klubie „Silesianka”, a także Nordic Walking na terenach leśnych.

W ramach wyjść kulturalnych seniorzy wybrali się do kina Helios, gdzie mieli okazję obejrzeć filmy: „Teściowie 2”, „Moje wielkie greckie wesele 3”, „Chłopi” i „Uwierzyć w Mikołaja”.

W ramach projektu w klubach osiedlowych odbyło się wiele ciekawych warsztatów o różnorodnej tematyce, takich jak: „Naturalne metody na dobry i zdrowy oddech”, „4 filary zdrowia”, „Aromaterapia”, „Odporność”, „Stroiki na groby”, „Ekonomia domowa”, „Zdrowe żywienie”, „Naturalne kosmetyki”, „Eko-warsztaty”, a także warsztaty świąteczne, modowe, kosmetyczne i kulinarne.

15 września seniorzy mieli okazję wziąć udział w pikniku integracyjnym zatytułowanym „Pożegnanie Lata”, który odbył się w ogrodzie Restauracji Villa Rossa. Imprezę plenerową prowadził DJ Krzysztof, a w programie znalazły się wspólnie biesiadowanie, tańce, gry i konkursy, a także zabawy integracyjne. Na scenie pojawił się również Jacek Krupa prezentujący swój talent grając na trąbce oraz Chór Modus Vivendi. Zabawa wraz z poczęstunkiem trwała do późnego wieczoru.

20 września w kinie Helios odbyły się Senioralia, podczas których wystąpił Marcin Wyrostek – znany i ceniony akordeonista, który zaprosił uczestników koncertu do wspólnego muzykowania.

W klubie przy ul. Żurawiej była zabawa andrzejkowa, którą urozmaicono oprawą muzyczną dostarczoną przez DJ-a Leszka, doskonale zorientowanego w gustach seniorów. W trakcie wydarzenia serwowany był ciepły posiłek oraz słodki deser. Goście, będąc w doskonałych humorach, świetnie bawili się w rytm skocznych dźwięków.

W grudniu, z okazji Mikołajek, w Szkole Podstawowej nr 27 miało miejsce spotkanie międzypokoleniowe. W interaktywnej zabawie uczestniczyli zarówno dorośli, jak i dzieci. Wszystkie zajęcia, wyjścia, kulturalne wydarzenia, wycieczki i warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród seniorów.

X EDYCJA BUDŻETU OBYWATELSKIEGO „AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE

W tym roku również będziemy realizować projekt pt. AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE w ramach X edycji BO. Będzie to kontynuacja tegorocznego projektu, który spodobał się mieszkańcom i zdobył ich uznanie. W ramach szóstej edycji mamy w planach zajęcia ruchowe, językowe, Cyfrowy Senior, ciekawe warsztaty, kącik domowych porad, biesiady, wyjścia kulturalne, wycieczki, Dzień Seniora, piknik integracyjny oraz międzypokoleniowe spotkania. Seniorów i osoby młodsze, które chcą wziąć udział w powyższych wydarzeniach, zachęcamy do śledzenia naszych ogłoszeń. Informacje pojawią się na:

- 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. 8:00 do 14:00, tel. 517 206 384.



WARSZTATY KULINARNE



TWORZENIE STROIKÓW NA NAGROBKACH



SENIORALIA Z MARCINEM WYROSTKIEM



EKONOMIA DOMOWA – NATURALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI



NATURALNE KOSMETYKI



AROMATERAPIA



WARSZTATY MODOWE



ZDROWIE NA TALERZU – PIERNIKOWE SZALEŃSTWO



DEKORUJEMY DOM NA ŚWIĘTA

Inicjatywy lokalne 2023

W dniach 11 i 14 września 2023 roku na osiedlach Odrodzenia i Targowisko, w ramach Inicjatywy Lokalnej 2023, odbyła się akcja edukacyjna pod nazwą „PODAJ ŁAPEĘ”.

W dwóch spotkaniach uczestniczyła zoopsycholożka, behawiorystka oraz instruktorka szkolenia psów, Beata Nowak z „Merdający Uniwersek”, która poprowadziła konsultacje behawioralne dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca. Uczestnicy przybyli na spotkanie ze swoimi pupilami.

Podczas dwóch czterogodzinnych spotkań rozdano właścicielom zwierząt talony na szczepionki przeciw wściekliznie, na badanie morfologiczne krwi psa oraz kota, na szczepienie psów przeciwko chorobom zakaźnym, a także talony na badanie kału w kierunku pasożytów, badanie moczu z osadem, badanie w kierunku profilaktyki chorób (pełen panel), tabletki na odrobaczanie, smaczki, przekąski, odblaski i woreczki na psie odchody. Wszystkie talony mieszkańcy mieli możliwość zrealizować, po wcześniejszym umówieniu się na wizytę, w Przychodni Weterynaryjnej NOE. Pakiety pielęgnacyjne zostały zrealizowane w salonie groomerskim Doguś w Piotrowicach. Cała akcja cieszyła się znakomitą frekwencją.

Kolejna zrealizowana Inicjatywa „ABC ZDROWIA” miała miejsce w dniach 25, 26 i 27 października w klubach osiedlowych SM „Silesia”. W trakcie trzech dni spotkań odbyły się wykłady i warsztaty, obejmujące dwie prelekcje prozdrowotne wraz z warsztatem „SelfKobido”.

Tematyką prelekcji były kwestie związane z wpływem stresu na układ nerwowy i mięśniowo-powięziowy, redukcją napięcia w ciele poprzez automasaż oraz technikami łagodzącymi napięcie w obszarze barków, karku, szczęki i głowy. Warsztat obejmował automasaż okolic dekoltu, szyi i barków, a także samodzielne wykonanie masażu twarzy, skupiającego się na relaksacji, rozluźnieniu, liftingu i drenażu.

Dodatkowo, odbyły się dwa spotkania dotyczące zdrowego odżywiania, połączone z praktycznym pokazem kulinarnym. Zdrowie od kuchni – wykłady na temat zdrowego odżywiania w nadchodzącej jesieni i zimie. Podczas tych prezentacji omówiono, jakie produkty wybierać w okresie jesienno-zimowym, aby wspierać układ odpornościowy, oraz jakie korzyści płyną ze spożywania sezonowych warzyw, owoców, kiszonek i rozgrzewających przypraw.



Uczestnicy akcji „PODAJ ŁAPEĘ” przybyli ze swoimi pupilami.



Słuchacze dowiedzieli się, dlaczego warto spożywać warzywa, owoce i zboża, jak tworzyć proste, zdrowe i smaczne potrawy z ich dodatkiem. Każdy uczestnik miał okazję skosztować rozgrzewającej zupy dyniowej, sałatki z kaszy bulgur, oryginalnych kiszzonek z sera halloumi i jarmużu, śliwek pod kruszonką z imbirem oraz specjalnego shota na poprawę odporności. Wszyscy uczestnicy otrzymali przepisy na wspomniane potrawy.

Aktywny udział i sprawną organizację Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” doceniło wielu mieszkańców, co przełożyło się na dużą frekwencję w tych dniach.

Obie akcje cieszyły się znacznym zainteresowaniem, dlatego planujemy kolejne projekty na rok 2024 w ramach Inicjatywy Lokalnej, mając nadzieję na ich udaną realizację.



„ABC ZDROWIA” – prelekcja z warsztatem autoterapii manualnej.

Integracyjne podróże seniorów z Katowic-Piotrowic

W dniach 6, 16 i 30 listopada odbyły się trzy, spośród 25 zaplanowanych, wycieczki autokarowe do naszego miasta partnerskiego Ostrawy, zorganizowane przez miasto Katowice.

Seniorzy z Katowic-Piotrowic wzięli w nich udział w ramach programu integracji katowickich seniorów. Niezwykle miłym zaskoczeniem dla uczestników pierwszej wycieczki był przyjazd Wiceprezydenta Katowic Jerzego Woźniaka, który osobiście chciał spotkać się

z nimi przed wyjazdem, aby życzyć im udanej wycieczki i miło spędzonego dnia. Ponadto poinformował o różnych propozycjach programów dedykowanych dla osób starszych, przygotowanych przez miasto Katowice i Prezydenta Marcina Krupę. Program wycieczek do Ostrawy, oprócz aspektu poznawczego poprzez zwiedzanie miasta, miał głównie na celu budowanie więzi między uczestnikami wyjazdów oraz wzmacnianie klubów seniora działających w Katowicach.



Pamiątkowe zdjęcie przed wyjazdem do Ostrawy.

Świąteczna magia w kinie Helios

10 grudnia stał się dniem pełnym radości i uśmiechów dla najmłodszych, dzięki niezwykłym Mikołajkom zorganizowanym przez SM „Silesia”. To niezapomniane wydarzenie odbyło się w kinie Helios w Galerii Libero, tworząc magiczną atmosferę dla wszystkich, którzy wzięli udział w tej świątecznej przygodzie. Organizatorzy zadbali o to, aby zapewnić rozrywkę dostosowaną do różnych grup wiekowych.

Dla najmłodszych widzów przygotowano seans filmowy z uroczą Kicią Kocią, którą maluchy uwielbiają za jej przygody i dowcipy. Natomiast dla starszych uczestników Mikołajek czekało coś wyjątkowego – film „Życzenie”. Pełen magii i wzruszeń, stanowił idealne świąteczne doświadczenie dla większych dzieci, a także dla tych, którzy już przekroczyli młodość.

Bez wątpienia jednym z najbardziej ekscytujących momentów było spotkanie z Mikołajem. Zarówno młodsze, jak i starsze

dzieci miały okazję zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. Oczywiście nie mogło zabraknąć upominków! Wszyscy uczestnicy otrzymali od Mikołaja niespodzianki, które sprawiły, że ich twarze jeszcze bardziej rozświetliły się radością.

Mikołajki zorganizowane przez SM „Silesia” nie tylko dostarczyły rozrywki, ale również stworzyły atmosferę rodzinnej radości i świątecznego ciepła. W sumie z zaproszenia skorzystało 336 osób, w tym 186 dzieci.



Wszystkie dzieci otrzymały drobne upominki.



Spotkanie z Mikołajem było naprawdę ekscytującą chwilą.

Sukiennice, jarmark i kulinarne doznania

9 grudnia grupa entuzjastów podróży miała okazję, podczas zimowej wizyty, doświadczyć magicznego uroku Krakowa. To wyjątkowe wydarzenie połączyło fascynujące zwiedzanie Sukiennic z zakupami na świątecznym jarmarku.

Kraków, jedno z najpiękniejszych miast w Polsce, z bogatą historią i kulturowym dziedzictwem, przyciąga turystów z całego świata. Prawdopodobnie najbardziej fascynującym miejscem do odwiedzenia są Sukiennice, centralny punkt Rynku Głównego, gdzie historia spotyka się ze sztuką.

Wycieczka rozpoczęła się od poznania historii klasztoru ojców Pijarów, a następnie zwiedzania Sukiennic. Galerie malarstwa w Sukiennicach to prawdziwa uczta dla miłośników sztuki. Podczas zwiedzania uczestnicy mogli podziwiać arcydzieła takich artystów jak Jan Matejko, który swoimi malowidłami ukazywał kluczowe momenty w historii Polski. Kolejnym artystą, którego prace zdobią sukiennicze galerie, jest Stanisław Wyspiański. Jego unikalny styl jest połączeniem symbolizmu i secesji, wykorzystującym bogactwo kolorów i symboliki narodowej. Zwiedzający mogą delektować się pięknem „Wesela” czy „Autoportretu z żoną”. Po zwiedzaniu Sukiennic uczestnicy wycieczki mieli okazję zjeść posiłek



Na krakowskim Rynku.

w jednej z krakowskich restauracji. Po obiedzie, wycieczka przeniosła się na Rynek Główny, gdzie podczas świątecznego okresu rozkwita malowniczy jarmark. To miejsce spotkania tradycji z nowoczesnością, a ręcznie wykonane świąteczne ozdoby i smakołyki kuszą z każdego straganu. Odwiedzający mieli okazję zakupić unikalne świąteczne upominki, takie jak ręcznie robione ozdoby choinkowe, ale także tradycyjne polskie potrawy czy regionalne produkty. Atmosfera jarmarku, wypełniona śpiewem kołęd

i zapachem pieczonych orzechów, sprawiała, że było to niezapomniane doświadczenie.

W ten sposób wycieczka zorganizowana przez SM „Silesia” stała się pięknym doświadczeniem, łączącym historię, sztukę, zakupy świąteczne i smaczną kuchnię. Nie zabrakło również chwil na uwiecznienie atmosfery tego zimowego dnia. Te fotograficzne pamiątki stały się nie tylko wirtualnymi albumami wspomnień, ale również sposobem na podzielenie się tą wyjątkową podróżą.



Świąteczne kolędy rozbrzmiewały na scenie jarmarku bożonarodzeniowego.

Podróż przez kulturę i muzykę

2 i 14 października bieżącego roku seniorzy z Piotrowic i Ochojca mieli okazję uczestniczyć w dwóch przedstawieniach w Teatrze Bez Sceny. W komedii o tytule „Fly me to the moon” śledziliśmy perypetie dwóch pracownic opieki społecznej, zajmujących się 84-letnim wielbicielem Franka Sinatra. Na scenie zabłysły Anna Kadulska i Ewa Kutynia. Druga sztuka, „Prawda”, ukazywała historię uwikłanego w sieć własnych kłamstw wiarołomnego męża, który ponosi konsekwencje ujawnienia prawdy. Ta gorzka komedia Zellera była świetnym dopełnieniem wcześniejszego przedstawienia „Kłamstwo”. Znakomite dialogi, zabawne sytuacje i wnikliwa analiza postaw ludzkich sprawiły, że obie sztuki zdobyły

ogromny entuzjazm mieszkańców. Około 90 osób skorzystało z bezpłatnych wejściówek.

W ramach cyklu „Spotkań ze Sceną”, 28 października mieszkańcy udali się do NOSPR-u, by uczestniczyć w recitalu Garricka Ohlssona, zwycięzcy ósmej edycji konkursu chopinowskiego. Koncert cieszył się dużym zainteresowaniem i wybrało się na niego około 50 osób. Program obejmował kompozycje chopinowskie, a także utwory Ludwiga van Beethovena, Ursuli Mamlok i Franza Schuberta.

W listopadzie mieszkańcy odwiedzili Teatr Żelazny na ulicy Gliwickiej, gdzie obejrzeni sztukę pt. „Mama się nie rusza”. To błyskotliwa komedia, która rozbawiła publiczność historią przyrodnych braci, Jana i Karo-

la, mających wielkie plany wobec zbliżającej się fortuny, ale... mama musi najpierw umrzeć. Spektakl w pięknej dekoracji przedwojennego mieszkania zyskał aplauz każdego widza.

15 grudnia mieszkańcy odwiedzili Teatr Śląski im. St. Wyspiańskiego, gdzie obejrzeni najnowszą produkcję Szkoły Aktorskiej Teatru Śląskiego – „Życie to dancing”. Atmosfera dancingu mieszała się ze stylem przedwojennego kabaretu, a trzy opowiedziane historie – nieznanymi, kochanków i partnerów – łączyło zamiłowanie do muzyki, żartu i szalonej zabawy.

W styczniu planowane jest wyjście do Filharmonii Śląskiej na „Koncert karnawałowy w południowym stylu”. Zapraszamy do udziału!

Serdecznie zapraszamy mieszkańców SM „Silesia” do **klubu osiedlowego ul. Żurawia 80** na cotygodniowe spotkania:

Poniedziałek: 16.00 - 20.00

Klub mieszkańca:

Język ANGIELSKI dla dorosłych

Wtorek: 9.00 - 13.00

Warsztaty kreatywno-edukacyjne dla dzieci oraz dorosłych

Czwartek: 9.00 - 13.00

Klub mieszkańca:

Sekcja SZTRYKOWANIE



oraz wydarzenia dodatkowe, akcje w terenie, spotkania z zaproszonymi gośćmi, o których będziemy informować na bieżąco.

Warsztaty poprowadzi **Monika Laksa**

Do zobaczenia na Żurawiej!

ZAPISY

• klub osiedlowy **ul. Żurawia 80**
w godzinach pracy klubu (pon. 16-20 oraz wt. i czw. 9-13)
lub tel. **517 206 366**

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.pl

KLUB OSIEDLOWY SM „SILESIA” UL. PÓLNOCNA 32

zaprasza na

zajęcia zorganizowane –

Akcja Zima 2024

dzieci w wieku od 7 do 10 lat

w okresach od 29.01 do 2.02.2024

oraz od 5 do 9.02.2024

w godz. od 8³⁰ – 15⁰⁰



- odpłatność **150 zł** za tydzień dla dzieci członków Spółdzielni

- ponadto każdemu członkowi Spółdzielni przysługuje **50%** zniżki na 3-cie i każde kolejne dziecko

- dzieci spoza spółdzielni **230 zł** za tydzień – w ramach wolnych miejsc.

Zapewniamy fachową opiekę oraz bogaty program: wyjście do kina, zajęcia sportowe, warsztaty plastyczne, wycieczka, itp.

Szczegółowe informacje dotyczące programu zajęć zostaną przekazane po utworzeniu grupy.

Zgłoszenia telefoniczne do 20.12.2023 r. oraz od 2 do 5.01.2024 r.

tel. **517-206-384** poniedziałek – piątek w godz. 8⁰⁰ – 14⁰⁰

Liczba miejsc ograniczona! W momencie gdy nie zbiera się wystarczająca liczba osób turnus nie odbędzie się.

Podsumowanie sezonu turystycznego: od Łańcuta po Białkę Tatrzańską

Od ostatniej relacji z naszych wycieczek minęło kilka miesięcy. W tym czasie Koło PTTK nr 77 zorganizowało kolejne fascynujące wyjazdy krajoznawcze.

W dniach 2-3 września odwiedziliśmy Łańcut, gdzie znajduje się malownicza rezydencja rodu Lubomirskich. Po drodze do naszego celu wizyty zwiedziliśmy gotycki zamek w Dębnie, zanurzyliśmy się w atmosferę rynku Tarnowa, a wieczorem przechadzaliśmy się po urokliwych zakątkach Rzeszowa. Wszystkie te miejsca okazały się niezwykle piękne, pełne historii i ciekawostek.

23 września odbył się wyjazd na Opolszczyznę. Tu uczestnicy zapoznali się z zamkami w Prószkowie oraz w Kopicach. W trakcie podróży nasza grupa zatrzymała się również w Gogolinie i Rudzie Śląskiej. W Gogolinie podziwialiśmy zrekonstruowane pieczone wapienne oraz pomnik Karolinki i Karlika. Natomiast w Rudzie Śląskiej zobaczyliśmy pomnik Karola Goduli, a następnie udaliśmy się do Kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bytomiu-Szombierkach, gdzie znajduje się miejsce jego spoczynku.

W zamku w Prószkowie mieliśmy okazję zobaczyć imponującą salę rycerską oraz kaplicę. Podążając dalej naszym szlakiem, dotarliśmy w końcu do głównego celu – zamku w Kopicach. W trakcie podróży nasz przewodnik dzielił się historiami dotyczącymi Karola Goduli. Opowiadał o jego życiu, ciężkiej pracy i zdobyciu ogromnego majątku. Z powodu swojego kalectwa, Karol Godula był samotnikiem. Jednak jego serce skradła mała Joasia, córka gospodyni. W swoim testamencie przekazał cały swój majątek tej małej przyjaciółce,



Odkrywając piękno Gogolina – Pomnik Karolinki i Karlika.

która otrzymała staranne wykształcenie, a później, jako dorosła kobieta, wyszła za mąż za hrabiego Schaffgotsch. Joanna otrzymała także tytuł szlachecki i herb od króla Prus, przechodząc transformację z biednej dziewczynki do darzonej szacunkiem damy. Właśnie zamek w Kopicach stanowił siedzibę rodową małżonków Schomburg-Godulla i Schaffgotsch. Oboje zostali pochowani w mauzoleum przy kościele parafialnym w Kopicach.

Nasza kolejna podróż miała miejsce w kierunku Częstochowy i Dankowa. W Częstochowie odwiedziliśmy Muzeum Kolejnictwa, kompleks budynków Jasnej Góry, obejmujący Muzeum 600-lecia oraz Bibliotekę Jasnogórską. W drugiej części wycieczki odkryliśmy uroki Dankowa, zwiedzając ruiny dawnej rezydencji Warszyckich, usytuowanej nad rzeką Liswartą.

4 listopada udaliśmy się do Koszęcina, gdzie zanurzyliśmy się w kulturze odwiedzając Państwowy Zespół Pieśni i Tańca Śląsk, którego siedziba mieści

się w dawnym pałacu książąt Hohenlohe-Ingelfingen. Następnie kontynuowaliśmy podróż do Kochcic, gdzie odkryliśmy piękno pałacu oraz rozległego ogrodu hrabiego Ballestrem.

Kolejny wyjazd miał miejsce w dniach 18-19 listopada. Tym razem nocowaliśmy w Kopalni Soli w Bochni, obiektu wpisanego na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Nocleg w podziemiach dostarczył nam niezapomnianych wrażeń.

Ostatnim akcentem planu wyjazdów była podróż do Białki Tatrzańskiej, Bukowiny i Krakowa. Cieszyliśmy się relaksem w wodach termalnych, a wieczorem uczestniczyliśmy w spotkaniu integracyjnym. I na koniec w niedzielę, 3 grudnia, spędziliśmy kilka godzin zwiedzając Kraków, co stanowiło piękne podsumowanie tegorocznego sezonu turystycznego.

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom naszych wyjazdów za zawsze pełne autokary, dyscyplinowanie oraz punktualność.

Aplikacja „Policja Śląska” na urządzenia mobilne

Aplikacja „Policja Śląska” udostępnia najbardziej przydatne porady „Jak unikać zagrożeń”, informacje o osobach poszukiwanych i zaginionych oraz aktualne statystyki zdarzeń, znajduje najbliższe jednostki Śląskiej Policji i nawiguje do nich, a także pozwala nawiązać kontakt telefoniczny lub poprzez e-mail.

Jedną z zakładki aplikacji jest „Śląski Dzielnicowy”. Dzięki niej każda osoba ma możliwość poznania swojego dzielnicowego i sprawdzenia informacji dotyczących jego rejonu służbowego, a także do zapoznania się z udostępnionymi przez dzielnicowego aktualnościami, wdrożonymi przez niego akcjami i planami priorytetowymi. Oprócz obserwowania, co dzieje się w miejscu zamieszkania,

użytkownik sam może brać aktywny udział w budowaniu tej funkcjonalności i wpływać na poprawę bezpieczeństwa w przydzielonym dzielnicowym rejonie. Poprzez zakładkę każdy może zgłosić własne propozycje na działanie priorytetowe realizowane przez dzielnicowego lub własną propozycję na akcję społeczną, jak również poprosić o spotkanie, bądź kontakt telefoniczny czy mailowy, w dogodnym dla siebie czasie. Jedną z opcji tej zakładki umożliwia również zadanie pytania – bezpośrednio dzielnicowemu – w podstawowych kwestiach związanych z bezpieczeństwem w ramach tzw. „Porady online”.

Zakładka „Śląski dzielnicowy”, jako część aplikacji „Policja Śląska”, jest dostępna zarówno poprzez stronę internetową, jak i w wersji mobilnej do zainstalowania ze sklepu Google Play (dla systemu Android) oraz App Store (dla systemu iOS).

Źródło: www.slaska.policja.gov.pl

Szanowni Państwo,



kolejny rok zbliża się ku końcowi. Jest to szczególnie czas, w którym obchodzimy Święta Bożego Narodzenia. Dla wielu z nas będzie to okres przygotowań i zakupów. W tym czasie jesteście szczególnie narażeni na wszelkiego rodzaju czyny o charakterze przestępczym. Czas ten pochłania nas w takim stopniu, że zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, które w konsekwencji prowadzą do nieprzyjemnych dla nas sytuacji.

Szczególną uwagę winniśmy zachować w trakcie pobytu w centrach handlowych. Okres przedświątecznych zakupów jest z pewnych względów bardziej sprzyjający sprawcom tzw. kradzieży kieszonkowych. Znaczący wzrost liczby osób w tego typu obiektach, pośpiech czy rozkojarzenie tłumia naszą czujność, co w konsekwencji może prowadzić do popełniania czynów zabronionych na naszą szkodę. Również korzystając ze środków komunikacji publicznej, pamiętajmy, aby pieniądze nie były w jednym miejscu, a portfel starajmy się przechowywać w trudno dostępnych miejscach. W przypadku płatności kartami pamiętajmy, aby zawsze zasłonić ręką wpisywany numer PIN, a tym bardziej nie trzymać go razem z kartą. Robiąc zakupy, bardzo często korzystamy również z parkingów samochodowych. Niestety najczęstszą przyczyną kradzieży z pojazdu są pozostawione w nim, w widocznym miejscu zakupy czy inne przedmioty wartościowe. Dla potencjalnego sprawcy wystarczy chwila, aby po rozbiciu szyby wyjąć torbę i zniknąć. Starajmy się zatem chować rzeczy do bagażnika, tak aby nie były widoczne z zewnątrz. Należy pamiętać również o tym, aby po zaparkowaniu pojazdu nie przekładać rzeczy do bagażnika,

gdyż wielu sprawców obserwuje teren i takie zachowanie będzie dla nich sygnałem, że pozostawiamy w pojeździe rzeczy wartościowe.

W tym szczególnym czasie istotnym jest również właściwe

zabezpieczenie naszego mieszkania. Jednym z najczęściej popełnianych błędów, jest nieodpowiednie zabezpieczenie naszych domostw. W przypadku dłuższych wyjazdów poprośmy osoby dobrze nam znane, być może bliskiego, sąsiada, aby doglądali naszego dobytku.

Okres świąteczno-noworoczny to również czas zwiększonego obrotu materiałami pirotechnicznymi. Dokonując zakupu tego typu materiałów, korzystajmy z koncesjonowanych punktów sprzedaży, a używając je, zachowajmy szczególne środki ostrożności, co pozwoli na bezpieczne powitanie Nowego Roku.

Chciałbym jeszcze zachęcić Państwa do korzystania z aplikacji „Śląski Dzielnicowy”. W aplikacji tej znajdziecie Państwo kontakt do Waszego dzielnicowego oraz aktualności dotyczące bezpieczeństwa w miejscu Waszego zamieszkania.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisariatu Policji IV w Katowicach radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz dużo bezpieczeństwa w Nowym Roku 2024.

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



**DOM
ANIÓŁÓW
STRÓŻÓW**

**Podaruj potrzebującym
dzieciom prawdziwe święta**

Przeznacz darowiznę

www.anioly24.pl/wigilia



Nr konta: 36 1050 1214 1000 0022 4957 0207

Partner kampanii:

**Wesołych Świąt
oraz wszelkiej pomyślności
w nadchodzącym Nowym Roku
życzy UNIQA**

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

REMONCIK

Gładzie gipsowe, szpachlowanie, malowanie, poprawki

KRZYSZTOF
 tel. 500 368 543

OGŁOSZENIA DROBNE

- MIESZKANIE LUB DOM – MOŻE BYĆ DO REMONTU, ZADŁUŻONE, Z PROBLEMEM PRAWNYM, TAKŻE UDZIAŁY W KAŻDEJ NIERUCHOMOŚCI KUPIE. TEL. 535 787 267.
- NAPRAWY TELEWIZORÓW U KLIENTA. FESTERKIEWICZ. TEL. 603-585-329
- CHEMIA – MATEMATYKA. TEL. 609-313-634

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:

POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ:

- **ul. Spółdzielczości 30 (~100 m2)**
 pomieszczenia i wc usytuowane na poziomie piwnic budynku mieszkalnego, wyposażone w instalację elektryczną (indywidualna umowa), wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania.
- **ul. Gen. Jankego 116-120 (~49,15 m²)**
 obiekt wolnostojący – po byłej hydroforni, wyposażony w instalację elektryczną.
- **ul. Radockiego 250 (~11,00 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 VIII piętrze budynku mieszkalnego (do wynajęcia od listopada br.).
- **ul. Radockiego 178 (~20,00 m²)**
 w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie podzielone ścianką + drzwi przesuwne oraz wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na IX piętrze budynku mieszkalnego (do wynajęcia w najbliższym czasie).
- **ul. Żurawia 80 (53,00 m²)**
 lokal usytuowany jest na parterze pawilonu handlowo-usługowego, w skład powierzchni wchodzi: sala sprzedaży, pomieszczenie magazynowo-biurowe, pomieszczenie gospodarcze oraz wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa).
- **ul. Żurawia 80 (~26,00 m²)**
 lokal mieszczący się na 1 piętrze pawilonu handlowo-usługowego, wyposażony jest w instalację elektryczną (indywidualna umowa), centralnego ogrzewania. Możliwość korzystania z wc.
- **ul. Żurawia 32 (~100,00 m²)**
 w skład powierzchni wchodzi pomieszczenie główne, pomieszczenie biurowe, pomieszczenie socjalne i wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanal-

- zacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). Dostęp z poziomu zero (do pomieszczenia głównego o pow. 73,00 m² i wys. 3,00 m wjazd przez bramę).
- **ul. Głuszców 9 (~31,00 m²)**
 w skład powierzchni wchodzi pomieszczenie główne, pomieszczenie gospodarcze, wc. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa). Teren monitorowany.
- **ul. Głuszców 9 (225,00 m²)**
 pomieszczenie przy ul. Głuszców 9 w Katowicach (teren monitorowany) o pow. ~225,00 m², wysokości 4 m, wyposażone w instalację elektryczną, wodno-kanalizacyjną (umowy indywidualne), w tym pomieszczenie socjalne i wc. Dostęp do pomieszczeń z poziomu zero.

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.

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

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” w Katowicach
 Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34, silesia@smsilesia.pl
 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 ŚWIĄTECZNA

Trudniejsze wyrazy: AGORA - CISA - EMBARGO - HARRIS - JONASZ - KILDARE - KOHL - KÖRNIK - OSAKA - PEPITA

Dawna moneta srebrna	Teoria i sztuka przemawiania	Prorok izraelski	Ćwiczy z nią bokser	Symbol triumfu	Znana fraszka mistrza Jana	Brama do garażu	Almodovar lub Calderon	Helmut, były kanclerz Niemiec	Szybki zjazd po stoku	Aria na jeden głos
Synonim diabła	2	Dąb spod Zagnańska	Na nim gotuje się żur	Z Wielką Krokwią	Hans, rola Mikulskiego	Cios boksinerski	Chłopak z finką	Łatwe zadanie	Ozdoba pierścienia	W czasie suszy sucha
Bar na kółkach	Październik	Szybki styl pływania	Ogrom forsy, miriady	Na nim gotuje się żur	12	Auto na wertepy	Szkolny trójkąt	Sznur kowboja	Wśród imion żeńskich	5
Świeci na baterie	1	Metropolia nad Nilem	Antonim regresu	Miasto i port na Honsiu	Szybkość jazdy autem	Cyfra bez wartości	Szachowa figura, goniec	Mityczny bohater	Kłoss, rola Mikulskiego	Dokładka smacznej potrawy
Podawany w cm	Płynię do ujścia	Znajdzie wrak na dnie	Miasto i port na Honsiu	Szybkość jazdy autem	3	Delicje, specjalny	SSD z systemem	Esencja	Atut miss	Buczek na okręcie
Bohater powieści Twaina	Długi dopływ Dunaju	Wisi w cerkwi	Partactwo potocznie	Amerykański kuzyn tchórza	Część zdania	Amerykański kuzyn tchórza	Amerykański kuzyn tchórza	Esencja	Atut miss	4
9	Wisi w cerkwi	Partactwo potocznie	Drobna, dwukolorowa kratka na tkaninie	Fotka ze smartfona	Przesłodzona herbata	Danuta, aktorka	Maly ścienne występy	Maszyna z babą	Składnik cwikły	Staly, ciekły lub gazowy
Anemiczny, bardzo wczesny świt	Polskie miasto	Biały kruk w zbiorach	Graniczy z Boliwią	Plan, projekt czegoś	Ed z filmu „Piętno”	Wśród wysp indonezyjskich	Rynek w dawnej Grecji	Kolega Tytusa i A'Tomka	Łuk na słupach	Krzysztof z TV
11	Dzierżawa lokalu	Legenda piłki z Brazylii	Drugi miesiąc roku	Zakaz wywozu towarów	Ożywienie z horroru	8	Stółka czekoladka	Budynek dla krów, owiec	Górna część tułowia	Stołowa kończyzna
Angielski kolega harcerza	Barwny dywanik ścienny	Sancho u boku rycerza	Doktor z dawnego serialu	Kolor munduru wojaka	Antonim zakazu	Kram na bazarze	Bazalt lub granit	Tam Jezus bawił na weselu		
Egon ... Kisch, pisarz	Barwny dywanik ścienny	Sancho u boku rycerza	Doktor z dawnego serialu	Kolor munduru wojaka	Antonim zakazu	Kram na bazarze	Bazalt lub granit			
Graniczy z Syrią, Izraelem	Balkon na parterze	Kolor munduru wojaka	Antonim zakazu							

Jemioła – roślina, która przyciąga świąteczny klimat



Jemioła – roślina, która zdobi nasze domy w okresie świątecznym, ma nie tylko walory dekoracyjne, ale także lecznicze. Co warto wiedzieć o tej niezwyklej roślinie?

Jemioła (*Viscum album*) to półpasożytnicza roślina zielna, należąca do rodziny jemiołowatych. Rośnie na gałęziach drzew liściastych i iglastych, tworząc kuliste lub owalne zielone kępy. Ma drobne, białe lub żółtawe kwiaty i białe, lepkie owoce, zwane jagodami.

Jemioła jest znana od dawna jako roślina o znaczeniu magicznym i symbolicznym. W starożytności była uważana za dar niebios, ponieważ rośnie wysoko na drzewach, nie dotykając ziemi. Miała chronić przed złymi mocami, chorobami i nieszczęściami. W kulturze celtyckiej jemioła była świętą rośliną druidów, którzy zbierali ją w zimowym przesileniu, używając złoto sierpa. Jemioła była symbolem życia, płodności i pokoju.

W średniowieczu była stosowana jako lekarstwo na wiele dolegliwości, takich jak padaczka, bóle głowy, nadciśnienie, krwawienia, kaszel, reumatyzm i niepłodność.

Jemioła jest dostępna w postaci wyciągów, nalewek i tabletek, które mogą być stosowane jako uzupełnienie tradycyjnej terapii leczenia nadciśnienia tętniczego.

Według medycyny współczesnej, jemioła ma wiele zastosowań leczniczych, głównie w leczeniu nadciśnienia, miażdżycy, zaburzeń miesiączkowych ponieważ



Świąteczna magia w zielonych gałązkach jemioły – odrobinę natury, trochę tradycji i mnóstwo świątecznego uroku.

zawiera substancje, które mają działanie rozkurczające naczynia krwionośne, uspokajające, moczopędne, hamujące wzrost komórek rakowych i pobudzające układ odpornościowy. Z tego też powodu jemioła jest badana jako potencjalny środek przeciwnowotworowy.

Jednak jemioła nie jest rośliną nieszkodliwą. Jej owoce i liście są trujące dla ludzi i zwierząt, mogą powodować nudności, wymioty, biegunkę, drgawki i śpiączkę.

Dlatego nie powinna być spożywana ani stosowana bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Ponadto jemioła może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, takimi jak leki przeciwzakrzepowe, przeciwcukrzycowe, przeciwnadciśnieniowe i immunosupresyjne. Dlatego należy zachować ostrożność i poinformować lekarza o stosowaniu tej rośliny.

Jemioła jest również znana z tradycji całowania się pod nią w okresie Bożego Narodzenia. Zwyczaj ten ma swoje korzenie w mitologii nordyckiej, gdzie była symbolem miłości i pojednania. Według legendy, bóg Baldur został zabity przez strzałę z jemioły, a jego matka, bogini Frigg, przywróciła go do życia, płacząc łzami, które zamieniły się w białe jagody. Frigg obiecała, że każdy, kto stanie pod jemiołą, będzie chroniony i otrzyma pocałunek. Od tego czasu jest ona uważana za roślinę sprzyjającą miłości i szczęściu.

Jemioła to roślina, która ma wiele ciekawych właściwości i znaczeń. Może być ozdobą naszych domów, ale także pomocą w leczeniu niektórych chorób. Jednak należy pamiętać, że jest również trująca i wymaga ostrożnego stosowania.

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla

Zmiany w prawie spadkowym

Warto wiedzieć, że z dniem 15 listopada 2023 r. weszły w życie istotne zmiany w zakresie prawa spadkowego. Jedną z ważniejszych zmian w tym zakresie jest uproszczenie procedury odrzucenia spadku przez rodziców w imieniu ich małoletnich dzieci. Przed nowelizacją, aby odrzucić spadek w imieniu dziecka po dalekim krewnym, który zostawił po sobie dług, rodzice musieli w pierwszej kolejności uzyskać zgodę sądu opiekuńczego na odrzucenie spadku przez dziecko. Następnie należało udać się do sądu lub notariusza celem złożenia oświadczenia o odrzuceniu spadku w imieniu dziecka. Zdarzało się, że rodzice po uzyskaniu zgody sądu sądzili, że sprawa jest już zamknięta i w efekcie ich dzieci dziedziczyły majątek z dobrodziejstwem inwentarza. Uchylenie się od skutków niezłożenia takiego oświadczenia było możliwe, ale wymagało wszczęcia kolejnego postępowania sądowego.

Według nowych zasad, do odrzucenia spadku w imieniu małoletniego dziecka, nie będzie wymagana zgoda sądu opiekuńczego, jeżeli dziecko jest powołane do dziedziczenia wskutek uprzedniego odrzucenia spadku przez rodzica np. po dziadkach małoletniego.

Te nowe zasady dotyczą również dziedziczenia po osobach zmarłych przed datą wejścia w życie zmian, jeśli termin na złożenie oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku nie upłynął przed 15 listopada 2023 roku.

Jednakże nadal istnieją sytuacje, w których konieczne będzie uzyskanie zgody sądu na odrzucenie spadku np. gdy dziecko jest powołane do dziedziczenia w pierwszej kolejności po jednym z rodziców. W takiej sytuacji nie znajdzie zastosowania uproszczona procedura odrzucenia spadku i konieczne będzie uzyskanie zgody sądu.

Przy czym w sytuacji, w której odrzucenie spadku wymaga zgody sądu – a więc w sytuacji powyższej – 6 miesięczny termin do złożenia oświadczenia, ulega zawieszeniu na czas trwania postępowania sądowego w tym przedmiocie.



W prezencie nawet
1800 zł
ze światłowodem
w pakiecie

Zapraszamy do salonów Orange
lub kontaktu 324 111 300

Orange daje więcej



NETFLIX
6 pierwsze
mies.
w prezencie

Tablet
za **1 zł**
w prezencie



Tablet TCL TAB 10 Gen 2

Światłowód
6 pierwsze
mies.
w prezencie