

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH
NA NASZYCH OSIEDLACH

STR. 2

LUDZIE Z PASJĄ

STR. 4 i 5

PÓLKOLONIE PEŁNE
RADOŚCI I EMOCJI

STR. 8

Modernizacja sieci monitoringu wizyjnego na osiedlach



W roku 2011 w zasobach SM „SILESIA” rozpoczęto budowę sieci monitoringu opartej na bezprzewodowej transmisji danych.

Instalacja monitoringu wizyjnego od kilkunastu lat staje się standardem w przypadku budowy nowych osiedli mieszkaniowych, jak również w przypadku osiedli już istniejących, a jego montaż w niewralgicznych miejscach takich jak parkingi, place zabaw, altany śmietnikowe czy wejścia do budynków i piwnic pozwala znacząco zwiększyć poziom bezpieczeństwa mieszkańców.

W związku z powyższym Spółdzielnia Mieszkaniowa „SILESIA” idąc z duchem czasu w roku 2011 rozpoczęła prace związane z budową sieci monitoringu na naszych osiedlach, opartej na bezprzewodowej transmisji danych i rozbudowując ją kolejno w roku 2012 i 2015 do 29 kamer, w tym 13 kamer na osiedlu Targowisko, 9 kamer na osiedlu Odrodzenie i 7 kamer na osiedlu Żurawia. Monitoringiem zostały objęte place zabaw, śmietniki, parkingi i wejścia do budynków. Również, mając na uwadze bezpieczeństwo lokatorów, Spółdzielnia w budynkach posiadających windy osobowe każdorazowo podczas ich remontu, począwszy od roku 2010, wyposaża je w kamery rejestrujące obraz z kabiny. Na chwilę obecną, w całym zasobie Spółdzielni monitorowanych jest w sumie 41 dźwigów osobowych i towarowych. Monitorowanie ww. miejsc znacząco podniosło bezpieczeństwo zarówno osób jak i mienia. Pozwala ono na współpracę z organami ścigania w przypadku wystąpienia aktów wandalizmu, kradzieży czy rozbojów oraz podzucania śmieci i odpadów, które nie podlegają bezpłatnemu odbiorowi przez służby komunalne Miasta, takich jak opony, gruz czy zużyty sprzęt elektroniczny. Tylko w trzech ostatnich latach policja 38 razy zwróciła się do Spółdzielni z wnioskiem o udostępnienie nagrań z monitoringu z zasobów Spółdzielni. Niestety monitoring oparty na systemie bezprzewodowej transmisji jest wrażliwy na warunki atmosferyczne, a w połączeniu z tym, że większość jego elementów ma już ponad 10 lat sprawia, że jest on niejednokrotnie zawodny. Pomimo bieżącej jego konserwacji poszczególne elementy systemu jak kamery, stacje radiowe czy rejestratory ulegają awarii, co wpływa na jego efektywność. Biorąc pod uwagę powyższe oraz wsłuchując się w postulaty mieszkańców zgłaszane na corocznych zebraniach osiedlowych, w ubiegłym roku Spółdzielnia podjęła decyzję o modernizacji istniejącego systemu wraz z jego rozbudową. Inwestycja ta z uwagi na duże koszty została rozłożona w czasie na lata 2023-2026 i polega na budowie sieci światłowodowej i połączeniu wszystkich jego elementów, zarówno istniejących jak i nowych, w całość. Rozwiązanie takie ma wiele zalet, przede wszystkim znacząco zwiększy się stabilność sieci, pozwoli to również zarządcom rejonów na szybką reakcję w przypadku wykrycia wykroczenia np. podzucania odpadów do altan śmietnikowych. Niewątpliwie wielką zaletą takiego systemu jest również jego łatwa, szybka i mniej kosztowna rozbudowa o dodatkowe kamery.

Zamontowana w budynkach sieć światłowodowa pozwoli na bezpośrednie podłączenie do niej nowych kamer zmodernizowanych dźwigów osobowych, miejsc w których dochodzi do wykroczeń oraz aktów wandalizmu, czy to na coraz częstsze wnioski lokatorów, o monitorowanie wejść do budynków i piwnic. W roku 2023 wykonano pierwszy etap prac polegający na budowie sieci światłowodowej na osiedlu Odrodzenie oraz Żurawia. Prace instalacyjne na osiedlu Odrodzenie wykonano w budynkach przy ul. Radockiego 116-154 wraz z podłączeniem do sieci istniejących w tych budynkach kamer (Radockiego 116 – kamera na budynku, Radockiego 126 i 128 – kamery w windach) oraz montażu 3 sztuk nowych na budynkach Radockiego 134 monitorującej skwer Odrodzenia Państwa Polskiego oraz siłownię zewnętrzną, 138 monitorującą altanę śmietnikową i parking oraz 154 monitorującą altanę śmietnikową. Na osiedlu Żurawia połączono siecią budynki przy ulicy Żurawiej 16, 22, 24, 26, 28, 30 oraz 34-44 wraz z podłączeniem do niej wszystkich 7 już istniejących kamer (Żurawia 22, 30 – 2 szt., 34, 36, 41, 43) oraz montażem 3 nowych na budynkach Żurawia 16, 34, 44 monitorujących altany śmietnikowe oraz parkingi.

Na rok 2024 zaplanowano następny etap budowy nowych sieci. W pierwszej kolejności zostaną wykonane prace polegające na połączeniu instalacją światłowodową budynku Spółdzielni przy ul. Głuszców 9 oraz administracji osiedlowych przy ul. Radockiego 152 i Fredry 5, co znacząco poprawi kontrolę nad monitorowanymi obszarami. W dalszej kolejności przeprowadzony zostanie pierwszy etap prac na osiedlu Targowisko oraz kontynuacja prac z ubiegłego roku na osiedlu Odrodzenie. Prace te zostaną wykonane do wysokości zaplanowanych środków i w zamyśle mają objąć budowę sieci światłowodowej na osiedlu Targowisko w budynkach przy ul. Generała Jankego 112, 116, 120, Fredry 3, 5, 7-7A, Szewskiej 2-8, Targowej 1-11A, Jastrzębiej 4-10 oraz Zbożowej 11-21 wraz z montażem nowych kamer monitorujących altany śmietnikowe przy ul. Szewskiej 2C, 4A, Zbożowej 11 i plac zabaw przy ul. Szewskiej 6-8B oraz podłączeniem istniejących kamer z budynków przy ul. Generała Jankego 112, 116, 120 (monitorujących wejścia do budynków), Fredry 5 (monitorującej parking przy ul. Szewskiej 8-8B oraz Targowej 1 (2 sztuki kamer monitorujących boisko przy ul. Zbożowej) i w windach budynków Generała Jankego 112, 116, 120, Fredry 3, 5. Na osiedlu Odrodzenie prace mają objąć budowę sieci w budynkach przy ul. Radockiego 50-114, co stanowi kontynuację prac z roku ubiegłego, montaż 4 sztuk nowych kamer zewnętrznych monitorujących altany śmietnikowe przy budynkach Radockiego 54, 68, 84 i 90, włączenie do systemu kamer już istniejących w windach budynków Radockiego 50, 52, 54 56, 58, 62, 70A, 80, 82 i w budynkach Radockiego 64, 68 (monitorujących place zabaw), 70A (2 kamery monitorujące wejście do budynku oraz piwnicy), 78 i 80 (monitorujących plac zabaw) oraz montażu kamer na wniosek lokatorów, monitorujących wejście do budynku i piwnicy przy ul. Radockiego 84, 130 i 132. Temat monitoringu był również przedmiotem dyskusji na spotkaniach organizowanych przez policję, wynikami których zostały zgłaszane, przy udziale Spółdzielni, projekty w ramach „Budżetu Obywatelskiego”. W roku 2023 wnioskiem objęty był montaż 4 kamer na obwodnicy osiedla Odrodzenia – oczekujemy na realizację. **W tegorocznej edycji złożony został wniosek obejmujący kolejnych 5 kamer. Jeżeli wniosek (L19/11/XI) uzyska odpowiednią liczbę Państwa głosów w głosowaniu, które odbywa się w dniach od 10 do 23 września i zostanie zrealizowany, to obejmie najistotniejsze wyjazdy i wjazdy na osiedle Odrodzenie. Zachęcamy zatem do głosowania.** ■

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU

Strażnicy piękna okolicy

Kończące się lato było okazją, aby już po raz trzynasty zwrócić uwagę na szczególnie urokliwe zakątki naszych osiedli i nagrodzić osoby, dzięki staraniom których możemy cieszyć nimi nasze oczy w trakcie spacerów. Temu właśnie służy konkurs na „Najpiękniejszy balkon i najpiękniejszą rabatę”, którego rozstrzygnięcie nastąpiło 4 września w klubie osiedlowym SM „Silesia” przy ulicy Północnej 32.

►►► DOKOŃCZENIE NA STR. 2

ZAPROSZENIE

Zachęcamy do głosowania na nasz lokalny projekt pt. „Aktywny Senior 55+ i jego środowisko lokalne” o nr L19/10/XI

Jest to już siódma edycja tego zadania w ramach Budżetu Obywatelskiego. Wszystkich seniorów i osoby młodsze, które chciałyby dalej korzystać z bezpłatnych form spędzania wolnego czasu prosimy o wsparcie i oddanie 3 punktów na nasz projekt (szczegóły na plakacie poniżej). Dzięki Państwa głosom będziemy mogli zrealizować: pakiet

zajęć ruchowych, językowych, warsztatów, cykl spotkań psychoedukacyjnych, wyjścia kulturalne, wycieczki i biesiady integracyjne skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice-Ochojec.

Przy Państwa wsparciu będziemy mogli zrealizować to zadanie w 2025 roku!



AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne L19/10/XI

pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, cykl spotkań psychoedukacyjnych, wyjścia kulturalne, wycieczki i biesiady integracyjne skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice-Ochojec.

Kwota do realizacji 124 518.00 zł
Wnioskodawca - Dorota Ostrowicz



ZACHĘCAMY DO GŁOSOWANIA za pomocą internetowego formularza www.bo.katowice.eu

oraz w klubach osiedlowych od pon. do pt.:
- ul. Północna 32 w godz. 8.00 - 14.00
ul. Radockiego 282 w godz. 16.00-20.00



Material promocyjny przygotowany przez Wnioskodawcę projektu

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH



Malowanie klatki schodowej wraz z pracami towarzyszącymi w budynku przy ul. Radockiego 126.



Remont balkonów w budynkach przy ul. Radockiego 198 i 220.



Wykonanie podjazdu dla osób niepełnosprawnych do nowopowstałego przystanku windy osobowej na poziomie ciągu pieszo-jezdnego w budynkach przy ul. Radockiego 170 i 192.



ROZSTRZYgniĘCIE KONKURSU

Strażnicy piękna okolicy

►► DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Jury w tym roku oceniło 25 balkonów i 31 rabat. Gremium to, w skład którego wchodziło: Joanna Bardzińska (przedstawiciel Rady Nadzorczej), Jerzy Jałocha (przedstawiciel Rady Osiedla Odrodzenia) i dwie przedstawicielki z ramienia SM „Silesia” oraz zwyciężczyni ubiegłorocznej edycji konkursu Halina Szeider, zdecydowało o równorzędym wyróżnieniu ośmiu balkonów oraz siedmiu rabat. Wśród laureatów znalazło się pięć osób po raz pierwszy startujących w konkursie. Nagrody stanowiły bony zakupowe do zrealizowania w sklepie ogrodniczym Zazieleniacze przy ul. Armii Krajowej 138. Zwycięzcom wręczono dyplomy. Dokonał tego prezes SM „Silesia” Marek Bujczek.

Wśród tegorocznych laureatów znaleźli się: w kategorii balkony – Alicja Świst, Małgorzata

i Krzysztof Korczakowie, Kazimiera Maciaszek, Katarzyna i Krzysztof Cieszkowscy (wszyscy mieszkający przy ulicy Radockiego), Bożena i Andrzej Górkowie oraz Anna i Waław Kubiesowie (oba małżeństwa z ulicy Spokojnej), Aneta Gierlotka (ul. Poprzeczna), a także Halina i Antoni Gumieniakowie (ul. Żurawia); w kategorii rabaty – Bernadeta i Ryszard Śliwkowie, Barbara i Dagobert Drożdżowscy oraz Bożena Płaska (mieszkańcy ul. Radockiego), Bożena Tarasek (ul. Spokojna), Zofia Pochopień i Wanda Szczepańska (z ul. Szewskiej), Teresa Bald (ul. Poprzeczna) oraz Kazimiera Niemczynowicz (ul. Prusa).

Podczas spotkania ogrodników najpiękniejszych przestrzeni na naszym osiedlu odbyło się wręczenie nagród i zasłużony poczęstunek – w luźnej atmosferze można było porozma-

wiać nt. pielęgnacji roślin i bieżących spraw mieszkańców.

Specjalną atrakcją konkursowej gali były warsztaty poprowadzone przez Sybillę Pawlas. Poświęcone były one miodom i octom. Prowadząca zajęcia wraz z mężem przez ostatnie dwa lata byli starostami katowickich dożynek. Małżonkowie prowadzą w Kostuchnie pasiekę „Biny przy glajzach”.

– Octy robię od kilku lat, ale co roku wymyślam nowe kombinacje smakowe. W tym roku wymyśliłam sobie ocet z dzikich wiśni z lawendą, a z pulpy pozostałej z produkcji octu jabłkowego przyrządziłam musztardę – opowiedziała nam pani Sybilla jeszcze przed warsztatami, które skutecznie pochłonęły uwagę zaproszonych na rozdanie nagród gości. ■



Laureaci tegorocznego konkursu na „Najpiękniejszy balkon i najpiękniejszą rabatę”.



Uczestnicy przygotowują ocet jabłkowy.

ROZSTRZYgniĘCIE KONKURSU

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. POPRZECZNA 4B

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. RADOCKIEGO 160

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. RADOCKIEGO 206

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. RADOCKIEGO 82

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. RADOCKIEGO 88

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. SPOKOJNA 43

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. SPOKOJNA 49

„NAJPIĘKNIEJSZY BALKON”



UL. ŻURAWIA 24

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. POPRZECZNA 2C

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. PRUSA 34

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. RADOCKIEGO 162

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



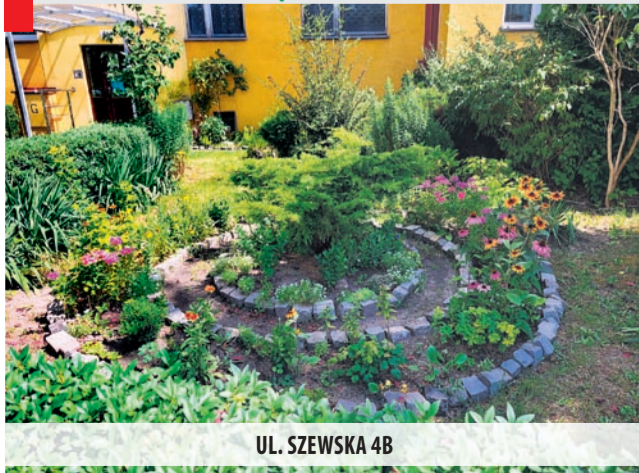
UL. RADOCKIEGO 214

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. SPOKOJNA 47

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. SZEWSKA 4B

„NAJPIĘKNIEJSZA RABATA”



UL. SZEWSKA 8A

„Tu naprawdę bardzo liczy się bycie razem”

Rozmowa o śląskich tradycjach z **BARBARĄ KOWACZEK-JĘDRASIK**, pochodzącą z osiedla Odrodzenia edukatorką regionalną, członkinią Związku Górnośląskiego, pełniącą społeczną funkcję dyrektorki Domu Śląskiego im. dr Łucji Staniczkowej, mieszczącego się przy ul. Stalmacha 17 w Katowicach.

Od jak dawna zajmuje się pani pielęgnowaniem górnośląskich tradycji?

To dosyć ciekawa historia. Swoje działania związane z regionalizmem rozpoczęłam od współtworzenia Międzynarodowego Studenckiego Festiwalu Folklorystycznego dla Uniwersytetu Śląskiego, ale wtedy zajmowałam się wszystkimi regionami świata, tylko nie swoim własnym. Kiedy po 20 latach skończyłam współpracę z festiwalem, doszłam do wniosku, że chciałabym coś zrobić dla mojego regionu, gdyż w międzyczasie gdzieś wykiełkowała we mnie świadomość, że jest on dla mnie ważny. Wtedy podjęłam podyplomowe studia z wiedzy o regionie na UŚ. Było to sześć lat temu. Od tego czasu zmagam się z krzewieniem tutejszych tradycji pośród młodzieży, dzieci oraz seniorów.

Jak z pani punktu widzenia jawi się żywotność tożsamości śląskiej?

Śląsk od zawsze był wielokulturowy i nadal taki jest. Weźmy nasze Osiedle Odrodzenia, którego mieszkanką byłam – mamy tu ludzi, którzy przyjechali z przeróżnych stron Polski. Rdzennych Ślązaków jest mało. Jeśli pojechalibyśmy jednak na przykład na Podlesie czy Kostuchnę, to spotkamy ich już znacznie więcej. Co ważne jednak – regionalizm przeżywa obecnie swoisty renesans. Dobrze jest wrócić do korzeni. To jest właściwa chwila, żeby tym, którzy tu przyjechali, czyli jak u nas się mówi „krzokom i ptokom”, pokazać na czym polega sedno śląskości. W swojej pracy staram się wykorzystywać wszystkie aspekty, które na wyjątkowość regionu się składają i sprawić mogą, żeby się w Górnym Śląsku zakochać – od najdawniejszej historii z Państwem Wielkomorawskim, po współczesność z innowacyjnością i startupami.

Co zatem z tej tradycji można ocalić i wpleść w nowoczesność?

Wszystko można wpleść w nowoczesność. Ja wplatałam na przykład strój, w który się nie przebieram, tylko ubieram. Chodzę w nim na wszystkie możliwe uroczystości miejskie, ale też prywatne. Jeśli mam wystąpić oficjalnie, mam z głowy problem, którą sukienkę włożyć, żeby dobrze wyglądać. W tradycyjnej jakli czuję się wyjątkowo i elegancko.

Wplatać można pewne cechy wypracowane na tych terenach – chociażby pracowitość i umiejętność uporządkowania. Ślązacy byli zawsze bardzo pracowici i to dalej punktuje. Młodzi ludzie, z którymi pracuję, często jadąc w Polskę lub za granicę do pracy spotykają się z reakcjami: „ty pewnie jesteś ze Śląska, bo jesteś taki pracowity”.

Liczą się też pochodzące stąd obyczaje, które zaczynają robić ogólnopolską karierę. Chociażby zwyczaj wręczania tytu pierwszoklasistom. Tradycja śląska, która robi się



Barbara Kowacek-Jędrasik w rozbarskim stroju męzkatki przy portrecie Łucji Staniczkowej.

powszechna w Polsce. To samo dotyczy obchodzenia pierwszej rocznicy urodzin – roczku.

Co stanowi według pani najbardziej charakterystyczny wyznacznik śląskości?

Uważam, że jest to rodzina. W moim przypadku, chociaż jestem rodowitą Ślązatką, nikt mnie tego Śląska nie uczył. Ale tylko pozornie, gdyż tajną robotę wykonała moja babcia Hedwisia. Jako dziecko tego nie rozumiałam, nawet się na to wściekałam, że znowu ta godka, że znowu te kołoczki i znowu te fajery, i znowu muszę wieszać gardiny, a czemu te sąsiadki gadają tak, że ich nie rozumiem. Wówczas było to dla mnie trudne, natomiast kiedy zaczęłam robić festiwale i kiedy zobaczyłam ludzi z całego świata, którzy kochają swoje folklor, to zadałam sobie pytanie, dlaczego ja nie kocham swojej tradycji? Dlaczego nie szanuję swojej tożsamości? Wielopokoleniowość w codziennym życiu jest cechą rdzennie śląskich społeczności. Tu naprawdę bardzo liczy się bycie razem.

Jakie inicjatywy podejmowane są w Domu Śląskim?

W tej przestrzeni możliwe jest wszystko. Robimy imprezy pod patronatem Związku Górnośląskiego, odbywają się odczyty, koncerty, warsztaty dla dzieci, a nawet warsztaty kulinarne i spotkania w ogrodzie. Można też wynająć pomieszczenia i zorganizować własne przyjęcie. Za chwilę na przykład odbędzie się tutaj wernisaż prac moich uc-

z platanami – pomnikami przyrody – zasadzonymi przez przedwojennego prezydenta Katowic Adama Kocura, stanowi bardzo atrakcyjną przestrzeń do plenerowych wydarzeń nie tylko dla dzieci. Często gościmy seniorów. Na przykład seniorzy z Piotrowic zamykali tutaj sezon swojej działalności w MDK Południe.

Instytucji patronuje pani doktor Łucja Staniczkowa, dlaczego ona?

Pani Staniczkowa była dobrą matką edukacji regionalnej na terenie Górnego Śląska. W zasadzie to ona ją rozbudziła. Dzięki niej miasto Katowice jako jedyne w regionie posiada autorski program edukacji regionalnej realizowany we wszystkich szkołach ponadpodstawowych w pierwszych i drugich klasach. Pozostawiła też po sobie konkurs krasomówczy, Śląskie Śpiewanie, debaty oxfordzkie toczone między szkołami. Kiedy zbyt szybko i nieoczekiwanie odeszła, nikt nie miał wątpliwości, żeby ten Dom Śląski, który stworzyła jako przyczulek dla wszystkich poszukujących źródeł śląskości, mógł nosić inne imię.

Czy w swoich działaniach na rzecz śląskich tradycji zdarzyło się już pani współpracować z SM „Silesia”?



Spacer ze studentami Szkoły Języka Polskiego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Jeśli chodzi o dzielnicę, to współpracuję z Miejskim Domem Kultury w Piotrowicach, prowadząc edukację regionalną dla dzieci przedszkolnych i z pierwszych klas podstawówki. Udzielam się też w chórze działającym pod patronatem spółdzielni jako Towarzystwo Śpiewacze Modus Vivendi. Kontakt mamy.

Wiem też, że jest wiele osób w spółdzielni, które zajmują się regionalizmem. Widać, że zaczyna on tam rozkwitać. Jestem z tego bardzo rada. Musimy teraz podjąć wspólnie ten trud, i dobrze że Spółdzielnia też się tym tematem zainteresowała, bo jeśli to dziś zaprzepaścimy, jak niestety z przyczyn systemowych zaprzepaścili to nasi przodkowie, którzy z przyczyn politycznych byli Śląskości pozbawiani, za dwa – trzy pokolenia nie będzie już czego pielęgnować. Sama ogromnie żałuję, że nie zadałam tak wielu pytań mojej babci Hedwisie.

Dziękujemy za rozmowę.

Od redakcji:
Barbara Kowacek-Jędrasik 12 września br. została laureatką Nagrody Prezydenta Miasta Katowice w dziedzinie kultury. Serdecznie gratulujemy!



Odwiedziny i zajęcia z członkami Polskiego Stowarzyszenia Turystyki Kulinarnej.

Wulkan aktywności z ulicy Radockiego

Niniejszy odcinek cyklu „Człowiek z pasją” zgodnie z sugestią jego bohatera powinien nosić nagłówek „Aktywny senior”. Aleksander Pawlak, bo o nim mowa, ma do swojej metryki podejście dosyć dyplomatyczne. Nagabywany o rok urodzenia zamyka temat stwierdzeniem, iż reprezentuje pokolenie 80+. Na spotkanie przybył w kolejarskim mundurze z piersią bogato udekorowaną odznaczeniami, dlatego opowieść o nim rozpoczniemy od pracy, której poświęcił całą swoją zawodową aktywność.

OD LOKOMOTYWY DO DYREKCJI

Pan Aleksander pochodzi z rodziny robotniczo-chłopskiej. Urodził się w Wielkopolsce. Jak wspomina, ojca nie było stać na opłacanie wycieczek syna, a ponieważ był on ciekawy świata, wpadł na pomysł, że dzięki pracy na kolei będzie mógł zwiedzić cały kraj. Z PKP związał się na całe swoje zawodowe życie, czyli 42 lata. Najpierw jeździł jako pomocnik maszynisty parowozu, aby następnie, po ukończeniu technikum, podjąć zatrudnienie w Kolejowych Zakładach Zabezpieczenia Ruchu i Łączności w Katowicach – Piotrowicach. Na wielu śląskich budowach nadzorował jako majster modernizację sygnalizacji kolejowej, czyli przejście z mechanicznych systemów kształtowych na świetlne systemy przekaźnikowo-elektryczne. Praca w ciągłej delegacji bardzo mu się podobała. W drodze awansu trafił ostatecznie do śląskiej Dyrekcji Okręgowej Kolei Państwowych.

NIE TYLKO KREW

Za sprawą zakładowej akcji oddawania krwi związał się z tą formą dobroczynności. Co prawda za pierwszym razem doznał lekkiego omdlenia, ale można śmiało rzec, że krwiodawstwo weszło mu w krew. Tym bezcennym lekiem, którego nie można wyprodukować, dzielił się przez 40 lat. Jak obliczył, oddał w tym czasie bezinteresownie 60 litrów szkarłatnej substancji. Obecnie, gdy sam już ze względu na wiek oddawać nie może, stara się werbować innych – w szczególności studentów Uniwersytetu Ekonomicznego.

Wszelkie akcje dobroczynne i charytatywne napędzają go do działania. W trakcie pandemii współdziałał z MOPSem, dostarczając maseczki ochronne mniej sprawnym seniorom. Po wybuchu wojny za naszą wschodnią granicą wydawał ukraińskim uchodźcom środki pomocowe w ramach akcji PCK.

Oprócz tych wyróżnień, które niezwykle sobie ceni, pochwalić się może i z dumą prezentuje na prawej stronie mundurowej marynarki 20



Aleksander Pawlak z dumą zakłada kolejarski mundur.

innych różnorodnych odznak resortowych i związkowych. W tej liczbie znajdują się Srebrna Odznaka „Zasłużony dla Województwa Katowickiego” oraz Złota „Zasłużony dla Województwa Śląskiego”. Ponadto pierś jego zdobią najważniejsze, bo państwowe medale. Są to: Złoty Krzyż Zasługi oraz nadane przez Prezydenta RP odznaczenie „Zasłużony dla Zdrowia Narodu” (odznaczony dwukrotnie).

WIEDZA, PODRÓŻE I SPORT

Ważnym akcentem jego seniorskiej aktywności jest czynny udział w zajęciach Uniwersytetu Ekonomicznego Trzeciego Wieku. Uczestniczy w nich od samego początku, czyli już 12 lat. Jak podkreśla, zawsze zabiera głos

w dyskusjach. Bierze udział w wycieczkach. Wystartował też w olimpiadzie sportowej organizowanej dla słuchaczy i w 2018 w Łazach zdobył złoty medal w pchnięciu kulą.

Opowiadając o tym sukcesie, zwraca uwagę, że przebył nietypową drogą od bycia sędzią do startów w roli zawodnika. Przed laty bowiem, w okolicy pięćdziesiątego roku życia, zrobił kursy sędziowskie i był arbitrem piłki ręcznej oraz zawodów lekkoatletycznych na poziomie ligi okręgowej.

Potrzeba nieustannej aktywności i ruchu sprawiła, iż zwiedził już Europę zachodnią, południową oraz kraje Beneluksu. Odwiedził też kilka państw północnego wybrzeża Afryki. Trzy razy był w Turcji, gdzie chętnie korzystał z kąpeli w morzu i basenie, chociaż nigdy nie nauczył się pływać.

Podczas pobytu w Barcelonie nie ominął możliwości obejrzenia meczu z udziałem Roberta Lewandowskiego. Udało mu się nawet zamienić kilka słów z polskim napastnikiem. Na pytanie, kiedy skończy karierę, Lewandowski odparł ponoć panu Aleksandrowi, że wtedy, gdy przestanie strzelać bramki.

– Dość wymijająco – kwituje nasz bohater.

NA PARKIECIE I NA EKRANIE

Pływać może nie potrafi, ale jest za to miłośnikiem tańca. Ma zasadę, że podczas pobytu w sanatorium, gdy tylko przytrafi się wieczerek taneczny, on na parkiecie musi być pierwszy. Ułożył na tę okoliczność nawet specjalne hasło: „Kto siedzi na przedzie, temu się wiedzie”.

Jego ulubiona melodia to disco-polowy hit ostatnich lat „Aleksandra”. Jest też wielkim admiratorem talentu Teresy Werner, zna na pamięć teksty jej piosenek, posiada wszystkie płyty.

Zamiłowanie do estrady i świata show-biznesu realizuje poprzez statystowanie w produkcjach filmowych. Przed laty był statystą w filmach Kazimierza Kutza. Wziął również udział w takich produkcjach jak „Kler”, „Młyn i krzyż”, „Stulecie winnych”, czy w opowiadającym o uzdrowiskowych obyczajach peerelu filmie „Ekscentrycy”. Tam trafiła mu się szczególnie gratka – udział w scenie dancingu w sanatorium.

– Ja muszę być widoczny, jak mam być w tłumie, to ja na taką imprezę nie idę – podsumowuje tę działkę swojej aktywności nasz bohater.

SPRAWY POWAŻNE

Swego czasu zaangażował się w badania opinii publicznej. Pracował między innymi dla CBOS. Jego skuteczność w przeprowadzaniu ankiet budziła uznanie zleceniodawców. Gdy normą było przeprowadzenie siedmiu badań, pan Aleksander był w stanie przeprowadzić nawet i piętnaście. Wszystko dzięki dobrej organizacji i systematyczności.

Przez trzy dekady pracował jako ławnik w sądzie pracy, a także

w wydziale karnym sądu wojewódzkiego. Od pierwszych wyborów po zmianie ustroju w 1989 roku uczestniczył w pracach komisji wyborczych. Nie opuścił żadnej możliwości, aby w ten sposób czynnie uczestniczyć w demokratycznych procesach. Zdarzyło mu się nawet przełożyć pobyt w sanatorium, gdyż kolidował z terminem wyborów.

Od 25 lat jest członkiem SM „Silesia”, mieszka przy ulicy Radockiego. Ponieważ, jak twierdzi, ma żylkę społecznika, udziela się w Radzie Dzielnicy. Chętnie bierze dyżury, kiedy innym radnym się nie chce, lub coś im nie pozwala. Zwraca uwagę na wszelkie bieżące usterki w dzielnicy, wyczulony jest szczególnie na problem wraków pozostawianych na osiedlowych parkingach. Przyczynił się do powstania dwóch słupów ogłoszeniowych. Radnym dzielnicy był trzy kadencje i pełni tę funkcję nadal.

W RADIU I PRASIE

Bardzo chętnie bierze udział w konkursach. Jak zauważa, sprzyja mu w nich nawet umiarkowane szczęście; na przykład na targach turystycznych udało mu się wygrać rejs wycieczkowy po Morzu Śródziemnym.

Jedno z jego powiedzonek brzmi: „człowiek ma tyle wartości, ile posiada wiadomości”. Regularnie dzwoni do Radia Katowice, aby brać udział w telefonicznych quizach. Postrzeża siebie jako łowcę nagród, który już sam nie wie, gdzie ma sprzedać swoją wiedzę. Szczególnie od czasu, gdy w radiu wprowadzono obostrzenie udziału w konkursie raz na trzy miesiące.

Nie obce są mu też kontakty z prasą. Z prac lawniczych pozostała mu pasja pisarska, którą realizuje wysyłając listy do gazet. Jego teksty publikowały takie czasopisma jak „Super Express” lub „Fakty po mitach”. Z kolei „Zdrój Ciechociński” opublikował w lutym tego roku artykuł o naszym rozmówcy pod tytułem „Z Łuści do Ciechocinka”.

– Lubię być zauważony, taki jest mój konik – podsumowuje nasze spotkanie pan Aleksander. ■



Ważna wizyta na cmentarzu polskich żołnierzy pod Monte Cassino.



Zwiedzając Europę trzeba odwiedzić Wenecję.

AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach X edycji Budżetu Obywatelskiego
Czas realizacji marzec - grudzień 2024 r.

Zapraszamy seniorów 55+ z Piotrowic i Ochojca na:

SENIORALIA
23 października godz. 17.30
Kino Helios - Galeria Libero

Bezpłatny poczęstunek

BROADWAY Show

Niezapomniane przeboje z musicali: „Upiór w operze”, „Chicago”, „Skrzypek na dachu”, „Cabaret”, „Moulin Rouge”
w wykonaniu: **Nairy Ayvazyan**,
solistów i rewii tanecznej Teatru Muzycznego „Orpheum”

Dokładne informacje i zapisy
od 17 do 23.09.2024 r. lub do wyczerpania miejsc.
Klub Aktywnego Seniora „Anziano” Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
Katowice ul. Północna 32, od pon. do pt. od godz. 8:00 do 14:00
tel. 517 206 384



AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach X edycji Budżetu Obywatelskiego
Czas realizacji marzec - grudzień 2024 r.

Zapraszamy Seniorów 55+
z Piotrowic i Ochojca na filmy:

„Bulion i inne namiętności”
4.10.24 r. (piątek), godz. 17.00

„Drużyna A(A)”
18.10.24 r. (piątek), godz. 17.00

Kino Helios, Galeria Libero

ZASADY KORZYSTANIA Z BILETÓW:
1. Bilety są bezpłatne. Liczba biletów ograniczona.
2. Pierwszeństwo w wyjściach mają osoby, które jeszcze w tym roku nie korzystały z bezpłatnych biletów.

Dokładne informacje i zapisy
od 17 do 23.09.24 r. lub do wyczerpania biletów.
Klub Aktywnego Seniora „Anziano” Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
Katowice ul. Północna 32, od godz. 8:00 do 14:00
tel. 517 206 384



AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach X edycji Budżetu Obywatelskiego
Czas realizacji marzec - grudzień 2024 r.

ZAPRASZAMY SENIORÓW 55+
na zajęcia do klubów osiedlowych SM „Silesia”:

ul. Północna 32

- gimnastyka z el. stretchingu wt. godz. 10.00
- joga śr. godz. 10.00
- zumba czw. godz. 11.00
- nauka j. angielskiego czw. godz. 10.00

ul. Żurawia 80

- zdrowy kręgosłup pon. godz. 19.00
- pilates czw. godz. 19.00

ul. Radockiego 282

- zumba wt. godz. 16.30
- nauka j. angielskiego pon. godz. 10.00
- zajęcia „Cyfrowy senior” czw. godz. 17.00

Tereny leśne - nordic walking wt. godz. 8.00

Dokładne informacje oraz zapisy
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
Katowice ul. Północna 32, od pon. do pt. od godz. 8:00 do 14:00
tel. 517 206 384



AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach X edycji Budżetu Obywatelskiego
Czas realizacji marzec - grudzień 2024 r.

Zapraszamy seniorów 55+ z Piotrowic i Ochojca na:

EKO WARSZTATY
9 października godz. 10.00
klub ul. Północna 32

Warsztaty to okazja do zaprojektowania EKO torby
wraz z pasującą do niej zawieszka z makramy

HORTITERAPIA - kwitnąca jesień
16 października godz. 17.00
klub ul. Radockiego 282

Warsztaty tworzenia jesiennej
kompozycji dekoracyjnej

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Dokładne informacje i zapisy od 18 do 24.09.2024 r.
w klubie Aktywnego Seniora „Anziano” Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
Katowice ul. Północna 32, od pon. do pt. od godz. 8:00 do 14:00
tel. 517 206 384



Spółdzielcy na 40. Jubileuszowym Złazie Rodzinnym w Podlesicach



Odpozynek na mecie w Podlesicach.

W sobotę, 7 września, grupa ponad 70 mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia” wzięła udział w 40. Jubileuszowym Złazie Rodzinnym Mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowych Województwa Śląskiego im. Neli i Tytusa Szlompków, który odbył się w malowniczych Podlesicach.

W tegorocznej imprezie uczestniczyło 1200 osób z 19 spółdzielni. Uczestnicy wyruszyli w trasę, aby cieszyć się pięknem natury i odkrywać interesujące miejsca na Szlaku Orlich Gniazd. Słoneczna pogoda sprzyjała wędrowce.

Nasza grupa, wyróżniająca się charakterystycznymi niebieskimi czapeczkami z logo spółdzielni, pokonała trasę wiodącą czerwonym szlakiem o długości około 7 kilometrów. Trasa rozpoczęła się w Bzowie, a następnie prowadziła przez Karlin i Żerkowice. Po drodze mieliśmy okazję podziwiać malownicze źródła Warty w Kromoławie oraz źródła Przemszy w Bzowie, które stano-

wią ważne punkty geograficzne regionu. Dodatkową atrakcją były umocnienia wojenne z 1944 roku, znajdujące się na Pańskiej Górze w Żerkowicach.

Wycieczka trwała około dwóch godzin. Na mecie, w Podlesicach, zostaliśmy serdecznie przywitani przez organizatorów Złazu, którzy zadbali o ciepły posiłek oraz drobne upominki dla wszystkich uczestników. Dodatkowo mogliśmy wziąć udział we wspólnej zabawie przy dźwiękach znanych biesiadnych i dyskotekowych hitów. Dużą popularnością cieszyła się fotobudka 360°. Dzięki takiej oprawie, wydarzenie nie tylko dostarczyło wielu wrażeń, ale również pozwoliło zintegrować mieszkańców naszej Spółdzielni.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział oraz organizatorom

za świetnie przygotowaną imprezę. Już teraz nie możemy się doczekać kolejnych edycji i wspólnych wędrowek po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. ■



Letnia odsłona Budżetu Obywatelskiego

Podczas wakacji trwał bezpłatny projekt AKTYWNY SENIOR 55+ skierowany do mieszkańców naszych dzielnic. Odbyły się dwa wyjścia do kina, gdzie seniorzy mieli okazję obejrzeć filmy dostosowane do ich gustów i zainteresowań. Seanse takie jak „Zabierz mnie na księżyc” oraz „Do usług szanownej Pani” cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Każde wyjście było także doskonałą okazją do rozmów i integracji uczestników, co wpłynęło na budowanie relacji.

Program obejmował również wycieczkę, która pozwoliła seniorom odkryć urok miasta Katowice. Uczestnicy zwiedzili Park Kościuszki – jeden z najpiękniejszych parków w Katowicach, gdzie mogli spędzić czas na łonie natury, podziwiać starodrzew oraz odpocząć w malowniczym otoczeniu. Kolejną atrakcją było zwiedzenie szlaku katowickiej moderny, który prowadził przez wyjątkowe budynki i obiekty architektury modernistycznej, ukazując Katowice z innej perspektywy.

Ważnym punktem programu było także zwiedzanie Muzeum Śląskiego, gdzie seniorzy mieli okazję zapoznać się z historią i kulturą regionu. Wizyta w muzeum wzbudziła wiele emocji, zwłaszcza wśród osób zainteresowanych historią Górnego Śląska, a interaktywne wystawy przyciągnęły uwagę i zainteresowanie uczestników.

Równolegle do wycieczki i aktywności kulturalnych, przez cały czas trwania projektu odbywały się zajęcia ruchowe, które miały na celu poprawę kondycji fizycznej oraz ogólnego samopoczucia. Seniorzy uczestniczyli

w zajęciach Nordic Walking, które odbywały się na terenach leśnych. Zajęcia gimnastyki, jogi, zumbi i pilatesu stanowiły doskonałą formę relaksu i dbania o zdrowie fizyczne. Spotkania ruchowe zintegrowały grupę, a pozytywna energia podczas tych zajęć motywowała do regularnej aktywności.

Projekt „Aktywny Senior 55+ i jego środowisko lokalne” daje mieszkańcom możliwość włączenia się w życie kulturalne i społeczne miasta, a także zadbania o swoje zdrowie i kondycję.

Program będzie kontynuowany do końca roku. Zapraszamy! ■

Seniorów i osoby młodsze, które chcą wziąć udział w projekcie, zachęamy 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 i w administracjach SM „Silesia”
- w gablotach Rady Dzielnic 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.

NOWY SEZON W KLUBACH OSIEDLOWYCH. OD WRZEŚNIA TRWAJĄ ZAPISY NA ZAJĘCIA

KLUB OSIEDLOWY UL. PÓŁNOCNA 32
czynny od pon. do pt. w godz. 8.00-14.00
tel. 517 206 384

- GIMNASTYKA DLA SENIORÓW
- ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA SENIORÓW
- REMIK ■ BRYDŻ
- AEROBIK DANCE ■ JOGA
- GIMNASTYKA Z EL. STRETCHINGU (BO*)
- JOGA (BO*) ■ NORDIC WALKING (BO*)
- ZUMBA (BO*) ■ J. ANGIELSKI (BO*)

KLUB OSIEDLOWY „SILESIA”
UL. RADOCKIEGO 282
czynny od pon. do pt. w godz. 16.00-20.00
tel. 517 206 397

- GIMNASTYKA DLA SENIORÓW
- AEROBIK ■ ZDROWY KRĘGOSŁUP
- PILATES ■ JOGA
- AEROBIK TURBO ■ „WYGINAM ŚMIAŁO CIAŁO”
- J. ANGIELSKI GR. POCZĄTKUJĄCA I ŚREDNIOZAAWANSOWANA
- ZUMBA (BO*) ■ J. ANGIELSKI (BO*)
- CYFROWY SENIOR (BO*)

KLUB OSIEDLOWY UL. ŻURAWIA 80

- J. ANGIELSKI DLA DZIECI (tel. 501 071 245)
- ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI
- ORAZ GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA DLA DZIECI (SPORTINA tel. 697 050 516)
- JOGA DLA POCZĄTKUJĄCYCH ORAZ JOGA DLA KRĘGOSŁUPA (tel. 605 820 157)
- SAMOOBRONA DLA DOROSŁYCH (tel. 607 430 944)
- ZDROWY KRĘGOSŁUP ORAZ PILATES W RAMACH BO* (tel. 517 206 384)

ZAPRASZAMY!

*BO - zajęcia bezpłatne z Budżetu Obywatelskiego.



Odkrywamy zielone zakątki Katowic.

Półkolonie pełne radości i emocji

Tegoroczne półkolonie dla dzieci z naszej Spółdzielni Mieszkaniowej trwały niecałe trzy tygodnie, od 1 do 19 lipca, i okazały się niezapomnianą przygodą pełną radości, nauki i wspaniałej zabawy! Dzięki starannie opracowanemu programowi oraz zaangażowaniu organizatorów, mali uczestnicy mieli okazję przeżyć mnóstwo wyjątkowych atrakcji, odkrywając nowe miejsca, rozwijając swoje pasje i nawiązując nowe przyjaźnie.

Naszą wakacyjną przygodę rozpoczęliśmy od aktywności fizycznych, które sprawiły dzieciom wiele radości. W upalne dni niezastąpionymi miejscami relaksu i szaleństw, które od razu zdobyły ogromne zainteresowanie, okazały się basen odkryty na Rolnej oraz plac wodny. Dzieci z entuzjazmem korzystały ze zjeżdżalni wodnych, pływały, a także brały udział w emocjonujących bitwach wodnych. Chłodna woda była idealnym sposobem na orzeźwienie, a jednocześnie dawała mnóstwo okazji do wspólnej zabawy.

Półkolonie nie mogłyby być kompletne bez elementów, które rozwijają kreatywność i wiedzę najmłodszych. W ramach warsztatów pszczelarskich w Lawendowym Ogrodzie w Ochojcu, dzieci dowiedziały się, jak powstaje miód oraz jak wygląda codzienne życie pszczoł. Mogły przyjrzeć się z bliska tym pracowitym owadom, co wzbudziło fascynację i liczne pytania. Z kolei na warsztatach z fizyki w Pałacu Młodzieży dzieci miały niepowtarzalną okazję przeprowadzać samodzielne doświadczenia, odkrywając prawa rządzące naszym światem. Laboratorium pełne eksperymentów wywołało zarówno podziw, jak i radość z naukowych odkryć.

Jednym z kulminacyjnych punktów programu była wycieczka autokarowa do Parku Przygód i Atrakcji w Wilkowicach. Już sam wyjazd wywołał w dzieciach ogromne emocje. Pierwszym przystankiem był Parkowy Zwierzyniec, gdzie dzieci mogły podziwiać nie tylko zwierzęta domowe, ale także te bardziej egzotyczne, takie jak strusie, kangury czy urocze surykutki. Po edukacyjnej części wycieczki przyszedł czas na zabawę. Ogromny plac zabaw oferował mnóstwo atrakcji: park linowy, ścieżkę bosych stóp, labirynt xli, piaskownicę, boiska do siatkówki i piłki nożnej, a także liczne miejsca do wspólnej gry, jak kręgle czy koło młyńskie. Dzień zakończył się wspólnym posiłkiem, który dodał energii po intensywnych zabawach.

Oprócz licznych aktywności na świeżym powietrzu i zajęć edukacyjnych, nie zabrakło również czasu na rozrywkę. Wizyta w kinie oraz wspólne oglądanie filmów „Gru i Minionki: Pod przykrywką” i „W głowie się nie mieści 2” przyniosło mnóstwo śmiechu i radości. Dzieci z entuzjazmem reagowały na przygody ulubionych bohaterów, a niektóre sceny na długo zapadły w pamięci. Z kolei w kręgielni, gdzie mali uczestnicy rywalizowali w drużynach, królował duch sportowej walki. Dzieci miały okazję nauczyć się zasad fair play, co dodatkowo wzbogaciło ich umiejętności współpracy.

Nie zabrakło również zajęć artystycznych, które rozwijały kreatywność i talenty. Warsztaty plastyczne stały się przestrzenią, w której dzieci mogły wyrażać siebie poprzez sztukę. Wspólnie tworzyły różnorodne plakaty, co zrodziło wiele pomysłów i dyskusji. Powstałe prace były omawiane przez panią prowadzącą. Podczas warsztatów muzycznych dzieci z zapalem grały na różnych instrumentach, a wspólne śpiewanie przyniosło wiele radości.

Niezwykłym doświadczeniem dla uczestników była także wizyta w Szkole Policji w Piotrowicach. Pierwszym punktem programu było szkolenie z udzielania pierwszej pomocy. Pod czujnym okiem funkcjonariuszy, dzieci uczyły się podstawowych technik ratunkowych, takich jak resuscytacja krążeniowo-oddechowa oraz używanie automatycznego defibrylatora. Każdy uczestnik mógł przećwiczyć udzielanie pomocy na fantomach, co wzbudziło w nich duże poczucie odpowiedzialności i świadomość, jak ważne jest szybkie reagowanie w nagłych wypadkach.

Następnie dzieci zostały zaproszone na strzelnicę, gdzie funkcjonariusze zwykle trenują celność i obsługę broni. Dowiedziały się więcej na temat różnych rodzajów broni oraz procedur bezpieczeństwa związa-

nych z jej użytkowaniem. Dużo uwagi poświęcono wyjaśnieniu, w jakich sytuacjach policjanci używają broni oraz jakie przepisy regulują te działania.

Szczególnym punktem programu była wizyta w pracowni kryminalistyki, która wzbudziła ogromne zainteresowanie dzieci. W pracowni tej mogły zobaczyć, jak policjanci analizują ślady pozostawione na miejscu przestępstwa. Miały okazję poznać techniki zdejmowania odcisków palców, oglądały narzędzia używane do badania śladów oraz dowiedziały się, jak ważna jest praca kryminalistów w rozwiązywaniu zagadek kryminalnych. Przez chwilę wszyscy uczestnicy mogli poczuć się jak prawdziwi detektywi, śledząc tajemnice przestępstw.

Wizyta zakończyła się pokazem budynku operacyjnego, w którym odbywają się symulacje policyjnych interwencji. Podczas całej wizyty dzieci miały okazję zadawać pytania funkcjonariuszom, a ci chętnie dzielili się wiedzą o swojej codziennej pracy. Zajęcia w szkole policji nie tylko przybliżyły najmłodszym specyfikę pracy policjantów, ale przede wszystkim zwiększyły ich świadomość na temat bezpieczeństwa oraz konieczności przestrzegania zasad w życiu codziennym.

Wszyscy uczestnicy zakończyli wizytę z głowami pełnymi nowych informacji, a niektórzy z nich zaczęli nawet marzyć o przyszłej karierze w policji.

Mimo że półkolonie dobiegły końca, na twarzach dzieci gościły uśmiechy, choć niektórym trudno było pożegnać się z tak wspaniałą przygodą. Tegoroczne półkolonie z pewnością na długo pozostaną w pamięci wszystkich uczestników, którzy spędzili te trzy tygodnie pełne zabawy, nauki i niezapomnianych wspomnień.

Zapraszamy zatem na „Akcję Zima 2025”. ■



Wizyta w Parkowym Zwierzyncu.



Chwila wytchnienia w lodziarni rzemieślniczej.



Relaks na placu wodnym.



Wycieczka do Parku Przygód i Atrakcji w Wilkowicach.



Degustacja miodu podczas warsztatów.

WYDARZENIE

KINO LETNIE NA MANHATTANIE

– wakacyjna inicjatywa spółdzielni

Wakacje to czas relaksu, spotkań z przyjaciółmi i rodziną, a także doskonała okazja do korzystania z kulturalnych atrakcji na świeżym powietrzu. W sierpniu Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” po raz kolejny zorganizowała kino plenerowe, które zyskało ogromną popularność wśród mieszkańców. Ciesząc się ciepłymi letnimi wieczorami, mieszkańcy osiedli Odrodzenie i Targowisko mieli okazję spędzić pod gołym niebem cztery wieczory w towarzystwie ulubionych filmów.

Każdy z pokazów plenerowych gromadził liczną publiczność – w sumie ponad 500 osób wzięło udział w sierpniowych seansach. Organizatorzy wybrali cztery filmy, które miały na celu zadowolić zarówno młodszych widzów, jak i starsze pokolenia.

Największym hitem okazał się kultowy klasyk „Powrót do przyszłości”, wyświetlony na osiedlu Odrodzenie, który przyciągnął blisko 200 osób. Historia Marty’ego McFly’ego i jego przygód w czasie, wciąż fascynuje kolejne pokolenia widzów, a seans pod gołym niebem dodał magii tej niezapomnianej opowieści. Widzowie mogli wspólnie śmiać się z kultowych scen, a nostalgiczne dźwięki lat 80. dodatkowo umiliły wieczór.

Kolejnym filmem wyświetlanym podczas sierpniowych piątków był „Asteryks i Obeliks: Imperium smoka”, który zadowolił szczególnie młodszych widzów oraz fanów kultowych bohaterów z komiksów. Seans pełen humoru i przygód sprawił, że uśmiechy nie schodziły z twarzy najmłodszych uczestników, którzy z zaciekawieniem śledzili na wielkim ekranie losy galijskich wojowników.

Na osiedlu Targowisko mieszkańcy mieli okazję obejrzeć komedię „I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże”. Ten francuski hit pełen zabawnych perypetii i rodzinnych problemów, w lekki i zabawny sposób przedstawiający różnice kulturowe, spotkał się z dużym entuzjazmem widzów. Wieczór pełen śmiechu był idealną odskocznią od codziennych trosk.



Najlepszy sposób na filmową noc.

Na zakończenie wakacyjnego cyklu filmowego wyświetlono film „Hugo i jego wynalazek”, który okazał się prawdziwą uczcą dla miłośników kina rodzinnego. Magiczna opowieść o przyjaźni, odkrywaniu tajemnic i miłości do kina podbiła serca widzów, przenosząc ich do świata pełnego wynalazków i pasji. Film ten, wyświetlany pod koniec sierpnia, wprowadził wszystkich w nostalgiczny nastrój końca wakacji, jednak pozostawił po sobie ciepłe wspomnienia.

Wszystkie seanse odbywały się w przyjemnej, piknikowej atmosferze. Organizatorzy zadbałi o komfort uczestników, przygotowując leżaki dla wygodnych miejsc do siedzenia, a wielu mieszkańców przynosiło również swoje koce, co stworzyło przytulną przestrzeń. Ciepłe sierpniowe wieczory sprzyjały relaksowi.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” serdecznie dziękuje wszystkim mieszkańcom za liczny udział i wspólne spędzanie letnich wieczorów. Dzięki tej inicjatywie, udało się nie tylko zapewnić mieszkańcom rozrywkę, ale także zintegrować lokalną społeczność. Już teraz z niecierpliwością czekamy na kolejne wydarzenia. ■



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
- gabinet, np. masażu, kosmetyczny, terapii manualnej



Do dyspozycji sale o powierzchni od 24m² do 88m² 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 cały dzień, wynajem krótkoterminowy lub długoterminowy.

Konkurencyjne ceny wynajmu sal uzależnione od wielkości i przeznaczenia.

Szczegółowe informacje tel. 517 206 384, e-mail: silesia@smsilesia.pl



Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia”
zaprasza mieszkańców na

II edycję Centralnego Klubu Pacjenta

organizowaną przez Fundację „Z sercem do Pacjenta”



24 września 2024 (wtorek)

od godz. 9.30 do 18.00

Międzynarodowe Centrum Kongresowe



Wydarzenia towarzyszące:

- wykład prof. Andrzeja Bochenka
- marsz z Justyną i Robertem Korzeniowskimi
- warsztaty taneczne z Iwoną Pavlović
- impreza z DJ Wiką
- rozmowa z Izabelą i Apoloniuszem Tajnerami
- 18 stanowisk edukacyjnych
- strefa aktywności fizycznej
- strefa świadomego pacjenta
- strefa innowacji społecznych

35 stanowisk z badaniami:

w kierunku migotania przedsionków i innych zaburzeń rytmu serca, spirometria, EKG, badanie znamion skóry, natlenienia organizmu, mammografia, cytologia, badanie okulistyczne w kierunku zaćmy, pomiar ciśnienia, poziomu glukozy, pakiet badań z krwi, analiza składu masy ciała, analiza skóry twarzy

28 punktów eksperckich:

kardiolog, chirurg naczyniowy, internista, farmaceuta (przeгляд leków), dietetyk, fizjoterapeuta, psychoonkolog, prawa pacjenta, badania kliniczne i inne

Dodatkowo, wraz z Muzeum Śląskim zapraszamy na bezpłatne zwiedzanie wystaw.

Zapewniamy bezpłatny przejazd autokarem na miejsce, powrót we własnym zakresie.

Zbiórka: 8.30 parking przy Biedronce ul. Radockiego 150

Zapisy oraz szczegółowe informacje do 19.09.2024 r.
w klubie osiedlowym przy ul. Północnej 32,
w godz. 8.00 do 14.00 oraz tel. 517 206 384

20 września 2024

IV FESTYN PIECZONEGO KARTOFLA

Restauracja Wena ul. Kempy
START: 16.00

BEZPŁATNY POCZĘSTUNEK

W programie:

- 16.00** Powitanie, kartoflowe zabawy z dziećmi, konkursy
- 16.30** Po śląsku i z humorem
- 17.15** Konkurs Kina Helios
- 17.30** Spektakl "Śląskie Straszki" z muzyką na żywo
- 18.30** Zabawy i konkursy rodzinne
- 19.00** Biesiada i tańce z DJ FAZI

Dodatkowo bezpłatne atrakcje:

- Warsztaty - "Kartofelki na dobry humor" - zabawki gniotki antystresowe
- Malowanie buziek, bańki mydlane, modelowanie balonów, dmuchańce
- Wicie wianuszków z Kwiatem Toskanii
- Fotobudka 360

Czeka na Państwa stoisko z lokalnymi miodami, a Sybilla opowie o "Żywych octach i nie tylko"

SERDECZNIE ZAPRASZAMY I

Wydarzenie organizowane w ramach Inicjatywy Lokalnej Miasta Katowice.

KATOWICE Międzyzdroje SMS HELIOS

MDK "Południe" w Katowicach · Rada Dzielnicy nr 19 Piotrowice-Ochojec · Spółdzielnia Mieszkaniowa "SILESIA"

#KATOkultura

Szanowni Państwo,

w dzisiejszych czasach zakupy bardzo często robimy za pomocą sklepów internetowych lub popularnych portali sprzedażowych typu Allegro czy OLX, przez co jesteśmy narażeni na różnego rodzaju oszustwa internetowe. Do Komisariatu Policji IV w Katowicach praktycznie codziennie zgłaszają się poszkodowane osoby, które padły ofiarą oszustów działających w sieci internetowej.

Dokonując więc zakupów przez internet, zachowajmy czujność i zdrowy rozsądek. Często w pośpiechu przelewamy pieniądze niejednokrotnie w wysokich kwotach. Nie mamy czasu na czytanie regulaminów portali lub sklepów internetowych, nie mówiąc o wnikliwym przejrzeniu opisu aukcji. Finał takich przyzwyczajzeń może być bardzo przykry. Dlatego nie dajmy się oszukać!

Oto kilka rad, dzięki którym możemy nie paść ofiarą oszustwa:

- „poznajmy” sprzedającego – poświęćmy czas na zapoznanie się z opisem firmy lub osoby sprzedającej. Zorientujmy się, od jak dawna zajmują się oni sprzedażą, korzystając z danego konta. Przeczytajmy opinie i komentarze wystawione przez innych użytkowników oraz dowiedzmy się, ile klientów korzystało z usług danego sprzedawcy;
- zwróćmy uwagę na cenę produktu – jeśli jest ona zbyt niska,

zastanówmy się, czy towar nie jest podrobiony. Nie dajmy się nabrać na „wyjątkowe okazje”. Rzadko zdarza się, aby wartościowa rzecz była sprzedawana za grosze; czytamy regulaminy sklepów i opisy aukcji – wnikliwie czytamy opisy oferowanych towarów. Oszuści często bazują na grze słów, wykorzystując nasze rozróżnienie i brak szczegółowego zapoznania z przedstawionymi przez nich treściami;

- ostrożnie z adresem wysyłki – nie podajemy za pośrednictwem wiadomości e-mail swoich danych teleadresowych. Adres do wysyłki, w większości przypadków, wysyłany jest automatycznie przez portal aukcyjny, z którego skorzystaliśmy; potwierdzenie zakupu – ostatnią kontrolą – po zakupie danego towaru z reguły na adres e-mail powinniśmy otrzymać potwierdzenie dokonania zakupu. Upewnijmy się, że to potwierdzenie dotyczy przedmiotu, który został przez nas zakupiony. Sprawdźmy również, czy warunki dostawy są zgodne z opisywanymi wcześniej. Jeśli nie, kontaktujemy się ze sprzedawcą lub administratorem serwisu, aby wyjaśnić wątpliwości;
- zachowajmy korespondencję ze sprzedającym oraz potwierdzenie wykonania przelewu – w przypadku oszustwa, będzie to dowód potwierdzający zakup;



■ przyjrzymy się przesyłanym linkom – zwróćmy szczególną uwagę na linki, które niejednokrotnie do złudzenia przypominają adresy stron banków czy aukcji internetowych, na których trzeba się załogować. Oszuści w ten sposób chcą uzyskać niezbędne dane, potrzebne do wyczyszczenia naszego konta bankowego. Danymi mogą się także posłużyć do innych celów przestępczych.

Kupując przez internet lub telefon, kierujmy się zawsze zasadą ograniczonego zaufania. Korzystanie z solidnych portali internetowych, które cieszą się pewną renomą i od dłuższego czasu działają na naszym rynku, zwiększa szansę na udaną transakcję. Kupując poza takimi portalami, narażamy się na oszustwo.

Bezpiecznych zakupów w sieci życzą policjanci Komisariatu Policji IV w Katowicach.

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

PORADY PRAWNE**Ochrona osób bliskich spadkodawcy**

Zgodnie z art. 923 § 1 kodeksu cywilnego „Małżonek i inne osoby bliskie spadkodawcy, które mieszkały z nim do dnia jego śmierci, są uprawnione do korzystania w ciągu trzech miesięcy od otwarcia spadku z mieszkania i urządzenia domowego w zakresie dotychczasowym. Rozrządzenie spadkodawcy wyłączone lub ograniczające to uprawnienie jest nieważne.”

Regulacja ta ma na celu zapewnienie ochrony potrzeb mieszkaniowych osób bliskich spadkodawcy w okresie następującym bezpośrednio po jego śmierci, która może mieć negatywny wpływ na sytuację materialną tych osób. Uprawnieni, zwłaszcza ci, którzy nie dziedziczą w ogóle, bądź nie otrzymali w spadku mieszkania, mają czas, aby przystosować się do zmienionej sytuacji życiowej spadkodawcy.

Kodeks cywilny nie określa, które osoby należą do kręgu „innych osób bliskich spadkodawcy”. Każdy przypadek będzie zatem wymagał odrębnej analizy, przy uwzględnieniu nie tylko stosunku pokrewieństwa (np. dzieci, wnuki, rodzice) i powinowactwa (np. teściowie, pasierb), ale przede wszystkim faktycznych relacji uczuciowych pomiędzy spadkodawcą a daną osobą (np. konkubent).

Istotne jest, aby małżonek lub inna osoba bliska spadkodawcy mieszkali

z nim w chwili otwarcia spadku, czyli w chwili śmierci. Zamieszkiwanie musi mieć charakter trwały, jednakże przepis nie wymaga, by uprawniony prowadził ze spadkodawcą wspólne gospodarstwo domowe. W rezultacie może się okazać, że uprawnienie z art. 923 kc przysługiwać będzie kilku osobom.

Małżonek i inne osoby bliskie spadkodawcy, które mieszkały z nim do dnia jego śmierci, są uprawnione do korzystania w ciągu 3 miesięcy od otwarcia spadku z mieszkania i urządzenia domowego w zakresie dotychczasowym. Uprawnienie to ma charakter prawa podmiotowego i należy do długów spadkowych. Spadkobiercy i zapisobiercy windykacyjni obowiązani są do znoszenia aktywności osób uprawnionych względem mieszkania przez trzy miesiące, co oznacza w praktyce iż nie mogą domagać się wyprowadzki tych osób, ani też utrudniać bądź uniemożliwiać ich zamieszkania.

Możliwość skorzystania z przywileju określonego w art. 923 kc istnieje także wówczas, gdy uprawniona osoba bliska może zaspokoić swoje potrzeby mieszkaniowe w inny sposób.

Spadkodawca nie może w testamencie wyłączyć lub ograniczyć uprawnienia określonego w art. 923 kc. Gdyby dokonał takiego zapisu, byłby on nieważny. ■

LIST DO REDAKCJI**Prośba**

Zwracam się z prośbą o całkowite zaprzestanie koszenia trawników, obcinania krzewów, żywopłotów, koron drzew i ich konarów. To co Państwo obłudnie nazywacie „Pielęgnacją Zieleni” jest zwykłą barbarzyńską rzezią na Niej. (...)

Każda ingerencja człowieka w Przyrodę tylko Jej szkodzi! Proszę o spełnienie mej prośby i zaprzestania niszczenia Przyrody.

Nie ma żadnego argumentu aby całkowicie dalek prowadzić koszenie trawników i inn. To same wynikające z tej rzezi na Przyrodzie – szkody. W szczególności dla Naszego i Nas Wszystkich Zdrowia i Życia. (...)

(...) Spójrzcie, jak obecnie przepięknie wyglądają i cieszą wzrok wykłoszone łany traw, przetykane mnóstwem kwiatów w tym ziół wszelakiego kwiecia tak potrzebne pszczołom, trzmielom, motyloom i wszelkim zapylaczom. (...)

(...) Chętnie by tu zamieszkały, nawet w ulach. Każda pszczoła to łyżeczka miodu – to ŻYCIE. Znany jest los Człowieka kiedy wyginie ostatnia pszczoła, zdaniem p. Alberta Einsteina, zrozumiecie jak skażone są grunty rolne, powietrze, gleba i wody. Jak nam tej wody brakuje! Jak potrzeba Jej retencji. A to daje właśnie „Kwietna Łąka” (...) z wieloma innymi korzyściami, których tu nie sposób ze względu na ich ogrom wymienić.

Teraz gdy nadchodzi lejący się z nieba żar chcecie to wszystko wyciąć w pień? Zamienić w pustynną Saharę, którą będziecie dalej kosić wzniecając tumany kurzu? Tak było! Pościnacie ledwo co rozkwitłe kwiaty, wśród traw na żywopłotach i krzewach? W jakim celu?! Alergikom, którzy próbują leczyć swą przypadłość koszeniem trawy mówię prosto i jasno, że idąc za Waszym tokiem rozumowania należałoby powycinać wszystkie lasy. Wytnijcie lasy, bo one najwięcej pyłu! Trawy, krzewy, żywopłoty to promil! (...)

(...) Pozdrawiam, życząc Zdrowia rozkoszy życia w towarzystwie rozkwitłej na naszych arenach Zieleni!

Mieszkaniec osiedla Odrodzenia
(imię i nazwisko autora pozostają do wiadomości redakcji)

Od redakcji:

Zachęcamy Państwa do podzielenia się swoimi przemyśleniami i opiniami na temat poruszonego w liście.

KAMPANIA SPOŁECZNA**Pomóż dzieciom z Domu Aniołów Stróżów****PODARUJ DZIECIOM CIEPŁY DOM NA ZIMĘ**

Jesienią przepuszczają deszcz, a zimą nie chronią przed wiatrem i zimnem. Niektóre z nich już dawno przestały się domykać, a wszystkie mają ponad 20 lat. Tak w skrócie można opisać 37 okien w Domu Aniołów Stróżów na Załężu. Wychowawcy i dzieci mówią dość i ruszają ze zbiórką. Cel: ciepły dom na zimę dla podopiecznych Aniołów z Katowic.

– Każdy kto kiedyś wymieniał okna w mieszkaniu, wie że to duże i kosztowne przedsięwzięcie. W naszym przypadku dochodzi do tego olbrzymia skala: okna w fatalnym stanie znajdują się na trzech piętrach budynku, który jest schronieniem dla ponad 70 dzieci – wyjaśnia Monika Bajka, prezeska Domu Aniołów Stróżów. – Ponadto z uwagi na to, że dom jest z początku XX wieku, okna muszą otwierać te oryginalne – nie ma więc mowy o wyborze najtańszej, budżetowej opcji – dodaje.

BUDYNEK PRZY GLIWICKIEJ DOSTAŁ SKRZYDŁ

Anioły obecne są na Załężu od 1999 roku. – Po kilku latach pracy na dworcach i ulicach wiedzieliśmy, że to właśnie ta dzielnica potrzebuje naszej pomocy – wspomina Monika Bajka. – Zamknięcie kopalni odcisnęło olbrzymie piętno na mieszkańcach i mimo że upłynęło już sporo czasu, to wiele rodzin nadal boryka się konsekwencjami tamtych wydarzeń – tłumaczy prezeska stowarzyszenia. – Doświadczenie masowej skali bezrobocia, a w niektórych przypadkach także biedy i przemocy potrafi odcisnąć piętno nawet na kilka pokoleń – dodaje.

Wychowawcy i wolontariusze włożyli mnóstwo pracy, aby budynek przy ulicy Gliwickiej zamienić w drugi Dom dla dzieci. Do dzisiaj maluchy i nastolatki, które borykają się z problemami znajdują tam bezpieczną przystań. Miejsce, w którym czekają na nich dorośli, którym mogą zaufać: z dobrą radą, czasem na rozmowę i życzliwym słowem. To tutaj kilkadziesiąt dzieci codziennie odrabia lekcje, je ciepły obiad i uczy się nowych umiejętności. – Obecnie w Domu Aniołów Stróżów na Załężu prowadzimy trzy Świetlice Terapeutyczne dla dzieci w wieku: przedszkolnym, młodszym oraz starszym szkolnym, a także Socjoterapeutyczny Klub Młodzieżowy. Tutaj działa także Centrum Wspierania Rodzin – wymienia Monika Bajka.

OKNA, KTÓRE TRZEBA WYSŁAĆ NA EMERYTURĘ

Każdy kto odwiedził Anioły na Załężu wie, że ten magiczny budynek tętni życiem. Trudno jednak budować domowe ognisko w miejscu, w którym czuć fizyczny chłód. Stare okna przestały chronić przed wiatrem, deszczem i śniegiem. Są problemem, który wraca jak bumerang każdej jesieni i zimy. – Robiliśmy wszystko co w naszej mocy, ale dłużej już nie możemy czekać. Musimy w końcu pozbyć się ponad 20-letnich okien i dlatego ruszamy ze zbiórką – mówi Monika Bajka. – Mieszkańcy Katowic już nie raz pokazali, że chcą z nami walczyć o dobre, dziecięce wspomnienia. Wierzmy, że tym razem również podzielą się dobrem i wesprą anielską zbiórkę.

Wejź na stronę www.anioly24.pl/okna i dołącz do zbiórki na wymianę okien w Domu Aniołów Stróżów na Załężu.

NIERUCHOMOŚCI
sprzedaż - wynajem - zarządzanie

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

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

UWAGA LOKATORZY!

NAPRAWA I KONSERWACJA OKIEN
WYMIANA OKUĆ I USZCZELEK

508-769-362

OGŁOSZENIA

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:

POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARZĄ:

- 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 (~50,00 m²)** ■ obiekt wolnostojący - po byłej hydroformi, 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.
- 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.
- ul. Radockiego 180 (~13,00 m²)** ■ w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na V piętrze budynku mieszkalnego.
- ul. Radockiego 258-260 (10,00 m²)** ■ w skład powierzchni wchodzi 1 pomieszczenie oraz wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest pomiędzy budynkami mieszkalnymi, posiada odrębne wejście.

- ul. 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-kanalizacyjną, 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).

Działalność prowadzona w lokalach nie może zakłócać spokoju mieszkańców.

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.

Adwokat i Radca Prawny

www.kancelaria-piotrowice.pl

ul. Zbożowa 38 (TOMBOR)
tel. 503 016 291

Pomoc prawna z zakresu:

- spadków,
- spraw rodzinnych,
- windykcji,
- wyroczeń,
- prawa pracy,
- nieruchomości,
- spraw administracyjnych,
- reprezentacja przed sądami i organami.

■ ■ ■
NAPRAWA TELEWIZORÓW U KLIENTA.
FESTERKIEWICZ. TEL. 603-585-329

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

PRZYSMAKI POD KASZTANEM



WĘDLINY
GARMAŻERKA
PIEROGI
PRZETWORY
JAJKA
NABIAŁ
MIODY

Katowice- Ochojec
ul. Jankego 55

godziny otwarcia:
pn-pt: 9-18, sb: 8-13
(posiadamy własny parking)

ZAPRASZAMY

SILESIA Bezplatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” w Katowicach

Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34, silesia@silesia.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 WRZEŚNIOWA

Trudniejsze wyrazy: ALASZ - AKTAJ - DAMAZY - HELIOS - IMACZ - KON TIKI - RAGTIME - RUPIA - SIDŁO - TIMUR

Dругие имя Росоветла	Film Felliniego z G. Massiną	Wiedeński muzyk	Moduł identyfikacji abonenta telefonicznego	Skwarne Kiedyś na podłogę	Grecki bóg słońca	Bylina z Meksyku	Niechęć żywnia do kogoś	Stolica i największe miasto Mongolii	Drobiazg, blachostka	Bajkowa pszczółka	Gończy odprysk z ogniska
Przenosiła literata		Cios kończący walkę na ringu	Promuje samego siebie	3	Nad nią łomża	Martin z estrady		7	Mafijna „czulka”	14	
Kapelusze Chaplina	9	Werner lub Ekberg	... walking, marsz z kijkami	Jasnofioletowy kolor	13	Stoi na czele sekty	Góry w Azji Do niego list	20	Henryk, d. trener kolarzy	Było kiedyś zieloną trawą	Plaż z ropuszek
Kute na gorąco		Sznurek palący się w świecy	Marka jeansów	65-calowy LCD	2	W niej podana zupa			Urządzenie do segregacji	Mieszka w Kownie	
Siekierka kucharki	6		Imadło inaczey	21	Ograbianie, lupienie		Na łańcuszku z miniaturową folką	Typ wiatru	Jeden ze 150 w ST	17	
Między aktami		Antoni dla kolegów				Uciera na do placaka	„Pan ... Józefa Bliżnińskiego		Wierzeje Wykaz, spis	19	
... kołem się toczy		... i jego drużyna” Gajdara	Autorytet dla córki			Startuje z lotniska					
Pitt, amer. aktor	Biała szata kapłana	Egipski mau lub pers	Marka kosmetyków	Semicki kraj z Niniwą	Przy ramie roweru	Dawny komputer	Będzie sędzią	Autor eposu, noweli	Teren ćwiczeń wojska	Ksiądz w wojsku	
Bicie dzwonów na trwogę	Osoby świeckie Kościoła	8	Tratwa Heyerdahla	Synek i córeczka	1	Inaczej o hyculu	Szajka, zgraja	Sikorski dla kolegów	Część kartki	Język epiki	
			Nad nią leży Cieszyn	10					Drzewo z gładką korą	Dziesięć kwintali mąki	Arena walk judoków
Kinski lub Brandauer	Wciąga - by utopić	Do tylu razy sztuka	Smaczna ryba morska			Książka studenta		Kierunek w jazzie	Bulka jak półksiężyc		
Arek z kadry piłkarzy	Foster, aktorka filmowa	18	Waluta Nepalu, Indii	Śpiew do melodii z taśmy		Janusz, rzucał oszczepem		Marna ocena szkolna			
Obniżka ceny towaru	Stoch lub Seme-niuk		Mocny likier z Łotwy			Graża Marusię Ogoniok	15		Zółty, bardzo pożywny owoc		

Ashwagandha: naturalny adaptogen na stres i wyczerpanie



mgr farmacji
BARTŁOMIEJ BOJDYLLA

Ashwagandha, znana również jako żeń-szeń indyjski lub witania ospała (*Withania somnifera*), to roślina o długiej historii stosowania w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej. Jej niezwykle właściwości sprawiają, że zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, szczególnie w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych.

Ashwagandha to roślina z rodziny psiankowatych, naturalnie występująca w południowo-wschodniej Azji, a także w krajach basenu Morza Śródziemnego, Afryce i Australii. Jej korzenie są bogate w aktywne związki chemiczne, takie jak alkaloidy (np. witanina, somniferyna) oraz witanolidy (np. witaferyna A), które odpowiadają za jej lecznicze właściwości.

Roślina ta jest ceniona przede wszystkim za swoje działanie adaptogenne, co oznacza, że pomaga organizmowi przystosować się do stresu i zmniejsza jego negatywne skutki.

Regularne stosowanie ashwagandhy może przynieść wiele korzyści zdrowotnych:

■ **Redukcja stresu i niepokoju:** badania wykazują, że ashwagandha może znacząco obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu, co przekłada się na zmniejszenie objawów lęku i poprawę samopoczucia.



Ashwagandha to roślina o wszechstronnym działaniu.

■ **Poprawa funkcji poznawczych:** roślina ta wspiera funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja, co jest szczególnie ważne w kontekście starzenia się populacji.

■ **Wzmacnianie układu odpornościowego:** ashwagandha może zwiększać odporność organizmu na infekcje, dzięki swoim właściwościom przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym.

■ **Wsparcie dla układu krążenia:** działa kardioochronnie, co może być pomocne w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych.

■ **Regulacja poziomu cukru we krwi:** może wspomagać leczenie cukrzycy, normalizując poziom glukozy we krwi.

■ **Poprawa jakości snu:** badania wykazują, że ashwagandha może poprawić jakość snu, szczególnie u osób cierpiących na bezsenność. Ekstrakt z korzenia ashwagandhy stosowany w dawce 300 mg dwa razy dziennie może znacząco poprawić jakość snu.

■ **Wzmacnianie funkcji seksualnych:** ashwagandha może wspierać funkcje seksualne zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, poprawiając libido i płodność.

■ **Wsparcie dla tarczycy:** roślina ta może poprawiać funkcje tarczycy, szczególnie u osób cierpiących na niedoczynność tego narządu.

■ **Zwiększenie wydolności fizycznej:** ashwagandha może zwiększać wydolność fizyczną, co jest korzystne zarówno dla osób aktywnych fizycznie,

nie, jak i tych, które nie podejmują regularnej aktywności fizycznej.

■ **Działanie przeciwzapalne:** dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, ashwagandha może wspierać leczenie stanów zapalnych w organizmie.

DAWKOWANIE I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Ashwagandha jest dostępna w różnych formach, takich jak kapsułki, proszek czy ekstrakty. Zalecana dawka zależy od konkretnego preparatu i celu stosowania, dlatego warto skonsultować się z lekarzem, farmaceutą lub zielarzem zdrowia przed rozpoczęciem suplementacji.

Chociaż ashwagandha jest generalnie bezpieczna, może powodować pewne skutki uboczne, takie jak problemy żołądkowe czy reakcje alergiczne. Osoby z chorobami autoimmunologicznymi, kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny unikać jej stosowania.

MECHANIZMY DZIAŁANIA

Ashwagandha działa na wiele układów w organizmie, w tym na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, co może tłumaczyć jej zdolność do redukcji stresu i poprawy samopoczucia.

Witanolidy zawarte w ashwagandzie mają również działanie antyoksydacyjne, co może chronić komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

BADANIA I PRZYSZŁE PERSPEKTYWY

Ashwagandha jest przedmiotem wielu badań naukowych, które mają na celu lepsze zrozumienie jej mechanizmów działania i potencjalnych zastosowań terapeutycznych. Przyszłe badania mogą dostarczyć jeszcze więcej dowodów na jej skuteczność i bezpieczeństwo.

PODSUMOWANIE

Ashwagandha to roślina o wszechstronnym działaniu, która może wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne w wielu aspektach. Jej adaptogenne właściwości czynią ją idealnym wsparciem w walce ze stresem i wyczerpaniem, co jest niezwykle cenne w dzisiejszym, szybkim tempie życia. ■

6x0



- Światłowód w pakiecie przez 6 mies. za 0 zł
- smartfon za 20 zł/mies.
- CyberTarcza Orange

złap okazję

Zapraszamy do salonów Orange w Katowicach

- ul. 3-go Maja 30, Galeria Katowicka

- ul. Chorzowska 107, Silesia City Center

- ul. Kościuszki 229, CH Libero

- ul. Pułaskiego 60, CH Trzy Stawy

lub kontaktu na numer 506 481 318

Od 1. mies. doliczymy 4,99 zł/mies. za modem. Oferta Love Mini ze światłowodem do 1 Gb/s dla nowych klientów z budynków wielorodzinnych w sieci Orange – gdy 13.08.2024 r. w danym lokalu nie było umowy na internet (sam lub w pakiecie). Umowa na 24 mies., aktywacja 60 zł. Od 7. mies. abonament od 115 zł/mies. Zasięg światłowodu na orange.pl/swiatlowod. Rata za smartfon 20 zł x 36 mies. – dla nowych klientów, dotyczy wybranych modeli, ich liczba w obniżonej cenie ograniczona. Więcej o CyberTarczy Orange na cert.orange.pl/cybertarcza.



tu jest