

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH
NA NASZYCH OSIEDLACH

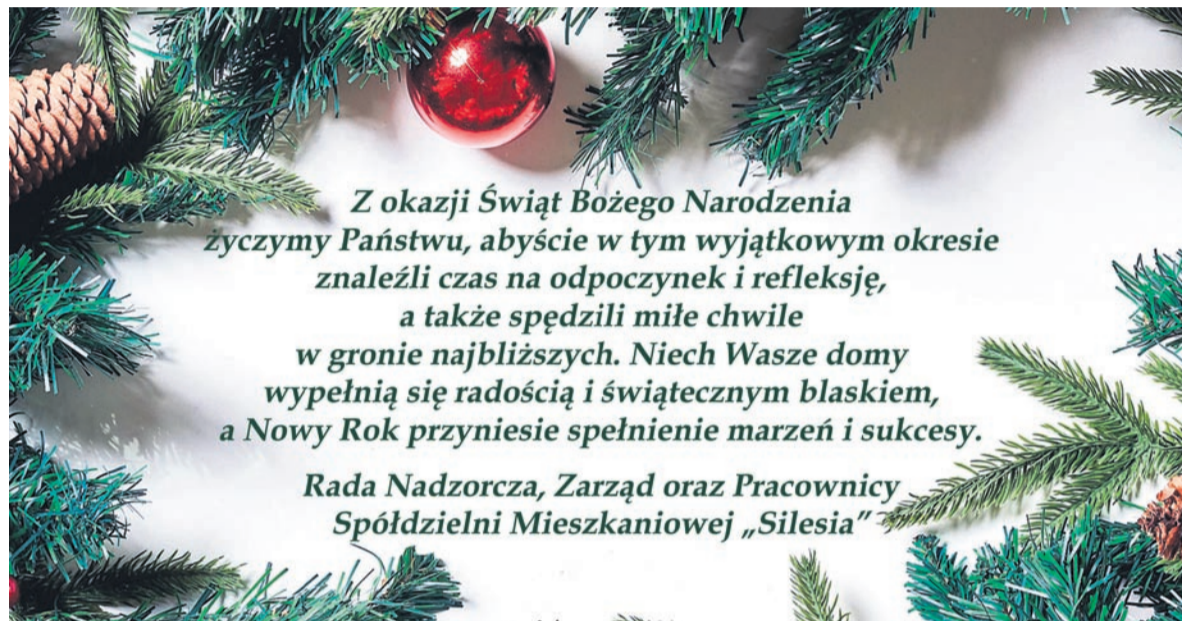
STR. 2

ZALEGŁOŚCI Z TYTUŁU OPŁAT
I DZIAŁANIA WINDYKACYJNE

STR. 3

CZŁOWIEK Z PASJĄ:
BEBOK UBIERA SIĘ U PASZEK

STR. 4



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
zyczymy Państwu, abyście w tym wyjątkowym okresie
znaleźli czas na odpoczynek i refleksję,
a także spędzili miłe chwile
w gronie najbliższych. Niech Wasze domy
wypełnią się radością i świątecznym blaskiem,
a Nowy Rok przyniesie spełnienie marzeń i sukcesy.

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Silesia”

Dobrze jest spotkać się w świąteczny czas

Około 100 osób wzięło udział w tradycyjnie już organizowanym przez SM „Silesia” spotkaniu wigilijno-opłatkowym dla osób samotnych i seniorów. Impreza ta jest finansowana z funduszu działalności społecznej i kulturalno-oświatowej spółdzielni. W tym roku odbyła się 17 grudnia w Restauracji Wena, mieszczącej się przy ul. Kempy 5. Jak zwykle zapewniono przejazd osobom, które mają problem z poruszaniem się.



Wspólne kołędowanie z chórem mieszanym Modus Vivendi.

Oczekiwanie na posiłek umilił zgromadzonym występ dzieci z Przedszkola nr 93. Zaśpiewały one i zatańczyły w rytm kilku świątecznych piosenek, budząc szczerzy zachwyt na twarzach seniorów. Serdeczne brawa za piękny i wzruszający występ jasełkowy!

Przybyłych gości przywitał prezes SM „Silesia” Marek Bujoczek. Po nim głos zabrał przewodniczący rady nadzorczej Mirosław Kutek, który przy okazji składania życzeń podzielił się swoimi dowcipnymi refleksjami na temat osiągnięcia wieku senioralnego. W imieniu prezydenta Katowic Marci na Krupy wystąpił radny Damian Stępień, który w dalszej części wieczoru jeszcze raz zabrał głos, aby opowie-

dzieć o perspektywach budżetowych miasta i planowanych inwestycjach – w tym o nowym basenie w dzielnicy. Zanim zaczęto dzielić się opłatkami, ksiądz proboszcz Zenon Buchalik złożył świąteczne życzenia.

Wśród zgromadzonych były osiemdziesięciosześcioletnia Róża oraz o dziesięć lat młodsza Stanisława. Panie mieszkają niedaleko od siebie i nie po raz pierwszy przyszły razem na wigilijne spotkanie. – Od lat przychodzimy. Chodziłyśmy jeszcze do poprzedniej restauracji. Atmosfera tutaj jest bardzo dobra. Wszystko nam smakuje, a najbardziej zupa grzybowa – zgodnie twierdzą zaprzyjaźnione panie.

►► DOKOŃCZENIE NA STR. 6



Występ jasełkowy.

WYDARZENIE

Trzy trasy do wyboru



Bieg na orientację to dyscyplina sportowa, w której zawodnik posługuje się mapą oraz kompasem.

Ponad dwieście osób bawiło się 28 listopada podczas wieczornego biegu na orientację, którego areną było osiedle Odrodzenia. Zawody wpisywały się w cykl podobnych imprez organizowanych przez Stowarzyszenie Planeta Przygody. Do rywalizacji stanęli nie tylko okoliczni mieszkańcy, ale też goście z całej aglomeracji, a także Bielska-Białej, Krakowa i Częstochowy. Udział w biegu wzięli między innymi mieszkańcy naszej spółdzielni.

Przygotowano trzy opcje trasy do pokonania z pomocą mapy i kompasu lub zmysłu orientacji w terenie. Wariant RODZINNY wytyczono z myślą o biegu z dziećmi, a drużyny tu nie miały ograniczenia liczbowego. W kategorii OPEN można było wystartować samemu lub w duecie. Z kolei trasę PROFI przeznaczono do rywalizacji indywidualnej.

►► DOKOŃCZENIE NA STR. 4

SM Silesia

Propozycje wycieczek SM „Silesia” na 2025 r.
dla członków Spółdzielni i wspólnie zamieszkałych
członków rodziny

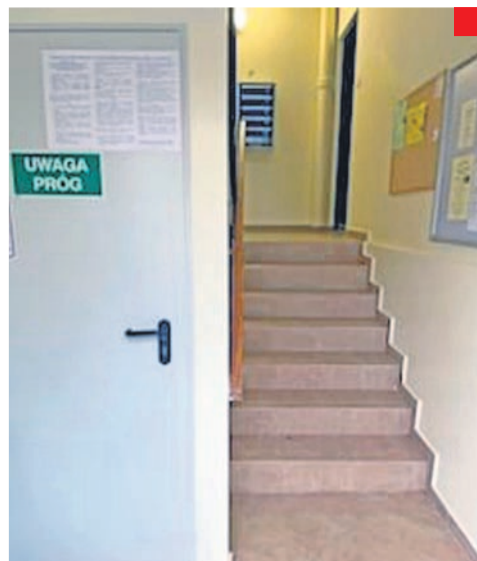
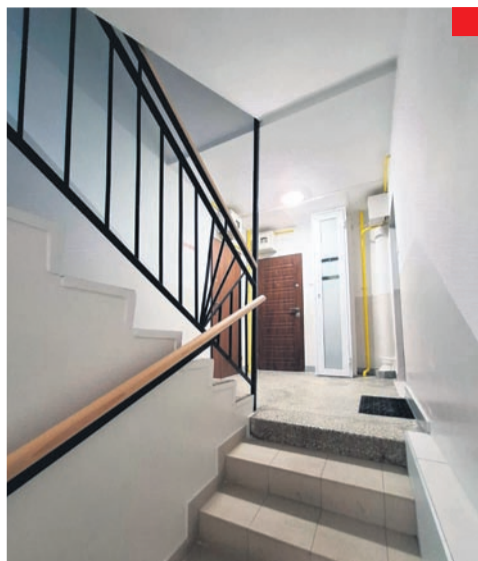
- 22.03.2025 r. **Beskid Śląski**
- 25-27.04.25 r. **Sandomierz - Ujazd - Kurozwęki**
- 17.05.25 r. **Wrocław - Panorama Racławicka**
- 7.06.25 r. **Dolni Morava - Czechy** (most wiszący)
- 28-30.06.25 r. **Warszawa**
- 12.07.25 r. **Spyw Dunajcem**
- 30.08.25 r. **Krzyżanowice - Tworków - Łubowice**
- 6.09.25 r. **Rajd Spółdzielczości**
- 20.09.25 r. **Rybnik - Rydułtowy - Racibórz**
- 8.11.25 r. **Dolny Śląsk**

Bliższe informacje w klubie osiedlowym przy ul. Północnej 32
od pon. do pt. 8.00 - 14.00 lub tel. **517 206 384**
e-mail: **polnocna@smsilesia.pl**
oraz na ogłoszeniach promujących wyjazdy.

REALIZACJA PRAC REMONTOWYCH NA NASZYCH OSIEDLACH



Malowanie klatki schodowej wraz z pracami towarzyszącymi w budynkach przy ul. Radockiego 56 i 184.



Malowanie klatki schodowej, remont suszarni i rowerowni przy ul. Szewskiej 6B.



Montaż pojemników półpodziemnych do selektywnej zbiórki odpadów przy ul. Radockiego 110...



Nowa kotłownia przy ul. Żurawiej 43. Nowe kotłownie powstały również przy ul. Poprzecznej 2a-2c, 4a-4c, 18-18a, 20-20b oraz ul. Jaworowej 36-36b.



Remont balkonów w budynkach przy ul. Radockiego 138, 140 i 148.



... i ul. Radockiego 282.



Remont dachu w budynku przy ul. Radockiego 230.



Remont podestu przy ul. Jastrzębiej 10.



Remont schodów terenowych przy budynku ul. Radockiego 290.



Wymiana nawierzchni bezpiecznej na placu zabaw w rejonie ul. Spokojnej i Radockiego.



Wymiana wiaty śmietnikowej przy ul. Spokojnej 49.



Dewastacja elewacji pawilonu użytkowego przy ul. Żurawiej 32.



Zniszczenie ścian wiaty śmietnikowej przy ul. Żurawiej 34-44.

AKTY WANDALIZMU

Zaległości z tytułu opłat za używanie lokali mieszkalnych na dzień 31.10.2024 r. i działania windykacyjne w okresie od listopada 2023 r. do października 2024 r.

Zaległości w opłatach za zajmowanie lokali mieszkalnych na dzień 31.10.2024 r. wyniosły 1.568.967,84 zł. W stosunku do stanu na dzień 31.10.2023 r. odnotowano spadek o 351.168,00 zł.

- na 46 nieruchomościach odnotowano spadek zaległości o 488.225,47 zł
- na 28 nieruchomościach odnotowano wzrost zadłużenia o 137.057,47 zł

Z porównania zaległości 10.2023 do 10.2024 w rozbięciu na liczbę miesięcy zalegania wynika, że:

- zaległości 0 – 1 mies. spadły o 16.479,22 zł
- zaległości 1 – 3 mies. spadły o 113.793,73 zł
- zaległości 3 – 6 mies. spadły o 91.807,78 zł
- zaległości powyżej 6 mies. spadły o 129.087,27 zł

W ramach działań windykacyjnych przeprowadzonych w okresie 11.2023 – 10.2024:

- wysłano 582 wezwań do zapłaty;
- na drogę postępowania sądowego skierowano 71 spraw na łączną kwotę 504.673,86 zł;
- do egzekucji komorniczej przekazano 23 sprawy, wpłaty przekazane przez komornika w okresie 11.2023 – 10.2024 stanowią kwotę 359.911,69 zł;
- podpisano 11 porozumień na ratalną spłatę zadłużenia w wysokości 136.931,39 zł;
- w toku są sprawy pięciu egzekucji z nieruchomości;
- tytułem odszkodowania za niedostarczenie zasądzonych lokali socjalnych Urząd Miasta przekazał Spółdzielni kwotę 56.719,17 zł;

■ na dzień 31.10.2024 r. ogółem wykluczonych/wykreślonych z rejestru członków jest 7 osób, z czego:

- 4 osoby nie mają zaległości w opłatach;
- 3 osoby z wyrokami eksmisyjnymi i uprawnieniem do lokalu socjalnego posiadają zadłużenie w wysokości 34.028,76 zł.

Przedstawiamy poniżej tabelę obrazującą wysokość zaległości wg stanu na dn. 31.10.2024 r. w rozbięciu 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. 31.10.2024r.
1	Żurawia 16	30	1	44,65
2	Żurawia 22	25	3	5 714,43
3	Żurawia 24	25	7	83 302,57
4	Żurawia 26	25	5	3 600,82
5	Żurawia 28	25	6	3 247,58
6	Żurawia 30	30	8	3 774,12
7	Żurawia 34	25	3	26 974,89
8	Żurawia 36	25	6	1 576,11
9	Żurawia 38	25	7	3 372,15
10	Żurawia 40	25	10	3 328,41
11	Żurawia 42	25	3	1 292,71
12	Żurawia 44	24	3	8 738,14
13	Żurawia 37- 43, 68, 70	150	37	57 089,44
14	Prusa 34, 36, 38, 38A	100	23	13 888,74
15	Prusa 38B, 38C, 38D, 38E	100	25	55 336,01
16	Jaworowa 20-20B, 22-22A	56	12	16 077,47
17	Jaworowa 31	15	4	1 706,25
18	Jaworowa 36,36A,36B	22	0	0,00
19	Spółdzielczości 30	14	4	12 193,96
20	Spółdzielczości 32	15	2	1 358,25
21	Poprzeczna 2A,2B,2C	28	6	4 430,85
22	Poprzeczna 4A,4B,4C	26	6	5 199,63
23	Poprzeczna 18,18A	16	3	4 143,37
24	Poprzeczna 20,20A,20B	26	2	535,61
25	Gen. Jankego 119,119A	30	3	1 013,20
26	Gen. Jankego 121,121A	30	8	1 593,07
27	Gen. Jankego 123-123D	75	15	28 362,30
28	Gen. Jankego 125-125C	60	19	39 937,42
29	Fredry 3	24	6	22 002,73
30	Fredry 5	24	2	935,88
31	Fredry 7,7A	24	4	2 045,80
32	Gen. Jankego 112	89	15	18 654,00
33	Gen. Jankego 116	88	17	37 791,30
34	Gen. Jankego 120	88	14	47 170,50

35	Tyska 2,4,6,8,10	69	20	22 726,32
36	Żeleńskiego 103	50	14	5 935,82
37	Plac Filaka 10	45	13	26 466,38
38	Jastrzębia 4-10	45	7	3 330,77
39	Targowa 1-11	75	11	6 142,02
40	Targowa 5A-11A	45	14	15 293,93
41	Zbożowa 14A	30	10	4 056,94
42	Zbożowa 16	25	6	3 276,03
43	Zbożowa 11-21	75	21	16 385,13
44	Szewska 2-2C	45	6	2 217,71
45	Szewska 4-4C	45	8	6 324,14
46	Szewska 6-6C, 8-8B	70	23	63 667,27
47	Zbożowa 41	25	1	543,10
48	Północna 4, 6	50	8	20 335,16
49	Północna 23	25	2	297,61
50	Północna 24A	25	6	27 862,20
51	Północna 27	25	2	86,37
52	Północna 34A	25	8	2 631,80
53	Poznańska 20	25	8	2 069,29
54	Głogowska 32	25	4	3 793,41
55	Głogowska 36	25	4	3 139,45
56	Tyska 43-51; Łętowskiego 5-5C	144	23	65 672,05
57	Łętowskiego 4-14	108	24	115 720,50
58	Radockiego 50-70	244	52	61 991,43
59	Radockiego 70A	86	23	39 149,53
60	Radockiego 72, 74	24	5	1 924,37
61	Radockiego 76-94	223	56	43 344,20
62	Radockiego 96-114	245	41	26 453,50
63	Radockiego 116-148	339	82	79 215,67
64	Radockiego 152	41	6	9 008,17
65	Radockiego 154-184	289	51	71 113,03
66	Radockiego 186-196	151	33	40 166,82
67	Radockiego 198-208	140	34	26 827,81
68	Radockiego 210-232	248	48	62 500,59
69	Radockiego 234 - 260	303	51	38 650,85
70	Radockiego 280	40	12	27 335,25
71	Radockiego 282	40	16	35 813,83
72	Spokojna 41-49	75	18	17 742,44
73	Radockiego 262-278	198	38	22 910,66
74	Radockiego 290-296	60	17	30 413,93
	RAZEM	5276	1115	1 568 967,84

Bebok ubiera się u Paszek

Mówi się, że o tym, co w życiu osiągniemy, decydują gwiazdy, pod którymi przyszło nam się urodzić. Nie mamy zamiaru dyskutować tutaj z teoriami astrologicznymi, ale pragniemy zauważyć, iż najwyraźniej na życiową pasję naszej dzisiejszej bohaterki wpływ miało już samo miejsce urodzenia.

Pani Monika Paszek przyszła na świat w województwie opolskim, nieopodal Kuźni Raciborskiej, w miejscowości Dziergowice. A powodem, dla którego umówiliśmy się z nią na wywiad, jest... dzierganie.

PÓŁ ŻYCIA W SZKOLE

Po ukończeniu technikum kolejowego nasza rozmówczyni zaczęła pracę na kolei, gdzie pracowała jako dyżurna ruchu. Trwało to 9 lat, zaś od 1988 roku podjęła się zupełnie innego zajęcia. Z dyżurki trafiła na portierkę i aż do dzisiaj pracuje w Szkole Podstawowej nr 27 im. Władysława Szafera. Nie jest portierką-cerberem i postrachem dzieci znanym z niejednej szkolnej anegdoty, co potwierdza towarzysząca jej na naszym spotkaniu wnuczka Pola, kwitując:

– Ulubiona portierka, proszę się przejść i popytać wśród uczniów.

Sama też nie da na dzieci złego słowa powiedzieć. Gdy sugerujemy, że przez tyle lat pracy pewnie zauważyła zmiany na niekorzyść w zachowaniu młodzieży, uśmiecha się tylko dyplomatycznie, twierdząc, że nie są gorsze, są inne.

Pasją pani Moniki są robótki ręczne. Jest to umiejętność wyniesiona z domu. Zarówno mama, jak i dwie jej siostry zajmowały się tą dziedziną. Nasza bohaterka lubi dzielić się swoją wiedzą – prowadziła kółko poświęcone swojemu hobby.



Mistrzynie w szydełkowaniu, dzierganiu na drutach i haftowaniu.

PRZEDSZKOLNA REWIA MODY

Pani Monika sprawnie posługuje się szydełkiem, drutami, potrafi wyszywać, wykonuje też różne cacka metodą quillingu. Najczęściej robi to przed telewizorem, szczególnie tureckie seriale sprzyjają dzierganiu.

Kiedy jej córka Patrycja była jeszcze małą dziewczynką, regularnie podziwiano w przedszkolu zrobione przez

mamę ubranka. Historia powtórzyła się, gdy edukację przedszkolną rozpoczęła wnuczka Pola. Obecnie już studentka V roku psychologii twierdzi, że nadal chętnie nosiłaby ubrania zrobione przez babcię. Ta jednak opiera się przed tym, chcąc w ten sposób zmobilizować dziewczynę do

samodzielnego dziergania, szczególnie że podobno odziedziczyła ona rodzinne uzdolnienia.

Pomysł pani Moniki czerpie z internetu, a kiedyś kupowała bardzo dużo żurnali. Wśród jej wytworów znajdziemy kartki świąteczne, laleczki, aniołki, postaci z bajek,

koniki, zaś na jesień grzyby... długo by wymieniać, a pamiętać należy też o bardziej tradycyjnych rękodzielach jak serwety, obrusy i chusty. O ich walorach najlepiej zaświadcza fakt, że gdy kiedyś zrobiła obrus dla jednej z nauczycielek, to jej koleżanka zamówiła taki sam, chociaż nie miała jeszcze właściwego do niego stołu.

PRZYJACIÓŁKA WESOŁEGO BEBOKA

Nasza bohaterka wykazuje się nadzwyczajną skromnością. Co robi, to rozda. Nigdy nie szukała poklasku. Nie wysyłała prac na żadne konkursy. Za to działała w przykościelnym Domu Nazaret, prowadziła zajęcia w bibliotece i jest współinicjatorką szkolnych warsztatów, gdzie powstawały m.in. maski na bal przebierańców i kartki walentynkowe. Na prośbę pani dyrektor przygotowała akcesoria dla szkolnej Młodej Gieksy.

Jest też oficjalną stylistką beboka! Przed szkołą, w której pracuje, ulokowana jest jedna z siedemdziesięciu ośmiu rozsianych po Katowicach figurek beboków – małych rzeźb autorstwa Grzegorza Chudego, nawiązujących do postaci z ludowych śląskich wierzeń, stanowiących jedną z atrakcji turystycznych stolicy Górnego Śląska. Bebok sprzed SP 27 to Sajdoczek, ma postać koszykarza i upamiętnia nauczyciela wychowania fizycznego Tadeusza Sajdę. Za sprawą pani Moniki poszczycić się może już sześcioma



Wdzięczny model bebok Sajdoczek.

kreacjami i kilkoma nakryciami głowy – w tym opaską na lato i słomkowym kapeluszem (które akurat często giną, ale nasza dobrotliwa rękodzielniczka twierdzi, że to wcale nie sprawa złodziei, tylko pewnie jakieś zauroczone dzieci zabierają dla swoich laleczek). Jak to się zaczęło?

– Uczniowie z najmłodszych klas pojechali na Mikołaja do kina, a strasznie zaczął padać śnieg. Pomyślałam sobie wtedy – ten Bebok taki biedny – i na szybko zrobiłam mu w ciągu godziny szal oraz czerwoną czapkę. Dopiero się zaczęło, gdy dzieciaki wróciły – o pani Moniki zrobiła, nasz bebok już nie marznie, cieszyły się – opowiada nam uzdolniona portierka.

Kiedy pani Monika bierze do ręki swoje robótki, wtedy prawdziwie odpoczywa. Chwyta za szydełko lub druty także wówczas, gdy coś ją zdenerwuje, bo nic jej tak dobrze nie uspokaja. Warto się było z nią zaprzyjaźnić przed nadchodzącymi świętami, taka znajomość wszak zawsze może zaowocować wydzierganymi ozdobami choinkowymi! ■



Człowieku z pasją

CZEKAMY NA CIEBIE!

Masz ciekawą pasję albo niecodzienne hobby?
Chciałbyś o nich opowiedzieć, pokazać innym,
jak można w interesujący sposób spędzać czas?

Łamy naszego spółdzielczego pisma są dla Ciebie otwarte.

**Zadzwoń do nas – tel. 517 206 384
i przedstaw swoją pasję lub hobby.**

Spotka się z Tobą nasz redaktor, wysłucha Twojej historii
i przeleje ją na papier. Zapraszamy!

Trzy trasy do wyboru

► DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Na trasie rodzinnej sklasyfikowano 28 drużyn. W open kobiet wystartowało łącznie 16 drużyn. W tej opcji pobiegło też 20 par mieszanych. Open mężczyzn to z kolei łącznie 18 drużyn. W rywalizacji profi kobiet trasę pokonało 14 zawodniczek. Zaś 37 panów walczyło o zwycięstwo w klasie profi mężczyzn. Szczegółowe wyniki dostępne są na stronie www.raidkatowice.pl.

– Bieg na orientację to dyscyplina sportowa, w której zawodnik, posługując się mapą oraz kompasem, ma za zadanie w jak najkrótszym czasie

przebiec określoną trasę wyznaczoną przez punkty kontrolne. Droga pomiędzy punktami, tzw. przelot, jest dowolna i właśnie wybór jak najkorzystniejszego wariantu decyduje o tym, kto pierwszy dobiegnie do mety – przybliży zasady rywalizacji jeden z organizatorów Marcin Franke. – Najpierw należy przyjść do bazy zawodów. Tutaj wydawane są karty startowe i opłaca się wpisowe. Następnie odbywa się odprawa techniczna. Tłumaczymy wszystko dokładnie i odpowiadamy na pytania ciekawskich. Mapy rozdajemy na kilkadziesiąt sekund przed startem. Należy ustalić, gdzie

jesteśmy, obrac pierwszy punkt kontrolny, do którego pobiegniemy i w drogę! Na miejscu szukamy lampionu. W ten sposób oznakowany jest w terenie punkt kontrolny, gdzie zbieramy „pieczątki”. Niektóre punkty są łatwiejsze do odnalezienia, a niektóre trudniejsze. Po zaliczeniu wszystkich należy zdać karty startowe. My sprawdzamy, czy byliście na każdym z punktów. Po biegu dla każdego mamy posiłek regeneracyjny oraz losowanie nadzwyczaj atrakcyjnych nagród. Spółdzielnia była partnerem medialnym wydarzenia oraz zakupiła wodę dla uczestników.



Skupienie i koncentracja podczas czytania mapy.

Z uwagi na pozytywny odbiór imprezy wśród mieszkańców osiedla, spółdzielnia rozważa zorganizowanie

kolejnej edycji biegu jako elementu świętowania jubileuszu 45-lecia SM „SILESIA”. ■

Aktywny Senior 55+

– podsumowanie projektu oraz plany na 2025 rok

O realizacji projektu w ramach X 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 udział w zajęciach ruchowych z gimnastyki, jogi, pilatesu, zumbi, zdrowego kręgosłupa oraz cyklicznych spacerów Nordic Walking, a także warsztatów edukacyjnych Cyfrowy Senior i zajęć języka angielskiego. Zajęcia odbywały się w trzech klubach osiedlowych należących do spółdzielni.

Projekt obejmował również warsztaty tematyczne, w tym: hortiterapia, tworzenie naturalnych kosmetyków, „Terapia ruchowa dla ciała i umysłu”, warsztaty robienia stroików. W ramach kąjka domowych porad odbyły się warsztaty szycia eco toreb, spotkanie z podologiem, spacer funkcjonalny z przyrządem Smovey®, „Od plastra do świecy”, „Muzyka roślin” i kulinarne „Zdrowie na talerzu” oraz „Kiszonki dobre na wszystko”.

W ramach wyjść kulturalnych seniorzy wybrali się trzy razy do kina Helios na seanse: „Bulion i inne namiętności”, „Drużyna A(A)” i „Listy do M” w ramach cyklu Kino Kobiet oraz na koncert do NOSPR-u.

13 września seniorzy uczestniczyli w pikniku integracyjnym, który odbył się na terenie ogrodu Restauracji Wena. W programie było wspólne biesiadowanie, tańce, gry i konkursy oraz występ zespołu De Silvers i Chóru Modus Vivendi. 23 października w kinie Helios miały miejsce Senioralia pt. „Broadway Show” – mieszkańcy usłyszeli niezapomniane przeboje w wykonaniu Nairy Ayvazyan i solistów Teatru Muzycznego „Orpheum”. W wymienionym kwartale mieszkańcy wzięli udział w trzech wycieczkach do: Planetarium Śląskiego, Palmiarni w Gliwicach oraz Tyskich Browarów Książęcych.

Tradycyjnie już w klubie przy ul. Żurawiej odbyła się zabawa andrzejkowa. O oprawę muzyczną zadbał niezawodny DJ Leszek, który dobrze zna gust seniorów. Był ciepły posiłek oraz słodki deser. W grudniu w Szkole Podstawowej nr 27 miało miejsce spotkanie międzypokoleniowe pt. „Muzyka bez granic”.

Projekt AKTYWNY SENIOR 55+ i jego środowisko lokalne będzie kontynuowany w 2025 roku w ramach XI edycji Budżetu Obywatelskiego. Program, skierowany do mieszkańców dzielnic Piotrowice-Ochojec, zakłada: organizację zajęć ruchowych, językowych, warsztatów tematycznych, wycieczek i wydarzeń kulturalnych; psychoedukację w zakresie zdrowia psychicznego i spotkania integracyjne wspierające kondycję i aktywność seniorów. Z zajęć mogą korzystać osoby w wieku 55+ oraz młodszy mieszkańcy zainteresowani udziałem w projekcie. **Program na 2025 rok zapowiada się obiecująco, zapewniając seniorom możliwość wszechstronnego rozwoju i integracji.**



Relaks po zajęciach ruchowych.



Kreatywne warsztaty szycia.



Wśród egzotycznych roślin w gliwickiej Palmiarni.



Wizyta w Tyskich Browarach Książęcych.



Uczestnicy warsztatów tworzenia stroików na groby.



Koncert z okazji Dnia Seniora.

Seniorów i osoby młodsze, które chcą wziąć udział w projekcie, zachęcamy do śledzenia naszych ogłoszeń.

Informacje o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane:

- www.smsilesia.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.

Dobrze jest spotkać się w świąteczny czas



Na świątecznym stole nie mogło zabraknąć smaczkowej zupy grzybowej.

► DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Z kolei mający 71 lat Zbigniew – jeden z mniej licznie reprezentowanych na sali panów – przyszedł na spotkanie z żoną oraz swoją 92-letnią mamą. To też nie był ich pierwszy raz na spółdzielczej wigilii i również zachwalali zupę grzybową.

– Człowiek ma siedzieć w domu, to chyba lepiej przyjść tutaj i z ludźmi pobyc – podsumowuje pan Zbigniew.

Na spotkaniu wigilijnym nie mogło zabraknąć kolędowania. Oprawę muzyczną wieczery zapewnił chór

mieszany Modus Vivendi pod dyrekcją akompaniującego śpiewakom na akordeonie Oskara Zgoły. Zgromadzonym rozdano śpiewniki, dzięki którym każdy mógł się włączyć we wspólne muzykowanie. Pan Oskar pomiędzy poszczególnymi utworami opowiadał o historii i tradycjach związanych ze świątecznymi pieśniami. Tym samym zasłużył na ogromne brawa za pielęgnowanie tradycji i tworzenie magicznej atmosfery.

Spotkanie okazało się bardzo miłym i budującym poczuciem wspólnoty rozpoczęciem okresu świątecznego. ■

NAGRODA

Wyróżnienie za festyn

Dorota Ostrowicz, koordynator ds. działalności społecznej i kulturalno-oświatowej w SM „Silesia”, została laureatką konkursu „Najlepsza Inicjatywa Roku 2024” – IV Festyn Pieczonego Kartofla. Impreza plenerowa została zorganizowana 20 września br. na osiedlu Odrodzenia. Festyn był okazją do promocji śląskich tradycji kulinarnych i kultury. Liczne gry i zabawy prowadzone były w gwarze śląskiej, co spotkało się z dużym entuzjazmem uczestników. Wspólne biesiadowanie, zabawy i konkursy przyczyniły się do stworzenia atmosfery integracji i wzajemnego poznania. Warsztaty tworzenia zabawek z ziemniaków były innowacyjnym elementem programu, łączącym zabawę z edukacją ekologiczną oraz promującym ideę recyklingu i świadomego korzystania z zasobów naturalnych. Spektakl „Śląskie Straszki” z muzyką na żywo, urozmaicił ofertę festynu i przyczynił się do popularyzacji kultury regionalnej.

Wręczenie dyplomu odbyło się 5 grudnia br. w Katowicach podczas uroczystej Gali Barwy Wolontaria-



Radość i zadowolenie z otrzymanej nagrody.

tu 2024, która organizowana jest w ramach projektu „Śląskie w wolontariat”, realizowanego i finansowanego w ramach Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Długoterminowego na lata 2018-2030.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów! ■

WYDARZENIE

„Spotkania ze sceną”

W ramach inicjatywy „Spotkania ze sceną”, organizowanej przez SM „Silesia”, mieszkańcy mieli okazję w ostatnim kwartale uczestniczyć w trzech wyjątkowych wydarzeniach kulturalnych.

19 października członkowie spółdzielni odwiedzili Spodek. Podczas Gali Muzyki Filmowej wystąpili Katarzyna Cerekwicka, Mateusz Ziółko, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Śląskiej pod batutą Macieja Sztoro oraz Chór Filharmonii Śląskiej przygotowany przez Jarosława Wolanina. Koncert poprowadził Robert Talarczyk. Usłyszeliśmy kompozycje Johna Williamsa, Hansa Zimmera, Harry’ego Gregsona-Williamsa, Davida Arnolda i Angelo Badalamentiego. Publiczność została przeniesiona w świat „Opowieści z Narnii”, „Titanica”, „Piratów z Karaibów”, „Odysei Kosmicznej”, „Igrzysk Śmierci” oraz „Jak wytresować smoka”.

24 października mieszkańcy wybrali się do Teatru Korez na sztukę „Kocham Cię, proszę Pana”. Przedstawienie opowiada o Barbarze, która szuka mężczyzny, z którym mogłaby podzielić się swoją ogromną miłością. Opowieść pełna humoru i wzruszeń zyskała uznanie widzów.

15 listopada członkowie SM „Silesia” byli w Filharmonii Śląskiej na koncercie Orkiestry Symfonicznej, która przeniosła ich w inne zakątki świata dzięki dziełom Feliksa Mendelssohna-Bartholdy’ego, Edvarda Griega i Ferencza Liszta. Koncert dopełniło prawykonanie utworu Dariusza Przybylskiego. Orkiestra wystąpiła pod dyrekcją niemieckiego dyrygenta Christiana Schumana, a solistą wieczoru był pianista Ignacy Lisiecki.

W sumie w trzech wyjściach kulturalnych wzięło udział ok. 150 osób. ■

Inicjatywy lokalne zrealizowane dzięki wsparciu Miasta Katowice

WYDARZENIE



Ciekawe spotkanie podczas akcji „Podaj łapę”.



Odkrywanie właściwości i mocy ziół.

W 2024 r. przy finansowym wsparciu Miasta Katowice, udało się zrealizować inicjatywy, które stworzyły okazję do wspólnych spotkań i współdziałania oraz przyczyniły się do wzrostu świadomości zdrowotnej wśród mieszkańców. Jednym z ważniejszych wydarzeń była VII edycja akcji edukacyjnej „Podaj łapę”, która odbyła się 10 i 11 września na osiedlach Odrodzenie i Targowisko. Akcja miała na celu poprawę dobrostanu zwierząt domowych oraz edukację ich właścicieli. W ramach spotkań mieszkańcy mogli skorzystać z konsultacji behawioralnych, otrzymali woreczki na psie odchody, przysmaki oraz talony m.in. na szczepienia przeciwko wściekliznie. W sumie, w wydarzeniu uczestniczyło około 200 osób, co świadczy o dużym zainteresowaniu mieszkańców taką formą wsparcia.

SM „Silesia” współorganizowała także dwie imprezy plenerowe, które cieszyły się dużą popularnością wśród mieszkańców. W czerwcu, na osiedlu Odrodzenia, odbyły się obchody Dnia Dziecka, a we wrześniu „IV Festyn Pieczonego Kartofla”. Były one doskonałą okazją do wspólnej zabawy i integracji dzieci i rodziców.

W dniach od 18 do 24 października odbyła się akcja „ABC ZDROWIA”.

W trzech klubach osiedlowych zorganizowano cykl wykładów oraz warsztatów, które miały na celu nie tylko edukację zdrowotną, ale także praktyczne wprowadzenie zdrowych nawyków w życie codzienne. W ramach wydarzenia mieszkańcy uczestniczyli w różnorodnych warsztatach, tj. kulinarne, zielarskie, hortiterapia z florystyką i „SelfKobido”. Kolejnymi punktami programu były: gimnastyka wibracyjna z przyrządem Smovey® oraz metoda oddechowa dr Butejki połączona z aromaterapią. Akcja „ABC ZDROWIA” spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Wzięło w niej udział około 100 osób, co dowodzi, jak wielkie jest zapotrzebowanie na wydarzenia pro-

mujące zdrowie i dobre samopoczucie wśród naszej społeczności.

Na przyszły rok zaplanowano kolejnych sześć projektów, które mają na celu dalsze rozwijanie i wspieranie aktywności mieszkańców. W ramach inicjatywy lokalnej 2025 złożono do Urzędu Miasta Katowice wnioski na projekty: „ABC Zdrowia”, „Dzień Dziecka”, „Dzień Sąsiada”, „Gra terenowa”, „V Jubileuszowy Festyn Pieczonego Kartofla” oraz akcją edukacyjną „Podaj łapę”.

Warto kontynuować takie działania, aby nasza lokalna wspólnota była coraz silniejsza, a przestrzeń, w której żyjemy, stawała się coraz bardziej przyjazna i zrównoważona. ■



Efekty prac wykonanych podczas warsztatów z hortiterapii.

ZAPROSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa SILESIA zaprasza do klubu „SILESIANKA”
na nowe zajęcia
TANECZNY AEROBIK a'la Jane Fonda

Pierwsze zajęcia już się odbyły.

Było super !

DOŁĄCZ DO NAS W STYCZNIU 2025

Zapraszamy

Informacje i zapisy w klubie „SILESIANKA”

ul. Radockiego 282 w godz. 16.00 - 19.30

tel. 517 206 397



WYDARZENIE

Świąteczny Wrocław oczarował mieszkańców Piotrowic

W niedzielę, 15 grudnia, mieszkańcy wyruszyli na wycieczkę do Wrocławia. Ten zimowy wyjazd pozwolił uczestnikom poznać nie tylko zabytki i historię stolicy Dolnego Śląska, ale także poczuć świąteczną atmosferę na słynnym wrocławskim jarmarku bożonarodzeniowym.

Mieszkańcy odwiedzili imponujący gmach Opery Wrocławskiej, gdzie mieli okazję podziwiać neoklasyzystyczną architekturę i wysłuchać ciekawostek na temat historii tego budynku. Następnie grupa wyruszyła na spacer po Wrocławiu, który rozpoczął się od podziwiania Narodowego Forum Muzyki – nowoczesnego obiektu koncertowego, będącego jednym z najważniejszych centrów muzycznych w Europie. Po drodze uczestnicy zwiedzili również Zamek Cesarski, mieszczący obecnie Muzeum Historyczne Miasta Wrocławia, gdzie mogli dowiedzieć się więcej o bogatej przeszłości miasta.

Kulminacyjnym punktem spaceru był Rynek, jeden z największych w Europie. Tam, w świątecznej scenarii, na uczestników czekał bajecznie udekorowany jarmark bożonarodzeniowy. Pachnące pierniki, aromatyczny grzaniec, ręcznie robione ozdoby i mnóstwo lokalnych przysmaków sprawiły, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Barwne stragany, świąteczne melodie i wyjątkowa atmosfera na długo zapadną w pamięć wszystkim uczestnikom.

Dla miłośników historii i tradycji przygotowano dodatkową atrakcję – spacer z przewodnikiem na Ostrów Tumski, najstarszą część Wrocławia. Tam uczestnicy mieli okazję obserwować pracę wrocławskiego latarnika, który w tradycyjny sposób zapala zabytkowe lampy gazowe, wprowadzając klimat minionych epok.

Podczas drogi powrotnej nie brakowało rozmów, śmiechu i dzielenia się wrażeniami z tego dnia. ■



W murach Opery Wrocławskiej.

WYDARZENIE

Wspólne wyjazdy integrują mieszkańców



Uczestnicy wycieczki podczas zwiedzania zamku w Chęcinach.

26 października ponad 50 osób wyruszyło na wycieczkę do słynnej Jaskini Krasowych w Polsce. Wspaniałe stalaktyty, stalagmity oraz niezwykle formacje skalne zachwyciły uczestników. Po tej podziemnej przygodzie przyszedł czas na zwiedzanie Zamku w Chęcinach – malowniczej warowni, która urzeka swoją historią oraz widokami rozciągającymi się ze wzgórza zamkowego.

7 grudnia mieszkańcy wybrali się do Term Bukovina, by odprężyć się

w basenach wypełnionych ciepłymi, mineralnymi wodami. Relaks w otoczeniu zimowych widoków Tatr zapewnił uczestnikom chwilę wytchnienia i regeneracji.

Te wyjazdy to nie tylko okazja do zwiedzania i odpoczynku, ale także szansa na integrację w gronie sąsiadów. SM „Silesia” już teraz zapowiada kolejne wyjazdy (patrz str. 1), które z pewnością dostarczą uczestnikom równie wiele wrażeń! Bliższe informacje o wycieczkach w nowym roku pojawią na ogłoszeniach i plakatach promujących. ■

WYDARZENIE

Mikołajki w kinie Helios

Z okazji Mikołajek spółdzielnia zorganizowała dla najmłodszych mieszkańców bezpłatne wejściówki na dwa filmy animowane w kinie Helios w Katowicach.

Dzięki inicjatywie SM „Silesia”, aż 304 osoby, w tym około 170 dzieci, mogły spędzić ten dzień ciesząc się projekcjami filmów „Trefliki ratują Święta” oraz „Renifer Niko i zagubione sanie Mikołaja”. Po seansach dzieci miały okazję spotkać się z Mikołajem, który przybył, by obdarować maluchy upominkami przygotowanymi przez spółdzielnię. Kino Helios, będące partnerem wydarzenia, również zadbało o słodki poczęstunek, który dodatkowo umilił czas najmłodszym gościom.

Spotkanie z Mikołajem i seans filmowy były doskonałą okazją do wspólnej zabawy, radości i budowania świątecznej atmosfery wśród mieszkańców. Radość dzieci była widoczna na każdym kroku – od uśmiechów na ich twarzach podczas oglądania filmów, po radość z otrzymanych prezentów. Ciepła i przyjazna atmosfera tego dnia na pewno pozostanie w pamięci zarówno dzieci, jak i ich rodzin.

Impreza zbliżyła mieszkańców spółdzielni, a zorganizowanie wydarzenia w kinie pozwoliło na integrację i dobrą zabawę. Z pewnością będzie to wydarzenie, które na stałe wpisze się w kalendarz świątecznych tradycji SM „Silesia”. ■



Pamiątkowe zdjęcia z Mikołajem.

ZAPROSZENIE

SM „Silesia” zaprasza

Gala Muzyki Filmowej na Walentynki SILESIA IN LOVE

SPODEK KATOWICE / 14.02.2025 / 19:00

Wykonawcy: **Kasia Moś, Rafał Szatan, Mirosław Neinert** – prowadzenie koncertu
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Śląskiej, Chór Filharmonii Śląskiej

Usłyszymy m.in. utwór **When a Man Loves a Woman**, przeboje Bryana Adamsa – **Everything I Do, She's Like the Wind** wykonywane przez Patricę Swayze w filmie **Dirty Dancing**, pochodzącą z filmu **Bodyguard** przepiękną balladę **I Will Always Love You**. Nie zabraknie **Love story** czy tanga **Por Una Cabeza** z nagrodzonego Złotym Globem filmu **Zapach kobiety**. A to tylko kilka spośród utworów, które zabrzmiały w **katowickim Spodku!**

Odpłatność dla członków Spółdzielni i wspólnie zamieszkałych członków rodziny
sektor niebieski - 60 zł/os.

Zapisy oraz dokładne informacje dotyczące płatności od 2 do 8.01.2025 r.
w klubie przy ul. Północnej 32 w godz. 8.00 – 14.00, tel. **517 206 384**

Pierwszeństwo przy zapisach mają osoby, które w tym roku nie korzystały ze „Spotkań ze sceną”.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

SM SILESIA

WYDARZENIA

Bezpłatne warsztaty dla seniorów 60+ „Cyberbezpieczeństwo w sieci”



Warsztaty budują świadomość bezpiecznego korzystania z internetu.

W dniach 19 i 21 listopada odbyły się bezpłatne warsztaty z zakresu cyberbezpieczeństwa skierowane do seniorów. Spotkania miały miejsce w klubie przy ul. Północnej 32 oraz w „Silesiance” przy ul. Radockiego 282. Podczas zajęć uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę na temat: bezpiecznego korzystania z przeglądarek internetowych

i aplikacji, obsługi mediów społecznościowych, poczty e-mail oraz bankowości internetowej i ochrony danych osobowych.

Warsztaty są dostosowane do osób o różnym poziomie zaawansowania, a ich celem jest podniesienie umiejętności cyfrowych i zapewnienie bezpieczeństwa w sieci. Spotkania prowadzi Tomasz Dandy

z Fundacji Rozwoju Świętochłowic w ramach projektu „Aktywni +”.

Kolejne zajęcia zaplanowaliśmy na 7 i 13 stycznia od godz. 17.00 do 19.00 w klubie przy ul. Północnej. Więcej informacji o zapisach już wkrótce na ogłoszeniach. To doskonała okazja, by zdobyć nowe umiejętności i czuć się pewniej w cyfrowym świecie. ■



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



ZAPROSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” zaprasza seniorów na **NOWE ZAJĘCIA:**

GIMNASTYKA

na stojąco, z użyciem krzesła i ściany



- Unikasz ćwiczeń na macie?
- Bolą cię kolana, masz problem z równowagą?
- Masz trudności ze wstawaniem z podłogi?

STARTUJEMY
w styczniu!



JOGA

terapia ruchowa dla ciała i umysłu

Chcesz:

- połączyć ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe?
- wzmocnić stawy i mięśnie?
- zredukować stres i zmęczenie?

ATRAKCYJNE
CENY!

ZDROWY KRĘGOSŁUP



- Jak pokonać ból pleców?
- Masz inne dolegliwości z tym związane?
- Chcesz mieć zdrowy i silny kręgosłup?

Poczuj się lepiej i spędź aktywnie czas!

Zajęcia poprowadzi doświadczona instruktorka z **BalansFit Ewelina Stachura**

Zajęcia odbędą się w godzinach rannych w klubie przy ul. Północnej 32

Zapisy i dokładne informacje - klub Aktywnego Seniora „Anziano” od pon. do pt. w godz. 8.00 – 14.00, tel. **517 206 384**





NIE DLA CZADU

RCB

Tlenek węgla (CO, nazwa zwyczajowa: czad) powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych – gazów, paliw płynnych i stałych – spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do całkowitego spalania. Tlenek węgla może być również produktem spalania gazu ziemnego. Czad jest gazem bardzo niebezpiecznym ponieważ jest niewyczuwalny zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku).

Czad blokuje dostęp tlenu do organizmu, ponieważ łatwiej niż tlen łączy się z hemoglobina. Tworzy połączenie zwane karboksyhemoglobina, które jest trwalsze niż służąca do transportu tlenu z płuc do tkanek oksyhemoglobina (połączenie tlenu z hemoglobina). Dochodzi więc do niedotlenienia tkanek, co w wielu przypadkach prowadzi do śmierci. Już wdychanie powietrza ze stężeniem 0,16% objętościowego CO, powoduje po dwóch godzinach zgon.

Z danych Państwowej Straży Pożarnej wynika, że każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla umiera kilkadziesiąt osób.

OBJAWY ZATRUCIA

Objawy zatrucia tlenkiem węgla zależne są od stężenia CO we wdychanym powietrzu oraz od stężenia

karboksyhemoglobiny we krwi. Do najważniejszych objawów, które mogą mieć różne natężenie, należą:

- ból głowy;
- zaburzenia koncentracji;
- zawroty głowy;
- osłabienie;
- wymioty;
- konwulsje, drgawki;
- utrata przytomności;
- śpiączka;
- zaburzenia tętna;
- zwolniony oddech.

KIEDY?

Zagrożenie zatruciami tlenkiem węgla nasila się w okresie jesienno-zimowym, gdy następuje sezon ogrzewania mieszkań i innych pomieszczeń. Przyczyną zatrucia czadem w większości przypadków są:

- wadliwe lub niesprawne urządzenia grzewcze;
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych;
- niesprawne przewody kominowe w budynkach;
- niedrożna wentylacja pomieszczeń;
- pożary.

CZAD – OCHRONA

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzać szczelności przewodów kominowych i systematycznie je czyścić;

- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do kratki;
- nie zaklejać i nie zasłaniać kratki wentylacyjnych;
- upewnić się, że użytkowane piecyki, kuchenki czy termy gazowe są sprawne; używać ich zgodnie z instrukcją producenta;
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania systemów wentylacji pomieszczeń, ponieważ okna wykonane w nowych technologiach zapewniają dużą szczelność;
- często wietrzyć pomieszczenia, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien;
- zainstalować czujniki alarmowe wykrywające tlenek węgla w pomieszczeniach, w których odbywa się proces spalania;
- w wypadku zaobserwowania objawów takich jak duszności, ból i zawroty głowy, nudności, a istnieją przesłanki, że mogą być one wynikiem zatrucia czadem, natychmiast przewietrz pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

RZĄDOWE
CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA

UNIQA

żyjmy razem lepiej



Spokojnych i bezpiecznych Świąt!

Podaruj sobie i swoim bliskim spokój na cały rok. Z produktem Bezpieczne Mieszkanie płatnym przy czynszu w Twojej spółdzielni możesz spać spokojnie.

W razie nieprzewidzianych sytuacji z naszym ubezpieczeniem dostaniesz wsparcie, którego będziesz potrzebować.

uniqa.pl

Zwiększona aktywność włamań metodą na „klamkowanie”

W ostatnich miesiącach zaobserwowano wzrost liczby włamań do mieszkań i domów jednorodzinnych z wykorzystaniem metody na tzw. „klamkowanie”. Ta stosunkowo prosta, ale skuteczna technika polega na sprawdzaniu, czy drzwi do mieszkań lub domów są zamknięte na klucz. Złodzieje, poruszając się po klatkach schodowych lub osiedlach, delikatnie naciskają na klamki, szukając niezabezpieczonych pomieszczeń.

JAK DZIAŁA METODA?

Metoda „na klamkę” jest wyjątkowo prosta. Złodzieje często wybierają wieczory lub godziny nocne, kiedy mieszkańcy mogą być zajęci lub śpią. W budynkach wielorodzinnych, gdzie panuje większy ruch i hałas, ich działania mogą pozostać niezauważone. Po znalezieniu otwartych drzwi sprawcy wchodzi do środka, kradnąc rzeczy łatwe do wyniesienia, takie jak gotówka, biżuteria, elektronika czy klucze do samochodów.

DLACZEGO TA METODA ZYSKUJE NA POPULARNOŚCI?

BRAK ZABEZPIECZEŃ – wiele osób nie zamyka drzwi na klucz, licząc na to, że zamknięcie na zatrzask wystarczy.

CISZA I SZYBKOŚĆ – metoda ta nie wymaga użycia narzędzi, przez co jest niemal bezgłośnie, a czas włamania jest minimalny.

BRAK PODEJRZEŃ – złodzieje wyglądają jak zwykli mieszkańcy, przez co nie wzbudzają uwagi sąsiadów.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED „KLAMKOWANIEM”?

- Zawsze zamykaj drzwi na klucz – nawet podczas krótkiego wyjścia do sklepu lub wyrzucania śmieci.

- Zamontuj dodatkowe zabezpieczenia – takie jak łańcuchy, zasuwki czy zamki z blokadą klamki od wewnątrz.
- Zwracaj uwagę na nieznajomych – informuj sąsiadów lub administrację budynku o podejrzanych osobach kręcących się w okolicy.
- Edukacja domowników – uświadamiaj dzieci i innych mieszkańców o konieczności zamykania drzwi.

CO ROBIĆ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ WŁAMANIE?

W przypadku podejrzenia, że ktoś włamał się do twojego domu lub mieszkania:

- Nie wchodź do środka – włamywacz może być wciąż obecny.
- Powiadom policję, dzwoniąc pod numer 112.
- Nie dotykaj niczego, co mogłoby być dowodem dla śledczych.

Zwiększona aktywność włamań metodą na „klamkowanie” to poważny problem, ale można się przed nim skutecznie zabezpieczyć. Kluczem do bezpieczeństwa jest ostrożność, zamykanie drzwi na klucz oraz odpowiednie wyposażenie mieszkania w zabezpieczenia. Warto także budować sąsiedzką czujność, która może pomóc w wykrywaniu potencjalnych zagrożeń.

Pamiętajmy: nawet najprostsze środki ostrożności mogą znacząco zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą kradzieży. ■





ZAINSTALUJ CZUJNIK CZADU



**NIE ZASLANIAJ KRATKI
WENTYLACYJNYCH**



**SPRAWDŹ SZCZELNOŚĆ
PRZEWODÓW
KOMINOWYCH**



**SPRAWDZAJ WENTYLACJĘ,
ZWŁASZCZA ŁAZIENEK**



**WIETRZ POMIESZCZENIA,
W KTÓRYCH KORZYSTASZ
Z TERM I PIECÓW GAZOWYCH**

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA



**ZABURZENIA KONCENTRACJI,
ZAWROTY GŁOWY,
BÓL GŁOWY**



OSŁABIENIE



**WYMIOTY, DRGAWKI,
ZWOLNIONY ODDECH**



ZABURZENIA TĘTNA

**W każdym przypadku natychmiast
zadzwoń po pomoc lekarską**



 @RCB_RP
 @rzadowecentrumbezpieczenstwa
 @rcbgovpl

Szanowni Państwo,

wokół nas zauważalna jest już atmosfera świąteczna. Na ulicach, w sklepach, biurach stoją ubrane choinki, świecą ozdoby świąteczne. Panująca atmosfera wprawia nas w nostalgię. W galeriach i centrach handlowych zauważalny jest coraz większy ruch, którego nasilenie może nastąpić jeszcze podczas najbliższych dni. Pamiętajmy, że nie wszyscy będący w tym czasie w sklepie, szczególnie wielkopowierzchniowym, przychodzą po zakupy i mają dobre intencje.

Radzimy, aby wszędzie tam, gdzie są duże skupiska ludzi, czyli w centrach handlowych, sklepach, na targach i w środkach komunikacji publicznej, zachować szczególną ostrożność. W takich właśnie miejscach zdarza się najczęściej kradzieże. Niestety kieszonkowcy najczęściej wykorzystują nasze rozkojarzenie i pośpiech. W szczególności uważamy w miejscach takich jak: dworce, przystanki, sklepy, gdzie narażeni jesteśmy na kradzież. Jeśli mamy przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie trzymajmy jej w jednym miejscu. Rozdzielając ją i umieszczając w różnych miejscach zmniejszymy ryzyko ewentualnej utraty całej posiadanej gotówki. Płacąc za zakupy nie pokazujmy całej zawartości portfela, najbezpieczniej mieć wcześniej odliczoną kwotę pieniędzy. Nie zapisujemy numeru PIN na karcie płatniczej, nie eksponujemy go również w widocznym miejscu. Robiąc zakupy pamiętajmy, aby nie przechowywać dokumentów, pieniędzy czy telefonów komórkowych w tylnych kieszeniach spodni, w zewnętrznych kieszeniach płaszcza, czy kurtki. Zwracajmy uwagę także na

torebki, plecaki oraz podręczne torby z zakupami, nie pozostawiając ich bez opieki i nadzoru. Wyjmując kilkukrotnie portfel podczas kupowania, za każdym razem zamykajmy torebkę lub plecak. Trzymajmy je najlepiej z przodu, zamknięciem do siebie.

Zachowajmy rozwagę i ostrożność, szczególnie kiedy za pomocą komunikatora społecznego lub konta w serwisie społecznościowym otrzymujesz informację od członka rodziny czy dobrego znajomego z prośbą o pilną pożyczkę poprzez przesłanie kodu płatności telefonem (może to być również inna legenda np. związana z zagubieniem portfela lub jego kradzieżą, a potrzebna jest pilnie gotówka, bo musi za coś zapłacić).

Pamiętaj, że tak działają cyberprzestępcy. Oszustwo na BLIK polega na wyłudzeniu kodu do płatności, najczęściej z wykorzystaniem komunikatorów, bądź kont w serwisach społecznościowych. Cyberprzestępca włamuje się i przejmuje konto na portalu społecznościowym, a następnie podszywając się pod członka rodziny lub znajomego prosi o pilną pożyczkę. Aby zrealizować swój cel namawia do wygenerowania kodu płatności telefonem, a następnie przesłania go „znajomemu”.

Podczas zakupów klucze do mieszkania nośmy w innym miejscu niż dokumenty z adresem, ponieważ w przypadku zagubienia ich, złodziej może określić nasze mieszkanie. Zwracajmy uwagę na zamieszanie w sklepie, autobusie czy hali targowej. Podczas podróży lub przemieszczania się komunikacją miejską, starajmy się nie pozostawiać bagażu bez opieki, ponieważ grozi to nie tylko utratą naszego mienia, ale

również może spowodować wszczęcie alarmu przez służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo.

Zabierając ze sobą dzieci pilnujmy je, aby się nie zgubiły. Jeżeli już do tego dojdzie szybko poprośmy o pomoc pracowników obiektu, w którym jesteśmy. Warto wcześniej nauczyć dzieci, aby w przypadku oddalenia się od rodziców lub opiekunów zawsze wrócić do miejsca, gdzie widzieli ich ostatni raz, starsze dzieci powinny mieć zapisane w telefonie komórkowym kontakty do najbliższych osób. Najprostszym sposobem zadbania o to, aby numery telefonów do najbliższych były łatwo dostępne w takiej sytuacji jest dopisanie przed nazwą kontaktów w telefonie skrótu ICE – In Case of Emergency (w nagłym wypadku).

KUPOJEMY BEZPIECZNIE W INTERNECIE

Bądźmy wyczuleni podczas dokonywania zakupów w sieci!

Coraz częściej korzystamy z możliwości dokonywania zakupów poprzez Internet, a zwłaszcza teraz, przed świętami cieszą się one ogromną popularnością. Są bardzo wygodne i dają możliwość wyboru najatrakcyjniejszej spośród ofert licznych sklepów internetowych czy portali aukcyjnych. Kupując w sieci, musimy jednak pamiętać, że Internet to również miejsce, gdzie działają oszuści. Apelujemy, aby korzystając z tej formy zakupów zachować podstawowe środki ostrożności i zdrowy rozsądek. Dlatego uważajmy na wyjątkowe okazje i bardzo duże promocje. Za każdym razem sprawdzmy wiarygodność sprzedawcy, jego

poprzednie aukcje oraz opinie kupujących na jego temat. Starajmy się dokonywać zakupów za pobraniem, płacmy po otrzymaniu zamówionego towaru. Otrzymując ofertę e-mailem nie korzystajmy z linków, a na stronę sklepu wchodźmy wpisując adres w oknie przeglądarki, unikniemy w ten sposób stron podszywających się pod legalnie działające sklepy. Unikajmy także zakupów przedmiotów o rażąco zaniżonej cenie, gdyż mogą one pochodzić m.in. z przestępstwa, zachowajmy dla pewności korespondencję ze sprzedawcą. Po przekierowaniu na stronę swojego banku przy płatności e-przelewem zawsze upewnijmy się, czy nic nie wzbudza naszych wątpliwości. Płatności dokonujemy wyłącznie na zaufanych urządzeniach i unikajmy wykonywania ich w miejscach publicznych. Nigdy nie udostępniamy swoich numerów PIN czy haseł np. do bankowości elektronicznej. Uważajmy także na podejrzane wiadomości o konieczności dopłaty do przesyłki.

Żeby nie dać się oszukać podczas przedświątecznych zakupów, stosuj środki bezpieczeństwa:

- nie podawaj szczegółowych danych przez telefon, nawet kiedy bank rzekomo ich wymaga (pracownicy banku i tak mają je w systemie),
- jeśli znajomy zniecka prosi Cię o kod BLIK w rozmowie na komunikatorze, zadzwoń do niego i upewnij się, że to z nim rozmawiasz,
- przed potwierdzeniem transakcji BLIK sprawdź dwa razy, ile wynosi kwota i do kogo ona trafi,
- nie klikaj w linki otrzymane od nieznanych numerów – niemal na



pewno przeniosą Cię one do stron wyludających dane lub pieniądze, ■ przed zalogowaniem się na konto w banku, dwa razy upewnij się, że adres strony jest właściwy (nie używaj do tego linków przesłanych w wiadomościach e-mail czy sms, ■ nie loguj się wrażliwymi danymi w otwartych sieciach Wi-Fi, ■ stosuj dwuskładnikowe uwierzytelnienie kont społecznościowych (2FA) – dzięki niemu każda osoba próbująca zalogować się na Twoje konto będzie musiała wprowadzić specjalny kod wysyłany tylko na autoryzowany numer telefonu komórkowego.

Apelujemy o czujność i rozsądek podczas dokonywania świątecznych zakupów.

Komendant Komisarjatu Policji IV w Katowicach wraz z funkcjonariuszami, z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzy Państwu, aby w ten szczególny czas w Waszych domach zagościły zdrowie, szczęście i spokój, a także byście mogli te chwile spędzić w gronie najbliższych Wam osób.

Komendant Komisarjatu IV Policji w Katowicach
podinsp. Robert Machaj

LISTY DO REDAKCJI

W związku z „Listem do Redakcji” w ostatniej Gazecie S.M. SILESIA w Katowicach i prośbie o podzielenie się swoimi przemyśleniami i opiniami na temat zawarty w liście. Ktoś, kto prosił o anonimowość i napisał list do Redakcji w zasadzie wyraził mój pogląd na sprawę dotyczącą nie koszenia trawy. W pełni się zgadzam. Mam jednak odmienne zdanie co do pielęgnacji drzew i krzewów. Drzewa w większości są już wiekowe i wymagają przycięcia konarów czasem wręcz wycięcia kiedy zagrażają bezpieczeństwu mieszkańców. Krzewy również wymagają pielęgnacji. Chciałabym jednocześnie zwrócić uwagę na niewiedzę lub ignorancję mieszkańców na temat szanowania zieleni. W tym roku, przy ul. Żurawiej posadzono / dosadzono do istniejących krzewy. Mieszkańcy nagminnie niszczyli i niszczą te nasadzenia. Dziadkowie, rodzice, dzieci jak

tarany przechodzili przez młode krzewinki. Kiedy im zwracałam uwagę by szanowali zieleni jest pełne oburzenie że przecież nic nie robią. Nowe nasadzenia nie miały szansy się ukorzenie przez tych mieszkańców. Przykre jest kiedy młoda matka wjeżdża wózkami na trawę by skrócić sobie drogę chociaż chodnik prowadzący do bloku jest w metrowej odległości od trawy (...)

Mieszkanca osiedla Żurawia

Mój głos w dyskusji o koszeniu trawników. Żyjemy w zurbanizowanym kraju, więc człowiek wszystkim kieruje. Uważam, że ze wszystkim należy zachować umiar. Przecież zieleni wokół bloków to nie jest las ani Sahara. Moim zdaniem, wiem to z praktyki, trawniki wokół bloków należy kosić dwa razy do roku, tylko tj. koniec

czerwca i na początku września i to wystarczy. W międzyczasie należy tępić chwasty i badyle (...) Dalej przycinać żywopłoty, krzewy czy drzewa i robić to raz w roku późną wiosną. Żywopłoty skracać w miarę jak było 1 metr nad ziemią. Robić to dokładnie, by co roku żywopłoty nie były coraz wyższe. Trawniki, zieleni mają cieszyć oczy człowieka, pachnieć jak kwitną. Zielony kolor tj. dobry kolor dla oczu, wzroku. Wzrok wypoczywa jest ukojony, a człowiek zadowolony. Uważam, że chwasty należy tępić i zwalcać, bo one szpecą nasze otoczenie, odbierają soki, pożywienie, wodę trawie (...) Koszenie trawy 2x w roku daje mniejsze koszty dla spółdzielni (...)

Mieszkaniec osiedla Odrodzenia

(imiona i nazwiska autorów listów pozostają do wiadomości redakcji)

PORADY PRAWNE**Zastrzeżenie numeru PESEL**

Od niedawna dostępna jest w Polsce usługa zastrzeżenia numeru PESEL, która powstała w celu zmniejszenia liczby wyłudzeń finansowych wynikających z kradzieży tożsamości. Na czym polega i w jakim celu się ją stosuje?

Każda osoba pełnoletnia może bezpłatnie zastrzec swój numer PESEL w aplikacji i serwisie mObywatel, jak również w urzędzie. Zastrzeżenie numeru PESEL odnotowywane jest w rejestrze prowadzonym przez Ministerstwo Cyfryzacji. Od 1 czerwca 2024 r. firmy i instytucje mają obowiązek sprawdzania numeru PESEL: przed podpisaniem umowy np. umowy kredytowej. Jeśli podpiszą umowę mimo tego, że numer PESEL drugiej strony jest zastrzeżony, ponoszą tego konsekwencje. Na przykład instytucja, która zawrze umowę pożyczki z osobą, która ma zastrzeżony numer PESEL, nie będzie mogła dochodzić zwrotu takiej należności.

Zastrzeżony PESEL nie wpływa na sprawy urzędowe, np. zameldowanie się, sprawy zdrowotne (wizyty u lekarza, pobyt w szpitalu), przekraczanie granicy, czy ważność dokumentów. Natomiast jeżeli chcesz utworzyć nowy rachunek bankowy, wziąć kredyt lub pożyczkę, kupić produkt na raty, otrzymać kopię swojej karty SIM, wypłacić w banku większą kwotę pieniędzy (powyżej trzykrotności minimalnego wynagrodzenia za pracę, co od 1 lipca 2024 wynosi 12 900 zł, a od 1 stycznia 2025 będzie to 13 998 zł), podpisać akt notarialny – nie wykonasz tych czynności z zastrze-

żonym numerem PESEL. Wówczas konieczne jest cofnięcie zastrzeżenia, o czym należy pamiętać przed dokonaniem tych czynności. Cofnięcie dokonywane jest w czasie rzeczywistym, a najprostszym sposobem jest skorzystanie z aplikacji mObywatel. W przypadku osób, które nie posługują się ani aplikacją ani serwisem mObywatel należy pamiętać przed dokonaniem ww. czynności o odblokowaniu numeru w urzędzie gminy. Zmiany swojego statusu zastrzeżenia należy dokonywać świadomie, ponieważ pomiędzy kolejnymi zmianami potrzebne jest 30 minut przerwy. Ponadto jeśli posiadacz rachunku bankowego będzie chciał wypłacić w oddziale kwotę przekraczającą limit powyżej trzykrotności minimalnego wynagrodzenia za pracę, a jego numer PESEL jest zastrzeżony, to bank musi wstrzymać możliwość dokonywania wypłat gotówkowych z rachunku na 12 godzin od momentu cofnięcia zastrzeżenia numeru PESEL. Ma to na celu zabezpieczenie, szczególnie seniorów, przed oszustwami metodą „na wnuczka” czy „na policjanta” – okres 12 godzin ma dać szansę na kontakt z rodziną czy zweryfikowanie potrzeby wypłaty środków.

Nasz numer PESEL zastrzegany jest automatycznie gdy zgłaszamy zgubienie lub kradzież dowodu osobistego, przy czym zastrzeżenie nie zostanie automatycznie cofnięte z chwilą uzyskania nowego dokumentu, trzeba to zrobić samodzielnie.

Pamiętaj! Zarówno zastrzeżenie numeru PESEL, jak i cofanie zastrzeżenia to usługi bezpłatne – bez względu na to, ile razy z nich skorzystasz. ■

INFORMATOR

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

OSIEDLE „ODRODZENIE”
UL. RADOCKIEGO 152
32 206 11 26
OSIEDLE „TARGOWISKO”

OSIEDLE „ŻURAWIA”
OSIEDLE PRZY UL. B. PRUSA
ul. Fredry 5
32 202 90 02

DYŻUR AWARYJNY
(poza godzinami pracy spółdzielni)
607 692 272

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

WAŻNE TELEFONY

numer alarmowy **112**
pogotowie ratunkowe **999**
straż pożarna **998** policja **997**
straż miejska **986**
pogotowie ciepłownicze **32 258 47 73**
pogotowie energetyczne **32 258 46 53**
pogotowie gazowe **32 251 54 11**
pogotowie wodno-kanalizacyjne **32 256 48 09**
IV Komisariat Policji
Katowice – Piotrowice, ul. Policyjna 7
47 851 37 50

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

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.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” w Katowicach oferuje do wynajęcia:

POWIERZCHNIE NA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ:

- ul. Radockiego 250 (~ 11,00 m²) ■ w skład powierzchni wchodzi jedno 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 jedno 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 jedno pomieszczenie oraz wc, lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania i elektryczną (indywidualna umowa), usytuowany jest na V piętrze budynku mieszkalnego.
- 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 80 (~ 25,00 m²) ■ lokal mieszczący się na 1 piętrze pawilonu handlowo-usługowego, wyposażony jest w instalację elektryczną (indywidualna umowa), centralnego ogrzewania. Możliwość korzystania z wc.
 - ul. Fredry 3 (~ 19,00 m²) ■ lokal mieszczący się na parterze budynku, wejście z poziomu zero. Lokal wyposażony jest w instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną (indywidualna umowa).
- Działalność prowadzona w lokalach nie może zakłócać spokoju mieszkańcom.

POWIERZCHNIE BUDYNKÓW NA CELE REKLAMOWE

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

MIEJSCA PARKINGOWE I POSTOJOWE

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

Informacji udziela Dział Eksploatacji

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

■■■■

NAPRAWA TELEWIZORÓW U KLIENTA.

FESTERKIEWICZ.
TEL. 603-585-329

■■■■

CHEMIA – MATEMATYKA.
TEL. 609-313-634

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” w Katowicach

Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34, 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 - AYKROYD - DEBRA - DIMARIA - FIZIA - MASKAT - PORTERY - REMBRANDT - SHELL

Nasz rodak Osoba walcząca w imię jakiejś idei	Szczenie jaźwca	Rodzaj sklepu Gatunek zająca	Potrąfi pięknie pisać	Ostra reprimenda Postrach dłużnika	Galgan do podłogi Wół pod torami	Sport Zmarzlika Nasze góry	Zbój, czekał go łożo tortur	Słynny malarz holenderski z Lejdy	Cieńsza od książki	14	Pojazd terenowy	Miasto Bony Sforzy	
Rozkoszny malec	8	Helleński rynek	Doskonałość, sztuka	9	Mięczak z muszli	Tryb pracy wiertarki	Winger, aktorka Inspektor	Fotel na biegunach	Dusiciel wśród węży	Krem-tubka, dezodorant -?			
Zygmunt z Polsatu Młoda owieczka	2	Biały - to rzadkość	Stolica Omanu (Azja)	13	Na ulicach Tych, Gdyni	Lokum pustelnika	Kopia oryginału	Płyś - Balbina, Jacek -?	Naprawa, remont				
Rodzaj bielizny męskiej	Dzienny obrót sklepu	Aria z nim w operze	Powtórka akcji meczu	Zimny stan w USA	Daje stały dochód	Stolica u stóp Andów	Skywalker, syn Anakina	Stoi obok meczetu	Korek drogowy				
Bezwarłociowy obraz	Bill, 42. prezydent USA	Kwiat ozdobny	W parze z teorią	7	UNIQA	Jan, były prezenter	5	Kończy spór	Leży w lazarecie AS ... klub wł.	3	Internetowy portal	Wszczepiony ząb	
Dbą o małego loszaka	1	Coś, co zaszło	U nas umiarkowany	Mała szybka w oknie	Słynny epos o wojnie trojańskiej	Papierowy walek do włosów	Uraz psychiczny	Polski aktor (Marek)	Grecka muza poezji	5	Nielot lub owoc	Wszczepiony ząb	
Grają dla zwycięzcy	Punkt widzenia czegoś	Tomasz, polski siatkarz	Dan, amer. aktor	Z deszczu pod nią	Mała szybka w oknie	Papierowy walek do włosów	Uraz psychiczny	Polski aktor (Marek)	Grecka muza poezji	5	Nielot lub owoc	Wszczepiony ząb	
Arena popisów narciarza	15	Szybki styl pływacki	Wycięty pas w lesie	11	Wycięty pas w lesie	Odmiana jabłoni	Irlancki wśród psów	Do niej dążył Odys	Zespół z Korą Aparat foto.	4	Do mazania łożysk	... Kloss, agent J-23	Baton z lwem na złotku
Ciemne piwa ang.	15	Pończoszanka z powieści Lindgren	Brutto minus tara	11	Wycięty pas w lesie	Odmiana jabłoni	Irlancki wśród psów	Do niej dążył Odys	Zespół z Korą Aparat foto.	4	Do mazania łożysk	... Kloss, agent J-23	Baton z lwem na złotku
... Hill, komik Szeroki szal	6	Chusta na nodze wiarusa	Do oglądania nieba	11	Wycięty pas w lesie	Brutto minus tara	Irlancki wśród psów	Do niej dążył Odys	Zespół z Korą Aparat foto.	4	Do mazania łożysk	... Kloss, agent J-23	Baton z lwem na złotku
Pierwiastek w rudach uranu	6	Kłopot dla tłumacza	Arciuch, nasza aktorka	11	Wycięty pas w lesie	Brutto minus tara	Irlancki wśród psów	Do niej dążył Odys	Zespół z Korą Aparat foto.	4	Do mazania łożysk	... Kloss, agent J-23	Baton z lwem na złotku
Rower dla kobiet	6	12	Uczestniczy w szkoleniu	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Dla Czytelników, którzy do 17 STYCZNIA 2025 ROKU nadesłali do naszej Spółdzielni (pocztą tradycyjną na adres SM „SILESIA”, ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice

lub mailową silesia@smsilesia.pl z podaniem danych teled adresowych) poprawne rozwiązanie (z zaznaczeniem: KRZYŻÓWKA ŚWIĄTECZNA) przewidziano 3 upominki.

Upominki – za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI WRZEŚNIOWEJ z poprzedniego wydania otrzymują: Barbara Dembowska, Ireneusz Holeczek, Teresa Pawlik.

Moc ziół w zimowej diecie: naturalne wsparcie dla zdrowia w chłodne dni

Gdy za oknem szaleje mroź, nasze organizmy często potrzebują dodatkowego wsparcia, aby przetrwać zimowe miesiące bez przeziębień i osłabienia. W dobie rosnącej popularności naturalnych metod leczenia i wzmacniania zdrowia, zioła stają się niezastąpionym elementem codziennej diety. W artykule omówimy, jakie zioła warto stosować zimą, jak mogą one wspierać nasze zdrowie oraz w jaki sposób możemy wprowadzić je do codziennej kuchni i rytuałów.

ZIMOWE ZIOŁA W TWOJEJ KUCHNI

Imbir jest znany ze swoich właściwości rozgrzewających i przeciwzapalnych. Zawiera gingerol, który ma silne właściwości przeciwutleniające i przeciwbakteryjne. Stosowanie imbiru zimą może wspomóc układ odpornościowy, łagodzić bóle mięśni i stawów oraz działać rozgrzewająco. Dodawanie świeżego imbiru do herbaty, zup, sosów czy soków może wzmocnić nasz organizm w walce z zimowymi infekcjami.

Kurkuma, znana również jako złote mleko, zawiera kurkuminę, która ma silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Wprowadzenie kurkumy do zimowej diety może pomóc w walce z przewlekłymi stanami zapalnymi oraz wspierać zdrowie układu trawiennego. Kur-



Zioła to naturalna, dostępna i skuteczna metoda na wsparcie zdrowia.

kuma może być dodawana do zup, smoothies oraz jako składnik napoju zwanego „złotym mlekiem”.

Echinacea, czyli jeżówka, jest ziołem od wieków stosowanym do wzmacniania odporności. Zawiera związki, które stymulują produkcję białych krwinek, pomagając organizmowi w walce z infekcjami. Można ją spożywać w formie naparów, tabletek, syropów czy kropeł. Regularne stosowanie echinacei w okresie zimowym może zmniejszyć ryzyko przeziębień i grypy.

Rumianek jest znany ze swoich właściwości uspokajających i przeciwzapalnych. W zimowe wieczory rumianek sprawdzi się idealnie jako napój wspomagający relaksację

i poprawiający jakość snu. Działa kojąco na układ nerwowy, co jest szczególnie ważne w stresujących okresach zimowych. Można go spożywać w formie herbaty, a także stosować zewnętrznie w postaci okładów czy kąpiele.

ZIOŁA NA ZIMOWE DOLEGLIWOŚCI

W walce z przeziębieniem i kaszlem niezastąpione mogą okazać się zioła takie jak **tymianek** i **mięta pieprzowa**. Tymianek zawiera tymol, który działa przeciwbakteryjnie i przeciw-wirusowo, co może pomóc w łagodzeniu objawów przeziębiecia. Mięta pieprzowa działa rozkurczowo i łagodzi kaszel, a także pomaga w udroż-

nieniu dróg oddechowych. Przygotowanie naparu z tymianku lub mięty może przynieść ulgę w objawach przeziębiecia.

Szałwia jest ziołem, które działa przeciwzapalnie i antyseptycznie, co czyni ją skutecznym środkiem na ból gardła. Przygotowanie płukanki z szalwii może pomóc w łagodzeniu podrażnień i stanów zapalnych gardła. Wystarczy zaparzyć kilka liści szalwii w gorącej wodzie i po ostudzeniu używać jako płukanki kilka razy dziennie.

ZIOŁOWE RYTUAŁY NA ZIMOWE WIECZORY

Dodanie kilku kropeł olejku eterycznego z **lawendy** czy **eukaliptusa** do kąpiele może pomóc w relaksacji i odprężeniu po całym dniu. Lawenda działa uspokajająco i przeciwłękowo, natomiast eukaliptus działa odświeżająco i udrażnia drogi oddechowe. Ziołowe kąpiele działają również kojąco na skórę, nawilżając ją i łagodząc podrażnienia.

Inhalacje z dodatkiem olejków eterycznych z **rozmarynu** czy **eukaliptusa** mogą pomóc w udrożnieniu zatok i ułatwieniu oddychania, co jest szczególnie ważne przy zimowych infekcjach. Wystarczy dodać kilka kropeł olejku do miski z gorącą wodą, nakryć głowę ręcznikiem



mgr farmacji
BARTŁOMIEJ BOJDYLLA

i wdychać parę przez kilka minut. Inhalacje można powtarzać kilka razy dziennie w razie potrzeby.

PODSUMOWANIE

Zioła to naturalna, dostępna i skuteczna metoda na wsparcie zdrowia w zimowych miesiącach. Ich regularne stosowanie w diecie i codziennych rytuałach może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia i zdrowia. Zioła takie jak imbir, kurkuma, echinacea czy rumianek mają wyjątkowe właściwości, które wspierają układ odpornościowy, działają przeciwzapalnie i pomagają w relaksacji.

Eksperymentowanie z różnymi ziołami i ich stosowanie w codziennej diecie może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Pamiętajmy jednak, że mimo wielu zalet, zioła nie zastąpią konsultacji z lekarzem w przypadku poważnych dolegliwości. Niemniej jednak, wprowadzenie ziół do zimowej diety może być krokiem w kierunku zdrowego i zrównoważonego stylu życia.

ZAKLECI
TYLKO W NETFLIX | 22 LISTOPADA



Światłowód i Netflix 6 mies. w prezencie

Superprędkość do 2 Gb/s

Kup ofertę w salonie i odbierz pluszaka

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

Sprawdź opłaty od 7. miesiąca.