

Informator Spółdzielni Mieszkaniowej

nr 78 wrzesień 2026



**Zieleń osiedla
zmienia powoli barwę...**

Czy to już jesień?

Spacery z przyjacielem

Pies to największy przyjaciel człowieka, zawsze jest blisko nas jako pies przewodnik, asystent osoby niepełnosprawnej, K9 służący w policji, dogoterapeuta pracujący w szpitalu lub nasz kanapowy Kajtuś czy Pimpek. Wyprowadzając je na spacer i dbając o ich dobre samopoczucie pamiętajmy, że nie każdy lubi psy. Są ludzie, którzy boją się psów, a także są psy nielubiące innych psów. Zwyczajne psie przywitanie może się zmienić w nieprzyjemną sytuację w przypadku pogryzienia. Może temu zapobiec smycz, która ułatwia sprawowanie kontroli nad pupilem. Osiedlowymi alejkami poruszają się rowerzyści, osoby na hulajnogach, biegają dzieci. Nie wiadomo jak na te bodźce zareaguje pies. Dlatego posiadacze psów powinna obowiązywać reguła ograniczonego zaufania. Często się słyszy: mój piesek nic nie robi, on nie gryzie... Każdy pies potrafi ugryźć nawet ten najspokojniejszy czy najmniejszy. Smycz daje możliwość szybkiego przywołania psa do siebie i uniknięcia niebezpiecznych sytuacji. Przy ulicy Czwartaków znajduje się ogrodzony wybieg dla psów, gdzie bez smyczy nasi czworonożni przyjaciele mogą oddać się zabawie, gonitwom i zawieraniu nowych znajomości. Nie traktujmy smyczy jako uwięzi, lecz jako łącznika psa z właścicielem, na którym spoczywa odpowiedzialność za psa. Przypominamy, że zgodnie z art. 77 Kodeksu Wykroczeń za brak pełnego nadzoru i należytej opieki nad psem, można otrzymać pouczenie lub mandat od Straży Miejskiej lub Policji.

Aleksandra Guściora właścicielka Aldusia



Nowe kosze na naszym osiedlu

Gdzie wrzucać nieczystości zwierzęce?

W najbliższym czasie na terenie naszego osiedla rozpocznie się sukcesywna wymiana charakterystycznych, pomarańczowych koszy na psie odchody. Wiele z nich jest już mocno zniszczonych i szpeci swoim widokiem. W ich miejsce pojawią się estetyczne, zwyczajne kosze na śmieci. W związku z tą zmianą chcemy rozwiać ewentualne wątpliwości – tak, wrzucanie woreczków z psimi odchodami do zwykłych koszy jest jak najbardziej właściwe i w pełni zgodne z prawem. Potwierdzają to oficjalne przepisy. Zgodnie z Uchwałą nr XXIV/488/2021 Rady Miasta



Gliwice z dnia 25 marca 2021 r. w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie miasta Gliwice (§ 16.1), właściciele i opiekunowie czworonogów mają obowiązek niezwłocznego usuwania zanieczyszczeń pozostawionych przez swoje zwierzęta. Przepis ten jasno precyzuje, że odchody należy umieszczać w przeznaczonych do tego pojemnikach, a gdy ich brak – do pojemników na niesegregowane (zmieszane) odpady komunalne.

Warto wiedzieć, że Miasto Gliwice nie frakcjonuje odrębnie tej kategorii odpadów. Wszystkie nieczystości tego typu, bez względu na to, czy trafią do kosza pomarańczowego, czy szarego, lądują ostatecznie w tym samym strumieniu odpadów zmieszanych. Wydzielanie osobnych pojemników nie ma więc uzasadnienia technologicznego ani ekologicznego.

Kiedy lata temu wprowadzano pomarańczowe kosze, miały one przede wszystkim funkcję edukacyjną. Chodziło o to, by oswoić nas z nowym nawykiem i jaskrawym kolorem przypominać o obowiązku sprzątania. Dziś, po latach, sprzątanie po swoim pupilu stało się na naszym osiedlu czymś zupełnie normalnym, powszechnym i naturalnym. Zachęcanie do tego za pomocą jaskrawych, wyróżniających się pojemników nie jest już konieczne. Ostatecznie ci, dla których czystość wspólnej przestrzeni jest ważna, sprzątają i będą to robić nadal, korzystając ze zwykłych koszy. Z kolei osoby, które ignorują ten obowiązek, nie zmieniają swojego zachowania tylko z powodu koloru pojemnika.

Dzięki wymianie zniszczonych koszy nasze osiedle zyska na estetyce, a zasady wyrzucania odpadów staną się prostsze. Pamiętajmy: liczy się sam fakt posprzątania, a zwykły kosz to doskonałe miejsce na psie pakiety!

Wnioski WZCz

W zamieszczonej poniżej tabeli przedstawione są wnioski zgłoszone podczas tegorocznego Walnego Zgromadzenia Członków naszej spółdzielni. Tabela grupuje poszczególne wnioski tematycznie i przedstawia decyzje dotyczące ich realizacji.

Zarząd

Lp.	Temat	Zgłoszone wnioski	Część WZ	Zgłaszający	Przyjęcie lub odrzucenie realizacji	Uwagi
1.	Parkowanie samochodów/drogi wewnętrzne i zewnętrzne/chodniki	Parkowanie jednego samochodu osobowego na mieszkanie następne płatne.	I	Kaczmarek Marian	Przyjęto do dalszej analizy	Regulamin parkowania
		Parking osiedlowy tylko dla pojazdów, które w dowodzie rejestracyjnym mają wpis rodzaj pojazdu -samochód osobowy.	I	Kotuszek Zbigniew	Odrzucono	
		Obniżenie krawężnika przy ul. E. Plater 2-4 w kierunku poczty	I	Rudziński Tomasz	Przyjęto	Zostanie uwzględnione w planie remontów na 2027 r.
		Montaż stałych słupków uniemożliwiających parkowanie przed wejściami wjazdami do budynków w celu sprawnego dostępu służbom ratunkowym	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	
		Montaż najazdu na chodnik przy wjeździe do łodziarni Bajka	I	Rudziński Tomasz	Przyjęto	
		Montaż ławek w tym ławki dostosowanej do potrzeb osoby niepełnosprawnej na murku między żłobkiem a przedszkolem.	I	Rudziński Tomasz	Przyjęto	
		Remont murku między żłobkiem a przedszkolem.	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	Jest już w planie remontów na 2026 r.
		Wykonanie zgodnie ze sztuką budowlaną remontu parkingu przy ul. Kozielskiej 75.	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	Wykonano zgodnie ze sztuką budowlaną.
		Wprowadzenie rozwiązań uniemożliwiających parkowanie do drożdze pożarowej przy ul. Kozielskiej 75.	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	Prace były już przewidziane i zlecone przed WZ.

		Wydzielenie miejsc parkingowych dla osób korzystających z Klubu Osiedlowego „Chatka” oraz uczestników zajęć sportowych z części strzeżonego parkingu przy ul. Andersa	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	
		Dokończenie budowy chodnika w rejonie parkingu strzeżonego w kierunku prowadzącym w kierunku zabudowy przy ul. Czwartaków 1-11	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	
		Wynegocjowanie z Miastem Gliwice oraz jednostką wojskową zmiany wjazdu i wyjazdu pracowników jednostki wojskowej z ul. Andersa (naprzeciwko bloku J. Ordona 13-15) na ul. Sowińskiego	II	Czyż Maciej	Przyjęto	
		Separatory pasów ruchu na ul. Andersa	II	Czyż Maciej	Odrzucono	Teren nie należy do SM Zachodnia
		Utworzenie z części miejsc parkingowych miejsc płatnych ze stałą znaczącą miesięczną opłatą (miejsca zabezpieczone składaną blokadą)	II	Janowicz Karolina	Odrzucono	
		Stworzenie miejsc parkingowych dla inwalidów – przynajmniej po 1 na każdej ulicy	II	Łoś Władysław	Odrzucono	
2.	Oszczędności energii elektrycznej	Sprawdzenie i prawidłowe ustawienie czujników ruchu, zmierzchu oraz natężenia światła we wszystkich budynkach, aby oświetlenie nie uruchomiło się w ciągu dnia.	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	Realizowane na bieżąco.
3.	Sprawy administracyjne	Zlikwidowanie koszy na boisku sportowym ze względu na duży hałas.	I	Stepaniak Halina	Odrzucono	
		Wyrównanie parteru przy windzie w klatce schodowej - ul. Kozielska 93. Stwarza problemy dla osoby niepełnosprawnej.	I	Stepaniak Halina	Przyjęto	

Wnioski Wz - cd.

		Zmiana przyporządkowania klatki E. Plater 6 do wiaty śmietnikowej będącej naprzeciwko	II	Tytko Maciej	Odrzucono	
4.	Zagospodarowanie terenów zielonych	Cięcia pielęgnacyjne wierzy przy ul. Kozielskiej 69 oraz lip przy ul. Kozielskiej 75-77	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	Prace były już przewidziane i zlecone przed WZ.
		Przycięcie gałęzi przy ul. Kozielskiej 101-105, przycięcie sosny przy ul. Kozielskiej 103.	I	Kostecki Józef	Odrzucono	Prace były już przewidziane i zlecone przed WZ.
5.	Zarządzanie i kontakt z mieszkańcami	Stosowanie jednakowych zasad oraz realizację tych samych działań na wszystkich nieruchomościach SM ze środków wspólnych (fundusz remontowy, opłata eksploatacyjna), bez wyjątków wynikających z indywidualnych sprzeciwów mieszkańców	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	
		Zamontowanie w wiatrolapach zamkniętych tablic ogłoszeniowych	I	Rudziński Tomasz	Odrzucono	

Komórki magazynowe na wynajem

Wielu mieszkańców na pewno zauważyło, a część nawet skierowała do nas zapytania – *co się dzieje przy pawilonach na ul. Czwartaków?* W tym artykule wszyscy zainteresowani, jeżeli jeszcze nie wiedzą, to uzyskają odpowiedź.

Przez pewien okres w sąsiedztwie księgarni powstała niezagospodarowana wnęka, która przyciągała różnego rodzaju *elementy społeczne*. Najemca lokalu prowadzący księgarnię przeszedł na emeryturę, więc postanowiono wykorzystać sytuację i przeorganizarować układ pomieszczeń w tym rejonie. Z uwagi na brak okien i dostęp do pomieszczeń sanitarnych, nie mógł powstać tam tradycyjny lokal użytkowy.

Podczas zebrań Zarządu i Rady Nadzorczej pojawiały się różne rozwiązania, a na jednym z nich padła propozycja: *a może małe magazyny na wynajem?* Po dwóch miesiącach jesteśmy na etapie końcowym. Technologicznie – wszystko zostało wykończzone i posprzątane. Organizacyjnie – powstał regulamin, którego treść jest dostępna w administracji spółdzielni oraz na naszej stronie internetowej.

Przestrzeń magazynowa została podzielona na 39 komórek o zróżnicowanej powierzchni od 1,5 do 7 m². Ponieważ magazyn jest bezobsługowy, poniżej przedstawiamy wyciąg z regulaminu dotyczący elementów, których przechowywanie jest zabronione:

PAR. 4. Zasady korzystania z magazynu i komórki.

(...)

5. Najemca może korzystać z Komórki wyłącznie w celu przechowywania w nim ruchomości, z wyłączeniem:
- towarów ulegających szybkiemu zepsuciu lub narażonych na zepsucie,
 - materiałów wybuchowych, broni, amunicji oraz wyrobów i technologii o przeznaczeniu militarnym,
 - rzeczy, których przechowywanie wymaga szczególnych wymogów lub zasady przechowywania regulują odrębne przepisy prawa,
 - środków odurzających,
 - żywych zwierząt, a także martwych zwierząt lub ich części,
 - materiałów łatwopalnych, toksycznych lub radioaktywnych w tym gazu ziemnego, oraz gazów technicznych, benzyny, olejów, paliw oraz łatwopalnych chemikaliów, a także pustych butli i pojemników po gazach oraz paliwach,
 - pojazdów lub innych urządzeń zasilanych paliwami płynnymi lub gazowymi z nie opróżnionym zbiornikiem paliwowym,
 - pojazdów lub innych urządzeń wyposażonych w akumulatory energii elektrycznej oraz samych akumulatorów energii elektrycznej,
 - przedmiotów, których posiadanie jest zabronione przez prawo,
 - roślin i produktów spożywczych nie przeznaczonych do długotrwałego przechowywania,
 - krwi, tkanek lub organów ludzkich bądź zwierzęcych,
 - rzeczy skradzionych i/lub pochodzących z przestępstwa,
 - wszelkich rzeczy, których przechowywanie może zagrażać bezpieczeństwu osób lub mienia.

Komórki magazynowe to część działalności gospodarczej i ich wynajem będzie prowadzony na zasadach komercyjnych. Poniżej przedstawiamy obowiązujący cennik:

Powierzchnia komórki magazynowej	1.5 m ²	2 m ²	3 m ²	3.5 m ²	4 m ²	5 m ²	7 m ²
Czynsz za 1 m-c w zł.	130	160	200	230	250	280	350

Zapraszamy do zapoznania się z zapisami Regulaminu a w przypadku zainteresowania prosimy o kontakt w celu spisania umowy najmu.

Zarząd





Za nami cudowne wakacje

Tegoroczne wakacje w naszym osiedlowym centrum edukacyjnym były pełne wrażeń, nowych doświadczeń i wspaniałej zabawy. Podczas dziewięciu turnusów w naszych półkoloniach wzięło udział ponad 200 dzieci. Każdy tydzień był okazją do wspólnego odkrywania świata, rozwijania zainteresowań i próbowania czegoś nowego.

Podczas zajęć i warsztatów rozwijaliśmy kreatywność, logiczne myślenie i zainteresowania, a także poznawaliśmy nowe dziedziny i odkrywaliśmy pasje, które być może zostaną z uczestnikami półkolonii na dłużej. Równie ważną częścią półkolonii był aktywnie spędzony czas – dużo ruchu, zabawy na świeżym powietrzu i sportowych emocji. Dzięki temu każdy dzień łączył rozwój i zdobywanie nowych doświadczeń z beztroską zabawą i aktywnością.

Tradycyjnym elementem tegorocznych półkolonii były również spotkania z wyjątkowymi gośćmi, którzy opowiadali dzieciom o swoich zawodach, pasjach i zainteresowaniach, a przede wszystkim spędzali z nimi wartościowy czas. Odwiedzili nas m.in. muzycy, fotografowie, sportowcy, astronomowie, harcerze, rekonstruktorzy historyczni, a także osoby związane ze wspinaczką i nurkowaniem. Takie spotkania były dla dzieci okazją do rozmowy, zadawania pytań i poznawania świata z perspektywy ludzi, którzy z pasją realizują swoje zainteresowania i na co dzień zajmują się czymś naprawdę ciekawym.

Dziewięć turnusów szybko minęło, pozostawiając po sobie mnóstwo wspomnień, nowych znajomości i inspiracji. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspólnie spędzony czas, a rodzicom za zaufanie i powierzenie nam opieki nad swoimi dziećmi.



Nowa oferta zajęć w Chatce

Po wakacyjnych przygodach nie zwalniamy tempa. Już z początkiem października w Chatce ruszą regularne zajęcia pozalekcyjne dla dzieci i młodzieży. Przygotowaliśmy szeroką ofertę, w której każdy może znaleźć coś odpowiadającego jego zainteresowaniom i potrzebom.

W Chatce czekają na Was:

- szachy,
- programowanie i Roblox,
- robotyka,
- LEGO,
- zajęcia plastyczne i craftowe,
- muzyka - gitara, pianino i ukulele,
- język angielski,
- Akademia Młodego Inwestora,
- Liderzy AI,
- druk 3D,
- projektowanie mody,
- Laboratorium Odkrywców,
- Klub Młodego Inżyniera,
- korepetycje dla uczniów szkół podstawowych.

Wśród tegorocznych propozycji szczególne miejsce zajmują zajęcia, które łączą naukę z praktycznym działaniem. Podczas zajęć w Laboratorium Odkrywców dzieci poznają świat nauki poprzez eksperymenty i doświadczenia, a w Klubie Młodego Inżyniera krok po kroku pracują nad większymi projektami, ucząc się projektowania, konstruowania i testowania własnych rozwiązań. Z kolei Liderzy AI pozwalają młodym uczestnikom poznać możliwości sztucznej inteligencji i nauczyć się korzystania z niej świadomie, odpowiedzialnie i bezpiecznie.

Oferta obejmuje grupy dla dzieci w różnym wieku, a także zajęcia indywidualne. Zapisy na rok szkolny 2026/2027 już trwają, dlatego osoby, które jeszcze nie wybrały zajęć dla swoich dzieci serdecznie zachęcamy do zapoznania się z naszą ofertą.

Zapraszamy do kontaktu – szczegóły dotyczące zajęć, grup, terminów i zapisów są podane na naszej stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych. Można również odwiedzić nas osobiście lub zadzwonić – chętnie doradzimy i pomożemy wybrać zajęcia odpowiednie dla dziecka.

- +48 787 889 417
- naszachatka.pl
- kontakt@naszachatka.pl
- Klub Osiedlowy Chatka – Gliwice, ul. Emilii Plater 18

Panaceum



Na ten tytuł lekarstwa na wszystkie choroby nieomalże zasłużył nasz dzisiejszy bohater – krwawnik pospolity.

W zielono-brązowym krajobrazie jesiennych trawników świecą białe baldachy jego kwiatów na wysokich, wiotkich łodygach. Są to naprawdę zadziwiające byliny. Jako rośliny mają wyjątkowo małe wymagania: wystarcza im trochę przepuszczalnej gleby i dużo słońca. Gdy to dostaną, rewanżują się naprawdę szczerze. Krwawnik to jedno z najwszechstronniej stosowanych ziół leczniczych. Czytając opisy jego zastosowania, zastanawiamy się, czego on nie leczy? Mamy tu i dolegliwości skórne, i tamowanie krwawienia (stąd nazwa), stany zapalne, problemy żołądkowo-jelitowe oraz urologiczne, łagodzenie niektórych rodzajów bólu, a nawet wygładzanie zmarszczek skóry. Niektórzy autorzy dołączają jeszcze korzystne działanie na sferę psychiczną i emocjonalną człowieka. W dawnej literaturze zielarskiej był wręcz traktowany jako lek ostatniej szansy – gdy wszystko zawiodło, sięgano po preparaty z krwawnika. Brakuje w tym zestawie chyba tylko leczenia złamań! Na dodatek kwiaty, choć niepozorne, przyciągają owady, w tym pszczoły.

Oczywiście nie zachęcam, aby Państwo zamienili swoje stałe lekarstwa na to zioło. Trzeba zachować daleko idącą ostrożność, ale z drugiej strony szkoda, aby wielowiekowe doświadczenia pokoleń stosujących preparaty naturalne poszło w zapomnienie i zostało zastąpione chemią.

Jeżeli zainteresowała Państwa ta niepozorna roślina, to zachęcam do jej uprawy. W centrach ogrodniczych są dostępne odmiany o naprawdę bogatej paletce ciepłych barw – od żółtej aż do fioletowej.

Mnie natomiast pierzaste listki krwawnika kojarzą się z zabawą w sklep. W dzieciństwie „kupowaliśmy” je na podwórku jako... marchewkę.

Boisko trawiaste



Kolejne wakacje za nami i przyszedł czas, by podsumować aktywność sportową naszych kochanych dzieci. Trzeba przyznać, że w tym roku młodzież wyjątkowo aktywnie spędzała czas na sportowo. Boisko tartanowe było właściwie zajęte na okrągło. Fakt ten generalnie powinien wszystkich cieszyć, bo aktywność fizyczna dzieci w erze cyfrowej to nadzieja, że może jeszcze nie wszystko stracone. Ekran nigdy nie zastąpi wysiłku fizycznego oraz kontaktu z drugim człowiekiem, a bieganie superbohaterem w grze komputerowej nie zastąpi biegania po boisku.

Jest zatem dobrze... ale mogłoby być lepiej. Widać, że dzieci lubią spędzać czas na świeżym powietrzu, a naszym zadaniem jest stworzyć im do tego jak najlepsze warunki. I tak powrócił temat drugiego boiska trawiastego przy ul. Kozielskiej 49-55.

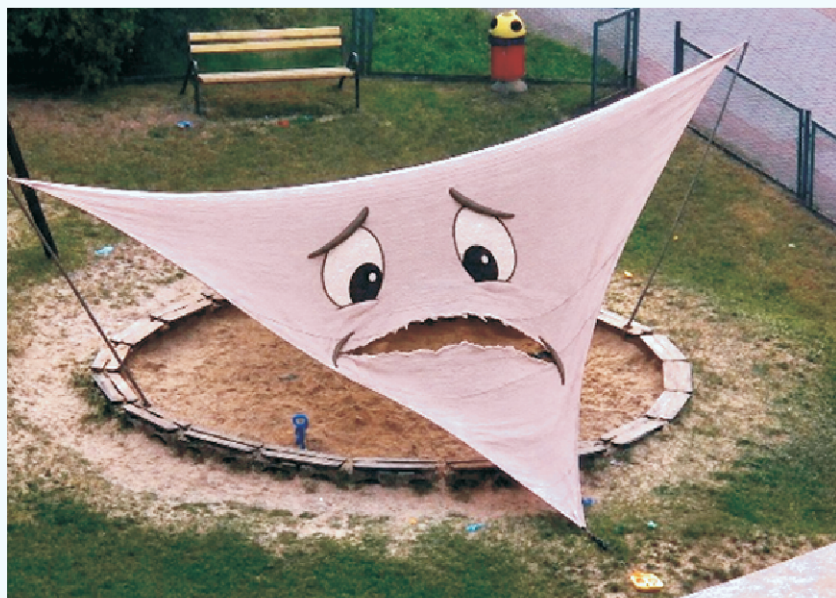
Boisko ze swojej wersji PRL przeszło „lifting” w 2017 roku. Są na nim cztery bramki, są też piłkochwyty. Boisko ma obecnie nieregularną nawierzchnię trawiastą i w związku z tym utraciło swoje walory użytkowe. Coraz rzadziej można zobaczyć na nim dzieci grające w piłkę. Nierówności i powstałe klepiska uniemożliwiają sprawne uprawianie tej wymagającej dobrego podłoża dyscypliny.

Dlatego do Urzędu Miejskiego w Gliwicach trafił wniosek o pozyskanie środków na rewitalizację boiska w ramach Gliwickiej Inicjatywy Lokalnej. Projekt zakłada stworzenie prostej wersji Orlika na połowie obecnego boiska. Na drugiej połowie mógłby powstać mini-park złożony z drzew niskopiennych i wąskimi alejkami. Inicjatywa Lokalna stwarza możliwości otrzymania funduszy na tego typu inwestycje przy deklaracji wnioskodawcy partycypacji w kosztach. Projekt zyskał przychylność Zarządu SM Zachodnia oraz Rady Nadzorczej, która zdecydowała, że jest to szansa na rewitalizację tego obszaru naszej spółdzielni i odciążenie boiska tartanowego, na którym często jest już za dużo dzieci w jednym czasie.

Niestety nikt nie potrafi przewidzieć losu złożonego wniosku. O tym czy będzie on realizowany zdecydują odpowiedzialni za rozpatrywanie wniosków urzędnicy UM Gliwice. Pozostaje nam jedynie kibicować i mieć nadzieję, że podobnie jak my dostrzegą oni wartość inwestowania w zdrowie naszej młodzieży i całej lokalnej społeczności.

Andrzej Korolewicz

Żagle to nie trampoliny!



Na naszych placach zabaw od kilku już lat rozstawiamy w sezonie letnim żagle zacieniające. Ich zadaniem jest chronić użytkowników przed palącym słońcem i dawać przyjemny cień w upalne dni. Niestety, zamiast schronienia, żagle stały się dla niektórych... torem przeszkód i trampoliną.

Nie trzeba specjalnie się wysilać, aby zauważyć dzieci wspinające się na konstrukcje i skaczące po naciągniętym materiale, bez nadzoru lub przy kompletnym braku reakcji ze strony opiekunów. Skutki widać gołym okiem – w osłonach robią się dziury, a szwy zaczynają pękać. W sezonie letnim 2026 żagle zacieniające były reperowane przeszło dwadzieścia razy!

Proszę, korzystajmy z tych osłon zgodnie z ich przeznaczeniem. Wspinanie się i skakanie po nich jest po prostu niebezpieczne. Żagiel nie jest zaprojektowany do utrzymywania ciężaru człowieka. W każdej chwili materiał może pęknąć, a upadek na twarde podłoże lub siedziska otaczające piaskownicę może skończyć się bardzo boleśnie. Nie niszczy my wspólnego mienia. Tym bardziej, że żagle nie są tanie, pochodzą z importu, a ich naprawa nie może trwać bardzo długo. Naprawa lub zakup nowych osłon oznacza wydatki, które mogłyby zostać przeznaczone na inne atrakcje, np. nowe zabawki lub sprzęt sportowy.

Apel do dzieci i rodziców:

Drogie dzieci – place zabaw mają mnóstwo świetnych miejsc do skakania i wspinaczki, ale żagle do nich nie należą. Szanujmy naszą wspólną przestrzeń, aby służyła nam jak najdłużej.

Drodzy Rodzice – prosimy o zwracanie uwagi na swoje pociechy podczas zabawy. Czasem chwila nieuwagi wystarczy, by doszło do zniszczenia lub, co gorsza, nieszczęśliwego wypadku.

Dbajmy razem o to, co wspólne!

Jadwiga Zielińska-Drzał

KARATE - zdrowie, sprawność, samoobrona

Na naszym osiedlu od wielu lat działa *Gliwicki Klub Karate Kyokushin. DOJO* przy ul. Czwartaków 18 jest tłumnie odwiedzane przez grupy dzieci, młodzieży i dorosłych.

Wiele osób kojarzy karateków ubranych w białe *Gi* (kimona) i wie, że to sport, który wiele wymaga od zawodników startujących w kumite (walkach). Ale Karate stanowi też mocne narzędzie harmonijnego i zdrowego rozwoju fizycznego. Właśnie ogólnorozwojowy charakter ćwiczeń wpływa na aspekt prozdrowotny. Jako trener wielokrotnie spotykałem się z sytuacją, gdy na moje zajęcia trafiały osoby kierowane na treningi przez rehabilitantów i lekarzy. Dlatego równoległe z działalnością sportową prowadzimy w naszym klubie sekcje rekreacyjne, w których każdy, kto nie ma ambicji sportowych może ćwiczyć, dbając o zdrowie, kondycję i zgłębiać tajniki samoobrony.

W nowym sezonie treningowym rozszerzamy naszą działalność otwierając nową sekcję: SENIOR +50.

Maciej Marszałek



TRENINGI DLA SENIORÓW +50

- ćwiczenia dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników
- wzmacnianie aparatu ruchu
- wdrażanie programu "zdrowy kręgosłup"
- elementy samoobrony

ruszamy w październiku 2026
we czwartki o godz. 10.00

treningi prowadzi:
Maciej Marszałek
5 Dan Karate Kyokushin
magister Wychowania Fizycznego
dyplomowany Trener Karate
Trener Personalny

informacje i zapisy do grupy:
tel. nr 517 350 003

8 sposobów na oszczędzanie w sezonie grzewczym

Wietrzmy krótko, lecz intensywnie!



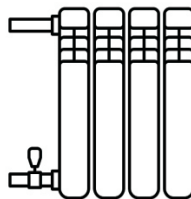
W ten sposób unikniemy znacznego wychłodzenia ścian i wyposażenia pokoju, a co za tym idzie, zużyjemy mniej energii na ponowne ogrzanie pomieszczenia.

Jak to zrobić?

Na 5 minut przed planowanym wietrzeniem należy przykręcić kaloryfery w pomieszczeniu, a następnie otworzyć okna na oścież.

Kilkuminutowe wietrzenie w zupełności wystarczy!

Nie zasłaniajmy grzejników!



Dlaczego? Ponieważ utrudniają one cyrkulację ogrzanego powietrza!

Warto postarać się, aby grzejniki nie były zasłonięte przez wszelkiego rodzaju obudowy, meble lub długie firany. Jeśli kaloryfery (zwłaszcza te starsze) pomalowane są kilkoma warstwami farby, ją również należałoby usunąć.

W miarę możliwości pomyślimy też o odsłonięciu rurek grzewczych, jeśli takie znajdują się w naszym mieszkaniu. One również potrafią dać nam sporo ciepła!

Dbajmy o ciepło w pomieszczeniach wspólnych



Zamykajmy drzwi i okna w przestrzeniach wspólnych, takich jak klatka schodowa, piwnica czy korytarz. Dzięki temu unikniemy strat ciepła i wychłodzenia budynku. Warto również uczulić na te kwestie sąsiadów.

Dbając o pomieszczenia wspólne, dbamy również o swój budżet. W końcu za ich ogrzewanie płacić wszyscy mieszkańcy :)

Zwróćmy szczególną uwagę na okna!



Okna są najcieplejszym miejscem w ścianie, dlatego w miesiącach zimowych warto poświęcić im nieco uwagi.

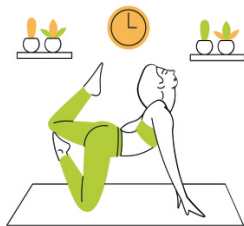
O ile w słoneczny dzień warto je odsłonić w celu wpuszczenia do mieszkania światła słonecznego, tak po zmroku powinniśmy zasłonić powierzchnię szyby.

Przydadzą się do tego wszelkie żaluzje i zasłony, a także ustawione na parapecie sprzęty czy dekoracje.

Pamiętajmy również o sprawdzeniu, czy okna są prawidłowo uszczelnione!

8 sposobów na oszczędzanie w sezonie grzewczym

Kontrolujmy temperaturę w domu!



Temperatura pomieszczeń powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb mieszkańców. W końcu każdy z nas nieco inaczej odczuwa komfort ciepły!

Ten aspekt możemy kontrolować w prosty sposób dzięki zaworom termostatycznym, które pozwalają na ustawienie optymalnej temperatury w danym pomieszczeniu. Pamiętajmy jednak, że jeśli podczas sezonu grzewczego chcemy chodzić po domu w lekkich ubraniach, zapłacimy więcej.

Może warto zaprzyjaźnić się z ciepłymi swetrami? ;)

Szukajmy okazji do zmniejszenia ogrzewania



Warto dołączyć do swoich nawyków obniżanie temperatury przed dłuższym wyjściem z domu (np. do pracy czy szkoły), a także na noc.

W ten sam sposób powinniśmy potraktować rzadko używane pomieszczenia.

Nie powinno się jednak całkowicie wyłączać ogrzewania, a jedynie zmniejszyć je do temperatury ok. $16 \div 17^{\circ}\text{C}$, co zapobiegnie nadmiernemu wychłodzeniu pomieszczeń.

Korzystajmy z okazji do zmiany na lepsze!



Warto mieć świadomość, że jako mieszkańcy możemy mieć wpływ na pozytywne zmiany w całej wspólnocie!

Każdy mieszkaniec ma prawo poprosić zarządcę nieruchomości lub osiedla o:

- sprawdzenie, czy możliwe jest obniżenie krzywych grzewczych w budynku
- sprawdzenie, czy możliwe jest obniżenie mocy zamówionej na potrzeby C.O. i C.W.U.
- sprawdzenie, czy możliwe jest skorygowanie temperatury ciepłej wody użytkowej

Zwróćmy się o pomoc do ekspertów!

Efektywniej. zachowaj energię

Oszczędzanie ciepła domowymi sposobami jest w stanie podratować nasz budżet, jednak największe oszczędności możemy osiągnąć dzięki rozwiązaniom stawiającym na kompleksową poprawę efektywności energetycznej całego budynku.

Dzięki wypracowanym przez lata praktyki rozwiązaniom udowadniamy, że sezon grzewczy nie musi być obciążeniem dla budżetu, a oszczędzanie nie powinno oznaczać wyrzeczeń.

Zapraszamy do kontaktu i zapoznania się z naszą ofertą!

☎ 883 980 577

✉ info@efektywniej.pl

🌐 efektywniej.pl

Efektywniej
zachowaj energię



Jesień bez infekcji. Co naprawdę warto zrobić?

Jesień ma swój urok - kolorowe liście, chłodniejsze poranki i długie wieczory. Niestety to również początek sezonu infekcyjnego. Wracamy do szkół i pracy po wakacjach i urlopiach, więcej czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, a wraz z nami coraz częściej krąży wirus odpowiedzialny za przeziębienia i grype. W aptece właśnie o tej porze roku coraz częściej słyszymy pytanie:

„Co brać na odporność?”

Odpowiedź nie jest tak prosta, jak mogłoby się wydawać. Nie istnieje jedna tabletką czy syrop, które zagwarantują nam, że nie zachorujemy. Możemy jednak zrobić naprawdę dużo, aby lepiej przygotować się do sezonu infekcyjnego.

Najpierw szczepienie

Jeżeli chcemy chronić się przed gripą, jednym z najważniejszych działań jest **coroczne szczepienie**.

Grypa to nie zwykłe przeziębienie. Może prowadzić do poważnych powikłań, szczególnie u osób starszych, przewlekłych chorych i należących do grup podwyższonego ryzyka.

Dobra wiadomość jest taka, że dzisiaj zaszczepienie się jest naprawdę proste. W osiedlowej Apteczce Pharmakon możesz otrzymać receptę na szczepionkę, przejść kwalifikację i zaszczepić się przeciw grypie podczas jednej wizyty.

Umów termin:

www.aptekiopharmakon.pl - umów się na szczepienie

Warto zrobić to wcześniej jesienią, zanim sezon zachorowań rozpocznie się na dobre.

A co możemy kupić „na odporność”?

Apteczne półki pełne są produktów kojarzonych ze wspieraniem odporności. Przyjrzyjmy się kilku najpopularniejszym i sprawdźmy, czego rzeczywiście możemy od nich oczekiwać.

Jezówka

Jezówka, znana również jako **Echinacea**, to jedna z najpopularniejszych roślin kojarzonych z odpornością. Jej charakterystyczne różowe kwiaty kryjąca m.in. alkamidy, polisacharydy i związki fenolowe, które od lat interesują naukowców. Czy jezówka sprawi, że nie zachorujemy? Takiej gwarancji niestety nie ma. Badania sugerują jednak, że niektóre preparaty z jeźówki mogą nieznacznie zmniejszać ryzyko przeziębienia.

Warto pamiętać, że jezówka jeźwice nierówna - herbata, syrop czy ekstrakt mogą różnić się składem i zawartością substancji aktywnych. Dlatego zaimplementuj przypadkowy preparat z napisem „na odporność”, warto zapytać farmaceutę, który będzie odpowiedni dla nas lub naszych bliskich.

Miała rada farmaceuty: jezówka nie zastąpi szczepień ani zdrowego stylu życia - może być jedynie ich uzupełnieniem. Ostrożność powinny zachować osoby uczulone na rośliny z rodziny astrowatych. W ciąży, podczas karmienia piersią, przy chorobach przewlekłych czy regularnym stosowaniu leków warto wcześniej skonsultować jej stosowanie ze specjalistą.

Witamina D

Witamina D jest potrzebna między innymi do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Jesienią i zimą jej temat staje się szczególnie ważny, ponieważ w Polsce możliwości wytwarzania witaminy D w skórze pod wpływem promieni

słonecznych są w tym okresie bardzo ograniczone.

Nie oznacza to jednak, że im większa dawka, tym większa odporność. Witamina D nie jest lekiem na przeziębienie, a jej suplementację warto dostosować do wieku, masy ciała, diety i indywidualnych potrzeb.

Miała rada farmaceuty: jeśli nie wiesz, jaką dawkę lub postać witaminy D wybrać dla siebie lub dziecka, zapytaj farmaceutę. Pomożemy dobrać ją bezpiecznie i sprawdzimy, czy witamina D nie znajduje się już w innych przyjmowanych preparatach.

Tran

Tran wielu z nas kojarzy się z dzieciństwem - i nie zawsze z jego najlepszym smakiem! Dziś na szczepienie możemy wybierać pomiędzy klasycznym płynem a wygodnymi kapsułkami.

Tran, czyli olej z wątroby ryb z rodziny dorszowatych, jest naturalnym źródłem kwasów omega-3 EPA i DHA oraz witamin A i D.

Witamina D uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, a witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych - naszej naturalnej bariery ochronnej. Kwasy omega-3 pełnią natomiast ważne funkcje m.in. w układzie sercowo-naczyniowym, a DHA wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Czy tran sprawi, że jesienią nie zachorujemy? Niestety takiej gwarancji nie daje. Warto traktować go przede wszystkim jako źródło cennych składników odżywczych, a nie sposób na uniknięcie infekcji.

Miała rada farmaceuty: jeśli przyjmujesz już witaminę D lub preparat wielowitaminowy, sprawdź jego skład przed dołączeniem tranu. Łatwo niepotrzebnie powielić te same witaminy.

A kiedy pojawi się kaszel? Miód!

Tutaj natura ma dla nas coś naprawdę prostego.

Badania wskazują, że miód może pomagać w łagodzeniu ostrego kaszlu, szczególnie u dzieci powyżej pierwszego roku życia, a także poprawiać komfort snu podczas infekcji.

Oczywiście miód nie usuwa przyczyny infekcji, ale może złagodzić jeden z jej najbardziej dokuczliwych objawów.

Miała rada farmaceuty: miód nie podajemy dzieciom poniżej 1. roku życia ze względu na ryzyko botulizmu niemowlęcego. Ostrożność powinny również zachować osoby uczulone na produkty pszczele.

Odporność nie mieści się w jednej tabletkie

Najważniejsze zostawiłmy na koniec.

Sen, regularny ruch, różnorodna dieta, higiena rąk, wietrzenie pomieszczeń i szczepienia ochronne są podstawą przygotowania organizmu do sezonu infekcyjnego.

Jezówka, witamina D czy tran mogą mieć w nim swoje miejsce, ale nie zastępują wszystkiego naraz. Preparaty warto dobrać do wieku, diety, stosowanych leków i indywidualnych potrzeb.

Dlatego zamiast wypieścić domową szafkę wszystkim, co ma na opakowaniu napis „na odporność”, warto po prostu zadbać:

„Co będzie odpowiednio dla mnie i mojej rodziny?”

W osiedlowej Apteczce Pharmakon jesteśmy dla Was każdego dnia. Pomożemy wybrać odpowiedni preparat, sprawdzimy jego skład i podpowiemy, jak bezpiecznie go stosować.

Zaszczepimy także przeciwko grypie i innym chorobom.

Apteki Pharmakon - blisko Twojego zdrowia.

GLIWICE, ul. Czwartaków 18

CHCESZ SIĘ ZASZCZEPIĆ?

PUNKT SZCZEPIEŃ



ZESKANUJ KOD QR

GODZINY OTWARCIA APTEKI

PN - PT 7:30 - 20:00

SOBOTA 8:00 - 15:00

NIEDZIELA - nieczynne



www.aptekiopharmakon.pl



Informator Spółdzielni Mieszkaniowej Zachodnia w Gliwicach
ul. Gen. Andersa 58.

Wydawca: Spółdzielnia Mieszkaniowa Zachodnia w Gliwicach.
Redaguje zespół.

Adres redakcji: ul. Gen. Andersa 58, tel. 32 238 39 23 lub 32 238 38 09 (zgłaszanie awarii, dział techniczny);
e-mail: kontakt@smzachodnia.pl; strona internetowa: www.smzachodnia.pl. Ogłoszenia drobne dla członków SMZ są bezpłatne. Warunkiem jest regularne opłacanie czynszu. Redakcja nie zwraca nadesłanych tekstów, zastrzega sobie prawo ich skracania i opracowania redakcyjnego. Za treść ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.