

36 | Kwartalnik
marzec 2016

Nakład 14700 egzemplarzy
ISSN 1898-0775 | Egzemplarz bezpłatny


Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE

magazyn **lokatora**

Spółdzielni Mieszkaniowej NADODRZE w Głogowie



Wybory do Rad Osiedli tuż, tuż | 3 |

Z myślą o niepełnosprawnych | 6 |

Ruszaj z nami... | 7 |

Zumba zmienia życie | 18 |

Wybory do Rad Osiedli tuż, tuż

Beata BORZĘCKA

Podczas najbliższych Zebrań Wyodrębnionych Nieruchomości, które odbędą się pomiędzy 11 a 28 kwietnia, nastąpią wybory członków Rad Osiedli. Każda Wyodrębniona Nieruchomość Mieszkalna wybierze ze swojego grona jednego przedstawiciela, który będzie reprezentował jej interesy w Radzie Osiedla. Prawo wybierania (głosowania) mają tylko członkowie Spółdzielni; również kandydować do Rady Osiedla może tylko członek Spółdzielni

Każda spółdzielnia posiada obligatoryjne organy do których należą:

- 1) walne zgromadzenie
- 2) rada nadzorcza
- 3) zarząd.

Zgodnie z delegacją art.35 § 3 ustawy prawo spółdzielcze, który stanowi, iż statut Spółdzielni może przewidywać powołanie innych organów poza w/w, w Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrże” powołano dodatkowo dwa organy samorządowe tj.

- 1) rady osiedli
- 2) zebrania wyodrębnionych nieruchomości.

Rada Osiedla jest organem, któremu formę prawną działania nadał Statut Spółdzielni. Jest ona organem samorządu osiedlowego Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrże” w Głogowie działającym na podstawie przepisów ustawy z dnia 16 września 1982 r. Prawo Spółdzielcze, Statutu Spółdzielni oraz Regulaminu uchwalonego przez Radę Nadzorczą.

Terenem działania Rady Osiedla jest obszar wyodrębniony organizacyjnie i gospodarczo, tj. osiedle.

Statut przypisał Radzie Osiedla cechy tożsame Radzie Nadzorczej – na szczeblu osiedla, tzn.

- wyłanianie jej składu następuje w formie wyborów tajnych,
- kadencyjność (4 letnia),
- ryczałtowe wynagrodzenie za pracę członków organu,
- ściśle określone kompetencje:

• uchwałodawcze:

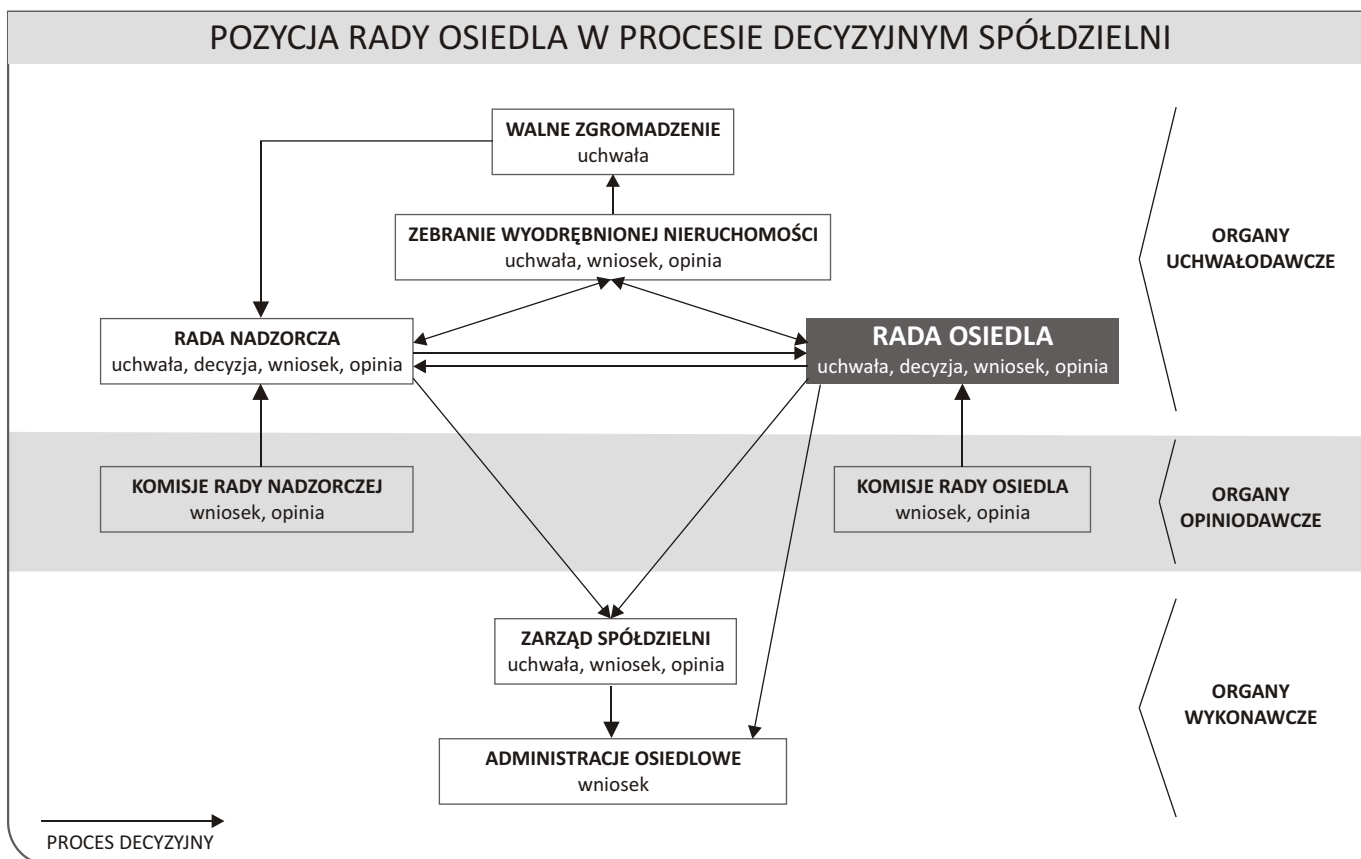
- uchwalanie planów gospodarczych w zakresie gospodarki zasobami mieszkaniowymi dotyczącej nieruchomości do wspólnego korzystania; uchwalanie wysokości opłat za lokale użytkowe wolnostojące o statusie własnościowego prawa do lokalu w ramach swojego osiedla; rozpatrywanie oraz podejmowanie uchwał w innych sprawach związanych z działalnością osiedla.

• opiniodawcze:

- sprawowanie nadzoru i kontroli nad działalnością administracji osiedla; współdziałanie z Radą Nadzorczą i kontrola w zakresie działalności społeczno-wychowawczej Spółdzielni na terenie osiedla; opiniowanie wniosków w sprawie dzierżawy terenu pod lokale użytkowe, inicjowanie prac społecznych wśród mieszkańców osiedla w celu podniesienia estetyki i poprawy warunków życia mieszkańców w osiedlu; krzewienie kultury współżycia społecznego i propagowanie poszanowania mienia będącego wspólną własnością członków Spółdzielni; zgłaszanie wniosków i opinii do obowiązujących w Spółdzielni regulaminów.

Wyżej wymienione kompetencje Rady Osiedla wskazują, że Statut nadał jej funkcje:

- kontrolno-nadzorcze,
 - zarządzające,
 - reprezentacyjne,
- ograniczając zakres ich działalności do obszaru danego osiedla.



Pamiętajmy o opłatach za mieszkanie

Dorota KUSZYŃSKA

Członkowie Spółdzielni oraz osoby niebędące członkami Spółdzielni, zajmujący lokale mieszkalne, zobowiązani są do ponoszenia kosztów na utrzymanie i eksploatację zasobów mieszkaniowych oraz na gospodarkę remontową. Opłaty, do których są zobowiązani, i terminy ich wnoszenia reguluje statut Spółdzielni zgodnie z zapisami ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych

Podkreślenia wymaga fakt, że obowiązek wnoszenia opłat za mieszkanie spoczywa nie tylko na osobach związanych tytułem prawnym do zajmowanego lokalu. Zgodnie z art. 4 ust. 6 ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych za opłaty odpowiadają również pełnoletnie osoby zamieszkujące w lokalach mieszkalnych, za wyjątkiem dzieci pozostających na utrzymaniu rodziców, a także osoby faktycznie korzystające z lokalu.

Mieszkańcy zasobów zarządzanych przez naszą Spółdzielnię w większości rzetelnie podchodzą do obowiązku wnoszenia opłat. Jednak jak w każdej Spółdzielni, tak i w naszej, są osoby, które okresowo popadają w zadłużenia. Jest również grupa osób zalegających notorycznie w opłatach za mieszkanie. Wobec tej grupy prowadzimy wzmożone działania windykacyjne zgodnie z regulaminem windykacji wierzytelności, kończące się niejednokrotnie sprzedażą lokali w drodze licytacji.

Dlatego też doradzamy wszystkim użytkownikom naszych lokali, aby nie czekali aż zadłużenie wzrośnie o koszty związane z postępowaniem sądowym i egzekucyjnym, tylko podjęli działania w kierunku jego spłaty.

Zdarzają się przypadki, że użytkownicy lokali posiadają niedopłaty w opłatach za mieszkanie spowodowane między innymi: nieuwzględnieniem wprowadzonej zmiany w wysokości opłaty za mieszkanie czy też zwykłym ludzkim błędem. Dlatego też prosimy okresowo kontrolować rozliczenia ze Spółdzielnią i nie czekać aż Spółdzielnia zawiadomi o powstałej niedopłacie.

To na użytkownika lokalu spoczywa obowiązek weryfikacji i kontroli swoich zobowiązań wobec Spółdzielni. Należy pamiętać, że od salda zadłużenia do dnia jego wpłaty na rachunek bankowy Spółdzielni naliczane są odsetki ustawowe za opóźnienie w zapłacie.

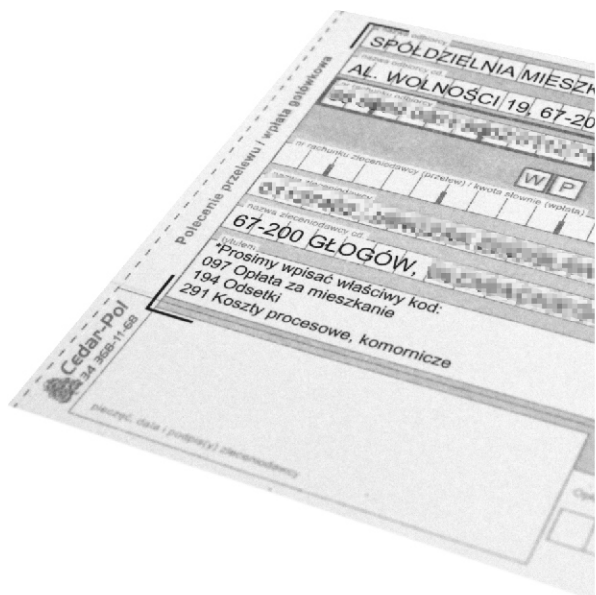
Przypominamy, że od 2013 roku na wniosek użytkowników lokali na stronie Spółdzielni www.smnadodrze.pl został uruchomiony internetowy dostęp do konta opłat za mieszkanie. Spółdzielnia dostarczyła wówczas wszystkim użytkownikom login i hasło dostępu. Osoby, które nie posiadają danych niezbędnych do zalogowania się do systemu mogą zwrócić się do Spółdzielni o ponowne ich uzyskanie.

Dla tych osób, które nie mają możliwości skorzystania z dostępu internetowego, pozostaje kontakt osobisty lub telefoniczny z pracownikami działu rozliczania opłat i wkładów w biurze Spółdzielni przy Alei Wolności 19, którzy obsługują mieszkańców w następujących dniach:

- poniedziałek 8.00 - 13.00
- wtorek 8.00 - 17.00
- czwartek 8.00 - 13.00
- piątek 7.00 - 12.00

Przypominamy, że na mocy umowy Spółdzielni z Towarzystwem Ubezpieczeń UNIQA o wykonywanie czynności administracyjnych w celu złagodzenia skutków przyszłych zdarzeń losowych, takich jak: kradzież z włamaniem, wandalizm, pożar itp. umożliwiliśmy użytkownikom lokali przystąpienie do dobrowolnego ubezpieczenia mienia ze składką ratalną płatną w opłacie za mieszkanie.

Osoby zainteresowane informujemy, że wnioski o zawarcie ubezpieczenia ze składką ratalną płatną w opłacie za mieszkanie można uzyskać w swoich Administracjach osiedlowych, jak również na stronie internetowej Spółdzielni.



**SPÓŁDZIELNIA PRACY
HANDLOWO-PRODUKCYJNA**

ROLNICZY DOM TOWAROWY

- Sprzęt AGD, meble i wykładziny ☎20
- Art. chemiczne, farby, części rowerowe ☎21

BIURO - Głogów • ul. Spichrzowa 1 • tel. 76 835 76 10, 11

- Drewno kominkowe, węgiel kamienny • Gazy techniczne
- Materiały budowlane ☎76 835 76 13

Głogów • Al. Wolności 70 • tel. 76 835 76 20

- Art. instalacyjne, sanitarne i metalowe ☎17
- Pasmateria ☎18

sphp@poczta.onet.pl

Nie daj się wpuścić w kanał

Dbanie o dobry stan poszczególnych instalacji w mieszkaniu to zadanie każdego lokatora. Odpowiednia troska o instalacje elektryczne, gazowe, wodne, ciepłownicze i kanalizacyjne poprawia bezpieczeństwo użytkowników. W tym artykule chcemy poświęcić szczególną uwagę tej ostatniej. Jak ważne jest odpowiednie użytkowanie instalacji kanalizacyjnej wiedzą ci, którzy spotkali się z niedrożnymi odpływami i wybijającymi rurami

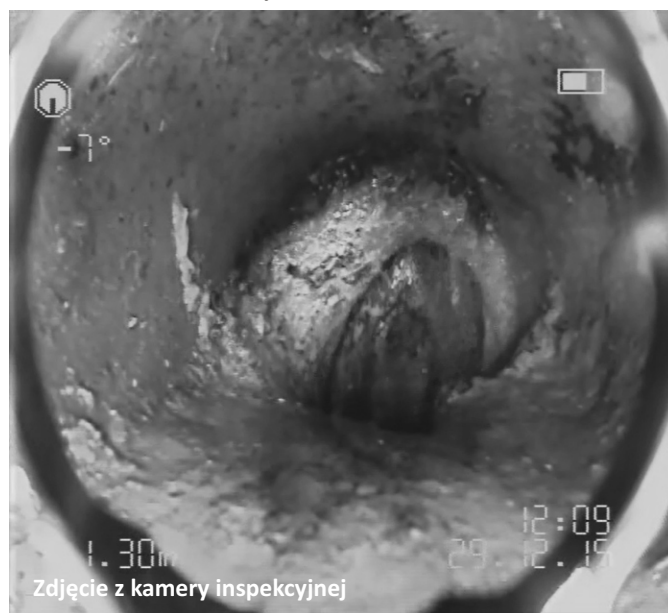
Większość instalacji kanalizacyjnych to układy grawitacyjne, w których ścieki spływają pod własnym ciężarem. Aby spływ ten był swobodny, należy spełnić dwa podstawowe warunki: ułożyć przewody ze spadkiem i zapewnić odpowietrzenie drożnych pionów kanalizacyjnych. Jednak nawet najlepiej wykonana instalacja będzie się zatykać, jeśli nie będziemy z niej właściwie korzystać. Jedną z przyczyn zatykania się rur kanalizacyjnych są przedmioty, które trafiają do odpływów. Czasami wpadają tam przypadkowo, ale zdarzają się też sytuacje, gdy mieszkańcy świadomie wyrzucają do toalety różne przedmioty. Służby spółdzielni często wyciągają z kanalizacji resztki jedzenia, środki czystości, fragmenty tynków, ścierki i inne rzeczy. Zatrzymują się one w zwężeniach rur i mocno utrudniają odpływ ściekom. Z biegiem czasu na takich przedmiotach gromadzą się osady, który mogą doprowadzić do całkowitego zamknięcia przepływu.

O ile większość lokatorów ma świadomość, że ciała stałe są niebezpieczne dla kanalizacji, to niewielu zdaje sobie sprawę, że także ciecze mogą doprowadzić do zatkania rury. Szczególnie niebezpieczne są odpady wpuszczane do kanalizacji po remontach mieszkań – zaprawy murarskie, farby, kleje, smary i oleje. Osadzają się one ściankach rur i zmniejszają średnicę odpływu. Takie pozostałości po pracach remontowych powinny być segregowane i trafiać do punktów zbiórki odpadów. Jednak czasami chcemy zaoszczędzić na czasie i wylewamy resztki farb, klejów i zapraw wprost do muszli. Taka oszczędność może nas stono kosztować. Osady gromadzące się w pionach mogą bardzo szybko doprowadzić do ich niedrożności. Zatkana i wybijająca potem kanalizacja może sprawić, że będziemy musieli myśleć o kolejnym remoncie. Dodatkowe wydatki, stres, nerwowe sytuacje między sąsiadami – to wszystko można wyeliminować poprzez odpowiednią eksploatację instalacji kanalizacyjnej. Warto też zwracać uwagę, co z takiego rodzaju odpadami robią firmy remontowe, które zatrudniamy w mieszkaniach.

Resztki pożywienia także mogą być groźne dla instalacji kanalizacyjnej, zarówno te w formie stałej jak i ciekłej. Jeżeli już takie resztki trafiają do kanalizacji, to należy je wcześniej rozdrobnić, a tłuszcze zneutralizować. Wtedy nie będą osadzać się na ściankach pionów i zatykać przepływu. Unikajmy więc wylewania do zlewu resztek tłuszczu ze smażenia, zużytych olejów, itp. Lepiej zlać je do słoika i wyrzucić do śmieci. Przy myciu tłustych naczyń rozcieńczajmy olej wodą z detergentem. Tłuszcz przedostanie się wtedy do kanalizacji w postaci niegroźnej dla rur.

Z niektórymi awariami instalacji kanalizacyjnej można poradzić sobie samemu. Tak jest chociażby z udrożnieniem odpływu z umywalki czy zlewozmywaka. Nowe syfony są łatwe do rozkręcenia i wyczyszczenia. Zastosować można też środki chemiczne do udrażniania rur. Warto jednak pamiętać, że nie

każdy środek nadaje się do każdego rodzaju kanalizacji. Jeśli mamy wybór, lepiej użyć preparatu w płynie lub żelu, niż tego w granulach. Te ostatnie mogą bowiem same doprowadzić do gromadzenia się osadu i zwężenia średnic rur. Nadmierne stosowanie środków chemicznych może też doprowadzić do uszkodzenia rur. Szczególnie dotyczy to starych żeliwnych instalacji, ale także te wykonane z PCV nie są w stu procentach odporne na ich działanie. Gdy mamy do czynienia z poważniejszym zatorom, pozostaje zastosowanie urządzeń mechanicznych. Należą do nich między innymi sprężyny i spirale. W takim przypadku lepiej zdać się na pomoc fachowców. Służby techniczne spółdzielni są wyposażone w odpowiednie narzędzia, dzięki którym pomogą w usunięciu niedrożności. Spółdzielnia posiada też między innymi kamerę inspekcyjną, która służy do monitorowania kanalizacji i lokalizowania zatorów.



Czego nie wolno wrzucać do kanalizacji:

Środków higieny osobistej takich jak np.: waciki, podpaski, tampony, chusteczki nawilżone, wata, pieluchy, ręczniki papierowe, patyczki do uszu, itp.

Rajstopy, szmaty, bandaże, materiałów opatrunkowych, itp. – z zawartością włókien naturalnych i syntetycznych, które nie rozpuszczają się w wodzie, zbijających się w rurach w zwartą masę.

Kości, odpadów kuchennych, skórek i obierek z warzyw i owoców, tłuszczów i olejów, które pod wpływem zimnej wody tężeją w rurach, i zmniejszają ich średnicę, jak również łączą się z innymi śmieciami tworząc nieprzepuszczalną bryłę. Resztki jedzenia przyciągają gryzonie (myszy i szczury), które osiedlają się w kanalizacji i mogą być nosicielami groźnych chorób.

Lekarstw, igieł, farb oraz chemikaliów innych niż powszechnie używane środki czystości. Zawarte w nich substancje chemiczne są szkodliwe dla pożytecznych mikroorganizmów oczyszczających ścieki w biologicznej części oczyszczalni ścieków.

Materiałów budowlanych tj. np.: zaprawy cementowe, gruz, kamienie, piach, gips, kleje, lakiery, żywice, itp., które opadają na dno przewodów kanalizacyjnych tworząc zwarte i trudne do usunięcia zatory.

Części stałych nie rozpuszczalnych w wodzie np.: rękawice gumowe, włosy, torebki foliowe, korki, butelki, zabawki, itp.

Z myślą o niepełnosprawnych

Leszek SZULC

Czy posiadając niepełnosprawność ruchową lub poruszając się na wózku inwalidzkim jesteśmy skazani na utrudnienia i zamknięcie w swoim mieszkaniu nieprzystosowanym do naszych potrzeb i stanu zdrowia?



Już dziś możemy zaproponować dwa nowe mieszkania o powierzchni: 55 i 56m², które powstały na osiedlu Piastów Śląskich A, przy ulicy Budziszyńskiej 9 w wyniku przebudowy lokalu użytkowego po byłym komisariacie Policji. Mieszkania posiadają bezpośredni dostęp z terenu zewnętrznego, wszystkie otwory drzwiowe są przystosowane do poruszania się osób na wózku inwalidzkim, dodatkowo z każdego mieszkania zapewniono dostęp do tarasu zewnętrznego, który będzie ogrodzony parkanem, zapewniającym intymność. W nowych mieszkaniach wymieniono wszystkie instalacje, stolarkę okienną i drzwiową. W mieszkaniach wydzielono dwa duże pokoje, w tym jeden z aneksem kuchennym oraz obszerny hol dający możliwość zabudowy szaf wnękowych. Każdy lokal wyposażony jest w centralne ogrzewanie, ciepłą i zimną wodę, kanalizację, trójfazową instalację elektryczną, do której bez problemu możemy podłączyć np. płytę indukcyjną. Warto podkreślić fakt, że zamontowana trzyszybowa stolarka okienna gwarantuje zminimalizowanie uciążliwości zamieszkiwania na parterze.

Do własnej aranżacji przyszłych nabywców Spółdzielnia pozostawia wykończenie lokalu w zakresie okładzin ścian i podłóży oraz wyposażenie w urządzenia techniczosanitarne.

Mieszkania Spółdzielnia przeznaczy do sprzedaży w drodze przetargu. Planujemy przeprowadzenie postępowania w trybie ograniczonym, z pierwszeństwem dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózku inwalidzkim.

Po dokonaniu wyceny przez rzeczoznawcę majątkowego podamy do publicznej wiadomości cenę wywoławczą mieszkań oraz warunki zakupu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale członkowsko-mieszkaniowym w Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze” w Głogowie przy Al. Wolności 19 lub pod nr telefonu 76 852 07 80.

reklama

skutecznie docieramy do większości mieszkańców Głogowa

reklama w Magazynie Lokatora

tel. 695 879 033

Ruszaj z nami...

Anna Młyniec

Wraz z nadejściem wiosny odczuwamy wzmożoną energię, wchodzimy na wyższe obroty i stajemy się bardziej aktywni. My też pozytywnie nastrojeni otwieramy się na rynek nieruchomości i rynek pracy. Uruchomiliśmy dwa projekty związane z wynajmem lokali użytkowych na działalność gospodarczą w zasobach Spółdzielni

Celem pierwszego z nich „Ruszaj z nami z lokalami” jest aktywacja osób do stworzenia pierwszej własnej działalności gospodarczej. Chcemy zmotywować je i pomóc im rozwinąć twórcze działania, pobudzić drzemiące pokłady możliwości i umiejętności do stworzenia własnego pomysłu na biznes i osiągnięcia satysfakcji z realizacji. Osoby zainteresowane przystąpieniem do projektu otrzymają wsparcie ze strony Spółdzielni, które polegać będzie między innymi na zaproponowaniu odpowiedniego do profilu działalności lokalu użytkowego wytypowanego przez Spółdzielnię oraz ustaleniu preferencyjnych warunków finansowych. Spółdzielnia zagwarantuje niezmiennosc stawek czynszu za m² powierzchni lokalu użytkowego przez okres jednego roku. W pierwszych sześciu miesiącach działalności gospodarczej uczestnik projektu będzie miał stawkę czynszu najmu lokalu w kwocie netto 8,80 zł/m² za miesiąc, w następnych sześciu miesiącach 10,00 zł/m² netto za miesiąc. Po roku działalności miesięczny czynsz będzie negocjowany.

Drugi projekt „Akcja Aktywacja Piastów Śląskich” obejmuje swym zasięgiem Osiedle Piastów, a jego celem jest rozpowszechnienie działalności kulturalnej, dydaktycznej oraz klubowej skierowanej na poprawę kondycji fizycznej. Chcemy zaangażować mieszkańców do aktywności i budowania wzajemnych relacji.

Projekt kierowany jest do osób, które chciałyby uruchomić swoją działalność gospodarczą, a brakuje im wsparcia i odwagi. Pomożemy kreować pomysły na organizację zajęć. Osobie biorącej udział w projekcie Spółdzielnia udostępni odpowiedni, wspólnie wybrany lokal użytkowy. Przez okres trzech miesięcy osoba ta otrzymywać będzie wynagrodzenie za prowadzenie zajęć i zorganizowanie grupy osób z nich korzystających. Po upływie trzech miesięcy będzie mogła na preferencyjnych warunkach finansowych wynająć udostępniony lokal użytkowy, by już samodzielnie prowadzić i rozwijać swoją działalność. Przez pierwsze sześć miesięcy działalności będzie obowiązywać wynegocjowana stawka czynszu za 1m².

Ponadto Spółdzielnia umożliwi umieszczenie wywiadu z osobami przystępującymi do projektu na łamach spółdzielczego kwartalnika „Magazyn Lokatora”.

Czas obowiązywania projektów do 31.12.2016r.

Pierwszą uczestniczką została p. Patrycja Mirkowska, która zgłosiła się do projektu Akcja Aktywacja Piastów Śląskich i od miesiąca marca prowadzić będzie zajęcia gimnastyczne. Artykuł przeczytaj Państwo na stronie 8.

SMN
Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE

Zespół d/s lokali użytkowych i dzierżaw
tel. 76 852 07 96; 501 503 133
lokaluzytkowe@smnadodrze.pl
Głogów, Al. Wolności 19

Ruszaj z nami z lokalami!

6 pierwszych miesięcy stawka 8,80 zł/m² na miesiąc
następne 6 miesięcy stawka 10 zł/m² na miesiąc

Preferencyjne warunki finansowe dla rozpoczynających działalność gospodarczą!

www.smnadodrze.pl facebook.com/smnadodrze

SMN
Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE

Zespół d/s lokali użytkowych i dzierżaw
tel. 76 852 07 96; 501 503 133
lokaluzytkowe@smnadodrze.pl
Głogów, Al. Wolności 19

Akcja aktywacja Piastów Śląskich

ORGANIZUJ ZAJĘCIA W NASZYCH LOKALACH

- Zajęcia teatralne
- Szkoła gotowania
- Zajęcia ruchowe
- Kursy i szkolenia
- Szkoła tańca
- Rękodzieło i malarstwo
- Akademia Matego Kucharza
- Kino młodego widza

www.smnadodrze.pl facebook.com/smnadodrze

Klub Pań 50+

- Fitness kluby wyrastają jak grzyby po deszczu – skąd więc pomysł na otwarcie kolejnego?

- Zgadza się Fitness klubów dla młodych i sprawnie wydolnościowo osób jest dużo, kobiety w wieku 50+ nie zawsze mają śmiałość wyjść do miejsc o dużej widowni. Moim celem natomiast było zmotywować Panie po 50 roku życia do zajęć ruchowych w mniejszym gronie i zbliżonej grupie wiekowej. Dlatego też nie będzie to kolejny Fitness klub, tylko „klub Pań 50+”, które pragną połączyć przyjemne z pożytecznym czyli wypoczynek w aktywnej formie.

- Dlaczego oferta skierowana jest przede wszystkim do kobiet po 50. roku życia?

- Dlatego, że mało miejsc jest takich, które oferowałyby aktywność dla Pań w tym lub zbliżonym wieku, a prawda jest taka, że pomimo wielu obowiązków, Panie w każdym wieku lubią zadbać nie tylko o swój wygląd zewnętrzny ale i zdrowie fizyczne.

- Panowie też będą mogli skorzystać z oferty Pani klubu?

- Panów nie przewidziałam w mojej ofercie, niestety, a to dlatego, że zależało mi na stworzeniu klimatu swobody i komfortu dla Pań, które będą brały udział w moich zajęciach.

- Jakie formy aktywności mogą uprawiać osoby po 50. roku życia?

- To wszystko zależy w jakiej kondycji się znajdują te osoby i z jakimi schorzeniami się borykają. Ja zaproponuję moim uczestniczkom zajęcia, które sprzyjają poprawie samopoczucia, zmniejszają lęk a dodatkowo prowadzone będą w przyjaznej atmosferze. Na pewno znajdą się ćwiczenia siłowe o umiarkowanej intensywności, gibkościowe i relaksacyjne.

- Osoby po 50. roku życia trudno wyciągnąć z domu. Jak zamierza Pani je przekonać do uprawiania fitnessu?

- Nie zgodzę się ze stwierdzeniem takim, że osoby po 50 r. z trudno jest wyciągnąć z domu!, już po pierwszym dniu pojawienia się informacji o planowanych zajęciach gimnastycznych, zainteresowanie osób, a w szczególności Pań było bardzo duże. Biorąc pod uwagę fakt, że bardzo często osoby takie są jeszcze aktywne zawodowo to wbrew pozorom spragnione są aktywności ruchowej, szukają tylko czegoś odpowiedniego dla siebie.

- Jak ofertę Pani przygotowała, jakie formy aktywności Pani proponuje?

- Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu w poniedziałki i środy po 45 minut w lokalu położonym na Oś. Piastów Śląskich, przy ul. Henryka Pobożnego 1-3. Dotychczas utworzyłam pięć grup po 8 osób i proponowałam godziny popołudniowe, rozpoczynając od godz. 16.00, a kończąc na godz. 20.00. Być może w przyszłości poszerzę ofertę o kolejne dni i godziny. Zaproponuję moim uczestniczkom zajęcia ogólnorozwojowe, ich celem jest poprawa sprawności i ruchomości w stawach, kształtowanie siły mięśni stabilizujących kręgosłup i utrzymujących prawidłową postawę ciała. Reasumując zajęcia skierowane są do osób pragnących zachować lub poprawić kondycję, witalność i energię.

- Otwarcie firmy to były skomplikowane działania?

- Osobiście uważam, że nie, najważniejsze mieć jakieś sprecyzowane plany w jakim kierunku chcielibyśmy pójść.

- Lepiej prowadzić własną firmę, czy pracować na etacie?

- Na razie jestem na początku drogi, więc ciężko jest mi stwierdzić, czy lepiej pracować na „swoim”?! Czas pokaże.



*Lepsze samopoczucie, zdrowie a przy okazji relaks i przyjazna atmosfera! **Patrycja Mirkowska** zgłosiła się do projektu Akcja Aktywacja Piastów Śląskich i prowadzi zajęcia fitness dla Pań w wieku 50+*



Klub Pań 50+ „W zdrowym ciele, zdrowy duch”

serdecznie zapraszam Panie do aktywnego spędzania czasu i dołączenia do „klubu Pań 50+”

Oś. Piastów Śląskich, ul. Henryka Pobożnego 1-3

tel. 792 772 750

MEGA PROMOCJA

na cyfrową telewizję, internet i telefon od UPC

UPC – największy polski operator kablowy – na dobre rozgościł się w Głogowie. Planuje rozbudowę sieci, by docierać do kolejnych części miasta, a dla osób, które już mogą skorzystać z jego usług przygotował nie lada promocję – nawet przez pół roku pakiet usług za 1 zł

Głogów znalazł się na mapie UPC w październiku – to wtedy otwarty został w Galerii Głogów, przy ul. Ks. Józefa Poniatowskiego 12, partnerski Punkt Sprzedaży UPC razem z ActiveJet, Przedstawiciele Handlowi zaczęli odwiedzać mieszkańców w domach, a od lipca działa strona Glogow.UPC.pl, gdzie w każdej chwili znaleźć można informacje o ofercie operatora. Usługi UPC są dostępne w tej chwili na os. Piastów Śląskich i na os. Kopernik. W zasięgu sieci operatora jest już ponad 9,2 tys. mieszkań. Ale to nie koniec – w tym roku UPC chce intensywnie rozbudowywać sieć w naszym mieście, by dotrzeć z usługami do możliwie największej liczby mieszkańców Głogowa. A klienci UPC rzeczywiście mają w czym wybierać.

Superszybki internet

Dziś trudno przecenić znaczenie internetu: to źródło wiedzy, pomoc w codziennej pracy i nauce, źródło rozrywki i sposób na zakupy. Internet to też coraz częściej sposób na biznes. Ale to wszystko nie jest możliwe bez odpowiedniej szybkości łącza – nie ma przecież nic bardziej męczącego, niż oczekiwanie, aż załaduje się strona czy film na YouTube. Klienci UPC nie mają z tym problemu – maksymalna szybkość internetu dla klientów indywidualnych to nawet **250 Mb/s**, a klienci biznesowi mogą się cieszyć szybkością do nawet **600 Mb/s** przy prędkości wysyłania do 30 Mb/s. Internet od UPC to także usługa korzystna cenowo. Niezależny regulator rynku, Urząd Komunikacji Elektronicznej drugi raz z rzędu potwierdził w opublikowanej w marcu analizie, że dobra cena dotyczy wszystkich oferowanych szybkości - dla szybkości co najmniej 30 Mb/s oferta UPC uznana została za jedną z najkorzystniejszych, a dla szybkości 60 Mb/s i kontrakcie na 12 miesięcy była najkorzystniejsza. Ale najkorzystniejszą UPC wypada w przypadku internetu powyżej 100 Mb/s.

Cyfrowa rozrywka

Oglądanie telewizji zmienia się, ale nie zmienia się fakt, że chcemy ją oglądać – doskonałe filmy, seriale,

wydarzenia sportowe. Dzięki usługom UPC są one na wyciągnięcie ręki, czy raczej pilota. Oferta operatora to ok. 170 kanałów, z czego aż 83 są w najwyższej jakości obrazu i dźwięku HD. Tylko w 2015 r. UPC zwiększyło też ofertę cyfrowej rozrywki dla klientów, włączając wiele nowych kanałów w jakości HD, w tym nSport+ HD, Paramount HD, Comedy Central HD, Nick Jr., teleTOON+ HD, Polsat Viasat History, TV4HD, Polsat 2 HD, Polsat Cafe HD i Polsat Play HD. Telewizja Cyfrowa UPC to także pakiety dodatkowe zarówno dla fanów sportu jak i kina, min. HBO, CANAL+ oraz Cinemax i FilmBox. Do tej bogatej oferty niedawno dołączyły też Kanały **Eleven i Eleven Sports**. A to nie wszystko – UPC oferuje też dostęp do biblioteki najlepszych filmów i seriali – MyPrime, oferującej ponad 2000 filmów i seriali oraz do wypożyczalni UPC NA ŻĄDANIE, gdzie dostępnych jest ponad 5000 programów, z czego połowa bezpłatnie.

Mobilność na każdym kroku

Klienci UPC mogą czuć się swobodnie ze swoimi usługami także poza domem. A to dzięki wygodnej aplikacji **Horizon Go**, która pozwala oglądać telewizję na tablecie czy smartfonie. Można to robić jednocześnie na trzech urządzeniach, co oznacza, że nawet będąc w domu nie jesteśmy już skazani na „walkę o pilota” – każdy może w tym samym czasie oglądać to, co chce. Operator oferuje też aplikację **UPC Phone**. Jak ona działa? Otóż, umożliwia ona korzystanie z taryfy telefonii stacjonarnej UPC za pomocą smartfonu – tu także wystarczy pobrać wygodną w użyciu aplikację. Klienci UPC mogą też cieszyć się internetem Wi-Fi: usługa UPC Wi-Free zapewnia dostęp do internetu poza domem dzięki sieci 600 tys. hot-spotów, tworzonej przez modemy wi-fi użytkowników internetu UPC.

Czas na promocję

Już teraz na każdego, kto skorzysta z usług UPC operator przygotował promocję: **przez sześć miesięcy można korzystać z usług za... 1 zł za pakiet**. Wystarczy zajrzeć do Punktu Sprzedaży UPC i poznać szczegóły oferty lub w każdym momencie skontaktować się z Przedstawicielem Handlowym UPC i umówić się na spotkanie, korzystając z numeru znajdującego się na ulotce. A potem już tylko cieszyć się nowoczesnymi usługami cyfrowymi.

Materiał sponsorowany

Największa tajemnica wiary

ZMARTWYCHWSTANIE

Wielkanoc to najważniejsze z chrześcijańskich świąt. Może przez wielu nie jest tak wyczekiwana, jak Boże Narodzenie, a już na pewno nie jest aż tak skomercjalizowana. ML rozmawiał z księdzem Rafałem Zendranem, proboszczem Parafii Kolegiackiej

- Dlaczego to Wielkanoc, a nie Boże Narodzenie, uważana jest za najważniejsze chrześcijańskie święto?

• To jest taki „odwieczny” spór. Święta Wielkanocne dotyczą największej tajemnicy wiary, jaką jest Zmartwychwstanie. Boże Narodzenie rozumiane jest jako sytuacja właściwie nieznaną w żadnych innych religiach, która polega na tym, że Bóg przyjmuje ludzką postać. W przypadku Wielkiej Nocy Bóg jako człowiek przekracza granicę śmierci. Daje odpowiedź na trudne pytanie, jakie stawiają sobie ludzie – co będzie dalej po śmierci? A przecież „stety czy niestety” jest to jedyna pewna rzeczywistość, przez którą każdy z nas będzie przechodził.



- Okres, który mamy na przygotowanie się do Wielkanocy jest długi, to 40 dni. Jak powinniśmy przez niego przejść?

• Okres postu wynika z tradycji Kościoła i nawiązuje bezpośrednio do ewangelicznego wydarzenia, kiedy Chrystus przebywał 40 dni na pustyni. To czas dany nam, by uporządkować i posklejać w sobie, to co jest w nas przez życiowy chaos zaburzone. To jest jeden z motywów integracji ducha z ciałem. Dlatego, że doświadczenie religijne przeżywamy integracyjnie, to takiego poruszenia potrzeba ciągle na nowo. Poza tym podczas Wielkiego Postu człowiek ma okazję, dzięki uczestnictwu w aktach duchowych jak - Droga Krzyżowa, rekolekcjach, Gorzkich Żalach - uporządkować refleksje nad sobą i swoim stosunkiem do Pana Boga. Wycisza się i niewątpliwie to daje jakąś podstawową wartość wewnętrzną. Żeby dobrze odczytać, czym jest Zmartwychwstanie trzeba dobrze przejść przez czas postu.

- Obserwuje Ksiądz swoich parafian. Czy w skomercjalizowanym świecie znajdują czas na przedświąteczne refleksje, jakiej Wielkanoc wymaga?

• Wielu z nich to podejmuje, mówię tu o ludziach, którzy

zwykle uczestniczą w niedzielnej mszy świętej, którym zależy na relacji z Bogiem. Ale myślę sobie, że nawet jeśli w czasie rekolekcji tych ludzi jest więcej, przychodzą nowi to zawsze z tego jest duchowy pożytek. Obserwuje, że to młodsze pokolenie tego czasu jakoś mniej potrzebuje. Albo może potrzebuje, ale go nie rozumie i nie wie, dlaczego on jest pożyteczny. Nawet rekolekcje szkolne są odbierane na zasadzie pewnej zabawy. Młodzież nierzadko przyjmuje postawę na zasadzie – bawcie nas, jeżeli nas zabawicie, dacie nam coś ciekawego to łaskawie przyjdziemy. A tutaj nie chodzi o zabawę. Rekolekcje to czas na modlitwę, refleksję, a do tego trzeba pewnego wysiłku intelektualnego i skupienia. To pokolenie, które wszystko ma i chyba nie potrafi się do takiego aktu przymusić.

Także boleję nad tym, że nawet wielu świadomych katolików opuszcza przepiękną i głęboką liturgię Wielkiego Czwartku, Piątku i Wielkiej Soboty, a to niestety skutkuje że nie jest się w stanie w pełni przeczuć radości Zmartwychwstania. W tych trzech dniach, poprzez specyficzne znaki, dokonuje się pewna dynamika, która dopiero daje nam odpowiedź: jak przeżyć święta wielkanocne. Jeśli ktoś myje w tym czasie okna, robi jedzenie to przegrywa zrozumienie, czym jest Wielkanoc i sprowadza ją do powierzchownego święta rodzinnego.

- Jest jakaś różnica pomiędzy obchodzeniem Wielkanocy dzisiaj, a przed kilku, kilkunastu laty?

• Jedną z nich jest to, że zmieniła się liturgia – rzadziej organizuje się mszę rezurekcyjną, ale za to akcentuje się nocną Wigilię Paschalną. To odbywa się oczywiście zgodnie z duchem liturgii. Zawsze było tak, że należało śpiewać Alleluja w nocy. Chodzi min. o to, aby np. zapalony paschał stał się jedynym źródłem światła w kościele. Dlatego powinna być ciemno, by ten znak nabrał szczególnego sensu. Paschał symbolizuje rozbijanie ciemności grzechu i jest symbolem Chrystusa Zmartwychwstałego. Dlatego też zapala się go i stawia przy trumnie w czasie pogrzebu.

- Jak Ksiądz spędzi święta?

• Jeśli chodzi o przeżycie duchowe, to uwielbiam liturgię Wielkiego Piątku. Uwielbiam ją, tym bardziej, że ostatnio w Kolegiacie przygotowujemy ją wraz ze Świąteczną Scholą Kolegiacką. Jest śpiew na głosy, adoracja Krzyża i to robi niesamowite wrażenie. Zresztą sama liturgia Wielkiego Piątku jest bardzo podniosła i skłania do refleksji.

Jeśli chodzi o coś dla ciała, to czekam na śniadanie wielkanocne. W Grodźcu Małym odprawię Rezurekcję i po niej zjem świąteczne śniadanie, które jest co roku choć wygląda tak samo, to jednocześnie jest niezwykle. Obok święconki, znajdą się tradycyjne potrawy i ser z chrzanem, który uwielbiam. W żaden inny dzień tak nie smakuje. Do tego biała kiełbasa i jajka. Śniadanie jemy we wspólnocie Cichych Pracowników Krzyża. Oczywiście odwiedzę w czasie świąt dom rodzinny.

Dopowiem, że ze święceniem pokarmów miałem przygodę na czwartym roku studiów seminaryjnych, kiedy to po przyjęciu tzw. posługi lektora, Kościół udzielił nam pozwolenia na święcenie pokarmów. Z takim przywilejem, oświadczyłem w rodzinnym domu, że nikt nie musi iść z koszykiem do kościoła, bo ja poświęcę pokarmy w domu. Jednak ani moja mama, ani ojciec nie uwierzyli mi, że to mogę uczynić, więc koszyk i tak powędrował z młodszą siostrą do poświęcenia. Widać jak trudno być prorokiem we własnym domu... Życzę duchowych przeżyć w te święta i zapraszam do kolegiaty.

UROCZYSTOŚCI WIELKIEGO TYGODNIA PARAFIA KOLEGIACKA

Triduum Paschalne (liturgia Wielkiego Czwartku, Piątku i Soboty) odbędzie się w Kolegiacie. Prosimy dotrzeć własnymi środkami transportu. W kolegiacie będzie bardzo zimno. Prosimy ciepło się ubrać!

Wielki Czwartek

Msza wieczery Pańskiej rozpocznie się o godz. 18.00, następnie procesjonalne przeniesienia Najświętszego Sakramentu do ciemnicy i czuwanie do godz. 22.00.

Wielki Piątek

15.00 – rozważanie Drogi Krzyżowej (w Kolegiacie); od godz. 17.00 – Adoracja Najświętszego Sakramentu w ciemnicy; godz. 18.00 – początek liturgii Męki Pańskiej wraz z Adoracją Najświętszego Sakramentu do godz. 22.00.
Po zakończeniu liturgii – Gorzkie żale.

Wielka Sobota

Godz. 12.00 – I poświęcenie pokarmów i rozpoczęcie Adoracji Najświętszego Sakramentu.
Godz. 14.00 – II poświęcenie pokarmów;
Godz. 15.00 – koronka do Bożego Miłosierdzia + adoracja Bożego Grobu w Kolegiacie.
Godz. 20.00 – początek liturgii paschalnej (gromadzimy się w kolegiacie)! W tym dniu prosimy o przyniesienie świec. Procesja rezurekcyjna w tym roku przejdzie wewnątrz kolegiaty.

Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego i Poniedziałek Wielkanocny

Kolegiata - msza centralna o godz. 11.00
Kaplica kolegiacka - msza z liturgią chrztu dla dzieci
godz. 12.30 (w niedzielę)

Wszystkim Mieszkańcom i Czytelnikom

życzymy

*radosnych świąt Wielkiej Nocy, pełnych miłości i nadziei,
a także wielu okazji do miłych spotkań w gronie najbliższych*

Zarząd, Rada Nadzorcza, Pracownicy
SM Nadodrże
oraz
redakcja Magazynu Lokatora

Wielkanocne tradycje

Wielkanoc to najważniejsze święto w religii chrześcijańskiej. W ten wyjątkowy czas symbolika religijna, obrzędy ludowe i budząca się do życia przyroda wzajemnie się przenikają. Chrześcijanie świętują zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią, a w zwyczajach ludowych dostrzec można zarówno radość ze Zmartwychwstania, jak i nadchodzącej wiosny. Warto kultywować wielkanocne tradycje i przekazywać je z pokolenia na pokolenie.

Do najbardziej znanych wielkanocnych tradycji należy ozdabianie jajek. Kolorowe, pięknie zdobione jaja od wieków są nieodłącznym elementem dekoracyjnym polskich wielkanocnych stołów. Nie może ich także zabraknąć w koszu ze święconką. Do najbardziej znanych i najpopularniejszych metod zdobienia jajek należy rysowanie (dawniej pisanie), po skorupce jajka gorącym rozpuszczonym woskiem pszczelim (przy pomocy specjalnych igieł, szpilek, kozików, itp.), a następnie zanurzenia jajka w barwniku. Takie jajka nazywamy pisankami.

Jajka na wielkanocny stół możemy także krasić, czyli barwić. Dawniej wykorzystywano do tego barwniki naturalne i gotowano jajka np. w wywarze z łupin cebuli, soku z buraka, pędów zielonego żyta. Barwione w ten sposób jajka to kraszanki. Popularną metodą ozdabiania wielkanocnych jajek jest również drapanie ostrym narzędziem po zabarwionej wcześniej skorupce jajka. Ten sposób znany jest nie tylko w Polsce, ale także w Austrii.

Jednym z najbardziej lubianych zwyczajów wielkanocnych jest święcenie potraw. Tradycyjnie odbywa się on w polskich kościołach w Wielką Sobotę. Zwyczaj ten narodził się w VIII w., a do Polski dotarł dopiero w XIV w. Co należy włożyć do wielkanocnego koszyczka, żeby zapewnić sobie zdrowie i pomyślaną na kolejny rok? Podstawa święconki są oczywiście jajka. Należy także pamiętać także o chlebie, kiełbasie, soli, chrzanie i baranku. Do wielkanocnego koszyczka można także włożyć ciasto i ser.

Wielkanocny Poniedziałek, zwany także Lanym Poniedziałkiem lub Śmigusem Dyngusem to święto na które najbardziej czekają dzieci. Jego geneza związana jest ze świętami Słowian, którzy w ten sposób wyrażali radość z odejścia zimy i nadejścia wiosny. Zwyczaj ten polegał na oblewaniu wodą i biciu wierzbowymi wtkami po nogach, co miało odganiać choroby i brud, w późniejszym czasie także oczyszczać z grzechu. Dzisiaj Śmigus Dyngus jest świętem o charakterze ludowym i polega przede wszystkim na oblewaniu zimną wodą.

Składniki (6-8 porcji):

- 2 litry bulionu
- 500 ml zakwasu żytniego
- 4 białe kiełbasy (surowe)
- 200 g boczku
- 1 duża cebula
- 2 tyżeczki chrzanu
- ząbek czosnku
- 3 tyżki śmietany 30%
- majeranek
- sól, pieprz / do smaku
- jajko na twardo
- chleb żytni

Wielkanocny żurek w chlebie



Przepis przygotowała Restauracja KROPKA • Galileusza 18, Głogów

Sposób przygotowania:

Podsmażoną na patelni cebulę wraz z boczkiem oraz białą kiełbasą dodać do bulionu i gotować na małym ogniu przez ok. 30 min. Do przygotowanego wywaru dodać zakwas, następnie czosnek, chrzan i majeranek. Dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem / do smaku. Przygotowana zupę podajemy w chlebie.

Jak wietrzyć i ogrzewać mieszkanie?

Wyposażenie budynków w nowoczesne urządzenia umożliwiające sterowanie dopływem ciepła do mieszkań, szczelne okna, konieczność zapewnienia wentylacji, ocieplenie budynku... to wszystko wpływa na użytkowanie mieszkania. Jedni lokatorzy w sezonie grzewczym całkowicie zamykają dopływ ciepła, co w budownictwie wielorodzinnym jest niedopuszczalne. Oszczędzanie na wentylacji jest natomiast przyczyną rozwoju pleśni, która jest tylko początkiem kolejnych problemów.

Źródła wilgoci

Gotowanie w kuchni, pranie, suszenie, kąpiele, zmywanie naczyń oraz wiele innych codziennych czynności powoduje powstawanie w mieszkaniu dużych ilości pary wodnej. Jak pokazują badania naukowe, także człowiek przekazuje do otoczenia około 1,5 litra wody – poprzez skórę i oddychanie.

Stare okna były najczęściej nieszczelne i powodowały przeciągi. Z jednej strony powodowało to ciągłe uciekanie ciepła i ogromne straty energii, z drugiej jednak strony nasyczone wilgocią powietrze z naszych mieszkań w automatyczny i ciągły sposób wymieniało się z suchym powietrzem z zewnątrz. Nowoczesne systemy profili są jednak już tak szczelne, że pozwalają tylko na minimalną wymianę powietrza.

Ogrzewanie

W sezonie grzewczym przede wszystkim należy odpowiednio ustawić zawory z głowicami termostatycznymi. Głowice te są obecnie bardzo często stosowane przy każdym grzejniku. Dają one możliwość indywidualnej regulacji temperatury w pomieszczeniu. Zawory zmniejszają lub zwiększają dopływ ciepłej wody do grzejnika, tak, aby w pomieszczeniu panowała żądana temperatura.

Warto pamiętać, że obniżając temperaturę w pomieszczeniu o jeden stopień zmniejszamy zużycie ciepła i koszty ogrzewania o około 5%. Za temperaturę optymalną w poszczególnych pomieszczeniach uważa się:

- w pokojach mieszkalnych 20-21°C,
- w kuchni i sypialni 18°C,
- w łazience 24°C,
- na klatce schodowej 8°C.

Ponadto należy dbać o to, aby grzejniki były całkowicie odślonięte i bez obudowy, za grzejnikami znajdowały się ekrany zagrzejnikowe (kierują one ciepło grzejnika do wewnątrz mieszkania), a podczas wietrzenia pomieszczeń głowice termostatyczne powinny być ustawiane do pozycji minimum – dotyczy to przede wszystkim zimy.

Wentylacja

Warto wyposażyć okna w nawiewniki, które regulują dopływem powietrza do wnętrza mieszkania w funkcji wilgotności, czyli im większa wilgotność w pomieszczeniu tym bardziej otwarty nawiewnik, co z kolei pozwala usunąć nadmiar



wilgoci. Wietrzenie mieszkania powinniśmy przeprowadzać przez pełne otwarcie okna na krótki okres czasu. W ten sposób powietrze w całości wymieni się, a nie nastąpi wyziębienie pomieszczenia. Gdy po praniu lub gotowaniu w powietrzu jest duża ilość pary wodnej, należy przewietrzyć pomieszczenie, aby nie dopuścić do zawilgo-cenia mieszkania. Pamiętajmy, aby pod drzwiami do pokoi i kuchni pozostała co najmniej centymetrowa szczelina, a w drzwiach do łazienki otwór o powierzchni 220 cm². Otwory te zapewniają dopływ powietrza tak, aby przez kanał wentylacyjny następował odpływ powietrza.

Najbardziej efektywne wietrzenie następuje poprzez otwarcie przynajmniej dwóch okien w pomieszczeniu na czas 10 minut. Dzięki temu w krótkim czasie można odprowadzić duże ilości wilgoci z pomieszczenia.

Warto też pamiętać, że ciepłe powietrze w pomieszczeniach szczególnie narażonych na wilgoć, jak łazienka czy kuchnia, będzie zawsze bardziej wilgotne niż zimne powietrze na zewnątrz. Dlatego jeśli podczas zimnej pory roku na zewnątrz pada deszcz, śnieg lub jest mgła, to i tak można bez wahania wietrzyć swoje mieszkanie. Nieprawdą jest, że podczas wietrzenia wprowadza się wilgoć do środka pomieszczenia.

Właściwe wietrzenie oszczędza energię, redukuje koszty ogrzewania, ogranicza obciążenie naszego środowiska oraz podnosi komfort mieszkania.

Pamiętaj:

Właściwe wietrzenie oszczędza energię, jest bardziej higieniczne i pomaga uniknąć problemów związanych z wilgotnością w pomieszczeniach.

Nie należy wietrzyć pomieszczeń zbyt długo przy uchylonych oknach.

Jeśli okna zaczynają parować od wewnętrznej strony, należy natychmiast intensywnie przewietrzyć pomieszczenie.

Po prysznicu lub kąpeli należy pomieszczenie zawsze przewietrzyć.

Jeśli suszymy pranie w pomieszczeniach, podnosi to od razu względnie wilgotność.

GŁOGOWSKI PORTAL INFORMACYJNY

www.glogow.info.pl

NAJNOWSZE INFORMACJE • OGŁOSZENIA • FOTORELACJE • FILMY • FORUM • GŁOGOWSKI BIZNES

Dołącz do grona Honorowych Dawców Krwi

Oddając krew możesz sobie wyobrazić, że dzięki Twojemu cennemu darowi czyjeś życie zostanie uratowane. Ponownie będziesz się mógł uśmiechać i przede wszystkim żyć! Osoba, która otrzyma Twoją krew, pozostanie nieznana, ale pamiętaj, że ona też jest czymś przyjacielem, rodzicem lub krewnym.

Możesz oddać krew jeżeli: jesteś osobą pełnoletnią, a nie przekroczyłeś 65-ego roku życia, czujesz się zdrowy, ważysz nie mniej niż 50 kg, pragniesz pomóc drugiemu człowiekowi.

Zanim przyjdiesz do punktu krwiodawstwa zjedz lekki posiłek, zabierz dokument ze zdjęciem i numerem PESEL, pozwalającym na stwierdzenie tożsamości i zgłoś się do Rejestracji w siedzibie naszego krwiodawstwa, które mieści się przy ulicy Kościuszki 15 w Głogowie lub znajdź nas podczas jednej z wielu akcji wyjazdowych – miejsca i terminy znajdziesz na naszej stronie internetowej <http://www.rckik.wroclaw.pl/> oraz na Facebooku.

Jako krwiodawca masz zapewnioną bieżącą kontrolę stanu swojego zdrowia – ogólne badanie lekarskie i systematycznie aktualizowane wyniki badań laboratoryjnych, takich jak: grupa krwi, morfologia, badania w kierunku zakażenia wirusami: HIV, HCV, HBV oraz kiłą.

Przywileje Honorowych Dawców

Mieszkańcy Głogowa po 15 litrach oddanej krwi mogą korzystać z darmowych przejazdów Komunikacją Miejską w Głogowie.

Inne świadczenia poza kolejnością:

W szczególności świadczenia ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i świadczenia szpitalne powinny być udzielone tym osobom w dniu zgłoszenia.

Jeżeli udzielenie świadczenia w dniu zgłoszenia nie będzie możliwe, powinno ono zostać zrealizowane w innym terminie, poza kolejnością wynikającą z prowadzonej listy oczekujących.

W przypadku świadczeń ambulatoryjnej opieki zdrowotnej (AOS) świadczenie powinno zostać udzielone nie później niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

Informacja o powyższych uprawnieniach powinna zostać umieszczona przez świadczeniodawców w miejscach rejestracji pacjentów, miejscach udzielania świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz w aptekach.

Tańsze leki w aptekach po otrzymaniu Legitymacji ZHDK. Można taką uzyskać po oddaniu krwi: Kobiety - 5 litrów - III stopień, 10 litrów - II stopień, 15 litrów - III stopień; Mężczyźni - 6 litrów - III stopień, 12 litrów - II stopień, 18 litrów - III stopień.

Rabaty dla wszystkich aktywnych dawców krwi: schroniska, hotele, obiekty sportowe, turystyka, gastronomia.

Wszystkiego można się dowiedzieć na stronie <http://www.dawcomwdarze.pl/>

Zapraszamy do Terenowego Oddziału w Głogowie w godzinach: Poniedziałek od 7:00 do 16:30; Wtorek – Czwartek od 7:00 do 11:00; Piątek od 7:00 do 15:30.

RCKiK we Wrocławiu

im. Prof.dr hab. Tadeusza Dorobisza

Terenowy Oddział w Głogowie

Krew jest lekiem, którego niczym nie można zastąpić. Podawana jest w stanach zagrożenia życia.

Najnowocześniejsze i najbardziej skomplikowane zabiegi operacyjne nie byłyby możliwe do wykonania, gdyby nie było krwi.

Jedynym źródłem krwi są zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że oddanie krwi to rodzaj posłannictwa.

Ludzie tacy jak Ty!



FITNESSMANIA PROJEKT zaprasza

na fantastyczne zajęcia fitness prowadzone przez profesjonalnych trenerów

W programie między innymi:

- zajęcia body Ball • easy ball • ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, hantlami i taśmami tera band • klasyczne zajęcia aerobowe i dance

Pierwsze wejście na zajęcia jest bezpłatne! Spotykamy się w poniedziałki i czwartki w gimnazjum nr 1 w Głogowie o godz. 19.00 oraz we wtorki i piątki o 18.30 w Głogówku.

Przyjdź i sprawdź, że do nas pasujesz, a my gwarantujemy doskonałą zabawę i wspaniałe efekty!

Zareklamuj się na smnadodrze.pl

Zapraszamy do skorzystania z oferty reklamowej na stronie internetowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze” w Głogowie.

Informacje o sposobie zamawiania treści reklamowych znajdują się w regulaminie, a szczegóły cenowe w cenniku. Oba dokumenty są dostępne na stronie www. Całość została przygotowana w prosty i przejrzysty sposób. Wystarczy tylko wypełnić zamówienie i dołączyć do niego reklamę w odpowiednim formacie. Co miesiąc naszą stronę odwiedza kilka tysięcy użytkowników. Zainteresowanym udostępniamy statystyki serwisu. Nie czekaj! Zapoznaj się ze szczegółami i złóż zamówienie.

Do dyspozycji naszych Klientów są cztery powierzchnie reklamowe: trzy banery o wymiarach 1200x410, 460x150 i 460x80 oraz tekst sponsorowany. Każda z tych propozycji różni się nie tylko wymiarem, ale też ceną. Specjalną ofertę przygotowaliśmy dla osób, które wynajmują lokale użytkowe w zasobach SM „Nadodrze”. Więcej na temat oferty można przeczytać na stronie www.smnadodrze.pl/reklama/.

Osoba do kontaktu:

Mateusz Kowalski,

media@smnadodrze.pl,

Tel. 76 852 07 08 lub 516 283 827.

The screenshot displays the homepage of smnadodrze.pl. At the top, there is a navigation bar with links for 'Spółdzielnia', 'Osiedla', 'Wspólnoty', 'CTS', 'Ogłoszenia', 'Porady', 'Media', and 'Kontakt'. Below this is a large banner area with a dark background and the text '1200 x 410'. Underneath the banner are four smaller promotional boxes: 'eBOK' (allowing users to manage their apartment account), 'Kontakt', 'Godziny pracy', and 'Wykaz telefonów'. The main content area is divided into two columns. The left column features 'Aktualności' (News) with a prominent 'UWAGA! AWARIA' (Attention! Breakdown) alert about a heating network issue in Legnica SA. Below this is a 'Tekst sponsorowany' (Sponsored text) section. The right column is titled 'Ogłoszenia' (Announcements) and lists several real estate listings, including 'Przetargi' (Tenders) for apartment units and 'OGŁOSZENIE' (Announcement) regarding a heating network repair. At the bottom of the page, there is a 'GALERIA' (Gallery) section with a grid of images and a 'Powrót do góry' (Back to top) button. The footer contains copyright information for 2016, mentioning 'Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE w Głogowie' and 'MultiCreo Agencja Kreatywna'.

Czas na rower

*Chociaż pogoda spokojnie pozwalała na to, by na rowerze jeździć przez całą zimę, to mimo wszystko większość z nas odstawiła swoje jednoślady na kilka miesięcy do piwnic i garaży. Powoli nadchodzi jednak moment, by rowery znów ujrzały światło dzienne, a jazda na nich ponownie dawała nam radość. Jak przygotować siebie i rower do sezonu? O tym rozmawiamy z **Tomaszem Stolarkiem**, instruktorem turystyki kwalifikowanej rowerowej*

- Koniec kalendarzowej zimy, więc wielu z nas wsiądzie ponownie na rowery. Jak przygotować siebie, swój organizm, by nie nabawić się kontuzji i mieć radość z jazdy rowerem?

• Wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna uprawiana przez nas zimą sprzyja temu, by bez problemu wiosną poradzić sobie kondycyjnie na rowerze. Wystarczą zwykłe spacery czy korzystanie z rowerów stacjonarnych w domowym zaciszu podczas oglądania ulubionego serialu. Jeśli pogoda pozwala, warto mimo wszystko odpowiednio się ubrać i wybrać na rekreacyjną przejażdżkę spokojnym tempem, np. po okolicznych lasach z dala od zgiełku miasta i ruchu samochodowego.

- Rower też musi być przygotowany do nowego sezonu?

• Niemniej ważną kwestią od naszej dyspozycji po zimie jest przygotowanie roweru do jazdy, zwłaszcza po dłuższej przerwie. Często niektórzy kończą sezon wraz z jesienną aurą, a nasze dwukołowce trafiają do piwnic bądź na balkony, co nie sprzyja ich stanowi technicznemu. Jeśli nie mamy odpowiednich umiejętności technicznych, by przygotować rower do jazdy po zimowej przerwie, warto oddać go pod opiekę serwisów działających przy sklepach rowerowych. Za niewielkie pieniądze fachowcy sprawdzą stan hamulców, kół czy innych elementów mających ogromny wpływ na bezpieczeństwo w czasie jazdy. Pamiętajmy również o kasku i odpowiednim oświetleniu. Jeśli nimi nie dysponujemy, to powinniśmy przed pierwszą jazdą kupić odpowiednie wyposażenie.

- Na pewno część naszych Czytelników myśli o kupnie nowego roweru. Czy od razu trzeba liczyć się z wydatkiem rzędu kilku-kilkunastu tysięcy złotych?

• Musimy sobie najpierw odpowiedzieć na pytanie, do jakiej jazdy będzie służył nam rower i czy często będzie użytkowany. Znając swoje potrzeby, łatwiej będzie nam wybrać odpowiedni sprzęt. Rowery do zwykłej jazdy rekreacyjnej można kupić już za około 1500 zł. Za tę cenę dostaniemy naprawdę dobrej jakości dwukołowca. Rowery do jazdy terenowej są nieco droższe, bo i materiały, z których są wykonywane, są mocniejsze. Przed zakupem warto sprawdzić oferty sklepów, także tych internetowych, i zdecydować się na konkretny model. W większości sklepów obsługa pomoże nam też dobrać odpowiedni rower do naszego wzrostu, potrzeb i możliwości



finansowych. Ważne, by przed zakupem wsiąść na rower i zrobić małą jazdę próbną. Wtedy będziemy pewni, że dobrze czujemy się akurat na tym jednośladzie.

- Mamy już rower, jesteśmy przygotowani fizycznie do jazdy i wybieramy się w trasę. Wtedy pojawia się pytanie, gdzie jechać?

• W Głogowie nie ma zbyt wielu ścieżek rowerowych. Przez lata ten temat był zaniebawiany, choć powoli się to zmienia. Pojawia się nowa infrastruktura rowerowa i miasto staje się bardziej przyjazne rowerzystom. Ja namawiam, by na przejażdżki rekreacyjne wybierać tereny dookoła miasta. Doskonałe trasy do jazdy są w Leśnej Dolinie. Polecam też Rowerowy Szlak Odry, trasę do Grodowca lub Wzgórza Dalkowskie. Są to bardzo malownicze okolice. Jeśli ktoś preferuje jazdę wycynową, to znajdzie odpowiednie tereny w Obiszowie oraz na Wzgórzach Dalkowskich.

- W trasę lepiej wybrać się samemu czy w grupie?

• To zależy od nas, naszego samopoczucia, nastroju i potrzeb. Jeśli potrzebujemy się wyciszyć czy odreagować stres całego dnia, to można wybrać się w trasę samemu. Jazda w grupie pozwala natomiast na dzielenie się swoją pasją z innymi, daje możliwość poznania nowych osób, integracji, ale też pewnej rywalizacji. W grupie na pewno jest różniej i bezpieczniej. W razie jakichkolwiek kłopotów z rowerem czy zdrowiem zawsze obok jest ktoś, kto pomoże.

- Dobrym rozwiązaniem jest przyłączenie się do zorganizowanej grupy rowerowej?

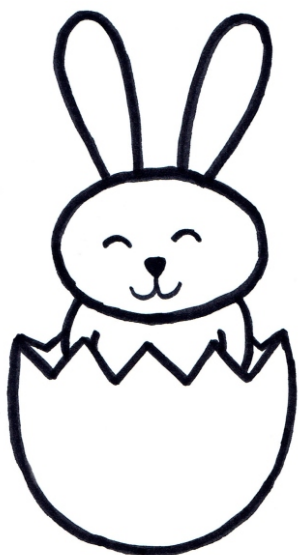
• W Głogowie istnieje kilka grup rowerowych. Jedne zrzeszają miłośników jazdy rekreacyjnej, inne wycynowców. Namiary na nie można znaleźć w internecie. Jeśli chcemy dzielić się z innymi swoją pasją, to przyłączenie do grupy da nam taką możliwość. Na pewno w czasie takich wypraw poznamy zupełnie nowe miejsca lub na nowo odkryjemy te, które już znamy.

TRENING SIŁOWO-KONDYCYJNY DLA KAŻDEGO PO PROSTU ŻYJ LEPIEJ!
crossfitglogow.pl tel. 609 004 627

PLAC ZABAW LOKATORKA



Którą drogą zajączek dojdzie do marchewki?



Pokoloruj zajączka i pisanek :)

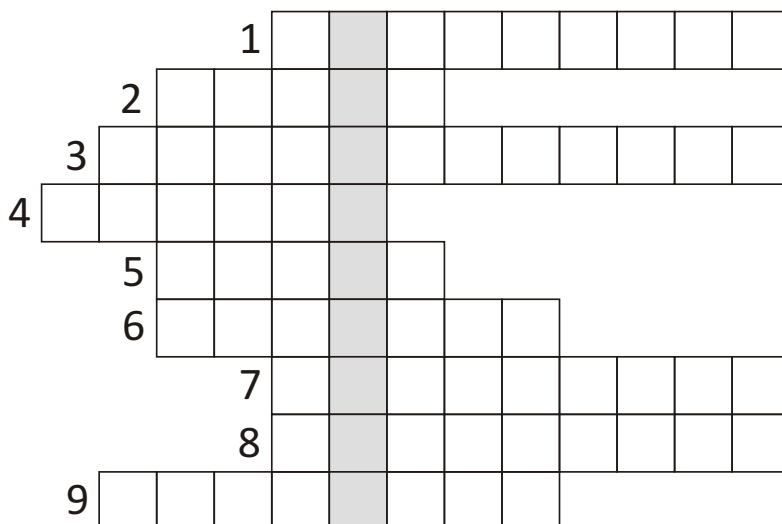
Kupon Lokatorka nr 36:

Nazywam się:	Mam lat:
Mieszkam:	
Imię i nazwisko rodzica/opiekuna:	Nr tel.:

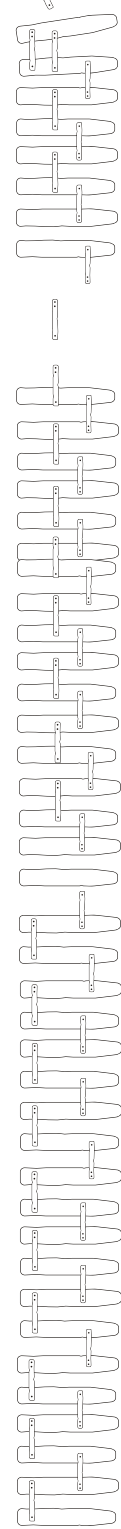
Dane, zgodnie z art.2.ust.1 pkt3 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych, przetwarzane są w zbiorze sporządzonym doraźnie i po ich wykorzystaniu niezwłocznie są usuwane. Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem Krzyżówki, który jest dostępny na stronie www.smnadodrze.pl.

..... Podpis rodzica/opiekuna

Pokoloruj Puchatka :)



1. Koszyczek ze... niesiemy do kościoła
2. Rosną na wierzbie, mówimy na nie "kotki"
3. Śmigus-dyngus, inaczej lany...
4. Żółty narcyz
5. Robi się z niego wydmuszki, można je również Gotować
6. Jajko zdobione wieloma technikami na Wielkanoc
7. Jemy je wspólnie z rodziną w wielkanocny poranek
8. Świąconkę niesiemy w...
9. Mylimy go często z królikiem, a jest to wielkanocny...



Rozwiązując poprzednie zagadki torciki wygrali: Natasza+Tomek i Stefan :) W nagrodę otrzymali po pysznym torciku od Cukierni Meryk. Dokładnie wypełniony kuponik z rozwiązaniem wrzucić do skrzynki znajdującej się w wejściu do Spółdzielni lub prześlij na adres redakcji (do 20 kwietnia 2016 r). MAGAZYN LOKATORA, Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE, Aleja Wolności 19, pok. 34, Głogów.







www.meryk.pl • cukiernia-cafemeryk@post.pl • jesteśmy też na Facebook'u i Instagramie

ZUMBA zmienia życie

Artur STARCZEWSKI

Zumba to jedna z najpopularniejszych obecnie Form ruchu.

*Wielbicieli energetycznego połączenia gorących latynoskich rytmów i fitnessu stale przybywa. O fenomenie Zumby i zaletach uprawiania tej formy ruchu rozmawiamy z **Katarzyną Jaskólską - Pitoń** - tancerką i instruktorką fitness*



- Czym jest Zumba?

• Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. W Zumbie Najważniejsza jest dobra zabawa i uśmiech. Często słyszę od uczestniczek zajęć, że na zajęcia przychodzą jak na spotkanie z kimś bliskim, z rodziną. Tutaj mogą wytańczyć wszystkie stresi, zostawiają wszystkie zmartwienia na parkiecie i wracają do domu szczęśliwe.

- Kiedy Zumba pojawiała się w Pani życiu?

• Taniec i sport to moje życiowe pasje. Zumba Fitness pojawiła się trzy lata temu w moim życiu, zawładnęła nim totalnie i zmieniła bardzo dużo. Spotkałam dzięki niej wielu wspaniałych ludzi, zaczęłam organizować charytatywne maratony Zumby, integrować się z innym instruktorami. Dzięki Zumbie moje życie stało się zdecydowanie lepsze.

- Kto może uprawiać Zumbę?

• Zumbę może uprawiać każdy. Nie ma właściwie żadnych przeciwwskazań. Zawsze można obniżyć intensywność ćwiczeń, przez chwilę pomaszerować w miejscu. Zumbę mogą uprawiać wszyscy, niezależnie od wieku. Są różne formy Zumby dla różnych grup wiekowych. Jest Zumba Kids dla dzieci, Zumba Gold dla seniorów. Ja jestem instruktorem Zumby Fitness i Zumby Step, w której tańczy się także na stepach.

- Czy trudno jest opanować choreografię? Czy ktoś, kto przychodzi pierwszy raz na zajęcia jest w stanie opanować układ, zapamiętać kroki?

• Zawsze mówię uczestniczkom swoich zajęć, że przez pierwszy tydzień przeżyją szok, dlatego że od razu tańczymy całe układy, a nie pojedyncze kroki. Trzeba się do tego przyzwyczaić, z czasem poprawia się nasza pamięć ruchowa i koordynacja, a wtedy z każdymi zajęciami jest coraz lepiej. Panie szybciej zapamiętują ruchy pokazywane przez instruktora. Potem, kiedy wprowadzam nowe układy, to wystarczy, że rzucę hasło, a panie wiedzą, co mają robić, jakie kroki wykonywać. Przy każdej formie ruchu trzeba ciało i umysł przyzwyczaić do odpowiednich ćwiczeń. Nie inaczej jest w Zumbie. Ale cały czas jest uśmiech i radość.

- Jak wyjaśnić fenomen Zumby? W ostatnich latach ta forma ruchu stała się niezwykle popularna.

• Myślę, że to dlatego, że może ją uprawiać każdy. Sprawia dużo radości. Jeśli ktoś, kocha tańczyć odnajdzie w tej formie ruchu mnóstwo przyjemności. Zumba jednoczy ludzi. Dzięki niej dzieje się wiele dobrego. Organizowane są maratony charytatywne. Często na nie wyjeżdżamy. To integruje. Teraz walczymy o zdrowie Wiktorka Lizonia i odzew uczestniczek zajęć jest ogromny. Wraz z Mateuszem Śmikielem (również instruktorem Zumby) rzuciliśmy tylko hasło, że zbieramy dary dla Wiktorka, i kartony zapełniają się w niesamowitym tempie. Chęć niesienia pomocy to jest dodatek ekstra do Zumby. Ostatni maraton, podczas którego spotkaliśmy się z Izabellą Kin-Janda, „szefową” Zumby w Polsce, zgromadził 250 osób. To bardzo dużo. To masa ludzi, która wspólnie bawiła się i tańczyła przez kilka godzin.

magazynlokatora

Wydawca Magazynu Lokatora:

project-c4

magazynlokatora@gmail.com • tel. 695 879 033

WYDAWNICTWO
STRONY WWW
REKLAMA

Druk:
NETProjekt

Redaktor naczelny: Mateusz Kowalski

Z-ca redaktora naczelnego: Artur Starczewski

Redaguje zespół

Adres redakcji: MAGAZYN LOKATORA
Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE
Aleja Wolności 19, pok. 34, Głogów
tel. 76 852 07 08; mail: media@smnadodrze.pl

Reklama w Magazynie Lokatora - tel. 695 879 033

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

