

37 | Kwartalnik
czerwiec 2016

Nakład 14700 egzemplarzy
ISSN 1898-0775 | Egzemplarz bezpłatny



Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE

magazynlokatora

Spółdzielni Mieszkaniowej NADODRZE w Głogowie



Powiedz sąsiadowi - dzień dobry | 7 |
Wakacyjna praca dla młodych | 12 |
Seniorze nie daj się oszukać | 15 |

Rady Osiedli 2016-2020



Mateusz KOWALSKI

Podczas odbywających się w kwietniu Zebrań Wyodrębnionych Nieruchomości mieszkańcy wybierali swoich przedstawicieli do Rad Osiedli. Piętnaście osób spośród osiemdziesięciu radnych nie pełniło tej funkcji w poprzedniej kadencji. Rada w niezmienionym składzie w porównaniu z poprzednią kadencją została tylko na osiedlu Hutnik. Największe zmiany nastąpiły w składach rad osiedli Śródmieście, Kopernik A oraz Piastów Śląskich B, które mają po trzech nowych radnych.

Poniżej zamieszczamy pełne składy rad osiedli.

Rada Osiedla Śródmieście:

1. Wanda Witaszak
2. Maria Kowalska-Lemanowicz
3. Anita Stangret – sekretarz
4. Aleksandra Gregorczyk
5. Sabina Wiszniewska
6. Ewa Kołodziejczyk
7. Michał Kłak
8. Elżbieta Proć – zastępca przew.
9. Tomasz Hutny
10. Wojciech Sienkiewicz
11. Janusz Zdobylak
12. Janina Biernat
13. Genowefa Gren
14. Tadeusz Jańczyk – przewodniczący

Rada Osiedla Chrobry:

1. Henryk Jarosz – przewodniczący
2. Bogumił Gałęziowski
3. Zbigniew Dobrowlański
4. Jerzy Mroziński
5. Zygmunt Włodarczak – sekretarz

6. Leokadia Kreczmer
7. Jan Mulczyński
8. Andrzej Kmiec
9. Andrzej Serwa – zastępca przew.

Rada Osiedla Hutnik:

1. Zbigniew Jagustyn
2. Ryszard Stasiak
3. Teresa Dutkiewicz
4. Grzegorz Olejnik
5. Zenon Leczyk – sekretarz
6. Wiesław Leczycki – przewodniczący
7. Eugeniusz Swojnóg – zastępca przew.
8. Kazimierz Wójtowicz
9. Marek Kipisz
10. Aleksandra Gieroń
11. Zbigniew Knysz

Rada Osiedla Kopernik A:

1. Aleksander Jakubowski – przew.
2. Czesław Starczewski
3. Stanisław Jasek
4. Ryszard Jasiński
5. Janusz Mirecki
6. Kazimierz Mietlicki
7. Zbigniew Przybyłek
8. Marian Żołubak – sekretarz
9. Jerzy Rosa – zastępca przew.

Rada Osiedla Kopernik B:

1. Maria Popala
2. Józef Bandura
3. Jerzy Redzicki
4. Paweł Szwajda – sekretarz
5. Andrzej Niewinowski
6. Eugeniusz Kławiński
7. Czesław Badecki

8. Janusz Szewc – przewodniczący
9. Bronisław Downar – zastępca przew.

Rada Osiedla Kopernik C:

1. Ryszard Semeniuk – sekretarz
2. Zdzisław Wandycz
3. Jerzy Woźniak
4. Gabriel Kula
5. Mariusz Michnikowski – przewodniczący
6. Krystyna Sytnik
7. Maria Dziuba
8. Stanisław Kowalski
9. Adam Jasiński
10. Waleria Cebulska
11. Lech Ratajczak – zastępca przew.

Rada Osiedla Piastów Śląskich A:

1. Jerzy Świdziński
2. Zbigniew Niziałek
3. Jerzy Sypniewski
4. Jolanta Kuczkowska – przewodniczący
5. Stanisław Klucha
6. Leokadia Karwat – sekretarz
7. Jerzy Budzowski – zastępca przew.
8. Piotr Kalinowski
9. Barbara Gonczar

Rada Osiedla Piastów Śląskich B:

1. Renata Tarnowska
2. Agnieszka Karwat – sekretarz
3. Monika Marciniak-Walkowiak
4. Ryszard Kucharzyszyn
5. Waldemar Witkowski
6. Stanisław Wolski – zastępca przew.
7. Zbigniew Tomczyk
8. Aleksander Góralczyk
9. Leszek Lerch – przewodniczący

Członkostwo, a prawo do lokalu

O prawnych aspektach członkostwa w spółdzielni z **Jadwigą Kubiak** rozmawia **Mateusz Kowalski**

- W Spółdzielni są różne rodzaje praw do lokali – czy posiadając mieszkanie w Spółdzielni trzeba być członkiem Spółdzielni?

• Spółdzielnia liczy ogółem 14688 lokali, którymi zarządza, a liczba członków Spółdzielni wynosi 13.066. Członkowi Spółdzielni może przysługiwać spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu, spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu lub prawo odrębnej własności do lokalu. Spośród wymienionych tytułów prawnych do lokalu, tylko spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu jest powiązane obligatoryjnie z członkostwem w Spółdzielni. Jeżeli wygasa członkostwo, wygasa również spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu, a więc członek traci tytuł prawny do lokalu. W tym przypadku niewątpliwie trzeba być członkiem Spółdzielni.

W przypadku pozostałych dwóch tytułów prawnych, tj. przy spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu i prawie odrębnej własności członkostwo nie jest obligatoryjne. Osoba która nabywa lokal sama podejmuje decyzję, czy chce przystąpić do Spółdzielni. Jeżeli decyduje się na nabycie praw członka, to podpisuje deklarację przystąpienia do Spółdzielni oraz wnosi udział członkowski i wpisowe.

- Jaka jest kwota tej opłaty?

• Wysokość udziału członkowskiego i wpisowego określone są w statucie Spółdzielni. Od 2008r. udział wynosi 1.000,00 zł, natomiast opłata z tytułu wpisowego wynosi 1/4 minimalnego wynagrodzenia. W roku 2016 r. jest to kwota 462,50zł. W przypadku wzrostu wynagrodzenia minimalnego wzrasta również wysokość wpisowego. Dodam jeszcze, że wpisowe jest opłatą jednorazową i nie podlega zwrotowi, natomiast udział członkowski w razie ustania członkostwa podlega zwrotowi.

- Czy wszyscy członkowie posiadają taką samą wysokość udziału członkowskiego?

• Jak już wspominałam, wysokość udziału członkowskiego określa Statut Spółdzielni i kwota udziału członkowskiego jaką posiadają członkowie zależy od daty w której nastąpiło przyjęcie w poczet członków. Członkowie, którzy nabywali członkostwo w latach 80 i 90- ubiegłego wieku, wnosili udiały członkowskie w kwocie 500 zł. W związku z denominacją złotego w 1995r. udiały tych członków wynoszą 5 gr. W następnych latach udiały wynosiły np.. 50 - 60 zł, a od roku 2008 udział wynosi 1.000,00 zł. Jednakże niezależnie od wysokości udziału członkowskiego, członkowie posiadają takie same prawa i obowiązki. Istotne jest również to, że udiały członkowskie w Spółdzielniach mieszkaniowych nie podlegają waloryzacji. Dlatego w razie ustania członkostwa, Spółdzielnia zwraca członkowi udział członkowski w kwocie nominalnej, czyli w takiej wysokości w jakiej został wniesiony.

- Jeżeli właściciel lokalu zdecyduje się na przystąpienie do Spółdzielni, to jakie przysługują mu z tego tytułu prawa, których nie mają właściciele lokali nie będący członkami Spółdzielni?

• Szczegółowy katalog praw członków określony jest w statucie Spółdzielni. Ja chciałabym zwrócić uwagę na prawa bezpośrednio powiązane z przysługującym członkowi tytułem prawnym do lokalu, które znajdują odzwierciedlenie w wysokości wnoszonych przez członka opłat za mieszkanie. Członek Spółdzielni ma prawo do korzystania z pożytków i innych przychodów z własnej działalności gospodarczej spółdzielni, które zgodnie z art. 5 ust. 2 ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, Spółdzielnia przeznacza na pokrycie wydatków związanych z eksploatacją i utrzymaniem nieruchomości w zakresie obciążającym członków. Nasza Spółdzielnia osiąga takie przychody np. z wynajmu lokali użytkowych stanowiących własność Spółdzielni, z wykonywanych przez służby Spółdzielni usług. Część tych dochodów zgodnie z uchwałą podejmowaną przez Walne Zgromadzenie Członków przeznaczana jest na pomniejszenie członkom opłaty eksploatacyjnej będącej składnikiem miesięcznej opłaty za mieszkanie. W 2016 r. członkowie Spółdzielni wnoszą opłatę eksploatacyjną niższą o 0,43 zł/m² powierzchni użytkowej mieszkania. Ponadto z dochodów z majątku Spółdzielni, zgodnie z Uchwałą Rady Nadzorczej z dnia 12.12.2013 r. w sprawie wprowadzenia zdalnego odczytu zużycia wody oraz zasad finansowania nakładów radiowych na wodomierze, członkowie Spółdzielni nie są obciążani kosztami montażu nakładów do radiowego odczytu zużycia wody w swoich lokalach.

- Krótko mówiąc – członek Spółdzielni płaci mniej za mieszkanie niż właściciel lokalu, który nie jest członkiem Spółdzielni.

• Można tak powiedzieć, ponieważ prawo członków do korzystania z dochodów z majątku Spółdzielni znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w niższej miesięcznej opłacie za mieszkanie. Chcę jednak zaznaczyć, że zmniejszenie opłaty eksploatacyjnej dla członków nie jest wielkością stałą. Zmniejszenie to zależy od wyniku finansowego Spółdzielni w danych roku kalendarzowym. Dlatego też podana przeze mnie kwota obowiązująca w roku bieżącym w latach następnych może ulec zmianie.

- Na początku wspomniała Pani, że Spółdzielnia liczy ponad 13 tys. członków. Z tego wynika, że większość właścicieli lokali jest członkami Spółdzielni i korzysta z niższej opłaty za swoje mieszkania?

• Zgadza się, w naszej Spółdzielni większość właścicieli mieszkań posiada prawa członków. Wynika to przede wszystkim z tego, że od początku swojej działalności Spółdzielnia dokonywała przydziałów mieszkań na warunkach spółdzielczego

ciąg dalszy na str. 5 >



**SPÓŁDZIELNIA PRACY
HANDLOWO-PRODUKCYJNA**

ROLNICZY DOM TOWAROWY

- Art. chemiczne, farby, żaluzje ☎21
- Sprzęt AGD, meble, dywany ☎20

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

glogow.sphp@gmail.com

mieszkalnego w SM „Nadodrze”

lokatorskiego prawa do lokalu, a jak mówiłam w przypadku mieszkań lokatorskich członkostwo w Spółdzielni jest obligatoryjne. Następnie członkowie Ci dokonywali przekształceń praw lokatorskich na spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, a od 2007r. na mocy przepisów ustawy z dnia 24 czerwca 2007 r. na prawo odrębnej własności lokalu. I ta grupa właścicieli zachowała posiadane już prawa członków oraz prawo do korzystania z pożytków i dochodów z majątku Spółdzielni.

Jednakże spora grupa osób, która obecnie nabywa lokal na rynku wtórnym, tj. w wyniku sprzedaży przez członka lokalu w drodze umowy cywilno-prawnej, rezygnuje ze złożenia deklaracji przystąpienia do Spółdzielni. Mamy również w naszej ewidencji właścicieli lokali, którzy nie są członkami Spółdzielni w związku z nabyciem prawa do lokalu w drodze spadku po zmarłym członku Spółdzielni, a także właścicieli, którzy utracili członkostwo na skutek wykreślenia z członkostwa w drodze uchwały podjętej przez Radę Nadzorczą.

- A jak przedstawia się prawo członka do korzystania z niższej opłaty eksploatacyjnej, jeżeli dokona zbycia lokalu, np. w drodze umowy darowizny na rzecz osoby bliskiej lub umowy dożywocia?

- Zgodnie z „Regulaminem rozliczania kosztów gospodarki zasobami mieszkaniowymi oraz ustalania opłat za użytkowanie lokali w Spółdzielni Mieszkaniowej- członek traci prawo do korzystania z dochodów z majątku Spółdzielni od następnego miesiąca przypadającego po dacie zbycia posiadanego prawa do lokalu. Dlatego przekazanie lokalu na rzecz innej osoby, nawet jeżeli członek w dalszym ciągu zamieszkuje w tym lokalu, powoduje konieczność ustalenia opłaty na rzecz nowego właściciela, a jej wysokość zależeć będzie od tego czy nowy właściciel lokalu jest członkiem Spółdzielni czy też nie.

- Jakie skutki wywołuje nie powiadomienie Spółdzielni przez członka o zmianie właściciela lokalu?

- Nie posiadając informacji o zmianie właściciela lokalu, w prowadzonej przez Spółdzielnię ewidencji płatników za lokale pozostają dane członka Spółdzielni na rzecz, którego Spółdzielnia dokonuje naliczeń opłat za lokale, w tym również niższej opłaty eksploatacyjnej, o której mówiliśmy wcześniej. Jeżeli w wyniku zbycia prawa do lokalu, właścicielem lokalu została osoba nie będąca członkiem Spółdzielni, opłata eksploatacyjna powinna być naliczana na poziomie pełnych kosztów działalności eksploatacyjnej. Dlatego też, w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w naliczaniu niższej opłaty eksploatacyjnej na lokal, którego właścicielem nie jest członek Spółdzielni, Spółdzielnia dokonuje korekty tej opłaty i obciąża właściciela lokalu różnicą powstałą w wyniku niewłaściwego naliczania tej opłaty.

- Czy często zdarzają się takie dodatkowe obciążenia?

- W ostatnim czasie dokonaliśmy uzgodnień pomiędzy zapisami w ewidencji lokali prowadzonej przez Spółdzielnię z zapisami w księgach wieczystych wyodrębnianych lokali. Stwierdziliśmy, że dość duża grupa właścicieli lokali dokonała zbycia przysługującego im prawa do lokalu na rzecz osób bliskich w drodze umowy darowizny lub umowy dożywocia nie powiadamiając o tym fakcie Spółdzielni. Spowodowało to, że właściciele lokali nie będący członkami Spółdzielni zostali obciążeni jednorazową kwotą z tytułu dokonanej korekty opłaty eksploatacyjnej. Dodam, że zgodnie z KC Spółdzielnia może dokonać korekty niesłusznie pobranych przez właściciela lokalu nie będącego członkiem Spółdzielni dochodów z pożytków



i innych przychodów z mienia Spółdzielni za okres trzech lat wstecz. Dlatego przypominam wszystkim właścicielom lokali mieszkalnych, nie tylko członkom, o obowiązku powiadamiania Spółdzielni o fakcie dokonania zbycia lokalu, a członków dodatkowo prosimy o uregulowanie spraw związanych z przynależnością do Spółdzielni. W świetle obowiązujących uregulowań prawnych, członkiem Spółdzielni może być osoba, której przysługuje prawo do lokalu mieszkalnego, użytkowego bądź garażu.

- Kiedy jeszcze możemy spotkać się z korektą należności z tytułu niewłaściwie naliczanej opłaty eksploatacyjnej?

- Z taką sytuacją możemy mieć do czynienia, w wypadku nie zgłoszenia w Spółdzielni zgonu członka, który był właścicielem lokalu. O zgonie członka rodzina powinna powiadomić Spółdzielnię w terminie 30 dni od daty zgonu. Zdarza się, że spadkobierca zgłasza do Spółdzielni zgon członka dopiero po dopełnieniu formalności związanych z wykazaniem swoich uprawnień do spadku. W takim wypadku, jeżeli spadkobierca lokalu nie jest członkiem Spółdzielni, również dokonujemy korekty niewłaściwie naliczanej opłaty eksploatacyjnej, ponieważ członkostwo spadkodawcy wygasa z dniem zgonu.

- Czy osoba, która nabyła lokal w drodze spadku może zostać członkiem Spółdzielni i jakie opłaty musi wnieść do Spółdzielni?

- Spadkobierca, który odziedziczył prawo do lokalu położonego w zasobach Spółdzielni po zmarłym członku może złożyć deklarację przystąpienia do Spółdzielni. I tak jak inni ubiegający się o członkostwo zobowiązany jest do wniesienia udziału członkowskiego oraz wpisowego. Jeżeli w drodze spadku nabył również prawo do udziału członkowskiego znajdującego się na rachunku Spółdzielni (niezależnie od jego wysokości), to wnosi tylko opłatę z tytułu wpisowego.

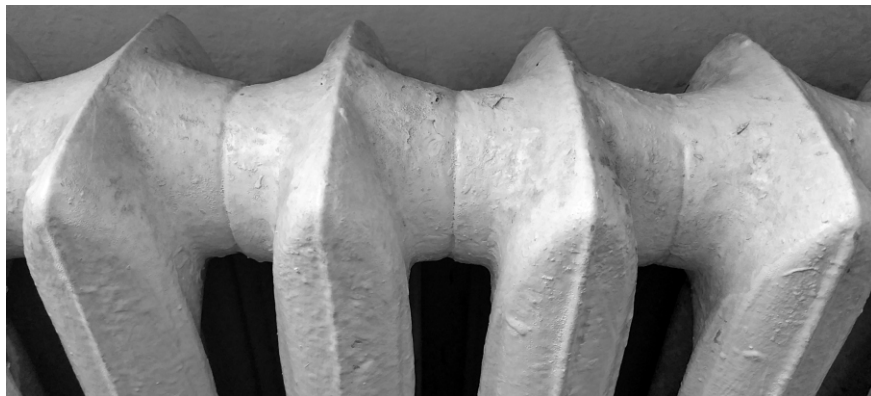
Wymiana grzejnika czy to możliwe?

Waldemar FIGURA

Przerwa w sezonie grzewczym, to właściwie jedyny okres, kiedy bez większych przeszkód można wykonać prace na instalacji centralnego ogrzewania.

W związku z tym przypominamy o kilku kwestiach, o których trzeba pamiętać przy wykonywaniu tego typu prac

Instalacja centralnego ogrzewania należy do części wspólnych nieruchomości (zarówno pionu, jak i same grzejniki, czy termostaty z głowicą). Bez względu na status prawny lokalu to spółdzielnia z mocy prawa wykonuje zarząd nieruchomością wspólną. Decyzje dotyczące prac na części wspólnej w takim obiekcie, zatem także instalacji c.o., podejmują odpowiednie służby spółdzielni na podstawie posiadanej wiedzy, możliwości technicznych, obowiązujących regulaminów i rozporządzeń. Podstawowa sprawa to konieczność zgłoszenia w administracji osiedlowej zamiaru wykonywania jakichkolwiek prac na instalacji c.o. i ustalenie terminu tych prac. Wynika to również z potrzeby spuszczenia wody z pionów. Taka usługa jest płatna. W zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze” lokatorzy mogą wykonywać prace tylko w ograniczonym zakresie. Spółdzielnia udziela zgody na przykład na wymianę grzejnika w łazience. Bez przeszkód lokator może zastąpić grzejnik żeliwny rurkowym z jednym zastrzeżeniem – jego moc nie może być większa niż 500 W. Zgody natomiast nie są wydawane w przypadku grzejników w innych pomieszczeniach. Dopuszczalne są jedynie systemowe wymiany grzejników całych węzłów (jednostek rozliczeniowych) z wykonaniem koniecznych zmian w węzłach.



Lokator może też otrzymać zgodę na połączenie członów grzejnych. Udzielana jest ona jednak jedynie w przypadkach połączeń funkcjonalnych pomieszczeń (np. kuchni i pokoju przyległego), jeżeli grzejniki zasilane są z tego samego pionu, pod warunkiem przyłączenia zdemontowanych członów grzejnych do grzejnika w przyległym (połączonym) pomieszczeniu. W przypadku opomiarowania grzejników zmiany należy zgłosić w firmie Inwestor Sp. z o.o. przy ul. Stawnej 7F (tel. 834 00 89), w celu dobrania odpowiedniego podzielnika.

Całkowite zdemontowanie grzejnika, np. w kuchni, jest w zasobach SM „Nadodrze” niemożliwe i zgody na tego typu działania nie są wydawane. Spółdzielnia jako administrator instalacji c.o. jest zobowiązana do zapewnienia w każdym pomieszczeniu mieszkania minimalnych temperatur wymaganych właściwymi przepisami budowlanymi.

A co w przypadku planowanych zmian w opomiarowaniu grzejników lub wymian uszkodzonych podzielników? Takie sprawy należy zgłaszać bezpośrednio do firmy Inwestor Sp. z o.o. przy ul. Stawnej 7F (tel. 834 00 89). Natomiast uszkodzenia głowic termostatycznych należy zgłaszać do Administracji Osiedla.

reklama

skutecznie docieramy do większości mieszkańców Głogowa

reklama w Magazynie Lokatora

tel. 695 879 033

Kilka zmian w... Wakacyjnej pracy



Przed tegoroczną edycją programu stworzony został regulamin, do którego przestrzegania zobowiązani zostaną wszyscy uczestnicy. Dokument zawiera niezbędne informacje, które nie zawsze były doprecyzowane. Mowa w nim o prawach i obowiązkach. Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie internetowej www.smnadodrze.pl/wakacyjnapraca. Dodatkowo ze strony można pobrać wzory dokumentów, które będą musieli wypełnić uczestnicy programu. W tym roku zatrudnienie na ośmiu osiedlach znajdzie 112 osób. Pierwszy dwutygodniowy turnus rozpocznie się 4 lipca, drugi – 18 lipca. W ich trakcie młodzi ludzie będą wykonywać proste prace konserwatorskie i pielęgnować tereny zielone należące do Spółdzielni Mieszkaniowej Nadodrze i Gminy Miejskiej Głogów, która jest współorganizatorem programu. Gmina co roku przekazuje również dofinansowanie na to zadanie.

Podobnie jak w poprzednim roku, także i tym razem, zatrudnienie znajdą również osoby niepełnoletnie. Warunkiem jest jednak ukończenie 16 roku życia najpóźniej w dniu rekrutacji do programu. Górną granicą wieku jest natomiast 20 lat, czyli w „Wakacyjnej Pracy” nie będą mogły wziąć udziału osoby urodzone w roku 1995 i wcześniejszych. Każda osoba, która zostanie wylosowana i zechce wziąć udział w programie, będzie musiała odbyć szkolenie BHP. W trakcie trwania turnusów uczestnicy będą też prowadzić Dziennik Prac, w których będą opisywać wykonane zadania. Na zakończenie programu uczestnicy dostaną natomiast do wypełnienia ankiety, podsumowujące i oceniające „Wakacyjną Pracę”.

Program został stworzony po to, by wykorzystać potencjał młodych głogowian oraz ich zaangażowanie do pracy. Pozwala on także zagospodarować ich czas wolny podczas wakacji. Takie działania nie tylko kształcą młodzież i przygotowują do podjęcia w przyszłości stałej pracy, ale też wyrabiają szacunek do pracy innych. Oczywiście udział w „Wakacyjnej Pracy” jest wynagradzany finansowo. Każdy uczestnik za przepracowanie dwóch tygodni otrzyma 500 złotych brutto. Młodzież dostanie także niezbędne do wykonywania prac narzędzia, rękawice oraz koszulki z nazwą programu.

Mateusz KOWALSKI

Popularność programu

„Wakacyjna Praca dla Młodych” wciąż jest ogromna.

Do tej pory w dziesięciu edycjach udział wzięło blisko półtora tysiąca osób. Jedną z korzyści uczestniczenia w programie jest niewątpliwie doświadczenie, które procentuje

w dalszej karierze zawodowej.

Także pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze” co roku wyciągają wnioski i wprowadzają zmiany w „Wakacyjnej Pracy”



Kreatywna Galeria

- *Pasja przerodziła się w pomysł na założenie firmy i tak w 2012 r. powstała Pracownia Ceramiki. Przeprowadzałam wiele warsztatów i zajęć w przedszkolach, szkołach, ośrodkach kultury. Ja sama też uczestniczę w różnych warsztatach artystycznych i wiem jaką przyjemność sprawia oderwanie się na chwilę od codzienności i spędzenie czasu w miłej atmosferze i z nowo poznanymi osobami, a takich miejsc jest mało albo nie ma ich wcale. Pomysł zatem zrodził się wraz z zapotrzebowaniem mieszkańców na takie miejsce - mówi Katarzyna Sieradzka, założycielka Kreatywnej Galerii*

- Do jakiej grupy wiekowej kierowane są zajęcia? Jak często się odbywają?

• Zapraszam dzieci 4-6 lat, 7-12 lat, młodzież i dorosłych, a w szczególności seniorów na ceramikę i szereg zajęć twórczych, które dadzą im wiele satysfakcji oraz możliwość dalszego rozwoju.

Zajęcia będą odbywać się do końca czerwca raz w tygodniu. A już za chwilę Twórcze Wakacje w Mieście na które zapraszamy dziewczynki i chłopców w wieku 6-12 lat. Pięciodniowe warsztaty startują już w pierwszym tygodniu wakacji od poniedziałku do piątku - od godz. 8.30 – 15.30 (zapewniamy obiad, przekąski, napoje). Plan zajęć i szczegóły dot. wakacji można znaleźć na stronie Kreatywnej Galerii.

A już od września powrócimy ze stałym planem zajęć na kolejny rok szkolny.

- Czy uczestnicy zajęć muszą być uzdolnieni plastycznie?

• Oczywiście, że nie. To tutaj właśnie dzieci mają okazję być może odkryć pasjonujące hobby dla siebie. Na zajęciach plastycznych czy ceramicznych, praca w glinie czy toczenie na kole garncarskim, rozwijają wyobraźnię, zdolności manualne, uczą skupienia i koncentracji, a znowu inne dzieci rozveselają i pobudzają do działania w grupie.

Techniki, które proponuję (decoupage, filcowanie, tworzenie biżuterii i in.) nie są zbyt skomplikowane. Tu chodzi o coś zupełnie innego. Chciałabym aby dorośli potraktowali moją pracownię jako miejsce, w którym można się zrelaksować, spotkać ze znajomymi i przy kawce na wesoło, stworzyć swoje oryginalne i niepowtarzalne dzieła. A dzieci pozostały dumne z siebie, że też mogą być artystami.

- Założenie firmy, znalezienie lokalu... było ciężko?

• Do tej pory pracownia mieściła się po prostu w domu, w niewielkim pomieszczeniu bo znalezienie lokalu w dobrej lokalizacji i za rozsądne pieniądze to niestety był duży problem dla początkującej firmy. W tej chwili dzięki czteroletniej działalności jestem już na tyle rozpoznawalna, że lokalizacja nie ma tu większego znaczenia. Pracownia mieści się na Os. Piastów i myślę,



że będzie atrakcyjnym miejscem nie tylko dla mieszkańców osiedla ale i dla mieszkańców całego miasta.

- Jak się Pani prowadzi biznes w Głogowie? Warto pracować u siebie?

• Nie jest łatwo bo jestem jednoosobową firmą. Mikro przedsiębiorcy borykają się z wieloma zobowiązaniami wynikającymi z prowadzenia działalności, które są zdecydowanie za duże. Może byłoby łatwiej gdyby do tego rodzaju działań edukacyjnych, kierowanych do społeczności lokalnej, były dofinansowania. Pewnie więcej osób zdecydowało by się na tego rodzaju spędzenie czasu po pracy czy szkole.

Jednak ja nie lubię narzekać i kocham to co robię a przy okazji mam przyjemność z zarażania innych swoim niepoprawnym optymizmem i pasją do tworzenia. Moja praca to połączenie przyjemnego z pożytecznym. Czego chcieć więcej? Spełniam się cały czas i rozwijam jako pasjonatka ceramiki. Wkładam całe swoje serce w swoje wyroby i cieszę się, że moje anioły, patery czy wazony zdobią komody w niejednym domu, restauracji czy biurze. Zaś współpraca z dziećmi czy dorosłymi to za każdym razem nowy zastrzyk energii potrzebnej do dalszego działania i szukania nowych wyzwań.

Kreatywna Galeria

Głogów - ul. Łokietka 13 | Zapisy: www.kreatywnagaleria.pl lub pod nr tel. 533 106 108

Powiedz „dzień dobry” i zobacz reakcję sąsiada

Życie w biegu, częste zmiany miejsca zamieszkania, mniejsze zaufanie do ludzi – to wszystko sprawia, że żyjemy w anonimowym sąsiedztwie i praktycznie nie utrzymujemy żadnych relacji z innymi mieszkańcami klatki czy bloku. Często nie mamy pojęcia, jak nazywają się nasi najbliżsi sąsiedzi, nie mówimy sobie nawet „dzień dobry”. A potrzeba naprawdę niewiele, by to zmienić.



Zwykłe „dzień dobry” powiedziane sąsiadowi mijanemu na schodach pokazuje, że go dostrzegamy i szanujemy. To proste powitanie przełamuje pierwsze lody, dzięki czemu możemy wykonać kolejny krok: „Co słychać?”, „A może w czymś pomóc?”. Nawet jeśli nie będzie reakcji z drugiej strony, nie przejmuj się, próbuj do skutku. To działa. Chyba każdy z nas chciałby mieszkać w bloku, gdzie panuje miła i sąsiedzka atmosfera. Gdzie w razie potrzeby można liczyć na czyjąś pomoc. Nieraz wspominamy „stare czasy”, gdy chodziło się do sąsiada na kawę, razem obchodziło imieniny, pożyczano cukier, robiło sąsiadowi zakupy, pomagało w remoncie i wspólnie wychowywało dzieci. Obecnie coraz trudniej o takie sytuacje, choć zdarzają się bloki, gdzie nadal dba się o dobre relacje sąsiedzkie. A naprawdę nie potrzeba wiele, by każda nieruchomość, blok czy klatka była przykładem dobrych sąsiedzkich praktyk.

Pod koniec maja obchodzony był Europejski Dzień Sąsiada. Mottem tegorocznego święta było: „Zapraszam sąsiadów na kawę”. Plan i cel: wzmocnić więzi sąsiedzkie, solidarność między sąsiadami, rozwinąć gościnność i dynamikę między ludźmi. To mieszkańcy są prawdziwymi uczestnikami tego święta, a rezultaty są zdumiewające: wzajemna pomoc, przyjaźń, solidarność. W wielu miastach Polski i całej Europy odbywały się festyny, zabawy i konkursy. Mieszkańcy rozpalali grille, przygotowywali ciasta i napoje, i wspólnie spędzali czas. W strategii Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze” na lata 2016-2020 zapisaliśmy między innymi takie cele:

- Aktywizacja mieszkańców osiedli mieszkaniowych w różnych obszarach. Chcemy poszukać ludzi aktywnych i dać im możliwość wspólnego działania.
- Zwiększenie integracji mieszkańców ze sobą i ze Spółdzielnią.

Już wkrótce ruszymy z działaniami, które pomogą w realizacji powyższych celów. Zachęcamy też mieszkańców, by sami wychodzili z inicjatywami, których zadaniem będzie lokalna integracja.

Zacznijmy od małych kroczków, duże efekty przyjdą same.

Kiedy w miejscu publicznym uśmiechasz się i mówisz obcej osobie „dzień dobry”, możesz być pewny, że zostaniesz wzięty za wariata. A przecież jeszcze kilkanaście lat temu takie zachowanie było zupełnie normalne. Uśmiech i najprostsze powitanie rozdawaliśmy sąsiadom na klatce, pani w sklepie, czy urzędnikowi za biurkiem. Co się zmieniło, że teraz nie zależy nam na wzajemnych uprzejmościach?

Przysłowia i powiedzenia:

- ♦ *Śpi bezpiecznie, kto ma dobrego sąsiada.*
- ♦ *Możemy żyć bez naszych przyjaciół, lecz nie bez naszych sąsiadów.*
- ♦ *Kto ma dobrego sąsiada, nie potrzebuje płotu.*
- ♦ *Żaden człowiek nie jest na tyle bogaty, aby nie potrzebował sąsiada.*

Ty też jesteś RATOWNIKIEM

Mateusz KOWALSKI / Artur STARCZEWSKI

Ty też jesteś ratownikiem?

Czy w sytuacji zagrożenia życia, czy zdrowia będziesz w stanie pomóc poszkodowanej osobie? Mówisz, że ciebie to nie dotyczy... że od tego są ratownicy medyczni i pogotowie ratunkowe!? Nic bardziej mylnego!

Na pytanie, czy często zdarza się, że świadkowie zdarzenia, do którego przyjeżdża pogotowie, udzielają poszkodowanemu pierwszej pomocy Kamila Kwaczyńska, ratownik medyczny z 12. letnim stażem pracy w Pogotowiu Ratunkowym w Głogowie odpowiada: - *Rzadko, bardzo rzadko, bo boją się zaszkodzić. Owszem zdarza się, że jeśli przyjeżdżamy do interwencji domowej, to rodzina stara się w jakiś sposób pomóc, na przykład zatamuje krwawienie ręcznikiem* – mówi ratowniczką. - *Gorzej jest, jeśli coś stanie się na ulicy. Wtedy ludzie boją się podejść, nawet sprawdzić co dokładnie stało się osobie poszkodowanej. Boją się pomagać obcym* - zaznacza K. Kwaczyńska.

Winą są tu strach i niewiedza. Właściwie to niewiedza napędza strach. A przecież pierwsza pomoc to nie są żadne skomplikowane czynności, nie jest to sztuka tajemna. Owszem, łatwiej udziela się jej mając podstawową wiedzę zdobytą na kursach czy szkoleniach. Takie szkolenia coraz częściej organizują zakłady pracy, a jeśli nawet nie, to każdy przy odrobinie wysiłku może znaleźć instytucję, która je prowadzi. Nie tak dawno szkolili się pracownicy SM NADODRZE. Udział w szkoleniu wzięło 50 osób. Spółdzielnia w swojej misji zapisała zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa użytkownikom lokali. Chodzi tu nie tylko o bezpieczeństwo techniczne, ekonomiczne czy społeczne, ale też o bezpieczeństwo związane ze zdrowiem.



Szkolenie z PP dla pracowników SM Nadodrza

– Nasze służby techniczne często przebywają w poszczególnych nieruchomościach, wykonują pomiary, prace remontowe i konserwatorskie, są blisko naszych mieszkańców. Gdyby się zdarzyło, że któryś z mieszkańców zasłabnie lub odniesie inne

obrażenia, to nasi pracownicy powinni umieć odpowiednio zareagować. Dlatego właśnie zdecydowaliśmy się na przeszkolenie naszych służb z zakresu pierwszej pomocy – mówi prezes Mirosław Dąbrowski.

- Świadomość i wiedza ludzi są z pewnością coraz większe – mówi Kwaczyńska. - *Dużo mówi się i pokazuje, jak wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową w przypadku zatrzymania akcji serca i bywa, choć podkreślam – rzadko, że ludzie próbują pomagać w takich przypadkach. Gorzej jest, jeśli chodzi o zdarzenia urazowe. Na przykład przy chociażby podejrzeniu złamania kończyny górnej, ludzie nie mają pojęcia co zrobić, jak pomóc i wzywają karetkę, zamiast zawieźć poszkodowanego do szpitala* – twierdzi ratowniczką. Najwięcej problemów z udzieleniem pierwszej pomocy mają osoby... dorosłe. Wcześniej w szkołach nie kładło się nacisku na naukę pierwszej pomocy, więc ich wiedza w tej dziedzinie jest niewielka. - *Co z tego, że ktoś zadzwoni na pogotowie, że w parku leży nieprzytomny człowiek, jeśli nawet nie podejdziesz do niego, nie sprawdzi co dokładnie się stało* – mówi Kamila Kwaczyńska. - *Owszem, przyjedziemy po kilku minutach, ale właśnie te kilka minut może mieć decydujące znaczenie dla życia tej osoby. Wykonanie w tym czasie choćby uciskania klatki piersiowej może uratować życie* – podkreśla stanowczo.



Pokaz i nauka PP w świetlicy SP12 prowadzony przez OSP JRS Głogów

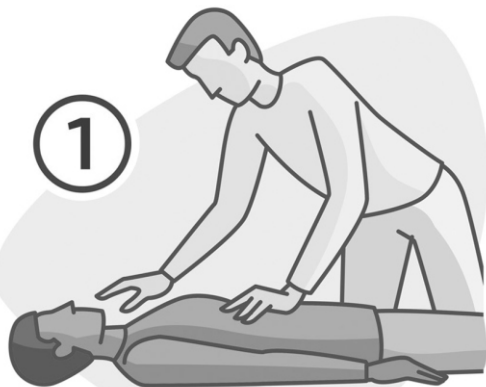
Lepiej wyedukowani w zakresie pierwszej pomocy są z pewnością ludzie młodzi. Oni też mają mniejsze opory przed jej udzielaniem. Doskonałym przykładem może tu być młoda głogowianka, wówczas 14-letnia, Kasia, która w ubiegłym roku udzieliła pierwszej pomocy bezdomnemu mężczyźnie, który dostał ataku padaczki. - *Zajęcia z udzielania pierwszej pomocy powinny zaczynać się już w przedszkolu – poprzez zabawę, a później być kontynuowane na szczeblach dalszej edukacji* – mówi ratowniczką. Dzieci chłoną tę wiedzę, nie boją się, a to może zapobiec w przyszłości tym, że kiedy ktoś z nas będzie potrzebował tej pierwszej, podstawowej pomocy, to otrzyma ją szybko i na czas.



www.smnadodrza.pl

Ty też jesteś ratownikiem

1



Sprawdź czy wokół jest bezpiecznie.
Postaraj się nawiązać kontakt
z poszkodowanym.

2



Sprawdź czy poszkodowany oddycha.
Wykorzystaj do tego trzy zmysły: wzrok,
słuch i dotyk. **Sprawdzaj oddech
przez 10 sekund.**

3



Numer
112 lub
999

Zadzwoń i powiedz: kim jesteś, co się stało
i gdzie jesteś. **Pamiętaj, aby nie rozłączać się
jako pierwszy!**

4



Jeśli osoba poszkodowana oddycha połóż ją
w pozycji bocznej i sprawdzaj oddech co 1 min.
aż do przyjazdu karetki.

5

x30



Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha,
wykonaj **30 uciśnień** klatki piersiowej.

x2

6



Po wykonaniu uciśnień wykonaj
2 wdechy ratunkowe.
Kontynuuj uciśnięcia oraz wdechy
do przyjazdu karetki.

Nowa siedziba punktu krwiodawstwa

Mateusz KOWALSKI

Głogowski Oddział Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przeszedł ogromną metamorfozę.

Doszło nie tylko do przeprowadzki, ale także całkowicie wymieniono sprzęt, którym dysponowała stacja. Głogowscy krwiodawcy mogą teraz oddawać drogocenny dar w zdecydowanie bardziej komfortowych warunkach



Nowa stacja krwiodawstwa mieści się na parterze szpitala, w pomieszczeniach, które jeszcze niedawno należały do izby przyjęć. Punkt pobrań to nie tylko nowe ściany i meble. To przede wszystkim nowy sprzęt, który wykorzystywany jest do pobrań. Wykorzystanie elektroniki sprawiło, że wiele czynności odbywa się automatycznie, danych nie trzeba też wpisywać ręcznie. To wszystko usprawniło pracę i skróciło czas pobierania krwi.

Łatwiej po nowym punkcie poboru poruszać się też dawcom. Nie błądzą już po pokojach, tylko poczuwszy od wejścia po kolei przechodzą poszczególne etapy: rejestrację, hematologię, wizytę lekarską, pobieranie krwi i na koniec kawiarenkę, gdzie można uzupełnić płyn oraz odebrać czekolady. Pokoje i gabinety są opisane i ponumerowane. Nikt nie powinien się więc zgubić.

Nowa siedziba to zdecydowanie bardziej przytulne miejsce od poprzedniej. Z większą przyjemnością będzie się tu wracało. Chociaż wieloletnim krwiodawcom warunki w poprzednim punkcie nie przeszkadzały, bo i tak najważniejsza była chęć niesienia pomocy, to zapewne nowoczesne wnętrza bardziej zachęcą nowych dawców. A tych ciągle potrzeba.

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.

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 czyimś 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 potem zgłoś się do Rejestracji w siedzibie krwiodawstwa, które mieści się przy ulicy Kościuszki 15, 67-200 Głogów 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. To tylko część korzyści i przywilejów.

GŁOGOWSKI PORTAL INFORMACYJNY

www.glogow.info.pl

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

Studia magisterskie od października w Głogowie

Coraz bardziej wymagający kandydaci na studia i równie wymagający rynek pracy sprawiają, że wprowadzanie zmian i wzbogacanie oferty edukacyjnej staje się koniecznością. Z pełną świadomością podchodzi do tego Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Głogowie, która w ostatnich miesiącach intensywnie pracowała nad przygotowaniem nowych kierunków studiów. Nadchodzący rok akademicki będzie wyjątkowy dla głogowskiej uczelni. Po raz pierwszy w Głogowie będzie można podjąć studia II stopnia. Tytuł magistra można będzie uzyskać na kierunku Pedagogika. Dzięki temu absolwenci studiów licencjackich tego kierunku nie będą już musieli wyjeżdżać do innych miast, by zdobyć dyplom magistra. Ale to nie koniec nowości.

Kandydaci na studia będą też mieli do wyboru więcej kierunków studiów licencjackich. Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego nadał uczelni uprawnienia do prowadzenia studiów I stopnia o profilu praktycznym na kierunku Finanse i Rachunkowość. - *Prowadziliśmy konsultacje społeczne zarówno wśród młodzieży, jak i różnego rodzaju firm. Pokazały one, że jest duże zapotrzebowanie na kształcenie o tym profilu. Absolwenci tego kierunku będą posiadali wiedzę i praktyczne umiejętności z zakresu księgowości, sprawozdawczości i analizy finansowej, będą przygotowani do prowadzenia rozliczeń podatkowych i ubezpieczeniowych* – mówi dyrektor Instytutu Ekonomicznego mgr inż. Aneta Dziubek. Filarem kadry profesorskiej kierunku Finanse i Rachunkowość będą pracownicy Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, z którym głogowska PWSZ współpracuje.

Wszystko wskazuje na to, że oferta edukacyjna uczelni poszerzy się o kolejny kierunek studiów licencjackich i będzie to zupełna nowość w Głogowie. Na rozstrzygnięcie oczekuje złożony w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego wniosek o nadanie uprawnień do prowadzenia studiów I stopnia na kierunku Pielęgniarstwo. - *Jest to trudny i wymagający kierunek zwłaszcza, że nigdy dotąd nie prowadziliśmy kierunków w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Głogowski szpital oraz Prezydent i Rada Miasta Głogowa mocno wspierają nas, dzięki czemu istnieje duża szansa na uruchomienie Pielęgniarstwa jeszcze w tym roku* – mówi Rektor PWSZ w Głogowie dr Katarzyna Rusak. Decyzja o podjęciu przygotowań do prowadzenia tego kierunku poprzedzona została analizą rynku pracy i konsultacjami. Blisko siedemdziesiąt placówek z całego regionu, zatrudniających kadrę pielęgniarską podkreśla, że istnieje ogromna potrzeba stworzenia warunków do kształcenia nowego pokolenia pielęgniarek. - *Jest olbrzymia luka na rynku edukacyjnym w tym zakresie. Średnia wieku pań wykonujących zawód pielęgniarki przekracza 50 lat, co dowodzi, że uruchomienie takiego kierunku jest oczekiwane i jak najbardziej uzasadnione. Wszystkie placówki w regionie, które poprosiliśmy o opinię, zadeklarowały przyjęcie naszych przyszłych studentów na praktyki i staże* – dodaje Rektor.

Oferta edukacyjna uczelni na nowy rok akademicki będzie więc wyjątkowo atrakcyjna. Oprócz opisanych nowości, czyli nowych kierunków studiów licencjackich: Finanse i Rachunkowość oraz Pielęgniarstwo, a także studiów magisterskich na kierunku Pedagogika, w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Głogowie można studiować na kierunkach licencjackich: Nowe Media, Ekonomia, Pedagogika oraz inżynierskich: Automatyka i Robotyka oraz Metalurgia. Programy wszystkich kierunków mają profil praktyczny, co oznacza większy nacisk na zdobywanie konkretnych umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu. Przewidują zwiększoną liczbę zajęć warsztatowych i projektowych oraz wydłużenie praktyk studenckich do trzech miesięcy. PWSZ w Głogowie jest tym atrakcyjniejsza, że studia dzienne są tu w całości bezpłatne.

Awu

Przed Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Głogowie najważniejszy okres w roku. Przygotowania do rekrutacji na rok akademicki 2016/2017 trwają od wielu miesięcy. Takiej skali zmian, jakie PWSZ wprowadza do swojej oferty edukacyjnej jeszcze nie było



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!

DZIECKO samo na wakacjach!?

Co zrobić, gdy nasze dziecko wymaga od nas spojrzenia na siebie, jak na dorosłą osobę, oczekuje zaufania i pozwolenia na samodzielny wyjazd bez opieki osób dorosłych np. wyjazd ze znajomymi pod namiot, do domku rodziców kolegi?

Podstawową zasadą jest ...spokojne, uważne wysłuchanie, o co konkretnie prosi dziecko, zapytanie o wszystkie nurtujące nas kwestie i ...pozwolenie sobie na przemyślenie prośby przed podjęciem decyzji. W rozmowie z nastolatkiem szalenie istotne jest „nie tracić głowy”, słuchanie, spokój i czas dany sobie na rozważenie prośby dorastającego dziecka. Odrzucanie prośby po pierwszej rozmowie z uwagi na zbyt młody wiek dziecka (gdy np. 14-letnia córka chce wyjechać z koleżankami pod namiot) jest ryzykowne. Dziecko, które w wieku 14 lat słyszy, że będzie mogło jeździć z kolegami pod namiot dopiero, gdy ukończy 18 lat może poczuć, że rodzic posługuje się utartymi schematami wychowania i nie zna własnego dziecka, nie ufa mu i nie ma sensu się starać, żeby udowodniać swoją odpowiedzialność. Skutkiem ubocznym jest powstanie buntu u dziecka, którego delikatne poczucie własnej tożsamości zostało urażone. Rozmowa z dorastającym dzieckiem powinna zawierać nasze osobiste przemyślenia, możemy podzielić się obawami związanymi z jego wyjazdem, ale nie powinniśmy posługiwać się utartymi od lat schematami wychowania, przeciwko którym młodzi ludzie buntują się najbardziej.

Psycholodzy proponują w takich sytuacjach tzw. rozwiązywanie konfliktu bez porażek. Trzeba sobie bowiem uświadomić, że opisana wyżej potrzeba samodzielnego wyjazdu generuje konflikt interesów między dzieckiem i rodzicami. Ważne jest, aby się do takiej rozmowy przygotować. Po wysłuchaniu dziecka prośby i argumentów, należy odłożyć rozmowę na późniejszy czas, który umożliwi rodzicom rozważenie tej prośby. Kiedy już rodzice zdają sobie sprawę ze swoich niepokojów związanych z ewentualnym spełnieniem prośby dziecka, zapraszają do rozmowy, gdzie formułują problem (np.: problemem jest to, że Ty chcesz jechać na 10 dni z kolegami pod namiot, a my boimy się o Twoje bezpieczeństwo, gdy będziesz tak daleko bez opieki dorosłych). Wówczas obie strony (dziecko i rodzice) koncentrują się na próbie rozwiązania problemu tak, aby było ono satysfakcjonujące dla wszystkich. Na tym etapie warto puścić wodze fantazji i podać tak dużo możliwych rozwiązań, ile przychodzi nam do głowy. Dobrze jest je wszystkie zapisać i pozostawić bez jakiegokolwiek oceny. Dopiero, gdy już



pomysły się wyczerpią, należy je kolejno krytycznie ocenić i ustosunkować się do nich. Te, które są nie do przyjęcia dla jakiegokolwiek ze stron – należy odrzucić. Zazwyczaj pozostaje kilka pomysłów, które wymagają tylko drobnych modyfikacji i mogą być przyjęte jako zadowalające dla rodziców i dziecka i można spróbować je wdrożyć (np. rodzice są w stanie zaakceptować wyjazd dziecka w towarzystwie znajomych, ale za pierwszym razem oczekują, by wyjazd ten był krótki – weekendowy, potrzebują dla swojego spokoju kontaktu z dzieckiem w ustalonych porach itp.). Warto pamiętać, że jeśli rozwiązanie problemu, na które wszyscy się zgodzili nie sprawdza się w praktyce – zawsze można je zmienić lub udoskonalić. W ten sposób uczymy elastyczności w myśleniu zarówno nasze dzieci, jak i sami trenujemy tę cenną umiejętność. Bezценne jest natomiast zaufanie i odpowiedzialność, jaką możemy dostrzec u dziecka, gdy z szacunkiem podchodzimy do jego prośb i zgadzamy się na ich realizację na warunkach, które uwzględniają też nasze rodzicielskie potrzeby.

Podstawowym warunkiem dobrze przeprowadzonej rozmowy z dzieckiem nie jest zatem sam dobór słów – w tej kwestii każdy dysponuje trochę innym repertuarem. Podstawowym warunkiem jest przyjrzenie się swojemu nastawieniu przed rozmową, odczytanie własnych obaw i niepokojów, poradzenie sobie z nimi poprzez rozmowy z innymi wspierającymi ludźmi, aby móc udzielić wsparcia swoim dzieciom. Niezmiernie ważne jest też wysłuchanie prośby dziecka i pozwolenie sobie na rozważenie sytuacji przed podjęciem decyzji. Podczas rozmowy z dzieckiem dorastającym, niezwykle ciałym na ataki, zakazy i lekceważenie – ważne jest dokładne przeanalizowanie problemu i wynegocjowanie dobrego rozwiązania zarówno dla rodziców, jak i dziecka.

Katarzyna Hanke
Psycholog

Trening Umiejętności Wychowawczych

Już w maju 2016!

Jeśli jesteś rodzicem z troską o swoje dziecko i dobre relacje z nim - potrzebujesz nowych rozwiązań w wychowaniu - chcesz wiedzieć, jak:

- radzić sobie z emocjami dziecka,
- wyznaczać granice w postępowaniu,
- wytyczać konsekwencje niewłaściwych zachowań;
- skutecznie rozwiązywać konflikty i problemy z udziałem dzieci;
- prawidłowo chwalić i zachęcać do współpracy;

Przyjdź na Trening Umiejętności Wychowawczych
do Pro - Coaching Katarzyna Hanke

Udział w tym szkoleniu pomoże Ci odzyskać satysfakcję
w relacji z dzieckiem, poczuć się ekspertem w jego sprawie
i ochronić je przed zagrożeniami dzisiejszego świata

Szczegóły na stronie internetowej www.pro-coaching.pl

SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

Najpopularniejszymi metodami oszustw na szkodę osób starszych to wciąż oszustwo „na wnuczka” oraz fałszywego pracownika instytucji. Przestępcy działają w zuchwały sposób – bazując na ludzkich odruchach, najpierw wzbudzają zaufanie osoby starszej, a następnie wprowadzają w błąd i wyłudzą spore kwoty pieniędzy. Niestety często osoby starsze tracą cały dorobek życia.

Oszustwo „na wnuczka”

Oszustwo przebiega według podobnego scenariusza. Sprawcy dzwonią na telefon domowy. Na początku rozmowy wzbudzają zaufanie, pytają o zdrowie. Prowadzą rozmowę w specyficzny sposób, tak aby potencjalna ofiara sama domyśliła się z kim rozmawia i wymieniła imię krewnego, za którego później się podają. W trakcie rozmowy starają się uzyskać jak najwięcej informacji zarówno o samej ofierze, jak i osobie, za którą się podają. Następnie wspominają o swoich kłopotach i proszą o pilne pożyczenie określonej kwoty pieniędzy. Pomysłowość jest nieograniczona np. okazjonalny zakup mieszkania, samochodu, pokrycie kosztów związanych z leczeniem szpitalnym, kolizją lub wypadkiem drogowym. Kiedy osoba zgodzi się na pomoc sprawcy informuje, że zaraz się zjawi po ustaloną kwotę pieniędzy. Po upływie kilkunastu minut sprawca dzwoni jeszcze raz i podając błahy powód informuje, że niestety nie może zjawić się po pieniądze, ale wyśle swojego zaufanego przyjaciela. Następnym krokiem oszusta jest przybycie do miejsca zamieszkania swojej ofiary, która niczego nieświadoma oddaje często wszystkie swoje oszczędności.

Znane są także przypadki oszustów podających się za policjantów, którzy proszą o pomoc w ujęciu przestępców. Osoby starsze telefonicznie proszone są o wypłacenie sporej kwoty pieniędzy i oddanie ich rzekomej osobie podejrzaney. Po wykonaniu zadania sprawca ma zostać zatrzymany, a senior nagrodzony. Niestety po przekazaniu kwoty oszuści znikają.

Zasady bezpiecznego zachowania

- W trakcie rozmowy telefonicznej nie podajemy swoich danych oraz informacji, które może wykorzystać oszust np. o ostatnich wydarzeniach rodzinnych, wyjazdach itp.

- Nie informujemy, że posiadamy pieniądze w domu oraz nie podajemy kwoty, jaką możemy pożyczyć. Często sami naprowadzamy sprawcę informując go, że nie posiadamy potrzebnej kwoty w domu, ale mamy trochę mniej i taką kwotę możemy pożyczyć.

- Po rozmowie zawsze sprawdzamy, czy faktycznie dzwoniła do nas osoba, za którą się podawała. Po rozłączeniu się dzwonimy na znany nam numer telefonu do osoby bliskiej i pytamy, czy faktycznie potrzebuje naszej pomocy.

- Jeżeli podejrzewamy, że dzwonił do nas oszust informujemy o tym policję. Być może dzięki naszej szybkiej reakcji uda się złapać oszusta.

- Nigdy nie przekazujemy pieniędzy obcej osobie, która się po nie zgłosi, ani nie dokonujemy żadnych pochopnych wpłat na konta bankowe.

Oszustwo na fałszywego pracownika instytucji

Tzw. „mieszkaniówka” lub „domówka” polega na wzbudzeniu zaufania osoby starszej, wejściu do miejsca

zamieszkania oraz kradzieży pieniędzy i wartościowych rzeczy. Sprawcy podają się za pracowników społecznych, urzędników, funkcjonariuszy publicznych, którzy chcą pomóc (ofiarowanie czegoś atrakcyjnego, zwrot nadpłaty, uzyskanie tańszych leków, konieczność weryfikacji danych do uzyskania pomocy, sprawdzenia instalacji, awaria itp.) Oszuści odwiedzają najczęściej osoby samotne. Swoją wizytę prowadzą w taki sposób, aby przez chwilę zostali sami w pokoju (pod pretekstem przyniesienia dodatkowych dokumentów, wody, odczytania licznika itp.) i mogli dokonać kradzieży pieniędzy, kosztowności, wartościowego mienia. (Czasami działają w dwie osoby - jedna zagaduje, druga „sprawdza” pokoje.) Po dokonaniu kradzieży oszuści opuszczają mieszkanie (zapewniają, że skontaktują się za kilka dni, przekonują, że awaria została usunięta itp.)

Niestety nierzadko osoby starsze dopiero po upływie kilku dni orientują się, że zostali ofiarami oszustów.

Zasady bezpiecznego zachowania

- Zawsze stosujemy zasadę ograniczonego zaufania - lepiej być podejrzanym, niż okradzionym.

- Nie wpuszczamy do mieszkań i domów osób nieznajomych.

- Zawsze prosimy o identyfikator osoby, która podaje się za pracownika instytucji lub firmy. W razie niepewności możemy zadzwonić do danej instytucji i potwierdzić dane pracownika.

- Możemy umówić się na wizytę w innym terminie i poprosić o pomoc sąsiada lub kogoś z rodziny, aby był na następnym spotkaniu.

- Nie przekazujemy żadnych pieniędzy podczas wizyt domowych.

- Nie przekazujemy żadnych danych osobowych oraz informacji dot. stanu kont, numerów kont bankowych, haseł do nich, peseli. Nie pozwalamy robić zdjęć dowodów osobistych, legitymacji, kart bankomatowych i kredytowych. Nie podpisujemy żadnych dokumentów.

- W przypadku nabrania podejrzeń o swoich spostrzeżeniach informujemy Policję, dzwoniąc na numer alarmowy 997. Zapamiętujemy, jak najwięcej szczegółów dotyczących ubioru i zachowania.

Oprac. E. Molisak

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ "NA WNUCZKA" I "NA POLICJANTA"

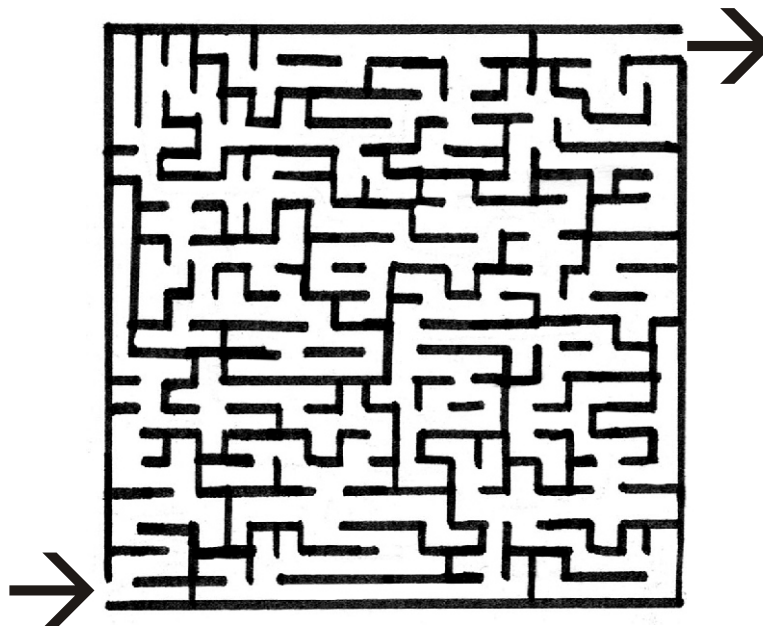
Seniorze, nie pozwól się oszukać!
Poznaj metody przestępców i nie daj się nabrać!



Ile różnic jest na obu obrazkach?



Jak pokonać labirynt?



... x 6 = 12 czyli rozwiąż matematyczne zadanie

	.	6	=	12
.		-		-
8	-		=	
=		=		=
	:	2	=	8

Kupon Lokatorka nr 37:

Nazywam się:

Mam lat:

Mieszkam:

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna:

Nr tel.:

I 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

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

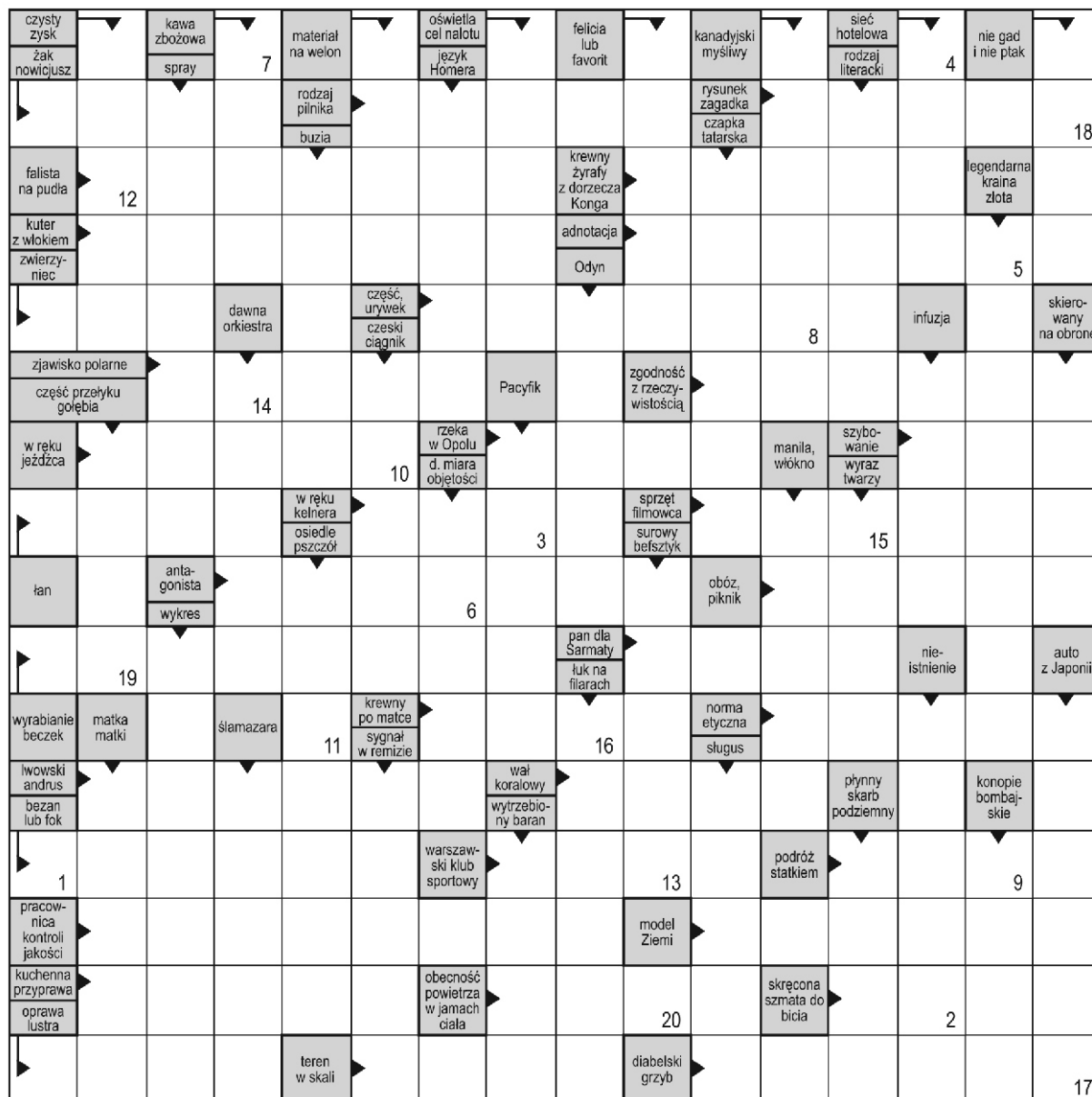


Meryk
Cafe



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

Krzyżówka Lokatora - 37



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie - przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pytanie konkursowe do krzyżówki: Wymień dwie ulice osiedla Hutnik...

Wśród wszystkich osób, które przyniosą/nadeślą prawidłowe rozwiązania rozlosujemy nagrodę ufundowaną przez firmę KORIM z Głogowa. Kupon należy wrzucić do skrzynki opatrzonej naklejką MAGAZYN LOKATORA w wejściu głównym do budynku Spółdzielni Mieszkaniowej NADODRZE - Aleja Wolności 19, na przeciwko Kancelarii. Czekamy do 20 sierpnia 2016 r.

Prosimy o dokładne wypełnienie kuponu i jego podpisanie.

Nagrodę za rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego Magazynu Lokatora wylosowała Pani **Krystyna Nowak** - serdecznie gratulujemy! Dziękujemy wszystkim za przesłane rozwiązania i zapraszamy do rozwiązania zamieszczonej wyżej krzyżówki.

Rozwiązanie Krzyżówki Lokatora nr 37:

Imię i nazwisko:

Nr tel.:

Adres:

Odpowiedź na dodatkowe pytanie konkursowe:

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

Podpis

SPONSOREM NAGRODY JEST

KORIM

- kule, laski, wózki inwalidzkie
- stabilizatory stawów
- pasy brzuszne, lędźwiowe
- protezy piersi, peruki
- art. stomatologiczne
- art. higieniczne i pielęgnacyjne

Profesjonalne SKLEPY MEDYCZNE

- pieluchomajtki
- sprzęt stomijny
- wkładki ortopedyczne i buty
- ciśnieniomierze, glukometry
- preparaty "TOŁPA"



Realizacja zleceń
Narodowego
Funduszu Zdrowia

Głogów
ul. Kościuszki 15a
tel./fax 76 835 01 02

CROSSFIT dla wszystkich

Artur STARCZEWSKI

- Tworzy się społeczność i tak naprawdę to jest główny filar CrossFit'u. Ludzie już nie tylko przychodzą razem potrenować, ale dopingują się wzajemnie i motywują. Po wszystkich cała grupa przybija piątkę. Nie doświadczysz tego nigdzie indziej. Oprócz tego staramy się spotykać poza boxem i wychodzi nam dość dobrze. Wspólne wyjścia do pub'ów czy na obiad. Ostatnio zorganizowaliśmy wypad na paintball połączony z piknikiem dla rodzin. Zjawilo się ponad 70 osób - mówi **Marcin Kopeć**, współzałożyciel crossfitowego boxa w Głogowie



- Co to jest crossfit?

• CrossFit jest to system treningu siłowo-wydolnościowego opracowany z myślą o ogólnej sprawności człowieka. Mówiąc sprawność mamy na myśli m.in. 10 cech motorycznych takich jak: wytrzymałość, wydolność sercowo-naczyniowa, siła, moc, szybkość, gibkość itd. Podstawą crossfitu są ruchy funkcjonalne, czyli takie jakie wykonujemy na co dzień, zmienność i ciągłość zaskakiwania swojego ciała i adaptowania go do nowych bodźców oraz wysoka intensywność ćwiczeń. System crossfit składa się z treningu metabolicznego (kondycyjnego), dwuboju olimpijskiego i ciężarów oraz gimnastyki. Wszystkie te cechy i wartości dają nam trening kompletny, który pozwala rozwijać swoje ciało ale i ducha.



- Jak to się stało, że otworzyliście box crossfitowy w Głogowie?

• Przed crossfitem trenowałem sztuki walki. Wszystko układało się dobrze i nawet stoczyłem ich kilka, lecz cały czas czegoś mi brakowało. Przypadkiem natrafiłem na crossfit i w sumie od pierwszego treningu poczułem, że to jest to. Jako jedna z pierwszych osób w okolicy zacząłem trenować i zaznajamiać się z CF. Z biegiem czasu przyszły pierwsze zawody, a wraz z nimi zapoznanie się z osobami z klubów z całej Polski oraz odwiedzin boxów z innych miast. Wtedy stwierdziłem, że jeśli u nich może to funkcjonować to dlaczego nie u nas. Zaszczepiła się wtedy we mnie pierwsza myśl o własnym boxie. Kolejnym krokiem było przejście i zdanie kursu crossfit level-1 trainer. Mniej więcej w tym czasie w lokalnym klubie fitness, gdzie prowadziłem zajęcia spotkałem Łukasza i stwierdziliśmy, że możemy się tego podjąć razem. Po szybkim przemyśleniu sprawy decyzja padła na Głogów. Od pierwszych spotkań do znalezienia sali minął mniej więcej miesiąc, a później już poszło z górką.

- Kto może uprawiać tę formę aktywności fizycznej?

• CrossFit bez wątpienia możemy polecić wszystkim. Bez względu na wiek, płeć, wagę czy staż treningowy. W klubie mamy biegaczy, rowerzystów, fighterów, oraz sporą grupę ratowników górniczych, jak również osoby pracujące w biurach, które przychodzą zrzucić z siebie jarzmo całodniowej nerwówki.

Podczas zajęć często skalujemy ćwiczenia pod możliwości klubowicza. Dobieramy ćwiczenia w taki sposób, aby dana osoba była w stanie je wykonać. I tak przysiad ze sztangą możemy skalować do pełnego przysiadu lub przysiadu z wykorzystaniem skrzyni. Dobieramy zestaw tak, aby każdy był w stanie wykonać ten sam trening. Wszystkie nowe osoby zaczynają od zajęć INTRO. Są to zajęcia wprowadzające na których przede wszystkim uczymy podstawowych ruchów. Krótco mówiąc przygotowujemy na trening docelowy. Trwają one ok. miesiąc czasu. Po takim okresie osoba jest gotowa do trenowania na wyższej intensywności z jednoczesnym utrzymaniem prawidłowej techniki.

magazynlokatora

Wydawca Magazynu Lokatora:



PROJEKT 74

FOTO
WIDEO
MONTAŻ
GRAFIKA
SOCIAL MEDIA
WYDAWNICTWO

Druk:

NETProjekt

magazynlokatora@gmail.com • tel. 695 879 033

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.

