

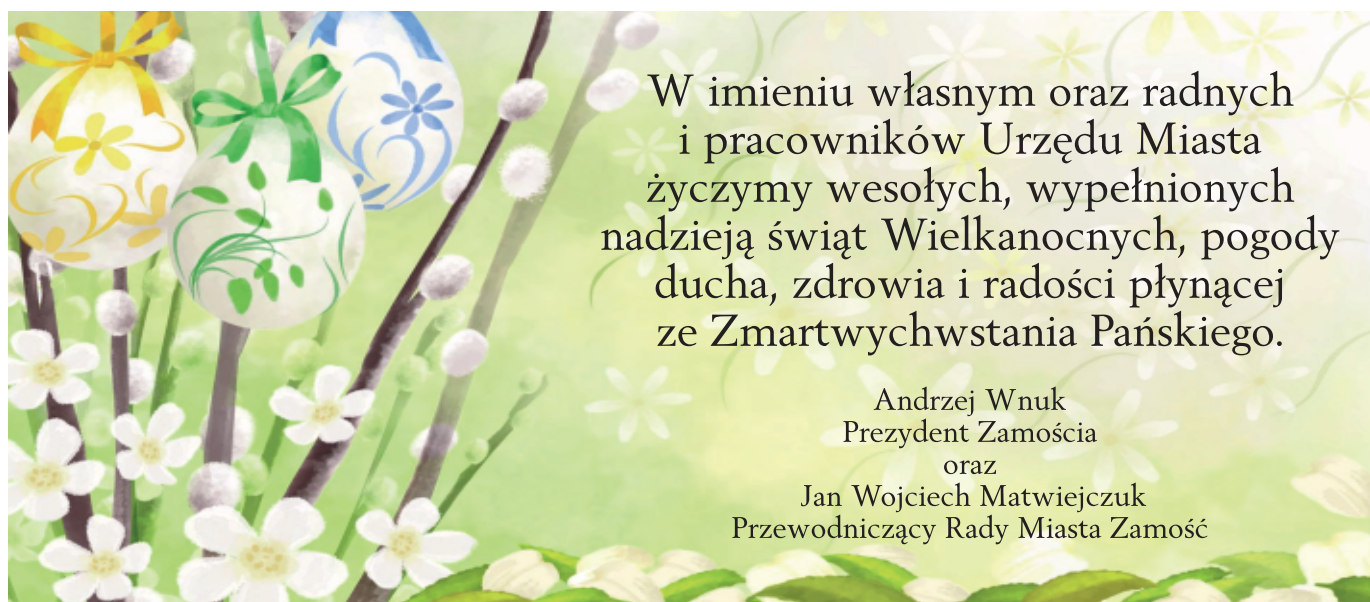
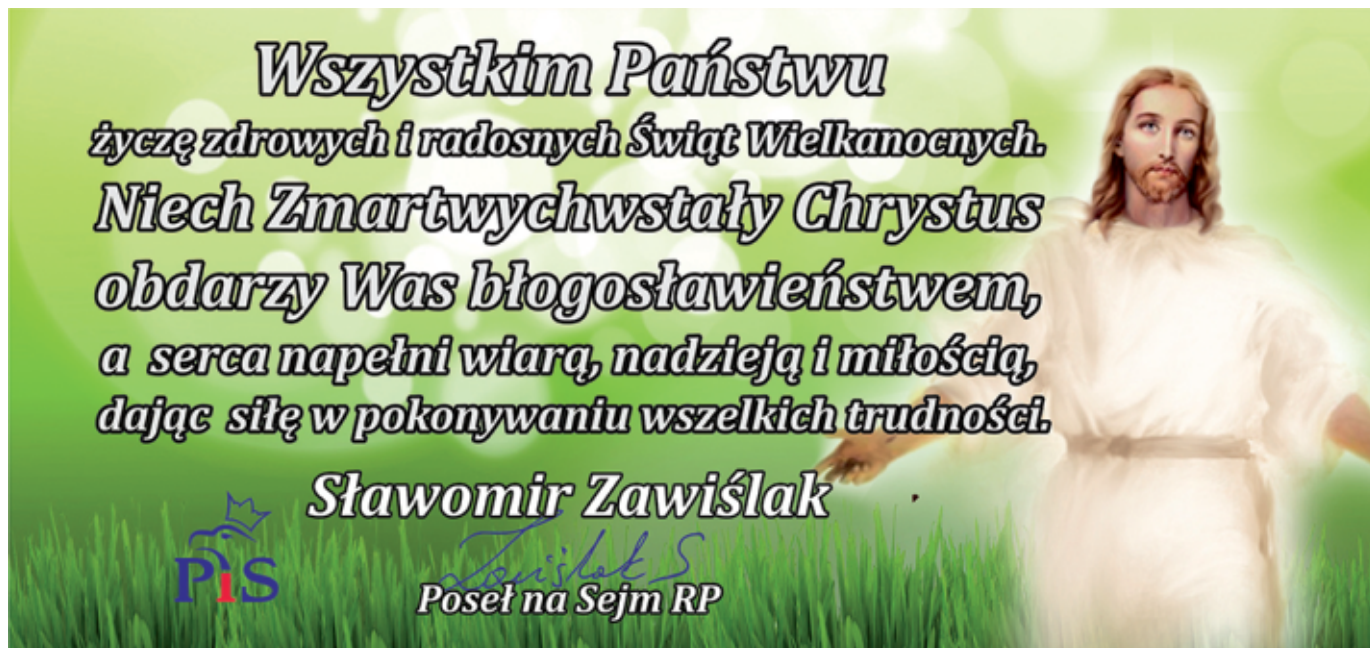


Głos Osiedla

BIULETYN INFORMACYJNY SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ IM. JANA ZAMOYSKIEGO
21 MARCA 2016 (86) kwartalnik *ISSN 1509-1368* nakład 4 000 egz.



ELŻBIETA GNYP - motyw z Krasnogradu - pastel



BURZA W SZKLANCE WODY, A MOŻE PO PROSTU... SZUKANIE DZIURY W CAŁYM?

Długo zastanawiałam się jaki nadać tytuł podsumowaniu ostatnich tygodni, które były szczególne dla „stawianego co rusz pod ścianą” Zarządu Spółdzielni. Część z Państwa zapewne widziała w prasie i telewizji artykuły i programy poświęcone zagadnieniom dotyczącym budynku przy ul. Bohaterów Monte Cassino 12.

Raz była to kwestia „niebotycznych ilości wody, która rzekomo wyciekła na drodze między hydrofornią a wodomierzem w budynku”, innym razem kwestia „zabudowanych galerii”, następnie kwestia „termomodernizacji i braku zgody części mieszkańców na jej przeprowadzenie, ponieważ prace finansowane były kredytem na remont zasobów mieszkaniowych”. Kilku mieszkańców budynku przy ul. Bohaterów Monte Cassino 12 od dłuższego już czasu wiedzie nieustanny spór z Zarządem Spółdzielni. Początkowo były to doniesienia do prokuratury. Wszystkie sprawy, po gruntownym sprawdzeniu dokumentów w Spółdzielni, zostały umorzone. Następnie kilka spraw w sądzie, nie tylko ze Spółdzielnią, ale i z sąsiadami, bo korzystają z części wspólnej (najem części wspólnej za który płacą czynsz). I znów przegrane sprawy. Jedna w toku - gdyż niezadowoleni mieszkańcy (sześciu na sto trzy rodziny mieszkające w tym budynku!) złożyli apelację, nie godząc się z wyrokiem Sądu. To trochę przypomina znaną polską komedię i znamienne słowa „ sąd sądem, ale sprawiedliwość musi być po naszej stronie”. Może to śmieszne, ale jakże smutne zarazem. Niewiele jest takich budynków w naszych zasobach, gdzie sąsiad z sąsiadem jest tak skłócony. Bo to już nie tylko Spółdzielnia jest wrogiem. Wrogami są wszyscy, którzy mają odwagę być zadowoleni z przeprowadzonych remontów i którzy widzą pozytywne działania Zarządu i nie boją się o tym głośno mówić. Wszelkie działania i remonty w zasobach Spółdzielni są przez te kilka osób oceniane negatywnie, a pozytywne informacje pojawiające się w prasie na temat tego, co unikatowe w skali kraju (np. osiedle Nowe Miasto II), są „hejtowane” i ośmieszane na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych.

Jak się nie udało w Sądzie, to niezadowoleni mieszkańcy spróbowali rozstrzygniętymi na ich niekorzyść sprawami, zainteresować media.

Nikt nie zwrócił uwagi na fakt, że te „niebotyczne ilości wody” to różnica rządu – 5-7 %, czyli tyle, ile dopuszcza klasa zainstalowanych wodomierzy mieszkaniowych. Nikt także nie podjął tematu centralnego ogrzewania. Opłata za ciepło przed wykonaną termomodernizacją kosztowała mieszkańców opisywanego budynku 4,00 zł za m² powierzchni mieszkania, a w ostatnim sezonie grzewczym zmniejszyła się do 2,46 zł, mimo 30 % wzrostu cen energii cieplnej w tym okresie!

Wielokrotne, długotrwałe dyskusje przedstawicieli Spółdzielni z wyżej wspomnianymi, niezadowolonymi mieszkańcami, nie przyniosły rezultatów. Zaproszenia do współpracy osób podsycających ten konflikt - także nie zostały podjęte. Spór trwa. A przecież działając razem, dla wspólnego dobra, można naprawdę zrealizować wielkie rzeczy. Chyba, że nie chodzi tu wcale o wspólne dobro... A więc o co?

Przykre jest jeszcze to, że w ten absurdalny konflikt angażują się osoby nie związane ze Spółdzielnią, nie mieszkające w jej zasobach i nie znające realiów. Mam na myśli radnych miasta i zastanawiam się, jaki mają w tym cel?

Na szczęście, większość mieszkańców naszej Spółdzielni nie narzeka. Szkoda tylko, że to oni nie sprowadzają ogólnopolskich mediów. Ale, jak skomentował to jeden z redaktorów nagrywających ostatni program o wyżej wspomnianym, spółdzielczym budynku, „przykłady dobrych praktyk się nie sprzedają”...

Dlatego, na ten nadchodzący Świąteczny Czas, życzę Państwu wszelkiego dobra i „niech się nie sprzedaje”, ale niech w nas trwa i będzie motorem wszelkiego działania.

Małgorzata Kapłon

ZMARTWYCHWSTANIE

Brzask wyłoccił niebo,
żał palił jak ogień.
Trzy Marie z wonnościami
stanęły przy grobie.

Anioł z wysiłkiem
odsuwał kamień.
Zobaczył prawdę:
Zmartwychwstanie!

Nie trzeba maści,
ani wonności.
Cieszcie się Marie
w swej świadomości.

Przyszło zbawienie,
nadzieja się ziści.
Odsuńmy od nas
głaz nienawiści.

Marian Karczmarczyk



CZYŻBY DALSZE BOJE O WŁADZĘ ?

Powiedzenie, że „tonący brzytwy się chwyta”, jest chyba trafnym nawiązaniem do aktualnego szumu medialnego dotyczącego naszej Spółdzielni. Grupa 6 osób z Bohaterów Monte Cassino 12, mieniąca się komitetem blokowym, przegrywając na wszystkich frontach administracyjno-prawnych, zaprasza telewizję na wiecowanie przed swoim budynkiem. Złe rozliczenie wody, niepotrzebna termomodernizacja budynku, kredyty bankowe zaciągnięte bez zgody niektórych właścicieli (współwłaścicieli), zabudowane galerie to tematy ciągnące się od 5 lat i to te sprawy ma załatwić telewizja na wiecu przed blokiem.

Ale może po kolei.

Jeszcze w 2009 roku w Spółdzielni było 26 budynków mieszkalnych docieplonych wełną mineralną pokrytą płytami azbestowo-cementowymi. I to wtedy ktoś z BMC-12 napisał, że mieszka jak w slamsach Tajlandii.

Rada Nadzorcza Spółdzielni 30.01.2008 roku podjęła Uchwałę 2/2008 dot. kompleksowej termomodernizacji budynków Spółdzielni polegającej na:

- modernizacji sieci ciepłowniczej, w tym wymiennikowni (blokowe)
- ociepleniu ścian i stropów budynków z utylizacją azbestu,
- wymianie okien i drzwi na korytarzach,
- montażu kolektorów słonecznych.

W celu realizacji tego przedsięwzięcia Rada Nadzorcza Spółdzielni wskazała w Uchwale źródła finansowania, tj.:

- ogólny fundusz remontowy Spółdzielni,
- kredyty termomodernizacyjne z udziałem środków Banku Gospodarstwa Krajowego,
- dotacje i pożyczki: NFOŚiGW, Fundacja EKOFUNDUSZ itp.,
- kredyty komercyjne,
- fundusz remontowy poszczególnych nieruchomości.

W § 4 Uchwały Rada Nadzorcza „Wykonanie uchwały powierza Zarządowi Spółdzielni”.

Na podstawie powyższej uchwały opracowano w grudniu 2008 r. Projekt budowlany dla budynku BMC-12 obejmujący „Docieplenie ścian zewnętrznych, stropodachu oraz kolorystykę elewacji”. Projekt ten nie dotyczył robót związanych z zabudową boczną balkonów i galerii. Spółdzielnia uzyskała pozwolenie na prowadzenie robót termomodernizacyjnych (docieplenia) w dniu 15.05.2009 r. decyzją Nr 187/2009. Roboty w/w zostały odebrane protokołem odbioru robót spisany w dniu 22.07.2011 roku.

Na wniosek mieszkańców dokumentacja na zabudowę balkonów nie ujęta w dokumentacji dociepleniowej została wykonana w maju 2011 roku. Pozwolenie na ten zakres robót Spółdzielnia uzyskała 27.06.2011 r. decyzją Nr 225/2011.

Dokumentacja dotycząca zabudowy galerii została zatwierdzona 27.08.2012 r. prawomocną decyzją pozwolenia na budowę Nr 282/2012 i ujmuje montaż drzwi wejściowych oraz zabudowę przestrzeni pomiędzy balustradą a stropem i słupem przed ostatnim mieszkaniem galerii. Zarówno dokumentacja jak i zabudowa została sfinansowana przez zainteresowanych mieszkańców. Z użytkownikami tych lokali, do których przylegają zabudowane galerie Spółdzielnia zawarła stosowne porozumienia na ich zabudowę, właściwe użytkowanie oraz ponoszenie dodatkowych kosztów za zajmowaną powierzchnię, które przynoszą określone korzyści i wpływają na zwiększenie funduszu eksploatacji tego budynku.

W czasie podejmowania Uchwały przez Radę Nadzorczą obowiązujący w Spółdzielni Regulamin nie zawierał postanowień dotyczących termomodernizacji i w związku z tym działania Zarządu mogły być prowadzone tylko w oparciu o postanowienia Uchwały Nr 2/2008 z 30.01.2008 r. Pojęcie termomodernizacji zostało wprowadzone do Regulaminu w dniu 24 marca 2010 r., a „Regulamin przeprowadzania i rozliczania robót termomodernizacyjnych budynków w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu” zatwierdzony został uchwałą 209/2010 Rady Nadzorczej z dnia 27.10.2010 r. W § 3 wprowadza zasadę, że „Na podstawie wniosku większości mieszkańców budynku – 60 % w budynkach z azbestem, 70 % w pozostałych budynkach, (dotyczy: członków Spółdzielni posiadających spółdzielcze prawa do lokali, posiadaczy własnościowych praw do lokali a nie będących członkami oraz członków Spółdzielni posiadających odrębną własność) o przeprowadzenie termomodernizacji budynku z wykorzystaniem kredytu termomodernizacyjnego, Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej podejmuje decyzję o przeprowadzeniu termomodernizacji budynku”.

Natomiast przekazanie terenu przy budynku BMC-12 wykonawcy w celu realizacji umowy odbyło się w dniu 18.10.2010 r. Jak wynika z powyższych wyjaśnień cała procedura związana z przystąpieniem do robót została przeprowadzona przed wprowadzeniem w życie tego Regulaminu.

Poprzedni Zarząd wykonując uchwałę opracował program pn. „Termomodernizacja osiedli Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu”. W dniu 26 września 2009 r. obecny Zarząd Spółdzielni zastał sytuację kiedy to opracowane były: audyty energetyczne na wszystkie budynki z azbestem, dokumentacja techniczna z wydanymi pozwoleniami na budowę, oraz byli wybrani w drodze przetargów wykonawcy na poszczególne rodzaje robót:

- „SKORUT” Myślenice - Instalacje solarne na NMI i NMIII.
- „WATEX” Rzeszów – Wykonanie sieci ciepłowniczej na NMI i NMIII.
- „BUDMAT” Zamość – Wykonanie robót termomodernizacyjnych.

Opracowany został również mechanizm finansowania całego przedsięwzięcia, w wyniku którego Spółdzielnia uzyskała dotację w wysokości 6 milionów złotych z NFOŚiGW oraz z Fundacji EKOFUNDUSZ. Pozostałe prace termomodernizacyjne wykonane na ponad 50 budynkach mieszkalnych finansowane były kredytem termomodernizacyjnym (niehipotecznym), o którym jest mowa w ustawie z dnia 21 listopada 2008 roku o wspieraniu termomodernizacji i remontów (Dz. U. z 2008 r. Nr 223, poz. 1459), oraz kredytem „Nasz remont”. By uzyskać ten kredyt nie jest wymagana zgoda członków, użytkowników lokali mieszkalnych budynku poddanego termomodernizacji.

Ustawa z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych (tekst jednolity Dz. U. z 17 października 2013 r., poz. 1222) w art. 6 ust. 4 i 5 postanawia, że jedynie w przypadku gdy kredyt zaciągany przez spółdzielnię ma być zabezpieczony hipoteką ustanowioną na nieruchomości to zawarcie umowy kredytu wymaga pisemnej zgody większości członków oraz osób nie będących członkami spółdzielni.

Bank wymaga jednak od Spółdzielni Uchwały Walnego Zgromadzenia określającej najwyższą sumę zobowiązań jaką może zaciągać spółdzielnia oraz Uchwały Rady Nadzorczej upoważniającej Zarząd do zaciągania zobowiązania. Ponadto Statut Spółdzielni w § 148 postanawia „Spółdzielnia może korzystać z kredytów bankowych i pożyczek do wysokości nie przekraczającej najwyższej sumy zobowiązań jaką może Spółdzielnia zaciągać, oznaczonej przez Walne Zgromadzenie. Zaciągnięcie przez Spółdzielnię kredytu lub pożyczki wymaga zgody Rady Nadzorczej”

Galerie położone przy ostatnich mieszkaniach w segmencie zachodnim budynku BMC-12 były zabudowywane w początkowym okresie po oddaniu budynku do eksploatacji (odbior 31.03.1981 r.). Były to zabudowy wykonane przez mieszkańców z różnych materiałów w różnym kształcie i stylu. W tamtym okresie nikt z pozostałych mieszkańców bloku tego nie kwestionował. Stan taki widoczny jest na archiwalnych zdjęciach przechowywanych w Spółdzielni.

Również w roku 2002, kiedy to Spółdzielnia dokonała podziału geodezyjnego terenu na poszczególne nieruchomości i przyjęła projekt uchwały (31.07.2002 r.) określającej odrębną własność lokali w tej nieruchomości nikt z mieszkańców nie zgłaszał jakichkolwiek uwag do zabudowanych galerii. Przy zawieraniu aktów notarialnych przez niektórych członków komitetu blokowego (wrzesień 2007 r.) na ustanowienie prawa odrębnej własności lokali mieszkalnych również nikt nie zgłaszał uwag w sprawie zabudowanych galerii.

Dopiero z chwilą przystąpienia do prac termomodernizacyjnych i decyzją Zarządu o rozbiórce dotychczasowych, „szkaradnych” zabudów galerii i balkonów wspomniana grupa mieszkańców zaczęła protestować i domagać się likwidacji nowej jednolitej

zabudowy galerii istniejącej wcześniej niekiedy ponad 30 lat. Zarząd i Rada Nadzorcza Spółdzielni podjęła stanowisko, że galerie mogą być zabudowane w sposób ujednoczony z takich samych materiałów zgodnie z opracowaną dokumentacją i uzyskanym pozwoleniem na zabudowę (decyzja Nr 282/2012 z 27.08.2012 r.

Grupa 6 osób upiera się, że zabudowane galerie należą do części wspólnych budynku i zgodnie z ustawą z dnia 24 czerwca 1994 r. (tekst jednolity z 2000 r. Dz. U. Nr 80, poz. 903 z późniejszymi zmianami) o własności lokali a zmiana przeznaczenia powierzchni wspólnych nieruchomości należy do zakresu czynności przekraczających zwykły zarząd i może być dokonana za zgodą właścicieli i współwłaścicieli. Natomiast szerokie orzecznictwo sądowe w tej sprawie oraz interpretacje i komentarze stoją na stanowisku, że w Spółdzielni nie obowiązuje ustawa o własności lokali i stosownie do ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych może samodzielnie dokonywać czynności przekraczających zakres zwykłego zarządu. Aktualnie ważne są uchwały:

- Uchwała Sądu Najwyższego z dnia 27 marca 2014 roku, która stwierdza jednoznacznie „Spółdzielnia może samodzielnie dokonywać czynności przekraczających zakres zwykłego zarządu nieruchomością wspólną (art. 27 ust. 2 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych, tekst jednolity Dz. U. z 2003 r., poz. 1222).

- Uchwała Naczelnego Sądu Administracyjnego z 19 października 2015 r. „Spółdzielnia mieszkaniowa wykonująca zarząd nieruchomością wspólną stanowiącą współwłasność spółdzielni, na podstawie art. 27 ust. 2 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2013 r., poz. 1222 ze zm.), posiada tytuł prawny do dysponowania tą nieruchomością na cele budowlane, w rozumieniu art. 3 pkt 11 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – Prawo budowlane (tekst jednolity: Dz. U. z 2010 r., Nr 243, poz. 1623 ze zm.), w zakresie eksploatacji i utrzymania nieruchomości wspólnej”.

Zabudowane części galerii należą w dalszym ciągu do powierzchni wspólnej budynku i wszyscy użytkownicy lokali mieszkalnych posiadający prawa odrębnej własności w dalszym ciągu posiadają prawo do pomieszczeń wspólnych w wysokości ustalonego udziału, gwarantowane zapisem notarialnym.

Natomiast co do rozliczenia wody za 2013 rok to problem (dla niektórych) jest dosyć skomplikowany, ponieważ ta woda płynie z hydroforni do dwóch budynków: BMC 8 i 12, w każdym budynku poprzez wodomierze w trzech segmentach a ponadto do 103 lokali mieszkalnych również w każdym budynku. Do tego jeszcze odczyty drogą radiową dokonywane są na godz. 24.00 na koniec każdego miesiąca. Dzieje się tak, że wodomierze zapamiętują stany na ten zaprogramowany czas, zaś sam odczyt można wykonywać o dowolnej porze. Ponadto są trudności w dokonywaniu przez osoby zainteresowane podliczenia

wykorzystania ilości wody w całym roku na podstawie faktur. Najtrudniej jest jednak im zrozumieć, że różnica pomiędzy wskazaniem zużycia wody w hydroforni a sumą wskazań wodomierzy indywidualnych mieści się w granicach błędu wodomierzy.

Najlepiej powiedzieć publicznie na wiecu, Przez Panią uczestniczkę wiecu, że są olbrzymie dopłaty do wody podczas gdy u tej Pani faktycznie to było 6.13 zł za okresie II półrocza 2015 r., inna Pani miała dopłatę 21,00 zł w tym samym okresie. Dopłaty te są rozliczane proporcjonalnie do faktycznie zużytej wody w mieszkaniu w okresie rozliczeniowym. A Pani, która podała, że ma wysoki czynsz zapomniała dodać, że są to opłaty zimowe ponieważ mieszkanie jej jest wyposażone w podzielniki kosztów energii cieplnej, to znaczy, że właściciel wnosi opłaty za centralne ogrzewanie w okresie 7 miesięcy za mieszkanie o powierzchni ok 84,00 m².

Szczytem, „nie wiem czego”, była informacja Pana, który stwierdził, że za czasów azbestu żyło mu się lepiej, cieplej i taniej. Faktyczne ponoszone koszty podaje w swoim tekście zamieszczonym w tym wydaniu „Głosu Osiedla” Główna Księgowa, Pani Małgorzata Kapłon na podstawie posiadanych dokumentów.

Tak się zastanawiam, czy nie jest to dalszy ciąg działania przedstawionego w moim artykule w Biuletynie Informacyjnym „Głos Osiedla” Nr 80 z dnia 30 września 2014 r., p.t. „Walka o stołki”. A może faktycznie te wszystkie próby z prokuraturą, sądem i innymi organami administracji państwowej, które nie przyniosły efektów, to tak jak wspominałem na wstępie tego artykułu, telewizja jest tą przysłowiową brzytwą. Tylko czy te problemy „niektórych mieszkańców” można rozwiązać na wiecu przed budynkiem?

Z poważaniem
Jan Sadło- Prezes Zarządu

POZIOM OPŁAT CZYNSZOWYCH - SKĄD TO SIĘ „BIERZE”

Powierzchnia terenu Spółdzielni wynosi 54 ha, natomiast powierzchnię mieszkań stanowią:

- kawalerki – 487 mieszkań tj. 13 % od 29,15 m² do 42,47 m²
- 2 pokojowe 983 mieszkania tj. 27% od 35,86 m² do 55,00 m²
- 3 pokojowe – 1508 mieszkań tj. 41 % od 55,08 m²
- 86 mieszkań pozostałe od 60,08 m² do 77,00 m²
- 4 pokoje i więcej – 659 mieszkań tj. 18% od 74 m² do 113 m²

Do wszystkich mieszkań doprowadzona jest ciepła woda użytkowa, co wiąże się z długością orurowania budynków – mieszkania w budynkach wysokich tzw. „wieżowcach” – 1447 mieszkań oraz 46 wind,

– 8 hydroforni służących do doprowadzenia wody do wieżowców,

– powierzchnia balkonów: do 1 m² – w 160 mieszkaniach, do 3, 5 m² – w 190 mieszkaniach, pozostałe ok. 8 m² – w 3287 mieszkaniach.

Często mieszkańcy porównują wysokość opłat czynszowych w różnych budynkach na terenie naszego miasta. Aby takie porównanie miało sens należy sprawdzić składniki opłat w naliczeniu i sprowadzić do jednostki porównywalnej tj. 1 m² powierzchni użytkowej lokalu mieszkalnego. Ważna jest powierzchnia mieszkania, powierzchnia gruntu należącego do budynku, czy opłaty obejmują podgrzanie wody, koszty gazu itp.

Inne opłaty będą składnikami w budynkach niskich bez windy, inne w budynkach wysokich z windą. Fundusz remontowy będzie zależał od tego czy budynek jest docieplony, czy są to zasoby wieloletnie czy kilkuletnie nie wymagające zbyt dużych nakładów na remonty. Dlatego też tych z Państwa którzy byliby zainteresowani wyjaśnieniem poziomu swoich opłat czynszowych zapraszamy do Spółdzielni w celu ich wyjaśnienia.

Jacek Szkałuba z-ca Prezesa Zarządu

O G Ł O S Z E N I E

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu informuje, że planuje budowę zespołu garaży przy ul. Bołtucia.

Zgodnie z regulaminem (zatwierdzonym przez radę nadzorczą) o garaż mogą się ubiegać członkowie spółdzielni i inne osoby fizyczne nie będące członkami, które w całości sfinansują koszty budowy wraz z prawem do gruntu.

Zainteresowani budową garaży, spełniający warunki regulaminu, winni składać wnioski w siedzibie spółdzielni (pokój nr 122 – sekretariat) w terminie od 29 marca 2016 roku. Do wniosku należy dołączyć kserokopię dowodu rejestracyjnego posiadanego auta osobowego oraz kserokopię dowodu opłacenia składki OC.

Szacunkowy koszt jednego boksu wraz z utwardzeniem terenu, przekładką kolidujących sieci: gazowej, energetycznej i telefonicznej oraz prawem do własności terenu (a nie użytkowania wieczystego) wynosi brutto ok. 28 tysięcy zł.

Szczegółowe informacje dotyczące budowy garaży można uzyskać w siedzibie spółdzielni (pokój nr 208).

Przypominamy również o ogłoszeniu zamieszczonym w „Głosie Osiedla” z czerwca 2015 roku o możliwości budowy na parkingu pomiędzy budynkami nr 28 A, 34 i 40 przy ul. Wyszyńskiego garaży wielopoziomowych.

Bogumiła Nowosad

ZAMOJSKA TWIERDZA WALKI Z RAKIEM



Edukacja zdrowotna w zakresie chorób nowotworowych, wsparcie osób doświadczonych chorobą nowotworową, poprawa umiejętności radzenia sobie z chorobą oraz odpowiedzialność za własne zdrowie u osób z diagnozą to cele, które przyświecają projektowi „ZAMOJSKA TWIERDZA WALKI Z RAKIEM”.

W ramach projektu można skorzystać z:

- warsztatów psychoedukacyjnych o przekonaniach na temat choroby, roli układu odpornościowego, roli wyobraźni w procesie zdrowienia, stresie i sposobach radzenia sobie z nim, komunikacji z bliskimi, komunikacji z personelem medycznym, asertywności, dialogu wewnętrznym, radzeniu sobie z trudnymi emocjami, nadziei, wewnętrznej mądrości, duchowości, roli zabawy w zdrowieniu, tworzeniu planu zdrowienia, wtórnych korzyściach z choroby. Zajęcia prowadzone są przez psychologa;

- indywidualnej pomocy psychologicznej, poradnictwa lub terapii skierowanej w szczególności do osób wymagających interwencji w kryzysie emocjonalnym;
- indywidualnych sesji biofeedback prowadzonych przez psychologa, zmniejszających stres, poprawiających samopoczucie oraz funkcjonowanie procesów pamięci i uwagi;

- ćwiczeń z jogi śmiechu, unikalnej metody gimnastycznej jak i również ścieżki rozwoju osobistego. Dla chorujących joga śmiechu może być okazją by wzmocnić odporność, złagodzić ból emocjonalny. Osoby biorące udział w zajęciach doceniają życie i piękno każdej chwili, stają się otwarte, z większym optymizmem podchodzą do walki z chorobą. Korzyści z jogi śmiechu są bardzo liczne. Organizm dotlenia się, obniża się hormon stresu kortyzolu i pobudza się wydzielanie endorfin. Oprócz korzyści zdrowotnych, śmiech również świetnie otwiera nas na inne osoby, ułatwia kontakty międzyludzkie. Odnosimy również korzyści psychologiczne, nabieramy więcej dystansu do wielu spraw życia, częściej reagujemy śmiechem na to, co wcześniej wzbudzało w nas stres czy gniew, wychodzimy ze starych schematów i wzmacniamy kreatywność, a także otwieramy się na zmiany.

Zapraszamy na spotkania w Osiedlowym Domu Kultury „Okrągłak” osoby, które są w trakcie leczenia i te, które mają doświadczenie z chorobą nowotworową już za sobą. Zabierzcie też bliskich, którzy wspierali bądź wspierają Was

w procesie leczenia Najbliższe spotkania odbędą się 5 i 19 kwietnia o godz. 17.00.

Projekt „Zamojska Twierdza Walki z Rakiem” jest współfinansowany z budżetu Miasta Zamość w ramach zadania - ochrona i promocja zdrowia, realizowany w okresie od 1.03.2016 do 31.12.2016. Szczegóły ad. kolejnych terminów pod nr tel. 84 62 73 775

Dorota Nowosad

BUDŻET OBYWATELSKI

Na zebraniu Osiedla Zamojskiego w dniu 4 marca 2016 r. mieszkańcy min. dokonali wyboru zadania inwestycyjnego w ramach Budżetu Obywatelskiego, które będzie realizowane w bieżącym roku. W zebraniu uczestniczyło 212 osób. Spośród 4 propozycji największą ilość głosów – 82 otrzymał projekt „BUDOWA PLACU ZABAW DLA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM I MŁODSZYM PRZY ZESPOLE SZKÓŁ NR 4 W ZAMOŚCIU”.

Maria Stręciwilk - Gościcka
Przewodnicząca Zarządu Osiedla

Zbieramy puszki na.....dobry cel!

Nasz mieszkaniec, młody, niepełnosprawny rencista, aktywny wolontariusz, zakupił na raty rower. Spłata rat, przy niewysokich dochodach stanowi dla niego problem, więc postanowił „dorobić” zbierając puszki. Chcemy mu w tym pomóc i zachęcamy wszystkich do aktywności. W holu „Okrągłaka” stoi pudło i czeka na napełnienie. Wystarczy przynieść puszki. To tak mało, a dla niego – tak wiele. Zachęcamy! Zapraszamy! Dziękujemy!

Międzynarodowo w „Okrągłaku”

Znowu, za sprawą Zamojskiego Centrum Wolontariatu, można było w „Okrągłaku” usłyszeć różne języki.

Tym razem był to kurs treningowy dla kandydatów na koordynatorów spotkań międzynarodowych, którzy przyjechali z Bułgarii, Czech, Cypru, Hiszpanii, Węgier i Włoch.

Uczestnikami kursu byli młodzi ludzie z tzw. mniejszymi szansami oraz przedstawiciele organizacji na ich rzecz pracujący. Podczas wszystkich działań projektowych dowiedzieli się jakie mają szanse i możliwości dzięki programowi Erasmus+, nauczyli się pisać projekt i korzystać z funduszy na realizację swoich pomysłów. Był też czas na zwiedzanie Zamościa oraz spotkania z mieszkańcami miasta i wolontariuszami.

KRS



Lekarz rodzinny radzi...

Wiosenne rozważania o starości.

Jak co kwartał, otrzymałam od redakcji Głosu Osiedla zadanie: tym razem mam napisać coś o starości. Oczywiście, z perspektywy lekarza rodzinnego. Bardzo trudne zadanie, bo „coś” to nie wiadomo co, a pisać o czymś, czego się do końca nie czuje to trochę taka teoria, bez praktyki, czyli mało życiowa. Zorientowałam się po chwili zastanowienia, że przecież to dotyczy także mnie! Ja, jako osoba, która już osiągnęła wiek emerytalny, nie mogę nie sprostać zadaniu. Dlatego od kilku tygodni próbuję „poczuć się staruszką” i to „coś” napisać, ale.... nie jest to łatwe.

Przeżyć starość – to jest wyzwanie! Ale prawdziwym wyzwaniem jest po prostu przeżyć życie. Modlić się, pracować, starszych szanować i cieszyć się...życiem. Nawet Stanisław Sojka uznał to za wartę podkreślenia i wplótł ten wątek do swojej twórczości. Ale jak tu „szanować” starszych w czasach, które promują młodość, ideały fizyczności – czyli idealnie piękne kobiety i mężczyźni, sprawnych w 300% normy, z idealnie równymi zębami, zawsze uśmiechniętych. Być innym niż ogólnie przyjęty wzorzec, to już jest frustrujące wyzwanie dla młodego człowieka, ale niestety przenosi się to również na bardziej wiekowe osoby. Czy ktoś widział modelkę lub modela na wybiegu z laseczką, w wieku 70+ ? Może czas zrobić pokaz mody dla starszych osób? Pokazać że w każdym wieku można pięknie wyglądać. Kupić odzież, czy wygodnie obuwie dla starszej osoby to wcale nie jest łatwa sprawa. A już jak coś jest - to najczęściej brzydkie.

Może mamy włączony do głowy taki obraz, że gdy zauważamy zmarszczki – to dramat, trzeba na operację, gdy włosy wypadają – dramat trzeba przeszczepiać, gdy nie możemy bez zadyszki wbiec na IV piętro, wstyd przyznać się przed kolegą, gdy musimy poprosić o pomoc to upokorzenie....

Z drugiej strony reklamy wspaniałych substancji przywracających świetność naszemu ciału obiecują natychmiastowe szczęście, zdrowie i pomyślność, tylko emerytura za mała na te „cuda”.

Moglibyśmy się tutaj skoncentrować na omówieniu poszczególnych problemów zdrowotnych, emocjonalnych i egzystencjalnych starszego człowieka, ale to każdy z Państwa indywidualnie analizuje w swoim osobistym wymiarze i korzysta z porad fachowców.

Pomyślałam sobie, że warto się zastanowić, jak ja bym się chciała zestarzeć. Może warto zrobić taką listę „marzeń” dotyczącą mojej własnej przyszłości, o ile będę miała to szczęście, że jeszcze trochę pożyję.

A chciałabym się starzeć tak:

- * z rodziną, ale w takim wymiarze, aby każdy mógł realizować swoją własną drogę życiową
- * zdrowo - czyli nie pomagać chorobom poprzez niewłaściwe eksploatowanie swojego organizmu (za dużo pracy, za mało odpoczynku, niewłaściwa dieta, mało ruchu),
- * pogodnie – często się uśmiechać, bo naprawdę jest dużo powodów do bycia szczęśliwym,
- * spotykać się z przyjaciółmi (rówieśnikami, bo jednak równo latkowie w każdym wieku się lepiej rozumieją, ale UWAGA zakaz rozmawiania o tym, co kogo boli !)
- * mieć czas i miejsce na wyciszenie się, na poukładanie tego co było... bo miłe wydarzenia z przeszłości, to witaminy dla przyszłości;
- * mieć plany, marzenia, pasję (to jest bardzo ważne w każdym wieku, a w starości może nawet ważniejsze),
- * być zadbaną, czystą i pachnącą osobą, bo korzyść jest też dla otoczenia, a sami się też czujemy lepiej, gdy wiemy że nie odstrasza nas swoim wyglądem czy zapachem innych.
- * czytać dobre książki, bo zauważyłam, że ludzie, którzy czytają dużo dobrej literatury mają sprawny umysł.
- * regularnie się gimnastykować,
- * mieć kontakt z naturą (na naszym terenie jest to jak najbardziej do zrealizowania)
- * czasami pójść na koncert, do teatru, do kina

I im dłużej myślę, tym mam więcej pomysłów.... i wiem, że czasami nie będzie tak jak w marzeniach, ale na pewno wtedy pojawią się ludzie, którzy pomogą, tylko, żebym umiała przyjąć tę pomoc. Jest wiele możliwości. Są kluby dla seniorów, świetlice, gdzie organizuje się zajęcia, spotkania, wspólne spacerki. Wiele osób angażuje się w poprawianie jakości życia seniorów, chociażby Zamojskie Centrum Wolontariatu, ale czy korzystamy tego?

Ale można też inaczej: narzekać na okrągło, na wszystko, chodzić od lekarza do lekarza, kupować mnóstwo uzdrawiających reklamowanych cudownych artykułów, rozmawiać o złych wydarzeniach z przeszłości nie widząc dobrych, ale jestem przekonana, że nie będziemy przez to



szczęśliwsi i nie będzie nam lżej.
Każdy z Państwa może zrobić własną wizję swojej przyszłości, bo inaczej dorostaliśmy, inaczej realizowaliśmy się w życiu dorosłym i inaczej będziemy się starzeć. Zachęcam do „wiosennych porządków własnych myśli”.

A może wystarczyłoby zacytować Świętego Tomasza z Akwinu, który tak się modlił:

„Panie, Ty wiesz lepiej aniżeli ja sam, że się starzeję i pewnego dnia będę stary.

Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania, że muszę coś powiedzieć na każdy temat i przy każdej okazji. Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek....

Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości, jakie posiadam, ale Ty Panie wiesz, że chciałbym zachować do końca paru przyjaciół.

Wyzwól mój umysł od niekończącego brnięcia w szczegóły i daj mi skrzydeł, bym w lot przechodził do rzeczy... Użyc mi chwalebego uczucia, że czasem mogę się mylić. Zachowaj mnie miłym dla ludzi, choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać.

Nie chcę być świętym, ale zgryźliwi starcy to jeden ze szczytów osiągnięć szatana.”

A na koniec, proszę przyjąć życzenia Wielkiej Radości i Nadziei z okazji Świąt Zmartwychwstania Chrystusowego.

Krystyna Chudziak
Lekarz rodzinny

MŁODZI PANOWIE

Różnie te święta
młodzi spędzają:
jedni babki jedzą,
drudzy – „podrywają”.

W PEWNEJ RODZINIE

Między córką a matką
stałe są awantury,
bo... jajko chce być
mądrzejsze od kury.

OPTYMISTA

Kupił sobie kurę,
rano, w Wielką Sobotę,
licząc, że mu kura
zniesie jajko złote.
A kra nie zniosła,
nawet na Wielkanoc,
więc w Wielką Niedzielę
był już wściekły rano.
Zawiódł się na kurze
i z tego powodu
zrobił z kury rosół,
by uniknąć głodu.



Marian Karczmarczyk

AWERSJA POLITYKA

Pewien polityk, ja nie blaguję,
wielka awersję do jajek czuje.
Tuż przed świętami fakt go zasmucił:
ktoś zgniłym jajkiem w niego rzucił.
Rzut był dość celny, przedniej marki,
bo trafił w kłapę jego marynarki.
Śmiali się młodzi i dostojne matrony:
- Patrzcie, on jajkiem jest odznaczony!
Teraz, z okazji Wielkiej Niedzieli,
mówi, że jajkiem się nie podzieli.

Marian Karczmarczyk

MARIANA KARCZMARCZYKA FRASZKI WIOSENNE

CIEKAWSKI WIOSNĄ

Wejdę na trawnik,
ucho nadstawię...
Może usłyszę
„co piszczy w trawie”.

WIOSENNA RADA

Żeby przedwcześnie nie zwiędnąć,
czytelnicy mili,
trzeba umieć zakwitnąć
w odpowiedniej chwili.

DOMATOROM

Pod wiosennym słońcem,
uczucia są bardziej gorące.

DO OZIĘBŁEJ

Człowiek dobrze się czuje,
gdy dusza pogodna.
Chcesz mieć ciepłą wiosnę,
nie bądź taka chłodna.

WIOSENNY EPIZOD

Słońce mu przyświecało,
on czytał z oczu Diany.
I w końcu wyczytał,
że... jest w niej zakochany.



ZAPROSZENIE NA WYCIECZKĘ

Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jana Zamoyskiego zaprasza młodzież w wieku **powyżej 12. roku życia** (mieszkańców swoich osiedli) na jednodniową wycieczkę do Warszawy w dniu **23 czerwca 2016 r.** W programie zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego oraz zwiedzanie Niewidzialnej Wystawy. Odpłatność od uczestnika – **70 zł.** W cenie wycieczki: bilety wstępu, obiad, ubezpieczenie, transport. Ilość miejsc ograniczona. **Zapisy przyjmujemy osobiście w ODK „Okraślak” (ul. Wyszyńskiego 28 A) lub telefonicznie pod nr. 84 62 73 775 do 3 czerwca, do godz. 14.00.**



INFORMUJEMY

W trosce o prawidłowe prowadzenie i zapobieganie ewentualnym negatywnym skutkom walki ze szkodnikami informujemy, że w korytarzach piwnicznych naszych budynków mieszkalnych montowane są (lub już zostały zamontowane) stacje deratyzacyjne (karmniki do zwalczania gryzoni). Prace te, na zlecenie Spółdzielni, wykonuje posiadająca stosowne certyfikaty Firma Usługowo-Handlowa „DDD” Jerzy Król z siedzibą w Starym Zamościu.

W tych zamontowanych i oznakowanych stacjach znajdują się trucizny do zwalczania gryzoni. Karmniki będą czyszczone i uzupełniane w nowe preparaty raz na kwartał. Wszystkie te prace wykonują pracownicy ww. firmy, posiadający imienne upoważnienia, wystawione przez Spółdzielnię.

Ponieważ wiele wejść do korytarzy piwnicznych zabezpieczonych jest kratami, prosimy mieszkańców o udostępnianie upoważnionym pracownikom tych wejść celem wykonania przez nich koniecznych robót.

Danuta Domańska

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa im. J. Zamoyskiego w Zamościu (ul. Wyszyńskiego 50 B, 22-400 Zamość) posiada do wynajęcia:

- lokale użytkowe o łącznej powierzchni 260 m², położone w budynku przy ul. Zamoyskiego 6 (przy Szkole Podstawowej nr 4, koło Biedronki);
- pomieszczenia usługowo-biurowe o łącznej powierzchni 330 m² w budynku przy ul. Zamoyskiego 51.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 84 62 73 606 (wew. 221) lub bezpośrednio w siedzibie Spółdzielni (pokój 210).

1% DLA ZAMOJSKICH ORGANIZACJI

Zamojskie Forum Inicjatyw Społecznych po raz kolejny organizuje kampanię "1% OD NAS - 1% DLA NAS", której celem jest zachęcenie mieszkańców Zamojszczyzny do przekazania 1% podatku na rzecz zamojskich organizacji pożytku publicznego.

Istnieje wiele powodów dla których warto przekazać jeden procent organizacjom OPP. Po pierwsze, nie ponosi się przy tym żadnych kosztów. Po drugie, to podatnik, a nie skarb państwa, decyduje na jaki konkretnie cel powinny być wydane pieniądze z jego podatku. Po trzecie, wpływy z 1% pozwolą organizacjom na realizację ważnych inicjatyw społecznych, artystycznych, czy sportowych. I w końcu – nie wykonuje się przy tym żadnych dodatkowych czynności, gdyż każdy może to zrobić przy okazji wypełniania zeznania podatkowego.

Zamojskie stowarzyszenia i fundacje uprawnione do korzystania z 1% działają na rzecz osób niepełnosprawnych, chorych, bezdomnych i ubogich, dbają o środowisko, organizują dodatkowe zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, rozwijając ich pragnienia i pasje. Warto je wesprzeć finansowo, bo są solidne i sprawdzone, bo naprawdę pomagają rozwiązywać codzienne problemy i najlepiej znają potrzeby mieszkańców.

Dlatego w imieniu Zarządu Zamojskiego Forum zachęcam Państwa do przekazania swojego 1% podatku jednej z zamojskich organizacji pożytku publicznego, bo wspieranie tych organizacji, to wspieranie rozwoju całego Miasta.

Szczegóły kampanii oraz spis organizacji uprawnionych do otrzymania 1% podatku dochodowego od osób fizycznych, znajdują Państwo na stronie www.zfis.pl w zakładce kampania "1% OD NAS - 1% DLA NAS".

Kamil Kabasiński
Prezes Zarządu ZFIS

SENIORALNE „OSTATKI”

Premierowym występem Teatru Lalek Żyworękich zakończyli karnawał uczestnicy Senioralnej Stacji Socjalnej utworzonej i prowadzonej przez Zamojskie Centrum Wolontariatu. Senioralne „ostatki” przygotowane przez wolontariuszy i organizatorów, odbyły się we wtorek, 9 lutego, w Osiedlowym Domu Kultury „Okrągłak”. Był poczęstunek, tańce i zabawy, okolicznościowe stroje i maski oraz – rzecz najważniejsza - premierowy występ Senioralnego Teatru Lalek Żyworękich. Seniorzy zaprezentowali słowno-muzyczną baśń pt. „Przygody Króla Jegomścia” animując lałkami i użyczając im głosu. Spektakl przygotowywali pod kierunkiem Janiny Lachowskiej i Tadeusza Flora, a kostiumy, scenografię i maski – z Marzeną Miśkiewicz i wolontariuszkami: Anią, Igi i Fany. Nie zabrakło też romantycznych piosenek, które wykonała Pani Maria Adamczyk i wierszy napisanych „na okoliczność”, które wyrecytował autor, Pan Eugeniusz Cybulski.

Całe wydarzenie było efektem działań skierowanych do seniorów, zwłaszcza tych poszkodowanych przez III Rzeszę, w wieku 75+ realizowanych w ramach projektu finansowanego przez niemiecką fundację „Pamięć. Odpowiedzialność. Przyszłość.” W jego ramach, od 6 już lat, odbywają się min. cykliczne zajęcia: plastyczne, muzyczne, teatralne, językowe, rytmiczno-rehabilitacyjne i treningi pamięci. Cztery dni w tygodniu działa świetlica nazwana Senioralną Stacją Socjalną: we wtorki i czwartki w „Okrągłaku”, a w poniedziałki i środy w „zielonej świetlicy” przy ul. J. Zamojskiego 48. Organizatorzy zapraszają chętnych, zwłaszcza do „zielonej świetlicy”, gdzie są jeszcze wolne miejsca i gdzie można miło spędzić czas.

Krystyna Rybińska-Smyk



Nasi sąsiedzi z pasją...

„Rozważna i romantyczna” ELŻBIETA GNYP

Jest jedną z bardziej znanych postaci kulturalnego Zamościa, bo i są ku temu powody. Maluje, rysuje, fotografuje, zajmuje się dydaktyką artystyczną, eseistyką i publicystyką w zakresie sztuki. Jest kuratorką wystaw, komisarzem plenerów malarskich i jurorką wielu konkursów plastycznych. O jej kunszcie artystycznym świadczą obrazy i wystawy: 11 indywidualnych i udział w 70 zbiorowych, a literackim – teksty: m.in. w Zamojskim Kwartalniku Kulturalnym, Akcencie, katalogach wystaw oraz przedmowy i recenzje do antologii i tomików poezji. Jest prezesem Zamojskiego Towarzystwa „Renesans”.

Zamiłowanie do sztuki i literatury ma – jak mówi – w genach. Rodzice byli uzdolnieni manualnie, ojciec „projektowo – konstrukcyjnie”, mama haftowała, wyszywała, szydełkowała (w oknie Elżbiety wiszą firany wykonane jej ręką), układała kompozycje kwiatowe. Wujek Bronisław Wojniak był artystą malarzem (później twórczo zajmował się tkaniną artystyczną) i dyrektorem Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Supraślu. Motywowana przez rodzinę, później nauczycieli malowała i rysowała od zawsze. Z ogromną sympatią wspomina nauczycieli i Szkołę Podstawową Nr 2, a zwłaszcza panią Wiesławę Komarową, która bardzo wysoko oceniała plastyczne umiejętności swojej uczennicy.

Później było Liceum Sztuk Plastycznych i kształtujący umiejętności mistrzowie: Zofia Kosiorek, Weronika Wawryn, Bogusław Bodes, Jan Siwczuk, Maria Majdan. – „Aktualnie, z moimi mistrzami jestem w bardzo przyjacielskich relacjach, zawdzięczam im bardzo wiele. To oni rozbudzili moją ciekawość życia, świata, sztuki, poznawania, nie ingerując w osobowość”. Kolejny etap artystycznej edukacji związała z Poznaniem i studiami w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych. Po jej ukończeniu, wróciła do Zamościa „miasta urodzenia i dojrzałego wyboru”. Zna je doskonale. I nie tylko zabytkową Starówkę, ale również Nowe Miasto – ulice: Listopadową, gdzie był rodzinny dom,



„bezpieczeństwo i miłość rodziców”, Młyńską z ogrodami, kwiatami, sadami, malinowymi chruśniakami, łąką i porośniętą szuwarami Łabuńkę. Ten „miniony pejzaż” bliski jest klimatom Leśmiana, który zawsze ją inspirował. Może dlatego od 2006 roku jest kreatorką i kuratorką artystyczną cyklu wystaw plastycznych dedykowanych temu poecie, pod nazwą:

Zamojskie Leśmianowe Biennale Sztuki.

Druga część Nowego Miasta tj. ulica Jana Zamoyskiego stała się jej „miejscem na ziemi”. Od 30 lat mieszka na „niebieskim osiedlu”, w jednopiętrowym bloku wśród zieleni, ciszy i spokoju. Tutaj słucha (w zależności od nastroju) Chopina, Szumana, Czajkowskiego, muzyki lekkiej z lat różnych i „muzyki świata”.

„Tu pracuję, tworzę, wspólnie z moim Towarzystwem „Renesans” współkreuję współczesne kulturowe oblicze Zamościa”.

Jeszcze do niedawna można ją było spotkać w Wydziale Kultury w Starostwie Powiatowym, gdzie pracowała. Nie czuje się emerytką: „„Twórcą się jest przez całe życie. Taki stan dotyczy tylko pracy etatowej, a tę zakończyłam w tym roku.” Pytana o plany na przyszłość, mówi: - „Chcę namalować kilka dobrych obrazów, przygotować własną wystawę, zaprezentować kilka ciekawych pokazów interdyscyplinarnych sztuki współczesnej. Będę kontynuować badania historyczne w zakresie sztuk pięknych. Jestem też wykładowcą akademickim i ... Kocham życie”.

Elżbieta jest zodiakalnym koziorożcem, a osoby spod tego znaku są ambitne i wytrwałe. Sukces osiągają dzięki własnej pracy, stanowczości, talentom i wdziękowi.

I coś w tym chyba jest...

Krystyna Rybińska-Smyk

Redakcja: ul. Wyszyńskiego 28 A, 22-400 Zamość, tel. 84 62 73 775

e-mail: glos.osiedla@wp.pl

Wydawca: Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu.

e-mail: sekretariat@smjz.zamosc.pl

Redaktor naczelny: Tadeusz Białek.

Zespół redakcyjny: Dorota Nowosad, Roman Chachuła, Anna Krystyna Misztal.

Skład i łamanie: Drukarnia „Zamdruk”, ul. Ogrodnicza 34, Skokówka, 22-400 Zamość.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów.

Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.