

POD WSPÓLNYM DACHEM

Lipiec 2023r Numer 2 (100) Rok XXVIII ISSN 1505-7704 BEZPŁATNA

Gazeta Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW"

TRADYCJA · WIARYGODNOŚĆ · ZAUFANIE · ROZWÓJ



www.sm-row.pl

**UKWIECONE ZIELONE OSIEDLA DAJĄ
WYTCHNIENIE MIESZKAŃCOM W GORĄCE DNI.**



Co w numerze?

JUBILEUSZ 55 LECIA
KAPŁAŃSTWA
Ks. Józefa Moczygęby
str. 2-3

WALNE ZGROMADZENIE
CZŁONKÓW
str. 4-5

LATO
NA ZIELONYCH
OSIEDLACH
str. 6-7

Ograniczanie Poboru
Wody i Używanie Jej
Tylko na Cele Życiowe
str. 12



JUBILEUSZ 55 LECIA KAPŁAŃSTWA Ks. Józefa Moczygęby

Ks. Józef Moczygęba to nasz mentalny przewodnik w okresach przedświątecznych, który dzieli się z nami w tym czasie dobrym słowem i celnymi wskazówkami. W czerwcu tego roku obchodził 55 lat posługi kapłaństwa, dlatego chcieliśmy złożyć najserdeczniejsze gratulacje. Ta postuga kapłańska jest źródłem wielkiego błogostawieństwa z którego nasi mieszkańcy mają okazję korzystać.

Dziękujemy, że Ksiądz również w naszej społeczności realizuje swoje powołanie i poświęca swój czas na przygotowanie refleksji świątecznych które prezentujemy na łamach naszej gazety. Niech łaska i Pokój Pana zawsze pozostają z Tobą i w Tobie. Z serdecznym szacunkiem Zarząd i pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej ROW.

Biografia Ks. Józefa Moczygęby.

Urodzony 30 kwietnia 1944 roku w Katowicach – Wełnowcu, ochrzczony 7 maja 1944 roku w tamtejszym kościele NMP Wspomożenia Wiernych. W latach od 1951 do 1958 uczęszczał do Szkoły Podstawowej nr 17 w Wełnowcu. Od roku 1958 do 1962 kontynuował naukę w Liceum Ogólnokształcącym

nr 6 w Katowicach, które ukończył zdany egzaminem maturalnym. Od 1962 roku do 1968 odbył studia filozoficzno – teologiczne w Wyższym Śląskim Seminarium Duchownym w Krakowie ukończone pracą naukową z zakresu historii Kościoła w Polsce, której tematem było: „Życie i działalność duszpasterska Księdza Jana Machy”, młodego, wyświęconego w 1939

roku kapłana, który za swoją działalność duszpasterską – charytatywną skierowaną szczególnie względem polskich rodzin dotkniętych aresztowaniami i różnego rodzaju szykanami ze strony niemieckiego okupanta, został oskarżony i skazany na karę śmierci a potem ścięty w więzieniu w Katowicach. Była to jedna z pierwszych prac źródłowych na ten temat. Jednym z najbardziej wia-

rodnych źródeł była moja osobista rozmowa z żyjącą jeszcze wtedy matką, dziś już błogosławionego ks. Jana Machy, z śp. Anną Macha. Po latach ta praca została włączona do akt procesu beatyfikacyjnego. Beatyfikacja błogosławionego ks. Jana Franciszka Machy odbyła się dnia 20 listopada 2021 roku w Archikatedrze Chrystusa Króla w Katowicach. Po ukończeniu studiów seminaryjnych dnia 2 czerwca 1968 roku w Katedrze w Katowicach, z rąk Księdza Biskupa Katowickiego dr Herberta Bednorza przyjąłem święcenia kapłańskie. Dekretami Biskupa Katowickiego pracowałem jako wikariusz : w parafii św. Anioła Stróża w Gorzycach Śl. (1968–1971), potem w parafii Wniebowzięcia NMP w Biertułtowach (1971–1975), oraz w parafii katedralnej Chrystusa Króla w Katowicach (1975–1979). W 1979 roku ks. biskup Herbert Bednorz zamianował mnie proboszczem w parafii św. Marcina w Międzyrzeczu (dziś ta parafia należy do diecezji Bielsko – Żywieckiej) w 1989 roku zostałem proboszczem parafii Wniebowzięcia NMP w Wodzisławiu Śl. w 1998 proboszczem parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Wyrach, potem rektorem kościoła Najświętszego Serca Pana Jezusa w Siemianowicach Śląskich i kapelanem SS. Wizytek, a po przekazaniu tego kościoła wspólnocie Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, pracowałem jako kapelan szpitali w Siemianowicach Śl., w tym słynnej „oparzeniówki” i wreszcie od 2001-go roku jako rektor i proboszcz parafii Nawiedzenia NMP w Siemianowicach – Bańgowie. W 2010 roku ks. Arcybiskup – Metropolita Katowicki Damian Zimoń przeniósł mnie na emeryturę w związku z osiągnięciem wieku emerytalnego. Jako emeryt zamieszkałem w parafii Wniebowzięcia NMP w Biertułtowach włączając się w pomoc duszpasterską miejscowej parafii. Patrząc na tę historię kapłańskiego życia i posługi dziękuję Panu Bogu za powołanie i wszelkie łaski, którymi mnie w życiu otacza, za rodziców, wychowawców, katechetów, przełożonych seminarium, profesorów i wszystkich, którzy pomagali mi to swoje powołanie rozeznaczyć, kształtować i rozwijać. Dziękuję za dobrych ludzi, których wszędzie spotykałem i spotykam, za ich życzliwość, wyrozumiałość i modlitwę. Wśród tych ludzi szczególne miejsce w moim sercu zajmuje wspólnota wierzących, pracowitych, dobrych, życzliwych i rozmodlonych ludzi naszej wodzisławskiej ziemi, na której łącznie licząc żyję już prawie 30 lat, więcej niż

połowa mej 55-cio letniej posługi kapłańskiej. Radością dla mnie jest dzielić się Słowem Bożym napisanym na stronach naszej gazetki osiedlowej „Pod wspólnym dachem”. Dnia 6 czerwca br. w czasie Mszy św. w Biertułtowskim kościele zabrzmiało dziękczynne Te Deum laudamus”. Uwielbiamy Pana dobrego Boga, za wszelkie dobro, które przez kapłańską posługę, ale i przez modlitwę i dobro każdego z Was płynie i uświęca tę ziemię i tych ludzi, którzy tu żyją, pracują, uczą się, a może i cierpią, ale zawsze żyją w naszym sercu. Niech wstawienie Matki Bożej, tak czczonej na tej ziemi, towarzyszy naszemu życiu i pracy tak długo, jak długo tego będzie chciał dobry Bóg Ojciec, Syn i Duch Święty.

„Panie mój cóż Ci oddać mogę za bezmiar niezliczonych łask. W każdy dzień sławić będę Cię, wielbił Cię. **Alleluja!** ■



Walne Zgromadzenie członków

Za nami Walne Zgromadzenie członków. To ważne wydarzenie w życiu naszej spółdzielczej rodziny. To tu zapadają najważniejsze decyzje, dotyczące funkcjonowania naszej spółdzielni. Te strategiczne decyzje mają istotny wpływ na całokształt działalności Spółdzielni.

Z jednej strony martwi mnie fakt, że tak niewiele osób uczestniczy w organizowanych spotkaniach, ale z drugiej strony rozumiem, że wpływ na to ma zmieniający się trend życia. Wszyscy jesteśmy zapracowani i zagonieni codziennymi czynnościami i brakuje nam często czasu na wiele spraw. **Ja jednak uważam, że dach nad głową jest główną wartością w życiu każdego człowieka, daje poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji dlatego zależy mi na dotarciu z informacją o istotnych sprawach mających wpływ na funkcjonowanie spółdzielni, a mających wpływ na Wasze życie.** Biorąc pod uwagę fakt, że większość naszych mieszkańców czerpie informacje z in-

ternetu i tu nie odkrywam żadnej nowości podjąłem decyzję, iż my swój przekaz dostosujemy do obecnego trendu dlatego założyłem fanpage'a Spółdzielni. Przez media społecznościowe będziecie mogli bieżąco śledzić życie spółdzielni i prowadzone działania na co dzień.

Jesteśmy przedsiębiorstwem działającym w oparciu o partnerski układ. My jako zarząd zarządzamy Państwa mieniem i zależy nam też na komunikacji zwrotnym, czy nasze intencje są spójne z Państwa.

Na tegoroczny Walnym Zgromadzeniu priorytetem było ustalenie kierun-

ków działań spółdzielni na kolejne lata, obejmujących dalszą termomodernizację i modernizację budynków, rozwój małej infrastruktury. Ważnym omawianym tematem, były również wzrosty opłat za centralne ogrzewanie, które na przestrzenie ostatniego roku znacząco wzrosły, budząc niepokój wśród mieszkańców.

Ze sprawozdaniem na temat działalności Zarządu i Rady Nadzorczej mogą Państwo zapoznać się na naszej stronie internetowej <https://sm-row.pl/akty-prawne/sprawozdania-i-inne-akty-prawne/>.

Na łamach gazety, chciałbym szczególnie jeszcze raz pogratulować za udział

w zebraniu naszym członkom z 50-letnim stażem, którzy zostali uhonorowani statuetką i słodkim poczęstunkiem. Życząc dużo zdrowia i dalszej satysfakcji z mieszkania pod naszym wspólnym dachem.

Naszą misją jest zarządzanie bez tajemnic, dbałość o każdego mieszkańca, troska o dobrą współpracę z mieszkańcami, tak aby zamieszkując w naszych zasobach czuli się komfortowo i bezpiecznie, chcemy zaspakajać potrzeby mieszkańców poprzez nowoczesne i profesjonalne zarządzanie powierzonym mieniem, a celem naszym jest satysfakcja i zadowolenie mieszkańca z wykonywanej przez nas pracy.

Na koniec chciałbym skierować słowa podziękowania do mieszkańców, którzy na co dzień dzielą się z nami swoimi spostrzeżeniami i uwagami oraz do osób biorących czynny udział w pracach organów samorządowych, którzy swoją postawą dają świadectwo dbałości o wspólny majątek i powierzone środki finansowe. Dziękujemy również pracownikom, którzy swoją codzienną pracą przyczyniają się do realizacji przyjętych działań. ■



Lato na własnym podwórku

Wakacje to czas, kiedy większość z nas marzy o wypoczynku nad morzem, w górach czy po prostu w ciszy i spokoju na tonie natury. Jednak nie zawsze jest to możliwe.

Dla tych, którzy pozostają w mieście, dobrą alternatywą są letnie atrakcje organizowane w mieście lub wypoczynek wśród zieleni, która otacza nasze osiedla i daje wytchnienie w gorące dni. Dlatego bieżąco inwestujemy w nowe nasadzenia kwiatów, krzewów oraz drzew bo są one nie tylko estetycznym dodatkiem, ale również dają cień w którym można się skryć w słoneczny dzień to zdecydowanie poprawiają jakość życia w naszej okolicy.

Kwiaty, drzewa to nie tylko ozdoba, ale też ważna cecha ekosystemu na osiedlu. Dlatego inwestujemy w stworzenie pięknych i zróżnicowanych kwiatowych kompozycji na trawnikach i skwerach. Taki kolorowy i pachnący krajobraz jest nie tylko przyjemny dla oka, ale

również wpływa korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie – tak komentowali to mieszkańcy podczas swoich spacerów, z którymi zamieniliśmy kilka zdań.

Kwiaty, krzewy, drzewa emitują tlen, a także usuwają zanieczyszczenia powietrza, takie jak dwutlenek węgla czy tlenki azotu. Dlatego inwestycja w nowe nasadzenia to harmonijne dbanie o środowisko i dobre samopoczucie. Doceniają to mieszkańcy chętnie korzystając z terenów zielonych, idealnych do spacerów czy wycieczek rowerowych.

Wszystkie te miejsca pozwalają na relaks i odpoczynek od zgiełku miasta.

W czasie wakacji w mieście organizowanych jest wiele wydarzeń kulturalnych

i rozrywkowych, które mają na celu zaoferowanie mieszkańcom różnorodne atrakcje. Można znaleźć tam koncerty, festyny, pokazy filmów, wydarzenia sportowe czy też warsztaty dla dzieci.

Warto wspomnieć, że letnie wydarzenia w mieście i na osiedlach to również okazja do spotkania z sąsiadami i nawiązania nowych znajomości. Dzięki temu może się okazać, że na naszym osiedlu mieszka

wiele interesujących osób, z którymi możemy nawiązać dłuższe, interesujące relacje. Wystarczy tylko oderwać się na chwilę od telefonu i nawiązać rozmowę z sąsiadem czy spotkanym mieszkańcem na skwerku spacerowym. Taka relacja może przynieść wiele pozytywnych efektów dla naszego zdrowia i samopoczucia, bo nic nie zastąpi międzyludzkich relacji i budowanie więzi z lokalną społecznością, w której żyjemy. ■

Wakacje to również dobry czas i okazja, aby podjąć inicjatywę i wspólnie zorganizować coś interesującego dla sąsiadów i znajomych, dzięki temu letnie pory roku na osiedlach będą pełne atrakcji i wakacyjnego nastroju.



LATEM UWAŻAJ NA KLESZCZE! To teraz są najbardziej aktywne

Budzą w nas strach i obrzydzenie – KLESZCZE! Choć to niewielkie stworzonka o dość niepozornym wyglądzie, potrafią być naprawdę niebezpieczne.



Dlaczego tak panicznie boimy się jego obecności na naszej skórze. Otóż oprócz środka znieczulającego w ślinie kleszcza znajdziemy całe mnóstwo wirusów i bakterii. Do najpoważniejszych chorób przenoszonych przez kleszcze należą bez wątpienia **kleszczowe zapalenie mózgu** oraz **borelioza**.

Mimo iż okres żerowania kleszczy nie przypada wyłącznie na miesiące letnie, to właśnie teraz jesteśmy najbardziej narażeni na ich atak, ponieważ więcej czasu spędzamy na łonie natury.

Gdzie najczęściej możemy natknąć się na kleszcze? Jak uniknąć kontaktu z nimi?

Co zrobić gdy już znajdziemy na sobie kleszcza? Przeczytaj, zanim wybierzesz się na urlop!

Ściółka leśna wilgotnych lasów mieszanych stanowi naturalne środowisko bytowania kleszczy. Napotkamy je zarówno na żdźbłach traw jak i na liściach rosnących przy leśnych ścieżkach,

gdzie kleszcze czekają na swoje ofiary. Poza lasami kleszcze możemy spotkać również w naszych własnych przydomowych ogródkach, na trawnikach, w parkach czy nad brzegiem stawów. Mitem jest natomiast stwierdzenie, że kleszcze mogą spaść na nas z drzewa. Kleszcz nie himalaista i na zbyt dużą wysokość wspinać się nie potrafi. Jego maksymalne osiągnięcie to 1,5 metra.

Ostatecznie, najlepszym sposobem na uniknięcie ugryzienia kleszcza i chorób z nim związanych, jest **noszenie długich rękawów i spodni w terenach leśnych** ale też w terenach zielonych takich jak parki, stosowanie preparatów odstrasżających kleszcze oraz dokładne przeglądanie swojego ciała po pobycie na zewnątrz.

Co robić gdy już zauważymy kleszcza wbitego w skórę?

Powinniśmy jak najszybciej podjąć próbę jego usunięcia. Im dłużej kleszcz pozostaje wbity w skórę, tym większe jest ryzyko zakażenia. Najlepiej zrobić to specjalnymi pęsetami trzymając kleszcza

za głowę i wyciągając go na zewnątrz bez nacisku. Nie wolno przecinać i nie wolno zostawiać w skórze.

Następnie obserwować miejsce ugryzienia przez kilka dni. Jeśli pojawi się zaczerwienienie, obrzęk lub ból, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.

Jakie badania wykonać po ugryzieniu kleszcza?

Po ugryzieniu kleszcza należy wykonać badania krwi w celu wykluczenia chorób przenoszonych przez niego. W przypadku choroby z Lyme, wykonywane są **testy ELISA i Western blot**, które wykrywają przeciwciała przeciwko bakterii *Borrelia burgdorferi*.

Objawy chorób zwykle występują po kilku dniach lub tygodniach od ugryzienia i mogą obejmować gorączkę, ból głowy, ból mięśni, skrzepowanie w klatce piersiowej, przewlekłe zmęczenie, ból stawów, zaburzenia snu i inne.

Ważne jest, aby od razu skonsultować się z lekarzem, jeśli podejrzewamy u siebie boreliozę. ■

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SPÓŁDZIELCZOŚCI:

1 lipca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Spółdzielczości. Jest to dzień, który ma na celu zwrócenie uwagi na spółdzielczość jako model biznesowy, który skupia się na zrównoważonym rozwoju społeczności lokalnych.

Spółdzielczość jest formą organizacji gospodarczej, która opiera się na równości i demokracji. Członkowie spółdzielni są jednocześnie właścicielami i zarządzają nią wspólnie. Wspólne cele, takie jak osiągnięcie zysków, są realizowane w sposób sprawiedliwy i zgodny z wartościami, takimi jak solidarność i współpraca.

W Polsce spółdzielczość ma długą tradycję i jest ważnym czynnikiem w rozwoju lokalnym.

Według danych z 2020 roku, w Polsce działa około 30 tysięcy spółdzielni, które zrzeszają ponad 8 milionów członków. To duży wkład w gospodarkę kraju i rozwój społeczności lokalnych.

W tym roku Międzynarodowy Dzień Spółdzielczości obchodzimy pod hasłem „**Rewitalizacja poprzez spółdzielczość**”. Jest to nawiązanie

nie do roli, jaką spółdzielnie odgrywają w rewitalizacji i ożywieniu społeczności lokalnych. Poprzez swoją działalność, spółdzielnie przyczyniają się do rozwoju lokalnego, tworzą miejsca pracy i wprowadzają innowacyjne rozwiązania.

W tym dniu warto zwrócić uwagę na znaczenie spółdzielczości w promowaniu zrównoważonego rozwoju oraz na jej potencjał w kształtowaniu społeczności lokalnych. To również do-

bry moment, by przypomnieć o korzyściach, jakie płyną z przynależności do spółdzielni oraz o możliwościach, jakie daje członkostwo w tej formie organizacji. ■

Wszystkim spółdzielcom oraz sympatykom spółdzielczości życzymy w tym dniu wielu sukcesów oraz dalszego rozwoju swoich spółdzielni.



Międzynarodowy Dzień Spółdzielczości 2023: spółdzielnie dla zrównoważonego rozwoju



Wczesna diagnoza i leczenie są kluczowe dla szybkiego powrotu do zdrowia i uniknięcia poważniejszych powikłań.

Remonty

Remonty są nieodzownym elementem budynków w dobrej kondycji oraz zapewnienia komfortu i bezpieczeństwa mieszkańcom, dlatego podejmowane są ciągłe działania służące poprawie funkcjonalności i estetyki, a także energooszczędności zasobów mieszkaniowych.

Do najważniejszych ale jednocześnie najbardziej pracochłonnych i kosztownych prac, pewnością należy zaliczyć:

• „Termomodernizacje wraz z demontażem i utylizacją płyt zawierających azbest oraz regulacja instalacji c.o. w budynku mieszkalnym w Wodzisławiu Śląskim przy ul. Przemysława 14.”

Rozpoczęcie prac:
03.04.2023

Planowane zakończenie:
koniec listopada.

Zakres robót:

a) demontaż istniejącego ocieplenia z wełny mineralnej i płyt azbestowych oraz ich utylizacja,

b) wzmocnienie warstwy fakturowej ścian,

c) ocieplenie ścian zewnętrznych styropianem, wykonanie tynku silikonowego,

d) ocieplenie stropodachu wentylowanego granulatem wełny mineralnej,

e) naprawa betonowych elementów płyt stropowych balkonów i balustrad balkonowych,

f) wymiana niektórych balustrad loggii ostatnich kondygnacji,

g) montaż zadaszeń nad loggiami ostatnich kondygnacji,

h) zastąpienie płyt azbestowych na obudowach loggii ostatnich kondygnacji płytami HPL,

i) zastąpienie przeszklenia z witrolitów na klatkach schodowych fasadami aluminiowymi,

j) wymiana stolarki okiennej na klatce schodowej jednego segmentu oraz w pomieszczeniach piwnicznych,

k) wymiana drzwi wejściowych do klatek schodowych,

l) wykonanie robót malarskich wewnętrznych po wymianie stolarki i zastąpieniu przeszkleń z witrolitów fasadami aluminiowymi,

m) demontaż istniejących naświetli okienek piwnicznych oraz montaż no-

wych naświetli prefabrykowanych,

n) wykonanie nowej opaski z płyt betonowych,

o) skrócenie zadaszeń wejść do klatek schodowych, wymiana pokrycia z poliwęglanu wraz z oczyszczeniem i malowaniem elementów stalowych,

p) wymiana zaworów pod pionowych instalacji c.o. w piwnicach,

r) izolacja poziomów rur c.o. w piwnicach piankami PUR w otulinie z PCV,

s) regulacja nastawcza instalacji C.O. wraz z pracami towarzyszącymi.

• „Remont ocieplenia wraz z regulacją instalacji c.o. oraz wymianą balustrad i remontem loggii w budynku mieszkalnym nr 76-79 na os. XXX-lecia w Wodzisławiu Śl.”

Planowane rozpoczęcie:
lipiec

Planowane zakończenie:
koniec listopada. ■

Zapraszamy do hurtowni fryzjerskiej ELMi w Wodzisławiu Śląskim na Os. XXX-lecia 62 c obok Poczty oraz przy ul. 26 Marca 2e obok Szewca.

W sprzedaży farby do włosów, rozjaśniacze, tonery, a także szampony i odżywki. W naszej ofercie znajdują Państwo także środki czystości i żele oraz akcesoria do paznokci.

Tel: 782 745 783 / 794 745 783.



ZADBAJMY O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU NA SIŁOWNI POD CHMURKĄ.

Ćwiczenia na świeżym powietrzu mają wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Oto kilka sposobów, w jaki mogą wpływać na nasze ciało i umysł:

1. Lepsza dotlenienie organizmu:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu pozwalają nam oddychać czystym, świeżym powietrzem, co może przyczynić się do lepszego dotlenienia organizmu. Wzmocniony dostęp do tlenu może wpływać na poprawę energii, wydolności i ogólnego samopoczucia.

2. Witamina D:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu dają nam możliwość naładowania się naturalnym światłem słonecznym, co może pomóc w syntezie witaminy D w organizmie. Witamina D jest niezbędna dla zdrowych kości, układu immunologicznego i funkcjonowania wielu innych systemów w naszym ciele.

3. Poprawa nastroju:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą wpływać na poprawę nastroju i redukcję stresu. Czynniki takie jak naturalne otoczenie, słońce, zieleń i przestrzeń mogą mieć pozytywny wpływ na nasze emocje i psychikę.

4. Zwiększona motywacja:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą dostarczyć nam większej motywacji do aktywności fizycznej. Przyjemne otoczenie, różnorodność terenu i możliwość eksploracji nowych miejsc mogą sprawić, że trening stanie się bardziej interesujący i atrakcyjny.



5. Wzmocnienie układu odpornościowego:

Regularne ćwiczenia na świeżym powietrzu mogą przyczynić się do wzmocnienia układu odpornościowego. Aktywność fizyczna, szczególnie na zewnątrz, może pomóc w redukcji stanów zapalnych, poprawie krążenia i ogólnym wzmocnieniu organizmu.

6. Diversja sensoryczna:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu oferują większą diversję sensoryczną w porównaniu do treningu w zamkniętej przestrzeni. Dźwięki, zapachy, dotyk natury oraz zmienne warunki atmosferyczne mogą dostarczać nam różnorodnych bodźców, co wpływa na nasze zmysły i doznania.



Ćwiczenia na świeżym powietrzu są doskonałym sposobem na korzystanie z natury, jednocześnie dbając o nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Siłownia pod chmurką ma ogromną zaletę – jest bezpłatna i dostępna dla każdego. Nie musimy się rejestrować czy wynajmować sprzętu. Wszystkie przyrządy są wykonane z bezpiecznych materiałów, co daje dodatkowy komfort podczas treningów. ■



KLUCZ DO ZRÓWNOWAŻONEJ PRZYSZŁOŚCI

Ograniczanie Poboru Wody i Używanie Jej Tylko na Cele Życiowe.

Otrzymując APEL Wodzisławskich Wodociągów dotyczący oszczędzania wody przyczyniamy się do jego rozpowszechnienia, gdyż mamy na uwadze budowanie świadomości wśród naszych mieszkańców, aby nie wrócili czasy kiedy na nasze osiedla wjeżdżały beczkowszy. Co prawda była tego inna przyczyna ale w skutkach dla mieszkańców uciążliwość będzie podobna.

Woda jest niezwykle cennym zasobem naturalnym, na którym opiera się całe życie na Ziemi. Niestety, nasz nieodpowiedzialny sposób korzystania z wody doprowadził do poważnych problemów związanych z niedoborem wody w wielu regionach świata. Aby zapewnić zrównoważoną przyszłość dla naszych społeczności i środowiska naturalnego, musimy podjąć działania mające na celu ograniczenie poboru wody i skupienie się na jej wykorzystaniu tylko do celów życiowych.

Woda jest nieodzowna dla przetrwania każdej istoty żywej. Bez wody nie moglibyśmy pić, myć się ani utrzymywać higieny osobistej. To są podstawowe cele życiowe, których nie można

zaniedbywać. Jednak w dzisiejszych czasach, woda jest wykorzystywana w sposób nieodpowiedzialny w wielu obszarach naszego życia, co prowadzi do jej marnotrawstwa i niezrównoważonego zużycia.

Jednym z kluczowych kroków w ograniczaniu poboru wody jest świadomość i edukacja społeczeństwa na temat znaczenia oszczędzania wody. Drobne zmiany w naszych codziennych nawykach mogą mieć ogromny wpływ na globalne zapotrzebowanie na wodę. **Oto kilka praktycznych wskazówek, które mogą nam pomóc w oszczędzaniu wody:**

1. Naprawa wycieków: Nawet niewielkie wycieki mogą prowadzić do straty dużej ilości wody. Regularne sprawdzanie i naprawa wycieków w domu, ogrodzie czy w miejscach publicznych jest kluczowe dla ograniczenia marnotrawstwa wody.

2. Odpowiedzialne korzystanie w domu: Możemy ograniczyć zużycie wody w domu poprzez wprowadzenie prostych nawyków, takich jak krótsze prysznice, zamykanie kranu podczas

mycia zębów czy mycia naczyń to skuteczne sposoby na zmniejszenie zużycia wody.

3. Świadome wybory konsumenckie: Przy zakupie nowych urządzeń gospodarstwa domowego, takich jak pralki, zmywarki czy toalety, warto zwracać uwagę na ich efektywność w zakresie zużycia wody. Wybieranie urządzeń o niskim zużyciu wody może przyczynić się do oszczędności na dłuższą metę.

4. Recykling wody: Woda używana do mycia owoców i warzyw czy prania może zostawić wodę i podlać kwiatki

Ograniczanie poboru wody i używanie jej tylko na cele życiowe jest niezwykle istotne dla zachowania równowagi ekologicznej i zapewnienia przyszłym pokoleniom dostępu do tego cennego zasobu. Każdy z nas może wnieść swój wkład poprzez podejmowanie świadomych wyborów i zmianę codziennych nawyków.

Wdrażając nowe nawyki nie myśl o dziś tylko o JUTRO. Świadomie budujmy naszą przyszłość. ■



Standardowy chłodnik litewski

Przepis na chłodnik jest bardzo, bardzo prosty. Standardowy chłodnik litewski jest robiony na bazie wystudzonych buraków, dlatego można je ugotować wcześniej, co znacznie przyspiesza przygotowanie chłodnika. Chłodnik z buraków ćwikłowych generalnie można robić przez cały rok, ale najlepiej smakuje latem, kiedy warzywa są młode i słodkie.



Składniki:

4 duże lub 6 mniejszych buraków,
pęczek rzodkiewki,
4 ogórki,
300 ml kefiru,
500 ml jogurtu naturalnego,
100 ml kwaśnej śmietany,
pęczek koperku,
do gotowania buraków: łyżka soku z cytryny,
1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka octu, sól i pieprz.

Jak przygotować?

Chłodnik z buraków ćwikłowych po litewsku powinien zawierać starte na tarce warzywa. Można jednakże pokroić je także w drobną kosteczkę. Samo wykonanie jest bardzo proste.

Buraczki umyć, obrać i pokroić na części, zalać wodą w garnku i gotować. W trakcie gotowania dodać przyprawy, by buraki nie ściemniały. Odcedzić buraki, ale nie wylewać wywaru. Wystudzić. Obrać ogórki i pokroić albo zetrzeć na tarce. Rzodkiewki przebrać, zetrzeć lub pokroić na małe kawałki. Posiekać koperek. Buraki zetrzeć na tarce. Wymieszać wszystkie warzywa. Do warzyw dodać kefir, jogurty i ewentualnie śmietanę, dodać sok z cytryny i koperek. Dodać kilka łyżek wywaru z buraków. Chłodnik przed podaniem należy schłodzić.

Najłatwiejsze ciasto z rabarborem

Banalnie prosty, ale za to bardzo pyszny przepis na puszyste ciasto z rabarborem! Delikatne ciasto, kwaskowaty rabarbar - to połączenie, które pokochają wszyscy! Jeśli lubisz to warzywo, koniecznie wypróbuj ten przepis i delektuj się efektem w postaci ciasta z rabarborem.



Składniki:

1½ kg rabarbaru
300 g mąki tortowej
200 g krupczatki
1 szklanka cukru
1 łyżka cukru waniliowego
2 łyżki proszku do pieczenia
szczypta soli
200 g masła
1 jajko
3 żółtka
2 łyżki śmietany
cukier puder do dekoracji

Jak przygotować?

Krok 1. Krupczatkę i mąkę tortową przesiewamy na stolnicę, dodajemy cukier, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, zimne masło pokrojone na kawałki oraz szczyptę soli. Siekamy całość, a z kruszonki tworzymy kopiec z dołeczkiem.
Krok 2. W dołku kopca umieszczamy śmietanę, wbijamy jajko i żółtka. Mieszamy najpierw nożem, a następnie ubijamy ciasto rękoma, do gładkości.
Krok 3. Formujemy z ciasta walek i dzielimy go na 2 części umieszczając część w woreczku w lodówce na pół godziny, a pozostałą zamrażając w woreczku.
Krok 4. Obrany rabarbar kroimy na dwucentymetrowe części. Masłem smarujemy formę do pieczenia i posypujemy ją bułką tartą. Następnie wykładamy ciasto na spódzie i po bokach.
Krok 5. Wysypujemy na ciasto rabarbar, z wierzchu obsypując go ciastem wyjętym z zamrażarki i startym na tarce z dużymi oczkami.
Krok 6. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni C. Powinno to trwać co najmniej 60 minut. Gdy ciasto będzie gotowe, obsypujemy je cukrem pudrem

BIBLIOTEKA

Biblioteka. Ciche spokojne miejsce pełne książek, gdzie starsza pani w koku, z okularami na nosie surowym wzrokiem patrzy na czytelników przetrzymujących książki i wygłasza nieśmiertelne „cśśś!” gdy ktoś podniesie głos o pół tonu ponad szept. Ach, jeszcze możliwość poczytania na miejscu czasopism i od jakiegoś czasu (choć nie wszędzie) dostępne do wypożyczenia płyty DVD.

Ten stereotyp wydaje się powoli przemijać, jednak wciąż obecny jest pewnie w wielu głowach, szczególnie wśród tych ludzi, którzy omijają biblioteki szerokim łukiem. Zapewnianie darmowego dostępu do zbiorów bibliotecznych, to główna, kluczowa i pierwotna funkcja bibliotek, ale z czasem ich działalność uległa rozszerzeniu.

Pierwsza była promocja czytelnictwa skupiająca wszelkie akcje i wydarzenia organizowane przez biblioteki, co płynnie przeszło w rejonu animacji kulturalnej związanej z tą promocją, jak choćby spotkania autorskie z pisarzami.

Ta rozszerzona (względem podstawowych funkcji) oferta dla bibliotek dojrzałych czytelników wymusiła niejako na nich dalszy rozwój w kierunku czytelników młodszych, co zaowocowało już całkowitym spleceniem się animacji kulturalnej z działalnością Bibliotek. Ponieważ najmłodszy są mniej zorientowani na klasycznie pojmowaną kulturę, zaowocowało to działaniami z zakresu zwykłej animacji dla dzieci organizowanymi przez biblioteki (różnego rodzaju warsztaty, zabawy, gry biblioteczne) oraz rozszerzeniem oferty jeszcze dalej – na edukację (lekcje czytania). W dzisiejszych czasach edukacja ta zresztą płynnie przeskoczyła w rejon ofert dla starszych czytelników, co zauważyć można po zajęciach „e-Senior” mających na celu wdrażanie osób starszych w płynne posługiwanie się sprzętem IT i korzystanie z Internetu. Czy to koniec? A gdzie tam.

Od pewnego czasu biblioteki stają się miejscami edukacji społecznej i integracji lokalnej.

Samo zapewnianie dostępu do książek jest bardzo ważne dla kilku grup społecznych:

1. seniorów, dla których lektura staje się często kluczową rozrywką;

2. dzieci w wieku szkolnym, znajdujących w bibliotekach lektury i książki popularnonaukowe pomocne w nauce;

3. małych dzieci i ich rodziców, poprzez szeroką ofertę książeczek dla maluchów.

Oczywiście korzysta ze zbiorów bibliotecznych szersze grono, bo książki są dziś drogie, a domowe regały nie są z gumy. Dla wielu osób wypożyczenie nowości książkowej jest o wiele lepszą alternatywą niż zakup. Oprócz dostępu do prasy i filmów na DVD spojrzmy ile oferują dziś wodziślaska biblioteka: zbiory muzyczne, czytelnice książek i czasopism, audiobooki, gry planszowe, spotkania autorskie i tematyczne dla dorosłych i młodzieży, konkursy literackie, lekcje biblioteczne dla przedшкоłaków i dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Krótko mówiąc oferta bibliotek coraz bardziej się rozszerza i zchęca do odwiedzania ich coraz szerszą grupę wiekową. ■

GODZINY OTWARCIA BIBLIOTEKI W LIPCU I SIERPNIU 2023	
PONIEDZIAŁEK	9.00-16.00
WTOREK	9.00-16.00
ŚRODA	9.00-18.00
CZWARTEK	9.00-16.00
PIĄTEK	9.00-16.00
SOBOTA	NIECZYNNE



Filia nr 2

ul. 26 Marca 51
Wodzisław – Szpital
32-459-18-47
filia2@biblioteka.wodzislaw-slaski.pl

Poniedziałek:	11:00 – 14:00
Wtorek:	11:00 – 14:00
Środa:	7:00 – 11:00
Czwartek:	11:00 – 15:00
Piątek:	7:00 – 11:00
Sobota:	nieczynne

Filia nr 13

os. XXX-lecia 63
44-286 Wodzisław Śl.
32-456-56-46
filia13@biblioteka.wodzislaw-slaski.pl

Poniedziałek:	9:00 – 16:00
Wtorek:	9:00 – 16:00
Środa:	11:00 – 18:00
Czwartek:	11:00 – 18:00
Piątek:	11:00 – 18:00
Sobota:	nieczynne

NASZA KULTURA!

„Kosmiczna przygoda”, czyli Akcja Lato 2023
Od 3 do 28 lipca.

Zapraszamy wszystkie dzieci do wzięcia udziału w "kosmicznej przygodzie" - bo właśnie tak nazwana jest tegoroczna Akcja Lato z Wodziślaskim Centrum Kultury. Co tam się będzie działo? Nieziemskie warsztaty z pogranicza teatru, muzyki, mody, plastyki, wycieczki do Centrum Edukacji Kosmicznej Astrolab w Czernicy, Funzeum w Gliwicach oraz do Planetarium w Chorzowie, a także gry, zabawy i doświadczenia naukowe. Program na stronie: wck.wodzislaw-slaski.pl



WAKACJE 2023
KSIĄŻKOWE ZOO W BIBLIOTECE
cykl zajęć kreatywno-literackich

Wakacje 2023 Książkowe ZOO w Bibliotece Cykl zajęć kreatywno-literackich	
MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA WODZISŁAW ŚLĄSKI, UL. DASZYŃSKIEGO 2	
04.07. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
11.07. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
12.07. g. 16.00	Głowa i łuska - planszówka (Czytelnia)
18.07. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
21.07. g. 9.00	Złotowłosa i jej kremlowski morderca Teatr MASKA
24.07. g. 10.00	Słonowa meczalica. Czytanie książki „Przygoda słonia”. Wykonanie słonia datęgi formatu przy użyciu papieru, wycinanie, bihuły. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
25.07. g. 10.00	Eko pszczoła. Czytanie książki „O pszczołach, ich życiu, ich pracy, ich roli w przyrodzie”. Wykonanie pszczoły i tekstu, kolorowych papierów. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
25.07. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
26.07. g. 10.00	Biedronkowa zabawa. Czytanie książki „Biedronka Florcia”. Wykonanie teksturowych zakładki przy użyciu różnych technik. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
27.07. g. 10.00	Kabaczkowy wąż. Czytanie książki „Ełżbieta i wąż”. Wykonanie węża przy użyciu papierowych kubków. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
28.07. g. 10.00	Koziołek Namiatolek Teatr KRAN-ART
31.07. g. 10.00	Rej gazek. Czytanie książki „Felix Kociągętek”. Wykonanie kota - kolana za pomocą gazek i kolorowych papierów. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
01.08. g. 10.00	Skarpętowy miś. Czytanie książki „Miś Paddington”. Wykonanie misia za pomocą skarpetki, ryty. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
01.08. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
02.08. g. 10.00	Wodny świat zwierząt w słońcu. Czytanie książki „Rybka Klaro chce mieć przyjaciela”. Wykonanie wodnego świata przy użyciu słońca, piasku, kamyczków, muszlelek. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
03.08. g. 10.00	Karnawał w ZOO. Czytanie książki „Karnawał w ZOO”. Wykonanie papierowych mask zwierząt. Zakończenie cyklu kreatywnego. Wypocznalnia dla Dzieci i Młodzieży (6-12lat)
04.08. g. 10.00	Nubisi na wakacjach Teatr KRAN-ART
08.08. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
11.08. g. 9.00	„Missa Tubino” Teatr MASKA
16.08. g. 16.00	Głowa i łuska - planszówka (Czytelnia)
22.08. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)
28.08. g. 9.00	„Magiczna księga” Teatr MASKA
29.08. g. 10.00	Wakacyjne spotkanie z planszówkami (Czytelnia)



POD WSPÓLNYM DACHEM - Gazeta Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW" w Wodzisławiu Śląskim.

Adres redakcji w siedzibie Spółdzielni: 44-300 Wodzisław Śląski, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 43. Materiały do redakcji prosimy kierować pod powyższym adresem lub składać je w administracjach osiedlowych. Nie zamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Ogłoszenia do gazety przyjmuje oraz informacji udziela Dział organizacji i promocji Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW", pokój nr 10 i 5 w siedzibie Zarządu tel. (32) 428 27 10, 428 27 05. Za treść ogłoszeń redakcja oraz SM "ROW" nie odpowiada.

ADRESY TELEFONY WAŻNE INFORMACJE

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ "ROW"

44-300 Wodzisław Śląski,
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 43
Godziny pracy:
poniedziałki 7:00 - 16:00
od wtorku do czwartku 7:00 - 15:00
piątek 7:00 - 14:00
Telefon centrala - 32 428 27 00;

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA:

Godziny otwarcia:
poniedziałki 7:30 - 15:30
od wtorku do czwartku 7:30 - 14:00
piątki 7:30 - 13:00

dział członkowsko-mieszkaniowy: 32 428 27 55
dział wkładów: 32 428 27 53
dział naliczeń czynszowych: 32 428 27 54
dział lokali użytkowych: 32 428 27 46
kasa: 32 428 27 50

www.sm-row.pl

ADMINISTRACJE OSIEDLOWE:

CENTRUM: 44-300 Wodzisław Śląski,
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 30,
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00
tel. 32 428 27 58

XXX-lecia, PIASTÓW i DĄBRÓWKI:
44-286 Wodzisław Śląski, os. XXX-lecia 62c
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00;
tel. 32 428 27 60, 32 428 27 70

RYDUŁTOWY: 44-280 Rydułtowy, ul. Plebiscytowa 48,
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00;
tel. 32 428 27 76

PSZÓW: 44-370 Pszów, ul. Tytki 9,
tel. 32 428 27 68, kom. 887 133 233,
godz. otwarcia: wtorki 9:00 - 11:00 i 13:00 - 15:00
praca w terenie 11:00 - 13:00
piątki 12:00 - 15:00
praca w terenie 9:00 - 12:00

RADLIN: 44-310 Radlin, ul. Korfanteo 18,
tel. 32 428 27 67, kom. 887 133 233,
godz. otwarcia: poniedziałki i czwartki 9:00 - 11:00
i 13:00 - 15:00
praca w terenie 11:00 - 13:00

AWARIE: po godzinach pracy służb Spółdzielni prosimy zgłaszać telefonicznie.

Wodno-kanalizacyjny

* Administracja Wodzisław Śląski
- kom. 601 857 402

* Administracja Rydułtowy, Radlin, Pszów
- kom. 605 365 674

* Elektryczne i dźwigowe: dla wszystkich administracji:
elektryk - kom. 609 442 461
dźwigowiec - kom. 785 848 480



LOKALE UŻYTKOWE NA WYNAJEM

Posiadamy do wynajęcia lokale użytkowe przeznaczone na prowadzenie działalności gospodarczej w Wodzisławiu Śląskim, Rydułtowach, Pszowie, Radlinie.



Lokal użytkowy o podwyższonym standardzie Wodzisław Śląski, ul. Kard. St. Wyszyńskiego 43

- KLIMATYZACJA
- SYSTEM ALARMOWY
- KAMERY, CZUJNIK RUCHU
- ROZBUDOWANA INSTALACJA TELEINFORMATYCZNA
- POMIESZCZENIE SOCJALNE



Lokal użytkowy o podwyższonym standardzie Wodzisław Śląski, ul. Marklowicka 21

przeznaczony na działalność biurową znajduje się na I piętrze budynku składa się z 3 pomieszczeń biurowych, 1 pomieszczenia socjalnego oraz toalety.



LOKALE UŻYTKOWE DO WYNAJĘCIA

z przeznaczeniem na działalność biurową, handlową i usługową

1. Wodzisław Śl.	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 30	pow. użytk.	136,67m ²
2. Wodzisław Śl.	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 43	pow. użytk.	168,87 m ²
3. Wodzisław Śl.	os. XXX-lecia 62 A	pow. użytk.	374,00 m ²
4. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 3	pow. użytk.	70,30 m ²
5. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 5	pow. użytk.	113,01 m ²
6. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 5	pow. użytk.	95,94 m ²
7. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 6	pow. użytk.	155,52 m ²
8. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 9	pow. użytk.	178,58 m ²
9. Wodzisław Śl.	ul. Marklowicka 21	pow. użytk.	37,09 m ²
10. Wodzisław Śl.	ul. Marklowicka 21	pow. użytk.	102,31 m ²
11. Rydułtowy	ul. Of. Terroru 77	pow. użytk.	226,53 m ²
12. Rydułtowy	ul. Plebiscytowa 48	pow. użytk.	76,78 m ²

Lokal użytkowy z przeznaczeniem na magazyn

Wodzisław Śl. ul. Marklowicka 21 pow. użytk. 142,50 m²

Bliższych informacji udziela Dział Lokali Użytkowych SM "ROW" (pokój nr 29) tel. 32 428 27 46
ZAPRASZAMY DO OGLĄDANIA LOKALI !!!