



NASZ DOM

Magazyn Spółdzielni Mieszkaniowej
im. Waleriana Łukasińskiego

Rok 11 Nr 2/2009

lipiec

ISBN 83906562-1-3

Spółdzielcza demokracja

Wnaturze człowieka leży szybkie przyzwyczajanie się do tego, co dla niego dobre. Przez dwadzieścia lat życia w demokracji nauczyliśmy się korzystać ze wszystkiego, co dobrego ona przynosi. Zapominamy jednak, że słowo „demokracja” ma różne znaczenia i przynosi człowiekowi nie tylko prawa, ale również obowiązki.

Nie żyjemy sami. Obok nas jest rodzina, przyjaciele, znajomi, ale również sąsiedzi. Jakże często jednak zapominamy o tym, pamiętając jedynie o swoich prawach. W każdym bloku na naszych osiedlach mieszka po kilkadziesiąt osób, w różnym wieku, o różnych potrzebach i przyzwyczajeniach. Często niestety przykładamy inną miarę do własnych potrzeb, a inną do potrzeb naszych sąsiadów z bloku czy osiedla. Oczekujemy, że nasze potrzeby zostaną zrealizowane nawet wtedy, gdy dzieje się to kosztem innych. Wobec potrzeb innych głaszamy sprzeciw.

Nie mamy już małych dzieci, więc protestujemy przeciwko założeniu koła naszego bloku placu zabaw. Ale może za kilka lat na tym placu będą bawić się nasze wnuki...? Nie jeździmy samochodem, więc sprzeciwiamy się budowie parkingu. Ale może przyjadą nas odwiedzić nasze dzieci i nie będą miały gdzie postawić swojego samochodu? Albo trudno będzie dojechać karetce pogotowia... Lubimy głośną muzykę i nastawiamy radio na cały regulator nie zwracając uwagi na to, że jest noc. Ale może niedługo sami będziemy bardzo zmęczeni lub chorzy i każdy głośny dźwięk, szczególnie w nocy, będzie dla nas nie do zniesienia...? Mamy ukochanego psa i jest dla nas rzeczą naturalną, że musi on załatwić swoje potrzeby. A że akurat pod drzwiami sąsiada lub na chodniku przed blokiem? To nie nasz problem, tylko tego, kto nie uważa przy chodzeniu... I tak przykłady można mnożyć: droga dojazdowa, boisko, trzepak, drzewa i krzewy itd.

Wydaje się, że takich problemów nie da się rozwiązać, bo podobno gdzie dwóch Polaków, tam trzy zdania. Pięć osób chce mieć koło bloku parking i plac zabaw, ale siedem innych nie. Ci z kolei chętnie widzieliby koło bloku cztery ławki i dwa duże drzewa, ale nie zgadza się na to inna grupa. Zgodnie z zasadami demokracji powinna decydować większość, ale przecież nie można łamać praw mniejszości. W takich sytuacjach znika przyjaźń, dobro sąsiedzkie stosunki, stajemy się nerwowi, złośliwi, czasem wręcz wrogo nastawieni do wszystkich, którzy mają inne niż my zdanie. A przecież ile problemów dałoby się rozwiązać, gdybyśmy przynajmniej spróbowali kierować się zasadami empatii.

Empatia to umiejętność wczuwania się w położenie innej osoby, identyfikowanie się uczuciowo z kimś. To, mówiąc dosadnie, zdolność spojrzenia trochę dalej niż „czubek własnego nosa”. I nie chodzi o to, żeby zapominać o swoich potrzebach czy przyzwyczajeniach, ale realizować je pamiętając również o innych. Może warto po godzinie 22 ściszyć muzykę, bo przecież sąsiedzi mają małe dziecko? Może budowa parkingu spowoduje nie tylko radość zmotoryzowanych sąsiadów, ale i mnie pozwoli łatwiej dojść do drzwi bloku, bez kluczenia między stojącymi bezładnie samochodami? Może czyjeś dziecko nie zachoruje, jeśli posprzątam po moim psie?

Empatia to nie wyraz słabości, ale wrażliwości na drugiego człowieka. O ileż łatwiej byłoby znosić trudy codziennego życia, gdybyśmy spróbowali częściej się do siebie uśmiechać, pozdrawiać, rozmawiać. Może mniej byłoby ludzkiej samotności na naszych pełnych ludzi osiedlach. Może łatwiej byłoby nam wszystkim korzystać z dobrych stron właściwie pojmowanej demokracji...

J.N.

Walne Zgromadzenie Członków Spółdzielni

Walne Zgromadzenie jest najwyższym organem Spółdzielni Mieszkaniowej im. Waleriana Łukasińskiego, działa na podstawie :

- Ustawy z dnia 16 września 1982 r. Prawo spółdzielcze,
- Ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. O spółdzielniach mieszkaniowych,
- Statutu Spółdzielni.

W oparciu o uchwałę nr 4/2009 Rady Nadzorczej Walne Zgromadzenie podzielone zostało na siedem części. Walne Zgromadzenie odbywało się w dniach od 25.05. do 1.06.2009 r.

Walne Zgromadzenie członków podjęło uchwały w następujących sprawach :

1. Przyjęcia i zatwierdzenia sprawozdania Zarządu za 2008 r.
2. Przyjęcia i zatwierdzenia sprawozdania Rady Nadzorczej za 2008 r.
3. Zatwierdzenia sprawozdania finansowego za 2008 r., w tym:
 - wprowadzenie do sprawozdania,
 - bilans Spółdzielni za 2008 r. zamykający się po stronie aktywów i pasywów kwotą 95 265 793,34 zł.,
 - rachunek zysków i strat za rok obrotowy zamykający się zyskiem netto 688 722,97 zł.
 - zestawienie zmian w kapitale (funduszu własnym) za rok obrotowy wykazując zmniejszenie kapitału własnego o kwotę 5 961 257,03 zł.
 - rachunek przepływów pieniężnych za rok obrotowy wykazujący zwiększenie środków pieniężnych o kwotę 288 539,03 zł.
 - dodatkowe informacje i objaśnienia.
4. Podziału nadwyżki bilansowej za 2008 r.

Walne Zgromadzenie Członków działając na podstawie § 35 pkt. 5 Statutu Spółdzielni postanawia nadwyżkę bilansową Spółdzielni za 2008 r. w wysokości 688 722,97 zł rozliczyć w sposób następujący :

- 1) kwotę 73 330,60 zł stanowiącą pożytki z nieruchomości wspólnej, nieruchomości wymienionych w zał. nr 1, przeznaczyć na pokrycie wydatków związanych z eksploatacją i utrzymaniem tych nieruchomości – zgodnie z § 185 ust.1 Statutu,
- 2) kwotę 24 771,27 zł. stanowiącą pożytki zasobów mieszkaniowych z tytułu odsetek od nie-

terminowo wnoszonych opłat czynszowych przez lokale mieszkalne, przeznaczyć na pokrycie wydatków związanych z eksploatacją i utrzymaniem nieruchomości mieszkaniowych, rozliczając w/w kwotę na poszczególne nieruchomości proporcjonalnie do powierzchni użytkowej lokali,

- 3) kwotę 83 093,00 zł stanowiącą dochód ze zbycia zwolnionych lokali w celu ustanowienia odrębnej własności, przeznaczyć na pokrycie wydatków związanych z eksploatacją i utrzymaniem nieruchomości mieszkaniowych, rozliczając w/w kwotę na poszczególne nieruchomości proporcjonalnie do powierzchni użytkowej lokali,
- 4) kwotę 507 528,10 zł. stanowiącą wynik finansowy z własnej działalności Spółdzielni rozliczyć w sposób następujący:
 - a) kwotę 795,38 zł przeznaczyć na sfinansowanie kosztów eksploatacji i utrzymania nieruchomości mieszkaniowych, w których wystąpiły w 2008 r. pustostany,
 - b) kwotę 506 732,72 zł. przeznaczyć na sfinansowanie kosztów eksploatacji i utrzymania nieruchomości mieszkaniowych oraz lokali użytkowych członków, rozliczając w/w kwotę proporcjonalnie do powierzchni użytkowej poszczególnych nieruchomości.
5. Oznaczenia najwyższej sumy zobowiązań, jaką Spółdzielnia może zaciągnąć.
6. Udzielenia absolutorium Prezesowi Zarządu Spółdzielni Jerzemu Niziołowi z wykonania obowiązków w 2008 r.
7. Udzielenia absolutorium Zastępcy Prezesa Zarządu Spółdzielni Jerzemu Kościowi z wykonania obowiązków w 2008 r.
8. Udzielenia absolutorium członkowi Zarządu Spółdzielni Władysławowi Chomiczemu z wykonania obowiązków w 2008 r.

Wszystkie uchwały zostały przyjęte.

We wszystkich częściach Walnego Zgromadzenia uczestniczyli przedstawiciele Rady Nadzorczej, członkowie Zarządu, kierownicy działów, administratorzy oraz pracownicy pracujący na osiedlach wchodzących w skład danej części Walnego Zgromadzenia.

WNIOSKI

z Walnego Zgromadzenia

Spółdzielni Mieszkaniowej

im. Waleriana Łukasińskiego w 2009 r.

I. część budynek w Radecznicy ul. Parkowa 2

1. Prowadzić regularną pielęgnację krzewów rosnących przed budynkiem.
2. Poinformować właściciela terenu graniczącego z nieruchomością ul. Parkowa 2 (od strony zachodniej) o złym stanie technicznym ogrodzenia.
3. W miarę posiadanych środków wykonywać nowe nasadzenia od strony zachodniej budynku.

II. część - członkowie oczekujący brak wniosków

III. część osiedle Planty

1. Wystąpić z pismem do PGK w Zamościu o zwiększenie wielkości lub ilości pojemników na makulaturę przy ul. Peowiaków 68A.
2. Rozważyć możliwość przeniesienia pojemników na śmieci zlokalizowanych przy ul. Peowiaków 70.
3. W miarę możliwości zmodernizować otoczenie kontenera przy ul. Peowiaków 2 i Peowiaków 64.
4. Rozważyć możliwość wymiany drzwi wejściowych w bloku przy ul. Peowiaków 60.
5. Wystąpić do Straży Miejskiej o częstsze kontrole na osiedlu Planty związane z przestrzeganiem porządku i współżycia społecznego.
6. W miarę możliwości finansowych przeprowadzać dalszą termomodernizację budynków.
7. Przeprowadzić racjonalną przecinkę drzew w miejscach stwarzających zagrożenie.
8. Rozważyć możliwość wprowadzenia okresowych dyżurów w soboty dla gospodarzy terenów.

IV. część osiedle Orzeszkowej

1. Rozważyć możliwość modernizacji skwerku przy ul. Orzeszkowej 38.
2. Przeprowadzić racjonalną wycinkę drzew w miejscach powodujących zacienienie.
3. W miarę możliwości finansowych wykonać chodnik oraz modernizację parkingu przy ul. Orzeszkowej 11.

V. część osiedle Oboźna

1. W miarę możliwości finansowych przeprowadzać remonty budynku przy ul. Oboźnej 13.
2. Wystąpić do Miasta o umieszczenie w planie remontów w 2010 r., remont parkingu miejskiego przy ul. Oboźnej 13.
3. Wystąpić do Straży Miejskiej o egzekwowanie ustaleń regulaminu związanego z utrzymaniem porządku przez właścicieli psów.
4. W miarę możliwości finansowych naprawić schodki przy ul. Oboźnej 7.
5. Wystąpić do Zamojskiej Telewizji Kablowej o nadawanie między innymi programów dotyczących ładu, porządku i współżycia społecznego.

VI. część osiedle Kilińskiego, Lubelskie Przedmieście

1. Przeanalizować umowy za wywóz nieczystości zawarte z najemcami i przedsiębiorcami prowadzącymi działalność gospodarczą w okolicach budynku ul. Piłsudskiego 19.
2. W miarę możliwości finansowych wykonać remonty chodników w nieruchomościach Ciepła 1, Sadowa 4, Piłsudskiego 15, 15A oraz Piłsudskiego 14.
3. Przyzna nagrodę finansową gospodarzowi terenu Panu Łapińskiemu za sumienne wykonywanie obowiązków.
4. Rozważyć możliwość zmiany lokalizacji kontenera przy ul. Piłsudskiego 14.
5. W miarę możliwości finansowych wykonać remont wejść do klatek w budynku przy ul. Piłsudskiego 19.

VII. część osiedle Reymonta, Szwedzka

– Brzozowa, Lubelska

1. W miarę możliwości finansowych wymienić okienka piwniczne w budynku przy ul. Wiejskiej 3, Wąskiej 3, Wąskiej 16.
2. Rozważyć możliwość remontu balkonów w budynku przy ul. Wąskiej 20 i Wiejskiej 7.
3. W miarę możliwości finansowych zmodernizować parking i plac zabaw przy ul. Lubelskiej 36.

Zamość Letni Salon Sztuki 2009

LIPIEC – SIERPIEŃ

VIII MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL ZESPOŁÓW FOLKLORYSTYCZNYCH „EU- ROFOLK”

Termin: 22 – 26 lipca
Miejsce: Rynek Wielki

ŚRODA 22 LIPCA GODZ. 17.00 – 20.00

Barwny korowód uczestników festiwalu ulicami miasta w kierunku Rynku Wielkiego

Koncert inauguracyjny oraz prezentacja zespołów

CZWARTEK 23 LIPCA GODZ. 18.00

Koncert festiwalowy

PIĄTEK 24 LIPCA GODZ. 20.00

Koncert festiwalowy

SOBOTA 25 LIPCA

godz. 12.00 – 14.00 koncert ZPiT „Zamojszczyzna”

godz. 18.00 koncert festiwalowy

NIEDZIELA 26 LIPCA

godz. 12.00 – 15.00 koncert kapel ludowych

godz. 18.00 Koncert Finałowy

IX MIĘDZYNARODOWE MISTRZOWSKIE KURSY MUZYCZNE

Termin: 30 lipca – 9 sierpnia
Miejsce: Orkiestra Symfoniczna im. Karola
Namysłowskiego, zespół staromiejski

X LETNI FESTIWAL FILMOWY – ZAMOŚĆ 2009

Termin: 14 – 20 sierpnia
Miejsce: Rynek Wielki, Kino „Stylowy”

PIĄTEK 14 SIERPNIA

Kino „Stylowy” godz. 19.00

Premiera filmu „Ostatnia akcja” w reżyserii Michała Rogalskiego, rok produkcji 2009

Pokaz etiudy szkolnej Jana Machulskiego „Na granicy” w reżyserii Ryszarda Bera, rok produkcji 1954

Rynek Wielki godz. 20.45

Projekcja filmu „Vabank”, reż. Juliusz Machulski, rok produkcji 1981

SOBOTA 15 SIERPNIA

Rynek Wielki godz. 20.45

Projekcja filmu „General” Bustera Keatona z muzycznym towarzyszeniem Orkiestry Symfonicznej im. Karola Namy-

śłowskiego w Zamościu pod dyrekcją Rafała Rozmusa

Kino „Stylowy” godz. 21.00 (wstęp wolny)

MARATON FILMOWY: „Zapaśnik”, „Lwica”, „Hań-
ba”, „Lektor”

NIEDZIELA 16 SIERPNIA

Rynek Wielki godz. 20.30

Studio Tańca Nowoczesnego M2 oraz projekcja filmu „Just dance - Tylko taniec!” reż. Darren Gran, USA, rok produkcji 2008

PONIEDZIAŁEK 17 SIERPNIA

Corner Pub godz. 20.00

Pokazy MultimediaOFF – Blok I

WTOREK 18 SIERPNIA

Corner Pub godz. 20.00

Pokazy MultimediaOFF – Blok II

ŚRODA 19 SIERPNIA

Kino „Stylowy” godz. 19.00

Projekcja filmu „Ostatni dzień lata” w reż. Tadeusza Konwickiego, rok produkcji 1958

Corner Pub godz. 20.00

Pokazy MultimediaOFF – Blok III

CZWARTEK 20 SIERPNIA

Corner Pub godz. 20.00

Pokazy MultimediaOFF – Blok IV

PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI NIEETATOWYCH ORKIESTR WOJSKOWYCH I ORKIESTR DĘTYCH

Termin: 21 sierpnia
Miejsce: Rynek Wielki godz. 17.00

VII ZAMOJSKIE SPOTKANIA KULTUR

Termin: 21 – 23 sierpnia
Miejsce: Muzeum Zamojskie, zespół staromiejski

36. MIĘDZYNARODOWE SPOTKANIA WOKALISTÓW JAZZOWYCH

Termin: 28 – 29 sierpnia
Miejsce: Rynek Wielki godz. 20.30

XIII PIKNIK RODZINNY

Termin: 30 sierpnia
Miejsce: Tereny rekreacyjne nad Łabuńką
godz. 15.00 – 22.00

Sąsiedzka samotność

Jesteśmy wspaniałym narodem, którego historyczne idee opierają się na zasadach miłości i tolerancji. Chętnie bierzemy udział we wszelakich akcjach humanitarnych, zarówno tych organizowanych w kraju jak również poza jego granicami. W mediach niemal każdego dnia eksponujemy swoją wrażliwość na krzywdę innych, a znana na całym świecie „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy” budzi podziw wszystkich ludzi bez względu na ich przekonania czy światopogląd.

To wszystko przepelnia nas dumą do chwili, gdy nagle dowiadujemy się, że nasz sąsiad lub sąsiadka umiera w samotności. Zastanawiamy się wówczas czy żyjąc tak bardzo blisko obok siebie, po sąsiedzku, zrobiliśmy wszystko by pomóc mieszkającej za ścianą osobie. Czasem poza odrobiną zainteresowania wymagają oni także sąsiedzkiej pomocy a nawet opieki o którą sami nigdy nie poproszą.

Nie możemy przechodzić obojętnie obok ludzkiej krzywdy udając, że jej nie zauważamy, lub co gorsze, że nie jest ona naszym problemem. To bardzo ważne szczególnie w dzisiejszych czasach, które podzieliły społeczeństwo na zamożnych i biednych, na tych których stać na ofiarowanie pomocy innym oraz na tych którzy tej pomocy potrzebują.

Radość przepelnia nasze serca, kiedy widzimy mieszkankę naszych zasobów niosącą talerz zupy schorowanej sąsiadce i widok taki w Spółdzielni Łukasińskiego wcale nie należy do rzadkości. Zdarzają się także takie przypadki, kiedy nasz sąsiad, lub sąsiadka nie potrzebuje pomocy materialnej ale odrobiny zainteresowania, szacunku, a czasem ciepłego słowa. Powinniśmy mieć przekonanie, że nasz uśmiech, a niekiedy kilka ciepłych zdań skierowanych do osoby która tego potrzebuje może przywrócić jej radość życia. W ten sposób dzięki nam może się ona poczuć znowu potrzebną otoczeniu, wartościową osobą. Takie zachowanie nic nas nie kosztuje, a dla osoby, która tego potrzebuje może stać się darem bezcennym.

Mieszkańcy naszej Spółdzielni to ogromna grupa społeczna której przyszło żyć i funkcjonować razem w specyficznych warunkach charakteryzujących wspólne zamieszkiwanie w budynkach wielorodzinnych. Zarząd Spółdzielni od wielu lat propaguje zasadę tzw. solidaryzmu spółdzielczego dzięki której mieszkańcy mogą dzielić się swoją wspólną własnością, co z punktu widzenia ogółu bardzo ułatwia codzienną egzystencję. Osoby posiadające podobne zainteresowania mogą spotykać się w ramach jednego z wielu kół za-



interesowań. Zarząd Spółdzielni poprzez prowadzenie działalności społeczno - kulturalnej realizuje swój statutowy obowiązek. W ramach tej działalności funkcjonują np. dwa kluby seniora, w których swoje miejsce mogą odnaleźć osoby samotne lub po prostu potrzebujące kontaktu z innymi ludźmi. Niestety, zdaniem na szczęście nielicznych osób prowadzenie działalności społeczno kulturalnej umożliwiającej kontakty między osobami, które tego potrzebują jest niezasadne, a wręcz zbędne. Osoby podzielające taki pogląd mówią tak dzisiaj, ale nieprzewidywalne koleje losu mogą w przyszłości sprawić, że także one będą miały potrzebę skorzystania z takiej działalności.

Zarząd Spółdzielni w trosce o najbardziej potrzebujące wsparcia ogniwa swojej spółdzielczej społeczności wspólnie z Zarządem Osiedla od wielu lat organizuje akcje przekazywania świątecznej pomocy żywnościowej rodzinom, które znalazły się w bardzo złej sytuacji materialnej. Ponadto administracje osiedlowe na co dzień współpracują z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, któremu na bieżąco przekazywane są informacje o osobach wymagających opieki. Zarząd Spółdzielni Łukasińskiego wspiera także działalność Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, który od wielu lat ma swoją siedzibę w budynku Brzozowa 26a.

Mając na uwadze powyższe nie trudno zauważyć, że idea wzajemnej pomocy i wsparcia jest w Spółdzielni Łukasińskiego ciągle pielęgnowana i propagowana przy każdej nadarzającej się okazji. Nie zapominajmy jednak, że jest to przede wszystkim idea społeczna, której istnienie zależy głównie od mieszkańców czyli od nas samych.

Krzysztof Krzysztoń

ZAMOJSKA POLICJA

INFORMUJE! RADZI! OSTRZEGA!

JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ KRADZIEŻY Z WŁAMANIEM!

To czy zostaniesz okradziony zależy w dużej mierze od Ciebie, od Twojej czujności i Twojego zachowania!

POLICJA APELUJE BĄDŹ ROZWAŻNY I PRZEWIDUJĄCY

Szanowni Państwo! Pomagając Policji - Pomagamy Sobie!

Wśród wielu potrzeb każdej osoby, podstawową potrzebą jest poczucie bezpieczeństwa. Wokół każdego z nas pojawiają się wciąż nowe zagrożenia – okrucieństwo, przemoc, kradzieże, narkotyki. Jesteśmy świadomi tych zagrożeń, boimy się wychodzić wieczorem z domu, obawiamy się również o nasze dzieci idące do szkoły lub bawiące się na podwórkach. Każdy dramatyczny wypadek budzi w nas często pretensje do tych, którzy o nasze bezpieczeństwo ustawowo dbać powinni. Stróżę prawa, jakimi są funkcjonariusze Policji, mimo, że coraz skuteczniej walczą z przestępczością, oczekują na pomoc społeczności lokalnych.

Nieoświetlone podwórko, ciemna, zdewastowana klatka schodowa, pijak pod drzwiami, awanturujący się sąsiad czy pozostawione bez opieki dzieci, wybijające szyby, malujące napisy na ścianach, zaśmiecające nasze otoczenie, a nawet okradające piwnice. To niestety opis scen z naszych osiedli, z naszego codziennego życia. Powyższe zjawiska bardzo utrudniają nam funkcjonowanie w społeczeństwie. Wobec takich zdarzeń nie jesteśmy bezradni.

Przecież nas, ludzi przyzwoitych i praworządnych, jest więcej. **To nie My powinniśmy się bać!** Zaczniemy budować wspólnoty lokalne. Poznajmy naszych sąsiadów. Nie bądźmy bierni, angażujmy się wspólnie z sąsiadami w akcje obserwacji i pilnowania naszych mieszkań i osiedli. Nie bójmy się reagować na akty wandalizmu i chuligaństwa występujące wokół nas. Powiadamy odpowiednie służby o zauważonych nieprawidłowościach i zagrożeniach. Nauczmy się wzajemnie wspomagać. Potępiamy tych, którzy zagrażają naszemu bezpieczeństwu i nie pozwalają nam spokojnie żyć.

UWAGA WŁAMYWACZ!!!

Pamiętajmy, że większość włamań dokonywanych jest przez drzwi zewnętrzne, balkonowe lub okna, dlatego niezbędne są solidne zamki, dodatkowe wzmocnienia. Pamiętajmy, że w dużej mierze bezpieczeństwo naszego mienia zależy od naszej przezorności i czujności.

Włamania do mieszkań to zmora wielu z nas. Można jednak nieco zmniejszyć ryzyko wystąpienia takiego zdarzenia. Jak chronić dom, mieszkanie przed włamaniem? Oto kilka cennych wskazówek:

W DOMU:

- Wyposażyć drzwi i okna w dobre zamki, rygle, zasuwki i futryny – ta inwestycja może się opłacić.
- Zainstaluj do drzwi wizjer i łańcuch.
- Jeśli stać Cię na to - zainstaluj alarm antywłamaniowy.
- Pieniądze i kosztowności przechowuj w banku - nie w domu.
- Jeśli ktoś wtargnie do Twojego domu skoncentruj się na wszczeniu alarmu, nie narażaj się na zbędne niebezpieczeństwo.

NA PROGU:

- Sprawdź przez okno lub wizjer, kto dzwoni do drzwi.
- Jeśli zdecydowałeś się otworzyć, ale wciąż nie jesteś pewien tożsamości osoby stojącej za drzwiami poproś o pomoc sąsiada. Towarzystwo osób trzecich zwykle płoszy złodzieja.
- Sprawdzaj wiarygodność obcych osób przed wpuszczeniem ich do mieszkania. Jeśli ktoś twierdzi, że jest policjantem, urzędnikiem, pracownikiem elektrowni lub gazowni – poproś o okazanie legitymacji. Jeśli wciąż masz wątpliwości, co do wiarygodności tej osoby zadzwoń do instytucji, na którą się powołuje. Zawsze żądaj dokumentu potwierdzającego tożsamość.

ZA DRZWIAMI:

- Zwracaj uwagę na obce osoby kręcące się po klatce schodowej Twojego bloku.
- Wychodząc z domu zawsze sprawdź dokładnie czy zamknąłeś drzwi i okna, nie zapomnij o lufkach i drzwiach balkonowych.
- Poproś sąsiadów, aby zwrócili uwagę na mieszkanie podczas Twojej nieobecności.

Gdy wyjeżdżasz na dłużej powiedz zaufanej osobie, aby opróżniła Twoją skrzynkę na listy, zabierała ulotki reklamowe spod drzwi, wieczorami zapalała światło, itp.

DZIELNICOWY NA KAŻDYM OSIEDLU - DZIELNICOWY W KAŻDYM DOMU

Drogi mieszkańcu naszego miasta! Dzielnicowy jest osobą, która wysłucha Cię z uwagą i postara się pomóc! Twój problem stanie się również jego sprawą.

Powiedz dzielnicowemu o nurtujących Cię problemach związanych z bezpieczeństwem na Twoim osiedlu.

Nie przechodź obojętnie obok osób, które popełniają czyny chuligańskie niszcząc mienie publiczne. Zareaguj również na meliny istniejące w Twoim bloku. Jeśli masz sąsiada, który znęca się nad rodziną też nie bądź biernym obserwatorem, przez swoje milczenie pozwalasz krzywdzić niewinne osoby!

O KAŻDYM ZACHOWANIU NARUSZAJĄCYM PRZEPISY PRAWA ORAZ NORMY SPOŁECZNE POWIADOM DZIELNICOWEGO!

Nie wiesz, przez jakiego dzielnicowego obsługiwany jest rejon, w którym mieszkasz?

ZADZWOŃ POD NUMER:

- **677-12-70** - uzyskasz tam stosowną informację, lub pod numer:
- **997**, gdzie otrzymasz niezbędną pomoc.

ZAPAMIĘTAJ!!!

Jeśli staniesz się ofiarą przestępstwa!

Nie zwlekaj z powiadomieniem organów ścigania o zdarzeniu, nawet, jeśli uważasz, że wydarzenie to nie jest zbyt ważne lub jesteś przekonany, że Policja i tak Ci nie pomoże. Zawiadom nas również, gdy twoja lekkomyślność lub nierozważne zachowanie przyczyniły się do tego, że stałeś się ofiarą. Informowanie Policji o wszystkich zaistniałych czynach sprzecznych z prawem i normami społecznymi przyczyni się do zapobiegania występowaniu podobnych zdarzeń w przyszłości. Jest to ważne nie tylko dla Twojego bezpieczeństwa, ale również dla bezpieczeństwa Twoich dzieci, przyjaciół, członków rodziny, znajomych, sąsiadów.

Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących zajścia i sprawców.

Twoja spostrzegawczość i szybka reakcja ułatwi ustalenie i złapanie sprawcy.

Pamiętaj także, aby na miejscu zdarzenia nie niszczyć niczego, co może być dowodem lub pomóc w identyfikacji sprawcy.

Pamiętaj im szybciej powiadomisz Policję tym lepiej!

NUMERY TELEFONÓW, POD KTÓRYMI MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC: POLICA – 997, 112 (z telefonu kom.)

POLICYJNY PROGRAM WSPOMAGANIA OFIAR PRZESTĘPSTWA – (0) 800-14-25-55

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE dla OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE „Niebieska Linia” – (0) 801-12-00-02

ZAMOJSKA POLICJA OSTRZEGA!!!

Mieszkańcu uważaj na kradzieże z zaparkowanych samochodów!

Nie ułatwiał działania złodziejowi! Chroń swoje mienie!

Parkując samochód pamiętaj o starannym zamknięciu okien, drzwi i bagażnika.

Pamiętaj również o zabezpieczeniu anteny CB oraz sprzętu elektronicznego pozostawionego w Twoim samochodzie.

- Nie zostawiaj w pojeździe: - torebki, saszetki;
- dokumentów;

- siatek z zakupami;
- innych wartościowych przedmiotów!!!

To jest Twoje mienie! Czy nie szkoda Ci stracić cennych przedmiotów?

Nie zachęcaj złodzieja swoim nierozważnym postępowaniem!

Świadomość zagrożenia, wzmożona czujność i przezorność jest najbardziej skuteczną metodą walki ze złodziejami.

Pomyśl, więc o swoim mieniu zanim zmieni właściciela!

WAKACYJNE WŁAMANIA

Sezon wakacyjny to wyczekiwany przez włamywaczy okres, ponieważ zgodnie z policyjnymi statystykami właśnie w tym czasie włamania zdarzają się najczęściej. Sprzyjają temu wakacyjne wyjazdy powodujące naszą okresową nieobecność w mieszkaniach, w których zwykle pozostawiamy większość cennych dla nas rzeczy.

Zdaniem ekspertów nie ma skutecznej ochrony przed włamywaczami, ponieważ ani nowoczesne alarmy, ani tym bardziej skomplikowane zamki nie stanowią przeszkody dla zmotywowanego, wyposażonego w odpowiedni sprzęt rabusia. Powyższe nie oznacza, że przed takim włamaniem nie możemy się w jakiś sposób uchronić, a przynajmniej zmniejszyć ryzyko jego skutecznego dokonania. Ponadto możemy także ubezpieczyć swoje mienie od kradzieży z włamaniem i rabunku, taką polisę warto wykupić nie tylko przed planowanym wyjazdem. Wprawdzie ubezpieczenie mieszkania nie uchroni nas przed samym włamaniem, ale pomoże szybko odkupić utracone mienie niwelując straty materialne stanowiące konsekwencję rabunku.

Musimy pamiętać, że wyjeżdżając na wakacje należy dokładnie pozamykać drzwi i okna, a pieniądze, biżuterię lub inne wartościowe rzeczy powierzyć komuś zaufanemu, lub zdeponować w miejscu do tego przeznaczonym. Dobrze jest także poprosić kogoś, np. sąsiada, aby wieczorem odwiedzał nasze mieszka-

nie i przynajmniej na jakiś czas zapalał w nim światło. Działając w ten sposób dajemy wyraźny znak, że w domu ktoś przebywa, co może skutecznie odstraszyć potencjalnego złodzieja. Ważne jest także bieżące usuwanie leżących na naszej wycieraczce ulotek oraz wyjmowanie korespondencji, ponieważ zapchana skrzynka pocztowa lub gazetki reklamowe zawieszona na klamce od drzwi informują o dłuższej nieobecności właściciela mieszkania. Przed wyjazdem powinniśmy porozmawiać z sąsiadami uczulając ich na ewentualne odwiedziny niepowołanych osób. Zwrócenie uwagi na podejrzanych osobników kręcących się wokół budynku, a nawet zaczepienie ich i spytanie o cel wizyty może odstraszyć ewentualnego włamywacza. Nie możemy także lekceważyć tak drobnych faktów, jak uszkodzone światło na klatce schodowej bezzwłocznie zgłaszając awarię do administracji osiedla, ponieważ uszkodzenie takie może być dokonane celowo.

Powyższe oznacza, że najlepszym zabezpieczeniem mieszkania przed włamaniem i kradzieżą jest zycliwy sąsiad, który chętnie podejmie się opieki nad naszym mieszkaniem. Stwierdzenie takie to jeden z wielu przykładów na ogromną wartość tzw. sąsiedzkiej pomocy, dzięki której żyje się nam milej, łatwiej i jak się okazuje na powyższym przykładzie, także i bezpieczniej.

Krzysztof Krzysztoń

JAK WYMIENIĆ Z DOPLATĄ STOLARKĘ OKIENNĄ wraz z parapetami w mieszkaniu spółdzielczym?

W związku z rozpoczęciem sezonu wymiany stolarki okiennej w zasobach Spółdzielni w roku 2009 chcemy ponownie wyjaśnić i sprecyzować zasady dotyczące dofinansowania wymiany okien i parapetów. Obowiązujący obecnie Regulamin tworzenia i gospodarowania środkami funduszu remontowego ustala dwie formy dofinansowania tj. 50% i 25%, które zależą od zachowania trybu zgłoszenia wymiany stolarki.

Dofinansowanie 50% można uzyskać jedynie zachowując tryb pisemnego zgłoszenia chęci wymiany stolarki w mieszkaniu w roku poprzedzającym kolejny rok tworzenia planu remontów w zasobach Spółdzielni. Oznacza to w praktyce, że lokator musi zgłosić na piśmie chęć wymiany stolarki np. żeby w roku 2010 uzyskać dofinansowanie 50% do jednej sztuki okna lub zestawu balkonowego zgłoszenie na piśmie musi nastąpić do 31.12.2009 r. Bardzo ważne jest aby w przypadku kontynuacji wymiany stolarki w latach następnych lokator zgłaszał ten zamiar na piśmie do Spółdzielni do końca roku kalendarzowego poprzedzającego rok w którym nastąpi wymiana. **Brak wystąpienia na piśmie do Spółdzielni o chęci wymiany stolarki spowoduje nie ujęcie lokalu w planie remontów na kolejny rok a co za tym idzie brak możliwości dofinansowania w wysokości 50%.**

Druga forma tj. 25% dofinansowania nie wymaga zgłaszania zamiaru wymiany stolarki. Lokator dokonuje wymiany stolarki we własnym zakresie i na podstawie faktury otrzymuje

częściowy zwrot kosztów w przeliczeniu na 1 m², jednak nie więcej niż cena jednostkowa ustalona w przetargu na dany rok (w 2009 ustalone ceny to 354 zł/m² /brutto/ za stolarkę PCV z automatycznym nawiewnikiem ciśnieniowym oraz 645 zł/m² /brutto/ za stolarkę drewnianą z automatycznym nawiewnikiem ciśnieniowym).

Dofinansowaniu podlega również wymiana parapetów wewnętrznych i zewnętrznych dokonywana jednocześnie ze stolarką. Cena jednostkowa ustalona w przetargu na rok 2009 wynosi: 91 zł/m² za parapet wewnętrzny PCV i 95 zł/m² za parapet zewnętrzny z blachy powlekaną. **Warunkiem otrzymania dofinansowania za wymianę parapetów jest oddzielna pozycja na fakturze określająca cenę i rodzaj wykonanej usługi. Do rozliczenia kosztów wymiany stolarki okiennej i parapetów nie będą uwzględniane specyfikacje dołączane do faktury.** Jednocześnie przypominamy, że warunkiem otrzymania dofinansowania do wymienionej stolarki jest: wyposażenie okien w automatyczne nawiewniki powietrza, zachowanie istniejącego podziału okien i istniejącej kolorystyki zewnętrznej oraz wykonanie montażu zgodnie ze sztuką budowlaną.

Po zakończeniu wymiany należy złożyć do Spółdzielni stosowne dokumenty tj. podanie o zwrot kosztów i kopię faktury z wymiany stolarki i parapetów. Rozliczenie zostanie dokonane po odbiorze robót przez inspektora Spółdzielni.

Zbigniew Moszczyński

Zawody w Gliwicach

W dniach od 5 – 7 czerwca 2009 r. w Gliwicach odbyły się 40 Mistrzostwa Polski Modeli Latających dla Juniorów Młodszych. W zawodach już po raz trzeci wystąpili modelarze z Klubu Sportowego Modelarstwa Lotniczego i Kosmicznego działającego przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. Waleriana Łukasińskiego w Zamościu. W klasie modeli szybowców F1A/M nasi zawodnicy zajęli następujące miejsca:

- miejsce 4 Szymon Drączkowski
- miejsce 12 Mateusz Głowacz
- miejsce 16 Bartosz Cybula

Natomiast w klasie Modeli Kosmicznych S6A nasi zawodnicy zajęli następujące lokaty:

- miejsce 34 Mateusz Waga
- miejsce 36 Mateusz Dziuba
- miejsce 38 Damian Gmitrzuk
- miejsce 39 Wojtek Wojczuk

W zawodach uczestniczyło ok. 200 zawodników reprezentujących Kluby i Stowa-

rzyszenia modelarskie działające w Polsce, w sumie 31 zespołów. W klasyfikacji drużynowej nasza drużyna uplasowała się na 14 miejscu. Jak się okazało zespół zamojski wypadł lepiej niż zespoły z Krakowa, Częstochowy, Lublina, Dębina, Mielca, Wałbrzycha, Stalowej Woli i Warszawy. Trudne warunki atmosferyczne, z którymi zmagali się zawodnicy uniemożliwiły przedstawienie w pełni możliwości modelarzy z Zamościa. Obawa przed utratą lub uszkodzeniem modeli powodowała wykonywanie lotów w sposób bardzo ostrożny, co także przyczyniło się do zajęcia dalszej lokaty. Inną z przyczyn zajęcia słabszych lokat, szczególnie w klasach raket jest fakt, że nasz zespół dysponuje modelami zbudowanymi z tradycyjnych ogólnie dostępnych materiałów, natomiast zawodnicy, którzy uplasowali się na czołowych lokatach wykonują modele z materiałów lekkich o doskonałych właściwościach mechanicznych takich jak: węgiel,

grafit, tytan. Tak wykonane modele oraz wielogodzinny trening w dużej mierze decydują o sukcesie w zawodach rangi Mistrzostw Polski. Cieszy nas jednak fakt, że z roku na rok na zawodach osiągamy nieco lepsze wyniki. Reasumując, uczestnictwo w zawodach daje nam możliwość kontaktu z innymi grupami, wymianę doświadczeń, a także pozwala podpatrzeć jak i z czego budują modele najlepsze grupy w kraju. W tegorocznych 40 Mistrzostwach Polski Modeli Latających wystartowało 7 zawodników reprezentujących modelarnię SM im. W. Łukasińskiego. Funkcje kierownika i trenera zamojskiego zespołu sprawował instruktor Andrzej Niezgodą, natomiast funkcje drugiego trenera i opiekuna grupy instruktor Leszek Kryszczuk.

Należy dodać, że wyjazd na zawody był możliwy dzięki życzliwości władz Spółdzielni Mieszkaniowej im. Waleriana Łukasińskiego oraz Aeroklubu Ziemi Zamojskiej.

Wydarzenia kulturalne

W dniu 19.06.2009 r. na terenach rekreacyjnych nad rzeką Łabuńką odbył się festyn rekreacyjny dla dzieci pn. "Uśmiech dziecka", którego organizatorem była Spółdzielnia Mieszkaniowa im. W. Łukasińskiego oraz Uczniowski Osiedlowy Klub Sportowy „Tramp”. Pomimo kapryśnej pogody frekwencja dopisała. Imprezę uświetniły występy dzieci z zespołów tanecznych i świetlic osiedlowych. Nie zabrakło także konkursów z nagrodami, przeprowadzonych przez przedstawicieli Polskich Kolei Państwowych, Straży Pożarnej oraz Komendy Miejskiej Policji. Strzelecka Grupa „EAGLE SIX” zaprezentowała dzieciom swoje umiejętności strzeleckie. W trakcie imprezy odbyły się także „I Międzyklubowe Zawody Modeli Szybowców Halowych” klasy FIN. W zawodach wystartowało 32 zawodników reprezentujących następujące modelarnie i kluby:

- Klub Sportowy Modelarstwa Lotniczego i Kosmicznego przy S.M. im. W. Łukasińskiego w Zamościu
- Klub Modelarski przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. Zamoyskiego w Zamościu
- Klub Modelarski „Orlik” przy Szkole Podstawowej Nr 1 w Hrubieszowie

W wyniku zaciętej rywalizacji najlepszy okazał się Bartosz Cybula zajmując pierwsze miejsce, reprezentant Klubu Sportowego Modelarstwa Lotniczego i Kosmicznego przy naszej Spółdzielni.

Klasyfikacja drużynowa przedstawia się następująco:

Pierwsze miejsce przypadło dla Klubu Modelarskiego „Orlik” w Hrubieszowie, drugie miejsce Klubowi Modelarskiemu przy SM im. W. Łukasińskiego w Zamościu, trzecie miejsce Klub Modelarski SM im. J. Zamoyskiego w Zamościu.

Najlepsi zawodnicy i kluby, otrzymali puchary, dyplomy i nagrody książkowe.

Podczas imprezy nie zabrakło również zawodów sportowych.

Zawody prowadził instruktor Osiedlowego, Uczniowskiego Klubu Sportowego „Tramp” Andrzej Chrzan, któremu towarzyszył i sędziował Leon Cybula.

Zwycięzcy konkursów i zawodów sportowych otrzymali nagrody ufundowane przez Multimedia Polska S.A.

ZAPRASZAMY

Spółdzielnia Mieszkaniowa oraz Uczniowski Klub Sportowy „Tramp” zaprasza dzieci i młodzież do korzystania z boisk sportowych. Informujemy, że zajęcia na Skate Parku pod nadzorem instruktora Andrzeja Chrzana, odbywać się będą w miesiącu lipcu w poniedziałki i wtorki od godz. 18.00- 21.00. W trakcie zajęć nauka chodzenia „Nording Wolking”

KONKURS

„NA NAJŁADNIEJSZY BALKON I OGRÓDEK”

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej im. W. Łukasińskiego w Zamościu przypomina, że do 14 sierpnia 2009 r. trwa konkurs pn. „Na najładniejszy balkon i ogródek przyblokowy”. Rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród nastąpi podczas trwania XIII Pikniku Rodzinnego w dniu 30.08.2009 r.

XIII PIKNIK RODZINNY

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej zaprasza mieszkańców osiedli spółdzielczych oraz mieszkańców Zamościa na „XIII Piknik Rodzinny”, który w tym roku odbędzie się w dniu 30 sierpnia 2009 r. na terenach rekreacyjnych nad rzeką Łabuńką.

Zadłużenia w Spółdzielni – a skuteczna windykacja

W zasobach naszej Spółdzielni jednym z ważniejszych problemów jest problem zadłużeń grupy mieszkańców z tytułu płatności należnych opłat za zajmowane lokale mieszkalne.

Problem ten jest przeważnie spowodowany trudną sytuacją finansową mieszkańców. Jednakże w grupie dłużników znajduje się wiele osób, które traktują Spółdzielnię jako instytucję kredytującą. Zobowiązania tych osób z tytułu między innymi zużycia wody, wywozu nieczystości stałych czy opłat za centralne ogrzewanie w sezonie zimowym Spółdzielnia pokrywa z bieżących środków obrotowych.

Aby zmniejszyć skutki tego zjawiska Zarząd Spółdzielni przywiązuje dużą uwagę do problemu windykacji zadłużeń, stosując różne formy egzekucji, niekiedy bardzo dotkliwe.

Poza korespondencją kierowaną do zadłużonych mieszkańców, przypominającą o zobowiązaniach, stosowane są bardziej drastyczne środki. Należą do nich czynności sądowe, prowadzone w trybie nakazowym. Taką formę przyjął Zarząd ze względu na znacznie niższe koszty postępowania, które w konsekwencji obciążają zadłużonego mieszkańca. Jest to postępowanie uproszczone, prowadzone przez sąd bez udziału dłużników, ponieważ wierzytelności Spółdzielni należą do bezspornych. Kończą się wydaniem przez właściwy sąd nakazu zapłaty, a ten z kolei jest kierowany do egzekucji komorniczej.

W sytuacji braku możliwości uzyskania tą drogą należnych świadczeń od dłużników, Zarząd podejmuje czynności zmierzające do wyeksmitowania najbardziej zadłużonych.

– WKRÓTCE INFO MONITOR –

Nową formą windykacji, jaką Spółdzielnia wprowadza w życie jest podjęcie współpracy z Biurem Informacji Gospodarczej S.A. i korzystanie z Centralnej Ewidencji Dłużników.

Na wysyłanych do dłużników wezwaniach do zapłaty Spółdzielnia będzie stosowała pieczęć InfoMonitora, informującą o zamiarze umieszczenia danych dłużnika w Centralnej Ewidencji Dłużników.

Wpisanie danych dłużnika do Centralnej Ewidencji Dłużników InfoMonitora realnie utrudni mu funkcjonowanie, ograniczy dostęp do kredytów, usług telekomunikacyjnych i innych. Z kolei Biuro Informacji Gospodarczej / BIG / dostarczać będzie Spółdzielni informacje gospodarcze o zadłużonych osobach w celu skutecznej windykacji.

Egzekucja ze spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego oraz z *odrębnej własności jest możliwa.*

W tym przypadku mają zastosowanie przepisy o egzekucji z nieruchomości.

Spółdzielnia ma do wykorzystania dwie drogi.

Pierwsza, to złożenie pozwu do sądu o sprzedaż lokalu w drodze licytacji, a następnie skierowanie tytułu wykonawczego do egzekucji komorniczej.

Druga droga to kolejny etap czynności komorniczych, gdy po uzyskaniu prawomocnego – sądowego nakazu zapłaty niemożliwym staje się uzyskanie przez Komornika należnej kwoty z tytułu zaległych opłat i egzekucja należności stała się nieskuteczna.

Właśnie ten sposób windykacji **został wdrożony** w życie przez Spółdzielnię.

Toczy się postępowanie komornicze z nieruchomości.

H.B.

Kącik kulinarny

PRZEPIS NA CIASTO Z OWOCAMI

Bardzo dobre ciasto i proste do przygotowania.

Składniki biszkopt: 1,5 szklanki mąki, 1,5 szklanki cukru pudru, 8 jajek, 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Składniki krem: 1/2 litra mleka, 2 łyżki mąki, 2 łyżki budyniu śmietankowego, 2/3 szklanki cukru pudru, 1 masło extra, 3 galaretki.

Przepis na biszkopt: biszkopt: Żółtka utrzeć z cukrem

puddrem, dodać ubitą pianę. Następnie dodawać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, lekko wymieszać. Wylać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, piec około 40 minut w temperaturze 175 stopni C.

Przepis na krem: Z mleka, mąki i budyniu śmietankowego ugotować krem. Wystudzić. Masło utrzeć z cukrem pudrem i po trochu dodawać do kremu. Krem utrzeć na puszystą masę.

Przekładanie: Na wystudzony biszkopt wyłożyć krem, ułożyć owoce i zalać tężejącą galaretką cytrynową. Uwaga! 3 galaretki cytrynowe na 1 litr wody.

Odchudzanie na rowerze

Wycieczki rowerowe to najprzyjemniejszy sposób na młode i elastyczne ciało. Nie tylko pomogą ci szybko schudnąć i wyrzeźbić nogi, ale także wzmocnią twoje serce.

Ładna cera, smukłe ciało i utrata zbędnych kilogramów, to wszystko możesz zyskać, naciskając pedały roweru. Naukowcy udowodnili, że to wyjątkowo zdrowy sport. W czasie jazdy wzrasta bowiem sprawność układu mięśniowego, oddechowego i krwionośnego. Dlatego rowerzyści dwa razy rzadziej chorują na serce, niższe jest u nich również ryzyko wystąpienia nadciśnienia, astmy, żylaków, a także problemów ze stawami. Dodatkowo systematyczny trening odmładza i dodaje energii.

Podczas jazdy rowerem najbardziej muszą się napracować nogi: zaczynając od stóp, poprzez łydki, na udach kończąc. Dlatego trening rowerowy sprawia, że szybko stają się one smuklejsze i zgrabniejsze. Z kolei skurcze włókien mięśniowych zmuszają naczynka krwionośne do intensywniejszej pracy, co zapobiega tworzeniu się żylaków. W czasie jazdy pracują biodra, mięśnie brzucha, pleców, a także ramiona i przedramiona. Utrzymanie kierownicy, zwłaszcza na nierównym terenie, wymaga bowiem użycia znacznej siły.

Dlatego dzięki rowerowym wycieczkom możesz wymodelować także ramiona. Regularne treningi pozwolą ci szybko poprawić wytrzymałość. Jazda na rowerze nie jest nużąca, w przeciwieństwie do ćwiczeń na siłowni. Poza tym jest mniej męcząca nawet od chodzenia, więc będziesz w stanie jeździć kilka godzin bez przerwy, nie odczuwając większego zmęczenia. Rower to również doskonały trening siłowy, bo możesz zwiększać albo zmniejszać obciążenie: przejażdżka pod górę zbuduje twoje mięśnie, po płaskim terenie wysmukli je.

JAZDA PO ZDROWIE I URODĘ

Na rower powinny się przesiąść osoby walczące z nadwagą. Jadąc wolno (10-15 km/h), w ciągu godziny spalisz 300 kcal, pędząc z prędkością 20 km/h już 600 kcal, a po pagórkach nawet 700 kcal. Jazda na rowerze pomaga także walczyć z cellulitem. Redukuje bowiem tkankę tłuszczową na udach, biodrach oraz brzuchu. Spokojne pedałowanie jest bardzo dobre dla serca. Wspomagamy go ciągłym dopływem tlenu, krew szybciej krąży, obniża się ciśnienie, maleje więc ryzyko choroby niedokrwiennej serca i zawału. Dodatkowo poprawia się sprawność naszego układu kostnego i mięśniowego, co chroni kobiety przed osteoporozą. Podczas pedałowania ciężar ciała jest oparty na siodełku, więc jazda na rowerze nie obciąża stawów. Systematyczny trening poprawia również koncentrację i koordynację ruchów.

PIERWSZE KILOMETRY

Jeśli jesteś początkującą rowerzystką, treningi nie mogą być zbyt intensywne. Najlepiej zacznij od przejażdżek co drugi dzień i pedałowania ze średnią prędkością 15 km/h przez 20-30 minut. Potem możesz stopniowo zwiększać wysiłek i czas jazdy. Gdy wzmocnisz nogi, po miesiącu możesz planować wycieczkę poza miasto na trasie 40-50 km.

Jazdę powinnaś sobie urozmaicać, wybierając leśne ścieżki, szutr, wzniesienia i strome zjazdy. Dobrą zaprawą przed pokonywaniem przeszkód terenowych jest slalom. Dzięki temu wyćwiczysz sobie refleks, będziesz płynnie pokonywać zakręty, a także nauczysz się panowania nad rowerem.

Aby nie mieć skurczów czy drżenia nóg, warto przed wyprawą wzmocnić mięśnie. Najlepiej ćwiczyć codziennie rozciąganie, czyli stretching. To świetna metoda, która polega na pracy mięśni rąk, nóg, pleców. Napinamy je przez 15-20 sekund, a następnie powoli rozluźniamy. Pamiętaj też o rozgrzewce: rozruszaj nadgarstki, stawy skokowe, biodrowe i kręgosłup. Zrób kilka skłonów i przysiadów.

SKOMPLETUJ STRÓJ

Aby jazda była nie tylko przyjemna, ale także bezpieczna, zadbaj o ubranie. Najważniejszy jest kask chroniący głowę. Musi być lekki. Ważne też, by miał szczeliny wentylacyjne. Uniwersalny, superlekki (320 g) kask kosztuje ok. 300 zł. Latem najwygodniej jeździ się w krótkich spodenkach, ściśle przylegających do ciała, bez szwów. Niektóre modele mają specjalną „wkładkę” w kroku, co jest bardzo wygodne przy długiej jeździe (krótkie spodenki z lycry). Możesz też wybrać wzmocnione w najwrażliwszych miejscach i wykonane z materiału zapobiegającego otarciom. Na chłodniejsze dni warto kupić legginsy lub długie spodnie.

Górna część stroju kolarza to koszulka z tkaniny odprowadzającej pot. Musi być przewiewna i dość długa, tak by zakrywała dolną część pleców. Specjalne koszulki kolarskie mają kilka kieszeni, w których można schować np. mapę czy coś do jedzenia. Sprawdzi się też koszulka dla biegaczy, odprowadzająca pot. Buty mogą być zwykle sportowe, ale powinny być lekkie i mieć grubą podeszwę, abyś nie czuła nacisku na śródstopie podczas pedałowania. Niektórzy nie lubią jeździć w rękawiczkach, ale warto je zakładać. Zapobiegają otarciom i sprawiają, że ręce pewnie trzymają kierownicę. Na rękawiczki trzeba przeznaczyć ok. 70 zł. Twój sprzęt uzupełnią gogle, które ochronią oczy przed piaskiem, owadami i słońcem. Profesjonalne kosztują ok. 350 zł, uniwersalne, sportowe ok. 50-250 zł. Nie zapomnij o zabezpieczeniu roweru przed kradzieżą.

ZAPYTAJ EKSPERTA

Na co zwrócić uwagę przy kupowaniu roweru?- Arkadiusz Trzeciński, specjalista e-marketingu w firmie Kross

- Zanim podejmiemy decyzję o kupnie, należy się zastanowić, gdzie i z jaką intensywnością będziemy jeździć. Inny rower potrzebny jest na twardą nawierzchnię, a inny do długiej jazdy w terenie czy przejażdżek po mieście. Rower należy zawsze kupować w sklepie specjalistycznym. Tylko tam sprzedawcy dopasują osprzęt (przerzutki, amortyzatory, hamulce) do możliwości, umiejętności, a także budowy ciała rowerzysty. Warto zaufać wykwalifikowanemu sprzedawcy, bo dzięki niemu będziemy mieć rower, który sprosta naszym oczekiwaniom i zapewni komfort jazdy.

Podrzucanie śmieci

Produkowanie coraz większej ilości śmieci w gospodarstwach domowych to uboczny efekt rozwoju cywilizacyjnego w okresie tzw. ery opakowań jednorazowych. Wywóz, a przede wszystkim składowanie odpadów staje się coraz droższe, co niewątpliwie każdy z nas odczuwa w swoim portfelu. Wprawdzie społeczeństwo nasze nauczyło się już segregacji odpadów (szkło, plastik, makulatura itp.) częściej opróżniane pojemniki na surowce wtórne, to jednak koszty wywozu nieczystości stałych ciągle rosną w niewyobrażalnym tempie.

Jedną z głównych przyczyn takiego niekorzystnego stanu rzeczy jest zwiększająca się ilość odpadów trafiających do naszych kontenerów, która jak nam wszystkim wiadomo nie powinna się w nich znaleźć. Wprawdzie większość właścicieli prywatnych posesji i sklepów graniczących z zasobami spółdzielczymi posiada własne kontenery, lub ma ze Spółdzielnią zawarte umowy na wywóz śmieci uprawniające je do korzystania z naszych pojemników, to jednak zdarzają się i tacy którzy korzystają z nich bezprawnie narażając mieszkańców na dodatkowe, niczym nie uzasadnione koszty. Chodzi tu głównie o nieposiadających stosownych umów na wywóz nieczystości stałych właścicieli prywatnych domków jednorodzinnych, którzy szukając oszczędności rzędu kilkudziesięciu złotych miesięcznie podrzucają swoje śmieci komuś innemu. Zdarzają się też przypadki, że są to właściciele sklepów, małych zakładów przemysłowych, a także mieszkańcy bardzo gospodarnych niewielkich wspólnot mieszkaniowych. Dziwi tylko fakt, że zjawisko takie nie jest z urzędu ścigane przez polskie prawo, gdyż zdaniem pokrzywdzonych w tym procederze podrzucanie śmieci za które zmuszony jest zapłacić ktoś inny to zwykle przestępstwo. Na szczęście osobie której udowodniono taką czynność można wytoczyć proces z powództwa cywilnego, a także może ona zostać ukarana mandatem przez Straż Miejską, szczególnie w przypadku gdy zostawi worek ze śmieciami przy kontenerze.

W walce z podrzucaniem śmieci uczestniczy wielu naszych mieszkańców, którzy czynnie reagują widząc obce osoby wysiadające z często drogich aut i wrzucające jeden, lub nawet kilka worków z odpadami do spółdzielczych kontenerów. Często do administracji podawane są numery tablic rejestracyjnych, dzięki którym ustalany jest właściciel pojazdu. Takim osobom wysyłane są wezwania do zapłacenia kary pod zagrożeniem wytoczenia sprawy w sądzie. Niestety działania te okazują się niewystarczające, a obcych śmieci z dnia na dzień przybywa. Narastające wyczulenie mieszkańców spowodowało, że coraz więcej obcych śmieci podrzucanych jest w porze nocnej, czego najlepszym dowodem są liczne worki przy kontenerach zauważalne we wczesnych godzinach porannych.

Mając na uwadze powyższe Zarząd Spółdzielni w ubiegłym roku polecił ogrodzenie i zamknięcie na klucz pierwszego kontenera zlokalizowanego przy budynku Kilińskiego 7. Wcześniejsza częstotliwość wywozu tego pojemnika



dawała podstawę do stwierdzenia, że połowa wywożonych śmieci nie należy do mieszkańców spółdzielczego budynku. Dziś z perspektywy kilku miesięcy decyzja ta okazała się słuszna, gdyż w tym konkretnym przypadku częstotliwość wywozu pojemnika na odpady zmalała prawie dwukrotnie.

Zagadnienia związane z obniżaniem kosztów wywozu nieczystości stałych stały się w ostatnim okresie przedmiotem wielu dyskusji i analiz, których wnioski wskazują na konieczność podjęcia w tym zakresie konkretnych decyzji i działań. Już w najbliższych dniach zostaną ogrodzone i zamknięte kolejne kontenery zlokalizowane przy budynkach Ciepła 4, Orzeszkowej 36 oraz Piłsudskiego 19. Mieszkańcy korzystający z tych pojemników otrzymają klucze zapewniające dostęp do kontenera wyłącznie osobom ponoszącym koszty jego wywozu. Miejmy nadzieję, że upowszechnienie takiego rozwiązania znajdzie akceptację wśród mieszkańców, których zdyscyplinowanie, w tym dbałość o zamykanie za sobą furtki zagwarantuje skuteczność takiego rozwiązania.

W chwili obecnej wywóz nieczystości w naszej Spółdzielni rozliczany jest osiedlami, jednak ogradzanie i zamykanie kontenerów nabierze nowego znaczenia z chwilą, gdy każdy kontener zgodnie z wprowadzanymi standardami będzie rozliczany oddzielnie.

Krzysztof Krzysztoń

W trosce o porządek i bezpieczeństwo

Narastające w ostatnim okresie problemy związane z utrzymaniem porządku oraz koniecznością zapewnienia bezpieczeństwa na naszych osiedlach stają się coraz częstszym tematem dyskusji zarówno na zebraniach osiedlowych, jak również wśród samych mieszkańców. Ponieważ instytucjami kompetentnymi do egzekwowania określonych zachowań zapewniających porządek i bezpieczeństwo na terenie miasta Zamościa są służby porządkowe Straży Miejskiej i Policji. Zarząd Spółdzielni zorganizował w dniu 21.05.2009 r. spotkanie mające na celu omówienie aktualnej sytuacji na osiedlach oraz obecnego stanu prawnego będącego podstawą określonych w tym zakresie działań i czynności. W spotkaniu poza Zarządem Spółdzielni oraz kierownikami poszczególnych komórek organizacyjnych uczestniczyli: Komendant Straży Miejskiej, Naczelnicy Wydziału Prewencji i Naczelnik Wydziału ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Zamościu oraz przedstawiciel Komisji Ruchu Drogowego.

W trakcie dyskusji omawiane były kolejno:

1. Problem porządku i bezpieczeństwa na osiedlach, szczególnie w miejscach dużych skupisk ludzkich, okolice sklepów, bazaru warzywnego, skateparku oraz osiedlowych miejsc wypoczynku. Przedstawiciele Policji pozytywnie ocenili zamontowany przez Spółdzielnię system monitoringu wizualnego w rejonie budynku Brzozowa 26a, który wpłynął na zmniejszenie zjawiska zakłócania porządku i dewastacji. Dużo uwagi uczestnicy spotkania poświęcili problemowi porządku i bezpieczeństwa na bazaru warzywnym zlokalizowanym w rejonie budynku Orzeszkowej 28. W chwili obecnej Zarząd Spółdzielni rozważa możliwość objęcia monitoringiem (systemem kamer) całego targowiska. Przedstawiciele Policji i Straży Miejskiej zobowiązali się do częstszych kontroli tego rejonu osiedla, oraz zapowiedzieli bardziej skuteczne działania zmierzające do likwidacji na terenie bazaru handlu artykułami nieakcyzowanymi (papierosami i alkoholem).
2. Konieczność zabezpieczenia parkingów położonych na terenach spółdzielczych wyłącznie na potrzeby mieszkańców Spółdzielni. Przedstawiciele służb porządkowych zapoznali uczestników spotkania z aktualnymi w tym temacie regulacjami prawnymi oraz zakresem kompetencji przysługujących właścicielowi terenu. Poinformowali ponadto kiedy i w jakich sytuacjach możliwe jest wzywanie funkcjonariuszy Policji i Straży Miejskiej. Poruszono także problem wraków samochodów blokujących miejsca parkingowe, o-

wiając szczegółowo istniejące możliwości usuwania takich aut z naszych osiedli.

3. Problemy związane z niewłaściwą opieką nad zwierzętami domowymi, lub jej brakiem. Przedstawiciele służb porządkowych zwrócili uwagę na konieczność nieustannego uświadamiania mieszkańców o ciążyących na właścicielach czworonogów obowiązkach, oraz o konsekwencjach prawnych w przypadku nie wywiązywania się z obowiązków wynikających ze stosownych aktów prawnych.

Dokonana podczas spotkania wymiana informacji pomiędzy przedstawicielami Policji i Straży Miejskiej, a Zarządem i pracownikami Spółdzielni pozwoliła wyjaśnić powstające często w trakcie dyskusji z mieszkańcami pytania i wątpliwości. Zdobytą w ten sposób wiedza posłuży obu stronom podczas rozstrzygania indywidualnych i konkretnych spraw oraz problemów osiedlowych.

Na zakończenie spotkania przedstawiciele Straży Miejskiej i Policji zobowiązali się przekazywać do Spółdzielni celem upowszechniania materiały szkoleniowe związane z porządkiem i bezpieczeństwem na osiedlach, zwracając uwagę na konieczność ciągłego uświadamiania mieszkańców o przysługujących im prawach i ciążyących na nich obowiązkach. Świadomość taka stanowi podstawę właściwych zachowań oraz daje gwarancję bezpiecznego zamieszkiwania w zbiorowiskach ludzkich w atmosferze spokoju i zadowolenia.

Zarząd Spółdzielni im. Łukasieńskiego w Zamościu pragnie podziękować przedstawicielom Policji i Straży Miejskiej za udział w spotkaniu oraz udzielone cenne informacje i szczegółowe wyjaśnienia.

Krzysztof Krzysztoń



Sezon grzewczy 2008/2009

Zakończył się kolejny sezon grzewczy. Pod kątem zużycia ciepła byłby to korzystny sezon dla mieszkańców, gdyby nie kilka podwyżek cen ciepła. Sezon grzewczy 2008/2009 rozpoczął się 19.09.2008 r. a zakończył 28.04.2009 roku. Liczył 222 dni a średnia temperatura wyniosła + 4,4°C. Był o 1 dzień krótszy i o 0,3°C chłodniejszy od poprzedniego sezonu.

Całkowite zużycie ciepła w budynkach mieszkalnych w 2008/2009 wyniosło 114 055, 09 GJ i było niższe o 0,9 % od poprzedniego sezonu grzewczego, kiedy zużyto 115 058,28 GJ.

90 węzłów ciepłych (76,3 %) zużywało ciepło w sposób oszczędny, natomiast pozostałych 28 (23,7 %) charakteryzowało się większym zużyciem ciepła. Może to oznaczać, że Mieszkańcy nie wykorzystywali w pełni zaworów termostatycznych, jak również złą izolacyjność ścian zewnętrznych.

Najniższe zużycie ciepła wystąpiło w budynkach ocieplonych w 2008 roku i w porównaniu z rokiem 2007 zanotowały one znaczne oszczędności i tak: w budynku **Orzeszkowej 11 o 16,3 %**, **Orzeszkowej 23 o 17,6 %**, **Sadowa 4 W-1 o 24,4 %**, **Sadowa 4 W-2 o 20,4 %** oraz **Kilińskiego 7 o 11,1 %**.

Sezon grzewczy 2008/2009 obfitował w wiele podwyżek cen ciepła wprowadzanych przez Producenta i Dostawcę Ciepła. Pierwszą podwyżkę wprowadzono 9.10.2008 r. a następną już 1.12.2008 r. Na podstawie prognozy wysokości drugiej podwyżki zostały od 01.11.2008 r. zwiększone opłaty zaliczkowe (ostatnia zmiana zaliczek była 01.10.2006 r.) Zaliczki opłaty stałej zmieniono w całych zasobach Spółdzielni średnio o 11% i wyniosły one od 0,40 – 0,96 zł/m², natomiast opłatę zmienną podwyższono w 49 węzłach (44 budynki) średnio o 5% tj. która po podwyżce wynosi od 2,11 – 4,42 zł/m². Wraz z początkiem nowego roku Dostawca Ciepła wprowadził kolejne trzy podwyżki, a ostatnia obowiązuje od 22.05.2009 r. Łączna wysokość wszystkich pod-

wyżek w sezonie grzewczym 2008/2009 wyniosła ok. 22% i była to największa podwyżka, jaką kiedykolwiek wprowadzono.

Według prognozowanego rozliczenia kosztów centralnego ogrzewania za I półrocze 2009 r. nadpłaty za centralne ogrzewanie występują w 83 węzłach (70%) a dopłaty w 35 węzłach ciepłych (30%). Największa dopłata w wysokości 1,87 zł/m² wystąpiła w budynku przy ul. Peowiaków 38. Jest to budynek, który zużył najwięcej ciepła w minionym sezonie. Nie jest on ocieplony, ale jego termomodernizacja przewidziana jest w roku bieżącym. Największe zwroty za centralne ogrzewanie występują w budynkach nowo ocieplonych m.in. w budynku Sadowa 4 – węzeł 1 w wysokości 4,30 zł/m², Sadowa 4 – węzeł 2 w wysokości 4,15 zł/m², Orzeszkowej 23 w wysokości 3,09 zł/m². Oznacza to, że ocieplenie budynków znacznie wpływa na zmniejszenie zużycia ciepła i przynosi wymierne oszczędności finansowe.

Dobrym przykładem właściwego kierunku, jaki proponuje Spółdzielnia w zakresie dociepleń są dwa budynki (o takiej samej powierzchni użytkowej) Orzeszkowej 11 – docieplony, w 2008 r., który zużył w sezonie grzewczym 2008/2009 o 25% mniej ciepła niż budynek Orzeszkowej 5 – docieplony dopiero w 2009 roku.

Dlatego też Spółdzielnia w miarę posiadanych środków finansowych funduszu remontowego, jak również korzystając z możliwości, jakie daje ustawa o wspieraniu przedsięwzięć termomodernizacyjnych tzn. zaciągnięcie kredytu i uzyskanie premii termomodernizacyjnej, systematycznie będzie proponować mieszkańcom docieplanie budynków. Działania te przyczyniać się będą do zmniejszenia zużycia ciepła i opłat za centralne ogrzewanie, jak również poprawiać będą estetykę osiedli poprzez nowe kolorowe elewacje.

Magdalena Kycko

Jedziemy na wakacje 2009 „Atrakcyjnie, zdrowo, bezpiecznie”



Związek Harcerstwa Polskiego, Komenda Hufca im. Dzieci Zamojszczyzny w Zamościu zaprasza wszystkie dzieci i młodzież (również nie należącą do ZHP) na wakacyjny aktywny wypoczynek i spotkanie z przygodą.

Oferta skierowana jest do różnych grup wiekowych od uczniów szkół podstawowych do ponadgimnazjalnych. Kolonie i obozy Związku Harcerstwa Polskiego prowadzone są pod nadzorem Kuratorium Oświaty a wychowawcy to doświadczeni nauczyciele – instruktorzy ZHP posiadający uprawnienia wymagane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Organizatorzy obiecują bezpieczny, aktywny i atrakcyjny wypoczynek. Z przygotowanej oferty obozów i kolonii są jeszcze wolne miejsca na turnusie:

Miejsce	Termin
Poronin - Zakopane	19 lipiec – 01 sierpień 2009

Zainteresowani rodzice mogą zgłaszać się do Komendy Hufca ZHP w Zamościu, Rynek Wielki 5, I piętro (nad pizzerią Verona), tel. fax 084 638 40 80, e-mail: zamosc@zhp.pl.

Pełna oferta programowa zamieszczona jest na stronie internetowej zamojskiego hufca: www.zamosc.zhp.pl

Dom Towarowy Hetman

– jako centrum wygodnych zakupów

Każdy kto odwiedzi D.T. Hetman zauważy, że obiekt spełnia wymogi dla centrum wygodnych zakupów. Atrakcyjna oferta handlowa, dobór najemców odpowiadający codziennym potrzebom zakupowym mieszkańców okolicznych osiedli, bogata oferta usługowa oraz dogodna lokalizacja z dużym parkingiem to bez wątpienia atuty tego miejsca.

LOKALIZACJA

D.T. Hetman położony w Zamościu przy jednej z głównych arterii miasta tj. ul. Piłsudskiego na terenie osiedla Kilińskiego. Dojazd do obiektu od strony ul. Piłsudskiego oraz ul. Kilińskiego. Rejon charakteryzuje się dogodnym dostępem do komunikacji miejskiej – najbliższy przystanek MZK znajduje się w odległości 30 m od obiektu handlowego. W okolicy „zielony rynek” oraz usługi medyczne.

CHARAKTER

Obiekt posiada strukturę tradycyjnego centrum handlowego z ciekawym „patio” pośrodku oraz licznymi sklepami handlowymi. Obszar przyozdabia zielenią wraz z ustawionymi ławkami. Dla zmotoryzowanych dwa duże parkingi zlokalizowane przy obiekcie.

„Na ternie naszego obiektu znajduje się restauracja gdzie można miło spędzić czas i skosztować tradycyjnej polskiej kuchni. W okresie lata zapraszamy do ustawionego ogródka” – mówi Karol Rajtar, administrator obiektu.

OFERTA

Dom Towarowy Hetman to miejsce codziennych

zakupów dzięki istniejącemu doborze najemców odpowiadającym codziennym potrzebom zakupowym mieszkańców osiedla oraz osób z pozostałych części miasta. Aktualny wybór najemców daje możliwość zaspokajania codziennych potrzeb, dzięki czemu klienci mogą w wygodny sposób zrobić niezbędne zakupy i skorzystać z szeregu usług nie oferowanych w innych centrach handlowych. Oferta usługowa D.T. Hetman to: fryzjer, apteka, krawiectwo, salon GSM, kantor, xero, dorabianie kluczy, jubiler, zegarmistrz, usługi finansowe oraz fotograficzne. W obiekcie zlokalizowane są sklepy z odzieżą, obuwiem, bielizną, artykułami sportowymi, kosmetycznymi, zabawkowymi, RTV – AGD oraz telewizją satelitarną CYFROWY POLSAT. Znajdziesz tam markowe ubiory między innymi takich firm jak: Stanley, GRAVIK, 4F Sport Performance, VISTULA, Badura, Całość oferty uzupełnia market spożywczy oraz sklep z wyposażeniem wnętrza DOMART.

„Można tu znaleźć sklepy z dobrej jakości odzieżą w szerokim asortymencie. – mówi Angelika Leśniak, klientka”.

INFORMACJE DODATKOWE

Godziny otwarcia:

Poniedziałek – piątek: 10.00 – 19.00

Sobota: 10.00 – 16.30

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY



LOKAL DO WYNAJĘCIA PHU „SMYK”



Lokal o pow. 85,20 m² w obiekcie III kondygnacyjnym z zagospodarowaną piwnicą, usytuowany przy głównej ulicy miasta, u zbiegu ulic Ciepłej i Piłsudskiego w Zamościu, z przyległym parkingiem dla klientów. **Dobrze widoczne witryny okienne.** Idealny na punkt usługowy lub

biuro. Lokal użytkowy, położony na I piętrze obiektu, wejście z klatki schodowej. **Świeżo po remoncie.** Lokal składa się z dużej sali oraz trzech pokoi.



Szczegółowe informacje udzielane są pod nr tel.:
(0 84) 638 03 51 lub 638 03 67
oraz w siedzibie Spółdzielni przy ul. Wiejskiej 17
w pokoju nr 15.