Informator Spółdzielni Mieszkaniowej

ZACHODNIA

nr 67 grudzień 2023

Boże Narodzenie 2023

Wszystkim mieszkańcom naszego osiedla składamy życzenia zdrowia, pogody ducha i spełnienia marzeń. Niech Nowy Rok 2024 przyniesie Państwu jedynie dobre i piękne przeżycia.

Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej ZACHODNIA

Chatka zaprasza

Za nami jesienne imprezy w Chatce i wizyta Świętego Mikołaj. Już wkrótce czekają nas Kreatywne Ferie zimowe.

Ostatnie tygodnie w Chatce wypełnione były nauką oraz fantastyczną zabawą. Tradycyjnie odbyły się jesienne imprezy: Święto Dyni oraz Andrzejki, podczas których witaliśmy nadejście jesieni, wróżyliśmy, tańczyliśmy, ale także braliśmy udział w muzycznych grach i zabawach. Nie zabrakło oczywiście kreatywnych zajęć z chatkowej oferty: robotyki, plastyki, LEGO i szachów. 6 grudnia wszystkie grzeczne dzieci spotkały się ze Świętym Mikołajem. Wyjątkowy chatkowy gość obdarował najmłodszych wspaniałymi prezentami. To było piękne popołudnie wypełnione radością i rozświetlone szerokimi uśmiechami dzieci.

Nadejście pięknej polskiej zimy, którą możemy obserwować za oknami, oznacza kolejne atrakcje w Chatce. Już na przełomie stycznia i lutego odbędą się zimowe półkolonie, pełne inspirujących zajęć i emocjonujących atrakcji dla dzieci i młodzieży. Od 29 stycznia do 9 lutego na uczestników półkolonii czekać będą zajęcia LEGO, robotyki, szachów, programowania oraz ROBLOX, a także wyjątkowe atrakcje jak konkurs talentów, turniej szachowy, przebierana impreza i wiele, wiele innych.

Zajęcia prowadzone przez doświadczonych trenerów i opiekunów trwać będą przez całe ferie codziennie od 7:30 do 17:00. A to jeszcze nie wszystko. Uczestnicy będą mieli zapewnione drugie śniadanie, obiad, owoce, napoje, a nawet możliwość dostosowania posiłków do diety.

Tradycyjnie, odbędą się dwa turnusy zimowych ferii w Chatce: I od 29 stycznia do 2 lutego oaz II od 5 do 9 lutego Zapisywać się można już dziś drogą mailową na adres półkolonie@naszachatka.pl lub telefonicznie pod numerem 787 889 417.

W nadchodzącym roku planowane są kolejne atrakcje: wspaniałe edukacyjne wydarzenia oraz szalone imprezy, do udziału w których zapraszamy już dziś. Do zobaczenia w Chatce!







Zamrożenie cen prądu, gazu i ciepła

Na początku grudnia Sejm przyjął ustawę o zmianie ustaw w celu wsparcia odbiorców energii elektrycznej, paliw gazowych i ciepła oraz niektórych innych ustaw, której celem jest zamrożenie cen prądu, gazu i ciepła. Ustawa, dla której punktem wyjścia był projekt poselski, zakłada przedłużenie od 1 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2024 r. maksymalnych cen wyżej wymienionych nośników energii m.in. dla gospodarstw domowych. Zawiera ona trzy najważniejsze elementy, z punktu widzenia mieszkańców naszych budynków.

1. Ochrona odbiorców energii elektrycznej

Ustawa zakłada ochronę gospodarstw domowych przed nadmiernym wzrostem cen energii elektrycznej, i przewiduje utrzymanie cen stosowanych w praktyce w 2022 r. Maksymalna cena energii elektrycznej w wysokości 412 zł/MWh będzie obowiązywała gospodarstwa domowe w zależności od poziomu zużycia energii elektrycznej, a więc maksymalnie 1,5 MWh albo 2 MWh (dla posiadacza Karty Dużej), 1,8 MWh (dla odbiorcy uprawnionego, posiadającego orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, lub zamieszkującego wspólnie z taką osobą). W odniesieniu do odbiorców w gospodarstwie domowym przekraczających w zadanym okresie powyższe limity przewiduje się utrzymanie na dotychczasowym poziomie ceny maksymalnej 693 zł/MWh.

2. Ochrona odbiorców gazu

Ustawa wprowadza cenę maksymalną paliw gazowych (200,17 zł/MWh) oraz stawki opłat za świadczenie usług dystrybucji paliw gazowych stosowane w rozliczeniach z odbiorcami paliw gazowych w gospodarstwach domowych na poziomie wynikającym z taryfy zatwierdzonej przez Prezesa URE na 2022 rok.

3. Ochrona odbiorców ciepła

Ustawa przewiduje utrzymanie w wymienionym we wstępie okresie przewidzianych obecnie mechanizmów ograniczenia wysokości cen za ciepło i jego dostawę dla odbiorców w gospodarstwach domowych z systemów ciepłowniczych.

Opierając się na ogólnodostępnych informacjach, łączny rachunek w 2024 roku (prądu, gazu i ciepła) dla przeciętnego gospodarstwa domowego mógłyby wzrosnąć o 70%, co stanowiłoby poważne i nadmierne obciążenie tego budżetu.

Michał Michalski, v-ce prezes Zarządu

Wykonane remonty

U schyłku roku 2023 przedstawiamy poniżej informację na temat przeprowadzonych w nim robót remontowych.

W tym roku kontynuowano prace związane z komfortem mieszkańców i dotyczące wymiany pionów zimnej i ciepłej wody oraz kanalizacji. Wymieniono 16 pionów kuchennych w budynkach przy ul. Kozielskiej 49, 83-85, 95, 99 i ul. Ordona 13-15.

Na budynkach przy ul. E. Plater 6-8-10-12, ul. Kozielskiej 83-85, 91-93, 97 i 101 wykonano kapitalny remont związany z wymianą pokrycia dachowego. Pokrycie będzie szczelne, trwałe, wykonane w nowoczesnej technologii (Hydronylon) i zabezpieczy dachy na długie lata.

W tym roku kontynuowano instalowanie paneli fotowoltaicznych na budynkach mieszkalnych naszej spółdzielni. Kolejne cztery instalacje powstały na budynkach przy ul. Kozielskiej 63, 101, ul. Czwartaków 2-4 i ul. Ordona 13-15. Kolejność montażu została określona przez Zarząd, biorąc pod uwagę największe zużycie energii elektryczne w częściach wspólnych oraz stan techniczny dachu.

W budynku przy ul. Kozielskie 45-47 wykonano nową instalację przeciwpożarową, w skład której wchodzą nawodnione piony zasilane z zestawu hydroforowego i zbiorników wody, które znajdują się w piwnicach w wydzielonych pomieszczeniach. Jest to jeden z elementów systemu bezpieczeństwa w jaki sukcesywnie wyposażane są kolejne budynki.

Elementem bezpieczeństwa jest też wyposażanie tablic elektrycznych w układ awaryjnego zasilania dźwigów w przypadku zadziałania przycisku alarmu przeciwpożarowego. W takim przypadku winda automatycznie zjedzie na parter, drzwi otworzą się i dopiero wtedy nastąpi wyłączenie. Takie układy zainstalowano w tym roku w 13 klatkach w budynkach przy ul. Kozielskiej 65-67-69, 75-77, 79-81, 83-85-87-89 i ul. Ordona 13-15. Tym sposobem wszystkie nasze budynki są wyposażone w ten rodzaj zabezpieczenia przeciwpożarowego.

Rozbudowano instalację monitoringu osiedlowego o dodatkowe kamery obejmujące swoim zasięgiem tereny parkingów przy budynkach przy ul. Kozielskiej 59, 89, 91 oraz ul. Czwartaków 10. Obraz z kamer może być wykorzystany przez upoważnione służby (policja i straż miejska) w przypadkach łamania prawa.

Poszerzono wewnętrzną drogę wzdłuż budynku przy ul. Kozielskiej 101-105, gdzie często „dzięki" parkującym samochodom dochodziło do blokady przejazdu, co uniemożliwiało odbiór odpadów przez duże samochody firmy REMONDIS. Od czasu wykonania tych prac takie sytuacje nie miały już miejsca. Poszerzono również drogę wewnętrzną wzdłuż budynku przy ul. Kozielskiej 65-69. Kolejnym elementem były zmiany na drodze wjazdowej w ul. E. Plater. W tym miejscu dochodziło do utrudnień komunikacyjnych w momentach przeprowadzania dostaw do lokali użytkowych w pawilonie. Przeniesiono chodnik bliżej budynku, a w jego miejsce wykonano poszerzenie drogi i utwardzono płytami ażurowymi miejsca postojowe dla ok. 10-11 samochodów. W rejonie pawilonów przy ul. Czwartaków 12-16 i 18 wykonano kolejnych 8 miejsc postojowych.

Przeprowadzono remont nawierzchni chodników pomiędzy żłobkiem i przedszkolem od głównego deptaku w kierunku ul. Kozielskiej i na wysokości budynku przy ul. Kozielskiej 91. Wykonano nowy chodnik wzdłuż drogi dojazdowej pomiędzy

budynkami przy ul. Kozielskiej 69 i 75. Przy pawilonie przy ul. E. Plater obniżono część chodnika przy przejściu przez ulicę likwidując niewygodny stopień. W wielu miejscach na osiedlu przekładano nawierzchnie chodników, co było związane z powstałymi nierównościami.

Zrealizowano również wnioski składane przez mieszkańców, dotyczące układania płytek na balkonach i korytarzach z materiału zakupionego przez lokatora oraz wyprowadzania liczników energii elektrycznej z zabudów korytarzy tam, gdzie nie zostało to zrealizowane podczas wykonywania zabudowy. Liczba wykonywanych prac jest ograniczona założeniami finansowymi na bieżący rok, niemniej żaden wniosek nie jest pomijany. Prace będą dalej wykonywane w kolejnych latach, zgodnie z kolejnością złożonych podań i możliwościami finansowymi funduszu remontowego. Przypominamy, że jest to usługa jednorazowa i jeżeli ktoś już z niej korzystał, to nie może na koszt spółdzielni wykonać tych robót po raz drugi.

Zakończono remont schodów w rejonie siłowni plenerowej oraz wyremontowano schody terenowe pomiędzy przedszkolem a placem zabaw oraz na wysokości budynku przy ul. Kozielskiej 91. Rozpoczęto też remont schodów na wysokości budynku przy ul. Ordona13. W tym roku zostały wykonane roboty betonowe, natomiast wiosną zostaną położone płytki betonowe z antypoślizgową strukturą, tak jak poprzednio.

Po zakończeniu zimy, w ramach zabezpieczenia wykonano miejscową naprawę nawierzchni drogowych poprzez uzupełnienie ubytków kostką betonową.

Jak co roku na osiedlu pojawili się kominiarz i gazownik. Przeglądy tych instalacji są obowiązkiem każdego zarządcy zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Michał Michalski, v-ce prezes Zarządu

Realizacja wniosku GIL 2024

Tegoroczne wnioski złożone w sierpniu zostały poddane ocenie formalnej i merytorycznej zgodnie z kryteriami określonymi w Uchwale nr XXIII/457/2021 z dnia 18 lutego 2021 r. w sprawie Gliwickiej Inicjatywy Lokalnej.

Złożone wnioski to:

I. **„Zadrzewiamy nasze osiedle! Nasadzenie drzew na terenie SM „Zachodnia" jako element przeciwdziałania zmianom klimatycznym – kontynuacja robót wg projektu nasadzeń".**

II. **„Rozbudowa istniejącego wybiegu dla psów".**

Oba wnioski uzyskały pozytywną ocenę formalną oraz merytoryczną. Niestety tylko wniosek pn. „Rozbudowa istniejącego wybiegu dla psów" zmieścił się w puli środków zaplanowanych na realizację zadań w danym zakresie.

Na początku roku ruszy procedura przetargowa w celu wyłonienia wykonawcy tego zadania. Wiosną czworonogi powinny cieszyć się nowymi urządzeniami rekreacyjnymi a ich opiekunowie przysiądą na nowych ławkach.

W kolejnej edycji ponowimy wniosek związany z nasadzeniami.

Wszystkie informacje dotyczące przebiegu procedury oceny i wyłonienia projektów do realizacji w 2024 roku i wcześniejszych, można uzyskać na stronie internetowej:

https://bip.gliwice.eu/gliwicka-inicjatywa-lokalna

Michał Michalski, v-ce prezes Zarządu

Plan remontów na 2024 r.

Lp.	Rodzaj robót	Adres	Plan w tys. zł
1.	Remonty wykonywane przez konserwatorów	zasoby spółdzielni	150
2.	Remont dachów	ul. Ordona 2-4 ul. Kozielska 87-89, 95,99, 103-105	390
3.	Wewnętrzna instalacja ppoż wraz z zestawem hydroforowym i zbiornikami otwartymi na wodę.	ul. E. Plater 14-16	315
4.	Naprawa uszkodzonych zestawów hydroforowych ppoż	ul. Kozielska 89, 99	90
5.	Wymiana pionów kuchennych zimnej, ciepłej wody i kanalizacji	ul. Ordona 2 ul. Kozielska 51, 53-55 ul. E. Plater 6-8	396
6.	Częściowa wymiana pionów kanalizacji deszczowej	zasoby spółdzielni	25
7.	Remonty dźwigów	zasoby spółdzielni	185
8.	Remont pomieszczeń maszynowni	zasoby spółdzielni	15
9.	Remont wiatrołapów	zasoby spółdzielni	15
10.	Malowanie parteru klatki schodowej	zasoby spółdzielni	20
1.	Płytki na balkonach i korytarzach	zasoby spółdzielni	15
12.	Remont podłoża korytarzy piwnicznych	zasoby spółdzielni	60
13.	Przenoszenie liczników elektrycznych na klatkę schodową	zasoby spółdzielni	20
14.	Naprawa nawierzchni ulic	zasoby spółdzielni	15
15.	Wykonanie dodatkowych miejsc postojowych	ul. Ordona 2	35
16.	Remont chodnika	wzdłuż parkingu na wys. ul. E Plater	150
17.	Schody terenowe	zasoby spółdzielni	40
18.	Montaż ławek	zasoby spółdzielni	20
19.	Monitoring	zasoby spółdzielni	30
20	Czyszczenie, impregnacja elewacji P+1p (wysokość boniowania)	ul. Ordona 2-8	15
21	Czyszczenie, impregnacja elewacji - pion klatki schodowej	ul. Ordona 2-8	25
22	Roboty nieprzewidziane: awarie, usuwanie usterek po przeglądach budowlanych	zasoby spółdzielni	157
	ŁĄCZNIE		**2183**

Skąd te biedronki?!



Takie pytanie słychać ostatnio w wielu domach, kiedy przy okazji porządków świątecznych otwieramy szeroko okna, żeby je umyć, przestawiamy doniczki na parapecie czy zaglądamy w rzadko odwiedzane zakamarki. Tu i ówdzie, a zwłaszcza we framugach okien, zauważamy przycupnięte biedronki – pojedyncze albo zbite w grupy po kilka – kilkanaście osobników. Co w tym szczególnego? Biedronka jak biedronka. Ale po bliższym przyjrzeniu te chrząszcze nie bardzo pasują nam do „bożych krówek", jakie pamiętamy z dawniejszych lat. I nic dziwnego, bowiem owady, które tak ekspansywnie wpychają się nam do mieszkań, są rodem z Azji. Mamy do czynienia z biedronką azjatycką (Harmonia axyridis).

Te „nowe" biedronki to jeden z wielu gatunków inwazyjnych, to znaczy takich zwierząt, roślin czy grzybów, które z większą lub mniejszą pomocą ze strony człowieka (zazwyczaj niezamierzoną) przedostają się poza naturalne bariery geograficzne, takie jak morza, pasma górskie czy pustynie, i w nowym otoczeniu znajdują doskonałe warunki do życia. W środowisku pozbawionym ich naturalnych wrogów rozprzestrzeniają się w sposób błyskawiczny i niepohamowany, zajmując nisze ekologiczne gatunków rodzimych. Czasem jest to zauważalne dla wszystkich – jak na przykład plaga kasztanowców powodowana przez szrotówka kasztanowcowiaczka, czasami tylko dla osób zainteresowanych – jak w przypadku raka pręgowanego. A czasem wręcz cieszy, kiedy napotka się w lesie na wysyp borowika amerykańskiego. Ale zawsze jest to zjawisko niekorzystne dla przyrody, bowiem powoduje zaburzenie równowagi naturalnej i zmniejszanie się różnorodności gatunkowej.

Nie inaczej jest z biedronką azjatycką. Mnoży się szybciej niż rodzima siedmiokropka, jest też od niej bardziej żarłoczna – nie bez kozery nazywana jest biedronką ninja. Trzecia popularna nazwa to arlekin, a to z racji rozmaitości umaszczenia, jakie może nosić. Znajdziemy osobniki o rozpiętości odcieni od zbliżonych do żółtego do ciemnoczerwonych. Liczba kropek też może być różna. Podczas gdy siedmiokropka ma ich… no oczywiście siedem, to arlekin może nie mieć ich wcale lub może mieć pancerzyk tak gęsto usiany, że kropki zlewają się w czarną pokrywę. Wspomniałem o ich żarłoczności – to można przyjąć za cechę pozytywną, bo zjadają więcej mszyc i innych szkodników, zarówno jako szybko biegające po liściach larwy, jak i osobniki dorosłe.

Dla porządku odnotujmy, że tak, biedronka azjatycka może ugryźć, i tak, może uczulać. Oba przypadki nie są jednak zbyt częste.

Wygląda na to, że trzeba będzie się przyzwyczaić do tego nowego współmieszkańca naszych łąk, tylko jak tu po chińsku zaśpiewać „Biedroneczko, leć do nieba, przynieś mi kawałek chleba"?

Jarosław Misztal

Wysokość opłat na 2024 r.

Rada Nadzorcza na posiedzeniu w dniu 13 grudnia br. zatwierdziła plan finansowo-gospodarczy Spółdzielni Mieszkaniowej „Zachodnia" na 2024 r.

Po kalkulacji opłat konieczna okazała się podwyżka opłaty eksploatacyjnej dla członków spółdzielni od 1.04.2024 r. o 0,30 zł/m^2. Stawka eksploatacyjnej wzrośnie więc od 1 kwietnia przyszłego roku dla członków spółdzielni z 2,85 zł/m^2 na 3,15 zł/m^2 pow. mieszkania tj. o 10,5 %, a dla osób nie posiadających członkostwa w spółdzielni z 3,18 zł/m^2 na 3,20 zł/m^2. Główną przyczyną podwyżek jest wzrost płacy minimalnej z 3.600 zł obowiązującej w 2023 r. na 4.242 zł od 1.01.2023 r. i na 4.300 od 1.07.2023 r. (wzrost o ok. 19% w stosunku do płacy minimalnej z 2023 r.) oraz niestabilna sytuacja polityczna i ekonomiczna w kraju i na świecie – przewidywana inflacja w 2024 r. w przedziale 5-8%. Wszystkie powyższe składniki spowodują wzrost wynagrodzeń, cen usług i materiałów niezbędnych do prawidłowego zarządzania spółdzielnią. Aby zapewnić obniżenie kosztów zarządzania spółdzielnią Zarząd zawsze dąży do wynegocjowania jak najniższych cen usług oraz nabywania materiałów w możliwie niskich cenach, ale i dobrej jakości.

Opłata na utrzymanie dźwigów od 1.04. 2024 r. wzrośnie z 7,40 zł/os. do 8,50 zł/os. dla osób mieszkających powyżej I piętra, oraz z 3,70 zł/os do 4,25 zł/os. dla osób mieszkających na I piętrze.

Opłata za konserwację domofonów od 1.04. 2024 r. zmieni się z 2,00 zł/lokal na 2,50 zł/lokal.

Stawka na fundusz remontowy pozostaje w wysokości 1,80 zł/m^2. Wysokość tej stawki nie pokrywa w pełni potrzeb remontowych spółdzielni. Dostosowaliśmy zakres prac remontowych tak, aby zmieścić się kosztowo w zaplanowanym funduszu remontowym. Zdajemy sobie sprawę, że tak jak w naszych rodzinach nie wszystkie potrzeby będzie można zaspokoić w tym trudnym czasie. Część robót przesuwamy na następne lata.

Opłata za wywóz nieczystości segregowanych pozostaje na niezmienionej wysokości, ustalonej decyzją Rady Miasta Gliwice z dnia 14 lipca 2022 r. Opłata dla lokali mieszkalnych o powierzchni do 60 m^2 wynosi 1,17 zł/m^2, dla lokali mieszkalnych o powierzchni od 60 m^2 do 90 m^2 wynosi 0,88 zł/m^2, a dla lokali o powierzchni od 90 m^2 do 120 m^2 wynosi 0,46 zł/m^2. Poza wywozem śmieci w frakcjach ustalonych przez władze miasta mieszkańcy wyrzucają do boksów śmietnikowych, niezgodnie z prawem, śmieci poremontowe, a także opony samochodowe. Nasze interwencje nie wiele dają, stąd nasz apel do mieszkańców, by zwracać uwagę sąsiadom na rodzaj wyrzucanych odpadów. Wszyscy mieszkańcy na osiedlu muszą ponosić dodatkowe koszty za wywóz tych rzeczy.

Opłata na podatek od nieruchomości w oparciu o uchwałę Rady Miasta z dnia 16.11.2023 r. wzrośnie od 1.01. 2024 r. z 0,17 zł/m² na 0,19 zł/m².

Ze względu na duże prawdopodobieństwo przedłużenia funkcjonowania mechanizmów osłonowych funkcjonujących w 2023 r., utrzymujemy wysokość zaliczkowej opłaty w 2024 r. na CO i CCW na niezmienionym poziomie wynoszącym odpowiednio 5,20 zł/m^2 oraz 40 zł/m^3.

Opłata za energii elektrycznej w części wspólnej w 2024 r. również bez podwyżki i wynosi 0,36 zł/m^2.

W 2021 r. ustalono na 3 lata do przodu ceny za wodę i odprowadzanie ścieków. W kolejnym roku opłata wynosi 13,83 zł/m^3 i obowiązuje do 30.09.2024 r.

Pozostałe opłaty niewymienione wyżej również pozostają bez zmian.

Sporządzając plan finansowo-gospodarczy Spółdzielni Mieszkaniowej „Zachodnia" na 2024 r. założyliśmy, że pożytki z działalności gospodarczej za rok 2023 zostaną decyzją WZ przeznaczone zostaną na fundusz remontowy, a pożytki z części wspólnej na utrzymanie nieruchomości mieszkaniowej.

Wzrost opłat od **1 stycznia 2024 r.** dla mieszkania o powierzchni 64 m^2 zamieszkałego przez 4 osoby:

Opłata na podatek od nieruchomości	64 m^2 x 0,02 zł/m^2	=	1,28 zł
	Razem		1,28 zł

Wzrostu opłat od **1 kwietnia 2024 r.** dla mieszkania o powierzchni 64 m^2 zamieszkałego przez 4 osoby:

Opłata eksploatacyjna	64 m^2 x 0,30 zł/m^2	=	19,20 zł
Opłata na domofon	1 lokal x 0,50 zł/m^2	=	0,50 zł
Opłata na dźwigi	4 os. x 1,10 zł/os.	=	4,40 zł
	Razem		24,10 zł

Oprócz podwyżek składników opłat mieszkaniowych ze względu na wyższe koszty utrzymania nieruchomości Rada Nadzorcza postanowiła podnieść z dniem 1.04.2024 r. opłatę za użytkowanie garaży.

Zespół garażowy A przy ul. Kozielskiej i Ordona:

- dla członków posiadających spółdzielczo-własnościowe garaże z 2,15 zł/m² na 2,50 zł/m²,
- dla członków posiadających odrębną własność garaży z 1,01 zł/m² na 1,10 zł/m²,
- dla niecłonków posiadających odrębną własność garaży z 0,91 zł/m² na 1,13 zł/m²,

Zespół garażowy B przy ul. Kozielskiej:

- dla Członków posiadających spółdzielczo-własnościowe garaże z 2,00 zł/m² na 2,12 zł/m²,
- dla Członków posiadających odrębną własność garaży z 0,92 zł/m² na 0,97 zł/m².

Zarząd

Gabinet Masażu i Terapii Holistycznych

Gliwice ul. Kozielska 89



Mam zaszczyt zaprosić do mojego Gabinetu Masażu, gdzie kładę nacisk na naturalne metody przywracania zdrowia i urody. Specjalizuję się w terapiach manualnych twarzy, które wyraźnie poprawiają kondycję skóry, niwelują zmarszczki i pozytywnie wpływają na samopoczucie. Dla osób borykających się z bruksizmem oraz problemami z mięśniem żwacza, polecam specjalny masaż redukujący nieprzyjemne objawy związane z permanentnym skurczem okolicy szczęki.

Oferujemy także:

- Masaż relaksacyjny kamieniami lawowymi – luksusowy zabieg na całe ciało, polecany w przypadku napięć nerwowych, bezsenności i bólów mięśniowych.
- Warsztaty automasażu twarzy – organizowane cyklicznie, abyście mogły dbać o swoją twarz także w domowym zaciszu, oraz zachować efekty masażu jak najdłużej. To także świetny pomysł na wspólne spędzenie czasu w kobiecym gronie.
- Atmosferę spokoju i ucieczkę od codzienności, wspartą aromatoterapią i naturalnymi kosmetykami, wolnymi od chemii.

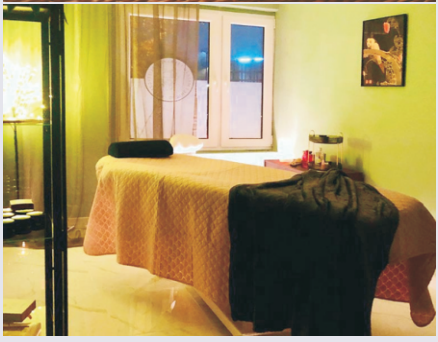


Oferta zabiegów obejmuje:

- Japoński masaż liftingujący KOBIDO – niechirurgiczny lifting.
- Masaż autorski/personalizowany MIX Technik.
- Masaż transbukalny.
- Hinduski masaż głowy.
- Masaż relaksacyjny kamieniami lawowymi
- Ajurveda.
- Aromatoterapia.

Dodatkowe korzyści:

- Kosmetyki oparte na naturalnych produktach.
- Bony upominkowe dla tych, którzy pragną obdarować bliskich chwilą relaksu.



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zeskanuj kod QR!

Dla posiadaczy tej gazetki pierwszy zabieg w promocyjnej cenie z rabatem 20%!

Zapraszam serdecznie

OBÓZ ZIMOWY

KATA GURUMA
Jusz Judo

Termin:

03-10.02.2024

Miejsce:
Gliczarów górny koło Białego Dunajca

od 1600 zł
kwota nie obejmuje skipassów

Przejazd autokarem (Lukstravel) Gliwice-Gliczarów-Gliwice
Pokoje: 3, 4, 5 osobowe
Posiłki: śniadanie, obiad, kolacja
Ubezpieczenie: NNW
Wykwalifikowana kadra opiekuńczo-trenerska z doświadczeniem w swojej pracy

Atrakcje:
zajęcia judo, nauka i doskonalenie jazdy na nartach i snowboardzie, piesze wycieczki górskie, warsztaty ze wspinaczki (system linowy), tenis stołowy, piłkarzyki, unihokej, mini piłka ręczna, zimowa piłka nożna, dyskoteka i bal przebierańców, olimpiada z wiedzy sportowej, przeprowadzenie indeksu sprawności fizycznej, warsztaty z kwalifikowanej pierwszej pomocy "kpp", zajęcia muzyczne - mały DJ (konsola muzyczna), wspaniały ośrodek i niepowtarzalne widoki panoramy tatr (jak na dłoni).



Zapisy do 8.01.2024 roku **1600** zł (decyduje data wpłaty zadatku).
Zapisy po 9.01.2024 roku **1700** zł
Wpisowy zadatek: 300 zł
Całość należy wpłacić do 31.01.2024

Ilość miejsc ograniczona!

Organizator :
Uczniowski Klub Sportowy „Kata Guruma"
Nr konta: **71 1050 1298 1000 0090 8033 0559**
Tytuł: imię i nazwisko uczestnika, obóz zimowy
Ośrodek: pokoje gościnne
u Mietka w Białym Dunajcu.

nie zwlekaj!



ZAPISY:
Sebastian Laskowski
693 857 755



Informator Spółdzielni Mieszkaniowej Zachodnia w Gliwicach
ul. Gen. Andersa 58.
Wydawca: Spółdzielnia Mieszkaniowa Zachodnia w Gliwicach.
Redaguje zespół.

Adres redakcji: ul. Gen. Andersa 58, tel. 32 238 39 23 lub 32 238 38 09 (zgłaszanie awarii, dział techniczny); e-mail: kontakt@smzachodnia.pl; strona internetowa: www.smzachodnia.pl. Ogłoszenia drobne dla członków SMZ są bezpłatne. Warunkiem jest regularne opłacanie czynszu. Redakcja nie zwraca nadesłanych tekstów, zastrzega sobie prawo ich skracania i opracowania redakcyjnego. Za treść ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.