

WIDOK ze SKARPY

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY NAKŁAD 8000 EGZEMPLARZY
ISO 9001:2000, 14001:2004, OHSAS 18001:1999

Czytaj nas też: www.smnaskarpie.pl

ANKIETA NA TEMAT ZSYPÓW

Czy zsyropy znikną z naszego osiedla? Zdecydują mieszkańcy.

Ankieta dotycząca likwidacji zsyropów rozstrzygnie, czy zostaną one usunięte.

W odpowiedzi na wnioski, które docierały do nas po zebraniach grup członkowskich SM Na Skarpie, a także w reakcji na apele napływające od czytelników „Widoku ze Skarpy”, Zarząd Spółdzielni postanowił oddać głos decydujący o sprawie zsyropów w ręce samych mieszkańców – mówi Andrzej Stępski, kierownik administracyjny SM Na Skarpie. Administracja osiedla za pośrednictwem gospodarzy domów przeprowadzi wśród mieszkańców ankiety dotyczące likwidacji bądź pozostawienia zsyropów w budynkach wysokich. Gospodarze zawitają do państwa mieszkań z ankietą, w której pojawi się

pytanie: „Czy jesteś za trwałym zamknięciem kanału zsyropowego?”. Odpowiedź „tak”, lub „nie” będzie decydowała o losie zsyropów na terenie osiedla. W tym miesiącu ankieta trafi do osób zamieszkujących wieżowce na terenie sektorów Bożena I, Bożena II, Bożena III, oraz Regina, w listopadzie do nieruchomości na terenie „Anny” i „Macieja”; w grudniu gospodarze pytać będą mieszkańców sektora Karolina. W przypadku pozytywnej opinii wyrażonej przez większość mieszkańców zsyropy zostaną wyeliminowane z eksploatacji, natomiast śmieci będą wrzucane do istniejących lub nowo zbudowanych wiat śmietnikowych.

Październik 2009 - sektory Bożena I, Bożena II, Bożena III, Regina
Listopad 2009 – sektory Anna, Maciej
Grudzień 2009 - sektor Karolina

Drodzy Spółdzielcy!

Oddajemy do Waszych rąk kolejny numer naszej osiedlowej gazety. Tym razem zajęliśmy się ponownie tematem obecności zsyropów, bo właśnie zaczyna się badanie opinii mieszkańców na temat ich likwidacji lub pozostawienia. Z aparatem fotograficznym zajrzeliśmy na trasę Kamus Maratonu, który organizuje mieszkańiec naszego osiedla, Kazimierz Musiałowski. Drukujemy również pełną ofertę zajęć w osiedlowych klubach, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. Wewnątrz numeru także wiele innych, ważnych z punktu widzenia mieszkańców Skarpy tematów. Zapraszamy do lektury.

Redakcja

TEKST SPONSOROWANY

Nowe kanały w ofercie Multimedia Polska

56 kanałów, a wśród nich nowości takie jak **BBC Knowledge, BBC Lifestyle, Discovery Historia, Discovery ID, TVP Historia, Domo** oraz nowe kanały HD – **Discovery HD, TVN HD i National Geographic Channel HD**, zawiera nowy pakiet Cyfrowy Komfort, który od teraz mogą mieć w swoich domach abonenci cyfrowej telewizji kablowej w sieci Multimedia Polska.

- Stworzyliśmy dla naszych abonentów wyjątkową ofertę – mówi Edyta Bukowska, Content Manager w Multimedia Polska. – W Cyfrowym Komfortie zawarliśmy prawie 60 kanałów o dużej różnorodności tematycznej: informacyjne, rozrywkowe, przyrodnicze, naukowe, historyczne, lifestyle'owe i poradnikowe. Zgodnie z oczekiwaniami naszych abonentów,

do pakietu tego włączyliśmy kanały zupełnie nowe w ofercie Multimedia Polska, a także kanały w jakości HD.

Wśród nowych kanałów, w pakiecie Cyfrowy Komfort znalazły się kolejne z portfolio Discovery - Discovery Historia, prezentujący innowacyjne podejście do tematów historycznych oraz Investigation Discovery, skierowany do widzów zainteresowanych kryminalistyką. Kolejne nowości, które weszły do pakietu Cyfrowy Komfort to BBC knowledge, BBC lifestyle, TVP Historia, TVP Kultura, Film Box Family oraz Domo – kanał poświęcony urządzeniu wnętrz, architekturze i ogrodowi. Z pewnością ogromne zainteresowanie wśród abonentów zyskają nowe kanały w jakości HD - Discovery HD, TVN HD, a także National Geographic Channel HD.

Cena pakietu Cyfrowy Komfort wynosi 24,00 zł. W promocji jest on dostępny już za 10 zł.

Więcej informacji na www.multimedia.pl oraz w Biurze Obsługi Klienta i u przedstawicieli handlowych.

multimedia
Polska

Internet 1Mb+ - 49,00 zł

Internet 2Mb+ - 54,00 zł

Internet 6Mb+ - 59,00 zł

SM „Na Skarpie” oferuje

wynajem sal

w klubach osiedlowych

na imprezy rodzinne,

typu: wesela, komunie,

przyjęcia urodzinowe, itp.

oraz zebrania, pokazy,

szkolenia.

Zapewniamy komfortowe

warunki, zaplecze kuchenne.

Informacje: tel. 056 648 68 55

Informacja o zmianach opłat

W życie weszła znowelizowana ustawa o spółdzielniach mieszkaniowych, która precyzuje w jaki sposób Spółdzielnia musi informować o zmianie opłat.

Do tej pory sposób informowania o podnoszeniu opłat również był sprecyzowany i wynosił zawsze 14 dni. Zmieniona we wrześniu Ustawa o Spółdzielniach Mieszkaniowych wprowadziła w tej kwestii inne terminy, zależne od tego, kto podnosi opłatę. - Odtąd te terminy są bardzo jasno określone przez prawo i wszyscy muszą się ich trzymać - mówi Andrzej Drożdż, dyrektor do spraw gospodarki zasobami ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie”. Teraz o zmianie wysokości opłat zależnych od Spółdzielni mieszkańcy muszą otrzymać informację co naj-

„**Od sześciu lat na terenie naszej Spółdzielni nie wzrosły stawki opłat, które są zależne od Zarządu Spółdzielni**

miesiąca poprzedzającego ten termin.

- Warto przy tej okazji przypomnieć, że od siedmiu lat Spółdzielnia nie podnosiła nigdy stawek, na których wysokość ma bezpośredni wpływ - mówi Wojciech Pronobis, prezes SM Na Skarpie.

Opłaty zależne od Spółdzielni to:

stawka eksploatacyjna, fundusz remontowy, fundusz konserwacyjny, fundusz społeczno-wychowawczy, legalizacja i wymiana wodomierzy

Opłaty niezależne od Spółdzielni:

gaz, ciepła i zimna woda, wywóz odpadów, podatek od gruntu i podatek od nieruchomości, odbiór ścieków, światło w częściach wspólnych (prąd), energia elektryczna, ubezpieczenie

mniej na trzy miesiące naprzód na koniec miesiąca kalendarzowego. Do informacji o podwyżce musi być dołączone jej uzasadnienie. W przypadku opłat, które są niezależne od Spółdzielni taka informacja musi trafić do mieszkańców najpóźniej dwa tygodnie przed upływem terminu wnoszenia opłat, ale nie później niż ostatniego dnia

TEKST SPONSOROWANY



www.bgz.pl

TO MOŻE JAKIŚ ZASTRZYK?

POŻYCZKA TU I TERAZ
SZYBKI ZASTRZYK GOTÓWKI

Kredyt do 50 000 zł
Atrakcyjna wysokość rat
Minimum formalności



Zapraszamy:

Toruń, ul. Wyszyńskiego 6, tel. (056) 648 75 54

Toruń, ul. Wały gen. Sikorskiego 15, tel. (056) 659 34 07

 **Bank BGZ**
Pieniądze są dla ludzi

WIDOK CZYTELNIKÓW - PISZCIE DO NAS

Na zgłoszone drogą mailową pytanie mieszkańców opowiada Andrzej Stępski, kierownik administracyjny osiedla.

Mieszkaniec bloku przy Bolta 8 pisze na temat rosnących tuż za blokiem wysokich pokrzyw i ostów, prosząc, aby przy następnym koszeniu Spółdzielnia usunęła chwasty.

Teren za budynkiem przy Bolta 8 jest administrowany przez Wydział Zieleni Urzędu Miasta Torunia, któremu przekazaliśmy sprawę usunięcia zieleni. Jak zauważa czytelnik chwasty psują estetykę tego miejsca i przeszkadzają dzieciom w zabawie. Teren ten jest terenem zielonym nieurządzonym, jednak miasto obiecało zainteresować się sprawą. Spółdzielnia

” Mieszkańcy naszej Spółdzielni zgłaszają nam swoje sygnały. Zachęcamy do przesyłania następnym: widok@smnaskarpie.pl lub tradycyjną pocztą: ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6

ma granice swoich działań, na które są przeznaczone określone fundusze, nie ma możliwości prowadzenia prac gospodarskich na terenach administrowanych przez miasto.

Czytelniczka zwraca się z prośbą o zwrócenie uwagi sąsiadce o niekarmienie ptaków na szczycie bloku.

Wysłane zostały dwa pisma w tej sprawie, dodatkowo na tablicach ogłoszeń wywiesiliśmy apel do mieszkańców w zakresie dokarmiania ptaków. Takie działania są rzeczywiście uciążliwe dla mieszkańców niższych pięter, ptaki zanieczyszczają parapety i balkony. Niejednokrotnie otrzymywaliśmy uwagi w tej sprawie. Po raz kolejny apelujemy więc o rozsądek i pomyślenie o tym, czym dla mieszkających pod nami sąsiadów skutkuje dokarmianie ptaków z naszych okien.



17 października 2009r. odbyła się kolejna, międzynarodowa impreza pod nazwą „7 Kamus Maraton/Półmaraton”, w tym Mistrzostwa Par Małżeńskich zorganizowana przez Kazimierza Musiałowskiego. Mistrzostwa osiedla „Na Skarpie” objął patronatem Prezes Wojciech Pronobis. W maratonie zwyciężyła rodzina Szweców (na zdjęciu): od lewej Andrzej, syn Paweł i po prawej brat Lech Szwec.

Członkowie Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Ruchowo

„Zawsze Razem” serdecznie dziękują za okazane serce wszystkim,

którzy przekazali na rzecz naszego Stowarzyszenia 1 procent podatku.

. To dzięki Wam możemy realizować swoje marzenia. Dziękujemy!

**Zarząd i członkowie Stowarzyszenia
Osób Niepełnosprawnych Ruchowo
„Zawsze Razem”**

Akcja deratyzacyjna trwa

Jak każdego roku w październiku, na terenie SM Na Skarpie przeprowadzana jest jesienna akcja deratyzacyjna odbywająca się na podstawie Uchwały Rady Miasta Torunia. Działania polegają na wyłożeniu trutek pokarmowych w ciagach piwnicznych, w pralniach, suszarniach, oraz innych pomieszczeniach i kanałach bytności gryzoni. Gospodarze domów monitorują tacki z wyłożoną trucizną i w razie potrzeby jest ona dokładana. Kolejna tego typu akcja będzie przeprowadzana wiosną. Apelujemy do mieszkańców o nie niszczenie trutki i przypominamy, że jest ona niebezpieczna dla ludzi i zwierząt domowych.

„Widok ze Skarpy” - bezpłatny magazyn mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie”

Wydawca:

SM Na Skarpie, Wojciech Piechota:

tel. 56 648 66 22, fax 56 648 61 00,

email: widok@smnaskarpie.pl,

redaktor naczelny: Dorota Gładkowska-Jarmuż,

reklama: tel.(0) 668 339 790,

druk: Drukarnia, ul. Ołowiana 10, 85-461 Bydgoszcz.

Produkcja: Kaespress

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych materiałów. Za treść reklam i ogłoszeń wydawca nie odpowiada.

Spółdzielcze Biuro Obrotu Nieruchomościami

ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6,
tel. 56 650-88-01, sbon@smnaskarpie.pl

Chcesz kupić, sprzedać lub zamienić mieszkanie? Dla członków spółdzielni nasze usługi są bezpłatne.
Posiadamy licencję pośrednika w obrocie nieruchomościami.

WYBRANE OFERTY

M-5

1.M-5, 74,00 m2, 220 tys. zł, Śląskiego, 12 piętro, wieżowiec, (kupno M-3 lub M-2)

2.M-5, 72,60 m2, 240 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich, 4 piętro, blok (kupno M-4)

3.M-5, 78,70 m2, 250 tys. zł, Kos. Kościuszkowskich, parter, blok

4.M-5, 73,60 m2, 245 tys. zł, Teligi, 4 piętro, blok

5.M-5, 72,60 m2, 240 tys. zł, Dzewulskiego, 2 piętro, blok

6.M-5, 72,80 m2, 225 tys. zł, Srebrnego, 4 piętro, blok

7.M-5, 77,9 m2, 339 tys. zł, Olimpijska, 2 piętro, blok

8.M-5, 72,80 m2, 240 tys. zł, Prejsa, 2 piętro, blok

M-4

1.M-4, 64,10 m2, 223 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 6 piętro, wieżowiec

2.M-4, 63,45 m2, 215 tys. zł, Raszei, 1 piętro, wieżowiec

3.M-4, 64,10 m2, 210 tys. zł, Śląskiego, 7 piętro, wieżowiec

4.M-4, 64,90 m2, 170 tys. zł, Śląskiego, 9 piętro, wieżowiec

5.M-4, 60,49 m2, 195 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 8 piętro, wieżowiec

6.M-4, 60,80 m2, 245 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, blok

7.M-4, 61 m2, 210 tys. zł, Kolanowskiego, 7 piętro, wieżowiec

8.M-4, 66 m2, 290 tys. zł, Olimpijska, 4 piętro, blok

9.M-4, 61,13 m2, 230 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok (kupno/zamiana M-5)

10.M-4, 64,90 m2, 205 tys.

zł, Konstytucji 3 Maja, 8 piętro, wieżowiec

11.M-4, 60,80 m2, 190 tys. zł, Mossakowskiego, 1 piętro, wieżowiec

12.M-4, 60,60 m2, 250 tys. zł, Dzewulskiego, 10 piętro, wieżowiec

13.M-4, 62,40 m2, 233 tys. zł, Bolta, 3 piętro, blok

M-3

1. M-3, 48,49 m2, 163 tys. zł, Kusocińskiego, wieżowiec, 3 piętro (kupno/zamiana M-2)

2. M-3, 48,70 m2, 195 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, wieżowiec, 4 piętro (kupno/zamiana M-4)

3. M-3, 59,90 m2, 190 tys. zł, Śląskiego, wieżowiec, 8 piętro

4. M-3, 48,49 m2, 180 tys. zł, Wyszyńskiego, wieżowiec, 8 piętro

5. M-3, 48,30 m2, 190 tys. zł, Malinowskiego, blok, 2 piętro (kupno/zamiana M-4, blok)

6. M-3, 48,30 m2, 168 tys. zł, Kos. Kościuszkowskich, parter, wieżowiec

7. M-3, 48,72 m2, 175 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 9 piętro, wieżowiec

8. M-3, 45,84 m2, 263 tys. zł, Bolta, 3 piętro, blok9.

9. M-3, 48,49 m2, 150 tys. zł, Kusocińskiego, 11 piętro, wieżowiec

10. M-3, 45 m2, 200 tys. zł, Chrobrego, 8 piętro, wieżowiec (kupno/zamiana M-5)

11. M-3, 48,49 m2, 170 tys. zł, Kusocińskiego, 1 piętro, wieżowiec

12.M-3, 48,70 m2, 170 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 11 piętro,

wieżowiec

13.M-3, 48,70 m2, 170 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 9 piętro, wieżowiec

14.M-3, 48,90 m2, 175 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, wieżowiec

15.M-3, 51 m2, 195 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 2 piętro, wieżowiec

M-2

1. M-2, 35,46 m2, 150 tys. zł, Ligi Polskiej, parter, wieżowiec

2. M-2, 36,21 m2, 150 tys. zł, Witosza, 9 piętro, wieżowiec

3. M-2, 36,60 m2, 150 tys. zł, Szosa Lubicka, 8 piętro, wieżowiec

4. M-2, 37,59 m2, 150 tys. zł, Raszei, parter, wieżowiec (zamiana M-4, nisko)

5. M-2, 37,59 m2, 150 tys. zł, Kos. Kościuszkowskich, parter, wieżowiec

6. M-2, 39 m2, 175 tys. zł, Szosa Chełmińska, 4 piętro, blok

7. M-2, 37,59 m2, 145 tys. zł, Kusocińskiego, 6 piętro, wieżowiec

8. M-1, 22,80 m2, 105 tys. zł, Dzewulskiego, 4 piętro, wieżowiec (kupno/zamiana M-2)

zamiany

1. M-4, 63,45 m2, Raszei, 1 piętro, wieżowiec, własnościowe (zamiana na M-2, nisko)

2. M-4, 63,45 m2, Wyszyńskiego, 4 piętro, wieżowiec, własnościowe (zamiana na M-3, sektor REGINA, ANNA)

3. M-6, 83,30 m2, Śląskiego, parter, wieżowiec, odrębna własność (zamiana na M-2, M-3 blok-parter, 1 piętro lub wieżowiec)

kto, gdzie, kiedy i jak

zarząd

Każdy mieszkaniec może spotkać się z członkami zarządu w czwartki między 10.00, a 17.00

rada nadzorcza

Dyżury członków RN odbywają się w pierwszy wtorek po pierwszym danego miesiąca i pierwszy wtorek po piętnastym każdego miesiąca w klubie Vademecum przy ul. Ligi Polskiej między 16.00, a 17.00

działy

biuro obsługi mieszkańca

56 648-69-84

gospodarki zasobami mieszkaniowymi

56 648-68-04

dział techniczny, instalacje

56 648-61-50

dział techniczny, branża budowlana

56 648-63-36

administracja

56 648-37-41, 648-69-50

zgłoszenia usterek

Od poniedziałku do piątku

między 7.00, a 21.00

w dni wolne od 9.00-15.00

ustereki można zgłaszać pod

numerem 56 648-67-66. Po

godzinach jest czynny numer

dyżurny (tylko awarie!):

506-618-593

Pogotowie dźwigowe

9282 lub 56 623-07-28

uszkodzenia nawierzchni i sygnalizacji na drogach miejskich

do 15.00 56 661-78-08

po 15.00 96-33

Pogotowie drogowe

981

Pogotowie energetyczne

991

Pogotowie wodnokanalizacyjne

994

telewizja kablowa

0801-706-666

Straż miejska: 986

CHWALIMY SIĘ...



MIĘDZYNARODOWA GALA TANECZNA - "ŁÓDŹ OPEN" 10.10.2009r.:

III m. - standard - klasa „C”, 12-13 lat
Karol Potrepko – Aleksandra Michalska

I m. - standard, klasa „C”, 14-15 lat
Filip Kukliński – Michalina Kuklińska

III m. - standard + latino klasa „D” powyżej 15 lat
Szymon Wesołowski – Agata Wrzosek

OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ TAŃCA - OLSZTYNEK 11.10.2009r.

II m-ce – latino, klasa „C”, 14-15 lat
Marcin Lewandowski – Ewelina Lopata

II m-ce - standard + latino, klasa „D”, 10-11 lat
Mateusz Lange – Aleksandra Lewandowska

II m-ce - standard + latino, klasa „D”, powyżej 15 lat
Krzysztof Studziński – Stefania Studzińska

**Finałiści ze Szkoły
Tańca Dance&Dance
Klub „Zodiak”
SM „Na Skarpie”,
ul. Kard. St. Wyszyń-
skiego 6 w Toruniu**



26.09.2009r. w Głogowie odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorów i Juniorek w Ju-Jitsu. „Bushi” Toruń reprezentowało dwóch zawodników trenujących w klubie „Zodiak” SM Na Skarpie.

W kategorii +81 kg Michał Huczuk (z lewej) zdobył złoto. Na najniższym stopniu podium stanął drugi nasz zawodnik (brązowy medal) startujący w kategorii do 66 kg Sebastian Ottenbreit.



W Kędzierzynie Koźlu odbyły się Mistrzostwa Polski Modeli Pływających klasy „M”. Tytuł Mistrza Polski w klasie Mono-2 oraz tytuł 2-Vice Mistrza Polski w klasie Mono-1 zdobył Michał Hofa (z prawej) reprezentujący Spółdzielnię Mieszkaniową „Na Skarpie” w Toruniu (Modelarnia, ul. Bolta 4e – modelarstwo szkatlicze i lotnicze).

reklama

DOBRE OKNA Z K&K NA SKARPIE

Znana mieszkańcom Skarpy Firma K&K, zajmująca się produkcją i montażem okien zaprasza Państwa do swojej siedziby, przy ul. Wyszyńskiego 6 (siedziba Spółdzielni Mieszkaniowej Na Skarpie). Firma przyjmuje klientów także w siedzibie przy Dziewulskiego 8 (Rubinkowo, za „Biedronką”).

Firma K&K, specjalizująca się w produkcji okien o profilu VEKA -PCV, które przypisywane są klasie A i obecnie uważa się je za najlepsze w Polsce. K&K to nie tylko produkcja okien, to także fachowość wykonywanych usług od pomiarów, po wycenę, doradztwo, produkcję potrzebnego okna, do jego montażu wraz z całą pracą wykończeniową.

Zapraszamy do obu oddziałów Firmy K&K:

Ul. Dziewulskiego 8

Ul. Wyszyńskiego 6 Tel. 56 645 01 07

www.kik-okna.pl



Firma K&K zajmująca się produkcją i montażem okien zaprasza do swoich siedzib przy ul. Wyszyńskiego 6 i Dziewulskiego 8.

CIEPŁO BEZ WYSOKICH RACHUNKÓW

O czym musimy pamiętać, aby zapobiegać utratom ciepła i bezpiecznie ogrzewać nasze mieszkania informuje Maciej Sobczak z SM Na Skarpie.

Od początku września każdego roku rozpoczyna się analiza prognoz pogody na najbliższe dni. Zwraca się uwagę na prognozowane temperatury zarówno w ciągu dnia jak i w nocy. Przy spodziewanych temperaturach nocnych poniżej 12 stopni zwłaszcza w połączeniu z silnymi wiatrami i opadami rozważa się uruchomienie ogrzewania w budynkach mieszkalnych. W okresie letnim sukcesywnie przeprowadza się komputerowe regulacje automatycznych zaworów podpionowych będące elementem przygotowania instalacji do następnego sezonu

grzewczego. W wyniku regulacji przepływy przez piony grzewcze zostają ustawione zgodnie z potrzebami.

Przygotowania

Koryguje się zbyt małe przepływy - powodujące niedogrzenia oraz zbyt duże przepływy - powodujące niepotrzebne straty ciepła. Zawory podpionowe mają tę zaletę, że pozwalają na odcinanie pojedynczych pionów, a nie całego bloku, gdy jest to potrzebne. Równoległe z przygotowaniem do uruchomienia instalacji grzewczych, monitoruje się przygotowania do sezonu czynione przez CERGIA S.A. Firma ta jest właścicielem węzłów ciepłych zasilających w ciepło budynki Spółdzielni. Następuje przegląd węzłów ciepłych przez CERGIE, przy asyście służb Spółdzielni, połączone z uzupełnianiem wody w instalacjach. O terminach uzupełnień lokatorzy są powiadamiani poprzez rozwieszenie

ogłoszeń na klatkach schodowych

Istotne przed sezonem jest ustawienie przez lokatorów pokręteł zaworów przy grzejnikach na maksymalne otwarcie (przy niepracującej instalacji grzewczej). Zapewnia to właściwe odpowietrzenie grzejników i radykalnie zmniejsza ilość interwencji hydraulicznych po rozpoczęciu ogrzewania. Jednocześnie bardzo istotne jest zamknięcie zaworów kulowych pod odpowietrnikami na pionach c.o. przez lokatorów mieszkań na najwyższych kondygnacjach.

Ciepło i taniej

Zawory powinny być zamknięte, a otwierane wyłącznie na czas odpowietrzenia. Po wydostaniu się powietrza z instalacji c.o. zawory pod odpowietrnikami powinny być zamknięte. Zmniejsza to z kolei ilość zalań z instalacji grzewczej w czasie uzupełniania wody.

Należy zwrócić uwagę na to by

drzwi wejściowe (pierwsze i drugie drzwi do wiatrołapów) były otwierane na krótki, niezbędny czas, a okna na klatkach schodowych, oraz okna w piwnicach były w czasie sezonu grzewczego zamknięte. Przewietrzenie w czasie gdy są otwarte okna powoduje duże straty ciepła. Lepiej jest wietrzyć mieszkanie krótko, ale intensywnie. Długo otwarte okna powodują nie tylko wychłodzenie powietrza, ale także całego wyposażenia mieszkania i później taki lokal nagrzewa się znacznie dłużej niż powinien. To z kolei przekłada się na zużycie ciepła, a w konsekwencji nasze rachunki.

Jeżeli wyjeżdżamy na dłuższy czas warto zakręcić termostaty całkowicie. Są one tak skonstruowane, że jeżeli temperatura w mieszkaniu niebezpiecznie spadnie, same otworzą dopływ ciepła i uchronią w ten sposób instalację przed zamarznięciem.

reklama

MYJNIA ISTOBAL ZAPRASZA

Zapraszamy do myjni Istobal, mieszczącej się przy ul. Konstytucji 31/33, obok apteki Adoloran.

Znajdujący się obok parking zapewnia komfort kierowcom, a ciągle rozszerzająca się oferta i profesjonalna obsługa podnosi standardy w dbaniu o nasze auta.

Nowość! Profesjonalne czyszczenie tapicerki

Właściciele myjni pomyśleli o wygodzie kierowców także w kwestii dbania o wnętrze naszego samochodu oraz tapicerkę. Myjnia Istobal proponuje Państwu nową usługę obejmującą fachowe czyszczenie tapicerki i polerowanie auta za pomocą nowo wprowadzonych produktów.

Pięcioprogramowe czyszczenie samochodu

W celu przypomnienia informujemy,



Nowość w myjni Istobal! Teraz, poza profesjonalnym myciem karoserii, możemy również fachowo wyczyścić tapicerkę i dokonać konserwacji lakieru nadwozia.

że bezdotykowa myjnia Istobal proponuje Państwu pięcioprogramowe czyszczenie karoserii:

1. bezciśnieniowe podawanie chemii – zmiękcza brud i gwarantuje sukces przy dokładnym domywaniu auta,

koszt: 1zł/30 sekund,

2. mycie chemią pod ciśnieniem,
3. sputkanie,
4. woskowanie,
5. zastosowanie wody demineralizowanej.

Koszt programów 2-5: 1zł/45 sekund.

Personel myjni Istobal przypomina, że po zastosowaniu wszystkich opisanych wyżej programów, warto odczekać 2 minuty, aby woda mogła spłynąć z karoserii, pozostawiając nasze auto czystym, bez konieczności jego dodatkowego wycierania.

Aby zarezerwować mycie ręczne pojazdu w myjni Istobal przy Konstytucji 3 Maja 31/33 należy zadzwonić pod numer 728 329 907 i umówić się z personelem myjni na konkretną godzinę.

Myjnia ręczna zaprasza od poniedziałku do piątku w godz. 9-20, w soboty w godz. 8-18, a myjnia bezdotykowa czynna jest codziennie w godz. 6.30-22.30..

Plan Zajęć Stałych w Klubach Osiedlowych

I. Klub „Zodiak”,

**ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6,
tel. 056 6486855**

- Kółko plastyczne dla dzieci (7-14 lat)
- Zespół Tańca Nowoczesnego „Rytm-x”
 - grupa dziecięca (od 4 lat)
 - grupa młodzieżowa (od 12 lat)
- Szkoła Tańca Towarzyskiego „Dance & Dance”
 - grupa dziecięca (4 - 8 lat)
 - grupa turniejowa
 - kurs tańca dla dorosłych
- „Mały Zodiacek” – opieka nad dziećmi w wieku 3-5 lat
 - realizacja programu wychowania przedszkolnego z wykorzystaniem tradycyjnych i nowoczesnych metod oraz form pracy
 - organizacja uroczystości przedszkolnych z udziałem dzieci i zaproszonych gości
 - zajęcia rytmiczne
 - zajęcia ruchowe
 - zabawa z hip-hopem
 - miła, serdeczna i spokojna atmosfera
- Rytmika dla dzieci (3-5 lat)
- Zabawa z hip-hopem (3-5 lat)
- YAMAHA Szkoła Muzyczna.
 - „Dźwiękoludki” (4-6 lat)
 - nauka gry na instrumentach: keyboard i gitara (od 7 lat)
- Aerobic z piłką Thera Band

Doskonalenie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. W czasie balansowania na piłce zaangażowanie najgłębszych warstw mięśni okółokręgosłopowych. Ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie i kształtowanie wszystkich mięśni.
- Gimnastyka z elementami relaksacji

Ćwiczenia rozciągające (stretching), ćwiczenia Pilates (połączenie ćwiczeń rozciągających, Jogi i oddechów): auto-masaże, wizualizacja, aromaterapia, ćwiczenia oddechowe, elementy Jogi, itp. - przy spokojnej relaksacyjnej muzyce.
- Gimnastyka Body Shape

Rzeźbienie i modelowanie ciała, kształtowanie sylwetki oraz redukcja tkanki tłuszczowej, relaks i odprężenie.
- Zajęcia ruchowe z elementami Bollywood Dance (tańca hinduskiego)

12. Aqua Aerobic (gimnastyka w wodzie)
Wszystkie ćwiczenia wykonywane są w stałym kontakcie z dnem basenu. Zalety: wspinała praca mięśni, odciążony układ kostny oraz kręgosłup, odpręża, relaksuje. Po zajęciach nie ma „zakwasów”. Umiejętność pływania jest niepotrzebna.

- Gimnastyka dla senierek, gimnastyka kręgosłupa
- Gimnastyka poranna
- Spotkania osób niepełnosprawnych ruchowo „Zawsze Razem” - Spotkania cykliczne
- Spotkania rodzin dzieci niepełnosprawnych w wieku 6-15 lat - Spotkania cykliczne
- Klub Otwartych Drzwi „Skarbonka”
Spotkania integracyjne osób niepełnosprawnych

II. Klub „Vademecum”,

ul. Ligi Polskiej 5, tel. 056 6481519

- Świąteczna dla dzieci
- Grupy przedszkolne. Opieka nad dziećmi w wieku 3 lat oraz 4-5 lat
 - realizacja programu wychowania przedszkolnego z wykorzystaniem tradycyjnych i nowoczesnych metod oraz form pracy
 - organizacja uroczystości przedszkolnych z udziałem dzieci i zaproszonych gości
 - zajęcia rytmiczne, ruchowe
 - miła, serdeczna i spokojna atmosfera
- Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci
- Odrabianie lekcji, indywidualne douczanie (kl. I-III)
- Konsultacje humanistyczne (klasy gimnazjalne)
Doskonalenie kształcenia językowego i literackiego
- Ju-Jitsu dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych
Ju-łagodna Jitsu-sztuka. Starojapoński system walki (samoobrony) z uzbrojonym przeciwnikiem (najczęściej w miecz).
- Judo dla dzieci (3-5 lat)
Ju-łagodna Do-droga. Sport olimpijski polegający na przewróceniu przeciwnika. Wywodzi się bezpośrednio z Ju-Jitsu (jednak w tym systemie walki nie stosuje się kopnięć i uderzeń).
W ofercie „Judo dla maluchów” dzieci nie uczą się wszystkich technik. Główny nacisk położony jest na elementy ogólnorozwojowe. Doskonałe nauczenie techniki bezpieczne-

go upadania.

- Kółko rękodziela artystycznego (7-14 lat)
Tworzenie biżuterii z materiałów naturalnych, drutów i korali-ków według własnego pomysłu
- Koło akwarystyczne
Otwarte spotkania, prelekcje, udzielanie porad nt. prawidłowej hodowli ryb i roślin akwarystycznych
- Klub „Skarmat” (Klub Imprez na Orientację)
- Sekcja brydża towarzyskiego
- Klub Seniora
- Koło Plastyków Nieprofesjonalnych
- Zajęcia tkaniny artystycznej
Nauka klasycznej techniki gobelinu, współczesne podejście do tkaniny z wykorzystaniem innych materiałów oraz technika batiku.
- Biblioteczka kulinarna
- Klub Rodzica
Spotkania dla rodziców. Uczymy się, jak mądrze wychowywać swoje dziecko, jak dbać o jego zdrowie i prawidłowy rozwój, jak być dobrym rodzicem i być sobą

III. Modelarnia, ul. Bolta 4e

Modelarstwo szkatnicze i lotnicze (od 13 lat)

IV. Modelarnia „HERCULES”, ul. Bolta 2c, tel. 056 4713880

Modelarstwo plastikowe (od 7 lat)

V. Sekcja kajakowa, ul. Kusocińskiego 3

VI. Zajęcia hipoterapii (współpraca z Przedszkolem Miejskim Nr 2)

Zajęcia dla dzieci niepełnosprawnych z osiedla z różnymi deficytami rozwojowymi (porażenie mózgowe, zespół Downa, umiarkowane upośledzenie umysłowe, autyzm, niepełnosprawność ruchowa, dzieci niewidome i słabo widzące).

Pielęgnacja po lecie tylko z Drogerią Natura

Przy okazji zmieniającej się pogody, przyszedł również czas na małe zmiany w naszej kosmetyczce. Najlepsze zakupy zapewni nam Drogeria Natura!

Ze szczególną troską powinniśmy zadbać o skórę dłoni oraz twarzy, które w okresie jesiennym narażone są na działanie niesprzyjających warunków atmosferycznych. Przed pierwszymi mrozami, deszczem oraz zimnym wiatrem ochronią nas tłuste kremy odżywcze z koenzymem Q10, zawierające wyciąg z soi pomagającej zniwelować także przebarwienia na skórze dłoni, spowodowane m.in. styczością z detergentami. Aby przywrócić piękny wygląd naszym dłoniom należy stosować 1x w tygodniu maski odżywcze, a naszą cerę skutecznie ochroni szeroka gama kremów z filtrami – m.in. Perfecta, Neutrogena, Lirene - które są konieczne nie tylko latem, ale przez

10 hitów Drogerii Natura

1. Odżywczy balsam do ciała AA – 15,99zł
2. Krem do rąk malinowy AA – 8,69zł
3. Olejki do kąpieli Farmona – 9,99zł
4. Oliwka do masażu Ziája – 13,99zł
5. Hialuronowy krem nawilżający – Dermika Hialiq 3D – 56,99zł
6. Lakier do włosów Elnett L'Oréal – 13,99zł
7. Nawilżający balsam po goleniu Nivea for MEN – 23,99zł
8. Maseczki Let's dance Dermika – 3,79zł
9. Zestawy Dermika – krem+balsam – 62,99zł
10. Super zestaw dla dzieci – pasta do zębów+kubek+szampon – 9,99zł

cały rok, a szczególnie wtedy, gdy za oknem zmienia się aura.

Równie ważne jest odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie skóry całego ciała, zmęczonej letnim opalaniem.

Najlepiej po zastosowaniu peelingu, wetrzeć głęboko nawilżający balsam - np. Garnier do bardzo suchej skóry (czerwona seria) lub mleczko wygładzające Nivea, zawierające masło shea i witaminę E – który przywróci skórze odpowiednie nawilżenie i napięcie. Rezultaty najlepiej obserwować na skórze łokci, kolan i pięt, która bez odpowiedniej pielęgnacji rogowacieje.

Dla zapobiegliwych Klientów mamy specjalną niespodziankę! Ci, którzy już teraz szukają świątecznych upominków dla najbliższych, mogą zakupić zestawy firmy Dermika, L'Oréal, Nivea, Rexona, Dove oraz Olay. Szeroki wybór elegancko zapakowanych zestawów, ucieszy nawet najbardziej wymagającego Klienta.

Firma L'Oréal przygotowała prezent dla swoich stałych Klientów w postaci Pakietu Lojalnościowego,

dzięki któremu mogą Państwo wygrać bardzo atrakcyjne nagrody. O szczegóły prosimy pytać w Drogerii Natura w Pawilonie Maciej od strony targowiska.

kupon

Aby poprawić Państwu nastrój, gdy za oknem szaro, Drogeria Natura oferuje kupon uprawniający do zniżki 10% przy zakupie produktów L'Oréal lub Maybelline za minimum 50zł! Przy zakupie jakichkolwiek kosmetyków obu firm – upominek gratis! Promocja trwa do 10 listopada.



Kupon ważny do 10 listopada 2009r.

STUDIO ZDROWIA I SYLWETKI

Zapraszamy do Studia Zdrowia i Sylwetki, mieszczącego się przy ul. Szosa Lubicka 150, gdzie możemy skorzystać z leczniczych i upiększających masaży limfatycznych oraz nabyć najlepsze preparaty i kosmetyki firmy Dr Nona.

Coraz więcej osób pragnie żyć zdrowo, dbając o swoją sylwetkę. Pomagamy im w tym sieć gabinetów Studio Zdrowia Rolletic, działających od 10 lat na polskim rynku.

Zdrowe odchudzanie!

Większość osób, która rozpoczyna kolejną „dieta-cud”, nie zdaje sobie sprawy z zagrożeń związanych z nierozważnie prowadzonym odchudzaniem. Walczący ze zbędnymi kilogramami ludzie wpadają w błędne koło: stosuję – chudnę - nie stosuję - tyję. Powtarzanie tego schematu zaburza prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Specjaliści ze Studia Zdrowia pomogą Ci zadbać o linię i zdrowie dzięki autorskiemu programowi odchudzania, realizowanemu w sieci



Studio Zdrowia i Sylwetki zaprasza na zdrowe rollowanie!

gabinetów partnerskich Rolletic Polska.

Zaufaj specjalistom!

Po wielu latach badań i obserwacji specjaliści współpracujący z firmą Rolletic Polska – Radosław i Grzegorz Królówie – opracowali skuteczny system odchudzania. Odtąd nie musimy już poświęcać wielu godzin na treningi w klubach fitness. Nie ograniczamy też ilości spożywanego produktu, a co za tym idzie - nie tracimy czasu na liczenie kalorii!

Jedną z głównych zasad Programu Królów jest masaż na urządzeniu Rolletic

Masaż Rolletic nie tylko bezpośrednio oddziałuje na masowane partie ciała, ale również za pomocą stymulacji linii akupunkturalnych, w czasie masowania pobudzane są odległe części ciała i połączone z nimi organy wewnętrzne. Doskonale likwiduje objętość masowanych partii ciała, kształtuje mięśnie tydek oraz modeluje całą sylwetkę, a także jest skutecznym urządzeniem w walce z cellulitem.

Skuteczność leczenia poprzez masaż Rolletic jest trwała, ponieważ urządzenie nie usuwa wody z organizmu, lecz rozbija

tkankę tłuszczową. Ponadto koszty standardowych metod likwidacji otyłości są nieporównywalnie wyższe, a uzyskane efekty o wiele lepiej widoczne już po trzecim zabiegu-masażu.

Rolletic to jedyne tego typu urządzenie na polskim rynku posiadające wpis do rejestru urządzeń medycznych I klasy.

Nasza oferta jest kierowana do szerokiego grona osób w różnym wieku.

Gabinet ma w swojej ofercie m.in. preparaty Dr Nona, które stanowią swego rodzaju fenomen - nie „leczą”, ale mobilizują do walki z chorobą, uruchamiając wewnętrzne rezerwy organizmu, tzw. mechanizm obronny.

Studio Zdrowia i Sylwetki

ul. Szosa Lubicka 150
87-100 Toruń
tel. 056 648 82 50
pon.-pt. 10-19
sob. 9-13
www.rolletictoru.pl
Zadzwoń i umów się na wizytę!
Pierwsza wizyta gratis!