

WIDOK ZE SKARPY

W NUMERZE!

Nasze Wspólne Sprawy.
Sąsiad potrafi być prawdziwym skarbem, ale potrafi też skutecznie uprzykrzyć życie. Czy jest na to jakaś rada, czy jesteśmy bezsilni?

strony 3-4

Czytaj nas też: www.smnaskarpie.pl

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK Mieszkańców SM „Na Skarpie”

| maj | 2016



Aktualności z osiedla
strona 2



Co się działo w klubie Zodiak?
strona 7



Podsumowanie Walnego Zgromadzenia Członków Spółdzielni

Rozmowa z Prezesem Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” w Toruniu - Wojciechem Piechotą.

W jakim celu zwołane zostało Walne Zgromadzenie Członków?

Wynika to z przepisów. Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej w oparciu o par. 89 statutu. Spółdzielnia ma obowiązek w ciągu sześciu miesięcy po upływie roku obrotowego zwołać Walne Zgromadzenie, które ma charakter sprawozdawczo - bilansowy za poprzedni rok. Walne Zgromadzenie odbyło się w pięciu częściach w terminie od 11 kwietnia do 15 kwietnia. O czasie, miejscu, porządku obrad oraz możliwości zapoznania się ze wszystkimi materiałami obrad wszyscy członkowie spółdzielni zostali indywidualnie zawiadomieni na piśmie. Dodatkowo informację umieściliśmy w poprzedniej gazecie „Widok ze Skarpy”, wywiesiliśmy w siedzibie spółdzielni, na klatkach schodowych w budynkach mieszkalnych oraz umieściliśmy na naszej stronie internetowej. Jednocześnie zgodnie z par. 90 statutu spółdzielni powiadomiliśmy Związek Rewizyjny oraz Krajową Radę Spółdzielczą. Zaprosiliśmy również na wszystkie części przedstawicieli Straży Miejskiej oraz Policji.

Jaka była frekwencja na zebraniach?

Łącznie w zebraniach uczestniczyło 456 osób tj. ok. 6 % ogółu członków spółdzielni.

Jaka była tematyka zebrań?

Porządek obrad, a tym samym tematyka na wszystkich częściach była taka sama. Musiała być ona zgodna z porządkiem obrad. Walne Zgromadzenie mogło podejmować uchwały tylko w tym zakresie.



Fot. Materiały SM „Na Skarpie”

Czy był czas na dyskusję i wysłuchanie mieszkańców?

Oczywiście. Po przedstawieniu każdego z punktów porządku obrad odbywała się dyskusja, która polegała przede wszystkim na zadawaniu pytań przez mieszkańców i odpowiedziach Członków Zarządu, Rady Prawnego lub przedstawiciela Rady Nadzorczej.

Jakie były wyniki głosowań i czego dotyczyły poszczególne głosowania?

Podaję wyniki łączne, ponieważ na każdej z części liczy się głosy. Następnie sporządza się protokół zbiorczy i wyniki głosowania, które są sumą ze wszystkich części zebrań. Pierwszą uchwałą w sprawie której głosowano, było przyjęcie sprawozdania

Zarządu Spółdzielni z działalności za 2015 rok, gdzie bardzo szczegółowo zaprezentowałem materiały dotyczące całorocznej działalności naszej Spółdzielni. Za przyjęciem sprawozdania było 307 osób, przeciw 57 osób. Następnie przedstawiałem sprawozdanie finansowe za 2015 rok, które badane było przez niezależnego biegłego rewidenta. Jego opinię bez uwag, która jest również dostępna na naszej stronie internetowej, przedstawiłem. Za zatwierdzeniem sprawozdania finansowego było 318 osób, przeciw 51 osób. Następna uchwała dotyczyła kwoty netto 876.015,13 zł, którą Spółdzielnia wypracowała z pozostałej działalności, w tym między innymi z tytułu wpływów z reklam, prowadzonej działalności Biura

Obrotu Nieruchomościami oraz najmu. Chciałbym dodać, że kwota która jest w kompetencji podziału przez Walne Zgromadzenie z roku na rok wzrasta i tak wynosiła ona netto po odliczeniu podatku za rok 2012: 12.732,50 zł, za 2013 rok była to kwota 176.139,35 zł, za 2014 rok to 644.462,19 zł. Widać tutaj bardzo zwykłą tendencję. W sprawie podziału nadwyżki bilansowej za przyjęciem uchwały głosowało 326 osób, przeciw 51 osoby. Następne głosowanie dotyczyło przyjęcia sprawozdania Rady Nadzorczej, które było przedstawiane przez jej przedstawiciela. Za przyjęciem sprawozdania głosowało 314 osób, przeciw były 54 osoby. W zakresie kierunków rozwoju działalności gospodarczej oraz społecznej i oświa-

towo-kulturalnej na lata 2016/2017 - za przyjęciem tej uchwały głosowało łącznie 156 osób, natomiast przeciwko 18 osób.

Rozumiem, że Zarząd Spółdzielni otrzymał absolutorium?

Tak, zarówno ja, jak i cały Zarząd otrzymaliśmy absolutorium. Ja otrzymałem 315 głosów za i 53 osoby głosowały przeciw. Oczywiście jest to dla nas powód do zadowolenia, że tak dużo osób z obecnych na zebraniu pozytywnie oceniło naszą działalność za ubiegły rok i oświadczam, że będziemy kontynuować strategię zarządzania zmierzającą do obniżania kosztów przy osiągnięciu jak najlepszych wyników finansowych, które są wartościami wymiernymi. Nadal będziemy dążyć do podnoszenia standardów życia mieszkańców poprzez realizowane inwestycje i pozyskiwanie zewnętrznych źródeł finansowania. Pragnę podziękować wszystkim osobom, które uczestniczyły w zebraniach. Jeszcze raz dziękuję tym, którzy docenili wkład pracy i były za udzieleniem dla nas absolutorium. Tak jak to robiłem na każdej z części zebrań, chciałbym podziękować również tym osobom, które były przeciw i mam nadzieję, że w następnych latach będą głosowały za.

Czy zostali wybrani nowi członkowie Rady Nadzorczej?

Tak, nowymi członkami Rady Nadzorczej zostali wybrani Pani Anna Kłobukowska, Pani Grażyna Brzezińska, Pan Krzysztof Wesółowski i Pan Piotr Matuszewski.

Rozmawiał Janusz Milanowski

**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„NA SKARPIE” W TORUNIU**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6

**OGŁASZA PRZETARG
NIEOGRANICZONY**
NA WYKONANIE

mechanicznego czyszczenia kanalizacji
w 18 budynkach mieszkalnych
na osiedlu „Na Skarpie” w Toruniu.

Szczegóły na stronie internetowej
www.smnaskarpie.pl

**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„NA SKARPIE” W TORUNIU**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6

**OGŁASZA PRZETARG
NIEOGRANICZONY**
NA WYKONANIE

docieplenia stropodachów
w 21 budynkach mieszkalnych
na osiedlu „Na Skarpie” w Toruniu.

Szczegóły na stronie internetowej
www.smnaskarpie.pl

**SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
„NA SKARPIE” W TORUNIU**
ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA WYKONANIE

remontu nawierzchni chodników
wraz z ułożeniem nawierzchni
z kostki betonowej w 9 lokalizacjach
na terenie osiedla „Na Skarpie” w Toruniu.

Szczegóły na stronie internetowej
www.smnaskarpie.pl

Aktualności z osiedla



Układanie nowej nawierzchni chodnika - Szosa Lubicka 150



Odnowiona aleja przy Witosa 4 całkowicie zmieniła swój wygląd



Nowa nawierzchnia chodnika - Ligi Polskiej 5



Dwie nowe windy zostały oddane
do użytku w budynkach przy
Sz. Lubickiej 174 oraz Ligi Polskiej 3 C



Rewitalizacja parku na nieruchomości Maciej przynosi coraz bardziej widoczne efekty



W ramach akcji rekultywacyjnej przeprowadzane są również cięcia
sanitarno-pielęgnacyjne



Park wzbogaci się, między innymi, o nową estradę

Nasze Wspólne Sprawy

PORADY

Jak wygrać z trudnym sąsiadem

Potrafi on być prawdziwym skarbem, ale potrafi też skutecznie uprzykrzyć życie. Czy jest na to jakaś rada, czy jesteśmy bezsilni?

MARCIN CZYZEWSKI

Sąsiedzi słuchają głośnej muzyki, przeszkadzają im nasze drzwi antywłamaniowe, brudzą nam balkon w trakcie malowania, a ich dzieci urządzają imprezy na klatce schodowej.

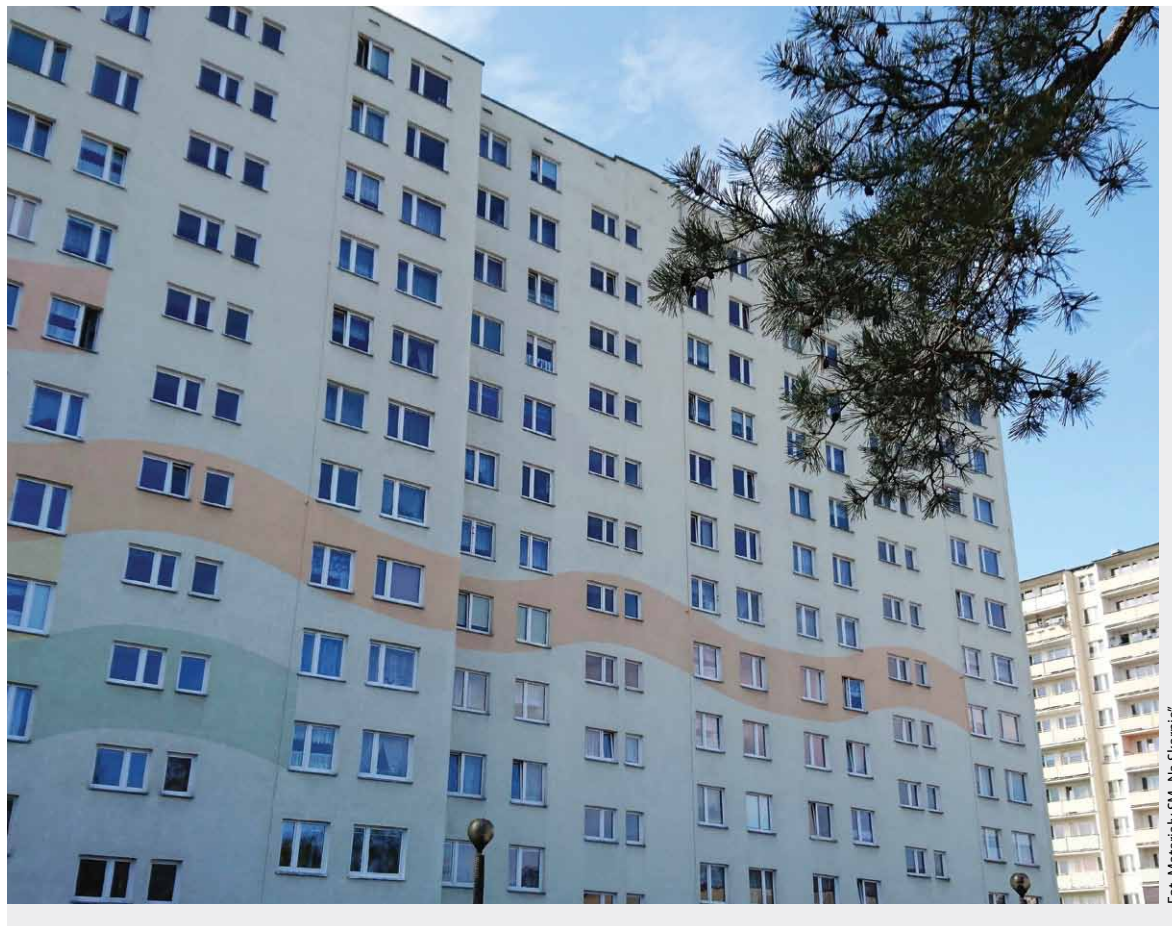
Jak sobie radzić w takich sytuacjach? Czy z góry jesteśmy skazani na porażkę?

Sąsiad potrafi być prawdziwym skarbem: zrobi zakupy w czasie naszej choroby, zaopiekuje się mieszkaniem, gdy wyjeżdżamy na urlop, pożyczyc kawę lub szklaneczkę cukru. Ale potrafi też skutecznie uprzykrzyć życie: hałasując, urządzając libacje albo składając na nas donosy.

Gdy przeszkadzają drzwi

W takiej sytuacji znalazło się małżeństwo z Gdyni, które zamontowało sobie drugie drzwi antywłamaniowe, otwierające się na klatkę schodową. Chciało dzięki nim poczuć się bezpieczniej, bo w budynku dochodziło wcześniej do włamań i kradzieży. Ale nie spodobało się to sąsiadom. Donieśli do administracji, że drzwi zamontowano nielegalnie, bo klatka jest za wąska i w przypadku pożaru nie będą mogli uciekać. Małżeństwo stanęło przed dylematem, co zrobić. Czy drzwi za ponad tysiąc złotych trzeba będzie zdemontować? - To zwykła złośliwość sąsiadów - żali się małżeństwo.

Jak wyjaśnia mecenas Renata Robaszewska z kancelarii Robaszewska & Płoszka - Radcowie Prawni w Warszawie, w tym przypadku sąsiedzi mają jednak rację. - Przepisy rozporządzenia z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, którym, powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie, ograniczają możliwość montażu drzwi otwierających się na zewnątrz, jeżeli stoi to w sprzeczności z wymogami bezpieczeństwa określonymi przepisami przeciwpożarowymi. Chodzi tu w szczególności o zawężenie drogi ewakuacyjnej - mówi mec. Robaszewska.



Fot. Materiały SM, Na Skarpie

Inspektor nadzoru budowlanego po przeprowadzeniu oględzin może nakazać demontaż drzwi, jeśli nie spełniają one norm bezpieczeństwa. Od nakazu tego można będzie się odwołać. - Należy brać pod uwagę, iż przepisy w zakresie otwierania drzwi nie są wyrazem widzimisię ustawodawcy, lecz mają na celu ochronę m.in. życia i zdrowia ludzkiego - podkreśla prawniczka.

Stalking wśród sąsiadów?

W innej sytuacji są mieszkańcy bloku w Katowicach. Skarżą się, że nie robią nic złego, ale ich sąsiadka ciągle na nich donosi - do spółdzielni, że są głośni, śmieją, głośno zasuwaną zasłony, a ich dzieci krzyczą. Kolejne kontrole i opinie innych ludzi zwykle tego nie potwierdzają. Ludzie mówią, że czują się zaszczuci przez tę kobietę. - Co mamy zrobić?

Wytoczyć proces? Czy coś grozi sąsiadce za takie złośliwości?

Nikt nie ma prawa naruszać naszych dóbr osobistych - prywatności, prawa do spokoju czy nietykalności naszego domu. Nikt nie może nas szykanować, straszyć czy grozić nam. Niedopuszczalne jest tworzenie poczucia zagrożenia.

W tym wypadku katowiczanie mogą zgłosić sprawę na policję lub bezpośrednio do prokuratury. Aby doszło jednak do postawienia zarzutów, trzeba będzie udowodnić uporczywość działań sąsiadki oraz istotne naruszenie prywatności. Przepięstwo tzw. stalkingu (czyli uporczywego nękania bądź prześladowania ofiary) może być w tym wypadku trudne do udowodnienia. Można również wytoczyć powództwo na drodze cywilnej - wnosząc pozew do sądu o zadośćuczynienie, czyli odszkodowanie za krzywdę.

Graty na korytarzu

Mieszkania w bloku często są małe i nie mieszczą się w nich wszystkie rzeczy. Ludzie szukają więc różnych rozwiązań. Niektórzy urządzają sobie schowki na klatce schodowej. Tak zrobił pan Józef z Gdańska, który zagroził w bloku część korytarza. Sąsiadom to przeszkadza, ale nie wiedzą, jak z tym walczyć.

Być może pan Józef i inne osoby tego nie wiedzą, ale nikt nie ma prawa do samowolnego zajęcia części wspólnych służących do korzystania przez ogół mieszkańców, np. korytarzy. Jeżeli nawet sąsiad uzyska taką zgodę od spółdzielni czy współmieszkańców, to trzeba pamiętać, że korytarz jest ciągiem komunikacyjnym. Nie można na nim gromadzić przedmiotów, które utrudniają komunikację lub są zagrożeniem dla bezpieczeństwa.

Sprawą w pierwszej kolejności powinna zająć się spółdzielnia lub zarząd wspólnoty.

Spółdzielnie w całej Polsce podejmują starania o likwidację krat i schowków na korytarzach. Gdy lokatorzy nie stosują się do poleceń ich usunięcia, sprawy kierowane są do sądu, co może nawet skończyć się karą finansową. Chociaż zdarzają się też spółdzielnie, które zamiast żądać usunięcia krat, naliczają lokatorom dodatkowe opłaty za zagrodzoną powierzchnię. Jeżeli pozostawione w schowku na korytarzu przedmioty stanowią zagrożenie pożarowe, sprawą powinna zająć się straż pożarna.

Sąsiad maluje i brudzi

Podczas malowania barierki na balkonie sąsiad nie tylko pobrudził farbą balkon Kowalskich z Radomia, ale też elewację bloku, i zniszczył ubrania, które suszyły się na ich balkonie. Oczywiście wszystkim się wypiera. - Jak na nim wymóc, by zapłacił za szkody? Jak mu to udowodnić? - pytają Kowalscy.

- Jeżeli doszło do tego typu szkód, powinny być one łatwe do udowodnienia.

Każdy odpowiada za szkodę, którą wyrządził drugiej osobie ze swojej winy. Jeśli do zniszczeń doszło przy okazji malowania balkonu, a sąsiad nie poczuwa się do ich rekompensaty, możliwe jest wytoczenie przeciwko niemu powództwa o odszkodowanie - mówi mec. Robaszewska.

Ponieważ to strona wnosząca pozew, czyli w tym wypadku Kowalscy, musi udowodnić swoje racje, należy udokumentować zarówno fakt malowania, jak i zakres szkód i ich wartość (tutaj może być konieczne powołanie biegłego). Dowodem w takiej sprawie mogą być m.in. zdjęcia, rachunki za czyszczenie odzieży i oczywiście zeznania świadków.

Sprawą odszkodowania z tytułu pobrudzonej elewacji powinna zająć się wspólnota lub spółdzielnia, która również może domagać się zapłacenia za szkody.

dokończenie na s. 4

dokończenie ze s.3

... pije i jest agresywny

Państwo Tomaszewscy z Łodzi mają sąsiada, u którego ciągle są libacje. - Śmierdzi papierosami, jest głośno. Mężczyzna jest agresywny, gdy zwraca się mu uwagę - żałuję się.

Co mogą zrobić spokojni ludzie w takiej sytuacji?

Jak wyjaśnia mec. Robaszewska, ten, kto swoim zachowaniem narusza powszechnie przyjęte normy, zgodnie z art. 51 par. 2 kodeksu wykroczeń (czyli krzykiem, hałasem lub innym wybrykiem zakłóca porządek lub ciszę nocną) może być ukarany karą aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny.

Jeżeli zachowanie sąsiada prowadzi do wypełnienia znamion innych przestępstw i czynów zabronionych, np. związane jest z naruszeniem integralności cielesnej sąsiadów, wandalizmem czy naruszeniem dóbr osobistych, możliwe jest rozważenie podjęcia dodatkowych kroków zarówno na drodze karnej (doniesienie do prokuratury), jak i cywilnej (pозew do sądu).

Spółdzielnia lub wspólnota mieszkaniowa mogą też podjąć kroki w celu usunięcia kłopotliwego sąsiada.

Imprezy w klatce

Lokator bloku z Lublina niezbyt interesuje się swoimi dziećmi. Jego dorastający synowie przyjmują na klatce schodowej gości, piją piwo,

pałają papierosy i marihuanę. Potem bywają agresywni, piszą po ścianach, załatwiają w kącie potrzeby fizjologiczne. Sąsiedzi przeżywają koszmar.

Wszyscy powinni wiedzieć, że klatka schodowa nie jest miejscem spotkań towarzyskich, ale sprawa nie jest taka oczywista. Przepisy zabraniają palenia tytoniu m.in. w pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego. Klatka schodowa pomieszczeniem takim nie jest, więc interwencja policji lub straży miejskiej będzie wykluczona, jeżeli nie jest jednocześnie naruszany porządek prawny, czyli np. nie dochodzi do bójki albo wandalizmu.

Sądy nie mają jednolitej wykładni w zakresie spożywania alkoholu na klatkach. Zakaz może wynikać bezpośrednio z przepisów gminnych. Picie w miejscach niedozwolonych może skończyć się stuzłotowym mandatem. Za posiadanie narkotyków grozi nawet więzienie.

Co z nieletnimi?

Jeśli sprawa dotyczy nieletnich osób, dodatkowo w grę wchodzi demoralizacja. Wobec zdemoralizowanych nieletnich sąd rodzinny podejmuje środki od upomnienia po umieszczenie w wyspecjalizowanych instytucjach. Każdy ma społeczny obowiązek odpowiedniego przeciwdziałania demoralizacji nieletnich, a przede wszystkim zawiadomienia o tym rodziców lub opiekuna nieletniego, szkoły, sądu rodzinnego czy policji.

Jeśli chodzi o szkody spowodowane przez małoletniego, wszystko zależy od jego wieku.

Zgodnie z art. 426 kodeksu cywilnego młody człowiek, który nie ukończył 13 lat, nie ponosi odpowiedzialności za wyrządzoną szkodę. W takim wypadku odpowiedzialność ponoszą opiekuno-

”

Wszyscy powinni wiedzieć, że klatka schodowa nie jest miejscem spotkań towarzyskich, ale sprawa nie jest taka oczywista

wie dziecka, chyba że wykażą, że zajmowali się swoimi pociechami w sposób prawidłowy.

Jeśli dziecko ukończyło 13 lat i jego stan psychiczny pozwala na przypisanie mu winy (posiada zdolność do powiązania swojego działania ze skutkiem), winę za szkodę ponosi samo dziecko. W efekcie oczywiście ciężar majątkowy naprawienia szkody ciąży na rodzicach.

Jeśli dewastacja jest efektem działania kilkorga dzieci - odpowiedzialność ich rodziców jest solidarna, co oznacza, że poszkodowany (wspólnota lub spółdzielnia) mogą żądać naprawienia szkody przez

wszystkich rodziców lub dowolnie wybranych.

Sąsiad sieje postrach

Do trudnych sytuacji między sąsiadami dochodzi nie tylko w blokach. Mieszkańcy osiedla domków jednorodzinnych we Wrocławiu uważają pana Jana za psychopata. Lubi się kłócić, zaczepia ludzi, nieraz groził pobiciem za głupstwa. Zdarza mu się nawet straszyć dzieci, że je zamknie w piwnicy albo wywiezie do lasu.

Według prawników złośliwe dokuczanie, straszenie i niepokojenie może przybrać postać wykroczenia.

Kto w celu dokuczenia innej osobie złośliwie wprowadza ją w błąd lub w inny sposób złośliwie niepokoi, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1,5 tys. zł albo karze nagany.

Karze podlega również osoba dopuszczająca się tzw. groźby karnej.

- Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch. Ściganie tego przestępstwa wymaga złożenia wniosku przez pokrzywdzonego. Jeśli zachowanie pana Jana przybiera takie formy, należy zastanowić się nad zawiadomieniem organów ścigania - mówi mec. Robaszewska.

Sąsiedzi nie podoba się rozbudowa

Rodzina z Kielc rozbudowuje dom, ale sąsiad, który nie wiadomo z jakich powodów ich nie cierpi, nasyła na nich inspekcję budowlaną. Twierdzi, że inwestycja jest prowadzona niezgodnie z projektem, że budynek będzie wyższy, niż miał być, itp. Czy taki sąsiad może zablokować inwestycję?

Mec. Robaszewska wyjaśnia, że jeśli sąsiad uważał, że budowa jest prowadzona w sposób nieprawidłowy, ma prawo do interwencji w Powiatowym Inspektoracie Nadzoru Budowlanego. Jeżeli budowa prowadzona jest w sposób prawidłowy, inspektor nadzoru budowlanego nie będzie miał podstaw do negatywnych rozstrzygnięć w stosunku do inwestora.

Nie wyklucza to możliwości odwołania się przez sąsiada od niezadowolającego dla niego rozstrzygnięcia lub złożenia ponownych zawiadomień czy skarg.

Choć nie jest to przyjemne, z prawnego punktu widzenia nie powinno wpływać na możliwość realizacji inwestycji, o ile inwestor dopełni wszelkich formalności i realizuje budowę zgodnie z projektem i przepisami.

► Za pomoc w przygotowaniu poradnika dziękuję mec. Renacie Robaszewskiej z kancelarii Robaszewska & Płoszka - Radcowie Prawni w Warszawie

► Od Redakcji: Przedruk z „Gazety Wyborczej”

REKLAMA



Kujawsko-Pomorski Impresaryjny Teatr Muzyczny w Toruniu



MAJ 2016

2 Pn.	19:00	Atramentowa – koncert Stanisławy Celińskiej z zespołem pod kierownictwem Macieja Muraszko (CKK Jordanki)	20 Pt.	19:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny (premiera)
4 Śr.	10:00	Open Chopin – spektakl muzyczny	21 Sb.	17:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny - akcja "Bilet za 400 gr"
9 Pn.	19:00	Hemar. Marchewka – próba generalizacji – spektakl muzyczny	21 Sb.	20:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny - akcja "Bilet za 400 gr"
10 Wt.	19:00	Hemar. Marchewka – próba generalizacji – spektakl muzyczny	22 Nd.	11:00	Rosnę – bajka muzyczna dla najmłodszych
14 Sb.	19:00	Noc Muzeów	22 Nd.	19:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny
20 Pt.	17:30	Wernisaż wystawy Anny Bereźnickiej-Kalkowskiej	26 Cz.	19:00	Duety miłosne – koncert z okazji Dnia Matki
			29 Nd.	19:00	Siostry Parry (spektakl na Festiwalu Kultury Żydowskiej Simcha we Wrocławiu)



ten teatr lubię!

TEATR IM. WILAMA HORZYCY W TORUNIU

MAJ 2016



zdjęcie: Wojtek Szabelski/freepress.pl

Michał Chłodziński, Łukasz Czuj
Noc w Kosmosie

Reżyseria: Łukasz Czuj

MUZYCZNA PODRÓŻ W CZASY PRL-U

1.05. (niedziela), godz. 19:00



zdjęcie: Krzysztof Bieliński

Henryk Sienkiewicz

Krzyżacy

Reżyseria: Michał Kotański

6.05. (piątek), godz. 18:00

7.05. (sobota), godz. 18:00

8.05. (niedziela), godz. 18:00



zdjęcie: Wojtek Szabelski/freepress.pl

Annibale Ruccello

Pięć róż dla Jennifer

Reżyseria: Maria Spiss

O POSZUKIWANIU WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI NA WESOŁO

10.05. (wtorek), godz. 18:00

11.05. (środa), godz. 18:00

15.05. (niedziela), godz. 18:00



zdjęcie: Wojtek Szabelski/freepress.pl

István Tasnádi

Cyber Cyrano

Reżyseria: Ula Kijak

PRAWDZIWE EMOCJE W WIRTUALNYM ŚWIECIE

10.05. (wtorek), godz. 11:00, 18:00

11.05. (środa), godz. 11:00, 18:00

12.05. (czwartek), godz. 11:00



zdjęcie: Wojtek Szabelski/freepress.pl

Artur Pałyga

Nieskończona historia

Reżyseria: Małgorzata Warsicka

MUZYCZNA IMPRESJA CODZIENNOŚCI

13.05. (piątek), godz. 19:00

14.05. (sobota), godz. 19:00



zdjęcie: Wojtek Szabelski/freepress.pl

Jerzy Andrzejewski

Bramy raju

Reżyseria: Krzysztof Rekowski

PIĘĆ RÓŻNYCH OBRAZÓW MIŁOŚCI

20.05. (piątek), godz. 19:00 (TiR)

(TiR) - rodzicom, którzy kupią bilet na oznaczony spektakl, zapewniamy bezpłatną opiekę nad dzieckiem podczas przedstawienia.

23

KONTAKT

Międzynarodowy
Festival Teatralny

22-28.05.2016

TORUŃ



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



GINIA MIASTA
TORUŃ



Teatr jest
finansowany
przez Samorząd
Województwa
Kujawsko-
Pomorskiego

Rezerwacja biletów: Biuro Obsługi Widzów tel. 56 622 55 97, 56 654 90 74; kasa tel. 56 622 30 70
Teatr im. Wilama Horzycy, Plac Teatralny 1, 87-100 Toruń www.teatr.torun.pl

NATURHOUSE – DUŻO WIĘCEJ NIŻ ODCHUDZANIE! - cz. 11

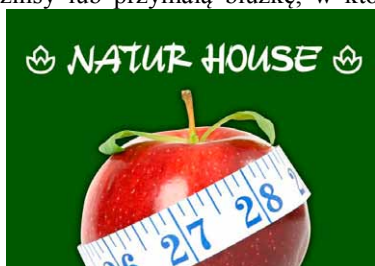
Gdy motywacji brak... a lato zbliża się wielkimi krokami.



dr **Agnieszka Ludwiczak** dietetyk,
Centrum Dietetyczne Naturhouse w Toruniu,
ul. Szosa Lubicka 166 a.

„Zaczę od jutra”, „dzisiaj jeszcze się nie schudnę”, „od jutra już będę ściśle trzymać się diety” „od jutra...”. Ile razy i Tobie zdarzało się odchudzać od jutra? Jeśli rzeczywiście chcesz zadbać o swoją sylwetkę i samopoczucie, nie warto odchudzania odkładać na jutro. Trzeba znaleźć tylko odpowiednią mobilizację i wewnętrzną siłę, które pomogą nam w realizacji celu. Nasza psychika odgrywa znaczącą rolę w chwili, kiedy zdecydujemy się rozpocząć kurację odchudzającą. W niemałym stopniu to właśnie od niej zależy, czy wyznaczony cel zostanie osiągnięty. Podczas diety niezwykle ważne jest zarówno odpowiednie nastawienie jak i motywacja. Zanim zatem rozpoczniemy odchudzanie, warto odpowiedzieć sobie na pytanie – „dlaczego chcemy zrzucić zbędne kilogramy?”. Musimy mieć 100% pewności, że nasze postanowienie jest słuszne i uzasadnione. Tylko wtedy

możemy liczyć na sukces. Nie zakładajmy na początku, że uda nam się schudnąć dużo w krótkim czasie. Lepiej wyznaczyć sobie mniejsze cele, łatwiejsze do zrealizowania (np. 4-5 kilogramów), by móc motywować się każdym odniesionym sukcesem. Najlepiej ważyć się raz w tygodniu o tej samej porze dnia. Zobaczmy wtedy, czy nasze wysiłki przynoszą rezultaty. Jeśli mimo naszych usilnych starań efekty odchudzania są mizerne, nie należy się poddawać! Nie przejmujmy się niewielkim niepowodzeniem, tylko pomyślmy sobie, jak będziemy wyglądać za kilka tygodni czy miesięcy. Zwizualizujmy swoje marzenia! Masz zbyt obcisłe dżinsy lub przymałą bluzkę, w które



chciałabyś się wcisnąć? Połóż je w widocznym miejscu w szafie i pamiętaj, że czekają na dzień, gdy je założysz. Myśl pozytywnie – to podstawa powodzenia. Jeśli nie masz jednak wystarczająco silnej woli, może wsparcie specjalisty dietetyka okaże się pomocne? Podczas diety niezwykle przydatne jest wsparcie bliskich. Dobrym pomysłem bywa rozpoczęcie kuracji z drugą osobą, aby móc się nawzajem mobilizować. Równie istotne jest wsparcie eksperta. Dietetyk pomaga dopasować dietę do indywidualnych potrzeb organizmu, dzięki czemu łatwiej jest nam stosować się do zaleceń i osiągać zamierzone cele. Dzięki radom i wskazówkom łatwiej jest pokonać chwile zwątpienia oraz zrozumieć reakcje organizmu, jakie zachodzą podczas całego procesu odchudzania. Mamy także pewność, że dieta przebiega prawidłowo, co daje nam duży komfort i spokój o własne zdrowie. Dietetyk nie tylko pomoże schudnąć, ale również wyprowadzi nas z diety i pomoże utrwalić uzyskane efekty co zapobiegnie efektowi jo-jo.

SKIEROWANIE

na **bezpłatne badanie** do dietetyka

Badanie obejmuje:

+ pomiar tkanki tłuszczowej i zatrzymanych płynów w organizmie,

+ postawienie **diagnozy**

+ dobranie odpowiedniej **metody leczenia**.



NATUR HOUSE

ul. Szosa Lubicka 166a
TORUŃ

533 107 503

kupon ważny do 31.05.2016

REKLAMA



SALON ORTOPEDYCZNY OR-TECH
ARKADIUSZ ŁUKASZEWSKI

REALIZUJEMY
WNIOSKI

NFZ

Salon ortopedyczny

- PRODUKCJA PROTEZ KOŃCZYN DOLNYCH NA WYSOKOŚCI UDA ORAZ PODUDZIA
- PRODUKCJA PROTEZ KOŃCZYN GÓRNYCH W OBRĘBIE RĘKI, PRZEDRAMIENIA I RAMIENIA
- PROTEZY TYMCZASOWE

U NAS KUPISZ
NA RATY



Sklep medyczny

- PIELUCHOMAJTKI Z REFUNDACJĄ NFZ
- ARTYKUŁY PRZECIWŻYŁAKOWE ORAZ PRZECIWOZŁĘŻYNOWE
- WÓZKI INWALIDZKIE, BALKONIKI
- KULE, LASKI
- SPRZĘT REHABILITACYJNY
- STABILIZATORY / ORTEZY
- INHALATORY, CIŚNIENIOMIERZE
- I WIELE INNYCH

Salon Ortopedyczny **OR-TECH** Arkadiusz Łukaszewski
ul. Wyszynskiego 6, 87-100 Toruń
tel. **56 470 89 00**
tel. kom. **698 512 277**

salon@or-tech.pl
www.or-tech.pl

Salon otwarty od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00, w soboty od 9.00 do 13.00

Co się działo w Klubie Zodiak?



Przedstawienie pt. Świnka Chrumcia zgromadziło sporą widownię



Spektakl miał edukacyjny charakter



Montaż literacko-muzyczny Powitanie Wiosny w grupie przedszkolnej Mały Zodiacek



Zaproszeni goście gromko oklaskiwali swoje pociechy



Zabawa dla osób 60+. Prima Aprilis - impreza nie na żarty ... ale na wesoło



Atmosfera w Klubie Zodiak zawsze jest wspaniała

Fot. Materiały SM „Na Skarpie” (6)

Wybrane oferty mieszkań i lokali

Spółdzielczego Biura Obrotu Nieruchomościami „Na Skarpie” w Toruniu, tel. (56) 650-88-01 ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6 (Licencja nr 361)

SPRZEDAŻ MIESZKAŃ

M-5

74,80 m², 235 tys. zł, Konst. 3 Maja, 3 piętro, wieżowiec 119/12
72,84 m², 280 tys. zł, Szosa Lubicka, 4 piętro, blok 71/13
72,80 m², 295 tys. zł, Prejsa, 2 piętro, blok (3 pokoje, zamiana na M-3), 240/13
72,8 m², 199 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 17/15
72,30 m², 270 tys. zł, Stamma, 3 piętro, blok (3 pokoje) 68/15
72,8 m², 295 tys. zł, Stawisińskiego, 1 piętro, blok 82/15
78,70 m², 410 tys. zł, Olimpijska, parter, blok, cegła 192/15
63,10 m², 200 tys. zł, Donimirskego, 3 piętro, blok (zamiana na M-3) 44/16

M-4

63,77 m², 320 tys. zł, Konst. 3 Maja, parter, blok/cegła 201/12
60,78 m², 235 tys. zł, Kusocińskiego, 2 piętro, blok (zamiana na M-3) 241/12
60,64 m², 195 tys. zł, Ligi Polskiej, parter, wieżowiec (zamiana na M-2) 144/13
60,80 m², 215 tys. zł, Ślaskiego, 4 piętro, blok 10/11
60,78 m², 223 tys. zł, Przy Skarpie, 1 piętro, blok 225/13
54,40 m², 239 tys. zł, Lubicz Górny, Paderewskiego, wysoki parter, cegła 71/14
116 m², 185 tys. zł, Papowo Biskupie, parter cegła (zamiana na M-3) 75/14
63,85 m², 235 tys. zł, Bolta, 1 piętro, blok 78/14
60,78 m², 215 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 92/14
60,7 m², 210 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 133/14
63,45 m², 215 tys. zł, Raszei, 6 piętro 132/10
76,60 m², 320 tys. zł, Kozacka, 3 piętro, cegła 156/14
59,03 m², 220 tys. zł, Jana III Sobieskiego, 3 piętro, kamienica (zamiana na M-2) 54/15
62,48 m², 235 tys. zł, Bolta, 2 piętro, blok 77/15
64,90 m², 215 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 10 piętro 122/15
65,5 m², 75 tys. zł, Książki, 2 piętro, blok (zamiana na Toruń) 131/15
56,72 m², 190 tys. zł, Kolankowskiego, 11 piętro (zamiana na M-3) 172/15
60,8 m², 200 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 175/15

60,84 m², 199 tys. zł, Kolankowskiego, 9 piętro 191/15
60,5 m², 199 tys. zł, Ślaskiego, 3 piętro, wieżowiec 209/15
62,40 m², 200 tys. zł, Wyszyńskiego, parter, wieżowiec 214/15
60,80 m², 220 tys. zł, Szosa Lubicka, 8 piętro 02/16
66,08 m², 199 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich, 11 piętro 04/16
60,78 m², 210 tys. zł, Szarych Szeregów, 4 piętro, blok 11/16
61,13 m², 220 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 22/16
62,40 m², 245 tys. zł, Malinowskiego, 7 piętro 24/16
60,8 m², 215 tys. zł, Witosa, parter, blok (zamiana na M-3) 29/16
63,85 m², 230 tys. zł, Malinowskiego, 2 piętro, blok 35/16

M-3

59,90 m², 185 tys. zł, Ślaskiego, wieżowiec, 8 piętro, możliwość przerobienia na 3 pokoje 37/09
51,86 m², 210 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok 256/10
48,49 m², 180 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 8 piętro (zamiana na M-2) 164/11
48,72 m², 185 tys. zł, Ligi Polskiej, 5 piętro, wieżowiec, (zamiana na M-4) 12/12
48,60 m², 210 tys. zł, Szosa Lubicka, parter, wieżowiec 180/12
54 m², 260 tys. zł, Szosa Chełmińska, 1 piętro, blok/cegła 32/13
48,60 m², 175 tys. zł, Szosa Lubicka, 9 piętro (zamiana na M-2) 40/13
51,36 m², 280 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 3 piętro, blok/cegła 153/13
48,70 m², 175 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 201/13
49 m², 183 tys. zł, Cieclocinek, 1 piętro, blok 140/12
53,7 m², 177 tys. zł, Lubicz, Kołataja, 3 piętro, blok 202/14
48,49 m², 175 tys. zł, Raszei, 2 piętro, wieżowiec (zamiana na M-4) 59/15
48,70 m², 179 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 94/15
46,34 m², 185 tys. zł, Tłoczek, 1 piętro, blok 205/15
48,70 m², 182 tys. zł, Szosa Lubicka, 10 piętro 18/15B
48,67 m², 169 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 03/16
60 m², Mickiewicza, parter, stare budownictwo - zamiana na M-2 (może być zadłużone) 09/16

48,73 m², 190 tys. zł, Szosa Lubicka, 8 piętro 10/16
48,67 m², 179 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, blok 15/16
48,69 m², 165 tys. zł, Szosa Lubicka, 1 piętro, wieżowiec 23/16
50,9 m², 169 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok 26/16
46,20 m², 175 tys. zł, Gałczyńskiego, 2 piętro, blok 28/16
48,67 m², 220 tys. zł, Witosa, 1 piętro, blok 30/16
46,34 m², 180 tys. zł, Kusocińskiego, parter, blok 39/16
48,67 m², 185 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 42/16
48,67 m², 185 tys. zł, Stawisińskiego, 2 piętro, blok 41/16
48,49 m², 179 tys. zł, Wyszyńskiego, 3 piętro, wieżowiec 45/16
48,67 m², 182 tys. zł, Szosa Lubicka, parter, blok (zamiana na M-2) 48/16
50,30 m², 239 tys. zł, Kurpiowska, parter, blok, cegła 49/16

M-2

36,60 m², 150 tys. zł, Ślaskiego, 4 piętro, blok (zamiana na M-3) 198/11
40,20 m², 150 tys. zł, Rydygiera, 9 piętro (zamiana na M-4, M-5) 242/12
33,15 m², 133 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok (jednopokojowe) 21/14
35,88 m², 159 tys. zł, Ligi Polskiej, 3 piętro, wieżowiec (zamiana na M-3) 31/16
35,88 m², 149 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 9 piętro 40/16

M-1

22,8 m², 89 tys. zł, Dziewulskiego, 4 piętro, wieżowiec 34/15
26,9 m², 120 tys. zł, Wyszyńskiego, parter, blok 36/16

LOKALE MIESZKALNE - NAJEM

M-4, 63 m², Raszei, 1 piętro, wieżowiec, 900 zł + 400 zł opłaty 15/15B
M-3, 48,5 m², Szosa Lubicka, 9 piętro, 600 zł + 350 zł opłaty 01/16B
M-3, 48,5 m², Ligi Polskiej, 7 piętro, 650 zł + 450 zł opłaty + 650 kaucja

Spółdzielcze lokale użytkowe - najem

Wolne lokale w zasobach S.M. „Na Skarpie”

Bliższe informacje pod telefonem (56) 648-68-04

16,60 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)

119,54 m², ul. Ligi Polskiej 5, parter - suterena
115,85 m², ul. Kusocińskiego 3, parter - lokal po stolarni (pętla tramwajowa)
33,63 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)
85,00 m², ul. Konstytucji 3 Maja 13, piwnica bez okien
30,80 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)
33,17 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)

37,00 m², pawilon „Maciej”, I piętro, lokal bez okien
33,93 m², pawilon „Maciej”, piwnica bez okien
10,00 m², kiosk wolnostojący przy ul. Szosa Lubicka 152 (do remontu)
16,00 m², kiosk wolnostojący przy ul. Prejsa 1
16,90 m², Pawilon handlowy na targowisku „Maciej” do wynajęcia lub na sprzedaż
87,40 m², pawilon „Maciej”, I piętro
47,57 m², pawilon „Maciej”, I piętro



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

WYDAWCA: Zarząd SM Na Skarpie, redaktor naczelny: Michał Jasiński, tel. 56 648-69-84, e-mail: widok@smnaskarpie.pl

REKLAMA: Maciej Leżuch, tel. (56) 648 67 84, wew. 241, tel. kom. 502 187 680 DRUK: Express Media Bydgoszcz

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

Dalsze rozpowszechnianie „Widoku ze Skarpy” bez zgody wydawcy jest zabronione na podstawie art. 25 ust. 1 pkt 1b ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.