

WIDOK ZE SKARPIY

W NUMERZE!

Poradnik selektywnej
zbiórki odpadów.

Jak właściwie
segregować
domowe śmieci?

strona 3

Czytaj nas też: www.smnaskarpie.pl

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK Mieszkańców SM „Na Skarpie”

MARZEC | 2016



Największe hity komediowe
strona 6



Aktualności z osiedla
strona 7



Zakres prac remontowych planowanych w 2016 roku

Z zastępcą prezesa ds. techniczno-eksploatacyjnych Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie”
- Małgorzatą Bednarską-Wojciechowską - rozmawia Janusz Milanowski

Jakie były założenia do planu remontowego na bieżący rok?

Jak wiadomo, potrzeby remontowe są coraz większe. Należy podkreślić, że nasze pierwsze budynki pochodzą z początku lat 80-tych. W planach remontowych w bieżącym roku uwzględnione zostały przede wszystkim te zadania, które wynikły z przeglądów przeprowadzanych przez Spółdzielnię, jak również zgłoszone przez naszych mieszkańców na zebraniach Walnego Zgromadzenia, zebrań konsultacyjnych oraz wnioski mieszkańców, które zostały złożone do Zarządu. Ponadto w planie remontów ujęto zadania, które wynikają z uchwalonej w 2014 r. przez Walne Zgromadzenie Strategii rozwoju Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” na lata 2014-2020. Rok 2016 będzie trzecim rokiem sukcesywnej realizacji przyjętej strategii, która ma na celu poprawę standardów życia mieszkańców naszego osiedla poprzez utrzymanie zasobów w należyłym stanie technicznym, modernizacji infrastruktury towarzyszącej oraz podniesienie stanu estetycznego osiedla. Ponadto Zarząd Spółdzielni, jako zarządca i administrator zasobów, biorąc pod uwagę nowoczesne rozwiązania i technologie duży nacisk kładzie na prowadzenie racjonalnej gospodarki cieplnej, która połączona jest z realizacją robót mających na celu zmniejszenie zużycia energii cieplnej przy zachowaniu standardów ogrzewania i dostawy ciepłej wody. Ważnym elementem jest również racjonalne gospodar-



Fot. Materiały SM „Na Skarpie”

rowanie energią elektryczną wraz z wykonaniem robót mających na celu jej oszczędności oraz zapewnienie bezpieczeństwa eksploatacji instalacji.

Jaki zakres prac remontowych będzie wykonywany?

Plan rzeczowy na rok bieżący określa wyraźnie wszystkie zadania, które są przewidziane do realizacji w poszczególnych nieruchomościach. Dla realizacji celów, o których wspomniałam wcześniej planujemy wykonać w branży budowlanej w budynkach mieszkalnych między innymi: malowanie wiatrołapów wewnątrz wraz z wykonaniem posadzki z płytek gres w ilości 37 szt., dokonamy wymiany drugich drzwi z wiatrołapu do klatki schodowej - 38 szt., wymianę wyłazłów dachowych w ilości

26 szt., wykonamy docieplenie stropodachów w 21 budynkach oraz wiele drobnych remontów, których jest bardzo dużo. Tak jak w roku ubiegłym skupiamy się na kompleksowym odnowieniu klatek schodowych, w tym roku w ilości 94 szt., łącznie w 24 budynkach mieszkalnych. Przy malowaniu klatek będzie zastosowana inna kolorystyka, a okładziny z PCV pochwyty balustrad zostaną wymienione na drewniane. Myślę, że mieszkańcy tych budynków będą zadowoleni. Powoli będziemy odświeżać elewacje budynków. W tym roku przewidujemy malowanie częściowych elewacji w 4 budynkach. Kontynuować będziemy wymianę stolarki okiennej w piwnicach i klatkach schodowych na wszystkich nieruchomościach. Należy zaznaczyć, że zgod-

nie z obowiązującym regulaminem w ramach wzajemnej partycypacji osób posiadających prawo do lokali i spółdzielni mieszkaniowej realizowana jest wymiana stolarki okiennej w mieszkaniach. Chcąc przyspieszyć realizację wniosków mieszkańców, którzy oczekują na dofinansowanie do wymiany okien, Rada Nadzorcza na podstawie wniosku Zarządu dokonała w ubiegłym roku zmian w regulaminie napraw wewnątrz lokali. Dzięki temu nastąpiły korzystne zmiany dla mieszkańców w zakresie realizacji wniosków w tym zakresie. Pragnę poinformować, że w latach 1998-2015 spółdzielnia wypłaciła posiadaczom praw do lokali partycypację w kosztach wymiany stolarki okiennej łącznie w kwocie 21 342 176 zł., a zobowiązania spółdzielni na 2016 r. w stosunku do osób, które wymieniły okna i oczekują na partycypację wynoszą - 633718 zł. Na terenie naszego osiedla usytuowane są 43 budynki mieszkalne wysokie, które posiadają 135 dźwigów osobowych. Na bieżąco realizowane są prace konserwacyjno-naprawcze oraz remonty dźwigów wynikające z zaleceń Urzędu Dozoru Technicznego oraz z przyczyn awarii i skutków dewastacji. Sukcesywnie w miarę możliwości finansowych realizowana jest ich modernizacja - wymiana dźwigów na nowe. W przypadku gdy koszty naprawy są zbyt wysokie np. ok. 20 tys. zł. i winda jest już wyeksploatowana, a Urząd Dozoru Technicznego w takich sytuacjach jest bardzo rygorystyczny, to z punktu ekonomicznego

trzeba podjąć decyzję o jej wymianie. Cieszymy się jako Zarząd, że udało się w ubiegłym roku wymienić łącznie 10 dźwigów (w tym 7 szt. zgodnie z planem na 2015r., 1 dźwig z oszczędności uzyskanych w wyniku przetargu oraz 3 szt. ze środków uzyskanych z nadwyżki bilansowej za 2014 r.). W 2016 r. planuje się wymianę kolejnych 7 dźwigów, a w przypadku pojawienia się dodatkowych środków wymienimy więcej. Nadal będziemy urozmaicać urządzenia zabawowe na placach zabaw. Bogaty jest plan robót drogowych na poszczególnych nieruchomościach. W tym zakresie zostaną przeprowadzone remonty nawierzchni chodników oraz ulic osiedlowych, pieszojezdni, opasek wokół budynków i placów zabaw z wykorzystaniem kolorowej kostki polbruk. Jak jestem przy temacie robót drogowych, to chcę nadmienić, że Zarząd Spółdzielni w ramach współpracy z Gminą Miasta Toruń w zakresie rewitalizacji parku na nieruchomości „Maciej” też czynnie jako Spółdzielnia włączymy się w prace związane z nowym zagospodarowaniem parku. Podobnie rzecz będzie miała miejsce przy rewitalizacji alei łączącej ul. Kosynierów Kościuszkowskich z ul. Feliksa Stamma (wzdłuż północnego ogrodzenia Szkoły Podstawowej nr 32), które będzie zrealizowane w ramach budżetu partycypacyjnego. Przy tym zadaniu Spółdzielnia również włączy się w zagospodarowanie tego

► dokończenie na str. 2

► **dokończenie ze str. 2**

terenu. Wiele prac remontowych będzie prowadzonych w budynkach mieszkalnych, w poszczególnych branżach instalacyjnych, które nie są widoczne dla mieszkańców, ale są konieczne i mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie instalacji wod-kan, ciepłej i elektrycznej (jak np. montaż zaworów termostatycznych pod pionami cyrkulacji ciepłej wody, czyszczenie instalacji kanalizacji, korekcyjne równoważenie instalacji centralnego ogrzewania na pionach, montaż przeponowych naczyń wzbiorczych, modernizacja rozdzielni GTR, montaż lamp LED z czujnikami zmierzcho-ruchowymi itp.). Ponadto zgodnie z wymogami prawa budowlanego prowadzone będą coroczne kontrole instalacji gazowej i wentylacji we wszystkich budynkach na terenie całego osiedla oraz pomiary instalacji elektrycznej według harmonogramu wynikającego z okresu 5-letniego.

W ramach jakich środków finansowych planujecie realizację tych zadań?

Przed wszystkim realizacja planowanych zadań remontowych jest możliwa wyłącznie w ramach posiadanych środków. Po pierwsze utrzymujemy stawkę odpłatności na fundusz remontowy bez zmian. Chcielibyśmy jako Zarząd jeszcze więcej zadań realizować, ale możemy tylko poruszać się w granicach posiadanych środków przewidzianych na ten cel, czyli w ramach funduszu remontowego. Oznacza to, że zakres rzeczowy robót dla poszczególnych nieruchomości został określony na bazie uchwalonego przez Radę Nadzorczą Spółdzielni planu gospodarczo-finansowego na rok 2016. Niektóre z tych zadań są trudne i ambitne, ale możliwe do zrealizowania. Po drugie, mamy nadzieję, że uzyskamy oszczędności w wyniku przeprowadzanych przetargów na poszczególne zadania. Pomimo tego, że Spółdzielnia nie podlega rygorom przepisów dotyczących ustawy o zamówieniach publicznych, to wprowadzono zasady odnośnie wydatków finansowych tak, aby były one jak najbardziej zasadne i transparentne. Oznacza to, że wydatki od 10 tys. zł i powyżej objęte zostały przetargami. Wszystkie informacje dotyczące przeprowa-

”

W planach remontowych w bieżącym roku uwzględnione zostały przede wszystkim te zadania, które wynikły z przeglądów przeprowadzanych przez Spółdzielnię.

dzania przetargów publikowane są na stronie internetowej Spółdzielni, w tym cena i wykonawca. Jesteśmy przekonani, że w taki sposób wybór wykonawców robót jest rzetelny i pozwoli nam na uzyskanie wymiernych oszczędności. W bieżącym roku zostały już rozstrzygnięte przetargi na pomiary elektryczne, na wykonanie dokumentacji na docieplenia stropodachów oraz na wymianę stolarki okiennej w pomieszczeniach ogólnodostępnych (korytarze i ciągi piwniczne w budynkach mieszkalnych). Obecnie ogłosiliśmy przetargi na roboty

drogowe na osiedlu i wymianę wyłazów we wskazanych budynkach, oraz na malowanie klatek schodowych. Po trzecie, najbliższe Walne Zgromadzenie Członków będzie podejmowało decyzję w formie uchwały o przeznaczeniu środków wypracowanych z pozostałej działalności Spółdzielni za rok 2015. W przypadku, jeśli środki zasilają fundusz remontowy, to będziemy mogli zrealizować dodatkowo więcej prac remontowych na osiedlu.

Z jakimi problemami Państwo spotykacie się przy realizacji zadań?

Oczywiście, że są różnego rodzaju problemy. Staramy się szukać rozwiązań, tam gdzie to jest możliwe. Niestety z uwagi na przepisy prawne, które obligują uzyskanie zgód od wszystkich współwłaścicieli odrębnych własności z danej nieruchomości, niektóre zadania w chwili obecnej są niemożliwe do zrealizowania. Z takich powodów nie mogą powstać parkingi przy ul. Wyszyńskiego 16, przy ul. Mossakowskiego 2-4 oraz przy ul. Konstytucji 3 Maja 25 na terenie niewykorzystanego boiska. W takim przypadku wystarczy, że jedna osoba nie wyrazi zgody, pla-

nowane zadanie nie może być zrealizowane. Nie możemy również zrealizować kolejnych siłowni, które miały powstać na nieruchomości „Karolina II” oraz „Regina”. Jest duże zainteresowanie wśród mieszkańców naszego osiedla tego typu obiektami na wolnym powietrzu. Taką siłownię ze środków spółdzielczych udało się zrealizować w 2014 r. Powstała ona w nieruchomości „Anna” na części boiska pomiędzy budynkami przy ul. Malinowskiego 5,7, a ul. Kusocińskiego 6. Zdajemy sobie sprawę, że trudno w takich sytuacjach pogodzić interesy wszystkich mieszkańców. Potrzeby naszych mieszkańców są różne, każdy widzi inne priorytety zadań na osiedlu. Trudno czasami wypracować kompromis. Zarząd Spółdzielni wsłuchuje się w głosy mieszkańców i chciałby spełniać ich oczekiwania w ramach możliwości finansowych i technicznych. Pragnę podkreślić, że jesteśmy otwarci na każdy rodzaj inicjatywy mieszkańców i chętnie pomożemy w realizacjach zadań, które będą służyły nam wszystkim.

Dziękuję za rozmowę.

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

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

NA WYKONANIE

remontu i napraw cząstkowych jezdni oraz chodników na terenie administrowanym przez SM „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

wymiany 26 sztuk wyłazów dachowych w 19 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 pieszojezdni i chodników wraz z ułożeniem nawierzchni z kolorowej kostki betonowej na 6 lokalizacjach na osiedlu „Na Skarpie” w Toruniu.

Szczegóły na stronie internetowej www.smnaskarpie.pl.

Atrakcyjne powierzchnie reklamowe

SM „Na Skarpie” dysponuje atrakcyjną powierzchnią na wielkoformatowe reklamy na szczytach budynków położonych wzdłuż głównej trasy wylotowej na Warszawę. Istnieje możliwość korzystnego wydzierżawienia powierzchni na zachodnich i wschodnich szczytach budynków położonych przy Szosie Lubickiej oraz Kolankowskiego.

Istnieje również możliwość zamieszczania reklam w postaci banerów na ogrodzeniach parkingów strzeżonych w atrakcyjnych lokalizacjach na całym osiedlu. Oferujemy Państwu powierzchnię zarówno przy Szosie Lubickiej, jak i w środku osiedla wzdłuż torowiska przy ul. Konstytucji 3 go Maja.

Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 502 187 680 oraz 56 648 67 84 wew. 241 lub mail: mlezuch@smnaskarpie.pl



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

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

NA WYKONANIE

malowania 88 klatek schodowych w 22 budynkach mieszkalnych na osiedlu „Na Skarpie” w Toruniu.

Szczegóły na stronie internetowej www.smnaskarpie.pl.

Poradnik selektywnej zbiórki odpadów

ZABUDOWA WIELORODZINNA

W ZABUDOWIE WIELORODZINNEJ funkcjonuje pojemnikowy system selektywnej zbiórki odpadów z podziałem na METALE I TWORZYWA SZTUCZNE, PAPIER, ODPADY SUCHE, SZKŁO, POZOSTAŁE ODPADY KOMUNALNE.

METALE I TWORZYWA SZTUCZNE



DO POJEMNIKA WRZUCAJ

- plastikowe butelki po napojach, szamponach płynach do mycia naczyń,
- puszki aluminiowe po napojach,
- torby foliowe,
- plastikowe korki i nakrętki.



DO POJEMNIKA NIE WRZUCAJ

- zanieczyszczonych opakowań plastikowych,
- opakowań po olejach silnikowych, lakierach, aerozolach,
- styropianu.

PAPIER



DO POJEMNIKA WRZUCAJ

- gazety, kolorowe magazyny, książki, zeszyty, ulotki,
- foldery, katalogi i mapy,
- kartony, tekturę, torby i worki papierowe,
- opakowania kartonowe po mleku, mrożonkach, sokach.



DO POJEMNIKA NIE WRZUCAJ

- tlustego i zabrudzonego papieru.



ODPADY SUCHE

W pojemniku żółtym zbieramy odpady suche typu papier, tworzywa sztuczne, metale, opakowania wielomateriałowe.



DO POJEMNIKA WRZUCAJ

- gazety, kolorowe magazyny, katalogi, książki, zeszyty, ulotki,
- kartony, tekturę, torby i worki papierowe,
- opakowania kartonowe po mleku, mrożonkach, sokach,
- plastikowe butelki po napojach, szamponach, płynach do naczyń itp.,
- puszki aluminiowe,
- torby foliowe.



DO POJEMNIKA NIE WRZUCAJ

- tlustego i zabrudzonego papieru,
- zanieczyszczonych opakowań plastikowych,
- pieluch jednorazowych,
- styropianu,
- szkła.



SZKŁO



DO POJEMNIKA WRZUCAJ

- Szklane butelki i słoiki (białe i kolorowe).



DO POJEMNIKA NIE WRZUCAJ

- porcelany i fajansu,
- szkła żaroodpornego,
- korków i kapsli od butelek,
- zakrętek od słoików,
- zużytych żarówek, lamp neonowych i halogenowych,
- szklanych opakowań po lekach i produktach chemicznych,
- szymb i luster.

Biodopady w zabudowie wielorodzinnej zbierane są wyłącznie w ramach realizacji projektu „Gospodarka odpadami komunalnymi w Toruniu” w zasobach: Młodzieżowej Spółdzielni Mieszkaniowej (Administracji osiedla Lelewela i Kołłątaja), Spółdzielni Mieszkaniowej Młodych Pracowników UMK, Spółdzielni Mieszkaniowej „Rubinkowo”, Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” i Spółdzielni Mieszkaniowej „Kopernik” (Osiedle Wschód). Mieszkańcy pozostałych dzielnic w zabudowie wielorodzinnej nie są zobowiązani do odrębnego gromadzenia biodopadów.

ODPADY MOKRE - BIOODPADY



DO POJEMNIKA WRZUCAJ

- obierki z warzyw i owoców,
- resztki żywności,
- przeterminowaną żywność,
- skorupki jaj,
- stare pieczywo,
- fusy po kawie i herbacie,
- łupiny, ziarna, pestki,
- zwiędłe kwiaty i rośliny doniczkowe,
- odpady z ogródków (trawa, liście, rozdrobnione gałęzie).



DO POJEMNIKA NIE WRZUCAJ

- worków foliowych,
- odpadów surowcowych (tworzyw sztucznych, makulatury, szkła, metalu)
- odpadów niebezpiecznych (żarówek, baterii, lekarstw, farb, lakierów),
- piasku i popiołu,
- odchodów,
- chemicznie skażonej ziemi,
- środków ochrony roślin.



Odpady mokre z zasobów spółdzielni lub wspólnot mieszkaniowych są wywożone w kontenerach lub workach w ramach dodatkowej usługi. POZOSTAŁE ODPADY KOMUNALNE ZBIERAMY w zielonych lub ocynkowanych pojemnikach.

CO ZROBIĆ Z ODPADAMI PROBLEMOWYMI?

ODPADY NIEBEZPIECZNE

To odpady, które ze względu na toksyczność, zakaźny charakter, radioaktywność, łatwopalność lub inne cechy stanowią niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia ludzi oraz dla środowiska naturalnego. Odpady niebezpieczne takie jak: przeterminowane leki, chemikalia, zużyte opony, baterie, akumulatory, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny zbierane są we wskazanych przez miasto miejscach zbierania, np. aptekach, przychodniach zdrowia, placówkach oświatowych, sklepach oraz w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (w PSZOK-u) przy ul. Kociewskiej 35. Szczegółowe informacje na stronie www.torun.pl w zakładce gospodarka odpadami.

ODPADY WIELKOGABARYTOWE

To wszelkiego rodzaju odpady komunalne powstające w naszych domach, które ze względu na duże rozmiary lub wagę nie mieszczą się w standardowych kontenerach na śmieci. Do tej grupy odpadów zaliczamy:

meble, dywany, materace, pierzyny, rowery, zabawki dużych rozmiarów, itp. Do odpadów wielkogabarytowych nie należy zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny oraz odpady budowlane i remontowe.

Odpady wielkogabarytowe są odbierane:

- w zabudowie wielorodzinnej jeden raz w miesiącu wg ustalonego harmonogramu,
- w zabudowie jednorodzinnej jeden raz na 6 miesięcy wg ustalonego harmonogramu.

Harmonogramy zbiórek są dostępne na stronie www.mpo.torun.pl oraz www.torun.pl w zakładce gospodarka odpadami.

Odbiór odpadów wielkogabarytowych z nieruchomości zgłasza właściciel lub zarządca nieruchomości w Biurze Obsługi Klienta MPO Sp. z o.o. (tel. 56 63 98 124/125) oraz WGK (tel. 56 62 37 075, 56 62 37 085, 56 62 37 097, 56 62 37 102) na 5 dni przed planowanym wywozem.

Poza harmonogramem odpady te można dostarczyć bezpośrednio do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (do PSZOK-u) przy ul. Kociewskiej 35 w Toruniu.

ODPADY BUDOWLANE I ROZBIÓRKOWE

To odpady z prac budowlanych lub remontowych prowadzonych we własnym zakresie, czyli np. gruz budowlany, elementy ceramiki (płytki, armatura, przewody wodociągowe i kanalizacyjne), odpady z drewna, szkła i tworzyw sztucznych (futryny, drzwi, okna, posadzki, boazeria), złom, stal zbrojeniowa, gleba i grunt z wykopów. Każde gospodarstwo domowe może w ramach opłaty przekazać 1 m³ odpadów budowlanych i rozbiórkowych rocznie do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych przy ul. Kociewskiej 35. Odpady budowlane i rozbiórkowe mogą być również zbierane na terenie nieruchomości w kontenerach lub workach typu BIG - BAG, udostępnionych na doraźne zlecenie klienta (jako usługa dodatkowa).





Kujawsko-Pomorski Impresaryjny Teatr Muzyczny w Toruniu



MARZEC 2016

1 Wt.	10:00	Open Chopin – spektakl muzyczny	10 Cz.	19:00	Gatunek żeński – komedia
2 Śr.	10:00	Open Chopin – spektakl muzyczny	13 Nd.	11:00	Rosnę – bajka muzyczna dla najmłodszych
5 Sb.	18:30	Wystawa "MUZEUM UNIWERSYTECKIE – 10 LAT PROMOCJI SZTUKI POLSKIEJ NA ŚWIECIE" – wernisaż	13 Nd.	18:00	Diwa – spektakl gościnny Teatru Żelaznego
5 Sb.	20:00	Siostry Parry – musical	14 Pn.	11:00	Rosnę – spektakl wyjazdowy (Chelmża)
6 Nd.	20:00	Siostry Parry – musical	15 Wt.	10:00	Złoto i liście – musical
8 Wt.	19:00	Gatunek żeński – komedia	19 Sb.	19:00	Billie Holiday – ostatni koncert – spektakl muzyczny
9 Śr.	19:00	Gatunek żeński – komedia	20 Nd.	19:00	Leszek Kułakowski Quartet – Jazz w Pałacu
			31 Cz.	19:00	Kobranocka akustycznie – koncert

www.teatrmuzyczny.torun.pl

bow@teatrmuzyczny.torun.pl

tel. 512 982 813



NATURHOUSE – DUŻO WIĘCEJ NIŻ ODCHUDZANIE! - cz. 9

Dietetyczne Święta Wielkanocne są możliwe! Z nami dowiesz się jak komponować posiłki, aby zmniejszyć ich kaloryczność.

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

Wielkanocne potrawy należą do wyjątkowo kalorycznych posiłków. Wielu z Nas nie wyobraża sobie Wielkanocy bez tradycyjnego żurku, mazurka czy jajek w majonezie. Jest na to sposób! Umów się na konsultację z Dietetykiem, który podpowie jak zmodyfikować świąteczne menu, aby nacieszyć podniebienie i przy tym nie przytyć w święta.

Polskie potrawy wielkanocne obok tego iż plasują się w czołówce największych przysmaków świata, zajmują także pierwsze miejsce na liście najbardziej tuczających potraw. Jajko w majonezie to prawie 200 kcal, zaś talerz żurku z kawałkiem białej kiełbasy to aż 600 kcal, niewiele mniej bo 550 kcal ma porcja mazurka czekoladowego. Zwykle lista tych potraw dodatkowo zwiększa się o sałatki z majonezem, ciężkostrawne mięsa oraz desery, które obciążają dodatkowo żołądek i wątrobę... W roli osłony żołądka i wątroby doskonale sprawdzi się syrop ALOE VERA dostępny w Naszym Centrum Dietetycznym. Aloes odkazi przewód

pokarmowy, a zawarta w preparacie inulina jako prebiotyk zastymuluje rozwój korzystnej mikroflory przewodu pokarmowego i poprawi perystaltykę jelit. Obok tych wspaniałych właściwości aloesu można dopatrywać się również wspomagania procesu odchudzania, przyspieszania przemiany materii i spalania tkanki tłuszczowej. Zatem nie płac za te kulinarne rozkosze kilkoma zbędnymi centymetrami w biodrach. Naucz się komponować zdrowy jadłospis i ciesz się zdrowszymi alternatywami świątecznych posiłków.



Gotowi na świąteczną rewolucję kulinarną?

Jeśli tak, to jako eksperci w reedukacji żywieniowej pomożemy i nauczymy komponować zdrowe, dietetyczne posiłki wielkanocne. Ta wiedza zostanie z Tobą już na zawsze, na czym skorzysta cała Twoja rodzina. Już dziś zacznij od przygotowania sałatki zastępując majonez lub śmietanę jogurtem naturalnym. Smak nie zmieni się diametralnie, a kaloryczność owszem! Wielkanocne ciasta i mazurki upiecz z mąki pełnoziarnistej, bogatej w witaminy z grupy B oraz błonnik, który niczym miotłeczka usunie z jelit niestrawione resztki pokarmowe i usprawni tempo przemiany materii. Błonnik spęcznieje w żołądku, powodując szybkie uczucie sytości, dzięki czemu zjesz mniej podczas wielkanocnej uczty. Po resztę dietetycznych pomysłów zapraszamy

do Naszego Centrum.



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 31.03.2016 r.



ten teatr lubię!

TEATR IM. WILAMA HORZYCY W TORUNIU
MARZEC 2016



Yasmina Reza
Bóg mordy

Reżyseria: Bożena Suchocka
GORZKA KOMEDIA MAŁŻEŃSKA

1.03. (wtorek), godz. 19:00
2.03. (środa), godz. 19:00



Koncert życzeń

Opieka artystyczna: Iwona Kempa, Jacek Bończyk
KRÓTKA HISTORIA POLSKIEJ MUZYKI ROZRYWKOWEJ

3.03. (czwartek), godz. 19:00
4.03. (piątek), godz. 19:00
5.03. (sobota), godz. 18:00
6.03. (niedziela), godz. 17:00



Między nami

Piosenki Jacka Kaczmarskiego i Marcina Świetlickiego
Reżyseria: Grzegorz Wiśniewski
NASTROJOWE SPOTKANIE DWÓCH BARDÓW

8.03. (wtorek), godz. 19:00
9.03. (środa), godz. 19:00



Hanoch Levin
Dziwka z Ohio

Reżyseria: Bartosz Zaczykiewicz
TRAGIKOMEDIA O NIESPEŁNIONYCH MARZENIACH

8.03. (wtorek), godz. 19:30
9.03. (środa), godz. 19:30
10.03. (czwartek), godz. 19:30



Artur Pałyga
Nieskończona historia

Reżyseria: Małgorzata Warsicka
MUZYCZNA IMPRESJA CODZIENNOŚCI

11.03. (piątek), godz. 19:00
12.03. (sobota), godz. 19:00
13.03. (niedziela), godz. 19:00



Jarosław Jakubowski
Licheń story

Reżyseria: Tomasz Hynek
DEMONY PIELGRZYMÓW

16.03. (środa), godz. 19:00
17.03. (czwartek), godz. 19:00
22.03. (wtorek), godz. 19:00
23.03. (środa), godz. 19:00



Marcin Wierchowski
Kansas

Reżyseria: Marcin Wierchowski
MIASTECZKO DZIWNIE ZNAJOME

18.03. (piątek), godz. 19:00
19.03. (sobota), godz. 19:00
20.03. (niedziela), godz. 19:00



**Czy to jest przyjaźń?
czy to jest kochanie?**

Reżyseria: Jacek Bończyk
POETYCKO-MUZYCZNY SPEKTAKL Z PIOSENKAMI MARKA GRECHUTY

31.03. (czwartek), godz. 18:00 (TiR)

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

Aula UMK ul. Gagarina 11

2 NAJWIĘKSZE HITY KOMEDIOWE JUŻ W MARCU W TORUNIU

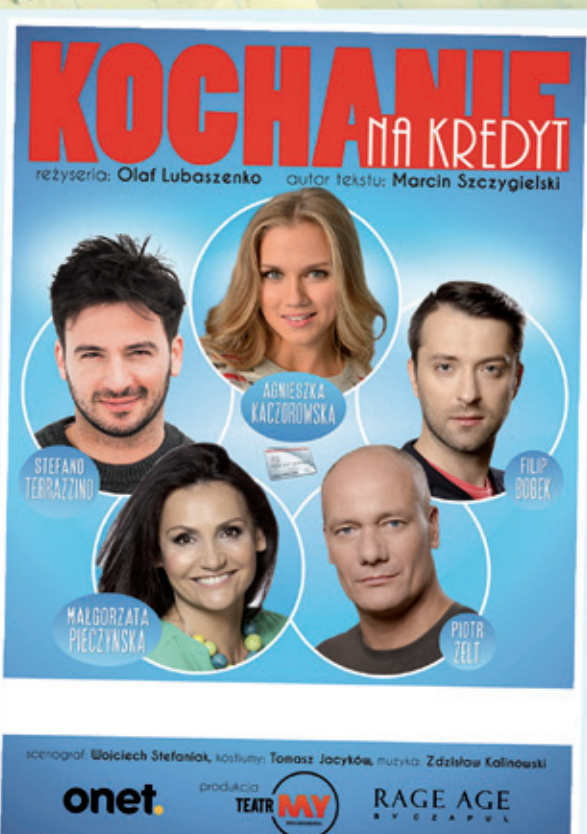


Old Love

5.03.2016 godz. **16⁰⁰**

Kochanie na kredyt

13.03.2016 godz. **18⁰⁰**



BILETY DO NABYCIA:

sklep z pamiątkami „Przy Flisaku” w Toruniu
ul. Rynek Staromiejski 1, tel. 56 62 10 422

www.kupbilecik.pl, www.biletyna.pl, www.biletin.pl

**DODATKOWE INFORMACJE, ZAMÓWIENIA
GRUPOWE, REZERWACJE, SPRZEDAŻ WYSYŁKOWA**

e-mail: rezerwuj@op.pl lub tel. 515 922 426

scenograf: Wojciech Stefanik, kostiumy: Tomasz Jacyków, muzyka: Zdzisław Kalinowski
onet. produkcja TEATR MY RAGE AGE BYCZAJ

Aktualności z osiedla



Obecnie grabione i czyszczone są oczka przydomowe



Klub ZODIAK - Spotkanie z dzielnicowym nt. „Nie daj się oszukać-powiedz NIE”



Prace przy rewitalizacji osiedlowego parku



Kolejna nowa winda na osiedlu o udźwigu 1 tony - Kusocińskiego 12



SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

„Na Skarpie”

Klub ZODIAK

Nordic Walking dla osób starszych

Poniedziałki i piątki godz.12.00

ZAJĘCIA BEZPŁATNE

Gimnastyka

Czwartki godz. 9.00, 10.00, 11.00

Usprawniające zajęcia ruchowe w zakresie profilaktyki zdrowotnej schorzeń kręgosłupa, stawów, przykurczy i ogólnie narządu ruchu. Intensywność zajęć dostosowana jest do możliwości kondycyjnych i zdrowotnych osób po 60 roku życia.

Gimnastyka

Czwartki godz.12.00

Usprawniające zajęcia ruchowe w zakresie profilaktyki zdrowotnej schorzeń reumatologicznych i neurologicznych w tym m.in. kręgosłupa, stawów, przykurczy i narządu ruchu. Intensywność zajęć dostosowana jest do możliwości kondycyjnych i zdrowotnych osób po 75 roku życia.



www.smnaskarpie.pl
(zakładka:kluby/aktualności)

Informacje i zapisy
Klub ZODIAK SM „Na Skarpie”
ul. Kard. St.Wyszyńskiego 6, tel.56 6486855

Wywóz odpadów wielkogabarytowych

W ostatnim czasie wpływają od mieszkańców sygnały o stertach dużych śmieci, przede wszystkim mebli, które zalegają przy wiatkach smietnikowych wolnostojących.

Informujemy, że zgodnie z uchwałą Rady Miasta nr 416/12 z dnia 25 października 2012 roku w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Miasta Toruń, terminy odbioru odpadów wielkogabarytowych uzależnione są od harmonogramu ustalanego przez Urząd Miasta.

Zgodnie z powyższą uchwałą meble i inne odpady wielkogaba-



rytowe zbiera się na terenie nieruchomości w sposób zapewniający łatwy dostęp podmiotowi uprawnionemu do odbierania odpadów komunalnych. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie” prowadzi zbiórkę tych odpadów w jednym miejscu aby zapobiec nadmiernej zaśmiecaniu osiedla.

Spółdzielnia monitoruje również na bieżąco miejsca składowania odpadów wielkogabarytowych i w razie konieczności monitoruje o zwiększenie częstotliwości ich wywozu. Zwracamy się również do mieszkańców z prośbą, aby

w miarę możliwości dostosowali się do poniższego harmonogramu wywozu odpadów wielkogabarytowych:

9 marca, 20 kwietnia, 11 maja, 15 czerwca, 13 lipca, 10 sierpnia, 21 września, 19 października, 16 listopada, 7 grudnia. Harmonogram ten znajduje się również na klatkach schodowych.

Warto dodać, że mieszkańcy mogą indywidualnie przekazywać odpady wielkogabarytowe bezpośrednio do selektywnych punktów zbierania odpadów komunalnych.

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

72,80m², 295 tys. zł, Prejsa, 2 piętro,
blok (3 pokoje, zamiana na M-3), 240/13
72,8m², 199 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 17/15
72,30m², 289 tys. zł, Stamma, 3 piętro, blok (3 pokoje) 68/15
72,8m², 295 tys. zł, Stawisińskiego, 1 piętro, blok 82/15
90,6m², 290 tys. zł, Mickiewicza, parter, kamienica 103/15
78,70m², 410 tys. zł, Olimpijska, parter, blok, cegła 192/15

M-4

59,03m², 220 tys. zł, Jana III Sobieskiego, 3 piętro,
kamienica (zamiana na M-2) 54/15
62,48m², 239 tys. zł, Bolta, 2 piętro, blok 77/15
60,8m², 185 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 81/15
59,16m², 215 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich, parter, blok
98/15
64,90m², 215 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 10 piętro 122/15
60,8m², 200 tys. zł, Mossakowskiego, 8 piętro 129/15
65,5m², 75 tys. zł, Książki, 2 piętro, blok (zamiana na Toruń)
131/15
60,78m², 192 tys. zł, Stawisińskiego, 3 piętro, blok 165/15
56,72m², 190 tys. zł, Kolankowskiego, 11 piętro
(zamiana na M-3) 172/15
60,8m², 200 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 175/15
60,84m², 199 tys. zł, Kolankowskiego, 9 piętro 191/15
60,5m², 199 tys. zł, Śląskiego, 3 piętro, wieżowiec 209/15
62,40m², 210 tys. zł, Wyszyńskiego, parter, wieżowiec 214/15
60,80m², 220 tys. zł, Szosa Lubicka, 8 piętro 02/16
66,08m², 215 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich,
11 piętro 04/16
60,78m², 210 tys. zł, Szarych Szeregów, 4 piętro,
blok 11/16
63,85m², 249 tys. zł, Tłocza, parter, blok 12/16

M-3

48,60m², 175 tys. zł, Szosa Lubicka, 9 piętro (zamiana na M-2)
40/13
51,36m², 280 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 3 piętro, blok/cegła
153/13

48,70m², 175 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 201/13
49m², 183 tys. zł, Cieclocinek, 1 piętro, blok 140/12
53,7m², 177 tys. zł, Lubicz, Kółtąja, 3 piętro, blok 202/14
48,49m², 175 tys. zł, Raszei, 2 piętro, wieżowiec
(zamiana na M-4) 59/15
51,68m², 258 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 2 piętro, blok,
cegła + garaż 35 tys. zł 73/15
48,70m², 179 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 94/15
46,34m², 185 tys. zł, Tłocza, 1 piętro, blok 205/15
48,50m², 180 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 6 piętro 211/15
48,70m², 182 tys. zł, Szosa Lubicka, 10 piętro 18/15B
48,67m², 169 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 03/16
48,34m², 169 tys. zł, Ligi Polskiej, 8 piętro (zamiana na M-2)
01/16
60m², Mickiewicza, parter, stare budownictwo - zamiana
na M-2 (może być zadłużone) 09/16
48,73m², 190 tys. zł, Szosa Lubicka, 8 piętro 10/16
48,67m², 185 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, blok 15/16

M-2

36,60m², 150 tys. zł, Śląskiego, 4 piętro, blok
(zamiana na M-3) 198/11
40,20m², 150 tys. zł, Rydygiera, 9 piętro
(zamiana na M-4, M-5) 242/12
33,15m², 133 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok
(jednopokojowe) 21/14
37,59m², 145 tys. zł, Kusocińskiego, parter, wieżowiec 145/15

M-1

22,8m², 97 tys. zł, Dziewulskiego, 4 piętro, wieżowiec
34/15
22,8m², 90 tys. zł, Dziewulskiego, 2 piętro, wieżowiec
168/15

LOKALE MIESZKALNE - NAJEM

M-4, 63m², Raszei, 1 piętro, wieżowiec, 900 zł + 400 zł
opłaty 15/15B
M-3, 48,5m², Szosa Lubicka, 9 piętro, 600 zł + 350 zł
opłaty 01/16B
M-2, 37m², Teligi, 5 piętro, 750 zł + 350 zł opłaty 02/16B

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „NA SKARPIE” W TORUNIU

ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6

OGŁASZA II PRZETARG PISEMNY NA NABYCIE
LOKALU MIESZKALNEGO NA ZASADACH
ODRĘBNEJ WŁASNOŚCI:

ul. Konstytucji 3 Maja 15 m. 12 - III piętro,
o pow. 63,15 m².

Cena wywoławcza **149.400,00 zł**
+ koszty aktu notarialnego

Składający oferty zobowiązani są wpłacić
wadium w kwocie 10.000,00 zł na rachunek Sp-ni
mBank 22 1140 2088 0000 5970 8100 1001
i dowód wpłaty dołączyć do złożonej oferty.
Wadium przepada na rzecz Spółdzielni jeżeli
oferent, którego oferta zostanie przyjęta,
uchyli się od zawarcia umowy.

Oferty prosimy składać w Sekretariacie - I piętro,
w budynku przy ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6 z dopiskiem
na kopercie „**przetarg - mieszkanie**” w terminie do dnia
9.03.2016r. do godz. 12:00.

Szczegółowych informacji udziela
Biuro Obsługi Mieszkańców
tel.56 / 648-67-84 do 6 - wew.252 lub 259.
Istnieje możliwość obejrzenia lokalu
po uprzednim skontaktowaniu się z Administracją Osiedla
tel. 56 / 648 - 37 - 41

Spółdzielcze lokale użytkowe - najem

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

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

43,72 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)
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
50 m², ul. Kusocińskiego 3, I piętro (pętla tramwajowa)
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