

WIDOK ZE SKARPIY

Czytaj nas też: www.smnaskarpie.pl

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY Mieszkańców SM „Na Skarpie”

| październik | 2015

W NUMERZE!

► Nowy sezon s.2



KLUB ZODIAK:

Plan stałych zajęć **strona 7**



SPÓŁDZIELCZOŚĆ

Poprawia jakość państwa

strona 3-4

Dewastacje na osiedlu

Z zastępcą prezesa ds. techniczno-eksploatacyjnych Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” w Toruniu, Małgorzatą Bednarską-Wojciechowską, rozmawia red. Sylwia Rybacka.

Jak dużym problemem są na naszym osiedlu dewastacje?

Niestety dewastacje są dużym problemem na naszym osiedlu. Spółdzielnia, która jest zarządcą i administratorem zasobów radzi sobie z tymi problemami. Pociężające jest to, że w ostatnich latach obserwujemy spadek tych zdarzeń.

Dla przykładu podam, że koszty związane z usuwaniem skutków dewastacji, które spółdzielnia poniosła wynoszą: za rok 2012 – 191.667,00 zł., 2013- 169.607,00 zł. i 2014 – 153.452,00 zł. W bieżącym roku najwyższą pozycję w likwidacji skutków zniszczeń stanowią koszty związane z usuwaniem graffiti- sprayowych napisów, które na dzień dzisiejszy wyniosły około 57.000,00 zł. Chociaż koszt usuwania skutków dewastacji i kradzieży na osiedlu w latach 2012-2014 mała, to nadal jest to kwota znacząca w budżecie rocznego funduszu remontowego spółdzielni.

Czego one najczęściej dotyczą?

Najczęstsze przypadki dewastacji występują w branży budowlanej takie jak: pomalowane sprayem i pobrudzone ściany klatek schodowych, wiatrołapów, elewacji i drzwi wejściowych budynków, uszkodzenie daszków i ścianek z poliwęglanu na konstrukcjach wiatrołapu.

Często wybijane są szyby w oknach na klatkach schodowych, w drzwiach wejściowych do budynków i w wiatrołapach, które z uwagi na bezpieczeństwo wymagają natychmiastowej naprawy. Zdarzają się nawet kradzieże drobnych elementów np. klamek aluminiowych z okien i drzwi, samozamykaczy w drzwiach wejściowych do budynków. Na placach zabaw łamane są szczeble ławek, zamalowywane



Zdewastowana elewacja przy ul. Konstytucji 3 Maja 25



Zdewastowana elewacja przy ul. Konstytucji 3 Maja 25

sprayem i zrywane tablice informacyjne, niszczone są siedziska z tworzywa przy karuzelach, huśtawkach i na piaskownicach.

Wielu dewastacji występuje w branży dźwigowej, gdzie dochodzi do zniszczeń kabin wind – ścian i sufitów. W ostatnim czasie zostały zdewastowane trzy kabiny wind w budynkach mieszkalnych na nieruchomości „Jacek”. Ponadto występują również w innych branżach, jak np. w sanitarnej (niszczenie i kradzieże pokręteł zaworów c.o., rączek zaworów pod pionami ciepłej i zimnej wody) oraz w branży elektroenergetycznej (uszkodzenia: przycisków światła, numerów administracyjnych, kamer monitoringu osiedla, kradzieże: kloszy i żarówek, czujek zmierzcho-ruchowych). Należy wspomnieć również o zieleni osiedlowej, która jest niszczone i dewastowana poprzez: wrywanie z korzeniami nasadzeń drzew, krzewów i kwiatów, wydeptywanie i rozjeżdżanie trawników, wrywanie i łamanie palików i płotków zabezpieczających zieleń.

► dokończenie na stronie 2



Zniszczone wnętrze windy w bloku przy ul. Śląskiego 6



Zdewastowana winda w bloku przy ul. Śląskiego 6

AKTUALNOŚCI

Wywóz odpadów wielkogabarytowych

Podajemy harmonogram wywozu odpadów wielkogabarytowych w roku 2015: 21 października; 4 listopada; 9 grudnia.

Odbiór elektrośmieci

Istnieje możliwość odbioru dużych elektrośmieci z domu. Aby umówić się na odbiór należy zadzwonić pod nr 22 22 333 000 lub wejść na www.elektrosmieci.pl. Małe elektrośmieci należy oddać w Punktach Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych znajdujących się przy ul. Grudziądzkiej 159 oraz Kociewskiej 35 w Toruniu.

Reklama w Spółdzielni

SM „Na Skarpie” zachęca wszelkie instytucje, przedsiębiorców, handlowców do umieszczania swoich banerów reklamowych na wyremontowanym ogrodzeniu przy ul. Sz. Lubicka 150-162. Cena – 60 zł za mb reklamy. Dysponujemy też atrakcyjną powierzchnią na wielkoformatowe reklamy na szczytach budynków położonych wzdłuż trasy wylotowej na Warszawę. Można też korzystnie wydzierżawić powierzchnię na zachodnich i wschodnich szczytach budynków. Istnieje także możliwość zamieszczenia reklamy w gazecie „Widok ze Skarpy”. Informacje w tej kwestii można uzyskać osobiście w dziale GZM bądź pod nr 56 648 67 84 wew. 241, 502 187 680 bądź mailowo: mlezuch@smnaskarpie.pl.

Rozpoczęliśmy nowy sezon!

W tym roku lato było wyjątkowo piękne. Tym bardziej zasadną była organizacja imprezy tanecznej „Pożegnanie lata”.

W piątek 11 września seniorzy z naszego osiedla wzięli udział w imprezie tanecznej. Tradycyjnie bilety rozeszły się w błyskawicznym tempie.

Seniorzy cenią muzykę na żywo (tak rzadko obecnie spotykaną) oraz sąsiedzką atmosferę. Cztery godziny zabawy upłynęły bardzo szybko w doskonałym towarzystwie. Wielkimi krokami zbliża się jesień i czekają nas kolejne wieczorki taneczne. Najbliższa impreza dla osób 60+ odbędzie się w 9 października.

Wrzesień w większości instytucji inauguruje nowy sezon. Wyjazdy do Opery Nova w Bydgoszcy rozpoczynamy po wakacyjnej przerwie 27 września spektaklem „Nabucco”.

11 października zobaczymy operę „Napój Miłosny”.

W październiku w Klubie „Zodiak” odbędą się XVII Mistrzostwa Polski Kolekcji Modeli Redukcyjnych. 17.10 modelarze zostaną ocenieni przez branżowe jury, zaś w niedzielę 18.10 zaprezentują owoce swojej pracy wszystkim zainteresowanym. Wystawa będzie czynna godzinach 10:00-13:30. Zakończy ją ogłoszenie wyników.

Impreza organizowana jest przez Toruński Klub Modelarski „Hercules”.

Informacje dotyczące organizowanych i współorganizowanych przez Klub „Zodiak” imprez można uzyskać osobiście w siedzibie Klubu (ulica Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6) lub pod numerem telefonu: 56 648 68 55.



Dewastacje na osiedlu

► **Dokończenie ze strony 1**

Co Państwo robicie, aby przeciwdziałać dewastacją?

Staramy się przede wszystkim na bieżąco usuwać skutki dewastacji i kradzieży na osiedlu. Zarząd spółdzielni wynegocjował korzystne warunki ubezpieczenia całego majątku spółdzielni na bieżący rok.

Polisa obejmuje dodatkowo korzystne klauzule między innymi ubezpieczenia ryzyka wandalizmu na kwotę 100.000,00 zł, w tym graffiti 30.000,00 zł oraz stłuczenia szyb na 20.000,00 zł. Na dzień 18.09.2015r. uzyskano odszkodowania od firmy ubezpieczeniowej w łącznej

wysokości 41.667,00 zł z tytułu 93 szkód.

W celu ustalenia sprawy, co na pewno jest bardzo trudne wszelkie dewastacje i kradzieży zgłaszane są przez nas na policję. W celu ochrony przed dewastacją wszystkie nowe obiekty sportowe (siłownie i boiska) są monitorowane.

Uważamy, że wszyscy mieszkańcy naszego osiedla winni włączyć się w przeciwdziałanie dewastacji, która powoduje oprócz kosztów znaczne obniżenie estetyki, zarówno klatek schodowych, piwnic, elewacji budynków a także terenów placów zabaw i zieleni, czyli całego osiedla.

**Zapewniamy:**

- wykwalifikowaną kadrę nauczycielską,
- bezpieczną opiekę w godzinach 8.00 – 15.00,
- rodzinną atmosferę,
- atrakcyjne zajęcia wychowawczo-dydaktyczne,
- zajęcia rytmiczne,
- nauka wierszy i piosenek,
- zajęcia plastyczne,
- spacerowanie oraz wycieczki.

Blizsze informacje:

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie”,
klub ZODIAK,
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6,
tel. 56/648 68 55.



Nasze Wspólne Sprawy

Spółdzielczość poprawia jakość państwa



Alfred Domagalski, prezes Zarządu Krajowej Rady Spółdzielczej

► Skróć przemówienia wygłoszonego 24 czerwca br. w Galerii Porczyńskich w Warszawie.

To powinien być także ważny dzień dla państwa, jako że spółdzielczość bardzo wyraźnie poprawia jego jakość i przyczynia się do jego bardziej przyjaznego, ludzkiego wymiaru. Sam fakt, że ten Międzynarodowy Dzień, obchodzony od 93 lat z inicjatywy samych Spółdzielców, został 21 lat temu proklamowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych, podkreśla jego rolę i znaczenie we współczesnym rozwoju świata. Przypomnę, że 21 lat temu także polski Sejm ustanowił 1 lipca Dniem Spółdzielczości w Polsce.

Dziś jest to święto prawie miliarda członków różnych typów spółdzielni i 100 milionów ich pracowników. W Polsce spółdzielnie zrzeszają 8 milionów członków i zatrudniają blisko 300 tysięcy pracowników na stabilnych umowach o pracę, a nie tzw. śmieciówkach, co w obliczu praktyk innych pracodawców stanowi wielką wartość.

Taka jest konkretna odpowiedź spółdzielców na apele o stabilny i zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy.

Od lat jako spółdzielcy kreujemy i urzeczywistniamy taki właśnie model zrównoważonego rozwoju, podczas gdy inni więcej o nim mówią, niż dla niego czynią.

Spółdzielcza reakcja

Współpraca ludzi na zasadach wspólnotowych była reakcją na trudne warunki pracy i życia i pozytywną odpowiedzią na społeczny egoizm towarzyszący roszącemu się kapitalizmowi. Ta piękna spółdzielcza tradycja współdziałania ludzi dla dobra wspólnego trwa po dziś dzień. Okazało się bowiem, że współpraca ludzi nie tylko miała znaczenie w tamtym czasie, ale pozostała także obecnie nadzieją na poprawę sytuacji ekonomicznej i warunków społecznych dla znacznej części społeczeństwa. To ważny paradygmat rozwoju społeczno-gospodarczego i budowy społeczeństwa obywatelskiego.

Dwa światy

Dziś widać to wyraźnie, kiedy ukształtowaliśmy dwa światy. Świat korporacji i indywidualizmu oraz świat wolontariatu i opieki społecznej.

Między tymi skrajnymi biegunami wytworzyła się wielka pustka generująca ogromne problemy społeczne. Najważniejsze z nich to nierówności społeczne, bezrobocie i zadłużenie publiczne. To one są źródłem najważniejszych zagrożeń dla stabilności świata oraz źródłem patologii społecznych.

Nie będzie bezpieczeństwa narodowego ani bezpieczeństwa społecznego, jeśli niespełna 2 proc. ludzi zawłaszcza ponad połowę światowego bogactwa. Przez Świat i Europę przetacza się silny nurt protestu, zwany przez elity antysyste-

mowym. Dotarł on również do Polski.

To nie bunt gówniarzy

Z obserwacji (jeszcze nie badań) socjologicznych (m.in. prof. Krzemińskiego) wynika, że nie jest to bunt gówniarzy, jak zdiagnozował to pewien redaktor naczelny znanego dziennika. Na pewno jednak młodzież w tym ruchu odgrywa znaczącą rolę.

Ten bunt nie jest jeszcze dojrzały. Socjologowie diagnozujący sytuację w Polsce określić mogą go mianem buntu prymitywnego, czyli takiego, gdy ludzie mają już dość tego, co im się oferuje, a jeszcze nie wiedzą, czego chcą w zamian.

Wyrazem tego prymitywnego buntu są różne sprzeczne ze sobą postulaty, brak identyfikacji z własnym państwem i niekontrolowane odrażliwienie przy każdej nadarżającej się sytuacji, tak

Nie będzie bezpieczeństwa narodowego ani bezpieczeństwa społecznego, jeśli niespełna 2 proc. ludzi zawłaszcza ponad połowę światowego bogactwa. Przez Świat i Europę przetacza się silny nurt protestu, zwany przez elity antysystemowym. Dotarł on również do Polski.

jak miało to miejsce w ostatnich wyborach prezydenckich i wiele wskazuje na to, że powtórzy się w jesiennych wyborach parlamentarnych. Nie kwestionujemy prawa innych do kształtowania i udziału w takich modelach społeczno-gospodarczych, które są dla nich korzystne. Nie możemy jednak zaakceptować dyktatu jednego wobec drugich, nie akceptujemy prymatu pieniądza nad ludzką pracą i dyktatu rynków finansowych wobec realnej gospodarki.



Fot. SM Na Skarpie

Żle oceniamy rządy wspierające te procesy kosztem innych modeli rozwoju i gospodarowania. Zdaniem naszym tak się niestety dzieje w naszym kraju, co doprowadziło do przesadnie nadmiernej redukcji systemu spółdzielczego w systemie społeczno-gospodarczym Polski,

klaturę partyjną, i wreszcie natury ekonomicznej, ponieważ z góry założono ich nieefektywność na konkurencyjnym rynku. Zamiast więc urynkwienia poddane zostały niszczącemu procesowi komercjalizacji, obcej ideom, wartościom i zasadom spółdzielczych oraz celom ich działania. Całkowicie pominięto rolę spółdzielni w tworzeniu szans na poprawę warunków życia dużej części ludzi, ograniczaniu wykluczenia społecznego, budowaniu spójności społecznej czy też budowaniu społeczeństwa obywatelskiego, którego pojęcie i cele tak głośno przed paru laty umarły śmiercią naturalną pod naporem nowych idei (raczej pseudoidei).

Zapomniano, bądź nie chciano pamiętać, że wolny rynek nie oznacza realizacji wyłącznie celów komercyjnych i walki wszystkich ze wszystkimi, że wartością rynku jest jego różnorodność.

Reforma z uprzedzeniami

Niestety ich reformowanie obarczone było wieloma uprzedzeniami: natury ideowej, ponieważ uznane zostały za formę obcą w gospodarce rynkowej, natury politycznej, ponieważ kierowane były przez byłą nomen-

klaturę partyjną, i wreszcie natury ekonomicznej, ponieważ z góry założono ich nieefektywność na konkurencyjnym rynku.

Zamiast więc urynkwienia poddane zostały niszczącemu procesowi komercjalizacji, obcej ideom, wartościom i zasadom spółdzielczych oraz celom ich działania.

Całkowicie pominięto rolę spółdzielni w tworzeniu szans na poprawę warunków życia dużej części ludzi, ograniczaniu wykluczenia społecznego, budowaniu spójności społecznej czy też budowaniu społeczeństwa obywatelskiego, którego pojęcie i cele tak głośno przed paru laty umarły śmiercią naturalną pod naporem nowych idei (raczej pseudoidei).

Zapomniano, bądź nie chciano pamiętać, że wolny rynek nie oznacza realizacji wyłącznie celów komercyjnych i walki wszystkich ze wszystkimi, że wartością rynku jest jego różnorodność.

Co ze społecznym bezpieczeństwem?

Niestety, słusznym skądinąd hasłem prywatyzacji,

reformowania, restrukturyzacji, konkurencyjności, innowacyjności nie towarzyszyło pojęcie bezpieczeństwa społecznego, a jeśli już się pojawiało, to miało trzeciorzędne znaczenie.

Doświadczenia, także nasze polskie, w sposób wystarczający udowadniają, że wolny rynek to nie wyłącznie konkurencja. Równie ważna jest współpraca, współdziałanie i realizacja celów wspólnych.

Problemy społecznych nie da się rozwiązać jedynie za pomocą korporacyjnej i indywidualnej przedsiębiorczości. Możemy tu wybierać między budowaniem wspólnoty celów i konfrontacją z różnymi grupami interesów. Biorąc pod uwagę fakt, że spółdzielnie przyczyniają się do budowania zamożności całego społeczeństwa, a nie tylko jego części, warto tworzyć dla nich właściwe miejsce w systemie społeczno-gospodarczym kraju. Komponent spółdzielczy w gospodarce to opłacalny dla wszystkich element dobrego społeczeństwa, a nie tylko konieczny.

► dokończenie na str 4

Spółdzielczość poprawia jakość państwa

► **dokończenie ze str. 4**
Dzisiaj z całą pewnością wiemy, że proces komercjalizacji spółdzielczości przyniósł poważne negatywne skutki zarówno w wymiarze gospodarczym, jak i społecznym.

Nie widać woli politycznej

Zbudowany został system prawny komercjalizujący spółdzielnie, sprzyjający powstawaniu nieprawidłowości w przypadku złej woli kierownictwa spółdzielni. Wiemy, jakie zostały popełnione błędy w tym zakresie i potrafimy je nazwać. Potrzebna jest tylko wola polityczna dla ich wyeliminowania. Tymczasem szósta już inicjatywa zmierzająca do uchwalenia ustawy regulującej funkcjonowanie spółdzielczości idzie jak po grudzie i wiele wskazuje na to, że może zakończyć się niepowodzeniem.

Skoro miałyby to być ustawa, która niczego nie poprawi, to rzeczywiście nie ma powodów, aby ją uchylać.

Trudno zrozumieć

Nie potrafimy zrozumieć z jakiego powodu kilka parlamentów i kilkanaście rządów nie potrafiło przygotować i uchwalić dobrego prawa dla spółdzielni, mając do dyspozycji rozwiązania europejskie i wcale nie najgorsze doświadczenia krajowe.

Warto jednak w tym miejscu przytoczyć słowa znanego i cenionego działacza spółdzielczego Stanisława Szwalbego, który w latach trzydziestych ubiegłego wieku pisał, że nie spółdzielczość zadecyduje o ustroju państwa, lecz charakter tego ustroju zadecyduje o treści spółdzielczości. Prorocze to słowa.

System podatkowy powinien sprzyjać

Bez wątpliwości kluczową sprawą pozostaje system podatkowy, który powinien sprzyjać podnoszeniu poziomu odpowiedzialności członków za spółdzielnię i budowaniu kapitału własnego. Jak wiemy, spółdzielnia ma

tylko dwa źródła jego tworzenia: udziały członkowskie oraz wypracowaną nadwyżkę.

Rozwiązanie problemu opodatkowania sektora spółdzielczego to dzisiaj sprawa ważna z punktu widzenia społecznego, ekonomicznego i politycznego.

Spór o podatki dla spółdzielni nie jest sporem o równość bądź nierówność konstytucyjną czy też powszechność opodatkowania. To spór o kształt społeczeństwa, to odpowiedź na pytanie, czy jesteśmy w stanie równoważyć cele komercyjne z celami społecznymi. Korekta systemu podatkowego byłaby dowodem na to, że państwo nie realizuje wyłącznie interesów klasy dominującej (kapitału finansowego). Przeorientowanie polityki podatkowej w stosunku do spółdzielczości jest jedną z dróg do poprawy jakości państwa poprzez podkreślenie znaczenia moralnego i wymiaru etycznego działalności gospodarczej.

Życzymy sobie w dniu spółdzielczego święta, aby zrozumienie tych oczywistych



Fot. SM Na Skarpie

prawd stało się bardziej powszechne po stronie władzy, ale także w naszym środowisku. Jak bowiem możemy obserwować w wielu naszych spółdzielniach, do wartości i zasad spółdzielczych nie podchodzi się z należnym szacunkiem.

Pragnę w imieniu Krajowej Rady Spółdzielczej jako naczelnego organu samorządu spółdzielczego przekazać wszystkim członkom i działaczom spółdzielczym z okazji tegorocznego

święta gorące pozdrowienia i życzenia wszelkiej pomyślności. Dziękuję wszystkim za działania na rzecz budowania społecznego i ekonomicznego potencjału spółdzielczości. W szczególności dziękuję tym, którzy pozostają wierni spółdzielczym ideałom, wartościom i zasadom.

Warto dochowywać wierności naszym wartościom.

Brońmy i umacniajmy nasze przekonania. One mają ponadczasową wartość. Nie

czujmy się zagubieni w tym coraz bardziej zmaterializowanym świecie. Nie idźmy drogą wytyczaną przez komercyjne i egoistyczne firmy, które umiejętnie łączą solidaryzm z efektywnością ekonomiczną, które umiejętnie łączą solidaryzm z efektywnością ekonomiczną, przyczyniamy się do budowy świata bardziej przyjaznego ludziom.

► **Śródtytuły od redakcji „Widoku ze Skarpy”**



Kujawsko - Pomorski Impresaryjny Teatr Muzyczny w Toruniu

PAŹDZIERNIK 2015

3 Sb.	19:00	Piotr Lemańczyk Quartet North - koncert	21 Śr.	10.00 / 12.00	Złoto i liście - baśń teatralno-muzyczna
5 Pn.	19:00	Machiavelli - musical	22 Cz.	19:00	Laboratorium - koncert - Jazz w Pałacu
6 Wt.	19:00	Machiavelli - musical	23 Pt.	19:00	The Nightwatchers - koncert
7 Śr.	19:00	Machiavelli - musical	24 Sb.	11:00	Rosnę - bajka muzyczna dla najmłodszych
8 Cz.	19:00	Piotr Wyleżoł Quartet - koncert - Jazz w Pałacu	24 Sb.	19:00	Siostry Parry - musical
11 Nd.	19.00	Kolega Mela Gibsona - spektakl gościnny Teatru Korez w Katowicach	25 Nd.	11:00	Rosnę - bajka muzyczna dla najmłodszych
15 Cz.	19.00	Panna Tutli Putli - spektakl muzyczny	25 Nd.	19:00	Siostry Parry - musical
17 Sb.	19.00	Zupa rybna w Odessie - monodram o Janie Karskim	28 Śr.	19.00	Lady Day w Emerson Bar & Grill - spektakl muzyczny - (Studenckie Srody Teatralne)
18 Nd.	19.00	Zupa rybna w Odessie - monodram o Janie Karskim	29 Cz.	19.00	Lady Day w Emerson Bar & Grill - spektakl muzyczny
20 Wt.	10.00 / 12.00	Złoto i liście - baśń teatralno-muzyczna	30 Pt.	19.00	Piotr Nalepa Breakout Tour - koncert



Spółdzielcze Biuro Obrotu Nieruchomościami

- od poniedziałku do środy: 7.00-16.00

- w czwartek: 7.00-17.00

- w piątek: 7.00-13.00

tel. 56 650 88 01

sbon@smnaskarpie.pl

Oferujemy usługi pośrednictwa w zakresie: kupna, sprzedaży, zamiany, najmu lokali mieszkalnych i użytkowych na terenie Torunia i okolic. Dysponujemy najbogatszą ofertą mieszkań „Na Skarpie”. Licencja nr 361

NATURHOUSE – DUŻO WIĘCEJ NIŻ ODCHUDZANIE! cz.4



Poprzednie artykuły w naszym cyklu publikacji przybliżyły problemy związane z "pomarańczową skórką" (a więc przyczyny i sposoby radzenia sobie z uporczywym cellulitem) oraz pracą przewodu pokarmowego. W tym wydaniu po raz kolejny skupimy się na wnętrzu naszego ciała, a przede wszystkim niesamowitym "laboratorium" jakim jest wątroba.

dr Ewa Klugier-Borowska, dietetyk,
Centrum Dietetyczne Naturhouse w Toruniu,
ul. Szosa Lubicka 166a

Wątroba jest największym, a zarazem jednym z najważniejszych gruczołów w organizmie człowieka. Organ ten pełni szereg różnorodnych funkcji. To w wątrobie zachodzi przemiana lipidów, węglowodanów i białek, gromadzenie zapasów witaminowych m.in. A, D, B12 oraz żelaza. Jedną z najistotniejszych cech jest działanie odtruwające organizm, które dotyczy neutralizacji toksyn, w tym alkoholu i amoniaku, a także degradowania hormonów i przemiany zażywanych leków. Narząd ten odpowiada również za wytwarzanie żółci niezbędnej do trawienia tłuszczów.

Obecnie wątroba narażona jest na wiele czynników obciążających, wpływających negatywnie na jej pracę. Chemiczne dodatki do żywności, nadmierna ilość leków i nadużywanie alkoholu doprowadzają do stopniowego przeciążenia tego organu, różnego rodzaju dolegliwości oraz chorób. Nieprawidłowa dieta może prowadzić do wzrostu złego cholesterolu (LDL), przyczyniając się tym samym do rozwoju chorób serca. Otyłość trzewna, czyli odkładanie się nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej w okolicach narządów wewnętrznych,

może doprowadzić do stłuszczenia wątroby. Na tego typu dolegliwości narażone są przede wszystkim osoby z nadwagą i predyspozycją do tycia w okolicach brzusznych.

Problemy wątrobowe mogą być w początkowej fazie nieodczuwalne. Jeśli spożywanie posiłków bogatych w węglowodany złożone, błonnik lub większą ilość białka nasila wzdęcia, a smażone i ciężkie potrawy powodują dyskomfort pod prawym łukiem żebrowym jest to sygnał, że nasza wątroba potrzebuje oczyszczenia i regeneracji. Odpowiednia, dobrze zbilansowana dieta doskonale wpływa na poprawę jej kondycji. Istotne jest korzystanie z większej ilości warzyw takich jak marchew, pietruszka, burak, sałata, kapusta biała i włoska, kalafior, ogórki kiszone, pomidory, papryka i seler naciowy. Oczyszczające działanie mają również owoce, a zwłaszcza grejpfrut, cytryna, pomarańcza, jabłko, granat i borówki. Mocne herbaty oraz kawę należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Z diety eliminujemy też alkohol, tłuste, smażone potrawy, a także cukier i słodycze. Sól powinna być zastąpiona przyprawami, m.in. czosnkiem, imbirem, kurkumą, goździkami, cynamonem oraz natką pietruszki. Dla zwiększenia efektyw-

ności diety zaleca się wprowadzenie suplementacji zawierającej w swoim składzie naturalne ekstrakty wspomagające pracę wątroby i jelit. Dostępne w Centrach Dietetycznych Naturhouse preparaty, takie jak **Levanat plus** czy **Slimbel Hepavitalium**, bazujące na wyciągach owocowo-warzywnych oraz ziołowych poprawią trawienie, a także zniwelują uczucie wzdęcia i dolegliwości w okolicach brzucha. Dodatkowo zawarty w nich kwas chlorogenowy obecny w karczochu zmniejszy wchłanianie cukrów



w przewodzie pokar-

SKIEROWANIE

na bezpłatne badanie do dietetyka

Badanie obejmuje:

+ pomiar tkanki tłuszczowej i zatrzymanych płynów w organizmie,

+ postawienie diagnozy,

+ dobranie odpowiedniej metody leczenia.



**UWAGA
NADWAGA!**

NATUR HOUSE

ul. Szosa Lubicka 166a
TORUŃ

533 107 503

owym i zmusi organizm do korzystania ze zgromadzonych zapasów węglowodanów i tłuszczów, co wpłynie pozytywnie na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Obowiązkowo należy także pamiętać o odpowiedniej ilości spożywanych płynów. Codziennie powinniśmy wypijać minimum 2 litry wody mineralnej niegazowanej, która odpowiednio nawodni organizm oraz wspomaga usuwanie toksyn z organizmu.



kupon ważny do 31.10. 2015 r.



ten teatr lubię!

TEATR IM. WILAMA HORZYCY W TORUNIU
PAŹDZIERNIK 2015



Marcin Wierchowski

Kansas

Reżyseria: Marcin Wierchowski

MIASTECZKO DZIWNIE ZNAJOME

1.10. (czwartek), godz. 19:00

2.10. (piątek), godz. 19:00



István Tasnádi

Cyber Cyrano

Reżyseria: Ula Kijak

PRAWDZIWE EMOCJE W WIRTUALNYM ŚWIECIE

2.10. (piątek), godz. 11:00, 13:00

3.10. (sobota), godz. 19:00

4.10. (niedziela), godz. 19:00



Tom Stoppard

Rosencrantz i Guildenstern nie żyją

Reżyseria: Cezary Iber

INNA HISTORIA HAMLETA

9.10. (piątek), godz. 18:00

10.10. (sobota), godz. 18:00

11.10. (niedziela), godz. 18:00



Ronald Harwood

Kwartet

Reżyseria: Edward Wojtaszek

POGODNA KOMEDIA CHARAKTERÓW

15.10. (czwartek), godz. 19:00

16.10. (piątek), godz. 19:00

18.10. (niedziela), godz. 18:00



Annibale Ruccello

Pięć róż dla Jennifer

Reżyseria: Maria Spiss

O POSZUKIWANIU WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI NA WESOŁO

17.10. (sobota), godz. 18:00

24.10. (sobota), godz. 18:00 (TiR)

25.10. (niedziela), godz. 18:00

PREMIERA

Jerzy Andrzejewski

Bramy raj

Reżyseria: Krzysztof Rekowski

PIĘĆ RÓŻNYCH OBRAZÓW MIŁOŚCI

17.10. (sobota), godz. 19:00

PREMIERA

18.10. (niedziela), godz. 19:00

23.10. (piątek), godz. 19:00

STUDENCKI PIĄTEK

24.10. (sobota), godz. 19:00

25.10. (niedziela), godz. 19:00



Astrid Lindgren

Pippi Pończoszanka

Reżyseria: Adam Biernacki

MAGICZNE PRZEDSTAWIENIE DLA DZIECI I NIE TYLKO

22.10. (czwartek), godz. 9:30, 12:00

23.10. (piątek), godz. 9:30, 12:00



Hanoch Levin

Dziwka z Ohio

Reżyseria: Bartosz Zaczykiewicz

28.10. (środa), godz. 19:00

29.10. (czwartek), godz. 19:00

Plan zajęć stałych klubu Zodiak

I. Klub „Zodiak”, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6 tel. 56 6486855

Dla dzieci i młodzieży

1. Szkoła Tańca Towarzystwa „Dance & Dance”:

▶ grupa dziecięca początkująca (3 - 8 lat)

▶ grupa rekreacyjna (8 - 12 lat)

▶ grupa turniejowa

2. Teatr Muzyczny „Mała Rewia”.

Taniec w różnych technikach oraz śpiew...

▶ Młodzieżowy Teatr Muzyczny (od 12 lat)

▶ Mała Rewia” (4 - 6 lat, 7 - 12 lat)

3. Zespół Tańca Nowoczesnego „Rytm-x”:

▶ grupa dziecięca (od 4 lat)

▶ grupa młodzieżowa (od 12 lat)

4. Kółko plastyczne dla dzieci i młodzieży (od 6 lat).

5. „Mały Zodiacek” – opieka nad dziećmi w wieku przedszkolnym:

▶ 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.

6. Zajęcia rytmiczne dla dzieci w wieku przedszkolnym.

7. YAMAHA Szkoła Muzyczna:

▶ „Dźwiękoludki” (4 - 6 lat),

▶ nauka gry na instrumentach muzycznych: keyboard i gitara (od 7 lat),

▶ nauka śpiewu.

W każdym wieku

8. Aerobic z piłką Thera Band.

Doskonalenie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. W czasie balansowania na piłce zaangażowanie najgłębszych warstw mięśni okółokręgosłupowych. Ćwiczenia ukierunkowane na wzmocnienie i kształtowanie wszystkich partii mięśni.

9. Gimnastyka Body Shape.

Rzeźbienie i modelowanie ciała, kształtowanie sylwetki oraz redukcja tkanki tłuszczowej, relaks i odprężenie.

10. Ćwiczenia wzmacniające z elementami Hatha jogi.

Hatha Yoga poprawia krążenie, dodaje energii i wital-

ności, masuje wewnętrzne organy, zmniejsza napięcie klatki piersiowej umożliwiając głębokie oddychanie, wzmacnia siłę i elastyczność mięśni. Ponadto korzyści z regularnego wykonywania tych ćwiczeń są następujące: poprawa trawienia i wchłaniania, oczyszczenie organizmu z toksyn, zwiększenie odporności na stres, zapewnienie głębokiego, regenerującego snu, zwiększenie energii i sił życiowych.

50 i 60 plus

11. Gimnastyka dla osób 60+.

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.

12. Poranna gimnastyka kręgosłupa.

Zajęcia przeznaczone są dla osób ze schorzeniami kręgosłupa, narządu ruchu oraz przykurczy mięśni bez względu na wiek. Celem zajęć jest profilaktyka tych schorzeń. Ze względu na kameralną ilość osób istnieje możliwość indywidualnego dostosowania specjalistycznych ćwiczeń usprawniających.

13. Zajęcia Nordic Walking dla osób 50+.

Nordic Walking jest obecnie jednym z najszybciej rozwijających się sportów masowych w Europie i na świecie. Jest to idealna forma aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Podczas marszu pracuje ponad 90 proc. mięśni ludzkiego ciała. Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet do 40 proc. bardziej efektywny niż bez nich.

14. Marsze po zdrowie.

Marsz na dystansie ok. 10 km w celu dotlenienia się i regeneracji organizmu np. po tygodniowej pracy. Odpowiednie tempo marszu doskonale usprawnia umysł i redukuje stres. Dodatkowo dla niektórych osób marsz ten będzie doskonałym naturalnym „lekarstwem” na uregulowanie ciśnienia. Zalecany dla osób otyłych, z nadwagą, cukrzycą, z chorobami układu oddechowego i krwionośnego, dla osób po zawale oraz jako wspomaganie leczenia w chorobie wieńcowej, niedokrwiennej serca a także przy miażdżycy.

15. Cykliczne prelekcje/prezentacje zdrowotne.



Dzieci z grupy Mały Zodiacek

Tematyka spotkań m.in. Profilaktyka schorzeń kręgosłupa; Profilaktyka nadwagi i otyłości; Profilaktyka schorzeń narządu ruchu; Profilaktyka chorób cywilizacyjnych XXI wieku - stany przed i po zawałowe, choroba niedokrwienności serca, choroba wieńcowa, choroby układu krwionośnego, miażdżycy; Profilaktyka upadków, szczególnie dla osób 60+; Rzucamy wyzwanie starości, czyli jak przeżyć starość w zdrowiu, sile i sprawności.

16. Aqua Aerobic (gimnastyka w wodzie).

Zalety: wspierała praca mięśni, obciążony układ kostny oraz kręgosłup. Ćwiczenia te odprężają i relaksują. Po zajęciach nie ma „zakwasów”. Ta forma zajęć zalecana jest szczególnie wieczorową porą, jako wspierający relaks. Brak umiejętności pływania nie jest tutaj przeszkodą. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są w stałym kontakcie z dnem basenu.

17. Retro Show. Zajęcia taneczne burleskowe dla dorosłych.

Współczesna forma burleski stanowi ekscytujące przedstawienie kabaretowe wypełnione humorem i uwodzicielskimi gestami.

Nie tylko ruch

18. Koło rękodziela dla dorosłych.

Zdobycie umiejętności praktycznych w różnych technikach, np. sutasz, makramy, ikebany, haft temari,

quilling, pergamano, folding, origami.

19. Gry planszowe dla dorosłych.

Spotkania osób, które chcą rozwijać koncentrację, zdolność logicznego myślenia.

Gry, to świetna rozrywka integrująca ludzi (także osoby starsze).

20. Skarpiańska Grupa Melomanów.

II. Szkoła Walki „Bushii”, ul. Ligi Polskiej 5 tel. 607949568

1. Ju-jitsu dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Ju-jagodka Jitsu-sztuka. Starożytny system walki

(samoobrony) z uzbrojonym przeciwnikiem (najczęściej w miecz). Obecnie również system sportowy, w którym stosuje się bardzo wszechstronne techniki.

2. Judo dla dzieci (3-5 lat).

Ju-jagodka 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 nauczanie techniki bezpiecznego upadania oraz najłagodniejsze techniki NE-WAZA, czyli wykonywane już na podłodze.

III. Modelarnia, ul. Bolta 4e tel. 691714278

Modelarstwo szkatliczkie i lotnicze (od 8 lat)

IV. Modelarnia „HERCULES”, ul. Bolta 2c tel. 602394684

Modelarstwo plastikowe (od 12 lat)

V. Sekcja kajakowa, ul. Kusocińskiego 3 (sektor Anna) tel. 605697881

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie” zaprasza do wzięcia udziału Konkursie Plastycznym „Mój ekologiczny świat – moja Skarpa”.

Wiek uczestników:

Dzieci i młodzież z Osiedla „Na Skarpie” w trzech kategoriach wiekowych: 4 - 8 lat, 9 - 13 lat oraz 14 - 18 lat.

Maksymalny format pracy 100 na 70 cm.

Technika:

Mała forma rzeźbiarska, grafika, malarstwo, collage, fotografia.

Terminy:

Prace należy dostarczyć osobiście do dnia 23.10.2015r. (klub „Zodiak”).

Konkurs plastyczny „Mój ekologiczny świat – moja Skarpa” zostanie zrealizowany przez Spółdzielnię Mieszkaniową „Na Skarpie” przy dofinansowaniu Prezydenta Miasta Torunia oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu.

Regulamin konkursu dostępny na stronie internetowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” www.smnaskarpie.pl (zakładka: kluby/imprezy bieżące) oraz w klubie „Zodiak” ul. Kard. St. Wyszyńskiego 6.



PREZYDENT
MIASTA
TORUNIA



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
- 72,8 m², 270 tys. zł, Srebrnego, 4 piętro, blok (3 pokoje) 205/13
- 72,80 m², 295 tys. zł, Prejsa, 2 piętro, blok(3 pokoje, zamiana na M-3), 240/13
- 72,80 m², 270 tys. zł, Prejsa, 3 piętro, blok (3 pokoje) 139/14
- 81,34 m², 455 tys. zł, Bolta, 2 piętro, blok 162/14
- 72,8 m², 199 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 17/15
- 72,30 m², 289 tys. zł, Stamma, 3 piętro, blok (3 pokoje) 68/15
- 72,8 m², 295 tys. zł, Stawisińskiego, 1 piętro, blok 82/15
- 72,8 m², 279 tys. zł, Wyszyńskiego, parter, blok (3 pokoje) 92/15
- 90,6 m², 290 tys. zł, Mickiewicza, parter, kamienica 103/15

M-4

- 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
- 60,78 m², 230 tys. zł, Kusocińskiego, 1 piętro, blok 158/13
- 60,80 m², 215 tys. zł, Śląskiego, 4 piętro, blok 10/11
- 60,78 m², 223 tys. zł, Przy Skarpie, 1 piętro, blok 225/13
- 60,8 m², 200 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, wieżowiec (zamiana na M-2) 05/14
- 60,78 m², 250 tys. zł, Wyszyńskiego, 1 piętro, blok 07/14
- 54,40 m², 239 tys. zł, Lubicz Górny, Paderewskiego, wysocki 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
- 60,78 m², 225 tys. zł, Malinowskiego, 4 piętro, blok 98/14
- 64,1 m², 210 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 4 piętro, wieżowiec 278/12
- 60,7 m², 210 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro, blok 133/14
- 63,45 m², 215 tys. zł, Raszei, 6 piętro 132/10
- 63,45 m², 220 tys. zł, Raszei, 1 piętro, wieżowiec (zamiana na 2 pokoje) 148/14
- 76,60 m², 320 tys. zł, Kozacka, 3 piętro, cegła 156/14
- 60,84 m², 190 tys. zł, Kolankowskiego, 8 piętro 178/14

- 58,50 m², 225 tys. zł, Malinowskiego, parter, blok 110/12
- 59,03 m², 240 tys. zł, Jana III Sobieskiego, 3 piętro, kamienica (zamiana na M-2) 54/15
- 62,48 m², 240 tys. zł, Bolta, 2 piętro, blok 77/15
- 60,8 m², 185 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 81/15
- 60,8 m², 220 tys. zł, Stawisińskiego, parter, blok 90/15
- 63,5 m², 230 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 4 piętro, blok (zamiana na M-3) 85/15
- 59,16 m², 215 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich, parter, blok 98/15
- 68,90 m², 220 tys. zł, Kosynierów Kościuszkowskich, 2 piętro, blok (zamiana na M-3) 121/15
- 64,90 m², 215 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 10 piętro 122/15
- 63,45 m², 207.500 zł, Raszei, parter, wieżowiec 126/15
- 68,8 m², 195 tys. zł, Szosa Lubicka, 2 piętro, wieżowiec (zamiana na M-2) 128/15
- 60,8 m², 200 tys. zł, Mossakowskiego, 8 piętro 129/15
- 65,5 m², 75 tys. zł, Książki, 2 piętro, blok (zamiana na Toruń) 131/15
- 62,9 m², 259 tys. zł, Bolta, 2 piętro, blok 137/15
- 61,50 m², 249 tys. zł, Stamma, 3 piętro, blok 142/15
- 60,11 m², 145 tys. zł, Lubicz Górny, Paderewskiego, 2 piętro 154/15
- 62,40 m², 235 tys. zł, Kusocińskiego, 1 piętro, wieżowiec 156/15
- 60,84 m², 176 tys. zł, Kolankowskiego, 8 piętro 159/15

M-3

- 59,90 m², 185 tys. zł, Śląskiego, wieżowiec, 8 piętro, możliwość przerobienia na 3 pokoje 37/09
- 51,86 m², 210 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok 256/10
- 48,67 m², 175 tys. zł, Witosa, 4 piętro, blok 70/11
- 48,49 m², 180 tys. zł, Konst. 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
- 48,67 m², 182 tys. zł, Witosa, 3 piętro, blok (może być zamiana na M-2) 49/12
- 48,60 m², 210 tys. zł, Szosa Lubicka, parter, wieżowiec 180/12
- 48,49 m², 175 tys. zł, Kusocińskiego, 6 piętro (tylko zamiana na M-4) 122/10
- 54 m², 260 tys. zł, Szosa Chelmińska, 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
- 48,67 m², 195 tys. zł, Kusocińskiego, 4 piętro, blok 11/14
- 48,3 m², 220 tys. zł, Malinowskiego, 4 piętro, blok 13/14
- 46,3 m², 230 tys. zł, Żelazna, 3 piętro, blok, cegła 92/13

- 48,30 m², 162 tys. zł, Teligi, 10 piętro 80/14
- 48,78 m², 175 tys. zł, Szarych Szeregów, 4 piętro, blok (zamiana na M-2) 109/14
- 48,50 m², 160 tys. zł, Suleckiego, 5 piętro 118/14
- 49 m², 183 tys. zł, Ciechocinek, 1 piętro, blok 140/12
- 53,7 m², 177 tys. zł, Lubicz, Kołłątaja, 3 piętro, blok 202/14
- 48,73 m², 165 tys. zł, Szosa Lubicka, 6 piętro 36/15
- 48,49 m², 175 tys. zł, Raszei, 2 piętro, wieżowiec (zamiana na M-4) 59/15
- 48,67 m², 169 tys. zł, Witosa, 4 piętro, blok (zamiana na M-2) 120/14
- 51,68 m², 290 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 2 piętro, blok, cegła + garaż 39 tys. zł 73/15
- 48,50 m², 155 tys. zł, Konstytucji 3 Maja, 7 piętro 78/15
- 59,9 m², 190 tys. zł, Śląskiego, 4 piętro, wieżowiec (zamiana na M-5) 80/15
- 48,70 m², 179 tys. zł, Prejsa, 4 piętro, blok 94/15
- 50,64 m², 205 tys. zł, Kusocińskiego, parter, blok 85/13
- 48,30 m², 165 tys. zł, Kusocińskiego, 8 piętro 123/15
- 48,67 m², 178 tys. zł, Witosa, 4 piętro, blok 144/15
- 48,67 m², 160 tys. zł, Malinowskiego, parter, blok 160/15
- 48,67 m², 175 tys. zł, Szosa Lubicka, 1 piętro, wieżowiec 163/15

M-2

- 36,60 m², 150 tys. zł, Śląskiego, 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
- 35,99 m², 146 tys. zł, Wyszyńskiego, 4 piętro (zamiana na M-3, M-4) 246/12
- 36 m², 140 tys. zł, Kusocińskiego, 4 piętro, blok (zamiana na M-3 parter) 192/13
- 33,15 m², 133 tys. zł, Bolta, 4 piętro, blok (jednopokojowe) 21/14
- 22,8 m², 105 tys. zł, Dziewulskiego, 4 piętro, wieżowiec 34/15
- 37,59 m², 130 tys. zł, Raszei, 1 piętro, wieżowiec 140/15
- 37,59 m², 145 tys. zł, Kusocińskiego, parter, wieżowiec 145/15
- 37,59 m², 135 tys. zł, Wyszyńskiego, 11 piętro (zamiana na M-4) 153/15

LOKALE MIESZKALNE - NAJEM

- 52 m², Wyszyńskiego, 2 piętro, blok, 600 zł + 400 zł opłaty + kaucja
- 63 m², Bolta, 3 piętro, blok, 900 zł + opłaty 540 zł
- 23,8 m², Dziewulskiego, 3 piętro, blok, 700 zł + 300 opłaty + kaucja 11/15B

Spółdzielcze lokale użytkowe

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

- ▶ 34 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 115,85 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 16,60 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 33,63 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 119,54 m² ul. Ligi Polskiej parter - suterena
- ▶ 55,80 m² ul. Śląskiego 6 parter

- ▶ 85 m² ul. Konstytucji 3 Maja piwnica
- ▶ 50 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 30,80 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 33,17 m² ul. Kusocińskiego 3 I piętro
- ▶ 37 m² Pawilon „Maciej” I piętro
- ▶ 34 m² Pawilon „Maciej” piwnica
- ▶ 10 m² kiosk wolnostojący przy Szosie. Lubickiej 152



„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. 21, 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 materiałów opublikowanych w „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.