



BIULETYN

00-714 Warszawa, ul. Czerniakowska 28b

tel. 22/851-27-29; 22/851-60-19.

informacyjny – grudzień

2012 rok

ROK 18 NUMER 33

(Egzemplarz bezpłatny)

Kto nas reprezentuje i czym się zajmuje w SM „Wolicka”

RADA NADZORCZA

1. Przewodniczący
2. V-ce Przewodniczący
3. Sekretarz
4. Członek
5. Członek
6. Członek
7. Członek

Marek Bernatowicz - Lewkowicz
Krzysztof Zakrzewski
Sebastian Górski
Edyta Augustyniak
Wanda Sieczkowska
Katarzyna Marek
Jerzy Biczuk

ZARZĄD S.M. „WOLICKA”

1. Prezes Spółdzielni
Inwestycje, sprawy finansowe
i polityka spółdzielni
2. Członek Zarządu
Sprawy porządkowe i BHP
3. Członek Zarządu
Sprawy eksploatacyjne

Halina Więckowska

Jerzy Zagórski

Edmund Dobrowolski

Administrator Osiedla
Specjalista ds.
Techniczno -Administracyjnych

Grzegorz Chwedoruk

Główny Księgowy
Przyjmuje członków spółdzielni we wtorki

Irena Godos
godz. 16³⁰ - 19⁰⁰

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy przestać Członkom Spółdzielni
najserdeczniejsze życzenia.

Niech nadchodzące Święta będą dla każdego
z Was niezapomnianym czasem spędzonym
Bez pośpiechu, trosk i zmartwień.
Życzymy Wam, aby odbyły się w spokoju,
radości wśród Rodziny, Przyjaciół
oraz wszystkich Bliskich dla Was osób.

A wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzymy Każdemu
z Was również dużo zdrowia i szczęścia.

Niech nie opuszcza Was pomyślność
i spełnią się te najskrytsze marzenia.

Tego życzy Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy Spółdzielni.

DBAJ O ZDROWIE !

Z inicjatywy Członków Spółdzielni na WZCz jako jeden z wniosków było przeprowadzenie wśród mieszkańców ankiety dotyczącej zajęć związanych z zainteresowaniem naszych członków. W wyniku przeprowadzonej ankiety Zarząd postanowił zorganizować zajęcia zgodnie ze zgłoszonym zainteresowaniem. Po spotkaniu w siedzibie Spółdzielni z zainteresowanymi zorganizowano zajęcia w trzech grupach zainteresowań. Pierwsza grupa to Gimnastyka – zdrowy kręgosłup z elementami Jogi. Uczestniczy w niej od 5 do 7 osób. Zajęcia odbywają się w piątki o godz. 17.30. Ponieważ jest duże zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach od stycznia będą się one odbywały dwa razy w tygodniu; w środy o 18.00 i w piątki o godz. 18.00. koszt za jednogodzinne zajęcia wynosi obecnie 20,0 zł. Kwota może ulec zmniejszeniu przy liczbie osób – powyżej 7 na jednych zajęciach. Na zajęcia mogą chodzić wszyscy. Wiadomo, że sprawność osób jest inna w różnym wieku. Dzięki dodatkowym akcesoriom (paski, klocki, koce) i indywidualnemu podejściu instruktorki do każdego z osobna wszyscy w zajęciach uczestniczą aktywnie.

W m-cu styczniu zajęcia w pierwszą środę tj. 02.01.2013 r. są bezpłatne i rozpoczynają się o godz. 19.00. Serdecznie wszystkich chętnych zapraszamy.

W samo południe w dwie soboty listopad - grudzień odbyły się pod okiem instruktora – Specjalisty II stopnia terapii ruchowej zajęcia z Nordic Walking. Zajęcia miały na celu zachęcenie i naukę prawidłowego uprawiania tej dyscypliny sportu. W sumie w dwóch zajęciach uczestniczyło 11 osób.

Zajęcia zostaną wznowione na wiosnę. Uczestnictwo w nich jest bezpłatne.

Trzecią dyscypliną był brydż. Niestety z powodu braku czwartego do brydża spotkania na razie nie doszły do skutku. Wszystkie zajęcia odbywają się na terenie spółdzielni na parterze w budynku 26B. Wszystkich serdecznie zapraszamy. H.W.

WINDY

Trzy miesiące temu we wrześniu do Spółdzielni zgłosili się mieszkańcy z budynku 28B z inicjatywą zainstalowania zewnętrznej windy osobowej. Byli już po wstępnych rozmowach z instytucjami i urzędami które wspierają tego typu inicjatywę. Zaoferowali znaczący udział w kosztach tego przedsięwzięcia. Zarząd poparł tą inicjatywę zastrzegając, że ostateczny głos w tej sprawie ma WZCz. Zarząd obiecał przedstawić na kolejnym spotkaniu możliwości techniczne wykonania wind przy trzech budynkach Spółdzielni oraz zebrać oferty w celu zapoznania się z kosztami takiej inwestycji. Po analizie sytuacji w budynkach okazało się, że w budynku Czerniakowska 28b może być dostawionych 3 windy, w 26B w obecnym układzie nie można dostawić wind natomiast w budynku 26A można dostawić 4 windy.

Po rozmowach z instytucjami które mogłyby pomóc w tej sprawie wynika, że nie możemy liczyć na pomoc finansową w każdym razie nie teraz. Z 11 zapytań ofertowych wysłanych do różnych firm 3 odpowiedziały, że nie mają dla nas konkretnej oferty, 7 się nie odezwało a jedna przesłała 2 oferty zróżnicowane pod względem standardu wykonania.

Z przesłanych ofert wynika, że koszt dostawy i montażu dźwigu osobowego wraz z konstrukcją samonośną dla jednej klatki wynosi w wersji tańszej 231 600,00zł, a w wersji droższej 248 600,00zł. Do tego dochodzą koszty projektu przystosowania ściany na potrzeby windy i wykonanie robót budowlanych tj. ok. 30 000,00zł. Zdaniem Zarządu są to zbyt wysokie koszty do udźwignięcia przez mieszkańców klatki z których na 10 zainteresowanych jest 5-6 osób. Nawet gdyby udało się uzyskać dotację (ok. 30% czy za zgodą WZCz wkład Spółdzielni). H.W.

SIEĆ ŚWIATŁOWODOWA

Operatorzy sieci telekomunikacyjnej rozbudowują sieć światłowodów doprowadzając przyłącza światłowodowe do budynków mieszkalnych (FTTM).

Obecnie takie przyłącza będą wykonywane w naszych budynkach przez firmę TELTECH na zlecenie operatora, czyli ORANGE (d. TP SA). Sieci światło - wodowe zapewnią szerokopasmowy dostęp do internetu, cyfrowe usługi wizyjne łącznie z telewizją HD, transfer plików i inne usługi cyfrowe wymagające posiadania łącza stałego o przepływności do abonenta w granicach 100 Mbit/s. Roboty nie będą uciążliwe dla mieszkańców, nie wymagają dostępu do mieszkań i ograniczą się do instalacji przyłącza światłowodowych w piwnicach. J.Z.

STRONA INTERNETOWA

Z przyjemnością możemy zawiadomić wszystkich mieszkańców, że zapowiadane w czerwcu br. przygotowanie strony internetowej spółdzielni dobiegło końca i logując się pod www.smwolicka.pl uzyskamy dostęp do podstawowych wiadomości, komunikatów i informacji SM WOLICKA. Na stronie znajdują się również linki do korespondencji elektronicznej: info@smwolicka.pl, administracja smwolicka@sasiedzi.pl, dział księgowości smwolicka.fk@sasiedzi.pl. Nie rezygnując z dotychczasowych form podawania bieżących informacji w postaci ogłoszeń na tablicach będziemy starali się możliwie szeroko wykorzystywać ten najszybszy środek komunikacji. Teraz wykorzystamy stronę internetową do publikacji naszej gazetki. Jednocześnie zachęcamy do zgłaszania wszelkich uwag i sugestii dotyczących uzupełnień, rozszerzeń i ulepszeń strony, szczególnie w rozdziale „Akty prawne, regulaminy i formularze”. J.Z.

WYKONANIE WNIOSKÓW Z WALNEGO ZGROMADZENIA z dnia 5.06.2012 r.

Walne Zgromadzenie przyjęło do realizacji 4 wnioski przekazane przez Komisję Wnioskową.

Wniosek nr 1- zastosować niższy czynsz przy wynajmie lokalu nr 25 w budynku Czerniakowska 26B (pomieszczenia po Rodzinnym Domu Dziecka) w przypadku wynajęcia przez TPD na nieuciążliwą działalność.

- TPD zrezygnowało z wynajmu i dotychczas nie znaleziono innego odpowiedniego najemcy.

Wniosek nr 2 – rozważyć organizowanie zajęć dla starszych osób w oparciu o ankietę przeprowadzoną wśród mieszkańców.

- na podstawie zebranych ankiet zorganizowano zajęcia fitness oraz nordic walking. W trakcie organizacji jest też klub brydżowy.

Wniosek nr 3 – wystąpienie Zarządu do Przedszkola nr 391 o uporządkowanie trawników sąsiadujących z terenem naszej Spółdzielni.

- w odpowiedzi na nasze pismo dyrektora Przedszkola nr 391 poinformowała, że nie może odpowiednio zagospodarować i uporządkować otoczenia ze względu na brak środków finansowych na ten cel. Stanowisko to zostało potwierdzone w bezpośredniej rozmowie z przedstawicielem SM Wolicka.

Wniosek nr 4 – zastosowanie cięć pielęgnacyjnych drzew przy budynku Czerniakowska 26B w celu doświetlenia mieszkań.

- cięcia będą wykonane w czasie wiosennego porządkowania drzew i krzewów przewidzianego w planie konserwacji na rok 2013. J.Z.

WAŻNA DECYZJA.

Na najbliższym WZCz przez Członków Spółdzielni będzie musiała być podjęta decyzja co ostatecznie zrobić z mieszkaniami które odzyskaliśmy po TPD. Pozostaje nam podjęcie innych rozwiązań tego tematu. Możemy sprzedać dwa mieszkania razem lub osobno. Mieszkania składają się z 4 pokoi i mają powierzchnię użytkową ponad 80,0 mkw. Możemy próbować je wynajmować na różne cele, zarówno mieszkaniowe jak i usługowe. Temat jest trudny i do przemyślenia na najbliższym WZCz. Prosimy się nad tym zastanowić. A może ktoś z mieszkańców jest tymi lokalami zainteresowany. Wizja lokalna jest możliwa po wcześniejszym umówieniu się z Administratorem. H.W.

WINDYKACJA

W Spółdzielni Mieszkaniowej „WOLICKA” systematycznie prowadzona są czynności windykacyjne wobec członków spółdzielni oraz najemców zalegających w opłatach za lokale mieszkalne, lokale użytkowe, miejsca parkingowe i garaże. Według stanu na dzień 30.11.2012r zadłużenie z tytułu opłat wynosiło 36.087,97zł w tym za:

1) lokale mieszkalne: 21.243,41zł w tym

- Czerniakowska 26A: 11.861,73zł
- Czerniakowska 26B: 1.967,94zł
- Czerniakowska 28B: 7.413,74zł

2) lokale użytkowe (w tym parking i garaż): 14.844,56zł

W porównaniu ze stanem na dzień 30.11.2011r zadłużenie lokali mieszkalnych zmalało o kwotę 14.179,92zł co stanowi ok.40%, natomiast lokali użytkowych (w tym parking i garaż) zmniejszyło się o kwotę 2.068,70zł tj. o ok. 12%.

Przypominamy o obowiązku dokonywania opłat za używanie lokali co miesiąc z góry do 15 dnia każdego miesiąca. Od niewpłaconych w terminie opłat Spółdzielnia pobiera odsetki za zwłokę w wysokości ustawowej. Prosimy o wyjaśnianie na bieżąco sald dotyczących płatności za lokale mieszkalne i użytkowe. I.G.

KÓŁKO BRYDŻOWE

W zakresie działań Sp-ni dot. kółek zainteresowań naszych lokatorów spróbowaliśmy zorganizować także kółko brydżowe. W ramach zorganizowanej wcześniej anonimowej ankiety zgłosiło się do gry w brydża 4 chętnych, a więc pełen komplet. Niestety okazało się, jest nas tylko trzech. Tak więc jak w kiepskim dowcipie: brak nam „ czwartego” do brydża.

Tą drogą apelujemy węc do naszej spółdzielczości, a właściwie do „czwartego” o zgłoszenie się. Wszystko jest gotowe: pomieszczenie i karty do gry. Zgłaszać się proszę do p. Edmunda Dobrowolskiego tel. stacjonarny (22) 840-22-57 lub komórkowy 507-795-123. Łączę pozdrowienia. E.D.

MONITY POSKUTKOWAŁY

Po kilkuletnim okresie monitów i pism kierowanych do MPWiK o udrożnienie, naprawę lub przełożenie sieci kanalizacji wewnątrzosiedlowej doczekaliśmy się finału. Ponaglenia nasze spowodowane były częstymi zalaniem i podtopieniami piwnic i lokali użytkowych usytuowanych w przyziemiach budynków. Powyższe spowodowane było załamaniem trasy kanalizacyjnej - kanału spławnego zewnętrznego (którego eksploatacja leży w gestii MPWiK) co skutkowało niedrożnością i częstymi awariami wewnątrz budynków.

Od początku listopada trwają prace prowadzone przez MPWiK mające na celu przywrócenie właściwego funkcjonowania zewnętrznej trasy kanalizacyjnej do budynków naszej Sp-ni. Wymieniona zostanie trasa od studni zbiorczej przy budynku Czerniakowska 28B IV klatka schodowa do ulicy Czerniakowskiej. Miejmy nadzieję, że po wymianie rur, awarie jakie miały miejsce dotychczas już więcej się nie powtórzą. G.CH.

SPEC NOWE ZASILANIE

Jak wiemy z doświadczeń walka z monopolistą tym bardziej tak wielkim jak SPEC (obecnie DALKIA) z góry skierowana lub może być na porażkę. Jednak tym razem desperacja opłaciła się. Batalia o ciepło w lokalach mieszkalnych i ciepłą wodę przyniosła skutki. Zbyt niskie parametry temperatury wejścia i powrotu wody sieciowej były powodem, że lokale szczytowe i usytuowanych na ostatnich piętrach były często niedogrzone. Mieszkańcy skarżyli się również na częste zbyt długie ich zdaniem oczekiwanie na ciepłą wodę. SPEC wymienił w III kwartale 2012 r. przyłączy do budynku Czerniakowska 28B. W miejsce starych rur stalowych izolowanych watą szklaną i ułożonych w korytach z łupin betonowych zostały ułożone rury preizolowane które wg. wykonawcy prac powinny „wytrzymać” 50 lat. G.CH.

REMONTY 2012-2013

W ramach zaplanowanych w roku bieżącym w Planie Remontów prac, prawie wszystkie ujęte w Planie zostały wykonane

(lub są w trakcie). Wykonano remont części (najbardziej zniszczonych) kominów i loggii w budynku Czerniakowska 26A, zakupiono podwójne urządzenie do ćwiczeń na świeżym powietrzu typu Herkules (wniosek WZCz). Dążąc do poprawy bezpieczeństwa mieszkańców zamontowano nad daszkami wejściowymi do budynku Czerniakowska 28B od strony zachodniej trzy dodatkowe lampy oświetlające chodnik wzdłuż budynku. Ze środków funduszu garażu został pomalowany podjazd na II kondygnację natomiast ze środków funduszu parkingowego wymieniono szyny jezdne w dwóch bramach wjazdowych na parking wraz z wózkami jezdny, naprawiono i pomalowano bramy wjazdowe i słupki ogrodzeniowe. Miejsca postojowe (poziome i pionowe) zostały na nowo oznakowane. Trwają prace związane z modernizacją instalacji elektrycznej i przystosowanie jej do obowiązujących norm i przepisów w budynku Czerniakowska 26A oraz wybór oświetlenia na tzw. „ czujki ruchu” do zamontowania w budynku Czerniakowska 28B.

Plan Remontów na 2013 rok jest w fazie opracowywania. Zdaniem Zarządu Sp-ni należy w ramach ograniczonych środków pozyskiwanych z odpisu (kwota odpisu nie była zmieniana od kilku lat) na fundusz remontowy kontynuować prace wymienione po przeglądzie 5-letnim w 2011 roku oraz prace nie cierpiące zwłoki tak aby utrzymać zasoby w stanie nie pogorszym a nawet lepszym. Do prac tych należą: kontynuacja prac związanych z modernizacją instalacji elektrycznej w budynkach mieszkalnych, dalszy remont kominów i wybranych loggii, zamontowanie zaworów podpionowych na instalacji gazowej w budynkach mieszkalnych. Brak zaworów podpionowych w przypadku nieszczelności np. zaworów gazowych w lokalach mieszkalnych powoduje wyłączenie gazu w całym budynku. Wiąże się to z niemałymi kosztami płaconymi dostawcy gazu bo tylko on może tego dokonać. Do innych prac które zdaniem Zarządu należy ująć w Planie Remontów

roku 2013 należy remont podestów wejściowych na klatki schodowe do budynku Czerniakowska 26B od strony wschodniej, drobne naprawy schodów i ekranów schodów zewnętrznych oraz inne prace związane z bieżącym utrzymaniem zasobów i terenu. Ze środków funduszu remontowego jak corocznie będą finansowane również opłaty związane z dzierżawą podzielników centralnego ogrzewania, wodomierzy oraz koszty utrzymania drogi dojazdowej do naszego osiedla. G.CH.

BEZPIECZEŃSTWO !

Po raz kolejny zwracamy się do Państwa o nie wpuszczanie osób postronnych oraz nie ujawnianie domofonowych kodów dostępu na klatki schodowe. W minionym roku miało miejsce kilka prób włamań do mieszkań i lokali użytkowych na szczęście skończyło się tylko zniszczeniami drzwi i zamków. G.CH.

PRZEGLĄD GAZOWY 2012

W trakcie przeprowadzonego corocznego przeglądu instalacji gazowej stwierdzono niepokojące zjawisko praktykowane przez mieszkańców polegające na demontażu zaworów gazowych w lokalach. W ich miejsce montowane są elastyczne przyłącza do kuchni gazowych. Jest to rażąca nieprawidłowość, niekompetencje i ignorancja z bezpieczeństwem wszystkich mieszkańców. Osoby, które dopuściły się ww. nieprawidłowości zostaną w trybie natychmiastowym poproszone o przywrócenie stanu wejściowego i zamontowanie odcinających zaworów gazowych w lokalach na własny koszt. Pamiętajmy, że jakiegokolwiek przeróbki instalacji gazowej mogą być wykonywane tylko i wyłącznie za zgodą Sp-ni przez osoby posiadające właściwe i aktualne uprawnienia gazowe. Monterzy mebli kuchennych podejmując się przeróbek na instalacji gazowej czynią to z chęci zysku narażając Państwa i nas wszystkich na wielkie niebezpieczeństwo. W przypadku nie zastosowania się do powyższych zaleceń i narażania osób na niebezpieczeństwo zagrożenia życia poniosą Państwo pełną odpowiedzialność przed organami Administracji Publicznej.

H.W., G.CH.

NORDIC WALKING KROK PO KROKU

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

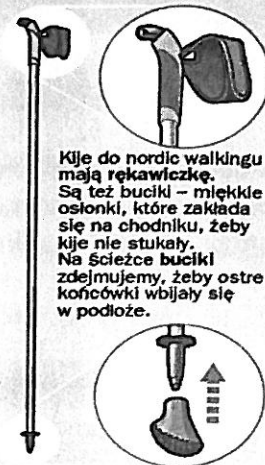
W momencie odepchnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne odepchnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

Jak dobrać kijki?

Wzrost	Długość kijka
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100



Kije do nordic walkingu mają rękawiczkę. Są też bućki – miękkie osłonki, które zakłada się na chodnik, żeby kije nie stuknęły. Na ścieżce bućki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbijały się w podłoże.

Pierwsze kroki



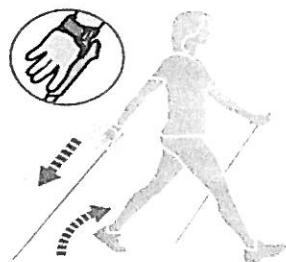
Pierwszy krok: idziemy, wlokąc za sobą kije zawieszane na rękawiczkach. Ręce machają naturalnie.



Drugi krok: rapiemy kije palcami. Nadal je ciągniemy, ale staramy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.



Trzeci krok: odpychanie. Kiedy ręka z kijem zostają za nami, powinniśmy się wyraźnie odepchnąć i przenieść ciężar ciała na kijek – dopiero to będzie odciążać stawy.



Czwarty krok: otwieranie dłoni z tyłu w momencie odepchnięcia. Powoduje to rozluźnienie rąk i pozwala wydłużyć chwyt (odpychamy się od kija palcami).

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

1. Na pajaka – kije trzymane z przodu. Zgarbiona sylwetka, brak odpychania rękoma.
2. Na drutach – kije skrzyżowane z przodu, łokcie przy sobie, brak odepchnięcia.
3. Na ugiętych łokciach – nie angażuje to wystarczająco mięśni pasa barkowego.

1.



2.



3.



KTÓRE MIĘŚNIE PRACUJĄ

Jadąc na rowerze lub biegnąc, używamy głównie mięśni ud, podudzi i pośladków. W przypadku nordic walkingu w wysiłek angażowane są również mięśnie górnych części ciała – ramion, barku, klatki piersiowej i brzucha.



INFOGRAFIA WWW.RZYNEO.SWIETICKI