BIULETYN@USTRONIE.RADOM.PL WWW.USTRONIE.RADOM.PL

USTRONIE

bezpłatny BIULETYN SPÓŁDZIELCZY Nr 77, grudzień 2013

PARK USTRONIE – budowa rusza już wkrótce

Opowstaniu na Ustroniu jednego z większych parków miejskich mówimy od dłuższego czasu. Teraz możemy się pochwalić, że budowa ruszy niebawem. Dzięki wspólnym działaniom Spółdzielni Ustronie i Urzędu Miejskiego, mieszkańcy naszego osiedla będą mogli cieszyć się z placów zabaw, siłowni na świeżym powietrzu, miejsca do grillowania oraz fontanny wodnej, która zlokalizowana będzie pośrodku oczka wodnego.

Dokończenie na stronie 2.

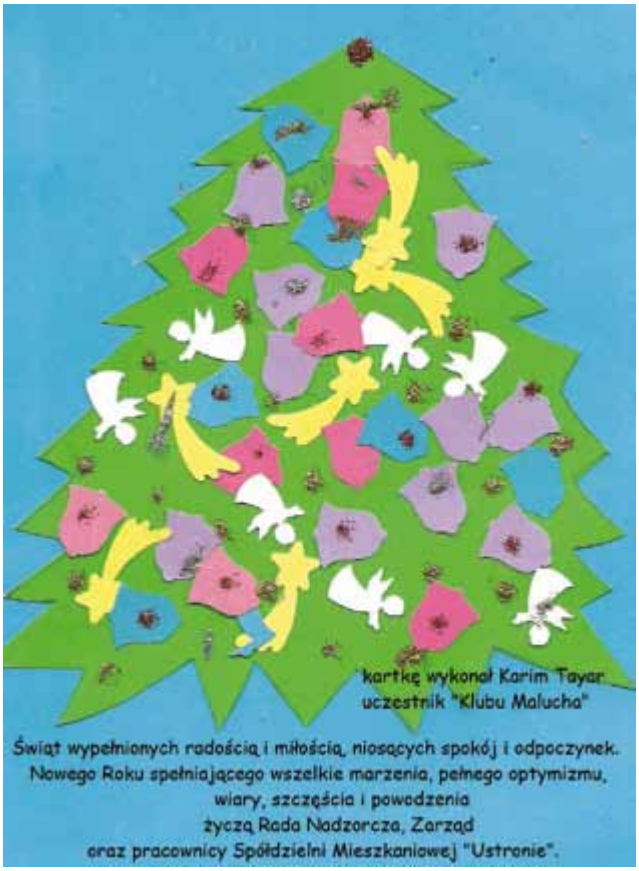
„PCHLI TARG" – X Edycja

W dniu 07 grudnia br. w godzinach 14.00 – 17.00 w Klubie Osiedlowym „Ustronie" odbyła się już X edycja Pchlego Targu organizowanego przez Stowarzyszenie „Babia Góra" oraz Spółdzielnię Mieszkaniową „USTRONIE".

Dokończenie na stronie 3.

Świąteczna zbiórka żywności

Stowarzyszenie „Nasze ustronie" w dniach 29.11 - 01.12. 2013 roku zorganizowało Świąteczną Zbiórkę Żywności w markecie Real, ul. Grzecznarowskiego w Radomiu.



Jest to projekt realizowany przez Banki Żywności współpracujące z Federacją Polskich Banków Żywności.

- Wiele rodzin potrzebuje przed świętami naszej pomocy, dlatego nasze Stowarzyszenie chce upiększyć nadchodzące Święta najbardziej potrzebującym – mówi Joanna Bojanowska – członkini Stowarzyszenia – do naszej akcji dołączyli się również mali wolontariusze z „Klubu Malucha" mieszczącego się w Klubie Osiedlowym „USTRONIE". Tak małe dzieci doskonale wiedzą dla kogo zbierają żywność.

Stowarzyszenie zebrało w ciągu 3 dni 240 kg żywności. Wystarczy to aby obdarować 30 najbiedniejszych rodzin mieszkających na terenie osiedla Ustronie.

AJ

Problemy z wentylacją w mieszkaniach

Wentylacja to zorganizowany proces wymiany powietrza zanieczyszczonego na świeże. Powietrze dostaje się do pomieszczenia (pokoje) przez przegrodę zewnętrzną (ściana, okno), nasyca się zanieczyszczeniami i przepływa do pomieszczeń, w których znajdują się kratki wentylacyjne (najczęściej są to kuchnia, łazienka i WC) a stamtąd jest odprowadzane na zewnątrz.

Skutki braku odpowiedniej wentylacji.

Brak wymiany powietrza powoduje nagromadzenie zanieczyszczeń w ilościach uniemożliwiających przebywanie w pomieszczeniu. W większości użytkownicy nie zdają sobie sprawy jak wiele szkodliwych substancji znajduje się w otaczającym powietrzu. Dość stwierdzić, że sam dym papierosowy zawiera kilkaset różnego rodzaju substancji.

Najbardziej szkodliwymi związkami, których nadmiar wpływa negatywnie na samopoczucie użytkownika to para wodna i dwutlenek węgla. Każda z wykonywanych przez człowieka czynności w mniejszym bądź większym stopniu wiąże się z wydzieleniem pary wodnej do otoczenia.

Dokończenie na stronie 2.

Zaproszenia do Klubu Osiedlowego „USTRONIE" Strona 4, 5.
„Kabaretowo z Wandą Stańczak" - relacja z koncertu Strona 4.
KONKURS z nagrodami Strona 6.
ROZWAŻANIA Strona 7.

Problemy z wentylacją w mieszkaniach

Dokończenie ze strony 1.

Wartym podkreślenia jest fakt, że nawet sama obecność w pomieszczeniu związana jest ze wzrostem wilgotności. Zbyt duża zawartość pary wodnej w powietrzu to zaparowane szyby, wilgotne ściany zagrzybienie konstrukcji budynku oraz np. nie dające się wysuszyć pranie. Najistotniejszy jest wpływ na zdrowie samych użytkowników. Występujące bóle głowy, uczucie zmęczenia, choroby dróg oddechowych to tylko niektóre objawy, że w naszym otoczeniu dzieje się coś niedobrego.

Mieszkańcy budynków wyposażonych w starego typu gazowe urządzenia grzewcze codziennie ryzykują własnym życiem. Brak dopływu świeżego powietrza może spowodować wydzielanie tlenku węgla, jako efektu niepełnego spalania, już w małych stężeniach bardzo niebezpiecznego dla człowieka.

Urządzenia grzewcze starego typu nie są wyposażone w urządzenia pozwalające na odcięcie dopływu gazu w momencie kiedy ciąg kominowy jest zbyt mały. W efekcie nawet jeżeli kocioł zgaśnie gaz nadal będzie się ulatniał do pomieszczenia.

Naszym obowiązkiem jest sprawdzenie poprawności funkcjonowania przewodów wentylacyjnych i spalinowych. Jeżeli mamy jakiekolwiek wątpliwości trzeba skorzystać z fachowej pomocy informując o tym swoją administrację.

Jakie są tego przyczyny? - Generalnie można wyróżnić dwa zasadnicze problemy nękające instalacje wentylacyjne:

1. Zahamowanie wymiany powietrza na skutek uszczelnienia przegród i uniemożliwienia napływu powietrza do pomieszczeń.

W pogoni za oszczędnością energii próbujemy ocieplić i uszczelnić nasz dom tak dokładnie jak jest to możliwe. Pierwszym krokiem podejmowanym w tym kierunku jest wymiana okien. Stare, nieszczelne okna, do tej pory dostarczały powietrze w nadmiarze, nie zastanawiano się więc nigdy nad problemem jego doprowadzenia. Przeciwnie naturalnym wydawało się wymienić okno by zapewnić sobie ciszę i nie musieć uszczelniać go na zimę. Nic bardziej mylnego. Ocieplenie budynków połączone z wymianą okien daje rezultat nie do końca zgodny z oczekiwaniami. Ograniczenie wentylacji powoduje problemy z zaparowanymi oknami, mokrymi ścianami, a w późniejszym etapie z pleśnią na ścianach i z grzybem. Zmniejszenie dopływu powietrza może stwarzać bezpośrednie niebezpieczeństwo dla użytkowników. Zainstalowane w mieszkaniach kuchenki gazowe, piecyki kąpielowe oraz termy, czerpią powietrze do spalania wprost z otoczenia. W przypadku zbyt małych ilości powietrza dochodzi do niepełnego spalania gazu, którego efektem jest śmiertelnie groźny tlenek węgla.

2. Problemy konstrukcyjno – wykonawcze dotyczące kanałów wentylacji grawitacyjnej.

W budownictwie mieszkaniowym przeważa instalacja wentylacji grawitacyjnej. Poniżej przedstawię najczęściej występujące mankamenty. Samo wykonanie kanałów pozostawiało wiele do życzenia. W wielu przypadkach kanały są zapychane podczas budowy i redukują wentylację praktycznie do zera. Zdarza się, ze kanały są nieszczelne a w ekstremalnych przypadkach poprzebijane i połączone z kanałami sąsiednimi. Często dochodzi do wykraplania pary wodnej wewnątrz kanału co jest efektem braku izolacji termicznej, szczególnie gdy kanał przechodzi przez nie ogrzane pomieszczenie. Wyloty kominów też zostawiają wiele do życzenia. Nieprawidłowe umiejscowienie może spowodować min. utrudnienie ciągu (niwelowanego choćby nadciśnieniem wiatru) czy nawiewanie do pomieszczeń zanieczyszczeń z wywiewek przewodów kanalizacyjnych.

Niedopuszczalnym rozwiązaniem jest montaż wyciągów kuchennych oraz wentylatorów łazienkowych. Praca tych urządzeń powoduje nawiewanie powietrza sąsiadom na wyższych kondygnacjach. Sytuacja ta związana jest z zastosowaniem zbiorczych kanałów wentylacyjnych. W naszej rzeczywistości gdy każdy ma zamontowany okap kuchenny to jego wydajność i wytwarzane podciśnienie decyduje kogo poinformujemy o naszym jadłospisie.

Jak rozwiązać te problemy samodzielnie? - Prawidłowa wentylacja mieszkania winna wyglądać następująco:

Nawiew powietrza do pomieszczeń relatywnie najmniej zanieczyszczonych – pokoje, usuwanie powietrza z pomieszczeń o największym zanieczyszczeniu – kuchnie, łazienki oraz WC. W takim systemie nawiew powietrza odbywa się do każdego pokoju, powietrze nasyca się wszelkimi zanieczyszczeniami, przepływa do przedpokoju, a stamtąd odprowadzane jest do pomieszczeń, w których znajdują się kanały wentylacyjne (Patrz Rys. 2). Mieszkania najczęściej są oddawane do użytku jedynie z kanałami wywiewnymi. Każdy użytkownik może bardzo łatwo sprawdzić czy niedziałająca wentylacja jest skutkiem braku nawiewu. Wystarczy przyłożyć kawałek kartki papieru do kratki wentylacyjnej i sprawdzić siłę ciągu przy otwartym i przy zamkniętym oknie. Jeżeli przy zamkniętym oknie kartka nie trzyma się kratki a po otwarciu okien przylega szczelnie oznacza to, że wentylacja nie działa gdyż nie ma wystarczającego nawiewu powietrza do pomieszczenia. Niedopuszczalnym jest instalowanie nawiewu tylko w jednym pomieszczeniu np. w kuchni. Takie rozwiązanie, stosowane często przez inwestorów w celu nieuzasadnionego obniżenia kosztów inwestycji, spowoduje, że wymiana powietrza odbywać się będzie tylko w jednym pomieszczeniu i nie rozwiąże problemów w całym mieszkaniu. Ważne jest również umiejscowienie samego nawiewnika.

Nawiew zaraz nad grzejnikiem spowodowałby pogorszenie komfortu cieplnego i przeciągi.

Jeżeli mieszkanie jest wyposażone w nawiewniki, są wybudowane kanały wentylacyjne a ciąg jest bardzo słaby, to warto sprawdzić czy drzwi wejściowe do pokoi oraz do kuchni i łazienki posiadają odpowiednie otwory. Zgodnie z obowiązującymi przepisami drzwi do pokoi powinny być podcięte o ok. 1 cm a drzwi do kuchni i łazienki o ok. 2-3 cm. W przypadku, gdy wentylacja dalej nie działa trzeba sprawdzić drożność kanałów wentylacyjnych. Tu nieodzowną okazuje się pomoc kominiarza oraz służb technicznych Spółdzielni.

Źródło: google.pl

PODSUMOWUJĄC:

Okres jesienno-zimowy charakteryzuje się zmiennością temperatur co z kolei powoduje zaburzenia naturalnej wentylacji pomieszczeń. Niedrożna instalacja wentylacyjna, pełne uszczelnienie otworów okiennych i drzwiowych powoduje, że wentylacji naturalnej po prostu nie ma, a wręcz następuje zjawisko wdmuchiwania spalin z piecyka do pomieszczenia (tzw. ciąg wsteczny).

KONTROLUJMY PRACĘ PIECYKÓW KĄPIELOWYCH! DZIECI I MŁODZIEŻY CZY OSÓB STARSZYCH NIE POZOSTAWIAJMY SAMYCH BEZ OPIEKI W CZASIE KĄPIELI! WSKAZANE JEST UCHYLENIE DRZWI ŁAZIENKI W CELU ZAPEWNIENIA DOPŁYWU POWIETRZA!

KR

PARK USTRONIE – budowa rusza już wkrótce

Dokończenie ze strony 1.

W parku będą również ścieżka rowerowa, ciąg pieszo-jezdny a także tzw. „jerzykowa wieża", która będzie miejscem, gdzie gniazdować mogłyby jerzyki i ptaki pokrewnych gatunków. Według przyrodników będzie świetnym schronieniem dla ptaków a także ciekawym elementem architektonicznym.

Pierwsze roboty na terenie planowanego parku mają ruszyć w przyszłym roku. Park będzie miał ponad 4 hektary powierzchni i ma się rozciągać od ul. Jana Pawła II, między jednostkami A i B, pasem szerokości 20-40 metrów po obu stronach cieku wodnego, do ul. Orzechowej wraz z terenem, na którym znajduje się oczko wodne.

KR

„PCHLI TARG” – X Edycja

Dokończenie ze strony 1.

W imprezie uczestniczyło 30 wystawców, sprzedających domowe „skarby”. Przeważnie były to odzież, obuwie, zabawki, drobny sprzęt domowy jak i biżuteria.
Nie zabrakło również rękodzieła artystycznego. Można było nabyć torebki i gadżety z filcu, własnoręcznie wyrabianą biżuterię, świąteczne ozdoby na stół i drzewko bożonarodzeniowe.
Z wielką przyjemnością łasuchy mogły spróbować oraz kupić produkty cukiernicze (ciasta, babeczki, lukrowe ciasteczka)
W tej edycji brało również udział Stowarzyszenie ”Bezpieczna Przystań”, które sprzedawało produkty wytwarzane przez niepełnosprawne dzieci. Były to mydełka, bombki

i aniołki na świąteczną choinkę. Zainteresowanie było ogromne. Wpływy z zakupu tych produktów będą przeznaczone na wsparcie Stowarzyszenia.

Z uwagi na coraz większą frekwencję sprzedających oraz kupujących na Pchlich Targach, od 2014 roku impreza będzie się odbywać w każdą pierwszą sobotę miesiąca w godzinach 14.00 – 17.00 (dla sprzedających od 13.00).
Zapraszamy więc 4 stycznia 2014 roku do Klubu Osiedlowego USTRONIE”.

AJ

WAŻNE TELEFONY
SM USTRONIE

- Dział Obsługi Mieszkańca: 48-385-74-00 do 02
- Sekretariat: 48-385-74-03
- Administracja Jedn. A: 48-385-74-13
- Administracja Jedn. B: 48-385-74-16
- Administracja Jedn. C: 48-389-67-83
- Administracja Jedn. M: 48-389-67-84
- Administracja Jedn. P– w siedzibie spółdzielni: 48-385-74-00

POGOTOWIE TECHNICZNE:
601 602 045

POGOTOWIE DŹWIGOWE W SM USTRONIE

Awarie dźwigów należy zgłaszać:
- w dni powszednie: od godz. 15^{00} – 23^{00} na numer tel. 48/ 385 74 04
- w niedziele i święta od godz. 8^{00} -20^{00} na numer telefonu 48/ 385 74 04
W godz. od 23^{00} – 7^{00} w dni powszednie i od 20.00 – 7.00 w niedziele i święta
awarie należy zgłaszać na numery tel.:
Jednostka A – 607 101 809;
Jednostka B – 603 421 470 oraz 880 916 505
Jednostka C – 608 419 491
Jednostka M – 880 916 505

Wieczór „Kabaretowo z Wandą Stańczak”

W Klubie Osiedlowym „Ustronie” 27 listopada 2013 odbył się satyryczny wieczór „Kabaretowo z Wandą Stańczak”, który prowadził Pan Czesław Banaszczyk członek Stowarzyszenie Autorów Polskich, członek Klubu Literackiego „Nasza twórczość”, członek Koła Poezji Nie-Odkrytej ”SZUFLADA” w Radomiu.
Swoją poezje przekazali publiczności również Danuta Szwedzicka, Wiesław Rutecki i Wanda Jaworska-Malicka. Sala wypełniona była po brzegi, wszystkie krzesła były zajęte, nie dla wszystkich gości wystarczyło miejsc.

Wystąpiła również Jolanta Bogusławska, która podzieliła się z widzami swoimi erotykami, liryką oraz satyrą, przy dużym aplauzie odbiorców.

Oprawę muzyczną współtworzyło Społeczne Ognisko Artystyczne „Radom-Ustronie” pod opieką Pana Józefa Kosowskiego.

Zapraszamy na kolejne spotkania z poezją w Klubie Osiedlowym „USTRONIE”.

Kolejne odbędzie się 18 grudnia 2013 r. - SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!

AJ

Klub Osiedlowy „USTRONIE”
Radom ul. Sandomierska 14
ZAPRASZA
NA PRZEDŚWIĄTECZNY PROGRAM POETYCKO – MUZYCZNY

„PO WARSZAWSKU I ŚWIĄTECZNIE”

Warszawscy wykonawcy:

ANDRZEJ RODYS
GRAŻYNA KOWALSKA
JAN RYCHNER

Prowadzenie
CZESŁAW BANASZCZYK
Członek STOWARZYSZENIA AUTORÓW POLSKICH O/Warszawski II
Członek Klubu Literackiego „NASZA TWÓRCZOŚĆ” w Warszawie
Członek Koła Poezji Nie-Odkrytej „SZUFLADA” w Radomiu

Oprawa muzyczna:
Społeczne Ognisko Artystyczne „Radom-Ustronie”

(Środa) 18 Grudnia 2013r. Godz. 18:00

Słodki poczęstunek dla wszystkich!!!
WSTĘP WOLNY

UWAGA UŻYTKOWNICY GARAŻY

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „USTRONIE” prosi użytkowników garaży, aby byli uprzejmi w ostatnim tygodniu 2013 r. dokonać odczytu wskazań liczników energii i podania ich do S.M. „USTRONIE”
telefonicznie na numer: 48/ 385-74-00 wew. 147 w godz. 7.30 - 8.30 oraz w godz. 14.00 - 15.00 do dnia 30.01.2014 r.

Klub Osiedlowy „USTRONIE", Radom ul. Sandomierska 14

zaprasza

wszystkich mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „USTRONIE"

na przedstawienie:

„JASEŁKA 2013"

Wystąpią:

Dzieci z „Klubu Malucha"

Wolontariat „POKOLENIE"

Społeczne Ognisko Artystyczne „Radom-Ustronie"

17 grudnia 2013 r. o godz. 17.00

WSTĘP WOLNY!

Charytatywny Koncert Rockowy na rzecz Radomskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt

W dniu 06.12.2013r Spółdzielnia Mieszkaniowa „Ustronie" zorganizowała Charytatywny Koncert Rockowy na rzecz Radomskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt.

Wystąpiły zespoły Diablop z Lipska, Zły Dotyk z Tomaszowa Mazowieckiego, Ostatni Bohater z Radomia.

Podczas koncertu gościliśmy przedstawicieli Radomskiego Schroniska, którzy w czasie przerw opowiadali widzom o historii schroniska, jego codziennych działaniach jak i trudnościach z którymi się zmagają.

Niestety, zła aura nie pozwoliła dotrzeć wszystkim zaproszonym gościom, jednakże sercem byli z nami.

W dalszym ciągu w Klubie Osiedlowym „USTRONIE" zbierane są cegiełki na rzecz Radomskiego Schroniska dla zwierząt. Cały dochód z biletów z koncertu oraz zakupionych cegiełek będzie przekazany na schronisko.

AJ

PACZKA DLA ZWIERZACZKA

W Radomskim Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt potrzebne są:

- pożywienie (ryż, makaron, puszki i sucha karma),
- miski metalowe,
- koce, ręczniki, materace,
- budy dla psów.

Zbiórka darów będzie odbywać się w miesiącach grudzień 2013 – styczeń 2014 w Klubie Osiedlowym "Ustronie"
ul. Sandomierska 14.
tel.48 385 74 15

Pomóż zwierzakom przetrwać zimę!!!

Kolegium redakcyjne:
Arkadiusz Michalski
Katarzyna Rychlicka-Jurczak

WYDAWCA:
FAMA
Zbigniew Gumiński

Nakład 3000 egz.

Szczegółowe informacje, przyjmowanie zgłoszeń:
tel: **48 33 11 259, 601 319 048**
e-mail: **zbigum@op.pl**

Ewentualne uwagi dot. biuletynu prosimy przesyłać na adres
e-mail: biuletyn@ustronie.radom.pl;
TEL. REDAKCJI: 48 385 74 07

Za treść ogłoszeń wydawca nie odpowiada.

ZASTRZEŻENIE

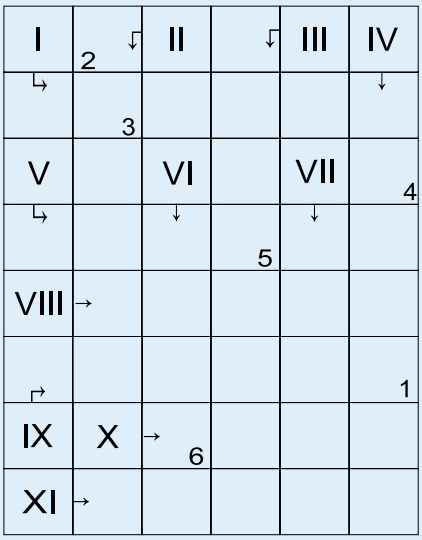
Redakcja Biuletynu Ustronie zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach (np. korekta dostrzeżonych błędów, nadawanie lub zmianę tytułów etc.), a także innych zmian wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Autor nadesłanego materiału może w nim wyraźnie zastrzec brak zgody na jakiekolwiek zmiany w swoim materiale. Redakcja zastrzega sobie odmowę publikacji takich materiałów.

KONKURS

I - mleczne cukierki
II - poniżej krąży Ziemia
III - gwoździk z szara główką
IV - wszy, pluskwy, pchły
V - dwugłowy mięśni ramienia
VI - łagodny nowotwór
VII - protoplasta kołodziej
VIII - efekt przejadania się
IX - cysta, torbiel
X - rodzaj eksperymentu
XI - dzielone kreskami na pięciolinii

Hasło - instrument muzyczny

1	2	3	4	5	6



Zapraszamy do udziału w konkursie.
Prosimy podać hasło krzyżówki:
instrument muzyczny .....

NAGRODY CZEKAJĄ
WYSTARCZY WYSŁAĆ e-mail I PODAĆ HASŁO KRZYŻÓWKI !!!

3 pierwsze osoby, które wyślą w dniu 11 grudnia e-mail z prawidłową odpowiedzią, otrzymają wejściówkę na dowolny seans z repertuaru kina Helios w terminie 3-5 stycznia. Wiadomość e-mail wysłać należy na adres: **radom@helios.pl wpisując w tytule "Hasło krzyżówka".**
Proszę pamiętać, żeby przesłać hasło oraz swoje imię i nazwisko.

Dziękujemy wszystkim, którzy do tej pory wzięli udział w naszym konkursie.

Laureaci z październikowego nr biuletynu M. JASIK, Ł. WALUŚ, P. WALUŚ
W kolejnych edycjach nagrody przekażemy tym, którzy do tej pory nie mieli szczęścia wygrać.
Zapraszamy do udziału w konkursie !!!

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 048 362 84 74, 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
ZAPRASZAMY,
RADOM ul. WJAZDOWA 4

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz Metodą **F.E.D**
  jedyny aparat w regionie
- usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową**
  jedyny tego typu aparat w regionie
- **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, naczyniaków, choroba Graves - Besedowa**
  (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70 %
- **USG** - wszystkie rodzaje badań
- **Laboratorium diagnostyki wad postawy** - stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- **kompleksowa fizykoterapia**
  - ciepłolecznictwo - okłady fango
  - zimnolecznictwo - krioterapia punktowa oraz „thermopress" zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°
  jedyne takie urządzenie w regionie
  - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
  - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
  - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej
  - magnetoterapia
  - elektroterapia
  - światłolecznictwo
  - laseroterapia
  - ultradźwięki
  - hydroterapia

NOWOŚCI w ACM
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej
- Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów - lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych: z Poznania, Lublina, Warszawy
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV–tej generacji

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,
www.acm.radom.pl kom. 502 392 113

Y/0557

Kompleksowa opieka medyczna

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej

POLMEDIC + PROF-MED = polmedic

Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic

rejestracja: 48 383 08 38
www.polmedic.com.pl

Rozważania

Samotność i wspólnota

Samotność jest ważnym elementem w naszej głębokiej wspólnocie z innymi. W bezpośrednim, fizycznym spotkaniu, nie zawsze możliwe jest otwarte okazanie własnego wnętrza. Niejednokrotnie nie jest też mądrze tak czynić. Jednak spotkanie z innymi w modlitwie, kiedy jestem sam, to również ważne spotkanie. Wówczas nie muszę uwzględniać ziemskich przypadkowych okoliczności. Z pewnego dystansu mogę innych zobaczyć jaśniej i dostrzec głębszą prawdę o nich. W oczekiwaniu na widzialną transfigurację wszystkich relacji mogę być szczęśliwy i wdzięczny za to, co niewidoczne.

(*Wilfrid Stinissen*)

Podstawowa Stacja Kontroli Pojazdów
WR/033/P ABTE
czynna: pon. - pt. 8 - 18, sob. 8 - 14

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE POJAZDÓW o DMC do 3,5 t.

- samochody osobowe i dostawcze
- ciągniki rolnicze
- przyczepy
- motocykle.

KOMPUTEROWY POMIAR GEOMETRII KÓŁ
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA SILNIKA

AUTO-KALS s.c.
26-600 Radom
ul. Giserska 20
tel. **48 677 92 92**
email: autokals@op.pl

Boże Narodzenie

Chrystus się rodzi,
nas oswobodzi,
Anieli grają,
króle witają,
pasterze śpiewają,
bydlęta klękają,
cuda, cuda ogłaszają.

Wszystkim czytelnikom biuletynu USTRONIE życzę cudownych świąt Bożego Narodzenia. Niech upływają w atmosferze wzajemnej życzliwości i zrozumienia. A ponieważ po świętach będzie sylwester i Nowy Rok, to już dzisiaj życzę w nadchodzącym 2014 roku wielu miłych niespodzianek oraz spełnienia wszystkich planów.

Zbigniew Gumiński
wydawca

KREDYTY

GOTÓWKOWE
Na dowód w 15 minut

CHWILÓWKI

KONSOLIDACYJNE
Redukcja rat nawet do 70%

HIPOTECZNE
Marża już 1,35%
Okres kredytu do 50 lat

DLA FIRM
Na oświadczenie do 300 000 zł.

SAMOCHODOWE
Bez zaświadczeń
Masz auto - masz Kredyt

Kredyt z nagrodą nawet do 750 zł!

Radom
ul. Kilińskiego 19, tel. 48 363 02 03
kom. 519 130 602
ul. Traugutta 14, tel. 48 362 44 26
kom. 793 230 430

KSIĘGARNIA „SOWA"
ul. GAGARINA 9

OFERUJE
- pomoce szkolne,
- książki edukacyjne i lektury,
- artykuły papiernicze,
- gry i zabawki.

Duży wybór kalendarzy!
RABATY NA ORGANIZERY!
Kup prezent, my go zapakujemy

Zapraszamy
Pn-Pt od 10-18, Sob. od 9-13
700 130 500

LUSTRA:
w ramach i łazienkowe
OPRAWA:
grafik, plakatów i zdjęć
Lustra fazowane
Półki szklane i akcesoria

Radom, ul. Słowackiego 140a,
tel/fax: 48 365 05 56,
kom. 502 451 002
Zapraszamy: pon-pt:10-17,

Passe-partout
lusterka samochodowe
szyby zespolone do okien PCV
Zamówienia indywidualne

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista
ds. bezoperacyjnego
leczenia skolioz
Metodą F.E.D.

R/0111

www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717

AUTORYZOWANY
GABINET KOSMETYCZNY
CLARENA MAY STAR

Promocja 40%
na zabiegi pielęgnacyjne twarzy

Radom, ul. Wyścigowa 3C
tel. 602 884 690, 048 389 50 09

Zapraszamy:
pon-pt: 10-17, sob: 9-14

Uk-016

HYDRAULIK
NAPRAWY
REMONTY
WOD-KAN CO GAZ
tel. 5 30 90 30 90
SANRAD STACHOwicz
Radom
ul.Gagarina 4

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04

S/0414