



BIULETYN@USTRONIE.RADOM.PL

WWW.USTRONIE.RADOM.PL

USTRONIE

bezpłatny

BIULETYN SPÓŁDZIELCZY

Nr 92, marzec 2015

Zmiany opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi na terenie SM USTRONIE

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Ustronie” w związku z podjęciem przez Radę Miejską w Radomiu Uchwały nr 71/2015 z dnia 23 lutego 2015r. dotyczącej zmiany Uchwały nr 613/2013 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 4 listopada 2013 r. w sprawie metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz stawki tej opłaty na terenie Gminy Miasta Radomia informuje o nowych

stawkach opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Stosownie do zapisów § 3.2 Uchwały nr 71/2015: ustalona została miesięczna stawka opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, jeżeli odpady są zbierane i odbierane w sposób selektywny, w zabudowie wielorodzinnej w wysokości:

Powierzchnia jaką zajmuje gospodarstwo domowe	Stawka opłaty dla jednoosobowego gospodarstwa domowego	Stawka opłaty dla wieloosobowego gospodarstwa domowego
do 30 m ²	9 zł	16 zł
od 30,01 m ² do 70 m ²	11 zł	22 zł
powyżej 70 m ²	15 zł	30 zł

Powyższe stawki będą stosowane do rozliczeń z mieszkańcami osiedla od 01.03.2015r.

WIELKANOC

WIELKANOC to najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa – początkowo w dniu żydowskiej Paschy, a od soboru w Nicei (325) w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca (tj. między 21 marca a 25 kwietnia). Obchody religijne Wielkanocy rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem procesja i msza, w Kościele katolickim zwana rezurekcją, w prawosławnym – jutrznią. W tym dniu spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym, poprzedzone składaniem sobie życzeń. Wielkanoc wieńczy okres Wielkiego Postu i poprzedzający ją Wielki Tydzień. Jest czasem radości (symbolizuje ją biały kolor szat liturgicznych). Z Wielkanocą wiążą się liczne religijne i ludowe obrzędy (święcenie pokarmów, pisanki, śmigus-dyngus).

Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. Są niezwykle barwne, towarzyszy im wiele obrzędów. Po wielkim poście – kiedyś bardzo ściśle przestrzegany – ludzie z niecierpliwością czekali na odmianę. O wielu wielkanocnych obyczajach pamiętamy także dzisiaj. Dzięki nim świąteczne dni są bardziej radośne.

ZWYCZAJE I TRADYCJE WIELKANOCNE o których pamiętamy i które już zostały zapomniane.

Dokończenie na stronie 2.



**Spotkanie dla kobiet
„Zadbaj o siebie”**

Strona 2.

**Dział Społeczno-Kulturalny
SM „USTRONIE”**

Strona 3.

**Bezpieczne użytkowanie
mieszkań**

Strona 5.

Strona 5. Wiosenne porządki

**KONKURS
z nagrodami**

Strona 6.

Dobra książka

Strona 7.

WIELKANOC

Dokończenie ze strony 1.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedziela Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbną. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściami i złośliwością sąsiadów.

Topienie Judasza

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdracę” do stawu lub bagienka. Wymierzanę w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wylewano na ziemię.

Wieszanie śledzia

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.

Święconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (a wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

Specjalnie dla dziewcząt

Uwaga dziewczyny, – jeżeli w Wielką Sobotę obmyjesz twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Wielka Niedziela – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca

skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, – czyli mazurka.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczony tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Wielkanocne jajo

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanki i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą. Zawiera wszystkie konieczne dla odżywienia organizmu składniki: białko, tłuszcz, sole mineralne i witaminy. Ma około 100 kalorii.

źródło: www

Spotkanie dla kobiet „Zadbaj o siebie”

„Naucz się cieszyć życiem” – pod takim tytułem odbyło się spotkanie dla kobiet 4.02.2015 w Galerii Klubu Osiedlowego „USTRONIE” przy ulicy Sandomierskiej 14.

Spotkanie poprowadziła Marzena Figura, coach-trener i psycholog społeczny.

Aby panie zadbały o siebie i nauczyły się cieszyć życiem, muszą wejrzeć w głąb siebie i uświadomić sobie, co tak naprawdę jest ważne w ich życiu oraz co jest potrzebne do szczęścia, aby uświadomiły sobie swoje potrzeby, na czym im zależy, stawiały sobie cele i zmierzały do nich. A wszystko to po to, by kobiety prowadziły sensowniejsze, satysfakcjonujące i szczęśliwe życie. Bo kiedy szczęśliwa jest kobieta to i szczęśliwa jest też rodzina.

Pani Marzena zachęcała panie do korzystania z coachingu czyli. skutecznej i nowoczesnej metody dzięki której kobieta poprzez rozwój swoich mocnych stron i eliminowanie ograniczeń, może zrobić karierę, poprawić relacje międzyludzkie, kondycję fizyczną, stan zdrowia itd. Coaching odbywa się w formie regularnych spotkań na których trener pomaga w sformu-

owaniu i realizowaniu celów, pomaga rozpoznać talenty, umiejętności i predyspozycje osoby, pomaga zbudować wiarę w siebie i w swoje możliwości, motywuje kobietę do działania np. do zmiany diety, wyglądu zewnętrznego, zmiany stylu życia. Z trenerem można rozmawiać szczerze o swoich wszystkich problemach – zawodowych, rodzinnych i osobistych.

Trener jest przyjacielem, wspiera, dodaje odwagi i sił do działania. Jego uwaga jest skoncentrowana na sukcesie kobiety.

Ważne, by panie sprawiły sobie radość, dokonywały zmian dobrych dla siebie i miały spełnione i szczęśliwe życie.

PSK

KLUB OSIEDLOWY "USTRONIE"

ul. Sandomierska 14 Radom

zaprasza

kobiety w każdym wieku na cykl spotkań:

"ZADBAJ O SIEBIE"

Temat spotkania:

Żyj zdrowo i kolorowo
Stylizacja fryzur
Warsztaty makijażu

Pokaz i praktyczne porady

8.04.2015 r. (środa)
godz. 17.00

Spotkanie poprowadzą:

konsultant medycyny komórkowej - Agnieszka Hernik

stylista fryzur- Monika Sekulska

Wizażysta i stylistka - Aneta Bernad

arteroterapeuta i konsultant d/s pielęgnacji - Iwona Wardecka

Wstęp wolny
Serdecznie zapraszamy

Dział Społeczno-Kulturalny SM „USTRONIE”

W tym artykule chcemy przedstawić funkcje poszczególnych placówek kulturalno-oświatowych mieszczących się na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej „Ustronie”. Podzieliliśmy artykuł na dwie części w poniższej przedstawimy funkcjonowanie i ofertę świetlic osiedlowych a za miesiąc przedstawimy działalność Klubu Osiedlowego „Ustronie”, Galerii oraz Pracowni Muzycznej.

W skład Działu Społeczno-Kulturalnego wchodzi:

- Klub Osiedlowy „Ustronie” przy ul. Sandomierskiej 14
- „Młodzik” ul. Świętokrzyska 25
- „Sputnik” ul. Gagarina 21/23
- „Kubuś” ul. Osiedlowa 28
- „Maja” ul. Sandomierska 14
- Pracownia Muzyczna ul. Sandomierska 14

Placówki spełniają dla dzieci, młodzieży i dorosłych funkcje wychowawcze, opiekuńcze, kulturalne, sportowo-rekreacyjne oraz integracyjne.

Na co dzień świetlice zajmują się opieką i wychowaniem dzieci i młodzieży przed i po lekcjach, dają im wypoczynek i odprężenie – bezpieczną rozrywkę. Placówki jako miejsca spotkań młodych „Ustroniaków”, stwarzają atmosferę do rozmów na różne tematy oraz zwracają uwagę na różne sprawy wychowawcze. Przy każdej okazji pomagają usuwać złe nawyki np. używanie przekleństw czy agresywne zachowanie.

Świetlice zapewniają też doraźną pomoc w nauce. Pomagają dzieciom zdobywać nowe wiadomości i umiejętności, rozwijają intelektualnie i kulturalnie, kształtując postawy społeczno-moralne. Starają się też udzielać pomocy indywidualnej dzieciom z rodzin ze środowisk zagrożonych, z rodzin niewydołanych, zdemoralizowanych czy zaniedbanych.

W świetlicach spotykają się także rodzice z instruktorem omawiając problemy dziecka a także odbywają się uroczystości, warsztaty, na których wspólnie bawią się całe rodziny tj. Zabawa Karnawałowa, Dzień Mamy, Festyn Rodzinny z okazji Dnia Dziecka, plastyczne warsztaty wielkanocne i bożonarodzeniowe.

Placówki wspólnie prowadzą wiele zajęć tj: festyny, wycieczki, konkursy, turnieje sportowe, spotkania z ciekawymi ludźmi, wieczorki okolicznościowe, spotkania z piosenką, warsztaty artystyczne, kluby, mini festiwale.

Wspólnie organizują również „Akcję Lato” i „Akcję Zima”, które przebiegają w oparciu o cotygodniowe programy, które były na bieżąco dostosowywane do aktualnych możliwości rodziców dzieci, warunków pogodowych i innych czynników mających istotny wpływ na prawidłowy przebieg

akcji.

Podczas akcji codziennie organizowane są gry, zabawy, pogadanki tematyczne, warsztaty plastyczne, zajęcia sportowe (piłkarzyki, tenis stołowy, kręgle, dart, skakanka, hula-hop), turnieje gier planszowych, konkursy oraz wyjscia poza placówki SM „Ustronie”. Organizowane są liczne zabawy integracyjne, sportowe i rekreacyjne w okolicach świetlic oraz wszelkiego rodzaju gry wynikające z pomysłów i zapotrzebowania uczestników akcji. W okresie letnim organizowane są również wycieczki autokarowe, rajdy piesze i rowerowe.

Poprzez coraz bogatsza ofertę programową „Akcja Lato” i „Akcja Zima” cieszą się co raz w większym zainteresowaniem.

Oprócz podstawowych zadań - w świetlicach odbywają się także dodatkowe zajęcia:

W Świetlicy „Sputnik” odbywają się zebrań Wolontariatu „POKOLENIE”. Raz w miesiącu spotykają się mamy dzieci uczestniczących w zajęciach w placówkach Działu Społeczno-Kulturalnego w ramach projektu pt. „Mamo! Uwierz w siebie!”.

W Świetlicy „Kubuś” odbywają spotkania Koła historycznego „Pokołenie dla pokoleń” oraz koło młodego szachisty.

W Świetlicy „Młodzik” działa koło rowerowe „Dwukołowcy”, gdzie zajęcia teoretyczne odbywają się w świetlicy, organizowane są spotkania z różnymi stowarzyszeniami i bractwami rowerowymi z terenu Radomia, organizowane są rajdy rowerowe.

W Świetlicy „Maja” działają: koło plastyczne, koło języka angielskiego, koło taneczne oraz zajęcia sportowe - karate.

W świetlicach odbywają się również imprezy okolicznościowe tj. zabawy choinkowe, Dzień Babci i Dziadka, Zabawy Karnawałowe, dyskoteki, warsztaty plastyczne dla całej rodziny, Dzień Wiosny, Dzień Matki, spotkania historyczne, Zabawa andrzejkowa, Zabawy

Mikołajkowe.

W ciągu całego roku w świetlicach prowadzone są pogadanki i warsztaty na temat uzależnień z pedagogiem ze specjalizacją edukacja zdrowotna i profilaktyka uzależnień.

Zapraszamy wszystkie dzieci, które przez zabawę chcą poznawać otaczający ich świat oraz pragną miło i przyjemnie spędzać czas w radosnej atmosferze do placówek osiedlowych przeznaczonych szczególnie dla nich:

- Świetlica „Sputnik” ul. Gagarina 21/23 - w godz. 10.00 – 18.00
- Świetlica „Kubuś” ul. Osiedlowa 28 - w godz. 8.00 – 16.00
- Świetlica „Młodzik” ul. Świętokrzyska 25 - w godz. 8.00 – 16.00
- Świetlica „Maja” – w godzinach ramowych zajęć.

(A.J.)



Warsztaty w KUBUSIU



warsztaty w Młodziku



zabawa w kalambury w Sputniku

Recital autorski w Klubie Osiedlowym „USTRONIE”

W dniu 25 lutego 2015 roku w Galerii Klubu Osiedlowego „USTRONIE” odbył się wyjątkowy recital autorski radomskiej poetki Jadwigi Wodzyńskiej-Bujak.

Z utworów poetki przebija głęboka duchowość i jej przywiązanie do wiary. W poezji obecny jest Bóg, miłość, nadzieja, rodzina, naród, Polska, historia i tradycja. Są to wiersze refleksyjne, religijne, patriotyczne oraz wyznania osobiste poetki owiane sentymentem wspomnień. Mądre i ciepłe słowa płynące z serca, słuchało się z wielką przyjemnością.

Poezja Jadwigi Wodzyńskiej-Bujak dała słuchaczom wiele radości i wzruszeń. Poetka od ponad 30 lat należy do Polskiego Związku Niewidomych w Radomiu.

Pisze wiersze, wspomnienia, modlitwy i reportaże od ponad 40 lat, m.in. tomiki poezji - „Światło krzyża”, „Promień nadziei”. Twórczość poetki jest bardzo ceniona, publikowana była w licznych almanachach m.in. „Jesteśmy”. Napisała utwory poświęcone Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II na 25-lecie Pontyfikatu - „Cisza Betlejemka”, „Miraże myśli”, „Dialog z Panem Bogiem”, „Zimowa sanna”. Wiersze czytane były na antenie różnych stacji radiowych. Jadwiga Wodzyńska-Bujak jest członkiem Grupy Literackiej „POETICA” w Klubie Twórczości „ŻAR”, Koła Poezji Nie-Odkrytej „SZUFLADA”, Grupy Literackiej „ŁUCZYWO”, aktywnie działa także

w innych grupach twórczych w Kielcach, Warszawie. Poetka otrzymała wiele nagród i wyróżnień m.in. w Konkursie Oficyny Wydawniczej w Jastrzębiu Zdroju (II nagroda), w Konkursie Światowym Poezji i Prozy gdzie znalazła się wśród nagrodzonych za utwory poświęcone Janowi Pawłowi II. W 2011 została uhonorowana dyplomem i medalem Miasta Radomia za działalność twórczo-poetycką dla kultury ziemi radomskiej i rozwoju jej ruchu literackiego przez Prezydenta Miasta.

Współpracowała z arcybiskupem Janem Chrapkiem. Po jego śmierci napisała „Ostatnią rapsodię”.

Swoje wiersze prezentowała podczas licznych spotkań kulturalnych, patriotycznych i patriotyczno-religijnych. Wszędzie wiersze słuchane były z wielką uwagą. Jest osobą poważaną, uczestniczy w spotkaniach autorskich za granicą.

Wierszom poetki towarzyszyła muzyka w wykonaniu gościa specjalnego tego wieczoru - wybitnego muzyka i kompozytora Roberta Grudnia, z którym to pani Jadwiga współorganizuje charytatywne spotkania, koncerty i festiwale na rzecz osób niepełnosprawnych bądź potrzebujących pomocy.

Robert Grudzeń koncertuje na całym świecie, wyklada gościnnie w Szwajcarii i Niemczech, współpracował z najwybitniejszymi artystami m.in. K. Pendereckim, K. Zanussim, T. Żyly-Gara, M. Walewską, M. Torzewskim, W. Ochmanem, z Poznańskimi Słowikami, z Chórem Polskiego Radia.

Piastuje liczne funkcje, jest dyrektorem Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej, dyrektorem Fundacji im. Mikołaja z Radomia.

Jest laureatem wielu nagród i wyróżnień.

Recital uświetniła także swoim występem Teresa Molendowska – śpiewaczka sopranowa, absolwentka Państwowej Szkoły Muzycznej w Radomiu.

Niezwykły to był wieczór, pełen niezapomnianych wrażeń. Piękne dźwięki muzyki, piękne teksty poetyckie wzbudziły aplauz słuchaczy. Publiczność gromkimi brawami nagrodziła wszystkich wykonawców.

Serdecznie zapraszamy na następny wieczór poezji 29.04.2015 roku o godzinie 18 do Galerii Klubu Osiedlowego „USTRONIE” przy ulicy Sandomierskiej 14.

PSK

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. 15⁰⁰ – 23⁰⁰ na numer tel. 48/ 385 74 04
- **w niedziele i święta** od godz. 8⁰⁰ -20⁰⁰ na numer telefonu 48/ 385 74 04

W godz. od 23⁰⁰ – 7⁰⁰ 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 – 607 101 809
- Jednostka M – 880 916 505

HKT Bra-de-li oraz Klub Osiedlowy Ustronie zapraszają na:

BIESZCZADZKIE SPOTKANIE

SŁOWNO - MUZYCZNE

10.04.2015 godz. 18.00

Sandomierska 14

Wstęp wolny

W programie:

- poezja Jerzego Harasymowicza w wykonaniu Hanny Zembrzyckiej i Jacka Kowalczewskiego
- bieszczadzkie piosenki w wykonaniu zespołu Kreseczki z HKT Bra-de-li
- wystawa fotografii członków Radomskiego Towarzystwa Fotograficznego pt: "Na szlaku"
- pokaz timelapse braci Krystiana i Marcina Kłysewiczów pt: "Bieszczady-wiosna,lato,jesień,zima"

Bezpieczne użytkowanie mieszkań – co powinniśmy wiedzieć

Osoby, które wbrew przepisom budowlanym używają w swoich mieszkaniach butli gazowych, a także montują elektryczne wentylatory, narażają na niebezpieczeństwo siebie i sąsiadów. Jeśli same nie chcą usunąć nielegalnych instalacji, zarządca budynku ma prawo wezwać policję.

Zaklejone papierem czy folią kratki wentylacyjne w kuchni, podłączone do wyciągów elektryczne okapy lub wentylatory w łazienkach z piecykiem gazowym - takie sytuacje są nagminne, bo mieszkańcy nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa, jakie spowodują na siebie i sąsiadów. Rzadziej zdarza się praktyka używania butli gazowych w budynkach, które są podłączone do sieci z gazem ziemnym. To również zabronione.

- Gaz ziemny i propanbutan z butli gazowych różnią się pod względem właściwości fizycznych, więc inne powinny być warunki ich używania – mówi Dariusz Tymczewski z firmy INSTALDOM w Gnieźnie, która kontroluje instalacje gazowe i przewody wentylacyjne.

– Z kolei podłączenie mechanicznych wentylatorów lub okapów w przewodach z tzw. naturalną, czyli grawitacyjną wentylacją powoduje jej zakłócenie. Gdy w pomieszczeniu jest zła wentylacja łatwiej dojdzie np. do zatrucia tlenkiem węgla czyli czadem.

Zakaz stosowania mechanicznej wentylacji wyciągowej w pomieszczeniu z paleniskami na paliwo stałe, płynne lub z urządzeniami gazowymi pobierającymi powietrze do spalania z pomieszczenia i z grawitacyjnym odpro-



wadzeniem spalin przewodem od urządzenia jest zapisany w par. 150 pkt 9 rozporządzenia ministra infrastruktury z 12 kwietnia 2002 roku w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. W myśl par. 157 pkt 6 tegoż rozporządzenia nie wolno stosować w jednym budynku gazu płynnego i gazu z sieci gazowej.

KR

Podaruj 1 % podatku dla Filipa



Nasz syn Filip Wojtunik urodził się 04.04.2005 roku. Po porodzie zdiagnozowano u niego zespół wad wrodzonych Vacterl. Jako mały chłopczyk Filip przeszedł kilka operacji korygujących i naprawiających to, co natura popsowała.

Niestety nie udało się zrobić wszystkiego od razu, dlatego Filip jest teraz pod stałą kontrolą wielu lekarzy specjalistów. Wymaga również stałego wspomaganie, ciągłej rehabilitacji i stymulacji do rozwoju. Przed nami kolejne etapy leczenia operacyjnego. Niestety koszty planowanych zabiegów i rehabilitacji przekraczają nasze możliwości finansowe. W związku z tym w imieniu naszego syna zwracamy się do Państwa z prośbą o pomoc finansową i przekazanie

1 % podatku – to nie kosztuje

Aby przekazać 1% wystarczy wpisać do PIT-u dane fundacji nr KRS oraz imię i nazwisko osoby obdarowanej, resztą zajmie się Urząd Skarbowy.

**Z całego serca dziękujemy
wszystkim darczyńcom.**

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

**KRS: 0000037904
Cel szczegółowy 1%:
Filip Wojtunik (8903)**

Wiosenne porządki

Psie kupy i zanieczyszczone nimi trawniki to problem, który nadal nęka nasze osiedle. Jak widać, idąc chodnikiem wielu właścicieli swoich pupili jest odpornych na walkę z tym nieprzyjemnym problemem.

Przez ostatnie lata w Radomiu odbywały się rokrocznie akcje propagujące czystość w mieście. Miały one na celu przekazanie dzieciom, młodzieży i ich rodzicom, a wreszcie wszystkim mieszkańcom tego, że należy sprzątać nieczystości po swoim pupilu. Czy naprawdę tak się stało? Ile procent ludzi na naszym osiedlu i w mieście sprząta kupy po swoim psie? Uważam, że jeszcze zbyt mało, wystarczy spojrzeć na trawniki i tereny przy blokach, a ich widok odstraszy nas na dobre.

Sama jestem właścicielką suczki i zwykle odwiedzamy na spacerze te same miejsce. Wiem, że gdybym przestała sprzątać po swoim psie wkrótce chodziłabym po jego odchodach. Jednak widzę, że wielu właścicieli, miłośników czworonogów nie przeszkadza, że zostawiają na środku trawnika lub na chodniku kupę swojego pupila. Gdzie tu kultura posiadania psa? Gdzie dbanie o czystość swojego otoczenia?

Podczas spaceru co kilka kroków możemy natrafić na niemiłą niespodziankę. Chyba najgorsze jest to, że nie tylko na trawnikach, ale również na nieogrodzonych placach zabaw

zalegają ich dziesiątki. Właściciele czworonogów muszą mieć świadomość, że zwierzęce odchody są niebezpieczne dla zdrowia bawiących się w piaskownicach. Taka niewinna zabawa w kontakcie z psimi nieczystościami może wywołać choroby układu pokarmowego i przykre konsekwencje dla zdrowia maluchów.

Nie puszczajmy swoich zwierzątek bez opieki i nie wyprowadzajmy na toaletę w miejsca gdzie bawią się dzieci.

Już szczeniaka możemy przyzwyczajać do załatwiania swoich potrzeb w wybranym przez nas miejscu i uczyć go załatwiania na komendę. Jak to zrobić? Jeśli pies ma stałe godziny karmienia i w miarę ustalone spaceru, nie sprawi nam to problemu. Wyprowadzajmy psiaka w jedno wybrane przez nas miejsce. Luzujemy psu smycz i mówimy, że ma załatwić swoją potrzebę. Tu możemy wypowiedzieć dowolną komendę np. załatw się lub zrób. Słowo jakie wybierzemy nie ma znaczenia, ale ważne żeby było używane stale. Jeśli pies załatwi się chwalimy go i może dostać smakołyk. Nawyk załatwiania na komendę wykształci się u psa dzięki naszej konsekwencji i cierpliwości. Dalszy spacer odbędzie się już bez nieprzewidzianych niespodzianek.

Katarzyna Starzomska
Centrum Szkolenia Psów „Aslan”

KONKURS

- I - miasto narodzin Mahometa
- II - obok dramatu
- III - owca cała w lokach
- IV - farbka dla ucznia
- V - ptak ozdobny w parku
- VI - do butelek
- VII - kraj z Bagdadem
- VIII - dekol w bluzce
- IX - sieciowy włamywacz
- X - w pasiece
- XI - strzęp puszystego materiału

Hasło - po starszym szeregowym

--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6

Zapraszamy do udziału w konkursie.

Prosimy podać hasło krzyżówki:
po starszym szeregowym ...

I	II	III	↙	IV
↘	↓	↓		
V	→	3		VI
VII	→			↓
VIII	→		5	
↖				4
IX	X	→		6
XI	→	1		

NAGRODY CZEKAJĄ

WYSTARCZY WYŚLAĆ e-mail I PODAĆ HASŁO KRZYŻÓWKI !!!

3 pierwsze osoby, które wyślą w dniu 25 marca e-mail z prawidłową odpowiedzią, otrzymają wejściówkę na dowolny seans z repertuaru kina Helios w terminie 27-29.03.15. Wiadomość e-mail wysłać należy na adres:

radom@helios.pl wpisując w tytule "Hasło krzyżówka".

Proszę pamiętać, żeby przesać hasło oraz swoje imię i nazwisko.

Zapraszamy do udziału w konkursie !!!

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

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

Leczenie bólów kręgosłupa
metodą McKenziego
Rehabilitacja osób
metodą PNF
Konsultacje, dojazd do pacjenta

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

R/0111

HELIOS

PREMIERA 2 SEZONU SERIALU DISNEY XD

MARVEL
AVENGERS
ZJEDNOCZENI



JUŻ 28 i 29 MARCA TYLKO W KINACH HELIOS

Zobacz najnowsze odcinki serialu na specjalnych pokazach

© Marvel

www.helios.pl/avengers

Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, Lubońskiego 2
tel.: 608-012-567, 882-099-022

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA,
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.**

**PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH,
DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

- mgr **Odzimek Bogumiła**, psycholog kliniczny, terapeuta,
- mgr **Chudoba Urszula**, surdologopeda/neurologopeda,
specjalista wczesnej interwencji logopedycznej,
- mgr **Domzalska-Lyszcz Agnieszka**,
logopeda/oligofrenopedagog,
- mgr **Kazimierzczuk Monika**, logopeda/neurologopeda
- mgr **Kosior Izabela**, logopeda/surdologopeda
- mgr **Kubas (Solarz) Anna**, fizjoterapeuta
terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju
- mgr **Kucharczyk Barbara**, logopeda/afazjolog,
specjalista wczesnej interwencji logopedycznej
- mgr **Pastuszka Katarzyna**, logopeda
- mgr **Piękoś Maria**, psycholog kliniczny
terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju
- mgr **Przewoźny Edyta**, surdo/oligofrenopedagog
- mgr **Rumięńczyk Dorota**, logopeda/neurologopeda
- mgr **Sosnowska Iwona**, logorytmik
- mgr **Studniarz Monika**, pedagog
terapeuta wczesnej interwencji
- mgr **Woźniak Jolanta**, surdopedagog/logopeda
- mgr **Zgrzebniak Anna**, logopeda/oligofrenopedagog

**SNPP-P od stycznia 2015 r. prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

Wydajemy opinie respektowane w oświacie,
w tym o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju,
odroczeniu od obowiązku szkolnego itp.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową,
przedwcześnie urodzonymi, problemami
z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie
ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją,
dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustkach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna,
pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji
zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci
z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu
językowym, wsparcie w procesie edukacji,
wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych,
pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja
może odbywać się w środowisku rodzinnym.**

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

17/03/15

Oferta dla naszych czytelników



„Ziolo-lecznictwo, czyli wywary na przywary” to zapis rozmowy dziennikarki i teologa Anny Sosnowskiej z jezuitą, pochodzącym z Radomia, o. Wojciechem Ziółkiem. Są pytania i odpowiedzi – pełne emocji, dzielenia się osobistym doświadczeniem, przemyśleniami, ale i pokornym przyznaniem, że nie wszystko się wie i pojmuję.

Zestaw pytań i odpowiedzi, z jakich układa się ta książka, porusza tematy życia i śmierci, kryzysowi momentów ocalenia. O. Wojciech Ziółek mówi również o tym, dlaczego w Kościele ratuje się ludzkie życie, Zbawiciel jest jak pogotowie ratunkowe, a Towarzystwo Jezusowe jak oddział OIOM. Stawia również jasno sprawę dotyczącą tego, czym jest chrześcijaństwo – *to nie jest sposób na życie, tylko samo życie*. Rozwija tę myśl, tłumacząc, że nasza wiara polega przede wszystkim na relacji, naszej relacji z Bogiem. I tak jak to w każdej relacji bywa, są lepsze i gorsze momenty. Najważniejsze jednak żeby jej nie zrywać, nie zagrzebywać się we własnym grzechu i nie zabraniać sobie kontaktu z Bogiem.

Ta rozmowa może pomóc każdemu z czytelników dostrzec w sobie chore miejsca i pozwolić dobremu Bogu, żeby je uleczył.

Magdalena Skrok

Wydawnictwo WAM
e.wydawnictwowam.pl

Książka **Ziolo-lecznictwo. czyli wywary na przywary** kosztuje 29,90 zł. Czytelnicy USTRONIA mogą ją nabyć w specjalnej promocyjnej cenie 24 zł, w Księgarni Wysyłkowej Wydawnictwa WAM.

Aby uzyskać rabat, przy składaniu zamówienia należy podać kod ZD1. Przy zamówieniu od 50.00 zł koszty wysyłki pokrywa Wydawnictwo WAM.

Księgarnia Wysyłkowa Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków
tel.: 12 62 93 260-261, 12 62 93 447, faks: 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

- Leczenia stanów pourazowych, stwardnienia rozsianego, nietrzymania moczu, torbieli jajników, chorób zwyrodnieniowych i wielu innych schorzeń terapią energotonową -Hi ToP.
- Bezinwazyjnego leczenia skolioz, kifoz i lordoz Metodą F.E.D.
- Usuwanie ostróg piętowych, dolegliwości łokcia tenisisty/golfisty, zwapnień ścięgna Achillesa, punktów bólowych falą uderzeniową ESWT.
- Leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żylakowej, choroba Graves - Besedowa - Metodą Zenni.
- USG - jamy brzusznej, gałki ocznej, tarczycy, węzłów chłonnych, prostaty, jąder; Doppler tętnic szyjnych.
- Laboratorium diagnostyki wad postawy - stóp, kręgosłupa oraz koordynacji i równowagi.
- Wykonania indywidualnych wkładek ortopedycznych.
- Kompleksowej rehabilitacji:
 - kinezyterapii
 - fizykoterapii

Nowości w ACM

- Konsultacje u okulistów oraz kompleksowe komputerowe badanie wzroku medyczne
- Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE !**
- Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej

Zapraszamy

Radom ul. Struga 60
tel. 48 330 84 11,
kom. 502 392 113

www.acm.radom.pl

Bezinwazyjne badanie kręgosłupa
urządzeniem
Diers Formetric 4D w ACM!

w 96% pokrywające się z wynikiem RTG!

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

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 jakiegokolwiek zmiany w swoim materiale. Redakcja zastrzega sobie odmowę publikacji takich materiałów.

Kolegium redakcyjne:
Arkadiusz Michalski
Katarzyna Rychlicka-Jurczak

WYDAWCA:
FAMA
Zbigniew Gumiński
Nakład 3000 egz.

Za treść ogłoszeń wydawca nie odpowiada.

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

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

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
naszym Klientom i Współpracownikom
najlepsze życzenia
radości i wiosennego optymizmu
oraz ciepła i samych cudownych chwil
przeżytych wśród najbliższych
składa Zarząd Spółki Korej



Święta Wielkanocne

Wszystkim czytelnikom biuletynu USRONIE
życzę wspaniałych Świąt Wielkiej Nocy.
Niech nadzieja i radość wielkanocnego poranka
towarzyszy w rodzinnych spotkaniach,
pełnych wzajemnej życzliwości i pokoju.
Radość i nadzieja
jaką niesie ze sobą Wielkanoc
niech towarzyszą również tym wszystkim,
którzy czas świąt spędzać będą
poza rodzinnym domem.
Niech tegoroczne święta zapiszą się
w naszej pamięci
jako szczególnie ważne i cudowne.

*Zbigniew Gumiński
wydawca*



T E R A P I A
KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

Artur Kieloch
mgr Rehabilitacji Ruchowej

Terapeuta Uwierzytelniony
Międzynarodowego Instytutu McKenzie,
Licencjonowany w USA fizjoterapeuta



Gabinet:
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel. 696 018 999

