



ECHO POJEZIERZA

www.smp.olsztyn.pl

BIULETYN MIESZKAŃCÓW SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ POJEZIERZE W OLSZTYNIE

Nr 2 (111)

Grudzień 2023

Olsztyn

ISSN 1642-0160



*Szczęśliwych, pełnych nadziei
Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślności i pokoju
w Nowym Roku!*



*życzą Rada Nadzorcza i Zarząd
Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze” w Olsztynie*

Kołodujemy po naszymu!



Anioł pasterzom mówił

Anioł pasterzom mówił:
Chrystus się wam narodził
w Betlejem, nie bardzo
podłym mieście.
Narodził się w ubóstwie
Pan waszego stworzenia.

Chcąc się dowiedzieć tego
poselstwa wesołego,
bieżeli do Betlejem skwapliwie.
Znaleźli dziecię w żłobie,
Maryję z Józefem.

Taki Pan chwałę wielkiej,
uniżył się Wysoki,
pałacu kosztownego żadnego
nie miał zbudowanego
Pan wszego stworzenia.

O dziwne narodzenie,
nigdy niewysławione!
Poczęła Panna Syna w czystości,
porodziła w całości
Panieństwa swojego.
Już się ono spełniło,
co pod figurą było:

Arona różdżka ona zielona
stała się nam kwitnąca
i owoc rodząca.
Słuchajcież Boga Ojca,
jako wam Go zaleca:

Ten ci jest Syn najmilszy, jedyny,
w raju wam obiecany,
Tego wy słuchajcie.

Boгу bądź cześć i chwała,
która byś nie ustała,
jako Ojcu, tak i Jego Synowi
i Świętemu Duchowi,
w Trójcy jedynemu.



Ангел пастирям МОВИВ

Ангел пастирям мовив:
Христос ся нам народив,
В Вифлеємі, містечку убогим,
І в роді Давидовім
З Пречистої Марії.

О дивное Рождество,
Великое торжество;
Почала Діва Сина в чистости,
Породила в радости,
Із Дівства свогого.

Пастиріє ввірили,
До нього поспішили,
з охотов мило Йому співали.
Дитя в яслах вітали,
Марію з Йосифом.

Уже ся то сповнило,
Що у пророка було:
Галузка Аронова зацвіла,
Цвіток з себе пустила
І овоч зродила!

Слухайте Бога Отця,
Неба і землі Творця:
"Це Син мій наймиліший,
коханий,
Світу з неба післаний,
Його ви слухайте!"

Богу будь честь і хвала,
На вік віків і слава.
Як Отцю, так і Його Синові.
І Святому Духові,
В Трійці єдиному.



Cicha noc

Cicha noc, święta noc,
Pokój niesie ludziom wszem.
A u żłóbka Matka Święta,
Czuwa sama, uśmiechnięta,
Nad Dzieciątka snem,
Nad Dzieciątka snem.

Cicha noc, święta noc,
Pastuszkowie od swych trzód,
Biegną wielce zadziwieni,
Za anielskim głosem pieni,
Gdzie się spełnił cud,
Gdzie się spełnił cud.

Cicha noc, święta noc,
Narodzony Boży Syn.
Pan Wielkiego Majestatu,
Niesie dziś całemu światu,
Odkupienie win,
Odkupienie win.

Cicha noc, święta noc,
Jakiż w Tobie dzisiaj cud,
W Betlejem Dziecina Święta
Wznosi w górę swe rączęta
Błogosławi lud,
Błogosławi lud.



Тиха ніч

Тиха ніч, свята ніч!
Ясність б'є від зірниць.
Дитиньонька Пресвята,
Така ясна, мов зоря,
(2) Спочиває в тихім сні.

Тиха ніч, свята ніч!
Гей, утри сльози з віч,
Бо Син Божий йде до нас,
Цілий світ любов'ю спас,
(2) Вітай нам, святе Дитя!

Свята ніч настає,
Ясний блиск з неба б'є,
В людським тілі Божий Син
Прийшов нині в Вифлеєм
Щоб спасти цілий світ.
Щоб спасти всіх людей

Тиха ніч, свята ніч!
Зірка сяє ясна,
Потішає серця,
Величає Христа.
Дитя святе, як зоря,
Нам світи, зоря ясна!



Zmiany w Zarządzie naszej spółdzielni

Czas jest nieodzownym partnerem w każdym przedsięwzięciu. Zazwyczaj sprzyja, ponieważ każda inwestycja potrzebuje dobrego planowania i stopniowej, rzetelnej realizacji, a to musi trwać. Czas powoduje również, że wszystko przemija. Dzisiaj odnowione budynki, kiedyś ponownie trzeba będzie wyremontować. Odkąd powstała nasza spółdzielnia, czas, który jest nam dany pozwala stopniowo ją unowocześniać, ale i niewątpliwie jego upływ powoduje, że kolejne inwestycje i zmiany są niezbędne. Ostatecznie odchodzą na zasłużoną emeryturę również osoby, które od wielu lat służyły spółdzielni swoim fachowym, profesjonalnym wsparciem. Wiceprezes do spraw technicznych Andrzej Mróz wraz z początkiem października 2023 roku przestał pełnić swoją funkcję. W jego kompetencjach były dbałość o należyty stan techniczny budynków, remonty i inwestycje w naszych zasobach. Jest mi bardzo miło podziękować Prezesowi Andrzejowi Mrozowi za lata służby i oddania oraz wspomnieć, że ta współpraca zapisze się na kartach historii spółdzielni jako bardzo wartościowa. W 2021 roku z powodów zdrowotnych udał się na emeryturę Roman Chodor, wieloletni, zasłużony i oddany spółdzielni specjalista, który również pełnił obowiązki wiceprezesa. Odejście w tak krótkim czasie tak zaangażowanych w sprawy spółdzielców fachowców, jest dla nas wyzwaniem, aby nadal utrzymać wysoki poziom zarządzania, jaki postawiliśmy sobie na początku swojej pracy. Zdecydowaliśmy, że funkcję członków zarządu będą pełnić dotychczasowi pracownicy spółdzielni: Wiesława Tańska, Kierownik Administracji Osiedla „Pojezierze” oraz Hanna Podgórska, Główna Księgową.

Czas wyzwań nadal nie dobiegł końca. Pogłębiający się kryzys migracyjny w Europie, wojna na Ukrainie, rosnące ceny towarów oraz usług nie sprzyjają upragnionej stabilności. Wciąż rosną ceny na rynku materiałów budowlanych, co przekłada się bezpośrednio na koszty remontów budynków. Utrzymywana dotychczas stawka opłaty na fundusz remontowy będzie musiała niechybnie wzrosnąć. Są to koszty, których nie da się uniknąć.

Spółdzielnia ponosi również spore wydatki na dostosowanie części nieruchomości do zmieniających się wymogów przeciwpożarowych. Są to narzucone z zewnątrz, prawne obowiązki, których nie można kwestionować. Sprawy bezpieczeństwa są priorytetowe, dlatego Zarząd bardzo poważnie i odpowiedzialnie traktuje proces dostosowywania naszych zasobów do wytycznych, między innymi Straży Pożarnej. Dotyczy to nie tylko instalacji, ale i dojazdów do budynków, które muszą zapewnić dostęp wszystkim służbom ratunkowym i technicznym, o ile zajdzie taka potrzeba.

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia skłaniają do refleksji na temat ważnego dzisiaj i wciąż aktualnego problemu samotności wśród osób starszych. Społeczeństwo starzeje się, przybywa więc emerytów, na ten problem wielu z nas nie ma wpływu. Ponad to postępuje zjawisko wykluczenia tych osób, osieroconych często przez rodziny lub zwyczajnie przez los. Na ten problem możemy mieć wpływ i powinniśmy reagować. Chodzi o sąsiedzkie wsparcie, ludzką życzliwość, czasem chociaż w postaci dobrego słowa. Nabiera to szczególnego znaczenia, gdy przychodzą święta. Dla nikogo nie powinny być one samotne i smutne. Najlepiej o tym pisał polski poeta i prozaik Cyprian Kamil Norwid, jego słowa są nadal żywe. „Jest w moim kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny, przy wzejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie, ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny, najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie. Ten biały, kruchy opłatek, pszenna kruszyna chleba, a symbol wielkich rzeczy, symbol pokoju i nieba. Na ziemię w noc wtuloną, Bóg schodzi, jak przed wiekami. Braćmi się znowu poczujemy, przebaczymy krzywdy, gdy trzeba. Podzielmy się opłatkiem, chlebem pokoju i nieba.”

Wiesław Barański
Prezes Zarządu



fol. A. Stachurski



Skwer wg projektu autorstwa Anny Tkacz

fol. R. Chodor



Remontów ciąg dalszy

Utrzymanie zasobów w należyłym stanie technicznym należy do głównych zadań zarządcy nieruchomości jakim jest Spółdzielnia. Czyniliśmy to również w tym roku, który niebawem dobiegnie końca. Jest to

czas podsumowań i przekazania Państwu informacji na temat zrealizowanych głównych prac remontowych.

Kontynuowaliśmy wymianę pionów wodno-kanalizacyjnych. W bieżącym roku wymieniliśmy piony w budynku mieszkalnym przy ul. Dworcowej 10 oraz zakończyliśmy prace w budynku przy ul. Dworcowej 16. Pragnę przy tym zaznaczyć, że mimo uciążliwości tego rodzaju robót, mieszkańcy podchodzą ze zrozumieniem i oczekują ich realizacji w kolejnych budynkach. Wymieniono również poziomy kanalizacyjne w budynku przy ul. Dworcowej 10 oraz poziomy wodne w budynku przy ul. Czeskiej 22.

Kolejnym zadaniem był remont balkonów, których stan techniczny płyt balkonowych wymagał pilnej i gruntowej naprawy. Wyremontowano je w budynkach przy ul. Dworcowej 50, Dworcowej 65, Żołnierskiej 22.

Informowaliśmy również o konieczności wykonania nawodnionych pionów instalacji przeciwpożarowej w następstwie decyzji Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej. Jest to kosztowny wydatek obejmujący zarówno wykonanie instalacji, montaż urządzeń hydroforowych, wymianę rozdzielnic elektrycznych, wymianę wskazanych przez projektanta drzwi odpowiedniej odporności ogniowej, wykonanie oddymiania klatek schodowych. W bieżącym roku wykonaliśmy pierwszy etap polegający na sporządzeniu dokumentacji technicznej oraz wykonaniu pionów instalacji p.poż. w budynkach przy ul. Pana Tadeusza 4, 7, 8.

Do końca roku piony zostaną wykonane w budynkach przy ul. Kołobrzeskiej 13I, L, w których również w ramach tego przedsięwzięcia wykonano ściany p.poż. oraz wymieniono drzwi na 11 kondygnacjach. Dalsze etapy kontynuowane będą w 2024 r.

Sukcesywnie likwidowane są zsypy w wieżowcach wraz z wybudowaniem osłon śmietnikowych, które zrealizowaliśmy w budynkach przy ul. Pana Tadeusza 8, Pana Tadeusza 12, Dworcowej 54, Dworcowej 58, Żołnierskiej 41. Remontu wymagały również pokrycia dachowe, które wykonano w budynkach mieszkalnych przy ul. Kołobrzeskiej 22 i 24.



Skwer wg projektu autorstwa Anny Tkacz

Ponadto sukcesywnie w zasobach wymieniane są wyłazy dachowe. Dotychczasowe ciężkie wymieniono na lekkie, bezpieczne, doświetlające klatkę schodową w budynkach przy ul. Dworcowej 54, 62, 64, 65, 66; Pstrowskiego 25, Wyszyńskiego 12.

Wykonano remont klatek schodowych w budynkach przy ul. Westerplatte 4, Pana Tadeusza 2, Dworcowej 41A, Czeskiej 20 oraz remont piwnic przy ul. Dworcowej 41A, Czeskiej 20 i Dworcowej 83 (kl. I i II).

Stolarkę okienną klatki schodowej wymieniono w budynku przy ul. Głowackiego 4AB oraz w suszarniach budynku przy ul. Dworcowej 14, 16. Kontynuowano remont węzłów c.o. w budynkach przy ul. Kołobrzeskiej 13B, C, D, E, F, Dworcowej 41. Wykonano remont chodnika przy ul. Dworcowej 27.

Uzupełniane i malowane są urządzenia placów zabaw oraz ławki. Podsumowując należy stwierdzić, że zrealizowanie dotychczasowych remontów wymagało zweryfikowania, a tym samym podniesienia opłat wnoszonych przez mieszkańców na fundusz remontowy. Jest to działanie niezbędne, aby utrzymać nieruchomości i ich otoczenie w niepogorszonym stanie technicznym.

Jednocześnie obejmując funkcję członka Zarządu, świadoma odpowiedzialności zapewniam Państwa, że mając na względzie doświadczenie zdobyte przez okres ponad 22 lat pracy w Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze” będę z należytą starannością realizowała obowiązki oraz oczekiwania mieszkańców.

Wiesława Tańska
Członek Zarządu, Kierownik AO „Pojezierze“

Ciepło i woda pod kontrolą

W październiku bieżącego roku rozpoczęliśmy zapowiadany proces wymiany wodomierzy zimnej i ciepłej wody oraz podzielników kosztów centralnego ogrzewania, który potrwa do końca września przyszłego roku. Konieczność wykonania tych prac wynika z faktu, iż w okresie 2023-2024 kończy się termin działania baterii nakładkowych wodomierzy i podzielników. Informację na temat wizyt monterskich w poszczególnych budynkach umieszczane są na drzwiach do budynków. Zadania podejmuje się firma ista Polska.

Prace prowadzi się dwuetapowo. W jednym terminie montowane są wodomierze, a w drugim podzielniki. Podczas wymiany wodomierzy zdarzają się nieprzewidziane sytuacje np. brak dostępu do instalacji. Niejednokrotnie monter stwierdza, że wewnętrzna instalacja wodna jest w złym stanie technicznym, co podczas prac montażowych może powodować przeciek z instalacji. Oczywiście informując mieszkańca o swoich obawach, monter uzgadnia dalszy sposób postępowania.

Zarówno wodomierze, jak i podzielniki są własnością mieszkańców, dlatego też zdemontowane urządzenia można zatrzymać lub przekazać monterowi celem utylizacji. Wymiana podzielników wymuszona jest trwałością baterii: 10 lat + 1 rok. Są one najważniejszym i jednocześnie najdroższym elementem urządzenia. Nowe podzielniki różnią się wymiarami, ekranem oraz wyświetlanymi wskazaniami. Zasada działania podzielników ista jest taka sama co podzielników dotychczasowych. Stare podzielniki zostawiane u mieszkańców, można przynieść do utylizacji i zostawić w koszach do tego przeznaczonych, które znajdują się w siedzibach administracji osiedli lub w ostateczności posortować: „metal, plastik, różne“.



foto. A. Smoczyńska

Na terenie naszej spółdzielni wymienionych zostanie 30 tys. podzielników kosztów ciepła. Użytkownicy, którzy nie skorzystają z zaproponowanej możliwości wymiany urządzeń będą rozliczeni w kolejnym roku jako lokal nieopomiarowany. Koszt montowanych urządzeń obciąża użytkownika lokalu. Opłaty z tym związane wnoszone będą od stycznia 2024 r. jednorazowo lub w 12 miesięcznych opłatach. Informację dotyczącą wysokości kosztów wymiany wodomierzy i podzielników prześlemy indywidualnie mieszkańcom.

Wiesława Tańska
Członek Zarządu, Kierownik AO „Pojezierze“

BIO odpowiedzialni



graf. A. Smoczyńska

Śmieci i ich utylizacja oraz wprowadzenie do powtórnego obiegu części z nich, tak zwany recykling, to poważne wyzwanie, obecnie już o charakterze globalnym. Konsumpcja w dzisiejszym kształcie, gdy większość produktów jest jakkolwiek opakowana, generuje hałdy odpadów, do tego dochodzi zmarnowana żywność, odpady budowlane, zużyte sprzęty oraz niezliczone przedmioty codziennego użytku. Odzyskiwanie szkła, metalu i plastiku jest koniecznością. Pozwala to na powrót wykorzystać część materiałów.

Jednym z najnowszych wyzwań w gospodarowaniu odpadami jest problem niewłaściwej segregacji odpadów bio. Ostatnio aktywnie zaangażowało się w jego rozwiązanie liczne samorządy, tworząc kampanie edukacyjne, tłumaczące, jak należy postępować z takimi odpadkami. Otóż, jak wiadomo pojemnik przeznaczony na odpady biodegradowalne jest brązowy, co ma sugerować, że trafiać powinna do niego wszelka substancja organiczna. Są jednak tego pewne ograniczenia. Najlepiej zrozumieją to osoby, które uprawiają ogród, na przykład działkowicze. Odpady bio trafiają do lokalnych kompostowni, czyli mają wrócić do obiegu, na przykład jako nawóz. W związku z tym nie można wrzucać tam żadnych odpadków pochodzenia zwierzęcego (np. mięso, tłuszcz, zupy na wywarach zwierzęcych). Rzecz jasna nie może tam trafiać plastik i z tego właśnie powodu samorządy zaangażowały się w kampanie edukacyjne. Zdarza się niestety, że konsumenci wrzucają do pojemników bio zgromadzone od-

padki wraz z workiem foliowym, w którym je zbierali w domu. Zasada jest taka, że do brązowych pojemników bio wrzucamy zawartość brązowych worków, a worki po nich wyrzucamy oddzielnie. Konsumenci często tłumaczą swoje zachowanie tym, że kupili worki kompostowalne, czyli takie, które rozłożą się wraz z odpadkami. Niestety często worki z takim oznaczeniem nie rozkładają się, o czym zaświadcza służby obsługujące kompostownie. Odpadki bio powinno się wyrzucić luzem. Można je też zapakować w szary papier lub starą torbę papierową (nie w zadrukowaną gazetę lub papier z nadrukiem).

Co wyrzucamy do brązowych pojemników? Powinny tam trafiać odpadki organiczne, ulegające naturalnemu rozkładowi. A zatem obierki z warzyw i owoców, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty i rośliny, ogólnie resztki jedzenia pochodzenia roślinnego. Nie należy wrzucać do brązowego pojemnika odchodów domowych zwierząt, popiołów, a także części roślin zanieczyszczonych ziemią, żwirem lub kamieniami. Bardzo ważne – nie wrzucamy popsutych lub spleśniałych artykułów spożywczych.

Wyrzucanie odpadów w nieodpowiednich opakowaniach lub domieszka innych odpadów, nie nadających się do kompostowania w pojemniku brązowym, dyskwalifikuje bioodpady, tzn. taki surowiec nie będzie nadawał się do kompostowania i zostanie potraktowany jako odpady zmieszane. Nie zostanie również odebrany w terminie odbioru odpadów bio. Jeśli mamy wątpliwości czy dany odpad jest bioodpadem czy też nie, lepiej wrzucić go do pojemnika na odpady zmieszane.

Aniela U. Smoczyńska

NIE WRZUCAMY DO POJEMNIKÓW BRĄZOWYCH:

- surowego mięsa,
- resztek nieroślinnych, takich jak tłuszcz, nabiał,
- padliny,
- drewna poremontowego,
- kości,
- pieluch jednorazowych,
- kartonów po mleku, soku,
- odchodów zwierzęcych,
- niedopałków z papierosów,
- trocin zanieczyszczonych odchodami zwierząt,
- piasku dla kotów,
- popsutych lub spleśniałych artykułów spożywczych.

Dobroczynne ogrody

Z Beata Płoszaj-Witkowską rozmawiam w jej ogrodzie w Dercu, niedaleko Olsztyna. To miejsce niesamowicie różnorodne i mimo późnej jesieni, bardzo kolorowe i pachnące.



foto. J. Pejajk

Czy ogrody potrafią leczyć?

Zdecydowanie tak. Mogę wymienić szereg schorzeń, a nawet poważnych chorób, których leczenie wspomaga się w ogrodzie. Wciąż my, hortiterapeuci spotykamy się ze stereotypowym myśleniem, że leczą tylko leki, czyli farmacja. Bagatelizuje się działanie roślin na zdrowie człowieka. Łatwiej nam pojąć, a wręcz wygodnie jest myśleć, że jedynie określona substancja wprowadzona do organizmu „walczy” z chorobą. Niedoceniaamy działania przyrody i jej bodźców na organizm, który tak pobudzony lub uspokojony, sam powoli zaczyna radzić sobie z problemami. Warto pamiętać, że bezpośredni kontakt z roślinami, czy to w postaci biernego przebywania wśród nich, czy aktywnej pracy w ogrodzie, wywiera pozytywny wpływ na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Stąd idea ogrodów terapeutycznych, czyli tak planowanych, aby miały prozdrowotny wpływ na człowieka.

Co to jest hortiterapia? Czy zajmuje się hortiterapeuta?

Ogrodoterapia (hortiterapia, ang. Horticultural therapy) to pojęcie złożone. Jest zarówno interdyscyplinarną dziedziną nauki, jak i rodzajem terapii coraz śmieiej wkraczającym na polski grunt. Duży wkład pracy w tej dziedzinie mają naukowcy między innymi z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Hortiterapia wykorzystuje zajęcia w ogrodzie, pracę z roślinami

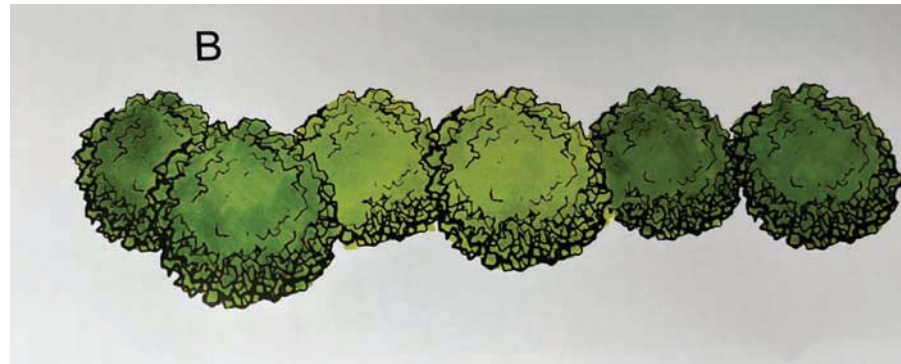
oraz przebywanie wśród roślin, jako poprawę sprawności fizycznej, rozwój emocjonalny i umysłowy, wyciszenie i uspokojenie nerwów. Sam kontakt z roślinami wzbogaca doznania estetyczne i wspiera prawidłowy rozwój dzieci, a osobom starszym zastępuje pracę, podnosząc ich poczucie bycia potrzebnym. Co ciekawe ogrodoterapia, mimo, że przede wszystkim przeznaczona jest dla osób z określonymi schorzeniami i zaburzeniami, to może też pomagać osobom zupełnie zdrowym – a przynajmniej pozornie zdrowym. Wielu z nas cierpi dzisiaj na zaburzenia i schorzenia natury cywilizacyjnej, o których często nie mamy pojęcia. Chodzi o nieprawidłową integrację sensoryczną, depresję, czy uzależnienie od typowych dla naszych czasów urządzeń elektronicznych. Naszymi pacjentami są zazwyczaj osoby chore lub niedomagające umysłowo, osoby z uszkodzeniami fizycznymi (po udarach lub z wrodzonymi niepełnosprawnościami), osoby z zaburzeniami sensorycznymi, narkomani, alkoholicy, ale także osoby niedołączone i wiele innych. Hortiterapeuta to nowy zawód. Uważam, że jest to profesja przyszłości, z naturalnych przyczyn, właśnie postępu chorób cywilizacyjnych i innych. Z dobroczynnego działania ogrodów korzystać może każdy, często ogrodoterapia obejmuje również rodzinę pacjenta.

Hortiterapia nie jest chyba zupełnie nową dziedziną?

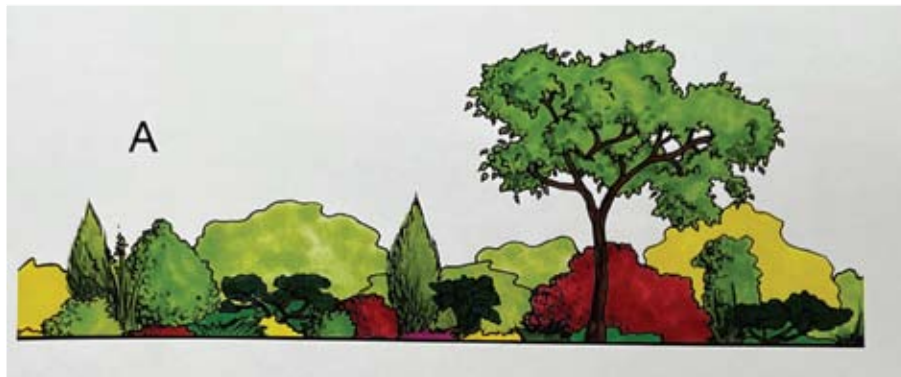
Nowe jest tylko podejście, do starych, jak cywi-



A - kompozycja monotonna widok z boku



B - kompozycja monotonna widok z góry



A - kompozycja różnorodna widok z boku



B - kompozycja różnorodna widok z góry
(źródło: Izabela Targ, Zakładanie ogrodu terapeutycznego w zagrodzie wiejskiej)

lizacja dobrych praktyk. Ogrodoterapia jest zjawiskiem nowym, zwłaszcza na polskim gruncie, ale jej początków możemy doszukiwać się już w starożytnym Egipcie. Nadworni lekarze zalecali członkom rodziny faraona z zaburzeniami psychicznymi spacerować po ogrodach. Dobroczynny wpływ natury był podświadomie wykorzystywany od zawsze, ale nigdy nie nazy-

wany wprost – terapią. To myślenie zaczęło pączkować w XIX wieku, w klinikach w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Hiszpanii. Dostrzegano zbawienny wpływ przyrody na zdrowie człowieka, sytuując liczne kliniki i uzdrowiska na terenach wiejskich, gdzie przyroda była bujna i różnorodna. W latach 70. XX wieku wprowadzono nauczanie hortiterapii na uczelniach rolniczych w Stanach Zjednoczonych. Intensywny rozwój tej dziedziny przypadł na końcówkę ubiegłego stulecia. Stało się to za sprawą amerykańskiego architekta i psychologa środowiskowego Rogera Ulricha. Udostępnił on wyniki badań wpływu zieleni na pacjentów przebywających w szpitalu. Obecnie jest ona przedmiotem badań i nauczania zarówno w Ameryce Północnej jak i Europie oraz w Japonii i Korei Południowej.

Które ogrody leczą?

Można przyjąć, że wszystkie ogrody mają właściwości terapeutyczne. Mara Eckerling, znana hortiterapeutka definiuje ogród leczniczy, jako „ogród zaprojektowany tak, aby ludzie czuli się w nim lepiej”. Ja osobiście bardzo cenię ludzi, którzy świadomie projektują ogrody tak, aby najlepiej służyły ich odbiorcom i użytkownikom. To trudna sztuka, wymagająca sporej wiedzy przyrodniczej, ale i umiejętności dbania o zieleni, która w dzisiejszych, trudnych czasach, widocznych skutków zmian klimatycznych, nabiera szczególnego znaczenia. Dzięki przekazywanej wiedzy przez architektów krajobrazu specjalizujących się w hortiterapii do wszelkich instytucji zajmujących się utrzymaniem ogrodów, skwerów i parków oraz ich projektowaniem, zieleni na terenach miejskich jest coraz łudniejsza i bardziej prozdrowotna.

Na codzień uczę studentów kierunków ogrodniczych i architektury krajobrazu, jak wielką rolę w życiu człowieka odrywa przyroda, w szczególności ogród. Widzę ogromne zrozumienie tej tematyki i nie ukrywam sporą frekwencją, również na studiach zaocznych i podyplomowych. To oznacza też duże zapotrzebowanie na

hortiterapię i to, że nie jest ona już tak stereotypowo traktowana jak kiedyś.

Jak zaprojektować ogród, aby był on terapeutyczny?

Celem ogrodów terapeutycznych jest sprawienie, aby ich użytkownicy czuli się bezpiecznie, bardziej zrelaksowani, komfortowo, a ich siły witalne i samopoczucie zostały zregenerowane. Z jednej strony podlegają wszystkim zasadom projektowania ogrodów tradycyjnych, z drugiej strony wymagają uwzględnienia potrzeb i ograniczeń osób, które będą z nich korzystały. Warto pamiętać, że projektowany i urządzany przez nas ogród nie stanowi tylko odrębnej działki, ale jest częścią określonego krajobrazu. Co zrozumiałe, ma też swoje ograniczenia przestrzenne, kulturowe i przyrodnicze. Z tych powodów, mimo szczerych chęci nie każda roślina znajdzie się w naszym ogrodzie. Ponadto ogród powinien naturalnie komponować się z budynkami, ciągami komunikacyjnymi, placami zabaw, czy inną miejską infrastrukturą. To więc zadanie nie łatwe. W ogrodzie terapeutycznym powinny znaleźć się rośliny stymulujące pięć zmysłów (wzrok, słuch, zapach, smak i dotyk). Trzeba być świadomym, że samo postrzeganie ogrodu, doznania wzrokowe, są bardzo istotne, ponieważ obraz kompozycji roślinnych tworzy ich zmysłowe odwzorowanie w umyśle. Budzenie tych zmysłów jest podstawowym założeniem projektanta. Dokonuje się tego za pomocą odpowiednio dobranych kolorów i kształtów, zarówno w po-

staci doboru materiału roślinnego, jak i elementów nieożywionych, takich, jak mała architektura, czy nawierzchnie. Należy unikać kompozycji monottonnych. Najłatwiej wyobrazić sobie to można na przykładzie trzech roślin – jedna powinna być wertykalna, druga horyzontalna, trzecia pośrednia. Jeżeli z estetycznym umiarem zastosujemy rośliny o różnym wybarwieniu liści, kwiatów, łodyg, wówczas kompozycja stanie się bardziej zróżnicowana i przyjemniejsza dla oka. Aby stymulować słuch korzystamy z różnych odmian traw, czy roślin bogatych w liście, które szumią lub szeleszczą na wietrze. Węch pobudzamy głównie poprzez nasadzenia roślin pachnących.

Warunki środowiskowe często uniemożliwiają sadzenie określonych gatunków. Niestety trzeba się pogodzić również z faktem, że mimo próby dostosowania roślin do miejsca, w którym mają one rosnać, zdarza się, że sadzonki obumierają. Wiąże się to z wieloma czynnikami, również atmosferycznymi, które mogą spowodować utratę roślin. Ogród to twór żywy. Dosażanie roślin i ich wymiana to naturalne, zwyczajowe czynności, które są następstwem etapów życia.

Dr inż. Beata Płoszaj-Witkowska pracuje w Katedrze Architektury Krajobrazu UWM. Specjalizuje się w roślinach ozdobnych – wyhodowała m.in. lilie „Queen of Kortowo“, „Kortowo“ oraz „Red Kortowo“.

Aniela U. Smoczyńska



Skwer wg projektu autorstwa Anny Tkacz

Zielona elegancja



fol. R. Chodor

Osoby, które uprawiają ogrody dobrze wiedzą, ile pracy trzeba włożyć przez cały rok, aby uzyskać upragnione efekty. To nie tylko planowanie i urządzanie, ale też stała pielęgnacja, walka z chorobami, przebudowa, dosadzanie oraz podlewanie, bo jak wiadomo, na opady atmosferyczne nie ma co liczyć. Utrzymanie ponad czterdziestu hektarów terenów zielonych położonych w naszej spółdzielni wymaga stałej, uważnej troski i bezpośredniego reagowania na konkretne sytuacje. Jesień w tym roku była dość ciepła. Okres wegetacyjny był wydłużony, co zaowocowało w dosłownym znaczeniu. Wiele roślin kwitło więcej niż raz, miały też wiele dorodnych owoców. Jeszcze w drugiej połowie listopada można było dostrzec pęczki kwiatowe na azaliach w przedogródkach, roślinność długo cieszyła oko

spółdzielców swoją soczystością i bujnością. Niektóre rośliny w przedogródkach kwitły nawet w trzecim tygodniu listopada, pomimo przymrozków i marzącego deszczu.

Drzewa wymagają od nas sporej uwagi, aby mogły długo służyć mieszkańcom. Niektóre są sporych rozmiarów, rozłożyste i wysokie. Uwagi wymagają wierzby, które są niestety kłopotliwe w pielęgnacji. Należy stale usuwać suche gałęzie, wiele z nich trzeba przycinać. Jednak przyznać należy, że drzewa są niezwykle malownicze i stanowią charakterystyczny element krajobrazu naszej spółdzielni, dlatego staramy się je zachować jak najdłużej. Podobnie ma się sprawa z topolami. Niektóre osiągnęły już wysokość wielopiętrowych budynków, jak te dwie niemalże bliźniacze przy ul. Pana Tadeusza.



fol. A. Smoczyńska



fol. A. Smoczyńska



fot. A. Smoczyńska

To również typowy, urokliwy element krajobrazu przed budynkami spółdzielczymi, o który warto dbać.

Uprzątnięcie liści w tym roku było opóźnione ze względu na długo utrzymującą się dodatnią temperaturę powietrza. Gdy jednak ten moment nadszedł, bywało, że dziennie trzeba było usunąć na jednym osiedlu nawet kilka kontenerów liści, czyli ponad 7 m³ dziennie, co można oszacować na wagę kilku ton. Pierwsze zaczęły zrzucać liście brzozy, lipy, klony, następnie dęby. Wierzby i topole jako jedne z ostatnich. Opady śniegu i oblodzenia wymagały szybkiej reakcji od bardzo wczesnych godzin porannych, aby chodniki były drożne i bezpieczne dla osób wychodzących rano do pracy i szkoły.

W tym roku odnowiliśmy wiele skwerów i przedogródków, między innymi przy ul. Dworcowej 70, 75, 77, Pstrowskiego 25 i Wyszyńskiego 4. Posadziliśmy kilka tysięcy nowych roślin. Wycinkę kilkunastu wierzb przy ul. Pana Tadeusza 14 zastąpiliśmy nowymi nasadzeniami. Wśród nowych drzew pojawiły się również dęby i wiśnie ozdobne. Skwery i przedogródki, które odnowiliśmy w ostatnich kilku latach, nadal systematycznie pielęgnujemy. W tym roku można było podzi-



fot. A. Smoczyńska

wiać, jak wypiękniały te przy ul. Dworcowej 34, 40, 51, 59, 64, 69, Żołnierskiej 30 i 31, Wyszyńskiego 4, 8, 24 i przy ul. Czeskiej 26 oraz wiele innych.

*Mariusz Skurat, Daniel Zaniecki
kierownicy działów zieleni AO
„Pojezierze” i „Kormoran”*

**Miejskie
Pogotowia
Techniczne
w Olsztynie**

Pogotowie gazowe	tel. 992, 89 527 31 86
Pogotowie ciepłownicze	tel. 993
Pogotowie energetyczne	tel. 991
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	tel. 994, 89 532 79 01

Święta niesamotne

Kiedyś bywało inaczej! – wzdycha wiele starszych osób, przypominając sobie święta Bożego Narodzenia ze swojego dzieciństwa. Jest w tym wiele prawdy. Czas przyniósł wiele zmian, odchodzi się dzisiaj od tradycji świętowania na rzecz obdarowywania się. Dawniej społeczeństwo było mniej zamożne, toteż sprawy obrzędów i zwyczajów świątecznych wysuwały się na pierwszy plan. Dzięki temu czas spędzony z bliskimi wydawał się piękny i wyjątkowy. Wspólne spędzanie świąt też było czymś fundamentalnym. Charakter religijny sprawiał, że miały one wymiar głęboki i duchowy. Wraz ze stopniową laicyzacją świąt, obrzędy i tradycje tracą na znaczeniu, uwaga skupiona jest raczej na strojach świątecznych, wystroju wnętrza, ozdobach, jedzeniu i rzecz jasna – prezentach. Tradycyjne święta przy stole też powoli przegrywają walkę z czasem. Modne są wyjazdy wakacyjne w tym okresie, na przykład do ciepłych krajów, czy na narty. Dzieje się tak również nie tylko z powodu trendów, ale i z kryzysów międzyludzkich, które coraz częściej dotyczą polskie rodziny. Poróżnieni członkowie rodziny postanawiają nie obchodzić tradycyjnych świąt, ponieważ nie mają ochoty spotkać się z bliskimi. Sadzą, że nie będą okazją do zażegnania sporów, a jedynie przykrym obowiązkiem lub pretekstem do kolejnych kłótni, dlatego wyjazd wakacyjny wydaje się wtedy lepszym pomysłem. Święta Bożego Narodzenia nie są też szczęśliwe dla osób, które straciły swoje rodziny, ale bywa wówczas, że z pomocą przychodzą przyjaciele i znajomi. To szczególnie czas bliskości i nie tylko w rodzinie można go sobie dawać. Smutne święta, czyli samotne to problem starszych osób, które utraciły swoje rodziny, czy to w skutek kłótni, czy przykrego losu. Takich seniorów nie brakuje. Często nie widać ich wykluczenia. Jest ono intymne, ukryte przed sąsiadami, którzy zabiegani przy codziennych obowiązkach nie widzą dramatów tych ludzi.

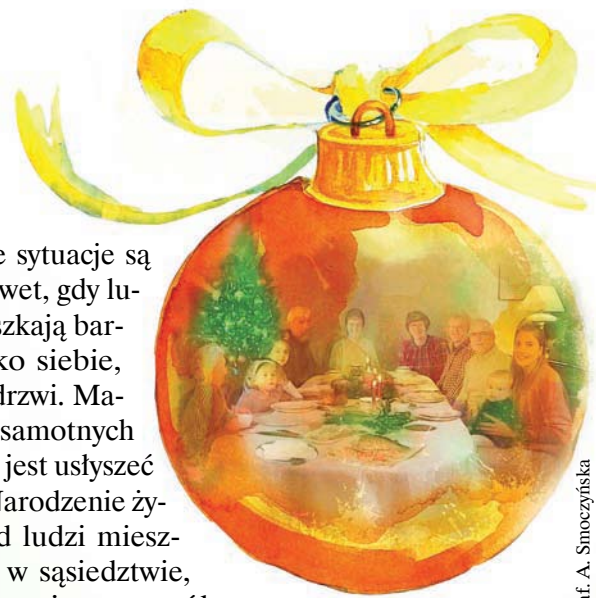
Takie sytuacje są częste nawet, gdy ludzie mieszkają bardzo blisko siebie, drzwiami w drzwiach. Marzeniem samotnych seniorów jest usłyszeć w Boże Narodzenie życzenia od ludzi mieszkających w sąsiedztwie, o zaproszeniu na wspólną wigilię nawet nie myślą. Bywa jednak, że życzliwi mieszkańcy zauważają te osoby i oferują wspólne spędzenie czasu, chociaż na chwilę, chociaż wspólne wypicie barszczu, czy przełamanie się opłatkiem, chociaż w progu mieszkania. Starsi ludzie często wstydzą się swojej starości i ułomności. Zapraszani i zachęceni do wspólnego świętowania, mogą wzbraniać się mówiąc na przykład – Gdzie ja do młodych ludzi, taki stary? Jednak warto próbować i nie zniechęcać się, aby chociaż przez chwilę samotni seniorzy poczuli urok i namiastkę dawnych, cudownych chwil rodzinnych.

Kiedyś było inaczej? W Polsce na Boże Narodzenie czekało się i przygotowywało praktycznie cały rok. Od lata zbierano grzyby w lasach i owoce w sadach, a wszystko trzeba było dokładnie wysuszyć, by przetrwało do grudnia. Potem przychodziła kolej na: mak, mąkę, miód, orzechy i inne produkty. Na targu kupowano śledzie, karpia. W domach szlacheckich, a potem ziemiańskich, polowano i gromadzono dziczyznę na świąteczny stół.

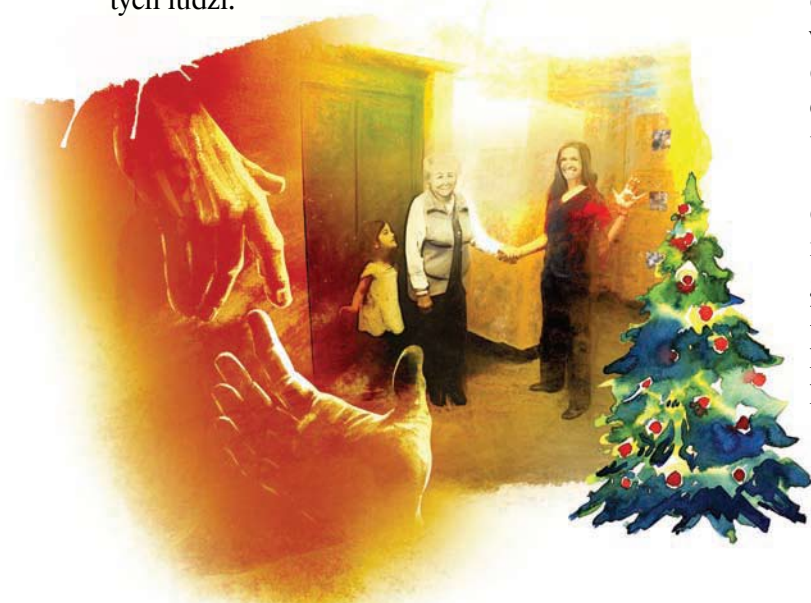
Do Bożego Narodzenia odpowiednio przygotowywał adwent, czas radosnego oczekiwania. Do dzisiaj ta tradycja nadal gości w domach katolickich. Przygotowania do wigilii zaczynały się od rana. Prac w domu nie brakowało dla nikogo. Pierwsze, co nam dziś przychodzi do głowy, to oczywiście ubieranie choinki. Ale trzeba w tym miejscu przypomnieć, że przez całe stulecia, aż do przełomu XVIII i XIX w., w Polsce nikt nie ubierał choinki! Przez całe wieki to snop nieomłoczonego zboża towarzyszył spożywającym wigilijną wieczerzę!

Potrawy powinny się składać ze wszystkich płodów, jakie rodzi hojna przyroda: pól (potrawy mączne), sadu (owoce suszone, orzechy), ogrodu (kapusta, groch, mak), lasu (grzyby) i oczywiście wody (ryby). Dopiero po tak odbytej wieczerzy można było iść na pasterkę i rozpocząć bożonarodzeniowe świętowanie przy śpiewie kolęd.

Aniela U. Smoczyńska



graf. A. Smoczyńska



W sile wieku

Spoleczeństwa Europy starzeją się, co oznacza, że z roku na rok będzie wśród nas więcej starszych osób. Co za tym idzie problemy wieku średniego i starszego będą bardziej widoczne i wymagały będą stałej uwagi i rozwiązywania. Regularna aktywność wśród osób po pięćdziesiątym roku życia przekłada się na ich dłuższe funkcjonowanie jako pracowników, pomocnych dziadków, czy zaangażowanych w sprawy społeczne i sąsiedzkie życzliwych sobie ludzi. Bez wątpienia jest to wyzwanie, aby w starszym wieku pozostać sprawnym i przekonującym jest też fakt, że przekłada się to również na zdrowie.

Problem starzejących się społeczeństw spędza sen z powiek nie tylko demografom. O swoich pracownikach martwią się pracodawcy, ponieważ spada wydajność wykonywanych zleceń. Martwią się również członkowie rodzin osób starszych, ponieważ wzrasta potrzeba opieki, jej koszty i wydłuża się czas poświęcany na leczenie, który mógłby być spożytkowany na cieszenie się życiem i zdrowiem.

Ostatnie badania w społeczeństwach starzejących się wyszczególniają szereg dolegliwości bólowych spowodowanych brakiem aktywności. Jeden z najczęstszych to ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej, potocznie zwany bólem pleców. – Takie niedomagania, w tym bóle i drętwienie kończyn, mogą zmniejszyć wydajność w pracy, wyłączyć z życia rodzinnego i towarzyskiego – ostrzegają lekarze. Zapobieganie jest zadaniem kluczowym, ponieważ skutki w przełożeniu na liczbę cierpiących osób mają poważny wymiar ekonomiczny. Problem będzie objawiał się dotkliwie podczas wszelkich kryzysów. W najbliższych dekadach ból pleców będzie odczuwało coraz więcej osób, co znacząco wpłynie na budżety, system opieki zdrowotnej i gospodarkę. Przede wszystkim trzeba sobie uświadomić wagę problemu.

Statystycznie blisko 20 procent dorosłych Europejczyków zgłasza ból dolnej części pleców, bez względu na wiek. Ta dolegliwość wśród osób starszych występuje częściej. W krajach rozwijających się znaczenie ma edukacja i podnoszenie świadomości społecznej na temat potrzeby bycia aktywnym fizycznie i walki z otyłością.



Taneczne seniorki z klubu Agora

foto. A. Smoczyńska

Bóle krzyża pojawiają się nie tylko z powodu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. Powoduje jej stres, niepokój, czy depresja. Przebywanie długo w jednej pozycji znacząco obciąża stawy i kości, na przykład długie siedzenie przy biurku, czy stanie przy telewizorze. Umysł koncentruje się na wykonywanej pracy lub audycji telewizyjnej, co skutkuje zastygnięciem w określonej, często niewłaściwej pozycji.

Fizjoterapeuci radzą, aby minimum co 20 minut wstać od komputera lub telewizora i wykonać kilka ćwiczeń rozciągających. Jest to podstawowa profilaktyka zapobiegająca wszelkim schorzeniom stawów i kręgosłupa. Nie bez znaczenia jest regularna aktywność, wychodzenie z domu, spotykanie się z ludźmi. Kluby Agora i Akces organizują zajęcia dla osób starszych. Grupy liczą od kilku do kilkunastu osób, a najstarsza aktywna seniorka ma 82 lata i jest świetnym przykładem, że można uczęszczać na zajęcia w każdym wieku. Grupy taneczne seniorów występują też na różnych konkursach i zdobywają liczne nagrody i wyróżnienia. Na zdjęciu seniorskie grupy taneczne skupione w Klubie Agora.

Szczegółowe informacje na temat zajęć i działalności klubów Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze” można znaleźć na stronach internetowych www.powerdance.pl, klubakces.pl i w mediach społecznościowych. Po informacje można też zadzwonić pod numery telefonów podane przy ofertach klubów na kolejnych stronach naszego pisma.

Aniela U. Smoczyńska

TELEFONY DYŻURNE I ALARMOWE SŁUŻB KONSERWACYJNYCH OBSŁUGUJĄCYCH TEREN OSIEDLI KORMORAN I POJEZIERZE

Firma	Godziny przyjmowania zgłoszeń	Rodzaj awarii	Telefon
REMONDIS – pogotowie awaryjne	W dni powszednie po godzinach pracy Administracji oraz w dni świąteczne	awarie instalacji wodnej, kanalizacyjnej, gazowej i elektrycznej.	89 527 37 71, 603 103 134
SCHINDLER	W dni powszednie po godzinach pracy Administracji oraz w dni świąteczne	awarie i usterki dźwigów osobowych	Z telefonu komórkowego 22 54 92 101, 22 33 61 101 Z telefonu stacjonarnego 801 880 013, 800 707 401
Awarie domofonów:	Dział Techniczny AO "Kormoran" 89 534 56 54 i AO "Pojezierze" 89 537 33 63		

**KLUB AKCES – SM POJEZIERZE www.klubakces.pl
UL. PANA TADEUSZA 6A, 10-461 OLSZTYN, tel. 89/5341882, 601080482**

**OFERTA DZIECI-MŁODZIEŻ
KLUB AKCES sezon 2023/24**

GIMNASTYKA Z AKROBATYKĄ Kamila Górską	WTOREK CZWARTEK 17:20
AKTYWNE FIKANIE Jarosław Storoniak	ŚRODA 17:00
GIMNASTYKA KOREKCYJNA Jarosław Storoniak	PONIEDZIAŁEK 17:00 zapisy w biurze klubu
BABY BALET Wiktoria Trochimiak	WTOREK 16:30
GRUPY DANCE IT OUT grupy sportowe Mateusz Wilczewski	PONIEDZIAŁEK ŚRODA PIĄTEK wg grafiku DIO
DIO FIX DANCE grupa naborowa	PONIEDZIAŁEK PIĄTEK 17:00
RAVE DANCE STUDIO Rafał Milcewicz, Wiktoria Wielgosz	wg grafiku RDS
KRAV MAGA Sebastian Smulski, trenerka Karolina	PONIEDZIAŁEK ŚRODA 16:30
SOLTARE instruktorzy Soltare	wg grafiku Soltare

**GRAFIK ZAJĘĆ
FITNESS-REKREACJA**

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
18:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP Jarosław Storoniak	10:00 SENIOR FIT Teresa Mozolewska	18:00 ZDROWY KRĘGOSŁUP Jarosław Storoniak	10:00 SENIOR FIT Teresa Mozolewska
18:05 PILATES Teresa Mozolewska	17:20 JOGA Anastasija Dundicz	18:05 PILATES Teresa Mozolewska	17:20 JOGA Anastasija Dundicz
20:05 TABATA FIT Ewelina Bońkowska -Cieszyńska	18:00 FIZJOTERAPIA/ STRETCHING Urszula Kowalewska	20:05 TABATA FIT Ewelina Bońkowska -Cieszyńska	19:00 FIT FORMA Teresa Mozolewska
	19:00 FIT FORMA Teresa Mozolewska		20:05 SENSUAL LATINO FIT Julia El Azzi
	20:05 SENSUAL LATINO FIT Julia El Azzi		

Honorujemy karty:
Multisport, Fit Profit, Fit Sport, Medicovert Sport, Multisport Senior, PZU Sport.
Dla członków SM Pojezierze i ich rodzin wspólnie zamieszkujących
20% zniżki na zajęcia KS AKCES

PÓŁZIMOWISKO
22.01. - 02.02.2024
dzieci 6-12 lat

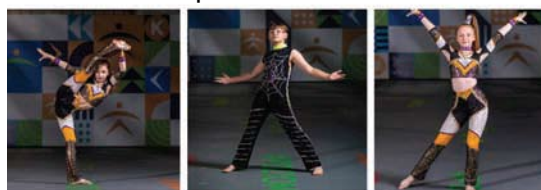
- opieka wychowawcy 7.00-16.00
- obiad dwudaniowy
- zajęcia artystyczne i sportowe
- wyjścia zewnętrzne m.in. kino, kręgielnia, salon zabaw, ognisko z animacjami, park trampolin, strzelnica i wiele innych

1 tydzień - 650zł, 2 tygodnie - 1200zł

KLUB AKCES - SM POJEZIERZE
Olsztyn, Pana Tadeusza 6a
tel. 601 080 482, 89/ 534 18 82
www.klubakces.pl



Grupa DANCE IT OUT





FERIE 2024

PÓŁZIMOWISKO

6-12 LAT

WYPRAWA W KOSMOS

wyjście do planetarium i obserwatorium
eksperymenty:
-galaktyka w słoiku
-w kosmosie nie ma tleniu
-kosmiczny śmieć
kosmiczne prace plastyczne
gry
zabawy
ciekawostki
kosmiczne kino edukacyjne
bal przebierańców
kulig

22.01-26.01.2023

ARKTYKA I ANTARKTYDA

wyjście do Krainy Aktywności i kina
eksperymenty:
-szalony śnieg
zimowe prace plastyczne
tworzenie gry planszowej
zabawy
ciekawostki
kino edukacyjne
bal przebierańców
kulig

29.01-03.02.2023

1 TYDZIEŃ 650 ZŁ 2 TYGODNIE 1200 ZŁ*
CENA ZAWIERA JEDEN POSILEK W POSTACI OBIADU DWUDANIOWEGO
GWARANCJĄ MIEJSCA JEST WPLATA ZALICZKI 200 ZŁ

☎ **601 080 176**
Klub Agora-SM POJEZIERZE
Klub Tańca Sportowego Power Dance
ul. Żołnierska 45a

*(dotyczy również dwójki rodzeństwa)

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS, SPORTOWYCH I REHABILITACYJNYCH

TOTAL FITNESS	AGNIESZKA DĄBROWSKA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 18:10
STEP&SHAPE	AGNIESZKA DĄBROWSKA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 19:10
SZKOŁA PLECÓW	MALGORZATA KOLASIŃSKA	WTOREK I CZWARTEK 10:00 I 18:30
YOGA	ANNA GRABOWSKA	WTOREK I CZWARTEK 17:30
AERIAL YOGA	AGNIESZKA PĄPRZYCKA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 19:30
PILATES	EWA DUL	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 10.00 I 18.30
AERIAL DANCE	AGNIESZKA KISIELEWSKA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 18:30
BRZUCH UDA POŚLADKI	AGNIESZKA KISIELEWSKA	WTOREK I CZWARTEK 18:30
STRETCHING	AGNIESZKA KISIELEWSKA	WTOREK I CZWARTEK 19:30
POWER AEROBIC	ARKADIUSZ JAKUBIAK	WTOREK I CZWARTEK 18:30
ZUMBA FITNESS	MONIKA ZDUNEK	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 18:30
ZUMBA FITNESS	MONIKA ZDUNEK	WTOREK I CZWARTEK 9:00

GRAFIK ZAJĘĆ TANECZNYCH DLA DOROSŁYCH

SALSA BACHATA&LATINO SOLO ZAAWAN.	MAREK MICHALKIEWICZ	GR. 1 PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 18:20 GR.2 PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 19:10
SALSA BACHATA&LATINO SOLO ŚREDNIO ZAAWAN.	MAREK MICHALKIEWICZ	GR. 1 PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 17:30 GR.2 PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 20:00
SALSA BACHATA&LATINO SOLO POZĄTKUJĄCA	MAREK MICHALKIEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 19:30
SALSA BACHATA&LATINO SOLO POZĄTKUJĄCA	ANNA MICHALKIEWICZ MAREK MICHALKIEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 17:30
MILÓŚNICZY TAŃCA	KATARZYNA KORZEB ANNA MICHALKIEWICZ MAREK MICHALKIEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 19:30
KURS SALSA & BACHATA PARY	KATARZYNA KORZEB ANNA MICHALKIEWICZ MAREK MICHALKIEWICZ	CZWARTEK 18:30
TANIEC I RUCH 55+	KATARZYNA KORZEB	GR. ZAAWANSOWANA ŚRODA 9:00 GR. ŚR. ZAAW. ŚRODA 10:00 PIĄTEK 11:00 GR. POZĄTKUJĄCA ŚRODA 11:00
TANIEC I RUCH 55+ ZESPOŁY	KATARZYNA KORZEB	PIĄTEK 9:00 ZESPÓŁ NR 2 PIĄTEK 10:00 ZESPÓŁ POWER SENIORKI
HIGH HEELS	ILONA KUNCEWICZ	WTOREK 19:30
HIGH HEELS W JĘZYKU UKRAIŃSKIM	OLEKSANDRA USACHOVA	PONIEDZIAŁEK 19:30

GRAFIK ZAJĘĆ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

KIDS DANCE 4-6 LAT	ILONA KUNCEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 16:00
ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI BALETU 4-6 LAT	ILONA KUNCEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 16:45
HIP HOP 7+ POWER TEAM	OLEKSANDRA USACHOVA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 16:30
HIP HOP 12+ ARMY OD POWER	OLEKSANDRA USACHOVA	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 17:30
POWER LATINO 6+	KATARZYNA KORZEB ANNA MICHALKIEWICZ MAREK MICHALKIEWICZ	PONIEDZIAŁEK I ŚRODA 16:45
TANIEC TOWARZYSKI DZIECI - ZAPISY	KATARZYNA KORZEB ANNA MICHALKIEWICZ MAREK MICHALKIEWICZ	WTOREK I CZWARTEK 16:30
GIMNASTYKA NA SZARFACH 7+	AGNIESZKA KISIELEWSKA	KONTYNUACJA PONIEDZIAŁEK 17:30 POZĄTKUJĄCA WTOREK 17:30 KONTYNUACJA ŚRODA 17:30 POZĄTKUJĄCA CZWARTEK 17:30
PLASTYKA 5-7 LAT	MALGORZATA PŁACZEK	PONIEDZIAŁEK 16:15



CZŁONKOWIE SM POJEZIERZE MAJĄ MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA 20 % ZNIŻKI NA KARNET
SZCZEGÓLNE INFORMACJE ZNAJDUJĄ SIĘ NA STRONIE INTERNETOWEJ powerdance.olsztyn.pl

CHCESZ ZOBACZYĆ CO SIĘ DZIEJE W NASZYM KLUBIE NA CO DZIEŃ?

DOŁĄCZ DO NAS NA NASZYCH SOCIAL MEDIACH



HONORUJEMY KARTY SPORTOWE



DO ZOBACZENIA NA SALI !

Styczeń

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Luty

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Marzec

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Kwiecień

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Maj

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Czerwiec

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Lipiec

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sierpień

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Wrzesień

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Październik

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Listopad

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Grudzień

Po	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



2024