

Z A B O B R E M



GAZETA JELENIOGÓRSKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ Nr2(51) Czerwiec 2021r.

Fot. Krzysztof Kozik



ZAJĘCIA DLA SENIORÓW

- warsztaty artystyczne (ul. Noskowskiego 10)
- prelekcje fotograficzne
- kino plenerowe
- zajęcia fitness z elementami tańca (stacjonarnie lub zdalnie)
Przystań Twórcza (Cieplice) - tel. 75 712 28 92
Fundacja Cud (ul. Kopernika) - tel. 694 341 511
- aquaaerobic na basenie (Termy Cieplickie)
- gry plenerowe - molkky, petanka (bulodrom Zabobrze)
- nordic walking
- nauka gry w brydża (ul. Noskowskiego 10)
- wycieczki turystyczno-krajoznawcze

tel. 664 153 591 (do 15ej)
tel. 501 299 251 (po 15ej)

ZAPRASZAMY



JELENIOGÓRSKA
SPÓŁDZIELNIA
MIESZKANIOWA



DOFINANSOWANE PRZEZ
MIASTO JELENIA GÓRA

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa
zaprasza
mieszkańców JSM do udziału w konkursie

MÓJ PIĘKNY BALKON

zgłoszenia oraz zdjęcia balkonu wysyłamy
na adres mailowy: konkurs@jsmjg.pl

termin nadsyłania zgłoszeń: **31.08.2021 r.**

Szczegółowy regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia
dostępne są na stronie internetowej: www.jsmjg.pl
oraz w Biurze Obsługi Mieszkańca JSM
przy ulicy Różyckiego 19 w Jeleniej Górze.

ORGANIZATOR:
JELENIOGÓRSKA SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Wakacje z JSM

Zobacz jak ciekawie możesz spędzić z nami wakacje.

**Covidowa rzeczywistość,
a działalność naszej Spółdzielni**
Wywiad z Prezesem JSM.

Jeleniogórski Budżet Obywatelski 2022
- projekty zgłoszone przez Spółdzielnię.

W tym wydaniu m.in.

JELCAR
AUTOCENTRUM

WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU

CHŁODNE CHWILE W GORĄCE LATO!

Wymień filtr kabinowy na włóknowy,
z węglem aktywnym dla alergików
lub przeciwsmogowy.

Umów wizytę z wyprzedzeniem,
nie czekaj w kolejce

 **756 406 010**

Serdecznie zapraszamy!

Autocentrum JELCAR
Jelenia Góra, Spółdzielcza 38

Covidowa rzeczywistość, a działalność naszej Spółdzielni

Rozmowa z Miroslawem Garbowskiem – Prezesem Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.



Fot. Krzysztof Kozik

Minęło pół roku z kolejnego roku pandemii, a więc trudnej dla nas wszystkich rzeczywistości. Jak Pan ocenia pracę Spółdzielni w tym czasie?

Na początku chciałbym zaznaczyć, że jest mi niezmiernie miło móc znów spotkać się z mieszkańcami na łamach naszego zmienionego graficznie kwartalnika „Za Bobrem”. Mam nadzieję, że czytelnikom przypadła do gustu nowa szata graficzna czasopisma.

Pandemia zmieniła życie nam wszystkim. W ciągu ostatnich piętnastu miesięcy jej piętno w zasadniczy sposób wpłynęło na życie i funkcjonowanie naszej Spółdzielni. Cały czas mieliśmy i mamy poczucie odpowiedzialności w naszej pracy na rzecz mieszkańców, ale niestety nie zawsze była możliwość, aby kontynuować pewne działania bez zmian organizacyjnych, które miały bezpośrednie przełożenie w kontaktach z mieszkańcami. Dlatego pragnę przeprosić wszystkich tych, którzy w sposób osobisty zostali dotknięci tymi ograniczeniami. Dla nas, pracowników Spółdzielni te zmiany także były i wciąż są dużym dyskomfortem. Priorytetowym dla nas zadaniem było stworzenie warunków, w których to mieszkańcy będą czuć się bezpiecznie i komfortowo w zasobach naszej Spółdzielni. Dlatego podjęliśmy działania w zakresie dezynfekcji klatek schodowych, zabezpieczenia miejsc ogólnodostępnych jak np. place zabaw, czy też szeroko zakrojonej akcji mycia boksów śmietnikowych. Przeorganizowaliśmy pracę całej Spółdzielni tak, aby kontakt ze służbami technicznymi i merytorycznymi był pozbawiony ryzyka bezpośredniego kontaktu.

W ciągu ostatnich kilku lat Spółdzielnia stworzyła bogatą ofertę kulturalną dla mieszkańców w różnym wieku. Czy epidemia, która trwa już drugi rok uniemożliwiła w jakiś sposób te działania?

Pandemia odcisnęła piętno w całej naszej działalności, zarówno w sferze gospodarczo – administracyjnej, jak

również w sferze działalności społeczno-wychowawczej. Jak domek z kart runął budowany w ostatnim dziesięcioleciu zakres całej naszej działalności społeczno-wychowawczej. Zarówno mnie, jak i również pracowników Spółdzielni bolalo i boli konieczność zredukowania do minimum naszych bezpośrednich kontaktów. Z powodu wprowadzonych ograniczeń, nie mogliśmy spotkać się z mieszkańcami w organizowanym corocznie festynie z okazji Dnia Dziecka i nie możemy tego zrobić również w tym roku. W ostatniej chwili byliśmy zmuszeni odwołać bieg „Zabobrzańska mila” i zrezygnować z wielu innych imprez z bezpośrednim uczestnictwem społeczności naszej Spółdzielni, na przykład corocznego spotkania wigilijnego, które jest szczególnie ważne dla nas i potrzebne dla naszych mieszkańców. Staraliśmy się jednak zadbać o to, by te najbardziej potrzebujące osoby wiedziały, że o nich pamiętamy i przygotowaliśmy skromne upominki bożonarodzeniowe, które zostały samotnym mieszkańcom dostarczone do domów. Mam nadzieję, że tegoroczne spotkanie będzie możliwe i uda nam się spotkać już w miłym gronie.

Pewne działania kulturalno – oświatowe udało się Spółdzielni jednak zorganizować.

Tak, mimo pandemii udało nam się przeprowadzić większość akcji wakacyjnych, co cieszy nas niezmiernie. Największą naszą akcją są „Wakacje z piłką i pomponem”, które cieszą się ogromną popularnością, a frekwencja w ubiegłym roku przerosła nasze oczekiwania. Dodatkowo pierwszy raz zorganizowaliśmy także letnie warsztaty artystyczne dla najmłodszych. Planujemy obie akcje powtórzyć w tym sezonie letnim. Bardzo ciekawym wydarzeniem były pokazy kina pod chmurką w ramach „Zabobrzańskiego kina letniego”, które odbyły się na boisku przy ulicy Noskowskiego 10-12, a na zakończenie akcji w formie kina samochodowego na parkingu przy Galerii Sudeckiej. W tym roku liczymy na jeszcze większą frekwencję. Udało nam się również zorganizować: turniej petanki w ramach akcji „Niesportowiec też sportowiec”, konkursy: „Mój piękny balkon”, „Magiczna bombka”, „Świąteczny balkon”, czy też konkurs plastyczny dla dzieci pod hasłem „Wspomnienie z wakacji”. Jednocześnie prowadzone były zajęcia artystyczne i sportowe dla seniorów w ramach projektu „Integracja seniorów” realizowanego z Budżetu Miasta Jeleniej Góry. Większość zakładanych wydarzeń mogło się odbyć. Nie udało się niestety urzeczywistnić planowanej

wycieczki autokarowej do Kórnika i Rogalina, jak również zorganizować planowanego na grudzień Jarmarku Mikołajkowego. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się odbywające się dwa razy w tygodniu zajęcia rehabilitacyjne, organizowane na basenie w Termach Cieplickich, które trwały do połowy października. W tym roku mamy w planach organizować podobne zajęcia. Nasz projekt złożony wspólnie z Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej, z którym Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa współpracuje od lat, zwyciężył ponownie dzięki głosom mieszkańców Jeleniej Góry. Czekamy tylko na otwarcie basenów i pozostałych instytucji kultury, aby móc ruszyć z zaplanowanymi zajęciami.

Nie udało nam się natomiast, mimo zaangażowania znaczących sił i środków ze strony Spółdzielni, odnieść sukcesu w głosowaniu Jeleniogórskiego Budżetu Obywatelskiego na pozostałe projekty. Szkoda, bo do wygrania były znaczące środki finansowe, które w zdecydowany sposób wpłynęłyby na estetykę naszych zasobów mieszkaniowych. Chciałbym przypomnieć naszym czytelnikom, że projekty składane do Urzędu Miasta są dla mieszkańców. Proszę więc o wsparcie, w postaci oddanych głosów, które nic nie kosztują, a mogą znacznie pomóc w poprawie estetyki i wygody naszych osiedli. Najbliższe głosowanie na kolejne projekty odbędzie się już w październiku. Warto poświęcić tę chwilę i zagłosować. Gorąco do tego namawiam wszystkich mieszkańców naszych osiedli.

W ubiegłym roku, mimo pandemii, udało się zorganizować walne zgromadzenie członków. Czy było trudniej niż zwykle?

Mimo szalejącej praktycznie przez cały 2020 rok pandemii, życie organizacyjne i gospodarcze Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej toczyło się według już wcześniej obranego kursu, celem którego była poprawa życia, bezpieczeństwa i estetyki zamieszkania w zasobach Spółdzielni. Rzeczą fundamentalną, którą udało nam się zorganizować z zachowaniem reżimu sanitarnego to organizacja i przebieg Walnego Zgromadzenia Członków JSM. We wrześniu, pomimo różnic interpretacyjnych, przeprowadziliśmy w sześciu częściach to najważniejsze z punktu widzenia funkcjonowania Spółdzielni spotkanie z mieszkańcami. Dokonaliśmy wyboru członków Rady Nadzorczej na lata 2020-2023, a także przyjęliśmy szereg uchwał pozwalających nam realizować procesy gospodarcze.

Wracając do kwestii Walnego Zgromadzenia Członków, to chciałbym wspomnieć, że w tym roku, ze względu na wciąż panujące obostrzenia, Walne Zgromadzenie Członków nie odbędzie się.

Czy mimo pandemii Spółdzielnia mogła realizować projekty związane z technicznymi modernizacjami zasobów, do których się zobowiązała?

Zrealizowaliśmy wszystkie zamierzenia w sferze technicznego utrzymania zasobów zarówno w aspektach wynikających z obligujących nas przepisów prawa budowlanego, jak również z przyjętych planów gospodarczych na 2020 rok. Sukcesem, którym z przyjemnością się dzielimy, jest oddany przed końcem 2020 roku piękny i funkcjonalny parking przy ulicy Noskowskiego. Parking, na prawie 100 samochodów, został wybudowany wspólnie z Miastem Jelenia Góra, dzięki przychylności Pana Prezydenta Jerzego Luźniaka. Parking w zdecydowany sposób wpłynął na poprawę i komfort życia zmotoryzowanej części mieszkańców osiedla Zabobrze II. Zarząd Spółdzielni widzi i rozumie kwestie braku miejsc parkingowych. Niestety, osiedla w latach sześćdziesiątych, siedemdziesiątych i osiemdziesiątych budowane były w zupełnie innej rzeczywistości ekonomicznej i społecznej. Nikt nie przewidział dzisiejszego bumu motoryzacyjnego.

Zmotoryzowani mieszkańcy muszą jednak pamiętać, że na naszych osiedlach mieszkają również osoby bez samochodów oraz osoby starsze, dla których każdy skrawek zieleni jest niezmiernie istotnym elementem w ich życiu. Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa stanęła dzisiaj przed dylematem zabierania terenów zielonych z przeznaczeniem na miejsca parkingowe. Niestety na to nie mamy zgody części naszych członków. Dlatego też musimy znaleźć równowagę pomiędzy zwolennikami parkingów, a zwolennikami zieleni.

Z dość istotnych inwestycji, udało nam się zlikwidować długie odcinki sieciowego obiegu wody poprzez zaprojektowanie i wybudowanie osobnych hydroforni przy budynkach Elsnera 4-6. Inwestycja ta wpłynie na techniczne i ekonomiczne możliwości użytkowania sieci wodnej wspomnianych budynków.

Kontynuujemy wciąż wymianę i modernizację dźwigów osobowych. W 2020 roku wymieniliśmy dźwigi osobowe w budynkach przy Noskowskiego 9 w klatce nr XII, Noskowskiego 10 - klatka XI oraz w obu klatkach w budynku przy Noskowskiego 11. W tym miejscu chciałbym zaznaczyć, że w przypadku ostatniego budynku, Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa, jako pierwsza w województwie dolnośląskim, dokonała wymiany dźwigu przy wsparciu ze środków programu „Dostępność plus”. Pozyskana kwota 120 tysięcy złotych jest znaczącym zastrzykiem gotówki w dodatkowo obciążonym w ostatnim okresie czasu budżecie dźwigowym Spółdzielni.

Dokończenie na str. 3

Covidowa rzeczywistość, a działalność naszej Spółdzielni

Dokonczenie ze str. 2

Kontynuujemy program termomodernizacji na zasobach osiedla Zabrze III oraz proces modernizacji i wymiany instalacji gazowych w naszych budynkach.

Z przedsięwzięć technicznych chciałbym jeszcze wymienić prace w budynku przy ulicy Noskowskiego 6. Jest to pierwszy budynek o niskiej zabudowie w naszych zasobach mieszkaniowych, w pełni dostosowany do zmienionych wymagań przeciwpożarowych.

Przeprowadziliśmy trudną i odpowiedzialną procedurę wyłonienia wykonawcy wymiany 15 tysięcy sztuk wodomierzy i 20 tysięcy podzielników ciepła. Fizycznie zakończenie całego procesu wymiany wodomierzy i podzielników zamierzamy zakończyć jeszcze w tym roku, o ile epidemia koronawirusa nam w tym nie przeszkodzi.

Konsekwentnie zmieniamy wizerunek naszej Spółdzielni w zakresie infrastruktury zielonej. Powoli i systematycznie kontynuujemy nasadzenia kwiatów, krzewów i bylin ozdobnych na terenach zielonych, znajdujących się przed budynkami. Jestem przekonany, że ta forma utrzymania zieleni jest w pełni akceptowana i bardzo pożądana przez większość mieszkańców

Czego Pan sobie i naszym mieszkańcom życzy w niedalekiej przyszłości?

Wspomniałem wcześniej, że koronawirus wymusił na nas zmiany organizacyjne w pracy całego zespołu Spółdzielni. Chciałbym zapewnić naszym mieszkańcom, że dokłada-

liśmy i będziemy dokładać wszelkiej staranności w zapewnieniu poczucia więzi integracyjnej z Jeleniogórką Spółdzielnią Mieszkaniową. Chciałbym życzyć nam wszystkim, aby kolejne miesiące przyniosły same pozytywne zmiany w funkcjonowaniu Spółdzielni, by epidemia była już tylko wspomnieniem i nie utrudniała nam już pracy oraz relacji z mieszkańcami. Mam nadzieję, że nadchodzące wakacje, będą początkiem zmian, które korzystnie wpłyną na nasze kontakty. W tym miejscu chciałbym jeszcze przypomnieć o naszej akcji, która ma na celu zachęcenie mieszkańców do korzystania z serwisu e-BOK, dzięki któremu nasze kontakty stają się łatwiejsze. A wracając do wakacji, które właśnie się rozpoczęły, pragnę wyrazić swoją radość, że Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa mimo pewnych ograniczeń, przygotowała na ten czas wiele ciekawych atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Na łamach gazety znajdują Państwo wszystkie informacje na ten temat. Zachęcam do udziału we wszystkich atrakcjach, które przygotowaliśmy.

Chciałbym życzyć wszystkim mieszkańcom Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, aby okres nadchodzących wakacji był czasem w którym odejdzie pandemia i będziemy mogli realizować wszelkie plany, zarówno te zawodowe, jak i osobiste.

*Rozmawiała
Daria Pacewicz - Gerstenstein*

JELENIOGÓRSKI BUDŻET OBYWATELSKI – Z MYŚLĄ O MIESZKAŃCACH JELENIEJ GÓRY, Z MYŚLĄ O CZŁONKACH JELENIOGÓRSKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ

Zarząd Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zachęca wszystkich mieszkańców naszej Spółdzielni do aktywnego udziału w głosowaniu na projekty, które mogą być zrealizowane w 2022 roku z funduszu Jeleniogórskiego Budżetu Obywatelskiego.

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa złożyła w tym roku dwa projekty twarde, jeden projekt zielony oraz projekt miękki, który został złożony we współpracy z Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej, z którym Spółdzielnia współpracuje od lat.

Informacje na temat projektów oraz głosowania znajdują Państwo także na stronie internetowej Urzędu Miasta Jelenia Góra: jbo.jeleniagora.pl W tym roku głosujemy w dniach od 05.10 do 12.10.2021 r.

Warto poświęcić chwilę, aby zagłosować. To szansa na zmianę i poprawę warunków dla Państwa, dla mieszkańców. Zabobrze może być jeszcze

piękniejsze, bezpieczniejsze dzięki Państwa wspólnemu zaangażowaniu. Warto zaważyć o poprawę jakości ulic, parkingów i miejsc rekreacji, a także o ciekawą ofertę edukacyjno-rozrywkową przeznaczoną dla seniorów.

Zapraszamy i zachęcamy do głosowania. Zagłosujmy i wygramy razem!

Chętnie pomożemy Państwu w samym głosowaniu. W Biurze Obsługi Mieszkańca będzie można uzyskać wszystkie informacje.

Wkrótce będziemy Państwa szczegółowo informować na temat głosowania. Poniżej mogą się Państwo zapoznać z opisem projektów oraz kosztami niezbędnymi do ich realizacji. Warto już dziś zastanowić się nad tym, które projekty Państwu odpowiadają, są bliższe. To od nas zależy, czy wygramy. Wygramy razem!!!



PROJEKTY ZŁOŻONE PRZEZ JELENIOGÓRSKĄ SPÓŁDZIELNIĘ MIESZKANIOWĄ

ZAGŁOSUJ NA WYBRANY PROJEKT TWARDY, MIĘKKI I ZIELONY
Głosowanie odbędzie się w terminie: 2021.10.05 - 2021.10.12

39

Modernizacja centrum sportowo – rekreacyjnego przy ulicy Wiłkomirskiego

Projekt „twardy”

Modernizacja Centrum Sportowo – Rekreacyjnego przy ulicy Wiłkomirskiego będzie polegać na unowocześnieniu istniejącego boiska do piłki nożnej na wzór „Orlika” oraz zagospodarowaniu górkę poprzez ułożenie maty igielitowej. Sztuczna nawierzchnia umożliwi zjeżdżanie na sankach i innych elementach z tworzyw sztucznych o każdej porze roku. Celem realizacji zadania jest popularyzacja spędzania czasu na wolnym powietrzu poprzez uprawianie różnych dyscyplin sportowych.

Koszt inwestycji: 477.800,00 zł

38

Aranżacja placu rekreacyjno – wypoczynkowego przy ulicy Trzcńskiego

Projekt „zielony”

Inwestycja ma za zadanie urozmaicenie funkcji placu rekreacyjno – wypoczynkowego przy ulicy Trzcńskiego. Zastosowanie innowacyjnych w tym rejonie elementów małej architektury pozwoli na pełniejszy wypoczynek dla wszystkich grup wiekowych społeczeństwa.

Koszt inwestycji: 224.636,00 zł

36

Remont ulicy Różyckiego 23-27 wraz z budową miejsc postojowych

Projekt „twardy”

Budowa miejsc postojowych (18) o nawierzchni z kostki betonowej wzdłuż ogrodzenia Żłobka Miejskiego przy ulicy Różyckiego 21 wraz z robotami towarzyszącymi:

- przełożenie kostki betonowej chodnika zlokalizowanego od ścian szczytowych budynków od Różyckiego 23 do Różyckiego 27,
- rozbiórka chodnika z kostki betonowej po drugiej stronie ulicy na całej jej długości,
- uzupełnienie nawierzchni asfaltowej ulicy (poszerzenie) po likwidacji chodnika;

Koszt inwestycji: 211.769,00 zł

19

Seniorzy razem

Projekt „miękki”

Celem projektu jest integracja osób starszych, ich zaangażowanie do wspólnych działań, zainteresowanie ciekawymi i dostosowanymi do ich możliwości zajęciami z różnych obszarów (artystycznego, sportowego, kulturalnego, sportowego, zdrowotnego, turystycznego). W ramach projektu przewidziano między innymi: zajęcia: sportowo – rekreacyjne, warsztaty artystyczne, prelekcje fotograficzne, naukę gry w brydża, jednodniowe wycieczki, jarmark mikołajkowy. Projekt złożony wspólnie z TKKF.

Koszt inwestycji: 150.000,00 zł

Jelenia Góra w telefonie, czyli ruszyła aplikacja miejska

Aktualności z życia miasta, na bieżąco aktualizowany kalendarz wydarzeń i wiele innych funkcjonalności – wszystko to zawiera nowa aplikacja Miasta Jelenia Góra. Jest już dostępna dla użytkowników systemów Android i iOS.

Oddaliśmy do użytku nową, wielozadaniową, a przede wszystkim – darmową aplikację mobilną Jeleniej Góry. Jest niezwykle prosta w obsłudze i ma wiele przydatnych funkcjonalności. Oto kilka z nich:

Aktualności i powiadomienia

Zyskasz błyskawiczny dostęp do informacji z życia miasta. I nie musisz sprawdzać, czy pojawiły się nowe artykuły, automatycznie otrzymasz powiadomienia o nich. Będą wyświetlały się także ostrzeżenia pogodowe czy o sytuacji kryzysowej.

Kalendarz imprez

Kalendarz z aktualną bazą wydarzeń kulturalnych (i nie tylko) w Jeleniej Górze na wyciągnięcie ręki. Aplikacja umożliwi śledzenie na bieżąco ciekawych wydarzeń w naszym mieście i dzięki temu może pomóc w zaplanowaniu wolnego czasu.

Zgłaszanie problemów

Zauważyłeś coś niepokojącego? Niezabezpieczoną studzienkę kanalizacyjną, brak oświetlenia ulicznego, itp.? Teraz w bardzo prosty sposób możesz powiadomić nas o tym. Zrób zdjęcie, naciśnij przycisk lokalizowania i wyślij zgłoszenie. Trafi ono do odpowiednich służb.



Miasto Jelenia Góra

Wielozadaniowa, darmowa aplikacja mobilna dla mieszkańców

Interaktywna mapa

Obiekty na interaktywnej mapie są grupowane w kategoriach i podkategoriach. Posiadają dane opisowe i kontaktowe oraz multimedialne. Dodatkową zaletą jest uruchomienie funkcji nawigacji, która doprowadzi nas do wybranego obiektu.

Z aplikacji można korzystać anonimowo – nie musisz zakładać konta i podawać żadnych danych. System prosi jedynie o pozwolenie na dostęp do:

- systemu powiadomień push, abyś mógł otrzymywać ostrzeżenia kryzysowe, przypomnienia czy powiadomienia o ważnych aktualnościach
- kalendarza, aby zapisać w nim termin wydarzenia, którym jesteś zainteresowany, wpisać je w plan dnia oraz przypomnieć o nim dzień wcześniej,
- magazynu zdjęć, aby móc dodać zdjęcie do systemu zgłaszania problemów,
- odbiornika GPS, aby pobrać precyzyjną lokalizację i przypisać ją do zgłoszenia.

W niewiele ponad miesiąc funkcjonowania, mamy już ponad TYSIĄC pobrań aplikacji. Funkcja „Zgłoś Problem” Aplikacji Mobilnej Jelenia Góra cieszy się coraz większą popularnością: odnotowaliśmy ponad 100 zgłoszeń, w tym aż 80 zostało zrealizowanych! Więcej informacji na stronie: jeleniagora.pl

Aplikacja działa w wersji beta, zgłoszenia i opinie na temat jej funkcjonowania można zgłosić na adres kontakt@jeleniagora.pl

Zeskanuj kod i pobierz aplikację.



Perty Samorządu – wyróżnienie dla Prezydenta Jeleniej Góry



Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak znalazł się w gronie laureatów prestiżowego ogólnopolskiego rankingu „Perty Samorządu”, organizowanego przez Dziennik Gazetę Prawną.

Otrzymał wyróżnienie w kategorii „włodarz” w miastach do 100 tysięcy mieszkańców.

Zasadą rankingu Perty Samorządu jest docenianie działań podjętych w konkretnym roku (w tym przypadku – 2020 r.). Gminy i sami włodarze oceniani byli pod kątem pięciu obszarów: gospodarki, edukacji, zdrowia i opieki, cyfryzacji oraz środowiska. Autorzy zestawienia podkreślili, że tegoroczny ranking był wyjątkowy, gdyż funkcjonowanie samorządów i ich włodarzy z powodu pandemii COVID-19 było inne niż te, do którego już przywykliśmy.

– W gospodarce pandemia miała istotny wpływ na przychody gmin, ale ważne było także wsparcie przedsiębiorców – czytamy w uzasadnieniu. – Zwracaliśmy szczególną uwagę (w zakresie edukacji – przyp. aut.) na dodatkowe wsparcie nauki zdalnej, jakie gminy zapewniły jako organy prowadzące szkoły i placówki oświatowe.

– Bardzo się cieszę z tego wyróżnienia, traktuję je jako docenienie pracy całego urzędu – podkreślił prezydent Jeleniej Góry.

W kategorii „włodarz” miast do 100 tys. mieszkańców zwyciężył Jarosław Górczyński, prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego. Wśród wyróżnionych, oprócz Jerzego Łuźniaka, znalazło się jeszcze dwoje samorządowców z Dolnego Śląska. To prezydenci Świdnicy Beata Moskal-Słaniewska oraz Głogowa – Rafael Rokaszewicz.



Spisz się sam!

Nie czekajmy, aż przyjdzie do nas rachmistrz spisowy. Szybciej i łatwiej można spisać się samemu.

Najłatwiej tego dokonać poprzez aplikację dostępną na stronie <https://spis.gov.pl/>. Zajmie to raptem kilka minut.

Jeśli ktoś nie posiada dostępu do Internetu, może się spisać w urzędach gmin i wojewódzkich urzędach statystycznych, w godzinach pracy, na specjalnie przygotowanych w tym celu stanowiskach komputerowych, przy zachowaniu reżimu sanitarnego.

W celu dokonania samospisu w Urzędzie Miasta Jelenia Góra prosimy umawiać się telefonicznie pod numerem: 723 001 221.

Spisać można się również na infolinii spisowej, obsługiwanej przez pracowników statystyki publicznej pod numerem – 22 279 99 99.

Przypominamy, że Narodowy Spis Powszechny jest obowiązkowy.

Informacje przekazane przez Urząd Miasta Jelenia Góra



SPOTKAJMY SIĘ ON-LINE

W maju oraz w czerwcu udało nam się zrealizować kilka spotkań z Komendą Miejskiej Policji w Jeleniej Górze. Mieszkańcy Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej mieli możliwość na żywo wysłuchania porad i opinii dotyczących bezpieczeństwa zamieszkiwania na naszych osiedlach.

Spotkania odbyły się za pomocą serwisu YOUTUBE. Następne spotkanie odbędzie się po wakacjach, tj. 13.09.2021 roku o godzinie 16:00. O kolejnych będziemy Państwa informować za pośrednictwem strony internetowej www.jsmjg.pl, na portalu społecznościowym FACEBOOK oraz za pomocą ogłoszeń na kłatkach schodowych. Serdecznie zapraszamy do udziału w spotkaniach.

POLICJA OSTRZEGA – BEZPIECZNE WAKACJE

Okres wakacyjny to szczególnie czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop spędzając czas nad wodą, w górach czy w lesie. Część dzieci i młodzieży spędzając wakacje w domu wypełnia sobie czas zabawą w jego okolicy. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia jednak, że niejednokrotnie zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Chcąc uniknąć zagrożeń wakacyjnych skorzystajcie Państwo z naszych porad. Poniżej przedstawiamy najważniejsze z nich.

DZIECI

- należy im zapewnić maksimum opieki i zainteresowania, a także jak najczęściej samemu uczestniczyć w pozytywnym wypełnieniu ich czasu wolnego;
- należy ustalać i sprawdzać miejsca ich zabawy czy wypoczynku (przede wszystkim czy są bezpieczne), a także uczyć dzieci ostrożności przy zabawie w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic, lasu, itp. niebezpiecznych miejsc;
- warto wiedzieć, z kim i gdzie nasza pociecha idzie, bawi się i kiedy wróci;
- każde dziecko powinno znać zasady poruszania się po drodze pieszo czy rowerem, szczególnie jeśli jest w wieku pozwalającym na samodzielne się po niej poruszanie;
- każde dziecko powinno też znać ogólne zasady bezpieczeństwa dotyczące samodzielnego pobytu w domu i jego otoczeniu, a także w kontakcie z obcym psem;
- wysyłając dziecko na kolonie dobrze

jest sprawdzać przygotowanie oferujących wyjazdy kolonijne (warunki pobytu, kwalifikacje opiekunów, zakres i rodzaj zajęć wypełniających czasu wypoczynku, itd.), a także zapewnić sobie stały kontakt z dzieckiem;

MŁODZIEŻ

- powinna pamiętać o właściwym przygotowaniu i ostrożności przy wypoczynku w górach, w lesie czy nad wodą (patrz porady poniżej), a także zapewnieniu sobie bezpieczeństwa przy nocnych powrotach z dyskotek, zabaw, festynów, koncertów i innych imprez;
- wykazywać się ostrożnością w kontakcie z osobami obcymi, również rówieśnikami. Wszelkie propozycje wyjazdu w miejsce nieznanne, fajnej zabawy czy niezapomnianych wrażeń muszą być dobrze przemyślane i sprawdzone. Dotyczy to również ofert pracy za granicą.

• pamiętać o zagrożeniach i konsekwencjach jakie niesie ze sobą sięganie po różnego rodzaju środki uzależniające (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze czy inne niebezpieczne substancje).

Natomiast wszystkie nasze pociechy, bez względu na wiek, powinny umieć zachowywać się kulturalnie wobec siebie i otoczenia. Zachowania wulgarne, agresywne czy przemoc to nie są prawidłowe formy kontaktu międzyludzkiego, a wyrzucanie śmieci w inne miejsca, jak do tego wyznaczone, jest naruszeniem obowiązujących norm prawnych i społecznych.

Poza naszymi pociechami zagrożenia czyhają również na dorosłych. Dbając o bezpieczny wypoczynek nie zapominajmy także o sobie.

PRZED WYJAZDEM

- starannie zaplanujmy trasę podróży oraz przygotujmy potrzebne do niej dokumenty i rzeczy podręczne;
- wychodząc z domu dokładnie zamknijmy drzwi i okna, zakręćmy kurki z gazem i wodą. Warto też rozważyć, które urządzenia elektryczne powinny pozostać włączone do gniazdek – im mniej włączonych, tym mniej potencjalnych źródeł pożaru;
- jeśli w domu jest alarm to nie zapomnijmy go włączyć;
- biżuteria, gotówka czy inne rzeczy szczególnie cenne nie powinny pozostać w domu, lepsze będzie przechowanie ich u osób zaufanych,
- poinformujmy członków rodziny czy dobrych znajomych: gdzie wyjeżdżamy, kiedy wrócimy i jak w razie potrzeby mogą się oni z nami szybko skontaktować. Natomiast chwalenie się tym na około, zwłaszcza przed wyjazdem może okazać się niebezpieczne;
- warto też kogoś poprosić np. członka rodziny, znajomych czy sąsiada, o zabieranie korespondencji leżącej w skrzynce na listy czy przed drzwiami – będąc tam zbyt długo sygnalizuje, że w mieszkaniu nikogo nie ma;

PODRÓŻ SAMOCHODEM

- jeszcze przed wyjazdem sprawdzmy

czy samochód jest sprawny, mamy wszystkie dokumenty (uprawniające do jazdy oraz potrzebne w razie awarii lub kolizji), a także czy bagaż jest dobrze poukładany i solidnie zamocowany – tak, że w razie nagłego hamowania nikogo nie uderzy;

• w miejscach nieoświetlonych, zalesionych czy na pustkowiu zatrzymujemy się tylko w ostateczności. Do zatrzymania wybieramy miejsca bezpieczne, gdzie jest dużo ludzi, dobrze oświetlone, monitorowane kamerami, itd.;

• robiąc przerwę w podróży nie pozostawiamy auta bez nadzoru, szczególnie gdy bagaż widoczny jest przez jego szyby. Bagaże tj. torby, plecaki, walizki i inne rzeczy powinny być w schowkach lub bagażniku - pozostawienie ich na widoku będzie zachętą dla złodziei.

• tracąc kontakt wzrokowy z samochodem sprawdzamy czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte, a klapa bagażnika zatrzaśnięta. Nie zapominajmy też o włączeniu alarmu i innych zabezpieczeń;

• odchodząc od samochodu kluczyki chowamy do kieszeni wewnętrznych ubrania, a w pokoju hotelowym w miejscu bezpiecznym (z dala od drzwi wejściowych i nie na widoku). Nigdy też nie pozostawiamy dokumentów samochodu w jego wnętrzu.

• podróżując unikajmy zabierania autostopowiczów, szczególnie z miejsc podejrzanych czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju;

Pamiętajmy, że wszelkie próby zatrzymania przez innych użytkowników drogi np. sygnalizujących usterkę naszego auta, powinny być dokładnie rozważone. Może to być próba napadu, dlatego w takich sytuacjach lepiej jest rozważyć możliwość dojechania do najbliższej, większej stacji benzynowej czy innego bezpiecznego miejsca i tam dopiero sprawdzić pojazd.

PODRÓŻ POCIĄGIEM LUB AUTOBUSEM

- bilety kupujemy wcześniej, nie w dniu podróży - wówczas unikniemy możliwości kradzieży bagażu w momencie transakcji przy okienku kasowym;
- bilety i rzeczy podręczne, niezbędne w podróży, trzymajmy na wierzchu - unikniemy pokazywania zawartości bagażu podczas ich poszukiwania w jego wnętrzu.

• posiadane przy sobie dokumenty osobiste chowamy w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielamy na kilka części umieszczone w różnych miejscach (przy sobie i w bagażu);

• podczas wsiadania i wysiadania ze środka komunikacji zachowujemy szczególną ostrożność, wtedy bowiem podróżny najbardziej jest narażony na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego lub innych wartościowych przedmiotów. Oczekując na peronie lub przystanku sprawdzamy, czy ktoś nas nie obserwuje. Podejmując rozmowę z obcą osobą pilnujemy uważnie bagażu. Wewnątrz autobusu czy tramwaju również trzeba

zachować czujność.

• zajmując miejsce posiadany bagaż pozostawiamy w zasięgu ręki, z możliwością jego stałej obserwacji. Zwracamy na niego szczególną uwagę podczas ruchu podróży na stacjach i przystankach.

• wsiadając do pustego autobusu czy pociągu zajmujemy miejsce blisko kierowcy lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze). Natomiast unikajmy grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie jest często nieprzewidywalne.

• nie korzystamy z poczęstunku oferowanego przez nieznaną współpasażerów - w ten sposób złodziej często usypiają swoje ofiary, a następnie je okradają. W podróży starajmy się też nie spać, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych.

• Jeżeli ktoś źle znosi podróżę może zażyć odpowiednie środki farmakologiczne. Złe samopoczucie wywołane "chorobą lokomocyjną" osłabia czujność, uwagę i koncentrację.

WYPOCZYWAJĄC NAD WODĄ

Wypoczywając nad wodą pamiętajmy o najważniejszych poradach ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego:

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA KĄPIELI

1. Nigdy nie wolno skakać do nieznanego wody, ponieważ nie wiadomo czego można się spodziewać pod jej lustrem.
2. Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodrośły, zimne prądy, itp.
3. Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
4. Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
5. Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
6. Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpeli, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.

GDZIE PŁYWAĆ

1. W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
2. W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim.
3. W miejscach dobrze sobie znanych.
4. Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

ZAWSZE STOSUJEMY SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW I REGULAMINÓW.

Informację przekazała: ml.asp. Beata Mosulska – Baran z Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze

SYTUACJA EKONOMICZNO-FINANSOWA SPÓŁDZIELNI

Ocena struktury bilansu i jego zmian na 31.12.2020 r.

Aktywa

Suma bilansowa na koniec badanego okresu, odzwierciedlająca wartość majątku Spółdzielni oraz źródeł sfinansowania, wynosi 115 974 tys. zł i uległa zwiększeniu w stosunku do roku ubiegłego o 168 tys. zł, co stanowi 0,1% zwiększenia, z tego:

- aktywa trwałe zmniejszyły się o 2 837 tys. zł, co stanowi 3,6%,
- aktywa obrotowe zwiększyły się o 3 005 tys. zł,
- należne wpłaty na fundusz podstawowy utrzymały się na tym samym poziomie i wyniosły 4 tys. zł.

Aktywa trwałe

Podstawową przyczyną zmniejszenia majątku trwałego są przekształcenia własnościowe dokonane w wyniku realizacji ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, polegające na przeniesieniu we własność wyodrębnioną 27 lokali mieszkalnych, co spowodowało zmniejszenie majątku trwałego i funduszy własnych o kwotę 818 tys. zł.

W badanym okresie zostały zbyte lokale użytkowe przy ul. Transportowej 21 oraz przy ul. Kopernika 4 zmniejszając wartość majątku trwałego o kwotę 213 tys. zł.

Następną przyczyną zmniejszenia majątku trwałego i funduszy własnych jest ich normalne zużycie, zwane umorzeniem, naliczane według obowiązujących przepisów.

O 263 tys. zł zmniejszyły się w wyniku spłaty i umorzenia kredytów bankowych, skapitalizowane odsetki od długoterminowych kredytów bankowych zaciągniętych na sfinansowanie budownictwa mieszkaniowego.

Długoterminowe rozliczenia międzyokresowe kosztów stanowią poniesione koszty termomodernizacji oraz innych remontów na 7 budynkach i wynoszą 323 tys. zł. Koszty te podlegają spłacie w okresie do 2023 roku.

W **aktywach obrotowych** nastąpiło zwiększenie w stosunku do roku ubiegłego o kwotę 3 005 tys. zł, z tego:

- 1) stan środków pieniężnych zwiększył się o 4 586 tys. zł i wynosi na koniec roku 37 397 tys. zł,
- 2) do kwoty 543 tys. zł zmniejszyły się rozliczenia międzyokresowe kosztów, które na koniec roku 2020 obejmują przede wszystkim przypadające do spłaty w 2021 roku:
 - koszty termomodernizacji budynków 401 tys. zł,
 - niedobory g.z.m. - różnice wody 45 tys. zł,
 - 3) należności krótkoterminowe uległy zmniejszeniu o 1,7%, co stanowi 26 tys. zł.

Należności od osób uprawnionych, czyli należności z tytułu opłat za lokale mieszkalne i użytkowe, których użytkownicy posiadają spółdzielcze prawo lub prawo odrębnej własności lokalu na koniec 2020 roku wynosiły 1 220 tys. zł i uległy zwiększeniu

w stosunku do roku ubiegłego o kwotę 92 tys. zł.

Pasywa

Kapitały (fundusze) własne (z wyłączeniem zysku) na koniec okresu sprawozdawczego wynoszą 83 939 tys. zł i finansują z nadwyżką rzeczowe aktywa trwałe, które wynoszą 75 378 tys. zł. Zrealizowana jest w pełni uznawana w literaturze „złota zasada” sfinansowania majątku trwałego funduszami własnymi. W grupie kapitałów własnych na przestrzeni 2020 roku zmniejszył się kapitał podstawowy, głównie – tak jak rzeczowe aktywa trwałe – w wyniku przekształceń spółdzielczych praw do lokali w odrębną własność, a także w wyniku umorzenia środków trwałych.

Udział funduszy własnych w strukturze pasywów bilansu wynosi 73,4%.

Zobowiązania i rezerwy na zobowiązania w łącznej kwocie 30 865 tys. zł uległy w stosunku do roku ubiegłego zwiększeniu o 2 429 tys. zł. W ogólnej kwocie zobowiązań, zobowiązania długoterminowe wynoszą 1 942 tys. zł i uległy zwiększeniu o 284 tys. zł.

Zobowiązania długoterminowe obejmują:

- kredyty i pożyczki na budownictwo mieszkaniowe oraz termomodernizację budynków wraz z robotami towarzyszącymi na kwotę 863 tys. zł,
- zobowiązania z tytułu kaucji zabezpieczających roboty budowlane 1 079 tys. zł.

Zobowiązania z tytułu dostaw, robót i usług oraz kredytów i pożyczek – krótkoterminowe – wynoszą 9 301 tys. zł i uległy zwiększeniu o 667 tys. zł w stosunku do roku ubiegłego.

Kredyty i pożyczki ogółem uległy zwiększeniu o 35 tys. zł. ze względu na zaciągnięcie kredytu na termomodernizację budynku przy ul. Kolberga 3 oraz jednoczesne spłaty i umorzenia długoterminowych kredytów mieszkaniowych.

Fundusze specjalne wynoszą na koniec roku 14 849 tys. zł i zwiększyły się w stosunku do stanu na początek roku o 1 489 tys. zł. Fundusze specjalne obejmują między innymi:

- fundusz remontowy nieruchomości ze stanem 10 558 tys. zł,
- fundusz remontowy Spółdzielni ze stanem 4 141 tys. zł.

Rozliczenia międzyokresowe uległy zmniejszeniu w stosunku do stanu na początek roku o 110 tys. zł. Wynoszą na koniec roku 4 269 tys. zł i obejmują między innymi:

- nadwyżkę przychodów nad kosztami w nieruchomościach 2 399 tys. zł,
- środki z zysku przeznaczone na pokrycie zwiększonych kosztów g.z.m. 412 tys. zł.

Przychody. Koszty.

Wynik finansowy.

Przychody ze sprzedaży netto produktów i usług oraz obrotów

Skrócony Bilans Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej (w tys. zł)					
Lp.	Wyszczególnienie	Stan na		Struktura kol. 3 w procentach	Dynamika kol.3/kol.4 w procentach
		31.12.2020	31.12.2019		
1	2	3	4	5	6
AKTYWA					
A.	Aktywa trwałe	76 242	79 079	65,7	96
1.	Grunty (w tym prawo użytkowania wieczystego)	5 825	5 893	5,0	99
2.	Wartości niematerialne i prawne	27	40	-	68
3.	Budynki i budowle	69 229	71 968	59,7	96
4.	Pozostałe środki trwałe	148	66	0,1	224
5.	Środki trwałe w budowie	177	-	0,2	-
6.	Należności długoterminowe	513	776	0,4	66
7.	Inwestycje długoterminowe	-	-	-	-
8.	Długoterminowe rozliczenia międzyokresowe	323	336	0,3	96
B.	Aktywa obrotowe	39 728	36 723	34,3	108
1.	Zapasy	316	143	0,3	221
2.	Należności krótkoterminowe, w tym:	1 472	1 498	1,3	98
	- należności od osób uprawnionych	1 220	1 128	1,1	108
3.	Inwestycje krótkoterminowe w tym środki pieniężne	37 397	32 811	32,2	114
4.	Rozliczenia międzyokresowe kosztów	35 293	12 607	30,4	280
		543	2 271	0,5	24
C.	Należne wpłaty na fundusz podstawowy	4	4	0,0	100
Razem aktywa		115 974	115 806	100,00	100
PASYWA					
A.	Kapitał/fundusz własny	85 109	87 370	73,4	97
1.	Fundusz podstawowy	67 390	69 887	58,1	96
2.	Fundusz zasobowy	16 549	16 543	14,3	100
3.	Fundusz z aktualizacji wyceny	-	-	-	-
4.	Zysk z lat ubiegłych	-	-	-	-
5.	Zysk	1 170	940	1,0	124
B.	Zobowiązania i rezerwy	30 865	28 436	26,6	109
1.	Rezerwy na zobowiązania	504	405	0,4	124
2.	Zobowiązania długoterminowe – kredyty bankowe	1 942	1 658	1,7	117
		863	670	0,7	129
3.	Zobowiązania krótkoterminowe - zobowiązania od osób uprawnionych	9 301	8 634	8,0	108
		3 554	2 708	3,1	131
4.	Fundusze specjalne, w tym fundusz remontowy	14 849	13 360	12,8	111
		14 699	13 228	12,7	111
5.	Rozliczenia międzyokresowe	4 269	4 379	3,7	97
Razem pasywa		115 974	115 806	100,00	100

wewnętrznych wyniosły za rok sprawozdawczy 37 692 tys. zł i były wyższe o 7,2% oraz kwotę 2 525 tys. zł od uzyskanych w ubiegłym roku. Poszczególne pozycje kształtujące przychody zmieniły się odpowiednio:

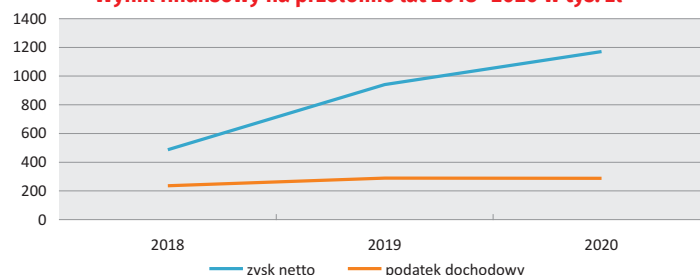
- usługi eksploatacyjne – wzrost o 8,4%,
- centralne ogrzewanie i ciepła woda – wzrost o 6,9%,
- eksploatacja dźwigów – spadek o 0,3%.

Struktura przychodów ze sprzedaży przedstawia się następująco: w tys. zł

Tytuł	2020 r.	2019 r.	2019/2020 Procent
Eksploatacja g.z.m.	23 271	21 464	108,4
Centralne ogrzewanie i ciepła woda	12 315	11 519	106,9
Eksploatacja dźwigów	1 070	1 073	99,7
Pozostałe	68	71	95,8
Usługi zespołu konserwatorów rozliczane z funduszem remontowym	968	1 040	93,1
Razem	37 692	35 167	107,2

Koszty działalności operacyjnej wyniosły w 2020 roku 37 386 tys. zł i zwiększyły się w badanym okresie tj.

Wynik finansowy na przetłomie lat 2018- 2020 w tys. zł



o 2 776 tys. zł. Największą pozycję kosztów (36,1% całości) stanowią koszty zużycia materiałów i energii, w tym głównie energii cieplnej. W badanym okresie koszty te uległy zwiększeniu w stosunku do roku ubiegłego o 682 tys. zł, tj. 5,3%.

Spółdzielnia w roku 2020 wypracowała **zysk brutto** w wysokości 1 464 tys. zł. Po skorygowaniu o podatek dochodowy od osób prawnych w wysokości 287 tys. zł oraz wyniki na gospodarce zasobami mieszkaniowymi, **zysk netto** do podziału przez Walne Zgromadzenie Członków Spółdzielni wynosi 1170 tys. zł. Zysk ten wygosparowany został przede wszystkim na operacjach finansowych, stanowiących lokowanie w bankach wolnych środków finansowych na lokatach, z dochodów z najmu lokali użytkowych, dzierżaw terenów, a także odsetek za nieterminowo uregulowane należności Spółdzielni oraz ze zbycia lokali użytkowych.

Dokończenie na str. 8

USTAWIANIE ZBIEŻNOŚCI W TECHNOLOGII 3D

- zaoszczędzi zużycie opon w Twoim aucie!



USTAWIANIE GEOMETRII

- zaoszczędzi zużycie paliwa
oraz poprawi komfort jazdy!

TERAZ POMIAR GEOMETRII
Z RABTEM -30%



WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU



756 406 010

Serdecznie zapraszamy!

Jelenia Góra
Spółdzielcza 38

WYNAJEM KOPAREK

KOPARKO-ŁADOWARKA MINIKOPARKA KOPARKA KOŁOWA

- PRACE ZIEMNE
- TRANSPORT DO 15 TON



735 180 310

koparki.jga.pl

SPRZĘT Z OPERATOREM



Dokończenie ze str.6

Wysokość wyniku finansowego netto oraz zapłaconego podatku dochodowego od osób prawnych na przełomie lat 2018-2020 przedstawiono na wykresie na str.6.

Ocena na podstawie wskaźników charakteryzujących działalność Spółdzielni

Przeprowadzona przy pomocy wskaźników ekonomicznych analiza działalności Spółdzielni, w porównaniu do roku ubiegłego, wskazuje na utrzymanie w 2020 roku dobrej i stabilnej gospodarki finansowej.

1. Wskaźniki płynności stopnia I, II, III, określające zdolność do wywiązania się ze spłaty zobowiązań krótkoterminowych, dzięki upłynieniu posiadanych aktywów obrotowych, kształtują się na prawidłowym poziomie.

2. Relacje pomiędzy funduszami (kapitałami) własnymi, a aktywami trwałymi wskazują, że finansują one w pełni majątek trwałe Spółdzielni.

3. Wskaźniki efektywności zarządzania wskazują na prawidłowe relacje wskaźników rotacji należności oraz zobowiązań. Wskaźnik zaległości czynszowych na lokalach mieszkalnych nieznacznie się obniżył o 0,04 punktu procentowego, natomiast na lokalach użytkowych wskaźnik zaległości zmniejszył się o 3,37 punktu procentowego.

I. Wskaźniki płynności

Wskaźnik płynności bieżącej, mierzony stosunkiem majątku obrotowego ogółem do zobowiązań krótkoterminowych wynosi:

2020 rok – 1,65

2019 rok – 1,67

Wskaźnik płynności szybkiej, stanowiący stosunek majątku obrotowego ogółem pomniejszonego o zapasy i rozliczenia międzyokresowe kosztów do zobowiązań krótkoterminowych wynosi:

2020 rok – 1,61

2019 rok – 1,56

Wskaźnik płynności natychmiastowej, stanowiący stosunek środków pieniężnych do zobowiązań krótkoterminowych wynosi:

2020 rok – 1,54

2019 rok – 0,58

II. Relacje pomiędzy strukturą majątku i kapitałów

Pierwszy stopień pokrycia, liczony jako stosunek procentowy kapitałów własnych do majątku trwałego wynosi:

2020 rok – 111,6%

2019 rok – 110,5%

Drugi stopień pokrycia, liczony jako stosunek procentowy kapitałów własnych wraz z kapitałem obcym (długoterminowym) do majątku trwałego wynosi:

2020 rok – 114,8%

2019 rok – 113,1%

Relacje pomiędzy strukturą majątku trwałego i kapitałów własnych stwarzają pełne bezpieczeństwo wypłacalności Spółdzielni.

III. Wskaźniki efektywności zarządzania

Wskaźniki efektywności zarządzania przedstawiają się w 2020 roku następująco:

Wskaźnik rotacji należności (należności krótkoterminowe x 360 dni / sprzedaż netto) wynosi:

2020 rok – 14 dni

2019 rok – 16 dni

Wskaźnik zaległości czynszowych na lokalach mieszkalnych, liczony jako stosunek zadłużenia do rocznego wymiaru opłat, wynosi:

2020 rok – 3,21%

2019 rok – 3,25%

Wskaźnik zadłużenia na lokalach użytkowych, liczony jako stosunek zadłużenia do rocznego wymiaru opłat, wynosi:

2020 rok – 4,94%

2019 rok – 8,31%

Wariant porównawczy uproszczonego rachunku zysków i strat Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej (w tys. zł)

Treść	Rok		Dynamika kol.2/kol.3 w procentach
	2020	2019	
1	2	3	4
A. Przychody ze sprzedaży, w tym:	37 586	35 233	107
1. Przychody netto ze sprzedaży produktów	36 724	34 127	108
- przychody netto z opłat za lokale	36 656	34 056	108
2. Zmiana stanu produktów	-106	66	-
3. Koszt wytworzenia produktów na własne potrzeby	968	1 040	93
B. Koszty działalności operacyjnej	37 386	34 610	108
- w tym: z eksploatacji i utrzymania nieruchomości	34 302	31 776	108
1. Amortyzacja	45	72	62
2. Zużycie materiałów i energii	13 507	12 825	105
3. Usługi obce	5 570	4 549	122
4. Podatki i opłaty	4 689	3 498	134
5. Wynagrodzenia	4 011	4 117	97
6. Ubezpieczenia społeczne i inne świadczenia	731	705	104
7. Pozostałe koszty rodzajowe	8 833	8 844	100
w tym: odpis na fundusz remontowy	8 468	8 475	100
C. Zysk / Strata ze sprzedaży (A-B)	199	623	32
D. Pozostałe przychody operacyjne	871	657	133
1. Zysk z tyt. rozchodu niefinansowych aktywów trwałych	335	232	144
2. Pozostałe przychody operacyjne	536	425	126
E. Pozostałe koszty operacyjne	236	249	95
1. Strata z tyt. rozchodu niefinansowych aktywów trwałych	-	-	-
2. Aktualizacja wartości aktywów niefinansowych	101	121	83
135	128	105	
F. Zysk z działalności operacyjnej	835	1 031	81
G. Przychody finansowe	646	656	98
1. Odsetki	645	656	98
H. Koszty finansowe	17	10	170
1. Odsetki	17	10	170
I. Zysk / strata brutto (F+G-H)	1 464	1 677	87
J. Podatek dochodowy	287	289	99
K. Nadwyżka przych. netto z eksploat. nieruch. ub.r.	2 381	1 868	127
L. Nadwyżka kosztów netto z eksploat. nieruch. ub.r.	34	37	92
M. Nadwyżka przych. netto z eksploat. nieruch. br.	2 399	2 313	104
N. Nadwyżka kosztów netto z eksploat. nieruch. br.	45	34	132
O. Zysk / strata netto (I+K-L-M+N)	1170	940	124

Wskaźnik rotacji zobowiązań (zobowiązania z tytułu dostaw i usług x 360 dni / sprzedaż netto), wynosi:

2020 rok – 73 dni

2019 rok – 76 dni

Ogólna ocena

Sprawozdanie finansowe Spółdzielni zostało zbadane przez KPW AUDYTOR Sp. z o.o. w Łodzi. Biegli wydali o badanym sprawozdaniu finansowym opinię bez zastrzeżeń. Uwzględniając wskaźniki dokonanej

analizy ekonomiczno-finansowej oraz wyniki badania sprawozdania finansowego biegli stwierdzili, że aktualna sytuacja Spółdzielni nie stwarza zagrożenia dla kontynuacji jej działalności.

Z przedstawionych w niniejszej informacji danych liczbowych oraz z oceny biegłych wynika, że działalność Spółdzielni jest prowadzona prawidłowo, przy zachowaniu zasad gospodarności.

Modernizacja instalacji ciepłych oraz uporządkowanie zdegradowanych budowli i terenów od zachodniej strony budynków przy ul. Gałczyńskiego 16,18,20

W marcowym wydaniu gazety „Za Bobrem” wspominaliśmy Państwu o modernizacji instalacji ciepłych, a dziś już możemy pochwalić się pierwszymi efektami naszej pracy.

Pierwsze pięć miesięcy, tj. od grudnia 2020 roku do kwietnia 2021 roku, funkcjonowania nowych węzłów ciepłych i przyłączy, pozwala ocenić efekty ekonomiczne wspomnianego przedsięwzięcia. W tym okresie rzeczywiste zużycie ciepła wyniosło 95% zużycia ciepła w porównywalnym okresie poprzedniego sezonu grzewczego.

Zmniejszenie zużycia nastąpiło w najzimmniejszym okresie grzewczym jakiego nie było od wielu lat.

W pozostałych budynkach Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zanotowano zwiększone w tym czasie zużycie ciepła o 15%, a koszty zwiększone o około 20%. W porównywalnych warunkach należy przyjąć, że zużycie ciepła zmniejszyło się o 20%. Pozwoliło to pomimo znacznie ostrzejszej zimy i wzrostu cen zakupu ciepła utrzymać, a nawet zmniejszyć koszty zakupu ciepła do 98% kosztów



Fot. Sławomir Cybulski

z ubiegłego sezonu. Wspominaliśmy Państwu także, że w ramach zadania ma zostać rozebrany budynek byłej kotłowni i uporządkowany przylegający teren. Firma ECO Jelenia Góra, do którego należy rozebranie obiektu wybrało już wykonawcę robót. Obecnie trwa oczekiwanie na pozwolenie na rozbiórkę wydawane przez Urząd Miasta Jelenia Góra. O dalszych postępach prac będziemy Państwa oczywiście informować.

Zagadnienia bezpieczeństwa p.pż w budynkach wysokich

Budynki wielorodzinne, które powstały do końca ubiegłego stulecia w tym tzw. "bloki", realizowane były w innych realiach prawnych. Zmieniające się prawo i wymagania w zakresie bezpieczeństwa p.pż, określają obecnie dużo bardziej restrykcyjne warunki, jakim budynki powinny odpowiadać. Celem wprowadzanych zmian jest wzrost bezpieczeństwa użytkowników i mieszkańców. Dotyczy to w szczególności budynków wysokich, gdyż w nich problem jest najbardziej widoczny.

Od kilku lat Mieszkańcy budynków wysokich gromadzą środki na realizację związane z dostosowaniem obiektów do wymagań p.pż.

Szerzej temat zostanie omówiony w kolejnym numerze gazety. Zachęcamy do lektury.

Koszty eksploatacji i utrzymania lokali mieszkalnych

Koszty gospodarki zasobami mieszkaniowymi w Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej kalkuluje się, rozlicza i ustala wysokość opłat za lokale w podziale na:

- 1) eksploatację podstawową, na którą składają się koszty: administracji osiedla, utrzymania czystości, koszenia i konserwacji zieleni, energii, ogólne, obsługi technicznej oraz koszty pozostałe,
- 2) odpis na fundusz remontowy,
- 3) podatek od nieruchomości,
- 4) konserwację domofonów,
- 5) konserwację anten,
- 6) eksploatację i remonty dźwigów,
- 7) gospodarkę c.o.i.c.w. oraz
- 8) koszty różnicy wody.

Zasoby mieszkaniowe Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zostały podzielone na nieruchomości

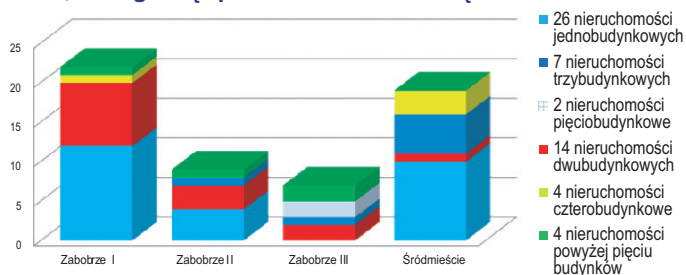
gruntowe zabudowane budynkami mieszkalnymi wielorodzinnymi.

Sposób podziału przedstawia wykres obok.

Zgodnie z obowiązującymi w Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej wewnętrznymi uregulowaniami (statut, regulaminy), koszty gospodarki zasobami mieszkaniowymi rozliczane są na nieruchomości za wyjątkiem odpisu na fundusz remontowy, eksploatacji i remontów dźwigów, kosztów różnicy zużycia wody oraz kosztów centralnego ogrzewania i ciepłej wody.

Stosownie do § 108.4 statutu różnica między kosztami eksploatacji i utrzymania danej nieruchomości a przychodami z opłat z tego tytułu, zwiększa odpowiednio przychody lub koszty eksploatacji i utrzymania danej nieruchomości w roku następnym.

Zasoby mieszkaniowe zarządzane przez Jeleniogórską Spółdzielnię Mieszkaniową



Na dzień 31.12.2020r. wyniki gospodarki zasobami mieszkaniowymi nieruchomości obejmujących lokale mieszkalne wynoszą ogółem:

- nadwyżki przychodów nad kosztami eksploatacji i utrzymania nieruchomości – 57 nieruchomości plus domki przy ul. J. Kossaka na łączną kwotę 1 501 385,32 zł,

- niedobór przychodów w stosunku do kosztów eksploatacji i utrzymania nieruchomości – 0 nieruchomości.

Zestawienie kosztów, przychodów oraz wyników gospodarki zasobami mieszkaniowymi (bez c.o. i.c.w., różnic wody, eksploatacji i remontów dźwigów) za rok 2020, w podziale na poszczególne nieruchomości przedstawiono w tabelach poniżej.

Wykonanie kosztów i przychodów gospodarki zasobami mieszkaniowymi w 2020 roku Lokale mieszkalne (w złotych)

Zabozrze I

Lp.	Nieruchomość	Razem koszty	Przychody				Wynik (kol. 4-3)
			Razem przychody (kol.5+6+7)	Wynik z lat ubiegłych	Pożytki z roku ubiegłego	Przychody z opłat	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Karłowicza 2	414077	450244	47083	5882	397279	36167
2.	Karłowicza 3	153019	167297	12635	1021	153642	14278
3.	Karłowicza 4	273068	287752	16368	2321	269063	14683
4.	Karłowicza 15,17	209745	220535	13808	1993	204734	10738
5.	Karłowicza 19,21,23,27,29,31	1055015	1145159	132816	8487	1003856	89873
6.	Karłowicza 39	128746	143108	15962	1312	125833	14362
7.	Karłowicza 41	123102	138050	15370	2029	120651	14948
8.	Kolberga 3	458928	511589	61424	9732	440432	52522
9.	K. Trzcńskiego 4	167917	179028	13163	4455	161410	11111
10.	K. Trzcńskiego 8,10	329162	358694	41747	21051	295896	29532
11.	Paderewskiego 12,14,16,18	589505	619576	37576	18107	563894	30071
12.	Różyckiego 1	176018	196151	26737	6223	163191	20134
13.	Różyckiego 9,13	409930	461455	59508	6015	395933	51461
14.	Różyckiego 10,12	360555	374620	14822	9004	350794	14064
15.	Różyckiego 15	64039	75380	10657	729	63994	11341
16.	Różyckiego 25,27	474673	513974	40898	681	472395	39058
17.	Moniuszki 1, 3	330525	357129	25507	7784	323838	26605
18.	Moniuszki 2	373047	407975	26585	3756	377634	34928
19.	Moniuszki 4, 6	313333	346625	30037	8978	307610	33139
20.	Moniuszki 5, 7	344235	371618	20566	7595	343458	27383
21.	Moniuszki 8	359403	406763	41042	8291	357430	47109
22.	Moniuszki 10	162351	191178	26084	3741	161354	28827
Razem		7270393	7923900	730394	139185	7054321	652334

Zabozrze II

Lp.	Nieruchomość	Razem koszty	Przychody				Wynik (kol. 4-3)
			Razem przychody (kol.5+6+7)	Wynik z lat ubiegłych	Pożytki z roku ubiegłego	Przychody z opłat	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Bacewicz 1,3,5	499660	544842	39968	10229	494645	44918
2.	Elsnera 1	128463	143492	14885	972	127635	15029
3.	Elsnera 2	345206	406333	48471	9578	348284	60962
4.	Elsnera 5	262518	277576	15641	3143	258791	14945
5.	Elsnera 4,6	315002	349376	27874	4813	316689	34374
6.	Elsnera 8, Ogińskiego 15	535180	558246	32985	11999	513263	23066
7.	Noskowskiego 1,2,3,4,7,8,9,10	3898951	4001257	91940	107405	3801913	101103
8.	Noskowskiego 6	743392	782989	34911	17464	730614	39469
9.	Noskowskiego 11,12	341200	377662	26762	57251	293648	36205
Razem		7069572	7441773	333437	222855	6885481	370072

Zabozrze III

Lp.	Nieruchomość	Razem koszty	Przychody				Wynik (kol. 4-3)
			Razem przychody (kol.5+6+7)	Wynik z lat ubiegłych	Pożytki z roku ubiegłego	Przychody z opłat	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Kiepury 10,12	368009	383757	17881	7259	358617	15609
2.	Kiepury 30,32	413086	448342	29484	5923	412935	35157
3.	Kiepury 2,4,6,8,14,16,18,20; Wilkomirskiego 1,3	1151191	1189460	49194	36918	1103348	38202
4.	Kiepury 22,24,26,28,34,36; Kiepury 38,40; Wilkomirskiego 5, 7	1236767	1280873	35850	16032	1228991	43820
5.	Kiepury 42,44,46,48; Wilkomirskiego 9	620650	675720	54727	8398	612595	55070
6.	Kiepury 54,56,58,60; Wilkomirskiego 15	584175	634911	49966	9136	575808	50736
7.	Sygietyńskiego 1,3,5	587490	630988	37284	12037	581668	43338
Razem		4961368	5244051	274386	95703	4873962	281933

Śródmieście

Lp.	Nieruchomość	Razem koszty	Przychody				Wynik (kol. 4-3)
			Razem przychody (kol.5+6+7)	Wynik z lat ubiegłych	Pożytki z roku ubiegłego	Przychody z opłat	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Curie-Skłodowskiej 13	84106	102081	16232	1976	83873	17975
2.	Gałczyńskiego 16,18,20	225742	235216	16142	722	218352	9250
3.	Malczewskiego 13,15	120857	130430	4912	2771	122748	9573
4.	Malczewskiego 14,16,18	366435	420764	75576	1170	344017	54329
5.	Malczewskiego 17	63259	66842	3677	158	63007	3584
6.	Morcinka 38	26386	30882	6048	0	24834	4496
7.	Kopernika 4	116343	131959	20763	459	110737	15616
8.	Krasickiego 10,12; Słowackiego 21	49830	51388	1840	1068	48480	1558
9.	Obronców Westerplatte 1,3,5,7	215267	233600	17664	1750	214186	18261
10.	Ptasia 10,11,12,13	220401	232696	10528	2802	219366	12294
11.	Ptasia 14	58772	63857	7376	0	56481	5085
12.	Sądowa 7	50574	56678	8214	0	48464	6104
13.	Snycerska 3, 5, 7	50041	50389	1247	540	48603	348
14.	Studencka 10	15389	17845	3069	0	14776	2456
15.	Studencka 14	16532	16873	499	0	16374	341
16.	Transportowa 13,13a,15,17	242433	253371	8151	292	244929	10938
17.	Transportowa 21a,b	89933	104789	13816	2588	88385	14856
18.	Transportowa 22,24; Zachodnia 6	173970	182182	7408	1410	173364	8212
19.	Traugutta 10	28434	29740	1542	232	27966	1306
20.	Kossaka domki	2817	3281	512	0	2769	464
21. Razem		2217521	2414861	225215	17937	2171710	197046

Dzięki nam:

- kupisz
- sprzedasz
- zamienisz
- wynajmiesz każdy rodzaj nieruchomości



zdjęcie: źródło - pixabay.com

**Prowizja już od 1,5%
dla Członków JSM.**

Adres:
Spółdzielcze Biuro Obrotu Nieruchomościami
ul. Różycyńskiego 19, pokój nr 105, piętro I
tel. 519 541 110



UWAGA!

**Zmiana wniosku o dodatek
mieszaniowy od 1.07.2021**

Wydział Gospodarki Mieszaniowej informuje, że z dniem 01.07.2021 r. wejdą w życie zmiany w ustawie z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych. W związku z tym zmianie ulega również druk wniosku o przyznanie dodatku mieszkaniowego, który będą mogli Państwo pobrać ze strony Miasta: www.bip.jeleniagora.pl (zakładka Poradnik Klienta) oraz ze strony naszej Spółdzielni: www.jsmjg.pl.



zdjęcie: źródło - pixabay.com

**TRUSKAWKI
- DLACZEGO WARTO JE JEŚĆ**

Truskawki wyróżniają się wyjątkowym smakiem i aromatem, a także niską kalorycznością oraz wysoką zawartością składników odżywczych. Aby jednak móc cieszyć się walorami smakowymi i odżywczymi truskawek, należy wybierać wyłącznie truskawki ekologiczne, wolne od pestycydów, najlepiej pochodzące z polskich upraw. Te dostępne są zazwyczaj od maja do końca czerwca.

Truskawki zawierają bardzo cenne witaminy i składniki mineralne.

Truskawki to owoce wyróżniające się bardzo wysoką zawartością wody (aż 90%) i niewielką zawartością węglowodanów. Bardzo niska kalory-



**PORADY KOSMETYCZNE
ZADBAJMY O NASZĄ CERĘ LATEM**

Słońce i kąpiele słoneczne są nam potrzebne do życia, ponieważ poprawiają nastrój i powodują, że rano chce nam się wstać z łóżka. Wpływ słońca na skórę nie ogranicza się wyłącznie do oparzeń, czy powstawania zmarszczek, a przy tym krótkie kąpiele słoneczne pozwalają nabrać odrobinę „zdrowych” kolorów i wspierają produkcję witaminy D3, która odpowiada za mocne kości i zęby, czy prawidłowe krążenie krwi. Istnieją dwa rodzaje promieniowania UV: UVA i UVB. UVA przenikają przez chmury przez cały rok i są absorbowane przez głębokie warstwy skóry. To takie promieniowanie emitują lampy w solarium. Promieniowanie UVB z kolei jest najsilniejsze latem. Stanowi ono około 5% całego promieniowania, ale to właśnie UVB wywołuje oparzenia skóry. Oba typy dokładają swoją małą cegiełkę do przyspieszania oznak starzenia na równi z niewłaściwą dietą, szybkim i niezdrowym trybem życia, brakiem snu, czy piciem zbyt małej ilości wody, używkami. Powinniśmy zatem w okresie letnim szczególnie dbać o naszą cerę. Należy wybrać kosmetyki z odpowiednim współczynnikiem ochrony (SPF) np. 30, 50 w zależności od stopnia promieniowania i indywidualnej wrażliwości skóry. Najczęściej oparzenia skóry przytrafiają nam się podczas urlopu, kiedy zapominamy o pielęgnacji

i przebywamy więcej czasu na słońcu. W trakcie urlopu powoli więc przyzwyczajajmy się do słońca i zażywajmy kąpiele słoneczne w cieniu. W cieniu skóra również się opala, choć nieco wolniej, ale jest to zdrowsze. 45 minut przed opaleniem równomiernie należy nałożyć na oczyszczoną skórę preparat ochronny. Wrażliwe części ciała chronić za pomocą kosmetyków o wysokim SPF lub odzieży. Skórę możemy także ochronić przed wolnymi rodnikami zażywając preparaty z witaminami przeciwutleniającymi z beta-karotenem oraz witaminy E i C, stosować kosmetyki zawierające substancje przeciwrodnikowe. Po opaleniu dokładnie oczyśćmy skórę z piasku, słonej wody oraz wyrównajmy utratę wilgoci za pomocą preparatów po opaleniu. Po urlopie stosujmy kosmetyki natłuszczające i nawilżające skórę. Nie korzystajmy z solarium, ponieważ skóra potrzebuje teraz odpoczynku. Można także wybrać się do gabinetu kosmetycznego na program regeneracji skóry.

Porady kosmetycznej udzieliła Państwu Daniela Tomiczek, kosmolog.

Mamy dla Państwa kupon rabatowy na zabieg pielęgnacyjny na twarz. Każda osoba, która przyjdzie do salonu z wyciętym kuponem otrzyma 20% rabatu na zabieg pielęgnacyjny na twarz. Kupon można wykorzystać do końca września 2021 roku w salonie kosmetycznym DANIELA przy ulicy Klonowica 3 w Jeleniej Górze. Rezerwacja zabiegu pod numerem telefonu: 601 758 866.

20% RABATU

ZABIEG KOSMETYCZNY NA TWARZ

Daniela
Salon Kosmetyczny

Kupon można zrealizować do 30 września 2021 r.
Salon Kosmetyczny „DANIELA”, ulica Klonowica 3, Jelenia Góra
Rezerwacja zabiegu pod numerem telefonu: 601 758 866.

czność truskawek – 100 g tych owoców dostarcza zaledwie 32 kalorii. Posiadają także niski indeks glikemiczny, więc są odpowiednie dla osób z cukrzycą, czy insulinoopornością. Jeśli chodzi o zawartość witamin, to truskawki mogą pochwalić się bardzo wysoką zawartością witaminy C – wyższą niż w cytrusach. Ponadto w truskawkach znajdziemy sporo witaminy A i E, witamin z grupy B. Składniki mineralne w truskawkach reprezentowane są przez wapń, magnez, żelazo, sód, cynk, mangan oraz potas. Kolejne wartości składniki zawarte w truskawkach to: błonnik, antocyjany, kwercyna, katechiny.

Właściwości prozdrowotne

Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów, zwłaszcza witaminy C, truskawki wpływają pozytywnie na funkcjonowanie układu immunologicznego. Znajduje to wyraz w łagodzeniu przebiegu infekcji, stanów zapalnych, ale także hamowaniu na mnożeniu komórek nowotworowych.

Dzięki zawartości kwasu elagowego truskawki mogą wpływać pozytywnie na redukcję powstawania komórek nowotworowych oraz ich nasilonych podziałów. Wykazano m.in. skuteczność wyciągu z truskawek w hamowaniu rozwoju raka sutka. Natomiast spora zawartość błonnika może wpłynąć pozytywnie na profilaktykę raka jelita grubego.

Truskawki wpływają pozytywnie na funkcjonowanie układu sercowo – naczyniowego. Mogą obniżyć poziom cholesterolu LDL, ograniczać rozwój blaszki miażdżycowej i zakrzepicy. Badania przeprowadzone przez naukowców z Norwich Medical School w Wielkiej Brytanii na populacji kobiet w średnim wieku wykazały, że spożywanie truskawek trzy razy w tygodniu może zredukować ryzyko zawału

serca o ponad 30%.

Błonnik wspomaga perystaltykę jelit, zatem spożywanie truskawek wpływa w pożądanym sposób na pracę układu trawiennego, regulują trawienie, wspomagają wydzielanie żółci, pobudzają metabolizm. Dzięki zawartości enzymu bromeliny truskawki ułatwiają trawienie białek. Zaś zawarte w truskawkach pektyny wpływają korzystnie na utrzymanie prawidłowego składu jelitowej flory bakteryjnej. Ponadto wykazują działanie moczopędne, nasilając diurezę. Ta właściwość truskawek wynika przede wszystkim z wysokiej zawartości wody.

Truskawki zawierają żelazo oraz zwiększającą jego przyswajalność witaminę C, ich spożycie jest zatem uzasadnione u osób narażonych na rozwój anemii.

Właściwości lecznicze mają nie tylko owoce truskawki, ale także liście. Przygotowany z nich napar może być wykorzystywany do płukania gardła. Ponadto można go pić w celu wspomagania terapii anemii, kamicy żółciowej czy przy skorbucie.

Źródło: arturtopolski.pl

**Sorbet truskawkowy
pyszny i orzeźwiający deser na upalne dni**

Składniki:

- 600g świeżych truskawek
- 60g cukru pudru (lub do smaku)
- 1,5 łyżki soku z cytryny

Truskawki umyć, osuszyć i odszypułkować. Dodać sok z cytryny i cukier puder. Zmiksować blenderem na gładką masę.

Masę truskawkową przelać do pojemniczków na lody i włożyć patyczki. Wstawić do zamrażalnika na parę godzin, a najlepiej na noc. Smacznego



Jak co roku, Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa stara się zapewnić swoim mieszkańcom – a zwłaszcza tym najmłodszym – ciekawe atrakcje w okresie wakacyjnym. W tym roku także ich nie zabraknie.

Już od lipca zapraszamy na boisko przy ulicy Noskowskiego, gdzie odbywać się będzie akcja: „Wakacje z piłką i pomponem”, przeznaczona dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat. Miłośnicy piłki nożnej będą trenować pod okiem instruktorów z klubu piłkarskiego „Lotnik”, a dziewczynki uczyć się tańca nowoczesnego razem z trenerkami ze Szkoły Tańca "Kurzaki i Zamorski".

Akcja jak zawsze zostanie zakończona turniejem oraz pokazami tanecznymi. Nie zabraknie także ciekawych atrakcji dla pozostałych dzieci.

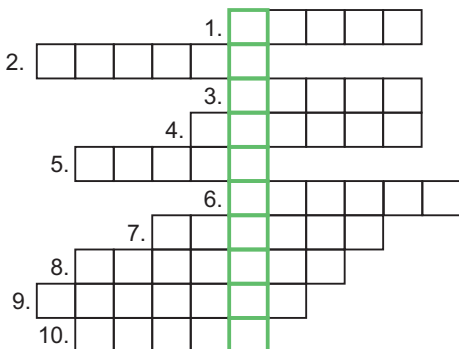
W tym roku szykujemy dla dzieci dużo niespodzianek. Już dziś prosimy zarezerwować sobie przedpołudnie 04.09.2021 roku na czas spędzony z dobrą zabawą.

W ubiegłym roku bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty artystyczne „Dotyk radości” prowadzone przez Ewelinę Wójtowicz dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Już w sierpniu zapraszamy na kolejne spotkania, które rozbudzą w dzieciach wyobraźnię i uwolnią artystyczne zdolności także u rodziców, ponieważ zajęcia przeznaczone są dla dzieci z rodzicami. Zapraszamy także na spektakle w wykonaniu Teatru Czerwona Walizka, czyli wszystkim dzieciom znanego Rufi – Rafiego, który jak nikt potrafi rozśmieszyć każdego. Pierwszy spektakl: 23.07.2021, a kolejny 27.08.2021. Nie zabraknie także kina plenerowego oraz innych wydarzeń, a także konkursów, o których będziemy Państwa na bieżąco informować. Wakacje z JSM zapowiadają się ciekawie. Proszę śledzić naszą stronę internetową www.jsmjg.pl, profil na facebooku, a także informacje wywieszane na klatkach schodowych. Zapraszamy do wspólnej zabawy.

Wakacyjne zagadki dla maluchów

Na rozwiązanie rebusów i krzyżówki czekamy do 31 sierpnia pod adresem mailowym: konkurs@jsmjg.pl. W tytule maila proszę wpisać: konkurs wakacyjny, a w zgłoszeniu imię i nazwisko dziecka oraz wiek i numer telefonu do kontaktu. Wśród uczestników konkursu zostaną rozlosowane nagrody niespodzianki. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji listy zwycięzców w kolejnym wydaniu Gazety oraz na stronie internetowej i na facebooku organizatora.

Rozwiąż Krzyżówkę i odgadnij hasło.



- Do siedzenia w parku
- W ziemi na głowie
- Nazwa znanej czekolady
- Wisi w oknie
- Kilka sań ciągniętych przez konie
- Narzędzie do kopania w ziemi
- Mały ptak, licznie występujący w Polsce
- W kuchni do przechowywania jedzenia
- Przenośna lampka na baterię
- Dba o porządek w szkole

Rozwiąż rebusy



pką + s + dzi + kr k



re + mpa + tek + po

nysunki: Gabryśia, 8 lat

WAKACJE Z PIŁKĄ I POMPONEM



01.07.2021 - 31.08.2021

WTOREK I CZWARTEK 17:00 - 19:00

BOISKO PRZY ULICY NOSKOWSKIEGO 10-12

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



Informacje i zapisy

pod numerem telefonu: 75 767 48 32

www.jsmjg.pl

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa zaprasza w sierpniu, w każdy wtorek i czwartek

na



DOTYK RADOŚCI

dla maluszków, mamusi i tatusiów....

Pierwsze zajęcia: 03.08.2021, godz. 17:00 - 19:00. Teren zielony przy ulicy Wiłkomirskiego

Wiek uczestników: od 5 do 10 lat. Obecność jednego rodzica obowiązkowa.

Na każdy dzień warsztatów, które są bezpłatne obowiązują zapisy telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 08:00 do 14:00 pod numerem telefonu: 75 767 48 32. Ilość miejsc ograniczona!

Ubezpieczenia

- KOMUNIKACYJNE - MAJĄTKOWE
- OSOBOWE - TURYSTYCZNE - DLA FIRM



WYBIERZ najlepsze!

U nas oferty **15 TOWARZYSTW**
Ubezpieczeniowych w **JEDNYM MIEJSCU**

Zadzwoń i zapytaj

o **NAJLEPSZE**

ubezpieczenie Twojego auta

 **756 406 024**



jelcar.pl/ubezpieczenia

Autocentrum Jelcar
ul. Spółdzielcza 38 Jelenia Góra