

ZA BOBREM



GAZETA JELENIOGÓRSKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ

Nr 1 (66)

Marzec 2025 r.

Fot. Krzysztof Kozlik



Szanowni Państwo! Przed nami Święta Wielkanocne.

*Z tej okazji życzymy Mieszkańcom naszej Spółdzielni dni
radosnych, pełnych miłości i zdrowia.*

*Życzymy smacznego jajka, rodzinnego i wesołego
biesiadowania przy świątecznym stole.*

*Nadchodząca wiosna niech zawita w naszych sercach
i przyniesie nadzieję i wiarę w sens życia oraz w dobroć
drugiego człowieka. Niech w każdym domu
zapanuje świąteczna atmosfera
przepełniona zapachami wiosny.*

*Wszystkiego, co najlepsze życzą Państwu
Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy Jeleniogórskiej
Spółdzielni Mieszkaniowej*

Przeczytasz w tym numerze:

Str. 2-3- Grzejemy mniej, a płacimy za ciepło więcej.
Dlaczego?

Str. 4 - Ogromne pieniądze na drogi i oświatę

Str. 5 - Skorzystaj dzięki Jeleniogórskiej
Karcie Mieszkańca

Str. 6 - Piwnice jak beczki prochu

Str. 7 - Fotowoltaika się splota

Str. 8 - Nowe zasady selektywnej zbiórki odpadów

Str. 8 - Jak zaoszczędzić na węglach ciepła?

Str. 9 - Przegląd naszych wydarzeń zimowych

Str. 10 - Nasi sąsiedzi – Jakub Thauer

Str. 11 - Rusz się z nami, poznaj okolicę!

Str. 11 - Krzyżówka z JSM

Ciepło coraz droższe

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa od wielu lat stara się ograniczać koszty ogrzewania. Służą temu kolejne inwestycje, jednak pomimo to koszty ogrzewania mieszkań, a co za tym idzie – opłaty za mieszkania, rosną. Wpływają na to czynniki zewnętrzne.

Aby mieli Państwo pełną wiedzę na ten temat, przedstawiamy dokładne porównanie zużycia ciepła i kosztów zakupu ciepła w okresie rozliczeniowym 2023/24 w porównaniu z sezonem 2022/23.

Sezon grzewczy 2023/24 był podobny do okresu 2022/23 pod względem pogody, w tym temperatur. W zasobach Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zużycie ciepła spadło średnio o ok. 13 %.

Porównanie zużycia ciepła w zasobach JSM w okresach 2022/23 i 2023/24 ilustruje wykres nr 1.

Zużycie ciepła w rozbiciu na ogrzewanie mieszkań (co) i podgrzanie wody (cwu) przedstawia wykres nr 2.

Pomimo niższego zużycia ciepła rok do roku, koszt zakupu ciepła wzrósł o około 9%. Wzrost kosztu zakupu ciepła jest następstwem podwyżek cen energii w okresie grzewczym oraz braku rządowych rekompensat, które obniżały cenę zakupu ciepła.

Porównanie kosztów zakupu ciepła w JSM w okresach 2023/24 i 2022/23 ilustruje wykres nr 3.

Wyniki rozliczeń indywidualnych ciepła w okresach rozliczeniowych 2023/24 i 2022/23

Kolejne nasze porównanie ilustruje wyniki rozliczeń ciepła w lokalach. Na wykresie nr 4 wyniki rozliczeń ciepła we wcześniejszym okresie 2022/23.

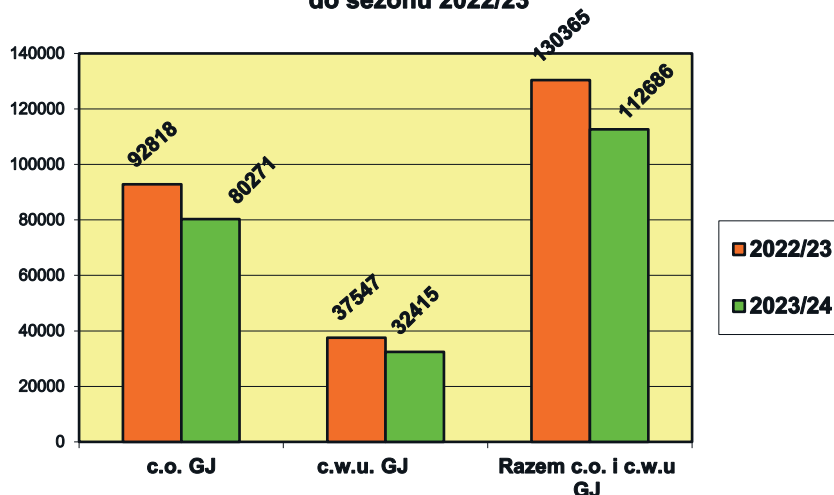
Na wykresie nr 5 wyniki rozliczeń ciepła w obecnie rozliczanym okresie 2023/24.

W okresie 2023/24 nastąpił bardzo niewielki wzrost udziału dopłat powyżej 1000 zł, lecz sumarycznie ilość dopłat spadła do 21% na rzecz 79% zwrotów.

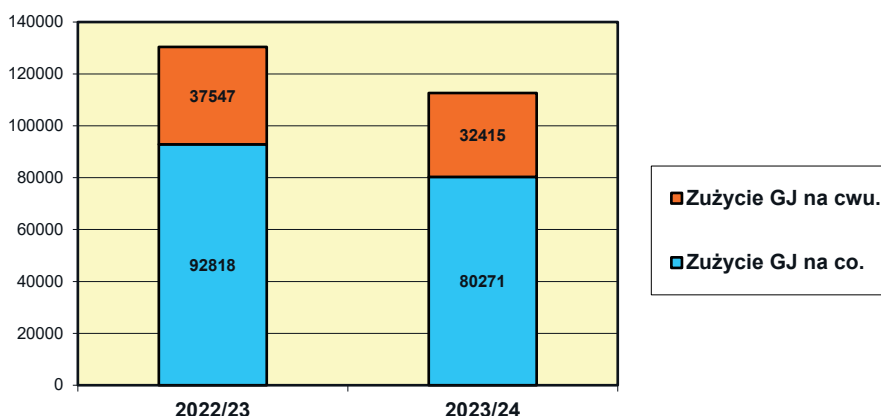
W rozliczeniach 2023/2024 w dalszym ciągu średnio 50% procent lokali zostaje rozliczone z minimalnych jednostek, co obrazuje, że połowa lokali w naszych zasobach jest ogrzewana w niewielkim stopniu. Maksymalne jednostki zostały rozliczone w 0,5 % lokali.

Wykres nr 1

Porównanie zużycia ciepła w GJ w sezonie 2023/24 do sezonu 2022/23

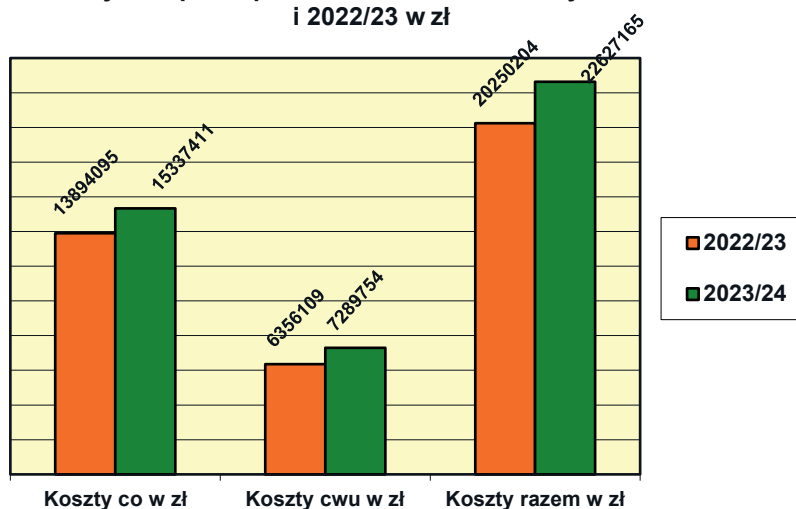


Wykres nr 2



Wykres nr 3

Koszty zakupu ciepła w okresie rozliczeniowym 2023/24 i 2022/23 w zł



„Za Bobrem” - gazeta Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Redakcja: Zespół JSM.

Siedziba Redakcji: 58-506 Jelenia Góra ul. Ludomira Różyckiego 19, email: zabobrem@jsmjg.pl, 757674836 - wew. 56,
Telefony: Administracja I 75 75 25 852 Administracja II 75 75 31 073 Centrala 75 76 74 832 do 34 Biuro Obsługi Mieszkańców 75 76 74 832
Dział Czynszów 75 75 43 291 Dział Obsługi Technicznej - zgłaszanie wszelkich awarii 75 75 22 199
www.jsmjg.pl sekretariat@jsmjg.pl Nakład: 8 000 egzemplarzy Reklama w gazecie: 756 406 134

Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa informuje, że materiały reklamowe zamieszczane w gazecie są materiałami opłaconymi przez zainteresowane podmioty.

Prognoza kosztów ogrzewania i podgrzania wody na sezon 2024/25

Na dzień dzisiejszy można przyjąć, że ceny energii cieplnej są stabilne. Jakiegokolwiek planowane podwyżki cen ciepła nie powinny przekraczać kilku punktów procentowych. Obecna taryfa zakupu ciepła obowiązuje od roku 2023, w którym ceny węgla były wyższe od aktualnych. Łagodne zimy powodują duże oszczędności zużycia ciepła, a prognozy długoterminowe pozwalają przyjąć, że sezon 2024/2025 będzie podobny do poprzedniego.

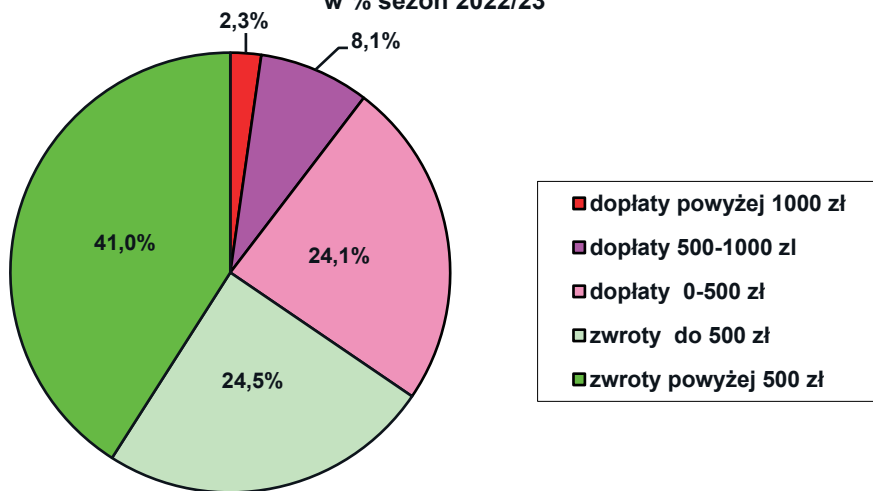
Indywidualne rozliczanie zużycia ciepła w Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej to bardzo skomplikowana operacja, ale konieczna, by zachować kontrolę nad zużyciem ciepła i dającą szansę na oszczędności.

Lokatorzy są podzieleni na trzy grupy pod względem okresów rozliczeń: od 1 listopada do końca sierpnia, od 1 października do końca września oraz od 1 listopada do końca października. Indywidualne rozliczenia swojego zużycia ciepła otrzymują w ciągu trzech miesięcy od zakończenia okresów rozliczeniowych. W tym czasie trwa weryfikacja wartości odczytanych na podzielnikach i wodomierzach. Zajmuje to czas, który jest niezbędny, by rozliczenia ciepła, otrzymywane przez lokatorów, były wiarygodne.

Warto wziąć pod uwagę, że w budynkach JSM jest 7614 mieszkań oraz 177 lokali użytkowych (niektóre z garażami). Wszystkie są rozliczane.

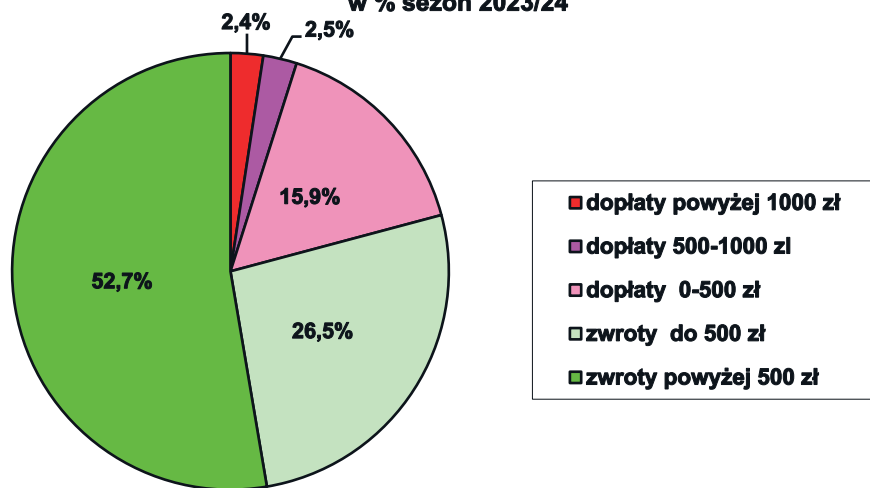
Wykres nr 4

Rozliczenia kosztów ogrzewania, ilości dopłat i zwrotów w % sezon 2022/23



Wykres nr 5

Rozliczenia kosztów ogrzewania, ilości dopłat i zwrotów w % sezon 2023/24



Z ŻYCIA MIASTA



Informacje z Urzędu Miasta Jelenia Góra

Zapraszamy do udziału w
55. Jeleniogórskim Jarmarku
Staroci i Osobliwości, który
odbędzie się
w dn. 26 – 27.04.2025 r.



**Serdecznie
zapraszamy!**

Ogromne środki na jeleniogórską oświatę i drogi

Ponad 37 milionów złotych – o rozdysponowaniu takiej kwoty zdecydowali jeleniogórscy radni miejscy. Rada podjęła uchwałę o zmianach w budżecie Jeleniej Góry, obejmujących szereg zadań w zakresie oświaty i inwestycji drogowych.

Przeważająca część tej kwoty – ok. 30 milionów to środki otrzymane przez Miasto Jelenia Góra z budżetu państwa, w tym głównie z rezerwy części oświatowej subwencji ogólnej (10 852 226 zł) oraz rezerwy subwencji ogólnej (16 738 238 zł) dla Jednostek Samorządu Terytorialnego, które w powodzi 2024 poniosły straty w majątku. Ponad 7 milionów pochodzi z wolnych środków w budżecie Miasta, przesuniętych teraz na konkretne zadania.

Kwoty przyznane z budżetu centralnego wyliczone zostały na podstawie oszacowania przez miejskie służby strat w infrastrukturze oświatowej oraz drogowej w wyniku ostatniej powodzi. Na ostateczną kwotę wpływ miały również informacje od dyrektorów placówek, służb miejskich i zgłaszane przez mieszkańców najpilniejsze zadania w tych obszarach. Prezydent Jeleniej Góry przedstawił Radzie Miejskiej propozycję podziału kwoty ponad 37 milionów głównie na modernizację szkół, przedszkoli oraz oczekiwane długo przez kierowców remonty dróg.

Dzięki decyzji Rady w bieżącym roku realizowane będą m.in. inwestycje drogowe:

- Remont drogi DK30 (wyjazd z miasta w kierunku Zgorzelca) – 7 000 000 zł
- Remont dróg na Osiedlu Europejskim – 2 000 000 zł
- Remont wiaduktu w ciągu Alei Jana Pawła II – zapewnienie wkładu własnego w zadanie w wysokości 2 450 000 zł
- Budowa i przebudowa chodników na ul. Zjednoczenia Narodowego – 2 500 000 zł
- Przebudowa nawierzchni ul. Wolności – 2 000 000 zł
- Remont drogi ul. Mickiewicza – 3 000 000 zł

oraz oświatowe:

- 600 000 zł na przebudowę wejścia głównego do SP 11
- 150 000 zł termomodernizacja budynku SP 8
- 300 000 zł na modernizację ogrodzenia w Miejskim Przedszkolu nr 10
- 130 000 zł na wymianę podłóg w Miejskim Integracyjnym Przedszkolu nr 14
- 1 100 000 zł na modernizację instalacji elektrycznej oraz co w Zespole Szkół Elektronicznych
- „Jeleniogórskie szkoły przyszłości” w wysokości 3 281 518,20 zł. Łączna wartość projektu 10 279 382,20 zł.

Wesołego Alleluja!

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych pragnę życzyć wszystkim Mieszkańcom Jeleniej Góry radosnych, pełnych spokoju chwil w gronie najbliższych. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie nadzieję, odrodzenie i mnóstwo pozytywnej energii na nadchodzące dni.
Wesołych Świąt!

Jerzy Łuźniak
Prezydent Jeleniej Góry



Jestem z Jeleniej - Jeleniogórska Karta Mieszkańca

Jeśli jesteś Mieszkańcem Jeleniej Góry i rozliczasz podatek, wpisując adres w Jeleniej Górze w formularzu PIT 36 lub 37, to mamy coś dla Ciebie, abyś mógł żyć pełnią miasta i jego atrakcjami. Już w styczniu ruszył nasz nowy system, do którego możesz zarejestrować się już teraz. Poznaj Jeleniogórską Kartę Mieszkańca i zyskaj dzięki współpracy z naszymi partnerami dostęp do wyjątkowych rabatów, promocji i usług dedykowanych tylko dla Ciebie. Znajdziesz w naszym systemie liczne atrakcje: baseny, restauracje i znacznie więcej – wszystko w jednym miejscu! "Jestem z Jeleniej" to nazwa naszej nowej aplikacji i nowe możliwości, z których możesz skorzystać już dzisiaj. Pobierz aplikację z AppStore lub Google Play i ciesz się Jelenią Górą jeszcze bardziej!



Aby móc korzystać z Jeleniogórskiej Karty Mieszkańca musisz przedstawić jeden z dokumentów upoważniających do jej odbioru:

- pierwszą stronę PIT 37 lub PIT 36 (w przypadku deklaracji składanych elektronicznie dodatkowo Urzędowe Potwierdzenie Odbioru – UPO), lub
- zaświadczenie z Powiatowego Urzędu Pracy o statusie osoby bezrobotnej, lub
- skan lub zdjęcie decyzji podatkowej (dotyczy rolników), lub
- zdjęcie lub skan dwóch stron ważnej legitymacji szkolnej w wypadku pełnoletnich dzieci uczących się, lub
- zdjęcie lub skan dwóch stron ważnej legitymacji studenckiej, lub
- zdjęcie lub skan wydanej przez MOPS aktualnej decyzji, lub
- zdjęcie lub skan zaświadczenia o przebywaniu w placówce pomocy społecznej.

Ważna informacja dla przedsiębiorców

Miasto Jelenia Góra wprowadziło nowe systemowe rozwiązanie w zakresie poprawy warunków życia mieszkańców Jeleniej Góry pn. „Jeleniogórska Karta Mieszkańca”. Głównym celem programu jest stworzenie przestrzeni dla współpracy między miastem a przedsiębiorcami oraz instytucjami, przez zachęcenie jeleniogórczan do korzystania z ich oferty.

Jeleniogórska Karta Mieszkańca to szansa dla przedsiębiorców i instytucji na zdobycie nowych klientów i utrwalenie swojej oferty wśród mieszkańców naszego miasta. Przedsiębiorcy, którzy zdecydują się dołączyć do naszego programu otrzymają szereg korzyści związanych z promocją na stronie internetowej Jeleniogórskiej Karty Mieszkańca, w aplikacji na urządzenia mobilne, newsletterze oraz mediach społecznościowych.

Mamy nadzieję, że przyjmą Państwo z zainteresowaniem propozycję udziału w naszym przedsięwzięciu na rzecz jeleniogórczan. Wszystkich zainteresowanych współpracą prosimy o kontakt mailowy: kontakt@jeleniagora.pl lub telefoniczny: 75 75 46 136 oraz 75 75 46 119.



Wandalizm kosztuje nas wszystkich

Częste akty wandalizmu, na przykład pożary śmietników, znacząco podnoszą koszty ubezpieczenia Spółdzielni. Zwiększają ryzyko, które towarzystwa ubezpieczeniowe biorą pod uwagę przy kalkulacji składki. Z naszej analizy wynika, że w ciągu ostatniego roku wskaźnik szkodowości wzrósł z 48,84 % na 67,70 %, czego konsekwencją są wyższe koszty polis ubezpieczeniowej.

Wandalizm na naszych osiedlach jest wspólnym problemem mieszkańców i negatywnie wpływa na komfort życia, bezpieczeństwo oraz wartość estetyczną okolicy. Jego skutki to uszkodzone ławki, potłuczone lampy, zdewastowane place zabaw czy szpecące ściany graffiti, a ostatnio coraz częstsze pożary śmietników. W niedawnym czasie doszło do podpalenia ich przy ulicach Sygietyńskiego 1, Różyckiego 27, Karłowicza 29-31, Karłowicza 3 i Kolberga 3. Nie były to przypadkowe zdarzenia, a celowe niszczycielskie działania.

Warto jeszcze raz podkreślić, że każdy akt wandalizmu wpływa negatywnie na nasz wspólny budżet, więc uderza bezpośrednio w kieszenie wszystkich mieszkańców.

Ograniczymy bezkarność wandalii, a tym samym ograniczymy straty i koszty, jeśli będziemy się zachowywać odpowiedzialnie w stosunku do własności Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, czyli naszej wspólnej. Każdy z nas powinien natychmiast reagować na występkę, których jest świadkiem. Jeśli ktoś widzi dewasta-

cję mienia, niech natychmiast zawiadomi policję lub straż miejską, dzwoniąc na numer alarmowy 112 lub bezpośrednio do straży miejskiej.

Szybkie zgłoszenia działalności przestępców zwiększają szansę na ich ujęcie i obciążenie kosztami naprawy lub usunięcia zniszczeń. Potrzebna jest w tym celu współpraca mieszkańców Spółdzielni oraz lokalnych władz. Nikt nie może być obojętny. Milczenie w myśl zasady: „bo mnie to nie dotyczy” oznacza przyzwolenie na dalsze wybryki osiedlowych wandalii. Ten problem dotyczy nas wszystkich.

Jeśli chodzi o niszczenie mienia prywatnego, co też zdarza się na naszych osiedlach, bardzo ważne jest, by dokonać formalnego zgłoszenia szkody.

- To niezwykle ważne z punktu widzenia możliwości ukarania sprawcy – mówi podinspektor Edyta Bagrowska – oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Jeleniej Górze. – By wandal ponosił odpowiedzialność, musi być wskazany właściciel zdewastowanego mienia. Najlepiej, by zadzwonił do dyżurnego, zgłosił swoją szkodę i umówił się na spotkanie, podczas którego jego zgłoszenie zostanie odebrane na piśmie.

Fot. Archiwum JSM.



Tylko razem możemy ograniczyć szkodliwą działalność wandalii, na której tracimy wszyscy.

Jak podkreśla podinspektor Bagrowska, jeśli nie ma takiego zgłoszenia, policja nie ma prawa prowadzić postępowania w celu ukarania sprawcy. Niestety zdarza się, że policjanci wiedzą, kto jest winny, ale ponieważ pokrzywdzony nie składa formalnego zgłoszenia, wandal pozostaje bezkarny.

Mieszkańcy mogą zawsze liczyć na pomoc dzielnicowych. Ich lista, wraz z numerami telefonów komórkowych, jest dostępna na stronie internetowej jeleniogórskiej policji: jelenia-gora.policja.gov.pl.

Wandalii zdolamy zatrzymać pod warunkiem, że zaangażujemy się w to wszyscy!

Piwnice jak beczki prochu

Powódź i pożary pokazały, że wielu ludzi traktuje piwnice jak rupieciarnie, w których przechowują wszystko, co nie jest potrzebne w mieszkaniu, a co szkoda im wyrzucić. To poważny błąd, który może doprowadzić do tragedii, a w łagodniejszej wersji do otrzymania kary finansowej sięgającej maksymalnie pięciu tysięcy złotych.

Butle z gazem, fajerwerki i inne materiały wybuchowe, baterie i akumulatory, środki ochrony roślin, lakiery, farby, rozpuszczalniki i inne materiały łatwopalne – tego wszystkiego nie wolno trzymać w piwnicach. Mówi o tym rozporządzenie ministra spraw wewnętrznych i administracji (z 7 czerwca 2010).

To jednak nie wszystkie rzeczy, których nie powinniśmy umieszczać w piwnicach. Jak podkreśla oficer prasowy Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej

w Jeleniej Górze, kapitan Krzysztof Zakrzewski, przy podejmowaniu decyzji o tym, co do nich znieść, warto kierować się zdrowym rozsądkiem, a nie tylko zakazami. Dlatego nie dawajmy do piwnic przedmiotów, które mogą blokować drogi ewakuacyjne: starych mebli, kartonów, zabawek, nart, pralek, zmywarek i szeregu innych. Szczególnie duży problem mogą sprawiać przedmioty elektroniczne. Są narażone na ryzyko zwarcia i pożaru. - Gdy wybucha ogień, rozprzestrze-

nia się bardzo szybko. O skuteczności naszej akcji, o uratowaniu ludzi i dorobku ich życia, mogą decydować sekundy – mówi kapitan Krzysztof Zakrzewski. – Dlatego stare wersalki czy inne rupiecie, blokujące strażakom dotarcie tam, gdzie wymaga tego akcja ratownicza, stanowią ogromny kłopot i mogą przyczynić się do powstania niepowetowanych strat. Problem ten dotyczy także strychów.

Składowanie zakazanych przedmiotów może zostać ukarane mandatem w wysokości nawet 5000 zł. Kontrole nie są wprawdzie częste, ale z powodu zagrożenia, jakie mogą powodować niebezpieczne rupiecie, warto usunąć je z piwnic we własnym interesie, choćby po to, by niektóre z nich, jak zabawki czy książki, nie pleśniały i nie śmierdziały.

Warto też pamiętać, że choć

spółdzielnie mieszkaniowe i wspólnoty nie mają prawa samodzielnie kontrolować piwnic, mogą zgłaszać podejrzenia, a straż miejska, po uzyskaniu zgody właściciela, może przeprowadzić kontrolę.

Za porządek w piwnicach i na strychach odpowiadają ich właściciele, zarządcy i użytkownicy. Jeśli chcemy pozbyć się dużych przedmiotów, skorzystajmy z bezpłatnych wywozek, organizowanych regularnie, których harmonogram podajemy na naszej stronie internetowej www.jsmjg.pl.

Jeśli ktoś nie wie, czy dany przedmiot można przechowywać w piwnicy, niech skonsultuje się z zarządcą budynku lub zapozna się z przepisami ochrony przeciwpożarowej. Warto to zrobić. Pamiętajmy, że chodzi o sprawę najważniejszą: bezpieczeństwo nasze, naszych bliskich i sąsiadów.

Fotowoltaika się spłaca

Po ośmiu latach od montażu instalacji fotowoltaicznych na wieżowcach przy ul. Komedy-Trzcińskiego 8 i Moniuszki 10, w pierwszym koszty zwróciły się, a w drugim zwrócą się w tym roku.

Instalacje fotowoltaiczne służą do wytworzenia energii elektrycznej z promieni słonecznych. Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa w 2017 roku zamontowała dwie takie instalacje na dachach dwóch dziesięciopiętrowych budynków na osiedlu Zabobrze: przy ul. Komedy-Trzcińskiego 8 i Moniuszki 10. Pierwsza do dziś wyprodukowała 86, a druga 71 megawatów.

Celem było wytwarzanie w ekologiczny sposób energii elektrycznej na potrzeby własne dla pomieszczeń wspólnych i urządzeń technicznych (oświetlenie klatek schodowych, piwnic, po-

mieszczeń gospodarczych, urządzeń elektrycznych hydroforni, napędów dźwigów), a w efekcie zmniejszenie kosztów zakupu energii z zakładu energetycznego. W okresach braku dostatecznego nasłonecznienia, nie zapewniającego wytworzenia odpowiedniej ilości energii z własnego źródła fotowoltaicznego, energia pobierana jest z sieci energetycznej. Przy wystarczającym nasłonecznieniu nadwyżka wyprodukowanej energii elektrycznej zwracana jest do sieci energetycznej.

Inwestycja w fotowoltaikę został sfinansowana

w 40 procentach z dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (w kwocie 49667 zł). Pozostałe 60 procent kosztów zostało pokryte pieniędzmi z kredytu udzielonego spółdzielni przez Bank Ochrony Środowiska na preferencyjnych warunkach, z okresem spłaty 7 lat.

Co ważne: mieszkańcy obu budynków nie ponieśli żadnych kosztów tego przedsięwzięcia. Koszty kredytu i jego obsługi oraz ubezpieczenia urządzeń pokrywane były z oszczędności energii elektrycznej, zużywanej w pomieszczeniach wspólnych budynków.

Po spłaceniu kredytu i rozliczeniu przedsięwzięcia, nadwyżka finansowa, uzyskana z wytwarzania prądu przez baterie fotowoltaiczne, nad kosztami eksploatacji instalacji, trafia do funduszu eksploatacyjnego danego budynku. Spowoduje to zmniejszenie opłat w części dotyczącej kosztów energii elektrycznej dla pomieszczeń wspólnych tego budynku.

Fotowoltaika zamontowana jest również w biurcu JSM przy ul. Różyckiego 19. Uruchomiona została w marcu 2024 o mocy 49,28 kWp. Biurowiec spółdzielni jest jednym z nielicznych należących do JSM, w których licznik energii elektrycznej rozliczany jest w taryfie firmowej, gdzie nie obowiązują go rządowe tarcze ochronne, co powoduje duże koszty zakupu prądu. Przedsięwzięcie montażu paneli PV oraz rozliczanie się z energii jako prosument, spowoduje zatrzymanie wzrostu kosztów zakupu energii dla budynku z zakładu energetycznego. Wielkość instalacji oraz produkcja jest dostosowana do zapotrzebowania, tak, aby pokryć w większości zużycie energii elektrycznej.

Szacujemy, że koszt zakupu energii dla biurowca JSM, który obecnie wynosi około 64 tys. zł rocznie, spadnie o około 70 procent, co pozwoli na duże oszczędności, a zwrot z inwestycji, która kosztowała 243 tys. zł, nastąpi w przeciągu 6-7 lat.

Fot. Archiwum JSM.



Fotowoltaika została zamontowana w budynkach przy ul. Komedy-Trzcińskiego 8, Moniuszki 10 i Różyckiego 19.

Podziękowanie dla Marii Cisek

Uroczyście pożegnaliśmy Panią Marię Cisek, która przez 18 lat obsługiwała prawnie naszą spółdzielnię.

„W imieniu całej społeczności Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej – Zarządu, pracowników i mieszkańców, serdecznie dziękujemy Pani Marii Cisek za wieloletnią, wzorową pracę.

Jesteśmy wdzięczni za to, że zawsze wypełniała Pani swoje obowiązki wzorowo. Od pierwszych dni współpracy z Panią mogliśmy się przekonać, że Pani profesjonalizm, wsparty ogromną wiedzą prawniczą i doświadczeniem praktycznym, jest na najwyższym poziomie. Nigdy nie zapomnimy też tego, że zawsze mogliśmy na Panią liczyć.

Pani praca na rzecz Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej przyczyniła się do jej obecnej,

bardzo dobrej sytuacji ekonomicznej, a przede wszystkim do zadowolenia mieszkańców, którzy tworzą naszą spółdzielnię. Bez sprawnego zarządzania nie byłoby to możliwe. Kluczem do sprawnego zarządzania jest z kolei fachowa obsługa prawna. To Pani wielka zasługa dla nas wszystkich.

Jesteśmy przekonani, że Pani dalsza droga zawodowa będzie pasmem kolejnych sukcesów. Proszę pamiętać, że nasze drzwi są i będą dla Pani zawsze otwarte, a w szeregach pracowni-



ków Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej ma Pani przyjaciół na dobre i złe” – czytamy w podziękowaniu, które w imieniu naszej społeczności przekazał Pani Marii Cisek prezes Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Mirosław Garbowski.

Węzły indywidualne – oszczędności na ciepło

Modernizacja polegająca na likwidacji w budynkach grupowych węzłów ciepłych poprzez zastąpienie ich węzłami indywidualnymi pozwala zaoszczędzić do 20 procent kosztów ciepła. Dzięki temu wzrost wydatków na ten cel jest niższy. Właśnie tak jest w trzech domach JSM przy ul. Gałczyńskiego (16, 18 i 20).

Na tym niewielkim, uroczym położonym osiedlu wyposażenie budynków w indywidualne węzły, zasilające ciepłem tylko jeden budynek, pozwoliło zaoszczędzić ciepło ograniczając straty na jego przesyle oraz na dokładniejsze rozliczenia ciepła.

Ponieważ ta metoda oszczędności sprawdza się, JSM chce zastosować ją również gdzie indziej. Jako pierwsze, ze względu na liczbę budynków zasilanych z jednego węzła, zostały wytypowane budynki przy ul. Kiepury 2, 4, 6 i 8 oraz przy ul. Wilkomirskiego 1. Docelowo zamierzamy opisaną rozwiązanie wprowadzić także w innych budynkach.

Taka inwestycja wiąże się z kosztami i konsultacjami z mieszkańcami danych domów. Chcemy je wkrótce przeprowadzić. Mamy nadzieję, że lokatorzy dostrzegą w tej inwestycji szansę, z której warto skorzystać.



Na naszym osiedlu przy ul. Gałczyńskiego oszczędności ciepła dzięki wprowadzeniu indywidualnych węzłów sięgają 20 procent.

Fot. L. Kosłowski

Nowy obowiązek śmieciowy

Ten obowiązek oznacza, że nie można wrzucać śmieci w postaci ubrań ani tekstyliów domowych (np. pościeli, kocy, firan, zasłon, ręczników, obrusów, ścierek itp.) do czarnego pojemnika na odpady zmieszane, ani do pozostałych pojemników na odpady segregowane.

Jak informuje Urząd Miasta w Jeleniej Górze, odpady odzieży i tekstyliów można oddawać do stacjonarnego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) na terenie MPGK w Jeleniej Górze, przy ul. Wolności 161/163 (tel. 75 64 20 115).

Zbiórka odpadów odzieży i tekstyliów odbywać się będzie również podczas mobilnych zbiórek PSZOK w dwudziestu pięciu miejscach w Jeleniej Górze. Ich usytuowanie i czas pracy mają zostać wkrótce ogłoszone.

Przypominamy, że niepotrzebną odzież można oddawać podczas zbiórek odzieży dla osób potrzebujących oraz wrzucać do specjalnych pojemników na odzież używaną, ustawionych na osiedlach (np. firmy Tesso i PCK). Odzież ta będzie wykorzystywana do ponownego użytku. Pojemniki te nie służą do wyrzucania odpadów śmieci tekstylno-odzieżowych.

Przypominamy także, że na osiedlach Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej są pojemniki na odzież używaną firmy Tesso przy ul.:

- Różyckiego 1/ Różyckiego 9/ Różyckiego 10/ Różyckiego 25/ Pad rewski 16/ Karłowicza 2/
- Karłowicza 17 – 19/ Karłowicza 27/ Karłowicza 31/ K.Trzczińskiego 12/ Moniuszki 2/
- Moniuszki 10/
- Ptasiej 10/ Malczewskiego 13/ Gałczyńskiego 20/ Transportowej 22/
- Kiepury 42, 44 /Wilkomirskiego 9/ Kiepury 48,54,46/ Kiepury 56,58,60/ Wilkomirskiego 15 /
- Wilkomirskiego 1 / Kiepury 18-20 / Kiepury 26, 28, 34, 36/
- Elsnera 1/ Elsnera 5/ Elsnera 5-8/ Bacewicz 1,3,5/ Noskowskiego 4 (kl.VI-VIII)/ Noskowskiego 6 (kl.XIII -XIX)/ Noskowskiego 4 (kl. IX-XIV)/ Noskowskiego 6 (kl. VIII -XII)/ Noskowskiego,
- 1-3/ Noskowskiego 3-9/ Noskowskiego 10 (kl. VI-XIV)/ Noskowskiego 6 (kl. I - VI)/ Noskowskiego 9/ Noskowskiego 4 (kl. I - V)/ Noskowskiego 2.

Więcej informacji:

Urząd Miejski w Jeleniej Górze, Wydział Gospodarki Odpadami ul. Okrzei 10 - pokój 202

tel. 75 75 49 856, email: odpady@jeleniagora.pl

ZUS tylko z rezerwacją

Koniec wizyt w ZUS-ie bez wcześniejszego umawiania się. Od 1 marca musisz najpierw zadzwonić, lub przyjść (by się umówić), albo skorzystać z aplikacji mobilnej mZUS bądź z platformy internetowej PUE/eZUS.

Można też umówić się na e-wizytę, czyli spotkanie przez internet. Podczas rezerwacji wizyty trzeba podać swoje dane: imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości, oraz numer telefonu komórkowego. Zainteresowany spotkaniem musi wskazać placówkę, w której ma się odbyć wizyta, jak również opisać sprawę, która zostanie umówiona z pracownikiem ZUS-u. Potem trzeba czekać na smsa z infor-

macjami o terminie i numerze rezerwacji. Ten numer należy wpisać na ekranie urządzenia do wydawania biletów w placówce ZUS.

Dotychczas przychodziło się do ZUS-u o dowolnej porze, dostawało się numer i czekało się na spotkanie. Według ZUS-u nowy system, dzięki wcześniejszej rezerwacji, zlikwiduje kolejki oczekujących. Sprawdziliśmy, czy ten system działa, dzwoniąc na numer 509 694 782, pod którym można umówić się na wizytę w Inspektoracie w Jeleniej Górze. Po drugiej stronie odezwał się damski głos już po kilku sekundach. Prawdziwy głos, nie żaden zautomatyzowany wytwór sztucznej inteligencji. Można się było umówić bez żadnych problemów.

Polecamy!

Wigilia dla samotnych

Niemal stu samotnych mieszkańców Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej wzięło udział w uroczystym spotkaniu wigilijnym, które zorganizowaliśmy 18 grudnia 2024 w restauracji Euforia w Jeleniej Górze. Dzięki Państwu przeżyliśmy niezapomniane chwile w atmosferze pełnej empatii i wzajemnego szacunku, które będziemy zawsze pamiętać.



Gospodarzem Wigilii dla samotnych był prezes Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Mirosław Garbowski. Wraz z wiceprzewodniczącym Rady Nadzorczej JSM Henrykiem Chocimskim złożyli życzenia wszystkim gościom. Prezes Garbowski dokonał także losowania bombek, wykonanych na nasz konkurs "Magiczna bombka". Otrzymało je dwadzieścia czworo szczęśliwców z grona samotnych.

Wzruszającym momentem było łamanie się opłatkiem i składanie sobie życzeń. Przy tej okazji zawartych zostało wiele znajomości przez osoby, które zobaczyły się po raz pierwszy.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli nam zorganizować Wigilię dla samotnych.

Restauracji Euforia za przygotowanie znakomitych potraw i wzorową obsługę naszych gości.

Zespołowi muzycznemu, złożonemu z uczniów Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Jeleniej Górze im. Stanisława Moniuszki oraz Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Janiny Garści, za piękny występ wokально-muzyczny.

Zespołowi przedszkolaków z Akademii Happy Kids za uroczę piosenki.

Uczestnikom konkursu „Magiczna bombka” – Państwa prace trafiły w godne ręce.

Na Wigilii dla samotnych naszą spółdzielnię reprezentowali także: Panie Prokurent Beata Grabowiec i Agnieszka Winiarska-Roman, kierownik Administracji nr 1 Jerzy Szczepanik oraz odpowiedzialni za działania społeczne Marta Chreścianko i Leszek Kosiorowski.

Nasi goście otrzymali praktyczny „Niezbędnik seniora”, w czym zasługa Elżbiety Wojtyny z Miejskiej Rady Seniorów. Naszym gościem na Wigilii dla samotnych był również prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak.

Akcja świąteczna JSM

Pracownicy Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej dotarli tuż przed świętami Bożego Narodzenia z paczkami z potrawami świątecznymi i wybornym ciastem do kilkunastu mieszkańców o ograniczonej sprawności.

Potrawy świąteczne i ciasto otrzymały osoby, które z powodu ograniczeń sprawnościowych nie mogły uczestniczyć w Wigilii dla samotnych – corocznym wydarzeniu organizowanym przez JSM dla stu mieszkańców należących do spółdzielni.

Prezes Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Mirosław Garbowski i pracownik spółdzielni Leszek Kosiorowski odwiedzili w domach osoby samotne, w tym obłożnie chore, nie mające już możliwości wyjścia z domu. Dziękujemy bardzo Państwu za zaufanie i otwarcie przed nami drzwi swoich domów.

- Akcje społeczne JSM są nawiązaniem do źródeł ruchu spółdzielczego. Zgodnie z nimi spółdzielnie mieszkaniowe to nie tylko osiedla, ale także społeczności ludzi, a zadaniem spółdzielni jest nie tylko dbać o nieruchomości, ale także o integrację mieszkańców i szeroko pojęte życie społeczne – powiedział Mirosław Garbowski, prezes Jeleniogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.



Na zdjęciu jedna z obdarowanych - Pani Sylwia z córką.

Za dary, które dostarczyliśmy samotnym, dziękujemy bardzo Delikatesom Regionalnym Manufaktura i firmie Torcikowo.

Jarmark Mikołajkowy

W grudniu na osiedlu Zabobrze zorganizowaliśmy, już po raz kolejny, Jarmark Mikołajkowy. W programie znalazły się prezentacja i sprzedaż efektownego, świątecznego rękodzieła, kiermasz wyrobów kulinarnych i konkursy oraz warsztaty kreatywne. Liczną publiczność porwały występy artystyczne dzieci i młodzieży

z Zespołu Placówek Pozaszkolnych – Centrum Wspierania Uzdolnień w Jeleniej Górze. Dużym powodzeniem cieszył się przepyszny bigos – darmowy dla wszystkich.

Magiczna Bombka

Jak co roku przed Bożym Narodzeniem zorganizowaliśmy konkurs Magiczna Bombka.



Na zdjęciu komisja konkursowa z pracami dzieci. Od lewej: Justyna Bieda, Krzysztof Kozik, Agnieszka Lis, Wanda Zielińska. Bombki są autorstwa (od lewej): Martyny Góreckiej, Daniela Rysia, Antoniny Słychan, Mikołaja Wawrzyniaka i Zuzanny Ryś.

W ocenie jury najpiękniejsze bombki wykonali: Dzieci:

- I miejsce - Martyna Górecka
- II miejsce - Antonina Słychan
- III miejsce - Daniel Ryś

Wyróżnienia: Zuzanna Ryś i Mikołaj Wawrzyniak

Dorośli:

- I miejsce - Bogusława Coblewska
- II miejsce - Emilia Mikulska
- III miejsce - Danuta Mikulska

Wyróżnienia - Joanna Ryś i Agnieszka Sikora.

Dziękujemy bardzo za wszystkie 22 bombki, które otrzymaliśmy na konkurs. wręczenie nagród. Wszystkie zostały wylosowane wśród uczestników Wigilii dla samotnych, którym dostarczyły wiele radości.

W organizacji Magicznej bombki wsparli nas fundatorzy nagród – Kolejkowo, Edukido i Sklep Makunki. Dziękujemy!



NASI SĄSIEDZI...

Jakub Thauer – reporter i społecznik

- Lubię Zabobrze i dobrze mi się na nim mieszka, bo wszędzie jest blisko, i to na piechotę – mówi 32-letni Jakub Thauer, mieszkaniec osiedla Zabobrze w Jeleniej Górze, należącego do JSM.

Kuba znany jest szerzej jako wieloletni szef jeleniogórskiego sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy oraz reporter Radia Wrocław (jego redakcji Jeleniej Górze). Wcześniej pracował w Radiu Eska.

- Urodziłem się w Jeleniej Górze, ale do piętnastego roku życia mieszkałem w Karpaczu – opowiada. – Do Jeleniej Góry wróciłem w 2008 i od tamtej pory mieszkam na osiedlu Zabobrze. Najpierw w bloku przy ulicy Sygietyńskiego, a teraz przy ulicy Noskowskiego.

Ceni sobie Zabobrze za to, że

ma blisko do różnych sklepów, jak również do lasu, gdzie regularnie chodzi na spacer z swoim psem. Jako dziennikarz jest niemal cały czas w ruchu i ciągle spotyka się z różnymi ludźmi w różnych miejscach. Zabobrze okazuje się być dla niego świetną oazą spokoju i wytchnienia.

Wielu młodych ludzi w minionych latach wyjeżdżało z Jeleniej Górze, by szukać swoich życiowych szans gdzie indziej, w dużej mierze w dużych miastach. Co na to Kuba Thauer?

- Nie wyobrażam sobie życia

w Warszawie czy Wrocławiu – odpowiada. – Może w Krakowie, ale tylko dlatego, że blisko stamtąd w góry.

Góry to jedna z pasji Jakuba. Jelenia Góra, wspaniale położona w Kotlinie Jeleniogórskiej, otoczona różnymi górami (Karkonoszami, Górami Kaczawskimi, Górami Izerskimi i Rudawami Janowickimi)

daje mu wręcz idealne warunki organizacji wycieczek na piękne szlaki. Czy więc warto się stąd gdziekolwiek na dłużej ruszać? Nie!



Spółdzielcze Biuro Obrotu Nieruchomościami

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- ZAMIANA
- WYNAJEM



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

**Spółdzielcze Biuro
Obrotu Nieruchomościami
ul. Różyckiego 19**

tel. 519 541 110, 796 066 393



Zabobrzańska Milla 10 maja

Miło nam poinformować, że kolejna edycja biegu Zabobrzańska Milla odbędzie się w sobotę, 10 maja 2025! To bieg na dystansie około 10 km na pięknej trasie pod Górą Szybowcową, bardzo blisko osiedla Zabobrze w Jeleniej Górze.

W ramach Zabobrzańskiej Mili zostaną rozegrane także biegi dla dzieci w różnym wieku na krótkich dystansach.

Zabobrzańska Milla jest wydarzeniem, w którym może wziąć udział każdy! Mamy nadzieję, że, jak co roku, Zabobrzańska Milla będzie okazją nie tylko do rywalizacji sportowej, ale także do spotkania i integracji.

Nowością będzie otwarty i bezpłatny dla wszystkich rekonesans trasy, który planujemy na sobotę 12 kwietnia czyli na cztery tygodnie przed terminem Zabobrzańskiej Mili. Zbiórka tuż przed godz. 10 koło pumtracka za Galerią Sudecką na Zabobrze.

Podczas rekonesansu sprawdzimy wydłużoną trasę Zabobrzańskiej Mili. Dotychczas miała nieco ponad 9 km, a teraz będzie mieć około 10 km.

Organizatorami Zabobrzańskiej Mili są Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa i TKKF Zabobrze. ZAPRASZAMY!



Rusz się z nami!

Zapraszamy na spacer po najbliższej okolicy! Najlepsze rzeczy w życiu są za darmo, i o tym właśnie chcemy się – razem z Państwem – przekonać. Nie trzeba jechać na koniec świata, ani nawet na drugi koniec kraju, by spędzić ciekawie czas i zobaczyć coś nowego. Czasem wystarczy rozejrzeć się wokół siebie.

Dlatego zapraszamy na spacer krajoznawcze (oczywiście bezpłatne) do różnych ciekawych miejsc w Jeleniej Górze i tuż poza jej granicami. Ich wspólną cechą będzie przyroda i dystans – nie większy niż kilka kilometrów. Przynajmniej na początku. Gdy będziemy wiedzieć, jakie są oczekiwania i możliwości kondycyjne uczestników naszych spacerów, kolejne będziemy planować z myślą o nich.

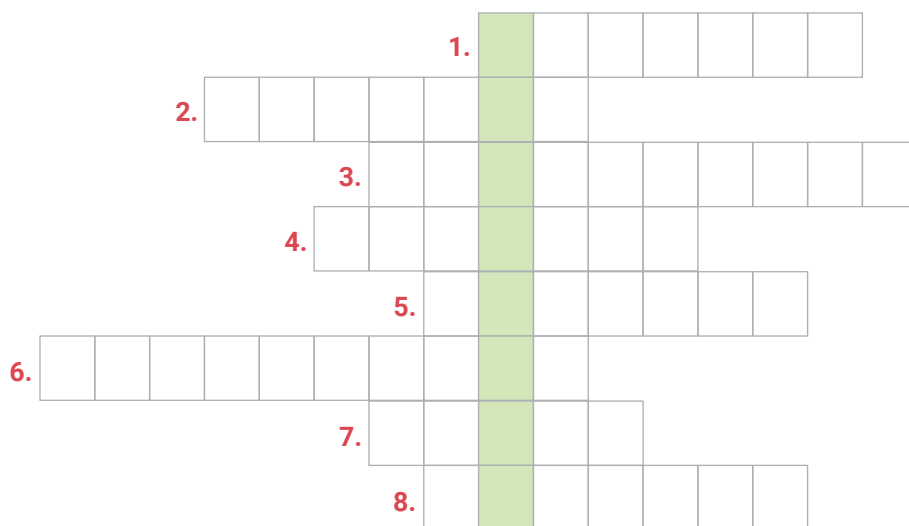
Spacer będziemy organizować co najmniej raz w miesiącu. Przewodnikiem będzie pracownik JSM Leszek Kosiorowski – osoba z bardzo dużym doświadczeniem turystycznym i podróżniczym. Terminy i miejsca zbiórek oraz orientacyjne trasy i dystanse będziemy ogłaszać na naszej stronie internetowej www.jsmjg.pl oraz na facebooku na profilu o nazwie Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa. Pierwszy spacer planujemy na kwiecień.

Na pewno zechcemy pójść z Państwem na Górę Szybowcową, Górę Gapy, Koziniec, do założenia parkowego w Dziwiszowie, odwiedzić Grodzisko w pobliżu ulicy Łącznej, na Grób Wandala, na Sośnię w pobliżu krzyża i Kottliska – wzniesienia bardzo blisko Zabobrza.

To tylko przykładowe cele naszych eskapad. Będziemy otwarci na propozycje tras ze strony uczestników spacerów. Zapraszamy do udziału!

KRZYŻÓWKA

Zapraszamy dzieci ze szkół podstawowych do zabawy przy rozwiązywaniu krzyżówki przygotowanej we współpracy z Karkonoskim Parkiem Narodowym. Wśród nadesłanych zgłoszeń z prawidłową odpowiedzią rozlosujemy nagrody, fundowane przez Karkonoski Park Narodowy.



1. Jest wielki i mały. Oba znajdują się na głównym grzbiecie Karkonoszy.
2. Ginący gatunek, podlega ochronie. W trosce o jego możliwości przetrwania zamyka się okresowo niektóre szlaki turystyczne.
3. Schronisko na Przełęczy Karkonoskiej.
4. Królowa Karkonoszy, każdy ją widział, każdy ją zna, wielu na nią weszło.
5. Nazwa kotłów, które dla wielu stanowią największą atrakcję krajobrazową Karkonoszy.
6. Imponująca formacja skalna, doskonale widoczna z Kotliny Jeleniogórskiej, na wysokości 1423 m n.p.m. Można do niej dojść, np., żółtym szlakiem PTTK z Karpacza przez Polanę.
7. Uroczym położone skały na zielonym szlaku PTTK z Jakuszyca na Halę Szrenicą.
8. Miasto u podnóża Śnieżki.



Fot. L. Kosiorowski

Na rozwiązanie czekamy do 30 kwietnia pod adresem:
konkurs@jsmjg.pl

W tytule maila prosimy o podanie tytułu: krzyżówka - kwiecień, a w treści e-maila o rozwiązanie krzyżówki, imię i nazwisko oraz wiek dziecka, telefon kontaktowy do opiekuna. Uczestnikami konkursu mogą być tylko członkowie JSM, nie będący pracownikami i członkiem Rady Nadzorczej JSM. Życzymy powodzenia!

Rozwiązanie krzyżówki jest nazwą jednego z najpiękniejszych miejsc w Karkonoskim Parku Narodowym.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWEK Z POPRZEDNIEGO NUMERU

W poprzednim numerze „Za Bobrem” opublikowaliśmy trzy krzyżówki. Ich rozwiązaniem były hasła, ułożone z liter pochodzących z prawidłowych odpowiedzi na szereg pytań krajoznawczych. Oto prawidłowe hasła:

MARMIT (krzyżówka nr 1)

MUFLON (krzyżówka nr 2)

HIRSCHBERG (krzyżówka nr 3)

Krzyżówki prawidłowo rozwiązali: Beata Olszak, Wojciech Łętowski, Tymon Obelga i Maja Sienkiewicz.

W nagrodę otrzymali zestaw upominków od wydawnictwa Ad Rem. Wszystkim, którzy nadesłali odpowiedzi, jak również fundatorowi nagród, serdecznie dziękujemy!



MUZEUM PRZYRODNICZE
W JELENIEJ GÓRZE



MUZEUM PRZYRODNICZE W JELENIEJ GÓRZE TO:
WYSTAWY STAŁE W POSTACI DIORAM Z KRAIN ZOOGEOGRAFICZNYCH
Z CAŁEGO ŚWIATA
UNIKALNE WNĘTRZA POCYSTERSKIE Z ZACHOWANYMI FRESKAMI
Z XVII WIEKU I WYSTAWAMI HISTORYCZNYMI
CIEKAWY EKSPOZYCJE CZASOWE, ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM
BOGATA OFERTA WARSZTATOWA DLA DZIECI
WYDARZENIA CYKLICZNE, TAKIE JAK NOC MUZÉW,
GIEŁDY MINERAŁÓW ORAZ WIELE INNYCH



ul. Cieplicka 11A,
58-560 Jelenia Góra



TERAPIA W UJĘCIU CZASZKOWO-KRZYŻOWYM

Holistyczna metoda terapii w ujęciu biodynamicznym. Terapia czaszkowo-krzyżowa opiera się na zastosowaniu delikatnego dotyku terapeuty w dotarciu do najgłębszych warstw skrywanych napięć fizycznych oraz emocjonalnych. Praca między innymi w obrębie czaszki i kości krzyżowej, poprzez niezwykle delikatny dotyk. Dzięki mądrości ciała, ta forma pracy dąży do równowagi z zakresu poprawy funkcjonowania organizmu jako całości – układów, funkcji narządów, rozluźnienia powięzi, mięśni aż do pracy z emocjami, blokadami i centrami energetycznymi człowieka. Harmonijne połączenie terapii czaszkowo-krzyżowej z pracą energetyczną.

Jak przebiega terapia w gabinecie?

Muzyka relaksacyjna sprzyjająca procesowi terapeutycznemu. Klient leżący na plecach na kozetce, w ubraniu, często przykryty kocem. Pojedyncza sesja terapeutyczna trwa do godziny czasu.

Galinda Terapie Holistyczne
Anna Lijewska

Z tym kuponem
RABAT –10%
na terapię
czaszkowo-krzyżową

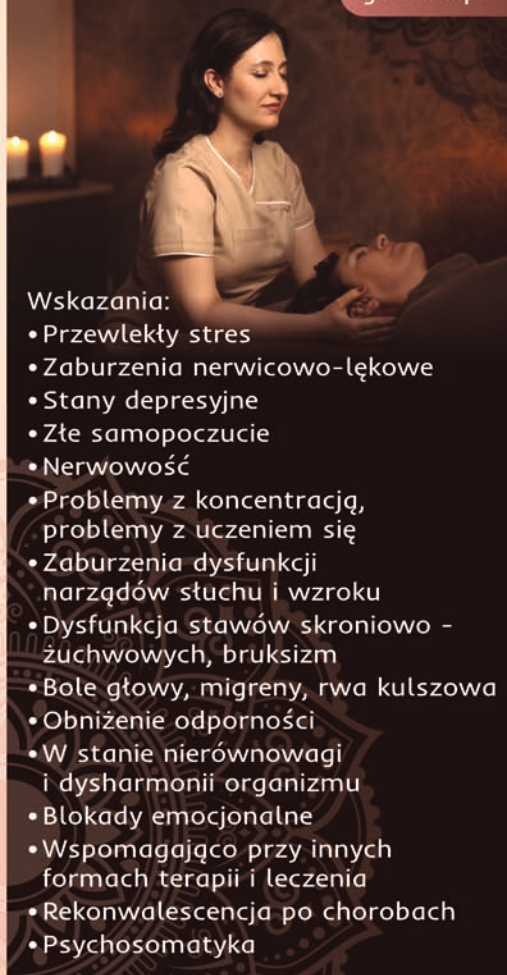
Kupon rabatowy ważny do 15 czerwca 2025r.

Galinda
terapie holistyczne

Jelenia Góra
ul. Ogińskiego 3a
tel. 662-130-965

Uwaga: zapisy na terapię
tylko telefoniczne!

galinda.pl



Wskazania:

- Przewlekły stres
- Zaburzenia nerwicowo-lękowe
- Stany depresyjne
- Złe samopoczucie
- Nerwowość
- Problemy z koncentracją, problemy z uczeniem się
- Zaburzenia dysfunkcji narządów słuchu i wzroku
- Dysfunkcja stawów skroniowo - żuchwowych, bruksizm
- Bole głowy, migreny, rwa kulszowa
- Obniżenie odporności
- W stanie nierównowagi i dysharmonii organizmu
- Blokada emocjonalne
- Wspomagająco przy innych formach terapii i leczenia
- Rekonwalescencja po chorobach
- Psychosomatyka