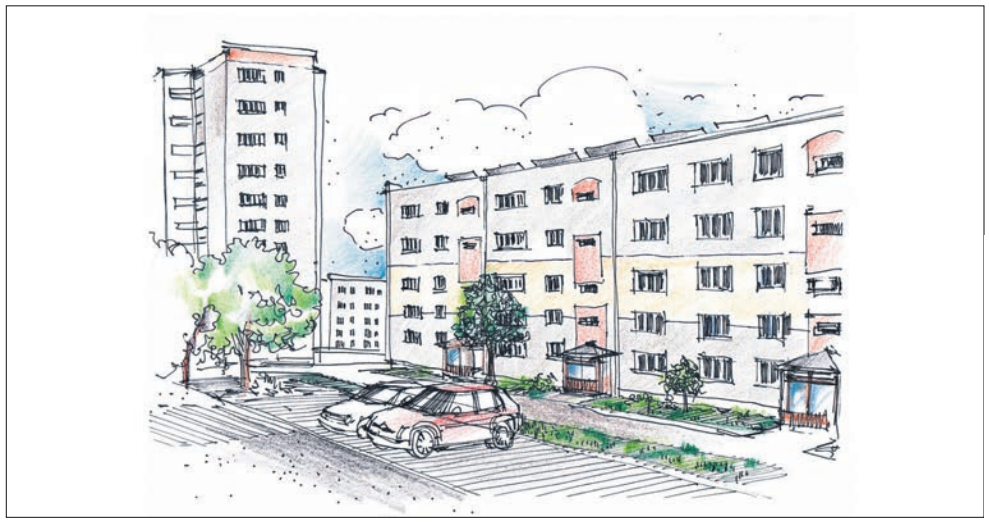
# NaszeRado

RADOGOSZCZ ZACHÓD

Nr Zima 2025

Gazeta bezpłatna tylko dla mieszkańców osiedla


# Z życia i pracy Spółdzielni



AUTOR: ANNA CZKWIANIANC-ANDRZEJEWSKA

**Osiedle Radogoszcz Zachód.**

Z przyjemnością informujemy, iż zakończyły się remonty, które były zaplanowane na rok 2025 i już zastanawiamy się, co wykonamy w roku 2026. Pewnie wiele osób ucieszy informacja, że w bieżącym roku udało nam się rozpocząć proces malowania / odświeżania klatek schodowych w naszych budynkach. Zarząd będzie wnioskował do Rady Nadzorczej o kontynuację tych prac w kolejnych latach. W roku 2025 pomalowaliśmy łącznie 30 klatek w budynkach nr 28, 29, 33, 34, 60, 103, 123, 128 i 129. Klatki klasyfikowane do malowania wybierane są przez pracowników Spółdzielni, którzy kierują się ich wyglądem i stanem technicznym.

Jak co roku wyremontowaliśmy również dużą ilość balkonów tj. 45 pionów w budynkach niskich (bloki nr 26, 31, 32, 40, 42, 43, 51, 52, 53, 57, 65, 103, 109, 122) oraz 4 piony w budynkach wysokich (bloki nr 47, 111, 112) Staramy się wybierać do remontu piony najgorsze pod względem technicznym. Podczas trwania tegorocznych prac byliśmy zmuszeni do całkowitej wymiany 36 szt. płyt stropowych, gdzie stan techniczny prefabrykowanych płyt żelbetowych nie pozwalał na ich naprawę.

Remonty dachów wraz z wymianą obróbki blacharskiej przeprowadziliśmy w budynkach nr 101 i 103.

Rozpoczęliśmy także proces naprawy obsypujących się półek pod- rynnowych, który połączono z malowaniem i odświeżaniem elewacji frontowych. Będziemy starać się by proces ten również był kontynuowany w następnych latach. W roku 2025 wykonaliśmy w/w prace w blokach nr 33 i 43.

Jak zwykle trwał również coroczny remont daszków wiatrołapów wejściowych, połączony z uszczelnieniem ścian wiatrołapów z podłogą. W roku bieżącym wykonaliśmy powyższe prace w budynkach nr 116 i 122.

Brukarskie naprawy powierzchni chodników zostały w roku 2025 wykonane przy bloku nr 32, jak również przy bloku 113, 123 i 117. Łącznie wymieniliśmy ok. 110 m.b. chodników.

Remonty objęte ogólną nazwą „termomodernizacja", które dotyczą: wymiany instalacji wod.-kan. – tj. pionów i poziomów zimnej wody i kanalizacji oraz ciepłej wody i cyrkulacji, docieplenia stropów piwnic, wymiany okien piwnicznych, modernizacji automatyki solarnej i wymiany zaworów pod-pionowych realizujemy do końca 2025 roku w budynkach nr 44, 54, 55, 117, 118 i 119.

Pomiędzy blokiem nr 56 a budynkiem „Netto" pojawiła się w tym roku nowa atrakcja dla dzieci. Dzięki wykorzystaniu starego asfaltowego placu powstały „klasy" oraz wielka szachownica z biało – czarnymi pionkami umożliwiająca grę w „warcaby", „wilka i owce" czy inne planszówki. Z tego, co obserwujemy, szachownica ma powodzenie. Dzieci nie martwcie się – schowamy pionki na zimę i powrócą do Was z pierwszym dniem wiosny.

Na przyszły rok planujemy reaktywację następnych placów. Nasi konserwatorzy – panowie Łukasz i Marcin już nie mogą doczekać kolejnego malowania szachownic czy labiryntów...

Wypatrujcie nowości wraz z nadejściem cieplejszych dni!

Miło nam również Państwa poinformować, że oprócz cyklicznego składania wniosków do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi o możliwość dofinansowania do przeprowadzania termomodernizacji w naszych zasobach, w maju 2025 roku Zarząd podpisał umowę o dofinansowanie projektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021 – 2027 na realizację zadania pn.: „Modernizacja punktów selektywnej zbiórki odpadów w Spółdzielni Mieszkaniowej „Radogoszcz-Zachód" wraz z działaniami edukacyjnymi." Wartość dofinansowania to kwota 870.000,09 zł. Prace będą realizowane w roku przyszłym. Mieszkańcy bloków nr 111, 112, 124, 125, 130, 131 i 132 będą mieli zlikwidowane pomieszczenia kontenerowe w klatkach schodowych i posadowione nowe pojemniki (śmietniki) pół-podziemne przy w/w budynkach. Mamy nadzieję, że to Państwa ucieszy!

W roku bieżącym złożyliśmy również wniosek o dofinansowanie do wymiany nawierzchni miejsc parkingowych przy budynku nr 121. Wciąż czekamy na ogłoszenie decyzji, ale mamy nadzieję na pozytywne rozpatrzenie naszej sprawy :)

Założenia na rok następny są w trakcie ustalania. O szczegółowym Planie Remontów, który będzie zatwierdzony na rok 2026, poinformujemy Państwa w następnym – wiosennym wydaniu gazety.

*Do usłyszenia!*


Fundusze Europejskie dla Łódzkiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | ŁÓDZKIE



*Kochani*

**RADOGOSZCZANIE!**

Wszystkiego Wam

**NajRADOśniejszego,**

sukcesów, szczęścia,

i dużo miłości na Święta

oraz oczywiście **RADO...**

**na cały Nowy Rok**

**życzą Rada Nadzorcza,**
**Zarząd i Zespół**
**Spółdzielni Mieszkaniowej**
**Radogoszcz-Zachód**


*Słowem wstępu...*

## Drodzy Mieszkańcy,

*jest nam bardzo miło zaprezentować Państwu gazetkę „Nasze Rado", która koncentruje się wokół spraw związanych ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Radogoszcz - Zachód".*

*Wiemy, iż w epoce nowoczesnych technologii, internetu, mediów społecznościowych, tradycyjny druk papierowy może się niektórym - zwłaszcza młodym - wydawać mocno przestarzały. Ale nasze osiedle jest przecież zróżnicowane i jesteśmy przekonani, że wielu z Państwa doceni tradycyjną formę tej gazety. Tych, co lubią czytać w komputerze lub w telefonach, zachęcamy do zajrzenia na naszą stronę internetową www.smrz.pl - gazeta „Nasze Rado" będzie dostępna w zakładce „strefa mieszkańca".*

*O czym tu przeczytacie?... O wszystkich ważnych wydarzeniach, jakie odbyły się lub jakie odbędą się na naszym osiedlu, o remontach zrealizowanych bądź planowanych w naszych zasobach, o historii okolicznych terenów, o naszych planach na przyszłość i wreszcie o nas samych - o ludziach związanych, bądź tworzących naszą Spółdzielnię. Bo Spółdzielnia to Wy. Liczymy również na to, że ta gazeta pozwoli nam się lepiej poznać i zintegrować, że wyciągniemy do siebie rękę. Że powróci, coraz częściej zapominana i niedoceniana, zwykła sąsiedzka pomoc, symboliczna „szklanka cukru", która w dobie narastających wokół nas światowych konfliktów może okazać się bezcenna.*

*A zatem - poznajmy się!*

*Jesteśmy dla Państwa.*

*Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Radogoszcz – Zachód"*

*Przemysław Pilarczyk – Prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Radogoszcz – Zachód", Główny Księgowy*

*Anna Czkwianianc-Andrzejewska – Zastępca Prezesa, Kierownik ds. technicznych - administracyjnych*


TOYA ŁĄCZY ludzi

*Jesteśmy dla Ciebie i Twojej Rodziny na Radogoszczu*

toya.net.pl | 42 6333 888

# Świąteczny klimat w Klubie Osiedlowym

## Koło Rękodzieła „Niteczka" zaprasza na Kiermasz pt. „Niteczkowe Gwiazdeczki".

Z początkiem grudnia w naszym Klubie Osiedlowym Radogoszcz-Zachód ponownie zagości wyjątkowa, przedświąteczna atmosfera. W dniach **5 – 6 grudnia 2025 r.** zapraszamy wszystkich mieszkańców do udziału w **Kiermaszu Rękodzieła „Niteczka"**, który odbędzie się w siedzibie Spółdzielni przy **ul. 11 Listopada 38** w Łodzi.

Jak co roku, członkinie Koła Rękodzieła „Niteczka" z ogromnym zaangażowaniem przygotowują swoje małe dzieła sztuki. W sprzedaży znajdą się **własnoręcznie wykonane ozdoby świąteczne**, **rozmaite dekoracje choinkowe i stołowe**, a także **obrusy, serwety, bransoletki, torebki** i wiele innych pięknych drobiazgów, które zachwycą oryginalnością.

Każdy z tych przedmiotów to **unikatowe, niepowtarzalne rękodzieło**, wykonane z sercem, precyzją i pomysłem. Właśnie dlatego kiermasz cieszy się tak dużym zainteresowaniem – bo można tu znaleźć coś, czego nie ma w żadnym sklepie.

To doskonała okazja, by już teraz przygotować się do świąt, kupić wyjątkowe ozdoby lub prezenty dla bliskich, a przy tym wesprzeć lokalne rękodzielniczki, które swoją pasją i kreatywnością tworzą prawdziwe cuda.

Przyjdź, poczuj magię zbliżających się świąt, porozmawiaj z twórcami i wybierz coś wyjątkowego dla siebie.

Bo w „Niteczce" wszystko powstaje z serca – a to właśnie ono tworzy prawdziwe święta.

### Kilka słów o Kole Rękodzieła „Niteczka"

Koło Rękodzieła „Niteczka" działa przy Klubie Osiedlowym Radogoszcz-Zachód i skupia mieszkanki naszego osiedla, które zajmują się tworzeniem ozdób, haftów, dekoracji i biżuterii. „Niteczki" spotykają się regularnie, dzielą pomysłami, inspirują się nawzajem i udowadniają, że rękodzieło może być nie tylko piękną pasją, ale też sposobem na wspólne spędzanie czasu i budowanie więzi wśród mieszkańców.

### Historia Koła Rękodzieła „Niteczka"

Amatorskie Koło Haftu i Koronki „Niteczka" zostało założone w 1998 r. przez panią Alicję Kacprzak-Wilk. Dzięki uprzejmości Zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Radogoszcz-Zachód" w Łodzi Panie mogły spotykać się przy ul. 11 Listopada 38.

Założycielka przyniosła swoje prace do Rady Nadzorczej, przedstawiła pomysł utworzenia na osiedlu koła dla amatorów rękodzielników. Wspólnie z mężem rozwieszała ogłoszenia, a ówczesna telewizja kablowa Rad-Sat przyczyniła się do rozpowszechnienia informacji, nadając komunikat o założeniu koła.

W zamyśle pani Alicji było zebrać osoby, które robią piękne rzeczy, lubią haft, szydełkowanie i nie chcą chować swoich prac do szuflady. Zebrało się osiemnaście kobiet i jeden „rodzynek" – Władysław Kabulak. Był to emerytowany wojskowy w stopniu majora Wojska Polskiego. Wyhaftował on około 100 obrazów (inf. z 18-03-2003 r. z gazety Nasze Miasto).

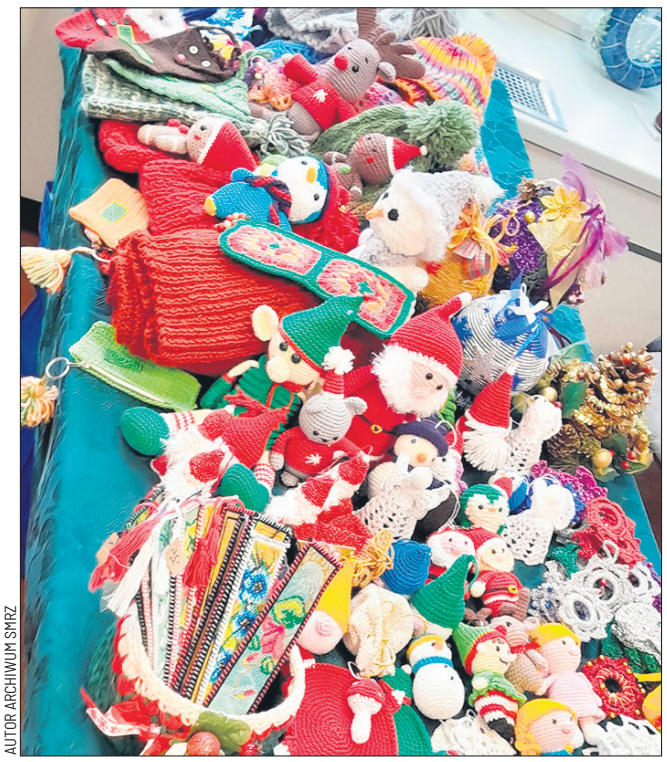
Nasze Panie w tamtych latach nawiązały współpracę z firmami „Coast" i „Adrianną", produkującymi nici i akcesoria do wyrobu haftu, koronek, itp.

Dziś Kołu przewodniczy pani Zdzisława Pięta.

Należy wspomnieć o sukcesach „Niteczki". Były to wystawy ogólnopolskie, festiwale oraz pokazy opisywane w prasie lokalnej i krajowej. Studenci etnografii Uniwersytetu Łódzkiego zainteresowali się działalnością Koła Rękodzieła „Niteczka" i przygotowali opracowanie poświęcone haftom, robótkom ręcznym i innym wytworom członkiń koła. Telewizja Łódzka i Telewizja TOYA przeprowadzały wówczas liczne wywiady z naszymi Paniami. Organizowane były konkursy – nie tylko w szkołach artystycznych, ale dla wszystkich osób aktywnych, bez względu na wiek. Wspomnieć trzeba IV Ogólnopolską Wystawę Haftu Krzyżykowego Amatorów w Muzeum Włókiennictwa w Łodzi w czerwcu 2008 roku, czy III Ogólnopolską Wystawę Rękodzieła Artystycznego pt. „Z Nici Ariadny", gdzie nasze Panie otrzymały Nagrodę Centralnego Muzeum Włókiennictwa.

Aktywność „Niteczek" to upowszechnianie rękodzieła, wymiana wiedzy, doświadczeń i podtrzymywanie tradycji koronkarskich i hafciarskich.

Koło wciąż działa przy Spółdzielni Mieszkaniowej i Panie spotykają się regularnie w Klubie Osiedlowym. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych chętnych, niezależnie od wieku i doświadczenia, do udziału w „Niteczkowych" spotkaniach. To świetna okazja, by spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych ludzi i rozwijać swoje zainteresowania.



AUTOR ARCHIWUM SMRZ

Świąteczne rękodzieła koła Niteczka

TOYA tv

najbardziej
**informacyjna**
telewizja
w Łodzi i regionie

Od października na naszej antenie znajdą Państwo jeszcze więcej ciekawych, rzetelnych i sprawdzonych przez naszych reporterów, wiadomości z Łodzi i regionu.

**Serwisy sportowe**
„Wydarzenia Sport"
godz. 17:35, 20:35, 22:35

**Skróty sportowe**
„Sport Flesz"
godz. 18:28, 19:30

**Codzienne serwisy**
informacyjne „Wydarzenia"
godz. 17:15, 20:15, 22:15

**Skróty wiadomości:**
„Łódź w minutę" i „w Sporcie"
godz. 15:00, 16:00, 16:38, 18:15. 19:15, 21:15

ZESKANUJ
i oglądaj nasz program
tvtoya.pl

TELEFON INTERWENCYJNY TV TOYA: **42 643 99 16**

KONTAKT Z REDAKCJĄ:
42 643 94 93
redakcja@toya.com.pl

facebook.com/wydarzenia.tvtoya
tiktok.com/@tvtoya.pl
instagram.com/tvtoya.pl

# Ważne komunikaty

**Jeśli planujesz wymienić stare płytki na swoim balkonie na nowe – pamiętaj o położeniu warstwy hydroizolacji!**

**To bardzo ważne dla stanu technicznego naszych balkonów.**

Najlepiej zadzwoń lub przyjdź do Spółdzielni. Pracownicy Działu Technicznego dysponują odpowiednimi rysunkami technicznymi i wykazem materiałów. Zastosowanie hydroizolacji pozwoli nam nie skuwać Twoich świeżo położonych płytek, podczas prowadzonego przez nas remontu loggii balkonowych.

### Śmieci w wiatach na gabaryty

**W związku z zaostrzeniem przepisów dotyczących odbioru odpadów wielkogabarytowych, nie wolno składować we wiatach na gabaryty wszelkich:**

- **Odpadów po-remontowych**, tj.: materiałów budowlanych, okien, desek, paneli, płytek, drzwi, wanien, kabin prysznicowych, umywalek, muszli toaletowych, grzejników, styropianu, wełny mineralnej, papy, płyt eternitowych, płyt karton-gips, płyt meblowych, stelaży, gruzu.
- **Elektroodpadów**, tj.: zużytego sprzętu elektrycznego, elektronicznego, sprzętu RTV oraz AGD.
- **Części samochodowych**, tj.: opon, fragmentów karoserii, zderzaków, foteli samochodowych, itp.

Składowane w/w śmieci nie są odbierane przez firmę „Remondis", która obsługuje nasze osiedle. Jesteśmy zmuszeni wywozić je dodatkowo, a koszt wywozu obciąża daną nieruchomość. **Powyżej wymienione śmieci mogą Państwo nieodpłatnie oddać do najbliższego PSZOK-u**, bądź odpłatnie zamówić na nie własny kontener. Podajemy adres najbliższego PSZOK-u – Łódź, ul. Wersalska 39, tel. 663 355 470, czynne od poniedziałku do soboty, w godz. 7.00 - 19.30

**Nie zagracajmy wiatek!**

**Jeśli zauważyłeś awarię, a siedziba Spółdzielni jest nieczynna – dzwoń pod podane poniżej numery telefonów:**

Pogotowie Mieszkaniowe PRYM – (42) 640 41 05, 601 880 504
Pogotowie Windowe SCHINDLER – (22) 549 21 01, 800 707 40

# Nadzieja, która leczy

*Jak pokonać białaczkę i odzyskać życie. Rozmowa z Agnieszką Olborską*

**Na naszym osiedlu żyje wielu niezwykłych ludzi — jedni wyróżniają się pasją, inni odwagą, a jeszcze inni siłą ducha. Jedną z takich osób jest pani Agnieszka Olborska, nauczycielka i wicedyrektorka Przedszkola Miejskiego nr 235 przy ul. Stawowej 28. W listopadzie 2024 r. usłyszała ona diagnozę, jakiej nikt nie chciałby usłyszeć: ostra białaczka limfoblastyczna. Te słowa wywróciły jej życie do góry nogami. Świat na chwilę przestał istnieć. Strach, łzy i cisza wypełniły przestrzeń, w której jeszcze wczoraj była codzienność i zwyczajność, ale nie odebrały wiary.**

W rozmowie opowiada nie tylko o walce z chorobą, ale też o miłości, wdzięczności i o tym, jak bardzo warto żyć. „Żeby żyć, musisz umrzeć. To wszystko minie.” – te słowa, wypowiedziane w jednym z najtrudniejszych momentów życia, stały się dla pani Agnieszki Olborskiej drogowskazem. Zamiast się poddać – wybrała wiarę, wdzięczność i walkę. Dziś mówi z uśmiechem: „Nie załamuj się. Zaufaj. Bóg ma dla ciebie najlepszy plan”.

**Diagnoza, która zatrzymała czas**

4 listopada. Jesienny dzień, który na zawsze zapisał się w pamięci pani Agnieszki. Po kilku dniach pobytu na oddziale hematologicznym trafiła do izolatki. Podczas obchodu profesor Wierzbowska – kierownik Oddziału Hematologii i Transplantologii Szpitala im. M. Kopernika w Łodzi – z ogromną wrażliwością przekazała szokujące słowa: „Ostra białaczka limfoblastyczna”.

– Nie pamiętam, co mówiła dalej. Czas się zatrzymał. Widziałam tylko poruszające się usta pani profesor. Wszystko inne zniknęło: dźwięki, zapachy, ruchy. Jakby świat stanął w miejscu.

**Gdy wreszcie odzyskała głos, zapytała tylko: „Czy macie na to lekarstwo?”.**

Tego dnia usłyszała też, że nie powinna szukać informacji o chorobie w Internecie.

– Powiedziano mi, żebym nie czytała, nie porównywała, nie bała się na zapas. Ale jak się nie bać, kiedy ziemia usuwa się spod nóg? – wspomina. – Łzy płynęły same. Nie mogłam ich zatrzymać. Ale wiedziałam jedno: nie mogę się załamać. Muszę walczyć. Zaufać Bogu. Bo tylko wtedy ma to sens.

**Proces zdrowienia, nie leczenie**

Dziś pani Agnieszka nie lubi słowa „leczenie”. Woli mówić o procesie zdrowienia, długim, wymagającym i pełnym pokory: białaczka to długotrwała choroba.

Niedawno usłyszała wiadomość, na którą czekała miesiącami: szpik jest czysty, bez komórek nowotworowych.

– To był moment wdzięczności. Powiedziałam tylko: „Bogu dzięki”. Ale wiedziałam też, że to jeszcze nie koniec. Parametry krwi wciąż odbiegają od normy, ciało nadal jest słabe. To długi proces, nie wyścig.

**Początek trudnej drogi**

Choroba nauczyła Agnieszkę Olborską cierpliwości. Każdy etap przynosi inne dolegliwości, inne emocje. Najtrudniejsza okazała się izolacja od bliskich.

– Brak dotyku boli najbardziej. Technologia pozwala rozmawiać, widzieć twarze, ale nie zastąpi przytulenia. A przecież dotyk to lekarstwo – koi, daje poczucie bezpieczeństwa, przypomina, że wciąż jesteś częścią świata. Z dala od domu, z dala od codzienności, człowiek zaczyna tracić poczucie przynależności.

– Czułam się bezużyteczna. Jakby świat toczył się dalej beze mnie. Jakby wszyscy mieli swoje życie, a moje stanęło w miejscu. Najbardziej bolała nieobecność podczas balu studniówkowego syna i przygotowań z tym związanych.

– To był dla mnie ogromny cios. Chciałam być obok, pomóc mu się przygotować, zobaczyć jego radość. Zastąpiła mnie siostra – jego chrzestna. To ironia losu, bo tydzień wcześniej wykryto u niej złośliwego raka tarczycy. A mimo to – przyszła, wspierała, dawała siłę. To była lekcja miłości, jakiej się nie zapomina.

**Wiara, która daje sens**

Kiedy człowiek styka się z bólem, wiara staje się jedynym światłem.

– Od początku ofiarowałam swoją chorobę Bogu. Przez chwilę myślałam: „Dlaczego?”, ale zaraz pomyślałam: „A dlaczego nie?” – mówi spokojnie pani Agnieszka. Od tamtej pory różaniec stał się jej codziennym towarzyszem.

– Każdego dnia modliłam się nie tylko o zdrowie, ale też o siłę do przyjęcia tego, co przyjdzie. Powtarzałam sobie: „Potraktuj to jako zadanie, z którego wyniknie jakieś dobro”.

Wsparcie przyszło z wielu stron: od rodziny, przyjaciół, lekarzy, pielęgniarek, współpracowników.

– Nie mogę wskazać jednej osoby, która najbardziej mi pomogła. Nigdy nie czułam się tak kochana jak wówczas. To trwa nadal. Każdy uśmiech, każde dobre słowo miało znaczenie. W takich chwilach człowiek czuje, że naprawdę nie jest sam.

Było także wiele słów, które pomagały przetrwać.

– Bliska mi osoba, która jest terapeutką, poradziła, abym patrzyła na ból jak na falę. „Nie walcz z nią, bo stracisz siłę. Wskocz na nią, przepłyń razem. Z czasem opadnie, aż zniknie” – mówiła mi.

Jednak nie brakowało łez ani chwil zwątpienia.

– Ale o tym wiedziała tylko moja podusia arbuzowa – mówi z uśmiechem.

**Dobro, które powraca z podwójną mocą**

Mimo choroby pani Agnieszka postanowiła szukać dobra, a ono samo zaczęło ją odnajdywać i mnożyło się. Zdalnie uczestniczyła w zorganizowaniu zbiórki dla Szlachetnej Paczki na terenie Przedszkola Miejskiego nr 235. Zaangażowała się w zbiórkę książek dla podopiecznych oddziału hematologicznego. Przeprowadzona została również akcja dla Fundacji DKMS, podczas której mnóstwo osób oddawało dla niej krew i płytki krwi.

– To było coś niezwykłego. Dobro rozlało się jak fala. Nawet ludzie, którzy wcześniej nie współpracowali ze sobą, zaczęli działać we wspólnym celu. Media mówiły o mojej historii nie po to, by mnie promować, lecz by pomóc także innym chorym, którzy potrzebowali szpiku. Jeśli chodzi o mnie, nie było łatwo znaleźć dla mnie dawcę, bo okazało się, że mam dużo niezgodności. Ale udało się! Głęboko wierzyłam, że jeśli dobro wychodzi z serca, to zawsze wraca. Ten trudny czas pokazał, jak bardzo życie może inspirować do działań na rzecz innych.

Gorąco zachęca, by ludzie zgłaszali się do Fundacji DKMS i oddawali szpik.

– To nadzieja dla innych na nowe życie. Ja jestem tego dowodem. Żyję dzięki mojemu bliźniakowi genetycznemu.

**Nowe spojrzenie na codzienność**

Pani Agnieszka stara się żyć tak normalnie jak to możliwe. Wspomina jednak, że po wielu miesiącach spędzonych w szpitalnych murach świat nie wygląda tak samo.

– Jestem w procesie zdrowienia, więc jeszcze nie wróciłam do normalnego życia. Ale zaczęłam zauważać drobiazgi: promień słońca na dłoni, zapach deszczu, rozmowę z synem przy śniadaniu. Niby nic, a jednak wszystko.

Tęskni jednak za poczuciem bezpieczeństwa.

– Odbiór wyników to zawsze stres. Każdy dzień przed wizytą kontrolną to balansowanie między nadzieją a lękiem. Marzy o czymś, co kiedyś wydawało się banalne: o nudnej codzienności.

– Tak, tęsknię za nudą. Za zwykłym dniem bez napięcia, bez czekania na wyniki. Wierzę, że jeszcze przyjdzie taki czas.

Choroba nie zmieniła jej spojrzenia na ludzi, tylko je pogłębiła.

– Wierzę, że ludzie są dobrzy. Czasem tylko zagubieni. Nie potrafią pokazywać uczuć, boją się słabości. A wystarczy jedno słowo, uśmiech, ciepły gest. Jesteśmy zagonieni pracą, obowiązkami, trudami życia codziennego. Często stres wywołuje w nas gniew. Nie chcemy pokazywać swoich słabości. Czujemy presję, by kreować idealny świat. A on przecież taki nie jest. Z kimkolwiek nie porozmawiać, każdy ma jakieś problemy. Pogoń za szeroko rozumianym pieniądzem zasłania nam oczy na człowieka i jego potrzeby. A czasami wystarczy po prostu się uśmiechnąć, innym razem zapytać: „Co dobrego cię spotkało?”, a czasami po prostu z kimś pomilczeć. Ludzie patrzą, a nie widzą tego, co ważne.

Agnieszka Olborska

Tym refleksjom towarzyszy troska o najbliższych.

– Staram się, by moja codzienność była przede wszystkim dla mojej najbliższej rodziny. Chcę, by mój mąż i syn odetchnęli. Dla nich był to również obciążający czas. Choroba dotknęła nie tylko mnie, ale też moją rodzinę.

W codzienność pani Agnieszki wpisały się skutki uboczne leczenia: ból stawów, osłabiona odporność, konieczność unikania tłumów. Ale nauczyła się akceptować nowe tempo życia.

– Zwolniłam. I dobrze mi z tym. Teraz po prostu jestem.

**Lekcja, która zostaje na zawsze**

Uważa, że nic w życiu nie trwa wiecznie, więc umiejętność zachowania pokory jest kluczowa w trudnych dla człowieka chwilach.

– Czego nauczyła mnie choroba? Że Bóg naprawdę działa w naszym życiu. To, że coś nie idzie po naszej myśli, nie znaczy, że idzie źle. Że dobrze jest być silnym, ale trzeba też umieć być słabym. Bo w słabości też jest mądrość i pokora. Tamto życie się skończyło. Ale nie żałuję. Teraz żyję wolniej, uważniej, z większą wdzięcznością.

To doświadczenie doprowadziło panią Agnieszkę do miejsca, w którym nie boi się mówić o strachu.

– Odwaga to nie brak lęku. Odwaga to działanie mimo strachu i wiara, że to wszystko ma sens.

**Słowa otuchy dla tych, którzy usłyszeli diagnozę**

Na pytanie, co powiedziałaby komuś, kto właśnie usłyszał diagnozę, odpowiada bez wahania. Jej przesłanie dla innych chorych jest proste.

– To nie wyrok. Będzie trudno, ale to minie. Nie czytajcie w Internecie, nie zamykajcie się w sobie. Pozwólcie sobie na wszystkie emocje, ale z szacunkiem do ludzi wokół. Nie liczcie dni – po prostu róbcie małe kroki, jeden po drugim.

A bliskim osób chorych mówi:

– Nie dawajcie rad. Dajcie obecność. Rozmawiajcie o wszystkim, nie tylko o chorobie. Nie traktujcie nas, jakbyśmy byli ze szkła. Choroba nie zabiera potrzeby bycia częścią normalnego świata. Zabiera tylko siły, by za tym światem nadążać.

**Nadzieja – siła zrodzona ze strachu**

Na koniec mówi o nadziei. Według niej to cnota silniejsza od strachu. Musi ona iść w parze z miłością i wiarą, wtedy daje fundament, na którym można się oprzeć, gdy ziemia usuwa się spod nóg.

Dziś pani Agnieszka marzy, by jej doświadczenie nie poszło na marne.

– Chcę pomagać innym. Pokazać, że z choroby może wyniknąć dobro. Bo życie, nawet po białaczce, wciąż jest piękne. Może inne, może spokojniejsze, ale nadal pełne światła. A ja naprawdę żyję!

Tej niezwykłej historii wysłuchały:
*Kornelia Tomaszewska i Oliwia Łukasik, uczennice klasy 3d XLII Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi;*

opieka redakcyjna:
*Renata Wrona, nauczycielka j. polskiego w XLII LO*

# Poznań w strugach deszczu

**6 października 2025 uczniowie klasy 5b i 5d oraz trzy dziewczyny z klasy 8a Szkoły Podstawowej nr 122 w Łodzi odbyli wycieczkę do uroczego Poznania.**

AUTOR ARCHIWUM SMRZ

Chłód i mżawka nie zabrały uczestnikom radości zwiedzania, lecz pozwoliły docenić ciepło i aromaty muzealnych pomieszczeń. Wśród uczestników naszej przygody dopisywały słoneczne nastroje. Zobaczyliśmy piękny rynek wraz z architektonicznymi perełkami, wśród których znalazły się m.in. Fontanna Neptuna- zidentyfikowanego przez uczniów jako Aquaman, Pomnik Bamberki oraz kolorowe kamieniczki. Fantastyczną atrakcję przygotowało dla nas Muzeum Rogala, gdzie kroiliśmy ciasto szablą i nadziewaliśmy je białym makiem. Poznaliśmy również historię św. Marcina oraz dowiedzieliśmy się skąd wzięło się podobieństwo rogala do końskiej podkowy. Uwieńczeniem zabawy w przygotowaniu słodkich wypieków było podziwianie Pyrka i Tyrka – poznańskich koziołków, które przy dźwiękach hymnu tyrkały się różkami w oknach wieży Ratusza. Następnym punktem programu było Muzeum Pyry oraz przyrządzenie pysznego pieczonego ziemniaka w ziołowych przyprawach. Poznaliśmy również ekscytujące ciekawostki na temat historii tego warzywa. Skrzynię pyrów wraz z kufrem klejnotów podarował swej żonie Marysieńce Król Jan III Sobieski. Romantyczne? Wiemy również, że Polacy mają więcej nazw ziemniaków niż Eskimoski określeń śniegu oraz to, że ziemniak był pierwszym warzywem w kosmosie. Przyjemna i radosna była nasza wycieczka. Pogoda może nie dopisała, ale humor i towarzystwo były wspaniałe. Nasze słowniki wzbogaciły się o kilka zwrotów gwary poznańskiej. Oto kilka z nich: mycka na baniaku (czapka na głowie), szneka z glancem (drożdżówka z lukrem), mela i szczun (chłopak i dziewczyna). Czekamy na kolejne deszczowe eskapady.

*Dorota Kanafa-Mytych*

AUTOR ARCHIWUM SMRZ

AUTOR ARCHIWUM SMRZ

# Tu się czyta, tu się dzieje

**Biblioteka to dziś nie tylko miejsce wypożyczania książek, lecz tętniące życiem centrum kulturalne i edukacyjne. Rozmowa z Aliną Falk, kierowniczką Filii nr 16 Biblioteki Miejskiej w Łodzi przy ul. Motylowej 13, odkrywa kulisy pracy, którą z pasją wykonuje, pokazując, jak nowoczesne biblioteki przyciągają czytelników — od najmłodszych po seniorów.**

**Dlaczego wybrała pani zawód bibliotekarki?**

Wybrałam studia filologiczne, co wiąże się z zamiłowaniem do czytania — trochę był to przypadek, a trochę pasja do książek.

**Na czym polega pani praca na co dzień i czy wygląda ona tak, jak głoszą stereotypy?**

Zawód bibliotekarki dziś wygląda zupełnie inaczej niż się powszechnie sądzi. W bibliotece dużo się dzieje. Organizujemy spotkania autorskie, działa u nas Dyskusyjny Klub Książki, odbywają się otwarte warsztaty dla dzieci i rodziców. Współpracujemy ze szkołami i przedszkolami — nie ma mowy o nudzie. Na przykład wczoraj gościliśmy Magdalenę Grzebałkowską, reporterkę, autorkę książek o tematyce II wojny światowej, a także biografii ks. Twardowskiego i Marii Konopnickiej. Co miesiąc zapraszamy łódzką przewodniczkę, która opowiada o naszym mieście, bierzemy udział w różnych projektach i akcjach ogólnopolskich, takich jak Tydzień Bibliotek czy Ogólnopolski Tydzień Czytania Dzieciom, współpracujemy z wolontariuszami z zagranicy, organizujemy warsztaty projektowe, m.in. w ramach *Łódź Book Festival*, prowadziłyśmy cykl warsztatów „Sztuka eksperymentu", regularnie przygotowujemy wystawy prac lokalnych artystów. To wszystko sprawia, że biblioteka jest miejscem naprawdę żywym i otwartym na różnorodne inicjatywy.

**Czy właśnie to najbardziej lubi pani w swojej pracy?**

Tak. Lubię, że w bibliotece cały czas coś się dzieje. Szczególnie cieszy mnie to, że działamy na osiedlu, gdzie mieszkańcy chętnie angażują się w różne oferowane przez nas inicjatywy.

**Jakie są obecne trendy czytelnicze? Jakie gatunki lub tytuły są najchętniej wybierane?**

Największą popularnością cieszą się kryminały — szczególnie polskich autorów, takich jak Macieja Siembiedy czy Przemysława Piotrowskiego. Coraz więcej czytelników sięga też po twórczość łódzkich pisarzy. Zainteresowaniem cieszą się również biografie i literatura publicystyczna.

**A młodzież? Chętnie korzysta z biblioteki czy ogranicza się jedynie do wypożyczania lektur szkolnych?**

Nie jest to bardzo liczna grupa jeśli chodzi o regularnych czytelników, ale na znaczeniu zyskuje literatura *young adult*. To właśnie po tego typu książki młodzież sięga najchętniej.

**Jak zachęciłaby pani ludzi do czytania książek i odwiedzania biblioteki?**

Myślę, że robimy to na co dzień poprzez wszystkie nasze działania i akcje. Jesteśmy aktywni w mediach społecznościowych, zarówno na Facebooku, jak i Instagramie. Uważam, że te kanały faktycznie skutecznie przyciągają czytelników.

**Czy jest konkretna grupa wiekowa, która najchętniej odwiedza bibliotekę?**

Najchętniej przychodzą małe dzieci z rodzicami — jest ich naprawdę dużo. Następnie odwiedzają nas dzieci w wieku 10–12 lat. Najtrudniej jest przyciągnąć młodzież w wieku 14–18 lat, prawdopodobnie dlatego, że korzystają z innych form spędzania czasu. Natomiast dużo aktywnych czytelników stanowią także seniorzy oraz osoby dorosłe, po czterdziestce.

**Jaką książkę ostatnio pani szczególnie polubiła i mogłaby ją pani polecić innym?**

Trudno polecić jedną książkę każdemu, bo każdy ma inny gust. Ostatnio czytałam „Dezorientacje" Magdaleny Grzebałkowskiej — biografię Marii Konopnickiej. W szkole poznałam tę pisarkę tylko powierzchownie, a tutaj odkryłam ją na nowo. Książka ukazuje Konopnicką jako silną osobowość, przedstawiając jej prawdziwe życie, charakter oraz trudności, z jakimi musiała radzić sobie sama po odejściu od męża. To fascynująca kobieta, jedna z pierwszych feministek w Polsce.

**Jakie są kryteria wyboru książek i w jaki sposób trafiają one na półki?**

Staramy się sięgać po nowości wydawnicze oraz rekomendacje naszych czytelników. Kierujemy się też nagrodami literackimi, takimi jak Nobel, Booker czy Pulitzer.

**Dziękujemy pani za ciekawą rozmowę, a także za zaangażowanie w promowanie czytelnictwa. Dzięki tym wysiłkom biblioteka jest miejscem otwartym dla mieszkańców naszego osiedla, inspirującym i pełnym życia.**

Z panią Aliną Falk rozmawiały:
*Alicja Kosmalska, Alicja Wiśniewska, uczennice kl. IVd XLII Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi,*

opieka redakcyjna:
*Agnieszka Dulewicz-Dudek, nauczycielka j. polskiego w XLII LO*

FOTO: ALICJA KOSMALSKA

Ścianka ze zdjęciami pracowników biblioteki przy ul. Motylowej

# Niecodzienne lekcje w mundurze

## Młodzież XLII LO w Wyższej Szkole Straży Granicznej w Koszalinie

**Zamiast zwykłych zajęć w szkole – praktyczna lekcja życia w mundurze. Uczniowie klas o profilu Straży Granicznej z XLII Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Stawowej 28 wzięli udział w wyjątkowym wyjeździe szkoleniowym do Wyższej Szkoły Straży Granicznej w Koszalinie. Cztery dni pełne zajęć, emocji i nowych doświadczeń pozwoliły im zobaczyć z bliska, jak wygląda codzienna służba funkcjonariuszy, a także jak przebiega nauka w uczelni, która kształci obrońców granic naszego kraju.**

FOTO: ANNA ZIENTALSKA

Nauka zabezpieczania śladów i dowodów rzeczowych.

### Nowy rok szkolny i niezwykły początek

Nieco ponad dwa tygodnie po rozpoczęciu roku szkolnego uczniowie XLII LO wyruszyli w podróż, która okazała się nie tylko szkolnym obowiązkiem, ale też niezapomnianą przygodą.

### Pierwsze kroki w murach uczelni

Już pierwszy dzień pobytu w Wyższej Szkole Straży Granicznej w Koszalinie wprowadził wszystkich w atmosferę dyscypliny i odpowiedzialności. Po przyjeździe młodzież zapoznała się z miejscem zakwaterowania oraz regulaminem obowiązującym w jednostce. Kadra uczelni przywitała uczestników z ogromną życzliwością, podkreślając, że to nie tylko wycieczka, lecz również okazja do poznania siebie i sprawdzenia swoich możliwości.

### Tajniki służby – wykład majora Straży Granicznej

Młodzież rozpoczęła szkolenie od zajęć tematycznych. Pierwszy blok dotyczył codziennej pracy Straży Granicznej. Poprowadził go major z wieloletnim doświadczeniem, który w ciekawy sposób opowiadał o swojej służbie. Uczniowie mogli dowiedzieć się, jak wygląda ochrona granic w praktyce, z jakimi wyzwaniami mierzą się funkcjonariusze oraz jakie cechy osobowości są niezbędne w tym zawodzie. Nie zabrakło też opowieści o codziennej pracy, które pokazały, że służba graniczna to nie tylko powaga i dyscyplina, ale też ogromna odpowiedzialność i współpraca zespołowa.

### Celność, refleks i koncentracja – trening strzelecki

Po wykładzie przyszedł czas na długo wyczekiwane zajęcia strzeleckie. Najpierw uczestnicy mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności na nowoczesnym symulatorze elektronicznym, na którym w bezpiecznych warunkach mogli trenować celność i refleks. Następnie przyszedł czas na prawdziwą strzelnicę. Pod czujnym okiem instruktorów każdy z uczniów mógł poczuć emocje towarzyszące oddawaniu strzałów i przekonać się, jak ważne są w tej czynności koncentracja oraz opanowanie.

### Jak zostać funkcjonariuszem? – spotkanie o rekrutacji i studiach

Odbyły się także spotkania dotyczące rekrutacji do Wyższej Szkoły Straży Granicznej. Uczniowie poznali wymagania stawiane kandydatom, strukturę nauki i codzienność studentów. Dla wielu była to motywacja, by jeszcze poważniej pomyśleć o przyszłej karierze w służbach mundurowych.

### Kryminalistyka w praktyce – tropienie śladów i zabezpieczanie dowodów

Kolejne dni przyniosły jeszcze więcej emocji i praktycznych zajęć. Tym razem uczniowie mieli okazję poznać technologie wykorzystywane w wykrywaniu fałszerstw dokumentów oraz kradzieży samochodów. Zajęcia prowadzone przez ekspertów z zakresu kryminalistyki cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Młodzież uczyła się, jak zabezpieczać odciski palców, analizować ślady i tworzyć dokumentację miejsca zdarzenia. To, co do tej pory znali głównie z filmów kryminalnych, nagle stało się dla nich rzeczywistością.

### Bezpieczeństwo przede wszystkim – symulator dachowania

Jednym z najbardziej zapadających w pamięć elementów dnia były ćwiczenia z symulatorem dachowania samochodu. Instruktorzy tłumaczyli, jak ważne są pasy bezpieczeństwa i jak zachować się w sytuacji wypadku drogowego. Uczestnicy mogli się osobiście przekonać, jak wygląda moment, gdy pojazd obraca się wokół własnej osi. To bardzo mocne doświadczenie, ale niezwykle pouczające.

### Chwila oddechu nad morzem w Mielnie

Po intensywnym dniu nauki przyszedł także czas na chwilę odpoczynku. Uczniowie udali się do Mielna nad morze. Spacer po plaży, wspólne zdjęcia i rozmowy pozwoliły wszystkim na chwilę relaksu i integracji.

### Lekcja, która zostanie w pamięci

Ostatni dzień wyjazdu poświęcony był podsumowaniu zdobytej wiedzy i refleksji nad tym, czego młodzież doświadczyła przez ostatnie dni. Uczniowie mieli okazję wymienić się wrażeniami, opowiedzieć o swoich przemyśleniach i podziękować kadrze uczelni za gościnność oraz inspirujące zajęcia. Wszyscy zgodnie przyznali, że życie w Wyższej Szkole Straży Granicznej to nie tylko nauka i szkolenie, ale przede wszystkim codzienne wyzwania, samodyscyplina i gotowość do niesienia pomocy innym.
Wyjazd szkoleniowy do Koszalina na długo pozostanie w pamięci uczestników. Dla jednych był to pierwszy krok w kierunku przyszłej służby, dla innych – okazja, by lepiej zrozumieć, czym naprawdę jest praca w służbach mundurowych. Wszyscy jednak wrócili z poczuciem, że przez te cztery dni nauczyli się czegoś ważnego o sobie, o zespole i o odpowiedzialności, jaką niesie ze sobą służba dla kraju.

FOTO: IWONA POLIŃSKA

**Zajęcia z rozpoznawania autentyczności dokumentów i paszportów.**

Wrażeniami z wyjazdu podzieliły się:
*Anastasia Berezka*
*i Wiktoria Adamczyk z klasy IVb*
*XLII Liceum Ogólnokształcącego,*

opieka redakcyjna:
*Renata Wrona, nauczycielka*
*j. polskiego w XLII LO*

FOTO: IWONA POLIŃSKA

**Uczniowie XLII LO przed budynkiem Wyższej Szkoły Straży Granicznej w Koszalinie.**

# Klub Osiedlowy Radogoszcz zaprasza!

**Rozpoczęliśmy w Klubie Osiedlowym nowy sezon w 2025/2026 i serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców do udziału w zajęciach. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie. Zapewniamy przyjazną atmosferę i zaangażowanych instruktorów.**

**Skorzystanie z oferty Klubu to doskonała okazja, aby:**

- ✓ zadbać o zdrowie i sprawność
- ✓ rozwijać swoje zainteresowania
- ✓ spędzać czas aktywnie i twórczo

Szczegółowe informacje dostępne są na plakatach w Klubie Osiedlowym Radogoszcz-Zachód i na stronie internetowej naszej Spółdzielni: www.smrz.pl w zakładce strefa mieszkańca ⇨ klub osiedlowy.
Warto przyjść, spróbować i zostać z nami na dłużej.

**Wśród propozycji:**

- Gimnastyka dla dorosłych i seniorów – ruch dla zdrowia i sprawności.
- Zdrowy kręgosłup – zestaw ćwiczeń profilaktycznych i wzmacniających.
- Fitness Body Mental – połączenie ruchu, siły i harmonii.
- Fitness TBC – trening całego ciała, poprawa kondycji i sylwetki.
- Joga tradycyjna dla seniorów (początkujących) – spokojne wprowadzenie do świata jogi.
- Joga tradycyjna dla zaawansowanych – pogłębianie praktyki i praca nad ciałem oraz umysłem.
- Zajęcia taneczne dla dzieci – rytm, ruch i dobra zabawa.
- Język angielski dla dorosłych – praktyczna nauka w przyjaznej atmosferze.
- Misja Robotyka dla dzieci – nauka i zabawa z nowoczesną technologią.
- Język hiszpański dla dorosłych – odkryj kulturę i język w łatwy sposób.
- Koło Rękodzieła „Niteczka" – zaprasza wszystkich, małych i dużych, do wspólnego tworzenia i rozwijania kreatywności.
- Nordic Walking – dla seniorów; spaceruj, ćwicz i baw się w świetnym towarzystwie.
- Nowa grupa FITKISIEL.
- Joga Twarzy i Automasażu – na zajęciach nauczysz się masażu głowy, jak dbać o dobrą kondycję tkanek twarzy i szyi oraz jak dobrze oddychać.

**Kadra instruktorska współpracująca z Klubem Osiedlowym:**

**Monika Witkowska**. Doświadczona trenerka i instruktorka zajęć: gimnastyka dla seniorów, zdrowy kręgosłup, fitness TBC i Body Mental.
Absolwentka Szkoły Baletowej w Łodzi oraz dyplomowany technik fizykoterapii. Od ponad 30 lat pomaga uczestnikom swoich zajęć zadbać o zdrowie kręgosłupa oraz poprawę ogólnej sprawności fizycznej. Interesuje ją także profilaktyka bólu. Swoją karierę zaczynała pracą z dziećmi, prowadząc zajęcia gimnastyki korekcyjnej.
Uczestnicy ćwiczeń pod okiem Pani Moniki skutecznie wzmacniają mięśnie przykręgosłupowe, poprawiają postawę, odzyskują wyprostowaną sylwetkę. Zajęcia mają służyć ogólnemu usprawnieniu organizmu. Taka forma zajęć rekreacyjnych pełni również funkcję integrującą i ma zapobiegać poczuciu samotności.

FOTO: ALICJA KOSMALSKA
Zajęcia Jogi dla początkujących w klubie osiedlowym

**Neeraj Sharma.** Oddany i doświadczony instruktor jogi z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem. Zakorzeniony w tradycyjnym systemie nauczania jogi, linii Guru-Shishya (nauczyciel-uczeń), łączy autentyczne praktyki jogi z nowoczesnymi podejściami terapeutycznymi, w tym pranajamą, medytacją i konsultacjami dietetycznymi. Ukończył także studia magisterskie z psychologii; wiedza ta wniosła do jego nauczania wymiar naukowy i terapeutyczny, pozwalając łączyć starożytną mądrość z nowoczesnym podejściem do zdrowia i dobrostanu. Stosuje holistyczne podejście do nauczania jogi, kładąc nacisk na integrację ciała, umysłu i ducha.
Posiada udokumentowane sukcesy w międzynarodowych przedsięwzięciach dydaktycznych i społecznych. Nauczyciel z poczuciem misji w prowadzeniu innych w kierunku dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.
**Magdalena Grelewska i Marta Tomaszewska.** Zajęcia taneczne organizowane przez Magdalenę Grelewską od ponad dekady stanowią integralną część życia młodych radogoszczan. Od 12 lat prowadzi zajęcia w Klubie Osiedlowym Spółdzielni Mieszkaniowej, z pasją wspierając lokalną społeczność. Dzięki jej zaangażowaniu dzieci mają możliwość aktywnego spędzania czasu blisko domu – w atmosferze ruchu, radości i zdrowej rywalizacji.
Aktualnie zajęcia prowadzi Marta Tomaszewska – doświadczona trenerka i nauczycielka tańca, która już od 8 lat opiekuje się grupami tanecznymi na naszym osiedlu. Jest absolwentką pedagogiki, kultury fizycznej i zdrowotnej Uniwersytetu Łódzkiego. Od 14 lat prowadzi zajęcia taneczne w przedszkolach i szkołach tańca, łącząc profesjonalizm z ogromnym sercem do dzieci. Na co dzień pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w łódzkim liceum oraz szkole podstawowej, inspirując młodych ludzi do aktywnego trybu życia. Zajęcia taneczne to nie tylko nauka kroków i choreografii – to również sposób na rozwój, pewność siebie i dobrą zabawę w gronie rówieśników.
**Aneta Krawczyk.** W Klubie Osiedlowym prowadzi zajęcia z języka angielskiego dla dorosłych i seniorów. Trener z zamiłowania, prawdziwej pasji i z sercem do nauczania – już od dwudziestu pięciu lat. Pani Aneta to osoba, dla której praca z ludźmi jest źródłem inspiracji i radości – uczy z cierpliwością i indywidualnym podejściem do każdego uczestnika. Zajęcia prowadzone są w atmosferze sprzyjającej nauce i swobodnej komunikacji. Program dostosowany jest do wieku i poziomu uczestników – od podstaw po poziom zaawansowany. Te zajęcia to idealna propozycja dla tych, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności językowe, nabrać pewności w mówieniu i przekonaniu, że nauka może być przyjemnością. Nauka języka angielskiego w naszym klubie to coś więcej niż poznawanie nowych słówek i zasad gramatyki. To spotkania pełne energii i uśmiechu.
**Honorata Wójcik.** Nauka języka hiszpańskiego dla dorosłych i seniorów w komfortowych grupach. Lektor z wieloletnim doświadczeniem, pasją i anielską cierpliwością, praktykujący zarówno w szkole jak i poza nią. Swoim zaangażowaniem i atrakcyjnością zajęć zarazi wszystkich miłością do języka hiszpańskiego. Prowadzi zajęcia na różnych poziomach i dla różnych grup wiekowych.
**Mateusz Kisiel.** W Klubie Osiedlowym prowadzi zajęcia Nordic Walking. Trener personalny z pasji i zawodu. Założyciel firmy FitKisiel. Fascynuje się przygotowaniem motorycznym, zdrowym stylem życia oraz treningiem osób w wieku dojrzałym. Ukończył studia licencjackie na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi. Od wielu lat wspiera seniorów i sportowców amatorów w poprawie sprawności, samopoczucia oraz jakości życia. Na co dzień prowadzi treningi personalne i grupowe w Łodzi, a także dzieli się wiedzą w mediach społecznościowych.

FOTO: ALICJA KOSMALSKA
Nauka języka angielskiego dla dorosłych w klubie osiedlowym

**Magdalena Pałyszka-Guz.** Certyfikowana instruktorka jogi twarzy według metody Danielle Collins Face Yoga Method. Pasjonuje się jogą twarzy, zajmuje automasażem i masażem twarzy. Bliska jest jej zasada slow aging – spowalnianie procesów starzenia w sposób naturalny. Inspiruje ją to, jak w naturalny sposób poprzez manualną stymulację skóry i mięśni, a także holistyczne spojrzenie na organizm, można spowolnić procesy starzenia. Prowadzi na Facebooku swoją stronę Naturalnie Tak, podejmując tematykę związaną z jogą twarzy i masażami twarzy.
**Misja Robotyka.** Doświadczona kadra zadba o bezpieczeństwo każdego dziecka, a zajęcia odbywają się w pełni nadzorowanych, przyjaznych warunkach. Dzięki temu dzieci spędzą czas w sposób rozwijający i twórczy. Robotyka i programowanie – praca na zestawach LEGO. Nowoczesne technologie i kreatywne zajęcia umożliwiają rozwój zdolności manualnych Twojego dziecka. Ekipa Misji Robotyki z pełnym zaangażowaniem włącza się w działania dla najmłodszych, oferując edukacyjną zabawę, półkolonie, zapewniając dzieciom inspirującą przygodę z nauką i technologią.

# Obchody Święta Niepodległości

FOTO: ALICJA KOSMALSKA
Przewodniczący Rady Osiedla Tomasz Głowacki

Święto 11 Listopada jest dla Mieszkańców naszej Spółdzielni podwójnie ważne. To nie tylko Dzień Niepodległości, to również Święto Naszej Ulicy. Warto wspomnieć, że to dzięki staraniom przedstawicieli naszej społeczności nazwa ulicy zyskała właśnie takie brzmienie. Jak co roku, Rada Osiedla w porozumieniu ze Spółdzielnią Mieszkaniową zaprosiła na obchody Narodowego Święta Niepodległości, które rozpoczęły się mszą św. w kościele pw. NMP Królowej Polski przy ul. Zgierskiej 230, a skończyły się uroczystym złożeniem kwiatów przy tablicy pamiątkowej wmurowanej w ścianę budynku naszej Spółdzielni. Uroczystość urozmaicił również pokaz musztry w wykonaniu młodzieży z XLII LO, występ dzieci ze SP nr 184 oraz gorący poczęstunek.

# Pod mundurem bije serce

**Służba w Policji to ciągłe wyzwania, wymagające podejmowania odpowiedzialnych decyzji i wspierania ludzi w trudnych sytuacjach. W rozmowie z Oficerem Prasowym Komendy Miejskiej Policji w Łodzi asp. Kamilą Sowińską odkrywamy kulisy pracy funkcjonariuszy, poznajemy emocje i wyzwania towarzyszące ich służbie oraz dowiadujemy się, co motywuje ich każdego dnia do niesienia pomocy.**

**Co sprawia, że praca w Policji bywa łatwa, a co czyni ją trudną i wymagającą, zarówno pod względem codziennych obowiązków, jak i odpowiedzialności związanej ze służbą?**

To bardzo ciekawe pytanie, choć niełatwo udzielić na nie jednoznacznej odpowiedzi. Z jednej strony praca w Policji daje stabilizację i możliwości rozwoju, np. poprzez kursy, szkolenia czy studia w Akademii Policji w Szczytnie, które pozwalają poszerzać kompetencje i podnosić kwalifikacje. Z drugiej strony — jest to służba stresująca, wymagająca działania pod presją czasu, bez miejsca na błędy. Naszym celem jest pomoc drugiemu człowiekowi — kierujemy się dewizą: „Pomagamy i chronimy".

**Jak wygląda Pani typowy dzień na służbie, co należy do pani codziennych obowiązków?**

Służbę pełnię w Zespole Prasowo–Informacyjnym jako Oficer Prasowy KMP w Łodzi. Dzień zaczynam od przeglądu prasy, sprawdzam wydarzenia z nocy oraz te wymagające komentarza. Wypowiadam się dla telewizji i radia, uczestniczę w konferencjach, briefingach, spotkaniach profilaktycznych z rodzicami, młodzieżą i seniorami. Udzielam informacji dziennikarzom i przygotowuję komunikaty do publikacji na stronie internetowej Komendy oraz w mediach społecznościowych. Każdy dzień jest inny, często pojawiają się nagłe sytuacje, które wymagają szybkiej reakcji i elastycznego działania.

**Dlaczego zdecydowała się pani na pracę w Policji? Co było inspiracją?**

Studiowałam pedagogikę, interesowałam się odnową biologiczną i rehabilitacją, a w sercu zawsze miałam chęć pomagania innym. Policja pozwala łączyć moją pasję do pomagania z odpowiedzialną służbą, a także wpływać realnie na bezpieczeństwo ludzi.

**Z jakim największym wyzwaniem spotkała się pani w swojej pracy?**

Największym wyzwaniem była sytuacja, gdy 16–latka napisała do mnie wiadomość w stanie ogromnego kryzysu emocjonalnego. Każda minuta była tu kluczowa i wymagała szybkiego działania.

**Porozmawiajmy chwilę o tym, co najbliżej nas. Czy w okresie wakacyjnym na Radogoszczu często dochodzi do kradzieży z włamaniem?**

Latem w 2024 r. odnotowaliśmy 38 tego typu zgłoszeń. Z kolei w następnym roku było ich 27, co świadczy o znacznym spadku kradzieży z włamaniem.

**Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę?**

Należy upewnić się, że wszystkie drzwi i okna są szczelnie zamknięte. Zamek powinien być solidny, najlepiej antywłamaniowy, warto rozważyć też rolety zewnętrzne. Można poprosić sąsiada, aby raz na jakiś czas przyszedł do mieszkania, zabrał pocztę, zapalił światło, uchylił okno. Dobrym rozwiązaniem jest zainstalowanie inteligentnego oświetlenia sterowanego zdalnie (to imituje obecność domowników), systemu alarmowego lub monitoringu – to jeden z najskuteczniejszych sposobów odstraszania włamywaczy. Nie wolno natomiast zostawiać kluczy pod wycieraczką, za doniczką, na oknie – złodziej przeszukuje najpierw te miejsca, zanim dokona włamania.

**A jak wygląda sytuacja dotycząca kradzieży rowerów?**

Tutaj również jest znacząca poprawa: liczba zgłoszeń na przestrzeni ostatniego roku zmniejszyła się z 29 do 7.

**A co z mediami społecznościowymi?**

Trzeba zachować ostrożność: nie publikować w czasie rzeczywistym zdjęć z wakacji, nie informować o dacie wyjazdu ani długości nieobecności. Lepiej podzielić się wspomnieniami po powrocie, niż nieświadomie zaprosić złodzieja do pustego mieszkania.

**Dziękuję za rozmowę**

Z asp. Kamilą Sowińską rozmawiała
*Patrycja Waseczko,*
*uczennica kl. IVd XLII Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi*

FOTO: AGNIESZKA DULEWICZ-DUDEK

Asp. Kamila Sowińska z Patrycją Waseczko, uczennicą przeprowadzającą wywiad.

Z Poradnika Bardzo Młodej Administratorki...

# *Wietrzmy się!*

Zbliża się zima, jeszcze we wrześniu rozpoczął się sezon grzewczy, na dworze coraz częściej zawieje i zamiecie, a my lubimy czuć przyjemne ciepełko w naszych mieszkaniach. Więc grzejemy, gotujemy, pieczemy, uszczelniamy okna i drzwi żeby nic nie stracić z wyprodukowanego ciepła. Początkowo jest bardzo przyjemnie, ale po pewnym czasie w naszym mieszkaniu pojawia się zaduch i wilgoć. Dzieje się tak dlatego, że wentylacja grawitacyjna nie ma siły zassać powietrza z mieszkania, do którego brak jest dopływu świeżego powietrza. Znacznie podwyższona wilgotność w naszych domach spowodowana jest też dużą ilością pary wodnej w pomieszczeniach. Należy zauważyć, iż przeciętna rodzina, gotując jeden posiłek w ciągu dnia, produkuje aż dwa litry pary wodnej na dobę! Pamiętajmy, że para powstaje również na skutek spalania gazu ziemnego, z czego nie każdy zdaje sobie sprawę. Przykładowo: podczas spalania 1 m3 gazu, powstaje aż półtora litra wody, w postaci właśnie pary wodnej. To dlatego czasem nasze mieszkania, zwłaszcza okna, parapety i szafki kuchenne spływają strużkami wody. W obecnych czasach, kiedy w prawie wszystkich lokalach mamy nowe, bardzo szczelne okna i drzwi, istniejące kanały wentylacyjne nie nadążają wymieniać zużytego powietrza i robi się w naszym przytulnym mieszkanku atmosfera rodem jak z środka termosu.

Czy ktoś chciałby być zamknięty w termosie, ja bynajmniej nie.

Podobnie jest na równiku. Kto był, ten wie. Nic specjalnego. Parno, gorąco, duszno, insekty wściekle gryzą, wszystko rośnie jak na drożdżach i pleśnieje. Pleśń zaczyna pokrywać nasze nieustająco wilgotne ubranie, następnie buty, nawet nasze polskie banknoty, robią się powoli „zielone", (co akurat jest jedynym pozytywem, patrząc na kurs waluty). W takich warunkach atmosferycznych trudno jest normalnie funkcjonować i aby uniknąć podobnych doznań, istotną sprawą staje się wietrzenie naszego mieszkania, powiedzmy więcej – prawidłowe wietrzenie naszego mieszkania.

Podaję zatem podstawowe zasady prawidłowego wietrzenia:

Mieszkanie należy wietrzyć 2–3 razy dziennie, krótko, ale intensywnie, co oznacza, że okna należy szeroko otwierać. Czas otwarcia okien zależy oczywiście od pory roku. Latem sensowne jest otwieranie okien na długo, zimą spowodowałoby to wychłodzenie pomieszczenia i nadmierne straty energii.

Podsumowując: zimą wietrzymy ok. 5 minut, wiosną i jesienią wietrzymy ok. 10 – 15 minut, a latem ok. 30 minut

W czasie zimnej i wilgotnej pogody należy unikać długotrwałego otwierania okien uchylnie, ponieważ dochodzi do oziębienia okien, osadzania się na nich pary wodnej i powstawania pleśni (zwłaszcza w okresie grzewczym). Kratek w kanałach wentylacyjnych nie wolno niczym zasłaniać ani zaklejać.

O każdej porze roku należy korzystać z funkcji rozszczelniania okna.

Na koniec – dobra rada; w sezonie grzewczym, gdy na krótko otwieramy na oścież okna, zakręćmy na ten czas zawór grzejnika, znajdującego się w danym pomieszczeniu i co bardzo istotne zasłońmy go osłonką, w przeciwnym razie grzejnik zacznie grzać z maksymalną mocą. Gdy zastosujemy się do tej porady będziemy mniej płacić, naprawdę!

*Bardzo Młoda Administratorka*

TOYA

Nowoczesne usługi telekomunikacyjne

Internet
- szybki i bezpieczny,
- pakiety do 1Gb/s
- najniższy ping
- gwarancja prędkości

4K
Telewizja
- ponad 240 kanałów
- wyjątkowy odbiornik MAXX 4K
- atrakcyjne pakiety Tematyczne i Premium

Telefonia
- pakiety od 16,90 zł/mies.
- szybki Internet LTE/5G
- bezpłatne przeniesienie numeru
- bezpłatny roaming w UE

Zamów bez wychodzenia z domu:
**toya.net.pl**
Infolinia: 42 6333 888