



Warszawa w kwiatach i zieleni

Już po raz 32. organizowany jest konkurs na najpiękniej ukwiecony balkon i ogródek, ale także zieleni wokół całego budynku, czy tereny ogólnodostępne. Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do końca czerwca.

W zainicjowanym jeszcze przez Stefana Starzyńskiego konkursie, mieszkańcy i tereny zielone administrowane przez „Energetykę” odnosili już w przeszłości sukcesy. Jak będzie w tym roku? Namawiamy do zgłaszania swoich zielonych oaz, a także terenów osiedlowych. O konkursie piszemy na str. 11.

www.msmenergetyka.pl

MIESZKAŃCY WYSTAWILI OCENĘ SPÓŁDZIELNI

Badanie satysfakcji już na stałe zagościło w kalendarzu MSM „Energetyka”. Ocena jakości usług świadczonych przez spółdzielnię przeprowadzana została po raz czwarty.

W tym roku średnia ocena satysfakcji - badanej w skali od 1 do 4 - wzrosła minimalnie z 3,09 do 3,12, jednak aż cztery osiedla uzyskały słabsze wyniki niż przed rokiem.

Najlepiej spółdzielnię wciąż oceniają mieszkańcy Ildzikowskiego. Największa poprawa nastąpiła na Stegnach Północ, które z roku na rok uzyskuje lepsze oceny i z ostatniego miejsca w 2011 roku awansowało na drugie. Najwyższe oceny mieszkańcy wystawili w kategorii porządek, najniżej oceniono konkurencyjność opłat.

Na podstawie zebranych odpowiedzi przygotowano analizę poziomu satysfakcji z pracy poszczególnych osiedlowych administracji, jak i rekomendacje odnośnie usprawnień w działaniach spółdzielni.

Szczegółowa analiza: strony 5-6.

W JAKIM STANIE SĄ PAWILONY HANDLOWE?

Dzięki nim odpisy na fundusz remontowy są niższe. Przynoszą spółdzielni 6 mln zł przychodu rocznie, jednak większość z nich wymaga gruntownego remontu. Analizę stanu technicznego szesnastu pawilonów przygotował Zarząd dla członków Rady Nadzorczej. Materiał prezentuje również optymalne rozwiązania w zakresie dalszego funkcjonowania pawilonów.

Czytaj strona 7.

ZAMÓWIENIA WEDŁUG NOWEGO REGULAMINU

Rada Nadzorcza uchwaliła nowy Regulamin udzielania zamówień na roboty budowlane, dostawy i usługi. Główną zmianą jest wprowadzenie w „Energetyce” listy rekomendowanych firm. Podwykonawcy, którzy wykazali się rzetelnie zrealizowanymi pracami i dostaną rekomendacje organów spółdzielni, będą mogli liczyć na łatwiejszy dostęp do kolejnych zamówień od spółdzielni.

Więcej: strona 6.

W NUMERZE TAKŻE:

- ✦ STAŁA RUBRYKA: Z ŻYCIA OSIEDLI - CZYM AKTUALNIE ZAJMUJĄ SIĘ ADMINISTRACJE I RADY OSIEDLI.
- ✦ GAZETA WYBORCZA CHWALI „ENERGETYKĘ” ZA BRAK OGRODZONYCH BLOKÓW.
- ✦ RYSZARD DZIAŁUK NOWYM PRZEWODNICZĄCYM RADY NADZORCZEJ.
- ✦ ZAKOŃCZYŁY SIĘ ZEBRANIA OSIEDLOWE.
- ✦ SENIORZE - GRAJ W KARTY!
- ✦ CYKL KORZENIE MOKOTOWA: MIASTO OGRÓD CZERNAKÓW.

**REKLAMA W M6
JUŻ ZA 100 ZŁ!**

**ZAMÓW OGŁOSZENIE MODUŁOWE 6x5 cm
I DOTRZYJ DO 19 200 MIESZKAŃ NA MOKOTOWIE.
Kontakt: m6@msmenergetyka.pl, 600 38 33 34.**

GRA W BRYDZA PRZEDŁUŻA ŻYCIE

Jan Chodorowski, mieszkaniec Stegien Północ, arcymistrz międzynarodowy, trener brydża sportowego, aktualny mistrz Polski seniorów.



Zajęcia z brydża w OEK „Sadyba”

fot. OEK Sadyba

W poprzednim numerze M6 nasza Czytelniczka zachęcała seniorów do aktywności fizycznej. Dziś Jan Chodorowski - mistrz polski seniorów w brydżu - przekonuje, że oprócz ciała, warto zadbać o umysł. A najlepiej można to zrobić grając w brydża.

Aby w pełni cieszyć się życiem w wieku senioralnym, trzeba dbać nie tylko o formę fizyczną, ale i o sprawność umysłu. Niestety wraz z wiekiem połączenia nerwowe ulegają stałej destrukcji. Na szczęście możliwe jest tworzenie się nowych połączeń. Lekarze specjalizujący się w leczeniu zaburzeń pamięci twierdzą, że bardzo korzystnie na odradzanie się połączeń nerwowych wpływa m. in. nauka nowych języków lub pogłębianie już znanych, gra w brydża, a nawet gra na instrumentach. W tym ostatnim przypadku mamy do czynienia z łatwo wytumaczalnym zjawiskiem. Gra na instrumencie wymaga równoległego użycia obu rąk, co wymusza jednoczesne działanie i współdziałanie obu półkul mózgowych.

Ja jednak szczególnie polecam grę w brydża. Brydż jest grą zespołową, w której para gra przeciwko parze, jak w tenisowym deblu, czy w siatkówce plażowej. Podstawą sukcesu jest znakomita współpraca z partnerem. W tej grze, w odróżnieniu od szachów, czy warcabów, nie jesteśmy zawsze w stanie w każdym rozdaniu wyliczyć optymalnej strategii, bo połowa kart jest zakryta. Przy podejmowaniu kolejnych decyzji trzeba wykorzystywać proste wyliczenia, intuicję, a także wyciągać wnioski - zarówno pozytywne jak i negatywne - z poczynań przeciwników.

Dobry szachista nie jest w stanie przegrać partii z nowicjuszem. W brydżu często zdarzają się sytuacje, gdy wielcy gracze sromotnie przegrywają z debiutantami, co więcej słabsze pary potrafią wygrać cały turniej. Możliwość odniesienia sukcesu przez początkujących zawodników nad doświadczonymi rywalami to kolejna zachęta do gry dla osób dotąd nieobeznaczonych kartami. Brydż jest też bardzo demokratyczny - aby zagrać kilka rozdań przeciwko brydżowym sławom wystarczy przyjść na turniej brydżowy, bo na każdym takich mistrzów możemy spotkać. Jaki inny sport daje takie możliwości?

Na umiejętności gry w brydża w żaden sposób nie wpływa wiek czy stan zdrowia. Mamy całe rzesze wspaniałych brydżystów, którzy są już klientami ZUS od wielu lat i zdobywają medale nie tylko w kategorii seniorów (60+), ale także w mistrzostwach open, kobiet, czy mikstów. Lekarze twierdzą, że gra w brydża dzięki gimnastyce umysłu, zawiązywaniu więzi z innymi graczami oraz ciągłej walce psychologicznej, tak uaktywnia działanie mózgu, że ma to wpływ nie tylko na przedłużenie życia, ale także pozwala na odsunięcie w czasie uaktywnienia się utajonego u wielu ludziach Alzheimera.

Wokół brydża krąży wiele nieprawdziwych mitów. Wcale nie trzeba zarywać nocy, bo mecz trwa około trzech, czterech godzin. Nocami grywało się z konieczności w stanie wojennym, bo obowiązywała wtedy godzina milicyjna. Na imprezach brydżowych nie zobaczymy ani kłębow dymu, ani alkoholu, gdyż obowiązuje bezwzględny zakaz palenia i picia. Mitem jest także to, że brydż jest grą hazardową: w turniejach płaci się jedynie niewielkie wpisowe, z którego znaczną część przeznacza się na nagrody dla najlepszych.

Dzięki staraniom Marka Małysy z Polskiego Związku Brydża Sportowego ruszył program unijny „Brydż 60+”. Mamy już około w Polsce ponad 110 ośrodków, w których chętni grają w brydża robowego, turniejowego, odbywają się szkolenia. Bardzo wielu uczestników po raz pierwszy zetknęło się z brydżem po sześćdziesiątce. Jeden z najnowszych ośrodków „Brydż 60+” powstanie niedługo w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadybie”.

OEK SADYBA zaprasza na turniej piłkarski...



Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba” po raz kolejny zaprasza dzieci i młodzież do udziału w turnieju piłki nożnej. Rozgrywki odbędą się w sobotę 16 maja w Parku Stanisława Dygata. Turniej organizowany jest dla uczestników od 9 do 16 lat w czterech kategoriach wiekowych: 2006 - 2005; 2004 - 2003; 2002 - 2001 i 2000 - 1999.

Drużyny mogą składać się maksymalnie z 8 zawodników, tj. 6 grających i 2 zawodników rezerwowych. W turnieju mogą brać udział również drużyny mieszane.

Zgłoszenia drużyn będą przyjmowane do dnia 8 maja 2015 r. w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadyba”, ul. Korczyńska 6, lub telefonicznie pod numerem 608 554 398.

... i festyn z okazji DNIA DZIECKA

Również w Parku Dygata, w niedzielę 31 maja, z okazji Dnia Dziecka odbędzie się festyn rodzinny z programem artystycznym i rekreacyjno-sportowym. OEK „Sadyba” na imprezę pod hasłem „Kolorowa Sadyba dzieciom” zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych.

W programie przewidziano bardzo dużo różnych atrakcji - każdy znajdzie coś dla siebie. Będą m. in.: konkurencje sportowo-rekreacyjne, konkurs przyrodniczy, urządzenia rozrywkowo-lunaparkowe (karuzela dziecięca, zjeżdżalnia, kolejka elektryczna, góra wspinaczkowa, rodeo-byk, eurobungy, samochodziki elektryczne, maszyna do produkcji waty cukrowej, maszyna do produkcji kukurydzy, krzywe lustra, czy bajkowy zamek). Ponadto będzie konkurs plastyczny, punkt malowania twarzy, toczenie naczyń z gliny, warsztaty wiśniowe, warsztaty balonikowe, jazdę rekreacyjną na koniach oraz przejażdżki bryczką i pokaz jazdy konnej.

Na imprezie pojawią się policjanci i strażacy, którzy pozwolą obejrzeć swój radiowóz i wóz strażacki, przeprowadzą pokaz pierwszej pomocy. OEK „Sadyba” przygotował także programy estradowe dla dzieci, występ zespołów dziecięcych i młodzieżowych na estradzie (uczestnicy zajęć organizowanych w OEK „Sadyba” oraz zaproszeni goście). Wszystkie atrakcje przygotowane dla dzieci są bezpłatne.

Obie imprezy zorganizowane są pod patronatem Zarządu MSM „Energetyka” oraz administracji osiedla Sadyba i Rady Osiedla Sadyba.

Małgorzata Sarzyńska