


Październik
Nr 3/2009



Nasze Uroczysko

Nakład: 1500

Magazyn Informacyjny Świętokrzyskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Zdaniem
Gospodarza
str. 3

Centralne
ogrzewanie
str. 4

INFORMATOR ŚSM SPIS TREŚCI

W sprawach wykupu gruntu i ustanawiania odrębnej własności lokali interesanci przyjmowani są w siedzibie Spółdzielni w pokoju 16 (I p.), w godz. 7³⁰-15³⁰.

Zarząd ŚSM informuje, iż począwszy od dnia 3 grudnia 2007 r. w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 16⁰⁰-17⁰⁰ dyżur w ŚSM będzie pełniła radna Rady Miasta Kielce - Pani Joanna Grzela.

Dyżur członka Rady Nadzorczej:
pierwszy czwartek miesiąca w godz. 16⁰⁰-17⁰⁰

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Warszawska 155, 25-547 Kielce
e-mail: biuro@ssmkielce.pl
Numery telefonów:
sekretariat: 041-331-10-01, 02, fax: 041-331-92-23
Klub „Uroczysko”: 041-249-58-92, 606 119 228

dział księgowości i windykacji
pokój 13, 041-331-10-01 wew. 116
pokój 14, 041-331-10-01 wew. 114
wtorek 11⁰⁰-17⁰⁰
pokój 2, 041-331-10-01 wew. 126
poniedziałek - piątek 7³⁰-15³⁰

sprawy członkowsko mieszkaniowe
Biuro Obsługi
041-331-10-01 wew. 112

radca prawny
pokój 10, 041-331-10-01 wew. 115
przyjęcia interesantów:
wtorek 11³⁰-12³⁰ i piątek 10⁰⁰-11⁰⁰

Zdaniem Gospodarza	3
Rozliczanie kosztów ciepła oraz sposoby jego oszczędzania.....	4
Ekspektatywa odrębnej własności lokalu	6
Przekształcenie spółdzielczego prawa do lokalu w odrębną własność	6
Kącik Smakosza	9
Klub Uroczysko-Wrzos	10



Nasze Uroczysko

Magazyn informacyjny
Redaguje zespół

Wydawca:

Świętokrzyska Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Warszawska 155,
25-547 Kielce
tel./fax 041 331 10 01
www.ssmkielce.pl
e-mail: mc@ssmkielce.pl

Druk:

ColorPress -wydawnictwo i drukarnia
e-mail: biuro@colorpress.com.pl

NUMERY KONT BANKOWYCH

PKO BP I/O Centrum Kielce:
Podstawowy: 30 1020 2629 0000 9002 0009 7972

ING Bank Śląski S.A. O/Kielce:
Bieżący: 86 1050 1416 1000 0022 6977 3814

Bank Spółdzielczy Kielce:
Czynsze: każdy z członków ŚSM posiada swoje indywidualne konto wirtualne
Bieżący: 62 8493 0004 0000 0077 4901 0001

Zdaniem Gospodarza

Czy Pójdziemy Po Odszkodowania ?



Trybunał Konstytucyjny w wyroku z dnia 17 grudnia 2008 r. orzekł, że przepisy uchwalonej w dniu 14 czerwca 2007 r. ustawy o zmianie ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych oraz o zmianie niektórych innych ustaw /Dz. U. Nr 125, poz.873/ dotyczące przekształcenia spółdzielczych praw do lokali za tzw. złotówkę są niezgodne z Konstytucją RP. Jednocześnie TK ustalił, że wspomniane niekonstytucyjne przepisy ustawy tracą moc obowiązującą dopiero z upływem 12 miesięcy od dnia ogłoszenia wyroku w Dzienniku Ustaw, co w praktyce oznacza odroczenie wyroku o rok od jego ogłoszenia. Powołany wyżej wyrok TK stworzył po stronie spółdzielni mieszkaniowych asumpt do rozważań na temat roszczeń odszkodowawczych od Skarbu Państwa. Często z podobnym pytaniem spotykam ze strony członków naszej Spółdzielni. Warto więc pokrótce odnieść się do zasadności wspomnianych roszczeń odszkodowawczych, zdając sobie równocześnie sprawę, że jednoznaczne rozstrzygnięcie tego problemu będzie możliwe jedynie w drodze powództwa sądowego w konkretnej sprawie. Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, że dochodzenie przez spółdzielnie mieszkaniowe roszczeń od Skarbu Państwa jest w pełni uzasadnione. Przepis art. 417, 1 k.c. mówi, że jeżeli szkoda została wyrządzona przez wydanie aktu normatywnego, jej naprawienia można żądać po stwierdzeniu we właściwym postępowaniu niezgodności tego aktu z Konstytucją, ratyfikowaną umową międzynarodową lub ustawą. Część przedstawicieli doktryny prawa twierdzi, że wyrok TK zawierający klauzulę odraczającą, tak jak to ma miejsce w wyroku z dnia 17 grudnia 2008 r. **wywołuje skutek wyłącznie na przyszłość**, a zatem nie może stanowić podstawy do formułowania żądań odszkodowawczych wobec Skarbu Państwa. Klauzula odraczająca prowadzi do swoistej „konwalidacji” niekonstytucyjności, która staje się definitywna dopiero w momencie upływu terminu odroczenia. Należy jednak odnotować inny, niż przedstawiono wyżej, pogląd o niedopuszczalności roszczenia odszkodowawczego w następstwie wyroku Trybunału Konstytucyjnego z klauzulą odraczającą. Dotyczy on sytuacji, w której niekonstytucyjność wynika z **naruszenia istoty konstytucyjnego prawa podmiotowego**. Przykła-

dem jest tu wyrok TK z dnia 10 października 2000 r., w którym Trybunał uznał za naruszenie istoty prawa własności regulacje dotyczące tzw. czynszu regulowanego, odraczając utratę mocy obowiązującej niekonstytucyjnych norm. W sprawach odszkodowawczych spółdzielni mieszkaniowych sytuacja wydaje się analogiczna. Powodem niekonstytucyjności wymienionych na wstępie przepisów ustawy było naruszenie przez te regulacje istoty prawa własności przysługującego spółdzielniom. Z tych względów nie można a priori odrzucać dopuszczalności roszczenia odszkodowawczego, pomimo zamieszczenia w wyroku Trybunału Konstytucyjnego klauzuli odraczającej. Jeżeli więc, spółdzielnia mieszkaniowa podejmie decyzję o dochodzeniu roszczeń odszkodowawczych za bezprawie normatywne spowodowane wejściem w życie ustawy z dnia 14 czerwca 2007 r., to musi mieć na uwadze wyłącznie możliwości **kompensacji w granicach szkody rzeczywistej** z pominięciem szkody hipotetycznej, czyli utraconych korzyści. Uszerebk w postaci szkody rzeczywistej polegał na tym, że w skutek wejścia w życie ustawy nowelizującej, spółdzielnie zostały zobligowane do rozporządzenia swoim majątkiem o określonej wartości rynkowej, przy czym ekwiwalent, jaki uzyskały z tego tytułu, miał wartość niższą od wartości rynkowej zbywanego prawa majątkowego. Przedstawione dywagacje prawne mają na celu poszerzenie wiedzy o skomplikowanym stanie faktycznym, jaki pojawił się po wyroku TK. Nie zmienia to niestety sytuacji, w której wyrok TK nie przerywa tego niekonstytucyjnego proceduru, ale pozwala na jego kontynuację do końca 2009 r. Czy to nie paradoks? Coś, co jest bezprawne, prawnie obowiązuje. Jak, w kontekście takiego orzeczenia postępować, aby być w zgodzie z własnym sumieniem i z obowiązującym w państwie prawem?:

Mirosław Kędzia
Prezes ŚSM

Rozliczanie kosztów ciepła oraz sposoby jego oszczędzania.

Jak co roku, mieszkańcy ŚSM na przełomie lipca i sierpnia otrzymali rozliczenie kosztów centralnego ogrzewania. Dla wielu z Państwa zasady rozliczania tych kosztów są niezrozumiałe. Dlatego też w niniejszym tekście pragniemy przybliżyć zasady rozliczania ciepła w zasobach naszej spółdzielni.

Ciepło dla potrzeb ogrzania naszych budynków kupowane jest z MPEC Kielce. Ilość ciepła dla każdego budynku ustalana jest obiektywnie na podstawie odczytu wskazania ciepłomierza zainstalowanego w węźle cieplnym każdego budynku.

Na wartość ciepła zużytego przez budynek składają się:

- opłaty stałe (za moc zamówioną oraz za usługi przesyłowe),
- opłaty zmienne (za zużyte ciepło oraz za usługi przesyłowe).

Suma powyższych opłat stanowi koszt zużytego ciepła w danym budynku.

Zadaniem spółdzielni jako zarządcy jest sprawiedliwe podzielenie tych kosztów na poszczególne mieszkania. Sprawiedliwe nie znaczy równe. W naszej spółdzielni przyjęto zasadę, że każdy lokator płaci za komfort cieplny swojego lokalu mieszkalnego. Oznacza to w dużym przybliżeniu, że w przypadku gdy we wszystkich lokalach mieszkalnych w budynku panowałaby jednakowa temperatura, to opłaty za c.o. ponoszone przez mieszkańców w przeliczeniu na 1 m² byłyby jednakowe. Taką metodę rozliczenia umożliwiają zastosowane podzielniki elektroniczne oraz przyjęta metoda rozliczeniowa.

Zamontowane w ŚSM podzielniki elektroniczne rejestrują temperaturę grzejnika oraz temperaturę pomieszczenia przy użyciu dwóch czujników. Zamontowany wewnątrz mikroprocesor określa stopień użytkowania danego grzejnika „zużycie bieżące” oraz „średnią temperaturę pomieszczenia”.

Po zakończeniu sezonu grzewczego następuje odczyt danych zarejestrowanych przez podzielniki. Na podstawie odczytanych jednostek możliwe jest określenie procentowego udziału jaki ma każdy lokal mieszkalny w sumarycznej energii zużytej w całym budynku mieszkalnym. To jednak dopiero podział energii, czyli połowa procedury zmierzającej do podziału kosztów ogrzewania. Podobny efekt moglibyśmy uzyskać instalując na każdym grzejniku ciepłomierz analizujący ilość energii oddanej przez czynnik grzewczy (wodę) przepływający przez grzejnik. W budynku mieszkalnym jest jednak tak, że lokale mieszkalne są szczytowe bądź środkowe. Zasadniczo różne są więc moce oddawane przez grzejniki w tych lokalach dla uzyskania tego samego komfortu cieplnego. Ten fakt trzeba uwzględnić, podobnie jak ogrzanie pomieszczeń wspólnie użytkowanych. I tu jest ukryta druga połowa procedury zmierzającej do podziału nie tylko energii, ale kosztów ogrzewania.

Całkowite koszty ciepła dzielone są na : koszty stałe oraz zmienne I zależne od temperatury w lokalu i zmienne II zależne od emisji ciepła z grzejników.

Koszty stałe obejmują koszty mocy zamówionej oraz koszty ciepła zużytego do ogrzania powierzchni wspólnych (klatki schodowe, suszarnie). Koszty te rozliczane są proporcjonalnie do powierzchni lokali mieszkalnych

Temperatura w lokalu mieszkalnym (komfort cieplny) zależy nie tylko od emisji ciepła z grzejników opomiarowanych, lecz również z pionów grzewczych, grzejników łazienkowych oraz na skutek przenikania ciepła przez ściany działowe i stropy. Dlatego też w me-

W tym rozliczenia kosztów ciepła stosowanej w naszej spółdzielni, przyjęto iż 25 % kosztów ciepła jest rozliczana w zależności od średniej temperatury panującej w lokalu mieszkalnym. Spółdzielnia opracowała dla każdego budynku bilanse energetyczne, w których określono zużycie energii przez poszczególne lokale mieszkalne. Koszty zmienne II rozliczane są proporcjonalnie do ilości jednostek zarejestrowanych przez podzielniki. Przy ustalaniu sumy jednostek rozliczeniowych, wykorzystywany jest współczynnik redukcyjny, mający na celu wyrównanie różnic w zużyciu energii przez poszczególne lokale mieszkalne. Nawet najbardziej precyzyjna metoda rozliczania ciepła nie ogranicza jego zużycia.

Ograniczeniu zużycia ciepła, a co za tym idzie jego kosztów służą prace termomodernizacyjne wykonane przez spółdzielnię: ocieplenie ścian zewnętrznych i stropodachów we wszystkich budynkach mieszkalnych, wymiana okien i drzwi we wszystkich klatkach schodowych. Ponadto na ograniczenie zużycia ciepła mogą mieć mieszkańcy.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek mających na celu zmniejszenie zużycia ciepła:

1. Grzejniki w sezonie grzewczym nie powinny być przysłonięte gęstymi długimi zasłonami, ponieważ większość ogrzanego powietrza zostanie niewykorzystana. Ogrzane powietrze powędruje w kierunku okna i zostanie utracone, a tylko pozostała niewielka jego część ogrzewać będzie pomieszczenie. Sytuacja taka powoduje znacznie większe zużycie energii cieplnej.

2. W zależności od swoich potrzeb należy nastawić temperaturę w pomieszczeniu pokręcając głowicą zaworu termostatycznego. W nocy można ustawić, np.: na 16 °C. Nocne obniżenie temperatury jest zalecane ze względów zdrowotnych jak również finansowych.

3. Opuszczając lokal mieszkalny na dłuższy

okres czasu należy ustawić zawory na 16 °C oraz pozostawić drzwi do wszystkich pomieszczeń otwarte. Dzięki temu uzyskamy równomierną temperaturę w lokalu.

4. Długotrwałe wychłodzenie lokalu mieszkalnego w sezonie grzewczym poniżej 16 °C prowadzi do jego degradacji.

5. Przed wietrzeniem lokalu mieszkalnego należy „zakręcić” grzejniki, ażeby termostat nie nasilił swojej pracy. Ponadto częste i prawidłowe wietrzenie (intensywna kilkuminutowa wymiana powietrza w lokalu mieszkalnym po zakręceniu zaworów grzejnikowych) zapobiega wzrostowi wilgotności powietrza a w konsekwencji rozwojowi grzybów pleśniowych, które mogą być przyczyną wielu groźnych chorób.

6. Do lokalu mieszkalnego należy zapewnić ciągły dopływ świeżego powietrza a kratki wentylacyjne winny być stale otwarte. Zawilgocenie ścian powoduje wzrost strat ciepła.

zk



Ekspektatywa odrębnej własności lokalu

Ekspektatywa odrębnej własności lokalu

Zawarcie umowy o budowę lokalu, z której wynika przyrzeczenie wykonawcy do ustanowienia po wybudowaniu lokalu prawa odrębnej własności, powoduje powstanie po stronie nabywcy ekspektatywy prawa odrębnej własności lokalu. Tak więc, w okresie od daty podpisania umowy o budowę do daty ustanowienia prawa odrębnej własności lokalu, nabywca posiada zbywalne prawo, jakim jest **ekspektatywa**.

Ekspektatywa odrębnej własności lokalu jest zbywalna, wraz z wkładem budowlanym albo jego wniesioną częścią, przechodzi na spadkobierców i podlega egzekucji.

Nabycie ekspektatywy odrębnej własności lokalu obejmuje również wniesiony wkład budowlany albo jego część i staje się skuteczne z chwilą przyjęcia w poczet członków nabywcy lub spadkobiercy.

Umowa zbycia ekspektatywy odrębnej własności lokalu powinna być zawarta w formie aktu notarialnego.

Organy Spółdzielni

Organami spółdzielni są:	W skład organów spółdzielni, z wyłączeniem Zarządu, wchodzić mogą tylko członkowie spółdzielni.
• Walne Zgromadzenie, • Rada Nadzorcza, • Zarząd, • Rady Nieruchomości.	Nie można być jednocześnie członkiem Rady Nadzorczej i pracownikiem spółdzielni. Nie można być jednocześnie członkiem Rady Nadzorczej i Zarządu spółdzielni

mch

Przekształcenie spółdzielczego prawa do lokalu w odrębną własność.

Zgodnie z przepisami obowiązującymi do 2000r., w zasobach spółdzielni można było uzyskać dwa rodzaje prawa do lokalu:

- spółdzielcze lokatorskie prawo,
- spółdzielcze własnościowe prawo.

Spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu jest ściśle związane z członkostwem. Nie można posiadać takiego prawa, nie będąc członkiem spółdzielni. Prawo to może należeć wyłącznie do jednej osoby, bądź do małżonków.

Jeżeli prawo do lokalu należy do małżonków, członkiem spółdzielni może być jedno z nich bądź oboje. W przypadku śmierci jednego z małżonków, którym wspólnie przysługiwało lokatorskie prawo, przechodzi ono na współmałżonka. Jeżeli nie jest on członkiem, zobowiązany jest złożyć deklarację członkowską w ciągu 12 m-cy od daty zgonu współmałżonka. Nietrzymanie tego terminu powoduje wygaśnięcie prawa do lokalu. Należy podkreślić, że utrata członkostwa z innych przyczyn niż śmierć, np. w wyniku wykreślenia bądź wykluczenia z członkostwa z powodu zadłużenia czynszowego powoduje utratę prawa do lokalu a w konsekwencji obowiązek

oddania lokalu spółdzielni (dobrowolnie bądź w drodze eksmisji dokonanej przez komornika) w oparciu o wyrok sądu.

Lokatorskie prawo do lokalu mieszkalnego jest niezbywalne, nie przechodzi na spadkobierców i nie podlega egzekucji. Takie prawo nie może być wpisane w księdze wieczystej a tym samym nie może stanowić zabezpieczenia kredytu udzielonego przez bank. Właścicielem takiego lokalu jest spółdzielnia mieszkaniowa. Lokatorskie prawo do lokalu w spółdzielni mieszkaniowej jest zbliżone do zwykłego najmu.

Spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu jest prawem zbywalnym, przechodzi na spadkobierców i podlega egzekucji.

Właściciel takiego prawa może lokal zbyć, podarować bądź też zapisać w spadku.

Własnościowe prawo do lokalu może należeć do jednej bądź do kilku osób (nawet obcych). Prawo to nie wygasa, co oznacza, że spółdzielnia nie może osoby uprawnionej pozbawić tego prawa, np. z powodu wykluczenia z członkostwa w wyniku zadłużenia czynszowego. W takich przypadkach spółdzielnia może jednak złożyć pozew do sądu o zlicytowanie lokalu i pokrycie roszczeń finansowych spółdzielni.

Nabywca własnościowego prawa do lokalu nie ma obowiązku bycia członkiem spółdzielni. Mimo, że spółdzielcze własnościowe prawo jest prawem zbywalnym, formalnie właścicielem takiego lokalu jest nadal spółdzielnia, która lokal taki wykazuje w swojej ewidencji majątkowej.

Odrębna własność lokalu

Ustawa z dnia 15 grudnia 2000r. dała możliwość osobom posiadającym spółdzielcze lokatorskie bądź spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, uzyskać prawo odrębnej własności tego lokalu.

Prawo odrębnej własności lokalu jest nierozdzielnie związane z prawem do gruntu (działki, na której stoi budynek bądź budynki stanowiące jedną nieruchomości). Na wniosek zainteresowanej osoby, spółdzielnia umową notarialną przenosi własność lokalu na rzecz osoby uprawnionej.

Ustanowienie własności lokalu powoduje powstanie mocy prawa nieruchomości wspólnej.

Nieruchomość wspólną stanowi w szczególności grunt przynależny do danego budynku lub budynków, klatki schodowe, pomieszczenia ogólnego użytku (pralnie, suszarnie, itp.) i wszystkie inne części nieruchomości służące wszystkim lokatorom.

Nowelizacja ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych, która weszła w życie z dniem 31 lipca 2007r. wprowadziła, szczególnie dla osób posiadających spółdzielcze lokatorskie prawa do lokali, bardzo korzystne warunki finansowe przekształcenia tego prawa we własność. Osoba uprawniona ma jedynie obowiązek spłaty nominalnej kwoty umorzenia kredytu w części przypadającej na jej lokal, co w warunkach naszej spółdzielni stanowi kwotę kilku bądź kilkunastu złotych. Ponadto osoba zainteresowana ponosi koszty notarialno-sądowe związane ze sporządzeniem umowy notarialnej oraz założeniem księgi wieczystej. Koszty te są niezależne od wielkości (wartości) lokalu i wynoszą łącznie około 850 zł.

Lokatorzy mieszkający w budynku, w którym nastąpiło wyodrębnienie lokali, mają określone prawa i obowiązki nie tylko wobec swoich lokali, lecz również względem nieruchomości wspólnej. Generalnie są to szersze uprawnienia niż w przypadku praw spółdzielczych. Właścicielom lokali przysługuje prawo współkorzystania z nieruchomości wspólnej oraz prawo współdecydowania o losach nieruchomości. Gdy nieruchomość, w której znajdują się wyodrębnione

lokale, przynosi korzyści lub inne dochody, właściciele przeznaczają je na pokrywanie wydatków związanych z jej utrzymaniem. Jeżeli zostanie jakaś część wolnych środków, przypadają one właścicielom lokali odpowiednio do ich udziałów.

Tryb postępowania dla uzyskania prawa odrębnej własności lokalu:

1. Pierwszą czynnością jest złożenie do zarządu spółdzielni pisemnego wniosku z żądaniem przeniesienia na rzecz wnioskodawcy prawa własności lokalu mieszkalnego. Wniosek może złożyć każdy członek spółdzielni, który posiada spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu oraz każda inna osoba, która posiada spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu.

2. Dokonanie wszelkich spłat i zobowiązań wobec spółdzielni.

3. Dostarczenie do spółdzielni (na jej żądanie) niezbędnych dokumentów potwierdzających prawo do lokalu.

4. Spółdzielnia kompletuje wszystkie niezbędne dokumenty dotyczące danego lokalu oraz nieruchomości w której ten lokal się znajduje i dostarcza do notariusza.

5. Spółdzielnia uzgadnia z wnioskodawcą konkretną datę podpisania umowy notarialnej.

6. Notariusz przesyła podpisaną przez spółdzielnię i wnioskodawcę umowę do Sądu Ksiąg Wieczystych z wnioskiem o założenie odrębnej księgi wieczystej dla lokalu i wpisanie właściciela bądź właścicieli wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej. Udział właściciela lokalu w nieruchomości

wspólnej odpowiada stosunkowi powierzchni użytkowej tego lokalu do łącznej powierzchni użytkowej wszystkich lokali w danej nieruchomości.

7. Sąd Ksiąg Wieczystych zawiadamia pisemnie właścicieli lokalu o założeniu księgi wieczystej i podaje numer tej księgi.

Ustawa o spółdzielniach mieszkaniowych nakłada na zarząd spółdzielni obowiązek ustanowienia odrębnej własności lokalu w ciągu 3 m-cy od daty złożenia wniosku przez osobę uprawnioną. Przepis ten nie ma zastosowania do przypadków, w których występują przeszkody prawne po stronie wnioskodawcy bądź po stronie spółdzielni.

Należy podkreślić, że osoba, która stała się właścicielem lokalu ma obowiązek fakt ten zgłosić do Urzędu Miasta w terminie 30 dni od daty podpisania umowy notarialnej. Na tej podstawie Urząd Miasta ustali wysokość podatku od nabytej nieruchomości.

aw



*Zarząd ŚSM informuje,
iż w dniu 30.05.2009 r
zmarł Pan Jerzy Bogdan
członek Rady Nadzorczej*

Kącik smakosza

W Kąciku Smakosza prezentowane będą: przepisy dla łakomczuchów, dobroczynne właściwości poszczególnych warzyw i owoców, naparów ziołowych i tym podobne. Serdecznie zapraszam do korzystania z porad zawartych w tej pozycji i oczywiście życzę smacznego.

Garnek z polędwiczką

Przygotowanie: 2 godz. 30 min

Składniki:

2 wieprzowe polędwiczki,
puszka białej fasolki,
4 ziemniaki,
2 cebule,
cukinia,
tłuszcz do smażenia,
sól,
pieprz,
szczypta majeranku

Przepis:

Mięso i ziemniaki pokroić w grubą kostkę. Mięso lekko podsmażyć. Wyjąć z rondelka i na ten sam tłuszcz wrzucić posiekaną cebulę oraz cukinię. Połączyć z mięsem. Podlać wodą. Dodać ziemniaki. Gdy będą miękkie, dołożyć odsączoną z zalewy fasolkę. Doprawić do smaku i zagotować z kopytkami, posypanymi kolendrą.



Serowe racuchy ze śliwkami

Przygotowanie: 35 min
porcja na 4 osoby, 220 kalorii

Składniki:

2/3 szklanki mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
25 dag homogenizowanego serka
2 jajka
50 dag śliwek
5 łyżek soku z pomarańczy
łyżka skórki z cytryny
cynamon
2 łyżki cukru
cukier puder
płatki migdałowe

Przepis:

Oba rodzaje mąki połącz, dodaj serek i żółtka, a następnie ubitą pianę z białek. Śliwki umyj, osusz, przekrój i wydryluj, włóż do rondelka. Wlej sok pomarańczowy, dodaj skórkę z cytryny, oprósz cynamonem oraz cukrem i cukrem waniliowym. Duś wszystko ok. 5–7 min na małym ogniu. Część śliwek odłóż, resztę zmiksuj. Z masy serowej usmaż na oleju złociste racuszki, odsącz z tłuszczu. Posyp cukrem pudrem i płatkami migdałów. Podawaj z musem i śliwkami.

UWAGA: Do ciasta na racuchy dodaj łyżeczkę proszku do pieczenia, będą pulchniejsze. Możesz także wmieszać do ciasta starte na tarce jabłko lub gruszkę i dodać szczyptę cynamonu.



Smacznego!

mch

KLUB "UROCZYSKO"
zaprasza na zajęcia

Rytmika
BAWIALNIA ARTYSTYCZNA
2-latki
3-latki
STUDIO JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Karate
NAUKA GRY NA PIANINIE
Zajęcia taneczne
PLASTYKA
WOKAL
ANGIELSKI
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

DLA MALUCHÓW

KLUB UROCZYSKO
zaprasza
dzieci i młodzież
do udziału w konkursie plastycznym pt.:

ANDRZEJKOWY CZARODZIEJ

Wykonaj pracę plastyczną przedstawiającą Twoją wizję ducha, wróżki, czarodzieja, czarnoksiężnika.

Pracę w formacie A4, A3 lub większym należy składać **DO 23.10**
w klubie "Uroczysko" ul. Warszawska 155 I p.pok. nr 8 (budynek ŚSM).
Prace będą oceniane wg grup wiekowych!

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!

Regulamin konkursu na stronie internetowej klubu

Z cyklu "Warsztaty Artystyczne"
zapraszamy na kolejne zajęcia.
Tym razem zapoznamy się
ze **sztuką tworzenia WITRAŻY**.
Zapisy telefoniczne bądź w klubie.



Warsztaty artystyczne w klubie





Wspomnienia z wakacji

Tegoroczne wakacje z Klubem Uroczysko upłynęły nam pod znakiem radosnej zabawy i pięknej słonecznej pogody. Lipcowe zajęcia pod hasłem "Lato w mieście 2009" zgromadziły 130 uczestników w wieku 7-13 lat.

Dzieci wraz z wychowawcami odwiedziły Świętą Katarzynę, Krzemionki Opatowskie, gdzie przygotowano dla nich zwiedzanie kopalni oraz warsztaty tematyczne. Stałym punktem programu na każdym tygodniowym turnusie był wyjazd na basen "Perła" w Nowinach cieszący się niezmiennym powodzeniem wśród wszystkich uczestników.

Dzięki sprzyjającej pogodzie dzieci spędzały dużo czasu na świeżym powietrzu uczestnicząc w grach, zabawach przygotowanych dla nich przez wychowawców.

zapraszamy na:

DZIEŃ WALKI Z TŁUSZCZYKIEM

dnia 24.10.2009 (sobota)
w godz. 10.00 -12.30

W programie:

- zajęcia taneczne (aerodance)
- zajęcia z piłką (fitball)
- zajęcia ogólnorozwojowe oraz sposoby zdrowego odżywiania

KLUB "UROCZYSKO"

zaprasza
wszystkich chętnych na

zajęcia poprawiające sylwetkę i sprawność ruchową

Gimnastyka dla pań **Tai-chi**

Fitness

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

KLUB UROCZYSKO
WSPÓLNIE Z
MUZEUM HISTORII KIELC

zaprasza na spotkanie pt.

W STARYM KINIE

23.10 (Piątek)
godz. 17.30

w budynku ŚSM

Wstęp wolny.

Zapraszamy

MŁODYCH DUCHEM SENIORÓW na zajęcia:

do **Klubu Seniora:**

poniedziałki 14.00-15.30

-warsztaty plastyczne

-warsztaty taneczne

-prezentacje i słuchowiska

-gry towarzyskie oraz kawiarenkę

POPOŁUDNIOWA GIMNASTYKA **Chór Seniora**

poniedziałki i środy
13.00-13.45

piątki 14.00-15.30

KLUB „Uroczysko” ŚSM

ul. Warszawska 155 Ip. pok. 8
tel. 041 249 58 92 , 606 119 228
e-mail: klub@ssmkielce.pl



NOWY WYMIAR INTERNETOWEGO SKLEPU

Najniższe ceny
w
internecie!!!

- **ponad 30 000** produktów z dziedziny elektroniki użytkowej

- każdy zarejestrowany klient otrzymuje **specjalny poziom cenowy** na zakupy w sieci H&B Notebooks

- możliwość **odbioru osobistego** w salonach H&B Notebooks



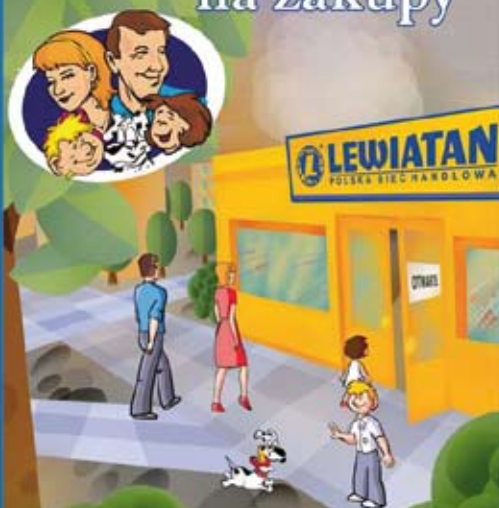
www.e-HB.pl

NOTEBOOKI MONITORY DRUKARKI NAWIGACJA PDA OPROGRAMOWANIE FOTO GRY MP3 AKCESORIA



LEWIATAN

Zapraszamy
na zakupy



Twój dobry sąsiad!

Kielce

ul. Orkana 11

pon. - sob. 7.00-21.00

niedziela 9.00-16.30

www.kielce.lewiatan.com.pl