



Dziękujemy za zaufanie – absolutorium dla Zarządu za 2024 rok!



INTERNET ŚWIATŁOWODOWY
INTERNET | TELEWIZJA | TELEFON

www.zinet.net.pl

Remont drogi dojazdowej na ul. Zgierskiej

Po blisko 20 latach oczekiwania ruszył długo wyczekiwany remont drogi za budynkiem pizzerii przy ul. Zgierskiej 25. To inwestycja, na którą czekali zarówno mieszkańcy, jak i kierowcy korzystający z dojazdu.

str. 3

Spotkania z mieszkańcami – sprawdź harmonogram

Rozpoczynamy cykl spotkań, podczas których wspólnie ustalimy potrzeby oraz nowe inicjatywy dla naszego regionu. To okazja, by każdy mieszkaniec miał realny wpływ na sprawy spółdzielni.

str. 12

Jak prawidłowo czytać rachunki? Rozliczenia za wodę i czynsze

Wyjaśniamy krok po kroku zasady rozliczeń i podpowiadamy, na co zwrócić szczególną uwagę. Wszystko w prostym i czytelnym opracowaniu.

str. 4,6,10

**Szanowni Państwo,**

Minęło już kilka miesięcy od rozpoczęcia bieżącego roku, a w naszej Spółdzielni nie brakuje wyzwań, spotkań i nowych przedsięwzięć. Cieszę się, że mogę w tym miejscu podzielić się z Państwem informacjami z codziennej pracy Zarządu oraz przybliżyć kierunki, w których zmierzamy. Naszym celem pozostaje jedno – tworzyć przyjazne, bezpieczne i dobrze zarządzane osiedla, w których żyje się wygodnie i nowocześnie.

Przed nami cykl spotkań z mieszkańcami poszczególnych nieruchomości. To bardzo ważne wydarzenia, które stwarzają możliwość bezpośredniej rozmowy o tym, co dla Państwa najistotniejsze. Podczas tych zebrań poruszamy zarówno sprawy bieżące, jak i tematy związane z planowanymi inwestycjami oraz kierunkami rozwoju.

Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że głosy mieszkańców przekładają się na realne działania. To właśnie dzięki sugestiom zgłaszanym podczas takich rozmów udało się przeprowadzić remonty dróg dojazdowych przy ul. Piłsudskiego, odnowić i zmodernizować chodniki, poprawić bezpieczeństwo poprzez dodatkowe oświetlenia terenów, a także zamontować nowe ławki i stojaki rowerowe. Chcemy, aby takie spotkania były jeszcze bardziej owocne, dlatego wprowadzamy system ankiet, w których mieszkańcy będą mogli wskazywać najważniejsze potrzeby i decydować o kolejności realizacji zadań. To rozwiązanie pozwoli nam działać w sposób demokratyczny

transparentny, a Państwu da realny wpływ na kształtowanie przestrzeni, w której żyjecie na co dzień.

Bezpieczne inwestycje bez kredytów

Jednym z fundamentów funkcjonowania Konstantynowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej jest odpowiedzialne gospodarowanie finansami. Chciałbym wyraźnie podkreślić, że wszystkie prowadzone inwestycje realizujemy ze środków własnych. Nie zaciągamy kredytów, co w obecnych czasach, przy dużej niepewności gospodarczej i zmiennych stopach procentowych, jest szczególnie istotne.

Taka polityka chroni naszą Spółdzielnię przed ryzykiem zadłużenia i pozwala spokojnie planować wydatki na kolejne lata. Dbamy o to, aby każda złotówka była wydana rozsądnie, z myślą o potrzebach mieszkańców, a jednocześnie z zachowaniem płynności finansowej. To podejście sprawia, że możemy systematycznie inwestować w rozwój osiedli, nie narażając Spółdzielni na dodatkowe koszty związane z obsługą kredytów.

Dzięki temu mamy pewność, że inwestycje są stabilne i realne, a Państwo możecie czuć się bezpiecznie – wiedząc, że KSM zarządzana jest w sposób odpowiedzialny i długofalowy.

**Czas intensywnych inwestycji i modernizacji**

Bieżący rok należy uznać za bardzo udany pod względem inwestycyjnym. Obok wielu mniejszych, ale ważnych prac, takich jak wymiana domofonów czy remonty podestów klatkowych, udało się zrealizować także większe przedsięwzięcia. Do najważniejszych należy zaliczyć remont drogi dojazdowej przy ul. Zgierskiej, modernizację dróg dojazdowych na ul. Piłsudskiego, remonty i przebudowy chodników oraz zakończenie wymiany tradycyjnych źródeł światła na nowoczesne, inteligentne i energooszczędne lampy LED.

Od momentu objęcia przeze mnie funkcji pod koniec 2023 roku konsekwentnie pracujemy nad unowocześnieniem KSM i naprawą wieloletnich zaniedbań. To proces wymagający czasu, ale krok po kroku zmierzamy do tego, aby nasza Spółdzielnia była wzorem dobrze zarządzanej organizacji, odpowiadającej na potrzeby mieszkańców i funkcjonującej zgodnie z najlepszymi standardami.

Wiem, że jeszcze wiele przed nami. Po latach zaniedbań potrzeba miesięcy, a nawet lat, by osiągnąć nowoczesny model funkcjonowania. Dlatego tak ważne jest, abyśmy działali konsekwentnie, a jednocześnie w dialogu z Państwem.

Razem tworzymy przestrzeń, w której chce się żyć – bezpieczną, zadbaną i nowoczesną. Dziękuję za zaufanie i wsparcie, a także zapraszam do udziału w spotkaniach oraz ankietach, które pozwolą nam wspólnie podejmować najlepsze decyzje dla naszej Spółdzielni

KARTKA Z KALENDARZA**KWARTAŁ KSM****Walne Zgromadzenie**

Za nami najważniejsze spotkanie roku – Walne Zgromadzenie, podczas którego Zarząd uzyskał absolutorium za 2024 rok. To dowód zaufania i akceptacji dotychczasowych działań.

**Stojaki na rowery**

Systematycznie stawiamy nowe stojaki na rowery przed blokami. Ułatwia to codzienne korzystanie z jednośladów i wspiera ekologiczny styl życia. Stojaki powstają na wniosek mieszkańców.

**Nowe domofony z czytnikiem**

Rozpoczęliśmy wymianę domofonów na nowoczesne urządzenia z funkcją otwierania na czytnik. To większa wygoda i bezpieczeństwo dla mieszkańców. Wymiana prowadzona jest stopniowo, zgodnie z planem, a pierwsze bloki są już wyposażone w nowe urządzenia

**Modernizacja WLZ na ul. Łódzkiej 23**

Zakończyliśmy porządkowanie i wymianę starych kabli w budynku przy ul. Łódzkiej 23. Wkrótce ruszają podobne prace w kolejnych blokach.

**Siłownia plenerowa**

Powstała nowa siłownia plenerowa, dostępna dla wszystkich mieszkańców. To miejsce do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, które sprzyja zdrowiu i integracji sąsiedzkiej.

Realizujemy potrzeby mieszkańców

– drogi dojazdowe na ul. Zgierskiej i ul. Piłsudskiego z nową nawierzchnią

W ostatnich tygodniach Konstantynowska Spółdzielnia Mieszkaniowa zrealizowała dwie ważne inwestycje drogowe, które od lat były oczekiwane przez mieszkańców. Nowe nawierzchnie poprawią komfort dojazdu, a także bezpieczeństwo na osiedlach.

KSM

Jedną z najważniejszych modernizacji była przebudowa drogi dojazdowej znajdującej się za blokiem przy ul. Zgierskiej 25. Przez wiele lat droga była w złym stanie technicznym – liczne dziury, nierówności i powstające po opadach kałuże utrudniały korzystanie zarówno pieszym, jak i kierowcom. Co więcej, jest to także droga pożarowa, co czyniło jej remont szczególnie istotnym.

Na przełomie sierpnia i września 2025 roku, po zakończeniu procedur przetargowych i wyborze firmy, która złożyła najlepszą ofertę, rozpoczęto prace budowlane. Dzięki starannym przygotowaniom – uzyskaniu niezbędnych pozwoleń, zatwierdzeniu projektu i dokumentacji – **remont przebiega bardzo sprawnie**. Wierzymy, że nowa nawierzchnia posłuży mieszkańcom przez długie lata, zapewniając wygodę i bezpieczeństwo.

Remont drogi na ul. Zgierskiej



Zaplanowano harmonogram spotkań z mieszkańcami w terenie -- sprawdź na stronie nr 12



Remont dróg dojazdowych na ul. Piłsudskiego

#JesteśmyDlaWas



Drugą ważną inwestycją była modernizacja dróg dojazdowych pomiędzy blokami nr 5–11 przy ul. Piłsudskiego. **Prace te są bezpośrednim rezultatem spotkań z mieszkańcami, które odbyły się w 2024 roku z udziałem Prezesa KSM.** W trakcie rozmów mieszkańcy wielokrotnie podkreślali zły stan nawierzchni w tym rejonie.

Spółdzielnia podjęła działania, aby doprowadzić do modernizacji – przygotowano niezbędne projekty i dokumenty, a następnie rozpoczęto prace remontowe. W ich wyniku ułożono nową warstwę asfaltu, wyrównano teren oraz oczyszczono całą przestrzeń. Dzięki temu mieszkańcy zyskali bezpieczną i wygodną drogę, która poprawi codzienne funkcjonowanie na osiedlu.



JAK CZYTAĆ DRUK ROZLICZENIOWY

Analiza rozliczeń opłat za lokal

Konstytynowska Spółdzielnia Mieszkaniowa Marszałka Józefa Piłsudskiego 32 95-050 Konstytynów Łódzki NIP: 7240003898 REGON: 000487232	Jan Kowalski ul. Piłsudskiego 32 95-050 Konstytynów Łódzki
Nr. rach. bankowego PKO BP SA Oddział w Łodzi: 37 1020 3352 2238 0001 0290 0231	Przykładowy druk rozliczeniowy

Informujemy, że z dniem 01 września 2025 r. opłaty za lokal przy ulicy Piłsudskiego 32

Od września 2025 r. wysokość opłat wynosi:

Opłaty zależne od Spółdzielni			
Eksplotacja.....	A.1	2,80 zł/m² * 60,54 m²	= 157,40 zł
Fundusz infrastrukturalny	A.2	1,10 zł/m² * 60,54 m²	= 69,62 zł
Remonty i konserwacja	A.3	1,65 zł/m² * 60,54 m²	= 99,89 zł
		Razem opłaty zależne od spółdzielni	326,91 zł
Opłaty niezależne od spółdzielni			
Przegląd tech. inst.....	A.4	6,50 zł/op * 1 op.	= 6,50 zł
CO - zmienne podzielniki	A.5	62,00 zł * 1	= 64,00 zł
CO - Stałe / CO i CW.....	A.6	0,84 zł/m² * 60,54 m²	= 50,85 zł
Zima woda - liczniki.....	A.7	15,73 zł * 4,60	= 61,73 zł
Ciepło do podgrzania.....	A.8	38,76 zł * 2,70	= 142,51 zł
Zużycie wody do podgrzania.....	A.9	15,73 zł * 2,70	= 36,23 zł
Opłata licznikowa.....	A.10	3,49 zł * 2	= 6,98 zł
Wywóz śmieci	A.11	41,23 zł/os * 3 os.	= 123,69 zł
Podatki i opłaty.....	A.12	0,13 zł/m² * 60,54 m²	= 7,87 zł
Domofon	A.13	2,95 zł/op * 1 op.	= 2,35 zł
Opłata abonamentowa.....	A.14	0,51 zł/op * 1 op.	= 0,24 zł
Opłata cyrkulacyjna.....	A.15	29,90 zł/szt * 1 szt.	= 29,90 zł
Razem opłaty od września 2025 r. wynoszą:		Razem opłaty niezależne od spółdzielni	502,95 zł
Analiza rachunku rozliczeniowego			829,86 zł

1 Opłaty zależne od spółdzielni

A.1 Eksplotacja:

Opłata za bieżące funkcjonowanie KSM obejmuje m.in. takie koszty jak ubezpieczenia, utrzymanie części wspólnych (w tym terenów zielonych, klatek, piwnic). Fundusz ten finansuje także likwidację szkód, takich jak graffiti.

A.2 Fundusz infrastrukturalny

Środki z funduszu infrastrukturalnego są przeznaczone na inwestycje i modernizacje, takie jak budowa parkingów, dróg, chodników, modernizacja sieci wewnątrz jak i na zewnątrz budynków, inwestycje termomodernizacyjne.

A.3 Remonty i konserwacja

Fundusz remontów i konserwacji służy do finansowania prac takich jak: malowanie, naprawy bieżące, usuwanie awarii. Celem funduszu jest utrzymanie standardów budynków w stanie niepogorszonym.

2. Opłaty niezależne od spółdzielni

A.4 Przegląd techniczny instalacji

Koszt okresowych przeglądów technicznych, wymaganych przepisami prawa. Zapewnia bezpieczeństwo i sprawność naszych instalacji.

A.5 CO - Zmienne podzielniki

Prognozowane zużycie energii cieplnej ustalone na podstawie danych z roku ubiegłego.

A.6 CO Stałe / CO i CW

Koszty stałe wynikające z (w zależności od źródła ciepła):

a) zamówionej mocy z PKGKŁ Sp. z o.o.

b) stałe koszty funkcjonowania naszej kotłowni przy ul. Piłsudskiego 20

Opłata cyrkulacyjna

W druku rozliczeniowym, oprócz znanych już pozycji, pojawiła się nowa: opłata cyrkulacyjna. Wiele osób zastanawia się, skąd się wzięła i dlaczego została wprowadzona.

Cyrkulacja ciepłej wody to system, który zapewnia nam komfort codziennego korzystania z instalacji. Dzięki niemu po odkręceniu kranu nie musimy długo czekać, aż poleci ciepła woda – trafia do nas natychmiast. Bez cyrkulacji, za każdym razem trzeba by spuszczać litry zimnej wody, zanim w rurach dotrze ta podgrzana. W skali całej wspólnoty oznaczałoby to duże marnotrawstwo i wyższe rachunki.

Warto podkreślić, że nie jest to „dodatkowa opłata” Opłata ta zawsze istniała, wcześniej była wliczana w inne pozycje rozliczeniowe, a teraz została wyraźnie wyszczególniona.

Masz więcej pytań?

Zadzwoń

42 211 14 34

A.7 Zimna woda - liczniki

Opłata za zużycie zimnej wody. Wysokość opłat wynika z faktur wystawionych przez PKGKŁ Sp. z o.o.. Licznik wskazuje bieżące zużycie.

A.8 Ciepło do podgrzania

Koszt energii potrzebnej do podgrzewania zimnej wody w celu uzyskania odpowiedniej temperatury ciepłej wody użytkowej.

A.9 Zużycie wody do podgrzania

Opłata za zimną wodę, która została podgrzana w celu uzyskania odpowiedniej temperatury ciepłej wody użytkowej.

A.10 Opłata licznikowa

W skład tej opłaty wchodzi składka na przyszłą wymianę liczników, ustalana na podstawie liczby zamontowanych urządzeń w lokalach.

A.11 Wywóz śmieci

Opłata za usługi wywozu odpadów ustalana przez Radę Miejską w Konstytynowie Łódzkim.

A.12 Podatki i opłaty

Lokalne podatki i opłaty (np. podatek od nieruchomości), uchwalane przez Radę Miejską w Konstytynowie Łódzkim.

A.13 Domofon

Zryczałtowana opłata pokrywająca koszty napraw i serwisów systemu domofonowego.

A.14 Opłata abonamentowa

Opłata za licznik, której wysokość zależy od stawek ustalanych przez PKGKŁ Sp. z o.o.

A.15 Opłata cyrkulacyjna

To koszt związany z utrzymaniem obiegu ciepłej wody w instalacji budynku, dzięki któremu jest ona dostępna natychmiast po odkręceniu kranu.

Informacja o zaległościach czynszowych poszczególnych bloków

Prezentujemy zestawienie aktualnego stanu należności czynszowych w poszczególnych blokach Konstantynowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Artykuł zawiera informacje na temat wysokości zaległości oraz ich rozkładu na terenie spółdzielni. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami.



BLOKI PRZY UL. PIŁSUDSKIEGO



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. PIŁSUDSKIEGO 1	4 095,05 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 3	30 061,96 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 5	10 346,51 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 7	21 843,45 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 9	17 738,29 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 11	20 912,17 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 10	9 273,94 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 12	1 404,32 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 14	10 353,79 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 16	84 631,23 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 18	13 501,08 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 20	88 978,42 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 22	7 460,61 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 24	2 754,31 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 26	36 361,33 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 28	4 244,14 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 30	60 270,75 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 34	17 829,67 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 36	40 941,52 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 38	19 146,42 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 40	7 267,37 ZŁ
UL. PIŁSUDSKIEGO 42	10 041,54 ZŁ

BLOKI PRZY UL. ZGIERSKIEJ



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. ZGIERSKA 13	25 306,23 ZŁ
UL. ZGIERSKA 15	8 272,18 ZŁ
UL. ZGIERSKA 16	3 780,17 ZŁ
UL. ZGIERSKA 17	21 998,91 ZŁ
UL. ZGIERSKA 18	13 190,55 ZŁ
UL. ZGIERSKA 19	55 635,96 ZŁ
UL. ZGIERSKA 20	4 589,32 ZŁ
UL. ZGIERSKA 22	12 146,38 ZŁ
UL. ZGIERSKA 23	19 594,78 ZŁ
UL. ZGIERSKA 24	39 860,70 ZŁ
UL. ZGIERSKA 25	8 272,18 ZŁ
UL. ZGIERSKA 26	12 888,70 ZŁ
UL. ZGIERSKA 28	6 585,22 ZŁ
UL. ZGIERSKA 27	24 638,91 ZŁ
UL. ZGIERSKA 29	2 953,08 ZŁ
UL. ZGIERSKA 30	52 583,90 ZŁ
UL. ZGIERSKA 32	13 291,86 ZŁ
UL. ZGIERSKA 34	39 860,70 ZŁ
UL. ZGIERSKA 36	1 620,62 ZŁ
UL. ZGIERSKA 38	4 600,40 ZŁ
UL. ZGIERSKA 40	19 167,49 ZŁ

Kontakt zamiast narastających zaległości - Dział Czynszów służy pomocą mieszkańcom

KSM informuje, że każdy z mieszkańców, który napotyka trudności w regularnym opłacaniu czynszu, może liczyć na wsparcie i rozmowę z naszym Działem Czynszów.

W takich sytuacjach zachęcamy do niezwłocznego kontaktu – otwarta rozmowa pozwala wspólnie wypracować rozwiązania, takie jak rozłożenie zaległości na raty czy ustalenie indywidualnych warunków spłaty. Dzięki temu możliwe jest uniknięcie poważniejszych konsekwencji oraz dalszego narastania długu.

Podkreślamy, że terminowe uregulowanie zobowiązań czynszowych ma kluczowe znaczenie dla sprawnego funkcjonowania całej Spółdzielni. To właśnie regularne wpływy pozwalają na utrzymanie zasobów mieszkaniowych w dobrym stanie, realizację planów remontowych oraz zapewnienie płynności finansowej wspólnoty.

Zapraszamy wszystkich mieszkańców do kontaktu z naszym Działem Czynszów – wspólne rozmowy często otwierają drogę do rozwiązań korzystnych zarówno dla mieszkańca, jak i dla Spółdzielni.

BLOKI PRZY UL. KOPERNIKA



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. KOPERNIKA 19	32 999,30 ZŁ
UL. KOPERNIKA 38	36 045,08 ZŁ
UL. KOPERNIKA 40	6 897,26 ZŁ

BLOKI PRZY UL. SUCHARSKIEGO



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. SUCHARSKIEGO 5	10 155,88 ZŁ
UL. SUCHARSKIEGO 9	84 150,50 ZŁ
UL. SUCHARSKIEGO 13	62 734,60 ZŁ
UL. SUCHARSKIEGO 15	80 794,09 ZŁ

BLOKI PRZY UL. ŁÓDZKIEJ



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. ŁÓDZKA 23	2 314,63 ZŁ
UL. ŁÓDZKA 10	9 344,09 ZŁ

BLOKI PRZY UL. NARUTOWICZA



ADRES



KWOTA ZADŁUŻENIA

UL. NARUTOWICZA 2	12 300,02 ZŁ
UL. NARUTOWICZA 4	3 476,10 ZŁ

Umów się na rozmowę z Działem Czynszów w sprawie spłaty zadłużenia i ustal najkorzystniejsze warunki



42 211 14 34



pokój nr 7
budynek KSM

~ stan zadłużenia wszystkich bloków na dzień 31.08.2025

BĄDŹ NA BIEŻĄCO. ZAWSZE AKTUALNE INFORMACJE NA WWW.KONSTANTYNOWSKASM.PL

Jak czytać druk rozliczeniowy za wodę

Analiza
rozliczeń
opłat za wodę



Ważna informacja

**PKGKŁ Sp. z o.o.
podniosło opłatę za
wodę**

Od 3 lipca 2025 roku Przedsiębiorstwo Komunalne Gminy Konstantynów Łódzki – PKGKŁ Sp. z o.o. wprowadziło nowe stawki za wodę i ścieki. Podwyżka dotyczy wszystkich odbiorców na terenie całego miasta.

Wszystkie regulaminy,
instrukcje oraz
szczegółowe zasady
rozliczania ciepła i
innych mediów znajdują
Państwo na stronie
internetowej
Spółdzielni:

www.konstantynowskasm.pl



Konstantynowska Spółdzielnia Mieszkaniowa Marszałka Józefa Piłsudskiego 32 95-050 Konstantynów Łódzki NIP: 7240003898 REGON: 000487232	Jan Kowalski ul. Piłsudskiego 32 95-050 Konstantynów Łódzki
Przykładowy wzór rozliczenia kosztów wody	
Nr. rach. bankowego PKO BP SA Oddział w Łodzi: 37 1020 3352 2238 0001 0290 0231	

Rodzaj licznika	Nr licznika	Data poprz. odczytu.	Data odczytu	Odczyt poprzedni	Odczyt bieżący	Zużycie	% Zuży. z licz.	Zużycie faktyczne
ZW	111111111	2024-12-31	2025-06-30	58,722m3	72,232m3	13,510 m3	100,00	13,51 m3
CW	111111111	2024-12-31	2025-06-30	24,973m3	29,752m3	4,779 m3	100,00	4,7790 m3
BL LGB			2025-06-30			0,164 m3		0,1640 m3
Nazwa rozliczenia				Ilość	Stawka			Wartość
Ciepła woda rozliczenie.....A.1				4,7790	33,26 zł	=		158,95 zł
Rozliczenie opłaty cyrkulacyjnej.....A.2				1,00 szt	151,53 zł/szt	=		151,53 zł
Zimna woda - niezbilansowana.....A.3				0,1640	13,42 zł	=		2,20 zł
Zimna woda do podgrzewu rozliczenie.....A.4				4,7790	13,42 zł	=		64,13 zł
Zimna woda rozliczenie.....A.5				13,51	13,42 zł	=		181,30 zł

ROZLICZENIE WODY ZA OKRES 01.01.2025-30.06.2025

Rodzaj rozliczenia	Zaliczki	Koszty	Wynik rozliczenia
Zimna woda - liczniki.....A.6	132,87 zł		132,87 zł
Zimna woda rozliczenie.....A.7		181,30 zł	-181,30 zł
Ciepło do podgrzania.....A.8	144, 69 zł		144,69 zł
Zużycie wody do podgrzania.....A.9	44,28 zł		44,28 zł
Ciepła woda rozliczenie.....A.10		158,95 zł	-158,95 zł
Zimna woda do podgrzewu rozliczenie.....A.11		64,13 zł	-64,13 zł
Zimna woda - niezbilansowana.....A.12		2,20 zł	-2,20 zł
Opłata cyrkulacyjna.....A.13	67,62 zł		67,62 zł
Rozliczenie opłaty cyrkulacyjnej.....A.14		151,53 zł	-151,53 zł
Razem	389,46 zł	558,11 zł	-168,65 zł

NIEDOPŁATA Z ROZLICZENIA: 168,65 zł

- ZUŻYCIE CIEPŁEJ WODY NA BUDYNKU M3 = 191,775
- ZUŻYCIE CIEPŁA DO PORZGANIA CWU NA BUDYNKU GJ = 87,70
- CENA PODRZANIA 1M3 WODA ZŁ/M3 = 39,56
- ILOŚĆ GJ NA PODRZANIA 1M3 GJ/M3 = 0,457

Analiza rachunku rozliczeniowego za wodę

- A.1 Ciepła woda rozliczenie**
Opłata za faktyczne zużycie ciepłej wody, zgodnie z odczytem wodomierzy w lokalu.
- A.2 Rozliczenie opłaty cyrkulacyjnej**
Koszty utrzymania ciepłej wody w instalacji w ciągłym obiegu (tzw. cyrkulacja), aby w kranie zawsze była dostępna ciepła woda. Rozliczane proporcjonalnie na wszystkie mieszkania.
- A.3 Zimna woda – niezbilansowana**
Różnica pomiędzy sumą wskazań wodomierzy w lokalach a głównym licznikiem na budynku (np. straty w instalacji, nieszczelności, różnice pomiarowe). Koszt ten rozdzielany jest proporcjonalnie na wszystkich użytkowników.
- A.4. Zimna woda do podgrzewu rozliczenie**
Ilość zimnej wody, która została zużyta do przygotowania ciepłej wody użytkowej. Stanowi podstawę do wyliczenia kosztów podgrzania.
- A.5 Zimna woda rozliczenie**
Opłata za faktyczne zużycie zimnej wody w lokalu, zgodnie z odczytem wodomierzy.

- A.6 Zimna woda – liczniki**
Wskazania wodomierzy zimnej wody zamontowanych w poszczególnych mieszkaniach.
- A.7 Zimna woda rozliczenie**
Koszt zimnej wody naliczony na podstawie zużycia w lokalu.
- A.8 Ciepło do podgrzania**
Energia cieplna zużyta na przygotowanie ciepłej wody
- A.9 Zużycie wody do podgrzania**
Ilość zimnej wody, która została wykorzystana do wytworzenia ciepłej wody użytkowej.
- A.10 Ciepła woda rozliczenie**
Koszt ciepłej wody obliczony jako suma: ilość zimnej wody × koszt jej podgrzania + koszt samej zimnej wody.
- A.11 Zimna woda do podgrzewu rozliczenie**
Część kosztów związanych z zimną wodą wykorzystaną do przygotowania ciepłej wody.
- A.12 Zimna woda – niezbilansowana**
Różnica wskazań pomiędzy wodomierzami w mieszkaniach a głównym licznikiem w budynku, rozdzielana na mieszkańców.
- A.13 Opłata cyrkulacyjna**
Koszt utrzymania instalacji ciepłej wody w obiegu, by była dostępna „od razu” w kranie.
- A.14 Rozliczenie opłaty cyrkulacyjnej**
Rozdzielenie kosztów cyrkulacji na wszystkie lokale.

#Konstantynowska
#Spółdzielnia
#Mieszkaniowa



ŚWIATŁOWÓD

ZINET

INTERNET | TELEWIZJA | TELEFON

- + SZYBKI
- + STABILNY
- + BEZPIECZNY

INTERNET JUŻ OD 49 ZŁ
TELEWIZJA JUŻ OD 31,90 ZŁ

Kontakt

tel. 42 233 55 77

mail: biuro@zinet.net.pl

Konstantynów Łódzki,

ul. Piłsudskiego 32

Przedstawiciel handlowy

tel. 577 700 827

**ZESKANUJ
APARATEM**



www.zinet.net.pl



Kwiaty, które łączą pokolenia

W 1989 roku pani Henryka Szymańska otworzyła w Konstantynowie swoją pierwszą kwiaciarnię. Z małego lokalu z zapleczem w piwnicy powstało miejsce pełne barw i zapachów, które od 36 lat towarzyszy mieszkańcom w najważniejszych chwilach życia – od ślubów i chrzcin po jubileusze i pożegnania.

Pani Henia, z wykształcenia ogrodniczka, zdobywała doświadczenie w Łodzi i Zgierzu, by w rodzinnej miejscowości spełnić marzenie o własnym lokalu. To ona wniosła do Konstantynowa wiedzę, pasję i wyczucie, które stały się fundamentem „Floremki”.

Dziś tradycję kontynuuje jej córka, **Katarzyna Milczarek**, która od najmłodszych lat dorastała wśród kwiatów. Wnosi do kwiaciarni świeżą energię, podpatruje światowe trendy, bierze udział w konkursach i czerpie inspiracje od mistrzów florystyki.

Dwa pokolenia, dwa różne style – klasyczny rozmach pani Heni i naturalny minimalizm Kasi – łączy jedno: miłość do kwiatów. Dzięki temu „Floremka” wciąż się rozwija, pozostając miejscem nie tylko z bukietami, lecz także ze wspomnieniami, które rosną tu razem z kolejnymi pokoleniami mieszkańców.

#MieszkająWśródNas



Ze zwycięzcą - Mistrzem Świata Florystów 2025 Tomasz Max Kuczyński i jego asystentem Zygmuntem Sieradzanem.

Wywiad z **Dobrosławą Cybulską** - członkiem Zarządu Powiatu Pabianickiego oraz mieszkanką Konstantynowa Łódzkiego

Redakcja: Pani Dobrosławo, Powiat Pabianicki realizuje obecnie wiele inwestycji drogowych w Konstantynowie Łódzkim. Jakie są najważniejsze zadania w najbliższych latach?

Dobrosława Cybulska: W latach 2024–2027 na terenie Konstantynowa Łódzkiego realizujemy projekty o łącznej wartości **ponad 8 milionów złotych**. Już w ubiegłym roku zakończyliśmy przebudowę ul. Zgierskiej, gdzie powstała nowa ścieżka pieszo-rowerowa o długości 617 m – koszt inwestycji to 717 tys. zł, w całości pokryty z budżetu powiatu. W 2025 roku ruszamy z kilkoma zadaniami. **Budowa chodnika na ul. Niesięcin** to koszt 313 tys. zł, a **remont chodnika na ul. Klonowej** – 150 tys. zł. W tym samym czasie rozpoczniemy przebudowę pierwszego odcinka ul. Zgierskiej (507 m), którego koszt wynosi 1,68 mln zł – z czego ponad 1 mln zł pochodzi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, a pozostałą część finansuje powiat. Największą inwestycją będzie jednak budowa ciągu pieszo-rowerowego w ul. Kolejowej, o wartości 4,38 mln zł. To zadanie rozłożone na lata 2025–2027, finansowane głównie z Funduszy Europejskich, przy udziale budżetu państwa i Powiatu Pabianickiego.

#KonstantynówŁódzki

Redakcja: Dlaczego właśnie inwestycje w chodniki i ścieżki rowerowe stały się priorytetem?



Dobrosława Cybulska: To odpowiedź na potrzeby mieszkańców. Coraz więcej osób korzysta z roweru czy chodzi pieszo, a bezpieczeństwo jest tu kluczowe. Dlatego inwestujemy w infrastrukturę, która pozwala bezpiecznie dojść do szkoły, pracy czy sklepu. Przykładem jest ścieżka na ul. Zgierskiej – kosztowała blisko 718 tys. zł, a już teraz widzimy, jak bardzo ułatwia życie mieszkańcom.

Podobnie będzie z ul. Kolejową – tu inwestujemy ponad 4,3 mln zł, aby stworzyć nowoczesne połączenie Konstantynowa z Łodzią.

Redakcja: Jak finansowane są te przedsięwzięcia?

Dobrosława Cybulska: Staramy się, aby jak największa część pochodziła z zewnętrznych źródeł. Przykładowo, przebudowa ul. Zgierskiej w latach 2025–2026 to koszt blisko 2,5 mln zł, z czego ponad 1,49 mln zł pochodzi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Z kolei inwestycja w ul. Kolejowej to 4,38 mln zł, z czego 3,72 mln zł to środki unijne, a reszta – wkład budżetu państwa i powiatu. Łącznie w całym programie powiat przeznaczą 2,74 mln zł, a pozyskane środki zewnętrzne to ponad 5,3 mln zł.

Redakcja: Która z inwestycji jest dla Pani, jako mieszkanki Konstantynowa, szczególnie ważna?

Dobrosława Cybulska: Wszystkie mają znaczenie, ale najbliższa mojemu sercu jest inwestycja w ul. Kolejowej. To ponad 4,3 mln zł, które zmienia nasze miasto – powstanie ponad kilometrowy ciąg pieszo-rowerowy aż do granicy Łodzi. To nie tylko wygoda i bezpieczeństwo w codziennych dojazdach, ale też szansa na rozwój rekreacji i turystyki rowerowej w naszym regionie.

PRYWATNA PORADNIA OKULISTYCZNA W ŁODZI

CENTRA MEDYCZNE MEDYCEUSZ – UL. LIMANOWSKIEGO 47

W Centrach Medycznych Medyceusz powstaje nowoczesna, prywatna poradnia okulistyczna, oferująca kompleksową diagnostykę chorób oczu. Opiekę nad pacjentami sprawuje doświadczony zespół specjalistów, pracujący na zaawansowanym technologicznie sprzęcie.

Zakres diagnostyki obejmuje między innymi:

- * zaćmę
- * jaskrę
- * choroby siatkówki
- * choroby rogówki
- * zespół suchego oka (ZSO)

Wysoka jakość usług, indywidualne podejście do pacjenta i krótki czas oczekiwania na wizytę.



Rejestracja i informacje:

tel. 42 613-69-47, 42 613 69 00

www.centramedycznemedyceusz.pl



CENTRA MEDYCZNE MEDYCEUSZ W ŁODZI

Centra Medyczne Medyceusz oferują szeroki zakres **badan rezonansem magnetycznym**, w tym również dla osób z metalowymi implantami, rozrusznikami serca, kardiowerterami oraz innymi urządzeniami medycznymi. Wykonują także badania u niemowląt, już od pierwszego miesiąca życia.

Centra dysponują pięcioma aparatami MRI o mocy 1,5 T i 3T, w tym aparatami specjalnie przeznaczonymi dla dzieci, wyposażonymi w kolorowe wnętrza, które tworzą przyjazną i bezpieczną atmosferę przed, w trakcie i po badaniu. **W razie potrzeby, dziecko można poddać znieczuleniu na czas badania.**

Przykłady badań wykonywanych w Centrach Medycznych Medyceusz w Łodzi:

- Badania **dzieci już od pierwszego miesiąca życia**.
- Badania dla osób z **klaustrofobią**.
- Badania dla **osób z metalowymi implantami**.
- Badania pacjentów z **rozzusznikami serca, kardiowerterami i innymi urządzeniami medycznymi**.
- Rezonans magnetyczny **łóżyiska**.
- Rezonans magnetyczny w **ciąży i badania płodu**.
- **Rezonans magnetyczny całego ciała**, szczególnie w diagnostyce przewlekłego zapalenia kości i w przypadku podejrzenia odległych przerzutów.
- Badania **nerwów czaszkowych, obwodowych oraz badania celowane nerwów**.
- **Badania angiograficzne aorty oraz kończyn dolnych** bez konieczności podania kontrastu (istotne dla pacjentów z chorobami nerek, którzy są zdyskwalifikowani do tomografii komputerowej).
- Badania dla **osób z nadwagą i otyłością** – dzięki szerokiej tubie aparatu o średnicy 70 cm, **pacjent może czuć się komfortowo podczas badania**.
- **Badania w znieczuleniu ogólnym**, w ramach kontraktu z NFZ jak i **komercyjnie**, opieka anestezyjologiczna i w pełni wyposażona sala wybudzeń.



Lokalizacje:

- Łódź, ul. Limanowskiego 47
- Łódź, ul. Bazarowa 9

Centra diagnostyczne oferują również:

1. Rentgen całego ciała (skalometria)
2. Mammografia
3. Tomografia komputerowa
4. Densytometria
5. Ultrasonografia (USG)
6. Badanie rezonansem magnetycznym

Kontakt: Telefony: 42 613-69-11 oraz 42 613-69-00

E-mail: radiologia@medyceusz.com

Jak czytać rozliczenie kosztów ogrzewania?

Analiza rozliczeń opłat za ciepło

SSSSS

Rozliczenie kosztów ogrzewania
za okres 01/07/2025 - 30/06/2025
Pan/Pani: Jan Kowalski
Konstantynów Łódzki, ul. Piłsudskiego 32

Przykładowy wzór rozliczenia kosztów ciepła
ECO-THERM

PODZIAŁ KOSZTÓW CAŁEJ NIERUCHOMOŚCI: WEZEŁ 10 PIŁSUDSKIEGO

Całkowite koszty pobranego ciepła na potrzeby ogrzewania CO		A.1 155 762,49 zł	śr. koszt 29.09273 zł/m2
Koszt stałe zakupu ciepła na CO rozlicza Spółdzielnia A.2	Koszty zmienne zakupu ciepła na CO 155 762,49 zł > 1190,70 GJ: śr. 0,2224 GJ/m2		
	wspólne 46 728,75 zł A.3	zmienne I 77 990,62 zł	zmienne II 31 153,12 zł

Obliczenie jednostek rozliczeniowych zależnych od komfortu cieplnego lokalu (koszty zmienne I)

Sezon grzewczy	Różnica średnich temperatur	x	Powierzchnia lokalu	=	Jednostki rozl. koszt. zmienn. I
01/10/2024 - 15/04/2025	(20.10°C - 4,94°C)	x	37,70m2	=	571,5320

Obliczenie jednostek rozliczeniowych zależnych od zużycia ciepła z grzejników (koszty zmienne II)

Pomieszczenie	Tśr	Numer podzielnika	Uwagi	(odczyt zużycia + oblicz. zużycia)	x	Współcz. oceny	x	Współcz. redukcyjny	=	Jednostki. rozl. koszt. zminn. II
Pokój	19.00	0101-00273363		(980 +0)	x	0.2110	x	0,8070	=	166,8715
Kuchnia	19.00	0101-00274324		(1042 +0)	x	0.1510	x	0,8070	=	126,9750
Pokój	20.80	0101-00274269		(3028 +0)	x	0.3028	x	0,8070	=	739,9209
Suma jednostek rozliczeniowych kosztów zmiennych II lokalu: 1 003,7673										

Zestawienie wszystkich składników kosztów dostawy ciepła do lokalu

Powierzchnia lokalu:	37,70m2	Jednostki rozlicz. kosztów zmiennych I:	571,5320	Jednostki rozlicz. kosztów zmiennych II:	1 003,7673
Powierzchnia lokali całej nieruchomości:	5,354,00m2	Suma jedn. rozlicz. k. zm. I całej nieruchom.:	81 602,0400	Suma jedn. rozlicz. k. zm. II całej nieruchom.:	78 823,4363
Udział lokalu w kosztach stałych i wspóln.:	A.8 0,7041464%	Udział lokalu w kosztach zmiennych I:	A.9 0.7003893%	Udział lokalu w kosztach zmiennych II:	A.10 1.3114974%

Suma kosztów zmiennych I i II lokalu za okres:

rozliczany:	Koszt wspólny	0.7041464% x 46 728,750 zł =	329,04 zł
10.65 zł/m2 - min. koszty zmienne w nieruchomości	Koszt zmienny I	0.7003893% x 77 880.621 zł =	545,47 zł
47,27 zł m2 - max. koszty zmienne w nieruchomości	Koszt zmienny II	1.3114974% x 31 153,121 zł =	408,57 zł
Koszt ogrzewania lokalu: 1283,08 zł			
Koszt serwisu rozliczeniowego		3 x (8,420 zł x vat 23%) =	31.08 zł
Rata za podzielnik 18.28/szt			54,84 zł
Koszty razem:			1 369,00 zł
Naliczone zaliczki:			1 920,00 zł
Nadpłata zostanie zaliczona na poczet przyszłych opłat czynszowych		Nadpłata:	551,00 zł
Miesięczna zaliczka na koszty zmienne c.o. w następnym okresie rozl.: 37,70 m2 x 3,20 zł/m2 = 120,64 zł			

A.3 Koszty zmienne zakupu ciepła na CO

To ta część rachunku, która zależy od faktycznego zużycia ciepła w budynku i w poszczególnych mieszkaniach. Wyróżnia się kilka podkategorii:

- wspólne - część kosztów zmiennych przypadająca na części wspólne budynku (np. klatki schodowe, pomieszczenia techniczne, łazienki, piony)
- zmienne I - koszty przypisane proporcjonalnie do powierzchni mieszkań uzależnione proporcjonalnie do różnicy temperatury w lokalach.
- zmienne II koszty rozliczane według wskazań urządzeń pomiarowych (podzielników ciepła) w lokalach

A.4 Tśr

Oznaczenie oznacza średnią temperaturę pomieszczenia w sezonie grzewczym.

A.5 Odczyt zużycia + Oblicz. zużycia

Obliczenie występuje np. w wyniku opóźnionego montażu podzielnika, niepomirowanego grzejnika, zmiany użytkownika.

A.6 Współczynnik oceny

Współczynnik oceny określa konstrukcję oraz wydajność cieplną grzejnika

A.7 Współczynnik redukcyjny

Współczynnik uwzględnia położenie lokalu w bryle budynku.

A.8/9/10 Udział lokalu w kosztach

Udział lokalu w poszczególnych kosztach = suma jednostek lokalu / suma jednostek całej nieruchomości x 100%

i

Informacja dla mieszkańców

Przypominamy, że rozliczanie kosztów ciepła w naszej spółdzielni odbywa się zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, w szczególności ustawą Prawo energetyczne z dnia 10 kwietnia 1997 r., ustawą z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych oraz rozporządzeniem Ministra Klimatu i Środowiska z dnia 7 grudnia 2021 r. dotyczącym sposobu rozliczania kosztów ciepła. Zgodnie z tymi regulacjami każdy budynek należący do Konstantynowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej jest rozliczany indywidualnie. **Oznacza to, że koszty ogrzewania nie są łączone w ramach całej spółdzielni, lecz obliczane osobno dla każdego bloku.**

Dzięki temu rozliczenia są zgodne z obowiązującymi przepisami, a jednocześnie bardziej czytelne i zrozumiałe dla mieszkańców, którzy mają pewność, że **opłaty wynikają wyłącznie z faktycznego zużycia w ich budynku, a nie z rozliczeń całej spółdzielni.**

Analiza rachunku rozliczeniowego za ogrzewanie

A.1 Całkowite koszty pobranego ciepła na potrzeby ogrzewania (CO)

To ogólna kwota, jaką budynek zapłacił za ciepło dostarczone z sieci ciepłowniczej w danym okresie rozliczeniowym. Obejmuje całe zużycie energii cieplnej potrzebnej do ogrzewania mieszkań i części wspólnych.

A.2 Koszty stałe zakupu ciepła na CO - rozlicza Spółdzielnia

Stała część kosztów dostawy ciepła. Obejmuje m.in. opłaty za gotowość dostarczania energii i utrzymania infrastruktury (np. węzła cieplnego, sieci). Koszty te nie zależą od faktycznego zużycia ciepła w mieszkaniach i są rozdzielane przez Spółdzielnię na wszystkich użytkowników budynku.

KROS

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

DWA STANOWISKA!

a także SERWIS SAMOCHODOWY

KONSTANTYNÓW ŁÓDZKI, SREBRZYŃSKA 5/7; TEL: +48 42 211 10 59

Poznaj ubezpieczenie Bezpieczne Mieszkanie w UNIQA stworzone z myślą o mieszkańcach budynków wielomieszkaniowych i sprawdź, co m.in. może zostać objęte ochroną w ramach ubezpieczenia ze składką już od **15zł miesięcznie**.

Od września dostępne dla mieszkańców Konstantynowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



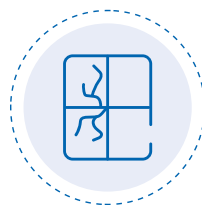
Wypożyczenie mieszkania

Nieprzewidziane zdarzenia, np. zalanie lub pożar, w wyniku których zniszczy się Twoje mieszkanie i znajdujące się w nim wyposażenie, takie jak meble, sprzęt AGD, RTV, odzież czy biżuteria



OC w życiu prywatnym w Polsce i na terenie Europy

Ty lub Twoi bliscy wyrządzą szkodę innej osobie, np.: gdy Twoje dziecko wybiję szybę u sąsiada, zalejesz czyjeś mieszkanie lub gdy Twój pies pogryzie przechodnia.



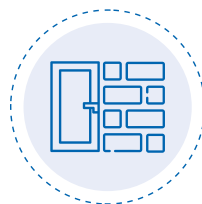
Szklane elementy wyposażenia

Stłuczenie lub pęknięcie, które spowoduje zniszczenie np. płyty grzewczej, szyby w drzwiach wewnętrznych, kabiny prysznicowej



Rzeczy codziennego użytku

Kradzież portfela, telefonu, torebki czy kluczy poza miejscem ubezpieczenia, np. pozostawionych w samochodzie.



Mury i elementy stałe

Zapłacimy, gdy np. w wyniku wybuchu gazu zniszczą się ściany Twojego mieszkania, elementy murowane, meble w zabudowie, drzwi, okna, stałe wyposażenie kuchni i łazienki czy podłogi.



Przedmioty znajdujące się w piwnicy, garażu, pomieszczeniu przynależnym

Zapłacimy, gdy np. w wyniku kradzieży, zalania lub pożaru w Twoim garażu zniszczą się narzędzia, przetwory, rowery.



Usługi assistance

Zapłacimy m.in. za pomoc fachowców i części zamienne niezbędne do naprawy zepsutego sprzętu RTV, AGD i PC.

Jeśli jesteś zainteresowany skontaktuj się z przedstawicielem UNIQA
ALEKSANDRA KUKUĆ
tel. 601 999 283 lub 696 031 735



Zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły ubezpieczenia i złóż wniosek

Harmonogram spotkań z mieszkańcami w terenie!

Konstaktynowska Spółdzielnia Mieszkaniowa informuje, że w najbliższym czasie odbędą się **spotkania z mieszkańcami poszczególnych osiedli z udziałem władz Spółdzielni**. Będzie to okazja do rozmowy o bieżących potrzebach wspólnoty oraz do zgłoszenia propozycji dotyczących funkcjonowania i rozwoju zasobów mieszkaniowych.

Przypominamy, że podczas zeszłorocznych spotkań mieszkańcy wskazywali szereg spraw wymagających uwagi – od drobnych napraw po większe inwestycje. Część tych próśb została już zrealizowana, a kolejne sukcesywnie wprowadzane są do planu działań Spółdzielni, w zależności od skali przedsięwzięcia oraz możliwości budżetowych.

Zachęcamy wszystkich mieszkańców do udziału w nadchodzących spotkaniach. Państwa głos ma realny wpływ na kształtowanie kierunków rozwoju naszych osiedli i pomaga nam skuteczniej odpowiadać na potrzeby wspólnoty.

Mieszkańcy ulic:

Sucharskiego 5/9/13/15
Kopernika 38/40



Kopernika 38
(boisko asfaltowe)



29 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Piłsudskiego 1/3/5/7/9/11
Łódzka 23



blok **Piłsudskiego 5**



1 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Piłsudskiego
10/12/14/16/18/20



garaże **Piłsudskiego 12**



7 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Piłsudskiego 22/24/26/28/30
Zgierska 13/15/17/19



górką **Zgierska 19**



9 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Piłsudskiego 34/36/40/42
Zgierska 23/25/27/29



Zgierska 27 (plac zabaw)



14 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Zgierska 16/18/20/22/24/26/28
Kopernika 19



Zgierska 22



16 października 2025
godz. 18:30

Mieszkańcy ulic:

Zgierska 30/32/34/36/38/40
Narutowicza 2/4



Zgierska 38



27 października 2025
godz. 18:30

Nowa siłownia plenerowa na terenie KSM!



Mamy świetną wiadomość dla wszystkich mieszkańców! Na terenie naszej Spółdzielni, między blokami przy ul. Zgierskiej 34 i 36, powstała nowa siłownia plenerowa. To idealne miejsce, żeby aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu, zadbać o formę i jednocześnie spotkać sąsiadów. Siłownia została wyposażona w 5 nowoczesnych maszyn, które umożliwiają wszechstronny trening całego ciała.

Jakie maszyny do trenowania?

- **wioślarz** – wzmacnia mięśnie pleców i ramion, poprawia wytrzymałość,
- **prasa nożna** – idealna do treningu nóg i pośladków,
- **chodźnik** – angażuje mięśnie nóg i poprawia równowagę,
- **rowerek** – poprawia kondycję i wzmacnia mięśnie nóg,
- **jeździec** – pozwala trenować równowagę i mięśnie całego ciała.

Siłownia jest **dostępna bezpłatnie dla wszystkich mieszkańców** i można z niej korzystać o każdej porze dnia. Urządzenia są odporne na warunki atmosferyczne, bezpieczne i łatwe w obsłudze, dlatego każdy, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania, może zacząć swoją przygodę z aktywnością fizyczną.

Z biegiem czasu planujemy dokładać nowe przyrządy i rozszerzać siłownię, aby jeszcze lepiej odpowiadała potrzebom mieszkańców i umożliwiała różnorodne formy treningu. Chcemy, aby siłownia stała się stałym punktem spotkań i miejscem, które zachęca do ruchu na świeżym powietrzu każdego dnia.