



**Najchętniej
czytana gazeta
w Gdyni**

SERIAL „RODZINKA” POWSTAWAŁ W GDYNI

W PONIEDZIAŁEK 8 LIPCA GDYNIA STAŁA SIĘ PLANEM ZDJĘCIOWYM POPULARNEGO SERIALU TELEWIZYJNEGO RODZINKA.PL. BY NAKRĘCIĆ 20-MINUTOWY ODCINEK FILMOWCY SPĘDZILI W MIEŚCIE 3 DNI.



fol. Bartosz Madejko/UM Gdynia

Odcinek pt. „Wakacje w Gdyni” otworzy piąty sezon Rodzinki.pl. Na antenie TVP1 pojawi się we wrześniu 2013 r.

- Rodzinka.pl w swojej historii, opowiedzianej do tej pory w 104 odcinkach, po raz trzeci wyjeżdża na wakacje - mówi Dorota Kośmicka-Gacke, producent serialu. - W piątym sezonie nasi bohaterowie zagospczą w jednym z najpiękniejszych polskich kurortów, zachęcając Polaków do rodzinnego spędzania czasu nad polskim morzem. Skąd pomysł, by pojechać akurat do Gdyni? Niezwykle piękno unikatow-

wych miejsc, wspaniały klimat i zdumiewająca liczba atrakcji dla rodziny, a szczególnie dla dzieciaków, urzekły nas, skłaniając do wyboru tego miejsca - opowiada Dorota Kośmicka-Gacke.

Rodzinka.pl to jeden z najpopularniejszych seriali telewizyjnych. Perypetie Boskich przyciągają przed telewizory miliony Polaków.

- Realizujemy już piąty sezon. Dla mnie i całej ekipy to powód do dużej satysfakcji, wymierny efekt sympatii widzów - cieszy się Małgorzata Kożuchowska, odtwórczyni roli Natalii Boskiej. Jestem pewna, że kręcona

przez nas właśnie seria nie rozczaruje naszych fanów. Przynosi ona granej przez mnie postaci małą rewolucję. Najstarszy syn wyprowadza się z domu i to jest duże wydarzenie w życiu całej rodziny. Natalia musi zmierzyć się z nową sytuacją, z jednej strony szanuje to, że syn stał się pełnoletni, ale z drugiej serce matki nie pozwala jej „przeciąć pępowiny” - zdradza kulisy scenariusza nowych odcinków Małgorzata Kożuchowska.

Serial ma być okazją, aby wielomilionowej widowni pokazać dużą część Gdyni. Zdjęcia były rejestrowane w

miejscach oczywistych - jak np. na okręcie wojennym Błyskawica czy w marinie - ale również w mniej znanych zakątkach miasta. I tak na przykład swój filmowy debiut właśnie w Rodzince.pl zaliczy Centrum Nauki EXPERYMENT. Ekipa filmowa pojawiła się także w Orłowie, gdzie powstały sceny, dla których tło stanowiły m.in. rybacka przystań, moło i słynny klif.

Ratusz zapłacił producentowi serialu około 90 tysięcy złotych za zrobienie odcinka w Gdyni.

Oprac (GB)

Festiwal Jazzowy już po raz dziewiąty

Od 12 do 14 lipca 2013 r. Gdynia rozbrzmiewać będzie wysmakowaną muzyką w wykonaniu światowych gwiazd kobiecego jazzu. Podczas Gdynia Ladies' Jazz Festival (w tym roku wydarzenie organizowane jest po raz dziewiąty) z jednym koncertem w Polsce wystąpi Dionne Warwick.

Na pierwszy ogień pójdzie koncert Stacey Kent, który o godzinie 19 w piątek 12 lipca będzie miał miejsce w sali koncertowej Zarządu Morskiego Portu Gdynia S.A. Podczas koncertu artystka zaprezentuje materiał z przygotowanej płyty - w klimacie brazylijskim. Album ujrzy światło dzienne jesienią tego roku, więc publicz-

ność w Gdyni wysłucha go jako jedna z pierwszych na świecie. Bilety kosztują 120 i 160 złotych.

Dzień później w Gdyni wystąpi gwiazda estrady Dionne Warwick, której posłuchać będzie można w hali sportowo-widowskiej „Gdynia”. Bilety na ten koncert kosztują 100-250 zł. Inne atrakcje festiwalu to występ Akiko (niedziela 14 lipca, godzina 20), czyli jednej z największych, najbardziej rozpoznawalnych twarzy nowego jazzu z Japonii (bilety kosztują 80 złotych). Podczas festiwalu usłyszeć również będzie można nowe, interesujące kobiece głosy. Wystąpią m.in. młode wokalistki Gaba Janusz i Alicja Serowik. GB

Inaczej na gdyńskich drogach

Dwie inwestycje drogowe zmienią i utrudnią poruszanie się po Gdyni. Na ulicy Morskiej prace potrwać do końca lipca, trzeci etap remontu Estakady Kwiatowskiego zakończy się dopiero na początku września. Zmiany czekają i kierowców i pasażerów komunikacji miejskiej.

Pierwsza z inwestycji to modernizacja ulicy Morskiej, która ruszyła we wtorek 9 lipca. Prace mają miejsce na prawych pasach ruchu na obu jezdniach ul. Morskiej na odcinku od skrzyżowania z ul. Zbożową. Ruch tam odbywa się więc lewymi pasami jezdni.

- W tym etapie robót wyłączona będzie sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu z ul. Zbożową. Przez około dwa tygodnie, nie będą obowiązywać przystanki „Zbożowa” (w obu kierunkach) dla linii: 25, 26, 30, 173, 197,

710, 770 i N20. Z obu wlotów ul. Zbożowej będzie umożliwiony jedynie skręt w prawo. Nie będzie również możliwości skrętu z ul. Morskiej od strony Centrum w lewo w ul. Zbożową - zapowiadają urzędnicy miejscy.

Dzień później rozpoczęła się druga inwestycja drogowa, czyli trzeci już etap remontu przegubów Estakady Kwiatowskiego w rejonie ulicy Unruga.

Nowe zasady ruchu w tym miejscu zakładają zamknięcie obu jezdni Estakady Kwiatowskiego na wysokości ul. Unruga i skierowanie ruchu łącznicami przez skrzyżowanie z ul. Unruga. Do tymczasowej organizacji ruchu dostosowana zostanie sygnalizacja świetlna. Zmienione zostaną tymczasowo trasy linii: 128, 146, 152, 170, 173, 182, 194, 209 i 228 w kursach z centrum w kierunku Obłuża. Od przystanku „Energy-

ty” do przystanku „Obłuże Centrum” autobusy będą kursować przez Terminal Promowy, ul. Janka Wiśniewskiego, Kontenerową i łącznicą Estakady Kwiatowskiego od Kontenerowej do Unruga.

Przystanek „Terminal Promowy” w kierunku Obłuża pozostaje przystankiem stałym

dla linii: 104, 105, 125, 150, 196 i 197. Trasy pozostałych linii autobusowych na ww. odcinku, tj. linii: G, 282, 770, N10 i N94 nie ulegają zmianie.

Remont trasy może oznaczać, że przejazd tą trasą ulegnie znacznemu wydłużeniu - przewidują urzędnicy miejscy. (GB)

TAXI HALLOExpress

Hallo Express Taxi
Zrzeszenie Transportu Prywatnego w Gdyni

191-90 58 624 16 24
58 623 18 18
602 11 91 90

www.halloexpress.com
ztp.gdynia@wp.pl



PRAWO

studiuuj u nas!

SPOTKAJMY SIĘ W SĄDZIE!

Stawiamy na praktykę. Zajęcia seminaryjne na kierunku Prawo odbywają się w sądach oraz w zrekonstruowanej na terenie Uczelni sali rozpraw.

ZAPYTAJ NASZYCH STUDENTÓW I ABSOLWENTÓW

Doskonale przygotowujemy do egzaminów aplikacyjnych otwierających drogę do zawodów sędziego, adwokata, prokuratora, notariusza i in., a także do kariery w biznesie, służbach dyplomatycznych i administracji.

KTO MA LEPSZĄ KADRĘ?

Na kierunku Prawo zajęcia prowadzi 51 wykładowców, wybitni prawnicy, m.in.:



prof. Jerzy Młynarczyk
Rektor WSAiB

prof. dr hab. Jerzy Młynarczyk,
prof. dr hab. Władysław Rozwadowski,
dr hab. Wojciech Lamentowicz,
prof. dr hab. Urszula Jackowiak,
prof. dr hab. Andrzej Drwilło,
dr hab. Eugeniusz Bojanowski,
dr hab. Adam Jedliński,
dr hab. Andrzej Gaca,
dr Janusz Kaczmarek.

Skorzystaj z ich doświadczenia

1. uczelnia niepubliczna na Pomorzu
wg rankingu tygodnika Wprost

Sprawdź naszą ofertę:

- PRAWO
- ZARZĄDZANIE
- FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ
- ADMINISTRACJA
- LOGISTYKA
- BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE
- PEDAGOGIKA SPOŁECZNA
- AGROBIZNES
- STUDIA PODYPLOMOWE - 20 KIERUNKÓW

zapisz się już dziś! skorzystaj ze zniżki! **58 660 74 10**

Miasto zbuduje publiczny żłobek

55 maluchów w wieku od półtora roku do trzech lat przyjmie nowy na mapie Gdyni żłobek publiczny. Obiekt powstanie w pawilonach przy SP nr 35 na Witominie a jego budowę umożliwiła dotacja Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

Dawniej w witomińskich pawilonach mieściła się szkoła gastronomiczna, jednak umowa z nią została wypowiedziana. Samorząd Gdyni zastanawiał się, jak zagospodarować opuszczone wnętrza. O ostatecznym rozwiązaniu zaważyło wsparcie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w wysokości 1 mln złotych.

Pomieszczenia przy ul. Uczniowskiej zostaną kompleksowo wyremontowane. Znajdzie się w nich miejsce dla 55 maluchów w wieku od półtora roku do trzech lat.

Investycja kosztować będzie 2 mln zł. Do ministerialnej



dotacji połowę potrzebnej kwoty dołoży samorząd. Na przełomie lipca i sierpnia zostanie ogłoszony przetarg na wyłonienie wykonawcy, a prace mają zakończyć się do końca grudnia - zapowiadają urzędnicy miasta.

W Gdyni działa już publiczny żłobek „Niezapominajka” przy ul. Wójta Radtkego w Śródmieściu. W Dempłowie znajduje się jego

filia. W sumie w placówce jest 150 miejsc. Za miesięczny pobyt dziecka w żłobku rodzice płacą 330 zł lub 360 zł miesięcznie, w zależności czy maluch spędza tam do 10 godzin dziennie, czy więcej. Jak podkreślają samorządowcy - wspomniane opłaty w prywatnych żłobkach są często nawet dwa razy wyższe.

GB

Hiszpania w CH Osowa

Gdańskie Centrum Handlowe Osowa zaprezentuje to, co Hiszpania ma najlepszego - dynamiczną piłkę nożną, gorące flamenco oraz wysmienitą kuchnię. A to wszystko podczas kolejnego eventu organizowanego w ramach akcji „Godziny dla Rodziny”. Wydarzenie ruszy w sobotę 13 lipca w godzinach od 13 do 17 i ma być „prawdziwym rajem dla miłośników południowych klimatów”.

Fanów piłki nożnej z pewnością zainteresuje pokaz żon-

glerki piłkarskiej w wykonaniu mistrza Europy w freestyle football - Łukasza Chwieduka, który przeprowadzi pokaz trików i sztuczek piłkarskich. Z kolei Panie będą mogły wziąć udział w warsztatach tańca flamenco i pod czujnym okiem instruktorów ze szkoły tańca La Passion nauczyć się prostych układów tanecznych. Uzupełnieniem gorącej hiszpańskiej atmosfery będą pokazy kulinarne połączone z degustacją.

- Nadchodzący event z pew-

nością podwyższy temperaturę w Centrum Handlowym Osowa. Będzie głośno, tanecznie, a przede wszystkim smacznie. Mam nadzieję, że przygotowane pokazy i warsztaty nie tylko umiłą czas spędzony na weekendowych zakupach, ale również zachęcą do odwiedzenia ojczyzny sławnych piłkarzy Gerarda Piqué czy Sergio Ramosa - mówi Agnieszka Wojtaszczyk, dyrektor Centrum Handlowego Osowa. (GB)

KOMENTUJ na stronie
pomorski.info

BALTIC sports +48 516 901 167

splywy kajakowe
Piaśnicą do morza

STOPIEŃ TRUDNOŚCI TRASY:
Trasa pozbawiona przeszkód,
przyjazna dla rodzin z dziećmi
- idealna na pierwszy kontakt z kajakiem.

Super zabawa przy pełnym kontakcie z naturą!

Wypożyczalnia sprzętu wodnego BALTIC SPORTS

zaprasza na indywidualne splywy kajakowe "Piaśnicą do morza"

INFORMACJE:

- godziny splywów: 10.00 i 14.30-codziennie!
- początek splywu - północna śluza Jeziora Żarnowieckiego, przy drodze nr 213 (pomiędzy miejscowościami Żarnowiec - Wierzchucino)
- koniec splywu - Dębki plaża (odbiór sprzętu, przepompownia wody)
- długość splywu 7 km (ok 2,5 godz)

W cenie:

- miejsce w kajaku 2-osobowym,
- kamizelka asekuracyjna/ratunkowa, wiosło skrętne
- transport kajaków bezpłatny

- Po zakończeniu splywu gwarantujemy powrót kierowców do miejsca parkingowego - bezpłatnie!

letnia
promocja!
20 cena:
zł/os

Nowy prom na linii Gdynia-Karlskrona

Od 8 lipca flota Stena Line na linii Gdynia-Karlskrona powiększyła się o kolejną jednostkę. Prom, wycarterowany od siostrzanej firmy Stena RoRo, operuje pod nazwą Stena Alegra (jego wcześniejsza nazwa to Norman Tader).

Grzegorz Bryszewski
g.bryszewski@expressy.pl

Prom to już trzeci z kolei statek na tej trasie, a Stena Alegra ma zwiększyć pojemność frachtową linii Gdynia-Karlskrona o 20% - w pierwszej fazie. W przyszłości istnieje możliwość rozbudowania rozkładu rejsów tego statku i tym samym uzyskania dodatkowej pojemności frachtowej tej linii. - Cieszę się, że możemy zaferować rozkład rejsów uwzględ-

niający trzeci statek. Ruch na naszej linii rósł wyraźnie w ostatnich latach. Potrzeba większej pojemności ładunkowej była oczywista, ponieważ już od dłuższego czasu pływalimy z pełnym pokładem samochodowym. Teraz możemy poprawić obsługę zarówno naszych klientów towarowych i turystów, oferując im więcej wypłynięć - mówi Tony Michaelsen, dyrektor linii Gdynia-Karlskrona. W roku 2012 liczba jednostek frachtowych (ciężarówki, naczepy itp.) przewiezionych na

linii Gdynia-Karlskrona wzrosła o 7%, a liczba samochodów osobowych o 9% w porównaniu do roku poprzedniego. Tendencja rosnąca utrzymuje się nadal. W pierwszym kwartale 2013 liczba przewiezionych jednostek frachtowych wzrosła o 11%, a liczba samochodów osobowych o 8% w porównaniu do pierwszego kwartału roku 2012. - Rozwój gospodarczy w Polsce i Europie Wschodniej jest bardzo dobry, a my wierzymy, że zarówno liczba przewiezionych ładunków jak i podróży

prywatnych między Polską a Szwecją będzie wzrastać. Rozwiązanie z trzecim statkiem, który będzie kursował wraz ze Stena Vision i Stena Spirit na linii Gdynia-Karlskrona jest optymalne, a Stena Alegra idealnie uzupełnia ofertę tych dwóch statków. - powiedział Michael McGrath, dyrektor ds. operacyjnych w Stena Line. Stena Vision i Stena Spirit będą kursować zgodnie z dotychczasowym rozkładem rejsów. Stena Alegra będzie wypływać z Gdyni i Karlskrony trzy razy w tygodniu.



fol. materiały prasowe

pomorski.info

Rywalizacja programistów. Przez 24 godziny non-stop

24-godzinny, zespołowy maraton programistyczny zostanie zorganizowany w Gdyni. Wydarzenie będzie miało charakter coroczny i ruszy w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym.

„Asseco Programming Marathon24 Gdynia 2013” to inicjatywa skierowana do środowiska związanego z technologiami informatycznymi. Jest to jedyny w Polsce konkurs o charakterze akademicko-biznesowym, przygotowywany przez utytułowanych programistów. W drodze eliminacji online wyłonieni zostaną najzdolniejsi studenci i absolwenci kierunków informatycznych, którzy podczas finału w Gdyni zmierzą się ze sobą w bezpośredniej rywalizacji.

Formuła maratonu jest wyjątkowo surowa dla uczestników, konkurs będzie się odbywał bez przerwy przez pełne 24 godziny. W tym czasie 30 trzyosobowych zespołów stawi czoła trzem wymagającym zadaniom programistycznym. Aktualne wyniki drużyn będą podawane do wiadomości wszystkich uczestników, a formuła konkursu sprawi, że rywalizacja między nimi będzie trwała do ostatniej chwili.

Marathon24 realizują wspólnie Gdynia - miasto przyjazne innowacyjności - oraz Asseco Poland i CodiLime.

- Zaangażowanie największej spółki informatycznej w Polsce i zarazem jednego z czołowych graczy na europejskim rynku oprogramowania to gwarancja dużego potencjału przedsięwzięcia. Za stronę techniczną projektu, w tym przygotowanie głównego systemu informatycznego,

odpowiada CodiLime, firma tworząca najwyższej jakości oprogramowanie dla biznesu, założona między innymi przez złotych medalistów mistrzostw świata w programowaniu zespołowym - tłumaczą organizatorzy - Organizujemy Marathon24, aby zachęcić studentów i absolwentów informatyki do pogłębiania wiedzy i stałego inwestowania w siebie. Duch rywalizacji konkursu, jego niezwykła formuła i prestiż to wspólna okazja, by sprawdzić się w wymagających warunkach i zaprezentować swoje umiejętności - tłumaczy Adam Góral, prezes zarządu Asseco Poland.

Twórcy maratonu podkreślają także, że uczestnictwo w rywalizacji może być formą zachęty dla programistów do pozostania w kraju. - Polscy informatycy cieszą się w świecie dużym uznaniem i często decydują się na wyjazd do pracy za granicę. Jako organizatorzy przedsięwzięcia chcemy wyłonić najzdolniejszych młodych programistów i zachęcić ich do pozostania w kraju, a być może także zaprosić do naszego zespołu.

Pracując w takiej firmie jak CodiLime będą mogli oni sprawdzić się w odpowiedzialnych rolach i koordynować ambitne projekty IT. Stawiamy sobie za zadanie zorganizowanie konkursu, w którym udział wezmą osoby, podobne do założycieli i pracowników CodiLime, którym zależy na stałym rozwijaniu swoich umiejętności i pogłębianiu wiedzy - informuje Tomasz Kułakowski, prezes Zarządu CodiLime.

Pierwszą edycję maratonu zapowiedziano na 30 listopada 2013 roku. (GB)

Powiaty wspólnie będą zdobywały pieniądze

Porozumienie partnerskie, którego celem jest wspólne zdobywanie funduszy na modernizację zasobów geodezyjnych i kartograficznych podpisali w Gdyni 4 lipca przedstawiciele pomorskich powiatów.

Pierwszym krokiem do podjęcia wspólnych działań było podpisanie 20 maja 2013 r. na Konwencji Starostów województwa pomorskiego listu intencyjnego. Jego sygnatariuszami byli: główny geodeta kraju, wojewoda pomorski, marszałek województwa pomorskiego oraz 19 pomorskich powiatów. Jako lider - partner wiodący został wskazany prezydent Gdyni. W ramach tego dokumentu w odpowiednio przygotowanych rejestrach publicznych podmioty gospodarcze, instytucje, organy administracji publicznej będą mogły



fol. Bartosz Madejko

umieszczać dane i informacje zlokalizowane przestrzennie. Powszechny dostęp do nich pozwoli skrócić procedury administracyjne i usprawnić procesy inwestycyjne.

Umieszczenie danych gromadzonych przez różne pod-

wystąpienia tych rzeczywistych

Fundusze mają pochodzić z środków krajowych i europejskich z perspektywy finansowej 2014-2020. Przeznaczone zostaną na realizację zadań związanych z budową zharmonizowanych i zintegrowanych rejestrów publicznych. Ich istotą jest modernizacja danych oraz oprogramowań służących do prowadzenia powiatowych zasobów geodezyjnych i kartograficznych.

Porozumienie podpisali przedstawiciele: Gminy Miasta Gdyni, Gminy Miasta Gdańska, Gminy Miasta Sopotu, Miasta Słupsk oraz powiatów: bytowskiego, chojnickiego, człuchowskiego, gdańskiego, kartuskiego, kościerskiego, kwidzińskiego, lęborskiego, malborskiego, nowodworskiego, puckiego, słupskiego, starogardzkiego, sztumskiego, tczewskiego. (GB)

REKLAMA

SUPERSTAL
Producent garaży blaszanych oraz bram garażowych

TYPowe I NA ZAMÓWIENIE

TANIO I SZYBKO

RATY

52/520-44-97 oraz 667-561-233

www.blaszaczki.pl

UZNANE ZA NAJBARDZIEJ OPINIOTWÓRCZE RADIO REGIONALNE W POLSCE

Radio Gdańsk

3. Pozostał Tomasz Góral RADIOWY GOSPODARZ

KANCELARIA RES COGITANS

Windykacja należności. Dochodzenie odszkodowań. Kompleksowa obsługa prawna.

84-200 Wejherowo, ul. Wałowa 28 C
tel. 58 572 64 94 600 421 604

www.rescogitans.pl

Core Wellness

- wewnętrzna siła na lato

PORADY | Spotkania z przyjaciółmi oraz uprawianie aktywności fizycznej to czynności, które według Polek w wieku 45 + są kluczowe do zachowania aktywnego trybu życia pomimo upływu lat, wynika z raportu „Między nami kobietami”.

Okres letni to najlepszy czas, aby zaangażować się w aktywności, które poprawiają kondycję i nastrój. A jaka forma aktywności jest szczególnie polecana seniorom?

- Lata mijają, my nie młodziemy, ale to nie oznacza, że to co najlepsze już za nami. Wręcz przeciwnie, teraz kiedy dzieci mamy już odchowane, powinniśmy bardziej pomyśleć o sobie, o tym co sprawia nam przyjemność i zadbać o siebie - mówi Małgorzata Kalicińska, pisarka, ambasadorka kampanii. - Nie bójmy się być czasami samolubne. To nic złego. Oczywiście dzieci będą potrzebowały nas zawsze, choćby przy opiece nad wnukami, ale warto powiedzieć wprost „Kochani teraz mam chwilę dla siebie”.

Nie zamykajmy się w czterech ścianach, korzystajmy z pięknej pogody, spotkajmy się ze znajomymi, bądźmy aktywne. W naszym społeczeństwie pokutuje przekonanie, że regularna aktywność fizyczna jest zarezerwowana dla ludzi młodych. Tymczasem to nie wiek, ale możliwości zdrowotne, poziom sprawności oraz wydolności ogólnej są podstawą przy wyborze właściwej formy ruchu. Uprawianie sportu nie tylko poprawi kondycję fizyczną seniora, ale także sprawi, że nabierze on energii i być może otworzy się na nowe kontakty. Dodat-



kowo, umiarkowana aktywność fizyczna pozwoli też na większą niezależność osoby starszej.

- Regularne ćwiczenia po 50 roku życia mają ogromne znaczenie. Zapobiegają utracie masy mięśniowej. Z wiekiem zmniejsza się też ruchomość stawów. Nie da się zatrzymać tego procesu, ale dzięki regularnym ćwiczeniom można złagodzić jego objawy. A poza tym mają dobroczynny wpływ na nastrój, a nawet na pracę mózgu - komentuje Katarzyna Popławska, trener fitness.

Dyscypliny sportowe dla seniora mogą być różne. Wszystkie mają jednak te same cele, jak najdłużej utrzymać sprawność osoby starszej, pozytywnie wpływać na jej życie towarzyskie, a przede wszystkim sprawiać jej satysfakcję. Niektóre osoby z dolegliwością (NT) rezygnują jednak z uprawiania aktywności fizycznej. Jaką więc formę aktywności warto wziąć pod uwagę? Technika Pelvicore - program ćwiczeń autorstwa światowej sławy fizjoterapeutki prof. Kari Bo, pomaga osobom

w każdym wieku odzyskać kontrolę nad własnym ciałem i wzmocnić mięśnie dna miednicy, które słabną z wiekiem, przyczyniając się do powstania dolegliwości nietrzymania moczu. Program składa się z niezwykle prostych ćwiczeń, których regularne stosowanie ujędrnia brzuch, zmniejsza i zapobiega bólowi krzyża oraz stawów, poprawia postawę, a nawet doznania seksualne. Nordic walking - marsz z kijkami jest łatwy i szybki do nauczenia na poziomie podstawowym.

Dodatkowo, mogą go uprawiać niemal wszyscy, bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej. Podparcie w postaci kijków podczas spaceru odciąża stawy organizmu oraz wspomaga utrzymanie równowagi przez seniora. Dodatkową zaletą tej formy aktywności jest fakt, że na trening można wybrać się w towarzystwie innych osób, co wpływa na możliwość poznawania nowych ludzi. Aqua aerobic - aktywność fizyczna w wodzie jest również bardzo dobrym pomysłem dla osób starszych. Ćwiczenia na basenie angażują większość mięśni, a równocześnie nie są przeciążające dla organizmu. Woda dobrze wpływa na kondycję stawów, w porównaniu z aerobikiem ich obciążenie jest mniejsze. Decydując się na aqua aerobic najlepiej zapisać się na grupowe zajęcia prowadzone pod okiem trenera. Jazda na rowerze - trening na rowerze jest bardzo skuteczny we wzmocnieniu mięśni nóg i spalaniu tłuszczu, dlatego jest szczególnie polecany osobom z nadwagą. Regularne przejażdżki (3-4 razy w tygodniu) pozwalają obniżyć także poziom „złego” cholesterolu i podwyższyć poziom „dobrego”. Warto jednak podczas przejażdżki zadbać o bezpieczeństwo i zaopatrzyć się w kask, który będzie chronił głowę z każdej strony. Dodatkowo, sprzęt powinien ułatwiać wsiadanie, wygodną pozycją podczas jazdy oraz łatwą obsługą przerzutek. (DD)

Akademie Przyjaciół Pszczół

ZDROWIE | Wraz z początkiem wakacji ruszyły Akademie Przyjaciół Pszczół czyli edukacyjny program dla dzieci uczęszczających na wakacyjne zajęcia dodatkowe do świetlic, szkół, domów kultury i innych placówek w swojej okolicy. W ramach Akademii opiekunowie i wychowawcy będą mogli skorzystać ze scenariuszy kreatywnych zajęć po-

ruszających tematykę przyrodniczą. Głównym celem Akademii Przyjaciół Pszczół jest edukacja poprzez zabawę i zwrócenie uwagi najmłodszych na świat owadów pszczołowych, w szczególności zagrożonych pszczół. Ogólnopolska akcja odbywa się w ramach trzeciej edycji programu „Z Kujawskim pomagamy pszczołom”. Uczestnicy Akademii dla

dzieci w wieku 6-13 lat dowiedzą się m.in. jak odróżnić pszczołę od innych owadów, czy należy się jej bać i jak, stosując proste Zasady Przyjaciela Pszczół, realnie pomagać tym pożytecznym, ale zagrożonym owadom. Młodzi Przyjaciele Pszczół po zakończeniu Akademii i realizacji zasad staną się Przyjaciółmi Pszczół i będą mogli wspólnie 8 sierpnia

obchodzić pierwszy w Polsce Wielki Dzień Pszczół. W ramach Akademii organizowane są także konkursy dla uczestniczących placówek, wychowawców i opiekunów oraz dzieci. Pierwszy, trwający do 15 sierpnia to „Jak realizujecie Zasady Przyjaciół Pszczół?” polega na przesłaniu krótkiej prezentacji ze zdjęciami dokumentującymi działania wspiera-

jące pszczoły. Jury konkursu nagrodzi trzy najlepsze prace (bony sieci Media Markt) oraz rozda wyróżnienia (20 bonów oraz 30 zestawów gadżetów). Drugi konkurs „Obchody Wielkiego Dnia Pszczół” to szansa na zaprezentowanie kreatywnego sposobu uczczenia święta poświęconego pszczołom i zaangażowania społeczności lokalnych: sąsiadów, przyjaciół, rodzin czy całych miejscowości w działania mające na celu ochronę tych owadów. Dziesięć placówek może zdobyć dodatkowe bony. (DD)

Badanie testem

NOWOŚĆ | Zanim zaczniesz leczyć się sami na wakacjach, zróbmy test i przygotujmy się do rozmowy z lekarzem. Każdy z nas sięga po leki OTC (preparaty dostępne bez recepty) kiedy boli głowa, brzuch czy stawy. Niekiedy stosujemy takie leki, nie zastanawiając się czy preparat jest odpowiednio dobrany, czy leczymy przyczynę naszych dolegliwości, a może jedynie łagodząmy objawy. Nie mamy czasu, by umówić się na wizytę do lekarza, tym bardziej, że droga do specjalisty jest bardzo długa, najpierw trzeba udać się do lekarza rodzinnego. Ten skieruje nas na badania, a potem do specjalisty, gdy wyniki budzą obawy lub wątpliwości. Nic dziwnego, że pacjentom zależy na

skróceniu tej drogi. Mogą nam w tym pomóc profesjonalne testy diagnostyczne do użytku domowego. W wielu wypadkach zanim sięgniemy po lek bez recepty warto wykonać test i sprawdzić, co może być przyczyną dolegliwości, a następnie skonsultować nasze wątpliwości z lekarzem. Dlatego właśnie powstała marka Domowe Laboratorium skupiająca profesjonalne testy do użytku domowego. Większość z tych testów sprawdzała się w profesjonalnych laboratoriach diagnostycznych. Teraz trafiły w ręce pacjentów, jako doskonałe narzędzie propagujące profilaktykę prozdrowotną oraz pomagające dokonać trafego wyboru sposobu leczenia. (DD)

POChP

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc – Rozedma

- Masz zdiagnozowane POChP?
- Masz więcej niż 40 lat?
- Palisz lub palisz papierosy?
- Cierpisz na choroby układu krążenia lub cukrzycę?

Zapraszamy na BEZPŁATNĄ konsultację lekarską

Gdynia, ul. Władysława IV 59
tel. 58 712 80 00

Wszystko, czego chcesz. Zawsze i wszędzie.

www.mediamarkt.pl

**NAJWIĘKSZY
NA ŚWIECIE
MEDIA MARKT**



Dystrybutor wody

Kostkarka

No Frost

3499,-

Klasa energetyczna **A+**

LG GS 3159 PVBV
Chłodziarko-zamrażarka

Sterowanie elektroniczne, wyświetlacz LED, wymuszona cyrkulacja powietrza, No Frost, wbudowany barek, alarm otwartych drzwi, regulacja półek, poziom hałasu 40 dB, (WxSxG): 175,3 x 89,4 x 72,5 cm. Nr art.1129129

GDYNIA
ul. Kcyńska 27c

Centrum Obsługi Klienta:
801 420 420 z telefonów stacjonarnych
915 915 420 z telefonów komórkowych

www.mediamarkt.pl

MediaMarkt®

Nie dla idiotów!

Arka sprawdzana przez kluby Ekstraklasy

Łukasz Krzeziński
l.krzeziński@expressy.pl

PIŁKA NOŻNA | Żółto-niebiescy przygotowują się do inauguracji I-ligowych zmagania. W meczach kontrolnych z zespołami Ekstraklasy piłkarze Arki prezentują się więcej niż poprawnie.

W piątek będzie kolejna okazja, aby gdynianie zmierzyli się z zespołem z krajowej elity. Będzie nim Zawisza Bydgoszcz, a więc beniaminek Ekstraklasy i drużyna, z którą Arka rywalizowała w zeszłym sezonie. Początek

spotkania o godzinie 17.30 w Bydgoszczy.

Ostatnie dwa sparingi z zespołami z Ekstraklasy zakończyły się dla Arki remisami. Najpierw był to wynik 0:0 uzyskany w meczu z Pogonią Szczecin, a we wtorek 1:1 w meczu z Podbeskidziem Bielsko-Biała. Od początku meczu Arka grając aktualnie chyba najmocniejszą jedenastką prowadziła grę i stwarzała sobie sytuacje podbramkowe. Z drugiej strony obrońcy nie dopuszczali Podbeskidzia w obręb bramki Michała Szromnika. Okazje do zdobycia goli mieli Radosław

Pruchnik, Arkadiusz Aleksander czy Dawid Kubowicz.

Po bezbramkowej pierwszej połowie po zmianie stron Arce udało się w końcu wyjść na prowadzenie. Z rzutu różnego dośrodkował Marcin Radzewicz a piłkę w bramce umieścił Aleksander.

W 60 minucie trener Paweł Sikora wpuścił do gry drugą jedenastkę. Podbeskidzie osiągnęło przewagę i już w 68 minucie doprowadziło do wyrównania. Więcej goli nie padło, więc dla Arki był to drugi sparingowy remis z zespołem z Ekstraklasy.

Warto przypomnieć, że w ostatnich dniach kontrakty podpisało dwóch Brazylijczyków. Marcus da Silva postanowił pozostać przy Olimpijskiej jeszcze przez dwa lata. Także na taki okres z gdynińskim klubem związał się Glauber.

Arka Gdynia - Podbeskidzie Bielsko-Biała 1:1 (0:0)
Bramki: Aleksander 55' - Kupczak 68'
Arka (1. połowa): Szromnik - Tomasiak, Sobieraj, Jarzębowski, Kubowicz - Radzewicz, Pruchnik, Szwoch, da Silva - Jamróz, Aleksander
Arka (II połowa, od 60 minuty): Kamola - Glauber, Galecki, Marcjanik, Stolec - Kato, Fujikawa, Pietkiewicz, Szulc - Szubert, Wojowski



Fot. www.arka.gdynia.pl

KOSTBET
ZAKŁAD PRODUKCJI
KOSTKI BRUKOWEJ

KRAWĘŻNIKI I OBRZEŻA

PLYTY CHODNIKOWE

PLYTY AZUROWE

KOSTKI BRUKOWE

Twój pewny krok

Miszewko 39 tel.: 58 684 85 43
80-297 Banino kom: 602 655 356

e-mail: kostbet@kostbet.com.pl

Bilety: eBilet.pl eventim empik www.MAKROCONCERT.pl

SERJ TANKIAN
z Orkiestrą Symfoniczną
Polskiej Filharmonii Bałtyckiej

the Fleet The Dead
Symphony
Introducing Serj's New Symphony
Orca

12.10 GDAŃSK/SOPOT ERGO ARENA

Jeśli pokochałeś "Buena Vista Social Club" nie możesz przegapić tego show!
Der Spiegel

PASIÓN DE BUENA VISTA

El Director Artístico: Antonio Alberto Aguilar Castro

25.10 GDYNIA HALA GDYNIA

expres impresaria doryn polskafilm DOŁĘŻYTA prestif generalia 11

Strzeleckie sukcesy Floty

STRZELECTWO | Wrocław stał się strzelecką stolicą Polski goszcząc na swoich obiektach ponad dwustu zawodników, nie tylko z Polski.

Wśród uczestników Mistrzostw Polski nie zabrakło także zawodników sekcji strzeleckiej WKS FLOTA Gdynia, którzy od lat stanowią krajową czołówkę.

W konkurencjach Pistolet Centralnego Zapłonu podium należało do trzech zawodników Floty: Piotra Daniluka, Radosława Podgórskiego i Tomasza Królka. Podobnie sytuacja wyglądała w Pistoletcie Szybkostrzelnym. Tu dominowali dwaj zawodnicy: Damian Klimek i R. Podgórski, zdobywając odpowiednio złoto i brąz. Trzecią konkurencją był Pistolet Standard. Tym razem złoto przypadło w udziale P. Danilukowi i brąz R. Podgórskiemu.

Bardzo dobrze radziły sobie także: Sławomira Szpek, Agnieszka Korejwo i Sandra Stankiewicz. W konkurencji Pistolet Pneumatyczny brąz

wywalczyła S. Stankiewicz. W Pistoletcie Sportowym wygrała S. Szpek zaś na trzecim stopniu podium stanęła A. Korejwo. Swój start strzelcy Floty okrasili także trzema złotymi medalami drużynowymi.

Podsumowując, w indywidualnym dorobku medalowym strzelców znalazły się cztery złote i cztery srebrne i cztery brązowe. W klasyfikacji drużynowej trzy złote krążki.

Tydzień później na tej samej Wrocławskiej strzelnicy odbyły się Młodzieżowe Mistrzostw Polski w których w pistolecie szybkostrzelnym ponownie triumfował Damian Klimek. A wśród juniorów brązowy medal w pistolecie dowolnym wywalczył Kamil Gersten. Szóste miejsce po finałowej rozgrywce w konkurencji karabinowej 60 strzałów leżąc wywalczył nasz młody junior Patryk Błażuk.

Ł.Krzeziński

KOMENTUJ na stronie
pomorski.info

**Tylko 5 minut
i wiesz wszystko!**

Sprawdź kredyt gotówkowy

Przejdź do meritum

meritubank ICB

Oddział Meritum Banku

Gdańsk, ul. Targ Drzewny 12/14, tel. 58 767 07 50, godziny otwarcia: pn-pt: 9.00-18.00

Od 29 lipca br. placówka przeniesiona do nowej lokalizacji: Gdańsk, ul. Grunwaldzka 472

Pełna informacja o kredycie, opłatach i prowizjach jest dostępna na www.meritumbank.pl oraz w placówkach Banku.

