

CODZIENNOŚĆ JAK TOR PRZESZKÓD

Czy nasze miasto jest przystosowane dla osób niepełnosprawnych? Wydawać by się mogło, że lata walki z przysłowiowymi „trzema schodami” mamy już za sobą. A jednak – nie!

Dorota Korbut
d.korbut@expressy.pl

- Żeby zacząć to zmieniać i lepiej zapoznać się z problemami osób niepełnosprawnych, wybrałam się na spacer po dzielnicy razem z Karoliną, poruszającą się na wózku inwalidzkim oraz Krzysztofem, który utracił wzrok – relacjonuje Lechosław Dzierżak, społecznik i radny dzielnicy Dąbrowy.

Ekipa rozpoczęła spacer od terenu własnej dzielnicy. Niestety – okazało się, że osoba niepełnosprawna, poruszająca się na wózku, niejednokrotnie natrafiała na przeszkody, głównie w postaci schodów. Nagminnym problemem był także brak podjazdów.

- Większość naszej dzielnicy Karolina mogła pokonać jadąc bezpośrednio po ulicy, czyli razem z ruchem samochodowym – dodaje L. Dzierżak. - Po chodniku nie mogła jechać z powodu zbyt wysokiego krawężnika. Od początku przypuszczałam, że może być z tym słabo. Wiele spraw jest bowiem realizowanych bez planu. I potem pojawiają się problemy, których na co dzień, chodząc na własnych nogach, się nie dostrzega. Widać je dopiero z perspektywy wózka.

Czy niepełnosprawny może sam załatwić swoje codzienne sprawy? Np. pójść po zakupy, czy wstąpić na pocztę, by zapłacić rachunki lub odebrać korespondencję? Karolina Kneba nie mogła wejść do wielu sklepów, gdyż często brakowało tam podjazdów. Z kolei na terenie



Karolina Kneba napotkała na drodze wiele przeszkód. Tutaj - schody zbyt wąskie i zbyt strome, żeby podjechać na nie wózkiem inwalidzkim

poczty przy ulicy Nagietkowej jest podjazd, a nawet dzwonek po pomoc. Jednak poruszając się na wózku... nie można do

niego podjechać. Najpierw są do sforsowania inne przeszkody: bardzo zniszczony chodnik, brak podjazdów,

zarośnięte i zastawione samochodami przejścia.

Na tym jednak nie koniec...
Więcej – na str. 3

Małżeństwa na medal

W gdyńskim Urzędzie Stanu Cywilnego odbyła się uroczystość wręczenia przyznanych przez Prezydenta RP medali za długoletnie pożycie małżeńskie.

Te wyjątkowe odznaczenia otrzymali: Urszula i Władysław Bólowie (50 lat), Irena i Alfons Gorowsky (50 lat), Krystyna i Marian Kreftowie (50 lat), Małgorzata i Konrad Kukliński (50 lat), Regina i Zbigniew Maderowie (50 lat), Jadwiga i Krystian Makowsky (50 lat), Elżbieta i Czesław Mrukowie (50 lat), Gertruda i Edmund Sikorscy (50 lat), Urszula i Tadeusz Waloszczykowie (50 lat), Maria i Józef Wosek (50 lat), Kazimiera i Janusz Wyrzykowsky (50 lat), Konrada i Jerzy Tłokiński (60 lat), Krystyna i Jan Słosowsky (54 lata), Jadwiga i Januariusz Janochowie (50 lat), Karolina i Jerzy Jaworscy (50 lat), Jadwiga i Bogumił Kowalscy (50 lat), Krystyna i Jan Ohs (50 lat), Jadwiga i Edwin Piotrowscy (50 lat), Brygida i Hubert Puszczyński (50 lat), Daniela i Zbigniew Siwicy (50 lat), Anna i Stefan Wilcowie (50 lat), Gertruda i Antoni Witomscy (50 lat).

Gratulujemy!
Oprac. DK

czwartek, 7 sierpnia 2014 r.
Nr 29 (247) NAKŁAD 15 000 EGZ.

**Najchętniej
czytana gazeta
w Gdyni**



www.pomorski.info

**Sprawdź
informacje
z całego Pomorza!**



[fb.com/pomorski.info](https://www.facebook.com/pomorski.info)

Zadecyduj o budżecie!

Urząd Miasta Gdyni oraz Fundacja Badań i Innowacji Społecznych Stocznia zapraszają mieszkańców do udziału w spotkaniu „Porozmawiamy o Budżecie Obywatelskim w Gdyni”.

Organizatorzy zachęcają wszystkie osoby zainteresowane Budżetem Obywatelskim do przyścia i podzielenia się swoimi opiniami. W trakcie spotkania wspólnie zastanowią się m. in. nad tym, jak przebiega proces ustalania budżetu oraz co zrobić, aby więcej osób głosowało i

składało projekty, a także jaki jest wpływ Budżetu Obywatelskiego na miasto i jego funkcjonowanie. Wnioski ze spotkania zostaną uwzględnione w planowaniu kolejnych edycji budżetu.

Spotkanie odbędzie się w piątek, 8 sierpnia 2014 r., o godz. 17.30, w Pomorskim Parku Naukowo - Technologicznym Gdynia przy al. Zwycięstwa 96 - 98, budynek Biurowo-Laboratoryjny, sala F 0.17. Przewidywany czas spotkania 2,5 godziny (do godz. 20.00). **oprac. DK**



Warto porozmawiać o Budżecie Obywatelskim

REKLAMA EG/16/2012/3.D

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



KULTURA

Darmowe foto-warsztaty

Bezpłatne zajęcia z fotografii portretowej poprowadzi od 8 do 10 sierpnia na Kulturalnej Plaży Trójki w Sopocie Filip Ćwik – znany fotograf. W sumie zorganizowanych zostanie 7 sesji warsztatowych: dwie w piątek, trzy w sobotę i dwie w niedzielę. Osoby, które nie zakwalifikują się na zajęcia z Filipem Ćwikiem, mają szansę otrzymać własny portret zrobiony aparatem w technologii fotografii natychmiastowej.

TECHNOLOGIA

Programiści na start!

Gdynia, CodiLime i Asseco Poland zorganizują wspólnie drugą edycję międzynarodowego zespołowego konkursu programistycznego „Asseco Programming Marathon24 Gdynia 2014. Powered by CodiLime”. Kwalifikacje odbędą się on-line, a Wielki Finał, trwający 24 godziny, rozpocznie się 29 listopada br. w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym Gdynia. Zgłosić się może każdy, niezależnie od wieku.

ROZRYWKA

Muzyczne lato



Do końca sierpnia potrwa Muzyczne Lato w Parku Miejskim w Wejherowie. Scena letnia zaprasza w każdą niedzielę sierpnia, o godz. 17.00. Wakacyjne koncerty w Parku Miejskim cieszą się sporym zainteresowaniem nie tylko mieszkańców Wejherowa, ale także turystów. Na stałe zagościły już w kalendarzu imprez kulturalnych miasta. Wstęp wolny!

DESIGN

Promocja rękodzieła

„Poroża Sztuki - Dizajnerzy Atakują” to cykliczne wydarzenie prezentujące zarówno prace wychodzące spod utalentowanych rąk, jak również promujące artystów rękodzielników, w szczególności studentów i absolwentów kierunków projektowych uczelni artystycznych z całej Polski. Do 17 sierpnia na przedprożach Gdańskiej Gallerii Guntera Grassa będzie można zobaczyć i zakupić takie prace.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE
gospodarcze z Pomorza

- gospodarka
- biznes
- nieruchomości
- inwestycje
- finanse
- motoryzacja

[/pomorski.info](http://pomorski.info)

Szwajcarski weekend

Druga edycja Weekendu Szwajcarskiego, który rok temu przyciągnął setki gdynian, odbędzie się w sobotę i niedzielę - 9 i 10 sierpnia - na terenie Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego Gdynia.

Wydarzenie jest doskonałą okazją, by poznać bliżej Szwajcarię - jej kulturę, tradycję i obyczaje. Na sobotę zaplanowano warsztaty „Kulinarnie po szwajcarsku”, warsztaty Szwajcaria po raz drugi w Gdyni kreatywne z FABLAB Trójmiasto, podczas których powstaną małe, ekologiczne meble, warsztaty komiksowe, których uczestnicy stworzą komiksową reklamę wybranej szwajcarskiej specjalności, oraz kuglar-skie. Będzie pokaz filmów związanych ze Szwajcarią realizowanych przez Planet Doc+, własnoręczne tworzenie naturalnych mydeł, warsztaty D.I.Y i wspólne granie w Love Land - szwajcarską grę odpowiadającą w przystępny sposób na trudne pytania dotyczące edukacji seksualnej. Przez cały czas oglądać będzie można wystawę zdjęć ze Szwajcarii, poznać szwajcarską literaturę czy wspinać się na ścianie wspinaczkowej.



Fot. wymiennikownia

Ubiegłoroczna edycja była okazją do degustacji szwajcarskich specjalności

oczywiście pod wspólnym mianownikiem, jakim jest Szwajcaria.

Weekend Szwajcarski organizowany jest w ramach prowadzonego w Gdyni projektu „Wymiennikownia - innowacyjna przestrzeń współpracy na rzecz młodzieży” współfinansowanego przez Szwajcarię.

Patronat honorowy nad imprezą objęli Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni oraz Ambasada Szwajcarii w Polsce. Szczegółowy program znaleźć można na facebookowym profilu projektu Wymiennikownia. Wydarzenie otwarte jest dla wszystkich, na warsztaty obowiązują zgłoszenia!

Oprac. DK

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Zielony żaglowiec płynnie do Gdyni

Zielony kadłub to jego znak rozpoznawczy. Jeden z najbardziej charakterystycznych żaglowców świata - Alexander von Humboldt II - potwierdził obecność na Operacji Żagle Gdyni.

Pierwszy Alexander von Humboldt przeszedł na emeryturę, a w służbie zastąpił go nowy - wybudowany w 2011 roku - statek, którego kadłub co prawda też jest zielony, ale żagle już białe. Nowy Alex przyplynie do Gdyni po raz pierwszy.

Żeglarska kariera pierwszego Alexandra von Humboldta rozpoczęła się w 1988 roku. Wówczas, po gruntownym remoncie, stary latarniowiec z 1906 roku zyskał nowe imię i otakowanie według projektu inżyniera Zygmunta Chorenia. Zielone ubarwienie zawdzięcza... sponsorowi - jednemu z niemieckich producentów piwa, w którego słynnej reklamie wystąpił. Od tego czasu Alex, jak pieczołowicie nazywany był statek przez żeglarską brać, wielokrotnie brał udział w regatach i złotach żaglowców, także tych w Gdyni (w 2003 i 2009 roku), gdzie zaskarbił sobie spore grono sympatyków. Po 23 latach służby wysłużony bark sprzedano. Kolejne rozdziały morskiej legendy pisze już jego następcą, Alexander von Humboldt II. Nowy żaglowiec to także



Fot. DSS T Deutsche Stiftung Sailing Training

Charakterystyczny zielony kadłub to znak rozpoznawczy jednostki

trzymasztowy bark. Jest nieco większy od poprzednika, a jego 65-metrowy kadłub również pomalowano na zielono. Zmieniła się jednak barwa żagli. Symboliczna zmiana war-

ty miała miejsce 23 września 2011 roku, kiedy to obie jednostki pod żaglami wymieniły saluty na redzie Bremerhaven. Podczas zlotu żaglowców Operacja Żagle Gdyni nowy

Alex zacumuje przy gdyńskiej kei po raz pierwszy. Z pewnością zdobędzie co najmniej tyle samo miłośników, co jego poprzednik. **Oprac. DK**

Dzielnica nie dla wszystkich

Przeszkody dla osób niepełnosprawnych w samodzielnym poruszaniu się po mieście to przede wszystkim: dużo drzew, których gałęzie wystają na chodnik, zarośnięte i zbyt wysokie krawężniki oraz słupki, znaki i latarnie, postawione nierzadko... na środku chodnika.

Dorota Korbut
d.korbut@expressy.pl

- Niewidomi często poruszają się wzdłuż krawężnika, traktując go jak punkt odniesienia i od niego wyobrażają sobie, jak biegnie dalszy ciąg chodnika – wyjaśnia Lechosław Dzierżak. - W przypadku, gdy krawężnik jest krzywy i zarośnięty, osoba o białej lasce gubi trasę. A jak na środku jeszcze stoi słupki - wchodzi prosto na niego!

Wolontariusze sprawdzali dostosowanie obiektów do potrzeb niepełnosprawnych



fot. Lechosław Dzierżak

Pałapki na każdym kroku

Uczestnicy tego niecodziennego spaceru doszli do wniosku, że na terenie dzielnicy jest wiele utrudnień dla osób niepełnosprawnych. Wiele miejsc jest całkowicie dla nich niedostępnych. A dodatkowo „miejska dżungla” obfituje w prawdziwe pałapki, czyli takie miejsca, w których niepełno-

sprawni są narażeni na wiele niebezpieczeństw.

- Żeby to naprawiać, potrzebne są spore środki finansowe, a także odpowiednie planowanie i inwestowanie z głową – dodaje L. Dzierżak. - Chodzi o to, żeby

nowe inwestycje nie powodowały kolejnych utrudnień. A tak się niestety czasem zdarza. Listę kilkunastu utrudnień, które można poprawić niewielkimi środkami, już przekazałem do Zarządu Dróg i Zieleni. Jest szansa, że w

najbliższym czasie część przeszkód zostanie usunięta, ale jest jeszcze naprawdę wiele do zrobienia.

Daleko od ideału

To nie była pierwsza akcja, zorganizowana przez gdyńskich społeczników. Wcześniej sprawdzali oni lokale komisji wyborczych. Spośród 121 gdyńskich obwodów głosowania w wyborach do Parlamentu Europejskiego 33 zostały oznaczone jako „lokale wyborcze dostosowane do osób niepełnosprawnych”.

- Sprawdziliśmy 7 obwodów zlokalizowanych w 4 szkołach na Dąbrowie, Karwinach oraz Wielkim Kacku – mówi Lechosław Dzierżak.

Wyniki eksperymentu prezentowały się następująco: 2 komisje dostosowane idealnie (28,6 %), 3 komisje prawie idealnie (42,9 %), 1 komisja, do której bardzo trudno dojechać, ale z pomocą się da (14,2 %), 1 komisja niedostosowana do potrzeb osoby na wózku (14,2 %).

- Niestety tak kiepskie dostosowanie wielu obwodów głosowania uniemożliwia niektórym osobom oddanie głosu – uważa L. Dzierżak. - Miejsca, oznakowane jako przystosowane do osób niepełnosprawnych, powinny być faktycznie przygotowane dla takich osób.

Bulwar jak nowy



Fot. gdyńia.pl

Prace przy naprawie zarwanej nawierzchni

Ekipa remontowa Zarządu Dróg i Zieleni w Gdyni zakończyła prace naprawy zapadniętej ścieżki rowerowej na Bulwarze Nadmorskim, przy Skwerze Arki Gdynia. Koszt usunięcia zniszczeń wywołanych gwałtowną burzą wyniósł około 15 tys. złotych.

Gwałtowna burza, połączona z nawałnicą, dokonała sporych zniszczeń w Gdyni, zwłaszcza na Bulwarze Nadmorskim. Wdarła się też pod węzeł Wzgórze św. Maksymiliana i przejście pod torami PKP na wysokości ul. Żwirki i Wigury oraz do ogrodów działkowych w Małym Kacku.

kilkumetrowym odcinku ścieżka rowerowa, a błoto rozlało się na całej niemal długości Bulwaru Nadmorskiego.

Deszczówka, dla której nie było ujścia kanałem, wypełniła tunel pod węzłem św. Maksymiliana do wysokości 2,5 m oraz przejście dla pieszych pod torami PKP na przedłużeniu ul. Żwirki i Wigury. Nie była konieczna interwencja służb komunalnych dla jej usunięcia, jednak został po niej piasek.

Kłopotliwe błoto

Krata u wylotu kanału ma zapobiegać wchodzeniu do niego ludzi i zwierząt. Okazała się jednak barierą, na której zatrzymały się gałęzie, liście, śmieci tworząc dla wody tamę. Naprawa uszkodzeń na bulwarze poszła sprawnie i dobiegła końca. O wiele gorzej było ze sprzątaniem grubej warstwy zalegającego błota, którego nie sposób było usunąć mechanicznymi zamiatarkami.

oprac. DK

Woda była wszędzie

Kanał zbierający wody deszczowe z znacznej części Śródmieścia i wyprowadzający je do morza na początku al. Marsz. Piłsudskiego, został zatłoczony sphywającymi śmieciami na zakratowanym wylocie. Woda pod wielkim ciśnieniem wybiła na zewnątrz kanału. Zapadła się na

Twoje OC i AC może być tańsze!

Przed zakupem ubezpieczenia OC i AC warto porównać ceny polis dostępnych na rynku. Może się okazać, że do tej pory przepłacaliśmy, i to stono, za nasze ubezpieczenie. Różnice w cenach mogą wynosić nawet kilkaset złotych! Co zrobić żeby płacić mniej?



Najkorzystniejszą polisę, szybko i w prosty sposób możemy wybrać i kupić w multiaencji CUK Ubezpieczenia. W zaledwie kilka minut, na miejscu w placówce lub telefonicznie, otrzymamy bezpłatną symulację cen polis OC i AC spośród ofert 30 Towarzystw Ubezpieczeniowych.

CUK posiada system informatyczny, dzięki któremu możliwe jest szybkie i pre-

czyjne wyliczenie składek ubezpieczeń OC, AC oraz całych pakietów ubezpieczeniowych. Po wpisaniu podstawowych informacji na temat kierowcy i jego pojazdu, program przeprowadza precyzyjną symulację cen oraz dobiera zakres polisy, który interesuje klienta. Po chwili otrzymujemy gotowy, bezpłatny wydruk, który zawiera aktualne ceny polis różnych Towarzystw Ubezpieczeniowych.

Porównuj ceny, oszczędzaj czas i pieniądze

Już nie musimy poświęcać kilku godzin, czy nawet dni, poszukując najtańszej polisy w wielu Towarzystwach, a różnica w cenach może wynosić nawet kilkaset złotych! W jednym miejscu, w placówce CUK, możemy znaleźć, wybrać i zakupić polisę. Dzięki systemowi CUK dobór ubezpieczenia staje się prosty i przyjemny, a co najważniejsze – tańszy! Co więcej, w CUK możemy podzielić swoją polisę aż na 11 rat, a pierwszą z nich zapłacić dopiero po 3 tygodniach.

Sprawdź jak tanie może być Twoje OC i AC!

Po bezpłatną kalkulację zadzwoń do konsultanta pod numer 22 33 00 300. Infolinia czynna jest cały tydzień: pn.-pt. 8:00 - 20:00; sb.-nd. 10:00 - 18:00.

CUK Ubezpieczenia w Gdyni:

ul. Świętojańska 134,
tel. 58 620 29 50,
ul. Morska 101,
tel. 58 661 32 95.

Adresy i godziny otwarcia pozostałych placówek w regionie znajdziesz na www.cuk.pl

Masz problemy kardiologiczne?

Jedno serce... musi wystarczyć na całe życie

Postuchaj rady swojego serca:

... Wykonaj badania profilaktyczne

Dla Pacjentów, którzy przeszli zawał serca, udar, zabieg na sercu lub na naczyniach:

- ✓ bezpłatne badania krwi
- ✓ poziom cholesterolu
- ✓ próby wątrobowe

- ✓ morfologia i OB
- ✓ konsultacja wyników

tel. 58 731 21 91

Wszystkie badania oraz konsultacje są bezpłatne. Otrzymasz wyniki badań.

SYNEXUS Gdynia, Władysława IV 59
CENTRUM MEDYCZNE

www.serceradzi.pl
facebook.com/C.M.SynexusPolska

Toruń – miasto, które porusza na lato

Toruń to miasto niezwykle. Nie tylko ze względu na fakt, że to właśnie tu urodził się Mikołaj Kopernik. Wyjątkowy klimat gotyckiego grodu, smak znakomitych pierników oraz liczne atrakcje turystyczne sprawiają, że jest to jedno najchętniej odwiedzanych przez turystów miejsc w Polsce.



Impreza sportowa Basket Cup



Nocna panorama miasta

Lato w Toruniu to również czas ciekawych wydarzeń sportowych i kulturalnych. Nie zabraknie ich również podczas długiego sierpniowego weekendu. Już w piątek 15 sierpnia wyjątkowych wrażeń dostar-

czyć może nocne zwiedzanie Wieży Ratuszowej, z której widok rozciąga się całą, wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, starówkę. W sobotę o godz. 20.00 odbędzie się na Scenie Letniej na Rynku Sta-

romiejskim koncert Andrzeja Sikorowskiego z grupy „Pod Budą”. Krakowski bard wykona zarówno najpopularniejsze, jak i te mniej znane piosenki ze swoich solowych albumów.

Toruń nazywany jest mia-

stem aniołów. Jeden z nich jest od wieków wpisany jest w herb miasta. W niedzielę, 17 sierpnia, miasto będzie gościło najlepszych lotników na świecie. Nie będą nimi anioły, ale piloci biorący udział w - odby-

wających się po raz pierwszy w Polsce - Rajdowych Samolotowych Mistrzostwach Świata.

Na gości czeka również bogata oferta kulturalna Muzeum Okręgowego, Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy oraz

Centrum Sztuki Współczesnej. Tego lata Toruń, nie tylko podczas długiego sierpniowego weekendu, nieustannie porusza sztuką, kulturą i sportowymi emocjami.

Oprac. DK

TORUŃ MIASTO KTÓRE PORUSZA NA LATO

15 SIERPANIA	RYNEK STAROMIEJSKI NOCNE ZWIEDZANIE WIEŻY RATUSZOWEJ	16 SIERPANIA	GODZ. 20.00 ANDRZEJ SIKOROWSKI Z GRUPY "POD BUDA"	17 SIERPANIA	LOTNISKO AEROKLUBU POMORSKIEGO 19 RAJDOWE SAMOLOTOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA
------------------------	--	------------------------	---	------------------------	--

Parkuj, płać i płacz

Z początkiem lipca zmieniły się zasady wydawania kart parkingowych dla osób niepełnosprawnych. Niektórzy czują się pokrzywdzeni.

Z naszą redakcją skontaktował się mieszkaniec Gdyni Leszczynek.

- Jestem zbulwersowany tą sytuacją - nie ukrywa nasz czytelnik. - Przecież jest oczywiste, że ni stąd ni zowąd nie przestałem nagle być osobą niepełnosprawną. Dlaczego zatem mam teraz, bez konkretnej przyczyny, wyrabiać sobie nową kartę i do tego jeszcze za to płacić?

Niestety, przepisy są nieubłagane. Okazuje się, że od miesiąca obowiązują nowe zasady wydawania kart parkingowych dla osób niepełnosprawnych oraz placówek zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych.

Karta tylko na 5 lat

Jak informuje MOPS w Gdyni, od 1 lipca organem wydającym kartę parkingową jest przewodniczący zespołu



Niepełnosprawni kierowcy parkują na wyznaczonych miejscach

Przydatne informacje

Dla mieszkańców Gdyni i Sopotu organem wydającym kartę parkingową jest Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Gdyni przy ul. Grabowo 2.

Sprawy dotyczące kart parkingowych można załatwiać od wtorku do piątku w godzinach 09:00 - 14:00. W związku z nowymi przepisami zainteresowani są proszeni o osobiste stawiennictwo w siedzibie zespołu lub o kontakt telefoniczny (tel. 58 782 01 28) w celu ustalenia uprawnień do nowej karty parkingowej.

ds. orzekania o niepełnosprawności, właściwy ze względu na miejsce stałego pobytu osoby niepełnosprawnej w rozumieniu przepisów o ewidencji ludności i dowodach osobistych.

Kartę parkingową wydaje się na wniosek osoby niepełnosprawnej lub placówki. Osobie niepełnosprawnej na okres ważności orzeczenia, jednakże nie dłużej niż na okres 5 lat, a placówce - na okres 3 lat. Karty parkingowe wydane do 1 lipca 2014 r. zachowują ważność do dnia określonego jako data ważności karty, nie dłużej jednak niż do dnia 30 listopada 2014 r.

Płatne za każdym razem

Opłata za wydanie karty parkingowej wynosi 21 zł.

- To niekorzystne rozwiązanie dla mnie - argumentuje czytelnik. - Przecież za 5 lat nic się nie zmieni. Nadal nie będę sprawny tak samo, jak było to do tej pory. Ale będę musiał zapłacić za kartę - teraz i co każde kolejne 5 lat.

Dorota Korbut

Hamburgery atakują!



foto: MBP Gdynia

Spektakl jest przeznaczony nie tylko dla dzieci

Moda na hamburgery, hot-dogi, czipsy i coca-colaę przyćmiła zwykłą marchewkę i selera... Ale Teatr Gargulec spieszy na ratunek podatnym na wszechobecne reklamy dzieciom.

21 sierpnia, w czwartek, o godz. 17.00 w Filii nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej (ul. Podchorążych 10a, Gdynia Oksywie) na chętnych czeka spektakl „Hamburgery atakują!” Wszystko jak zawsze na wesoło - piosenki i śmieszne postacie. Główna bohaterka bajki, Marchewa - pełna

życia, energiczna dziewczyna - spróbuje zmienić złe nawyki żywieniowe swojego ociężałego przyjaciela, Felka. Nie będzie to proste zadanie. Felka czeka trudna droga, podczas której odkrywać będzie nowe smaki, kształty i kolory warzyw i owoców. Organizatorem jest Rada Dzielnicy Oksywie w ramach projektu „Kultura w dzielnicy”. Wstęp wolny! DK

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Wydawnictwo prasowe Nordapress poszukuje osoby na stanowisko:

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY REKLAM

OBOWIĄZKI:

- Aktywna sprzedaż reklam na portalach internetowych oraz zawiązywanie umów partnerskich
- Sprawdzanie poprawności materiałów reklamowych
- Aktywne pozyskiwanie nowych klientów
- Opieka nad obecnymi klientami i budowanie z nimi długotrwałych relacji biznesowych

WYMAGANIA:

- Rozeznanie na rynku reklamy
- Mile widziane doświadczenie w branży reklamowej/internetowej
- Prawo jazdy kat. B.
- Samodzielność, kreatywność i inicjatywa w działaniu
- Wykształcenie min. średnie
- Umiejętność pracy zarówno samodzielnej jak i zespołowej
- Poszukujemy osób do pracy na terenie Wejherowa, Lęborka, Kartuz, Gdańska i Gdyni.

OFERUJEMY:

- Jeżeli chcesz pracować w miejscu, gdzie...
- Stajesz się członkiem dynamicznie rozwijającego się zespołu z dużym doświadczeniem i umiejętnościami
- Panuje miła atmosfera w pracy
- ... dołącz do nas i razem z nami osiągnij sukces!

CV proszę kierować na e-mail: rav.laskowski@gmail.com
- nie odpowiadamy telefonicznie na pytania dotyczące rekrutacji. Wybrane osoby zostaną zaproszone na rozmowę rekrutacyjną.

D
P
F

Drzwi Podłogi Farby

Z gazetą
RABAT
10%
na cały asortyment

Dekoratornia Fabryka kolorów

Mieszalnik farb Caparol - Wybierz swój kolor!
Profesjonalne ekipy montażowe.

Gdynia-Wiczlino,
ul. Gradowa 4
Godziny otwarcia: pon.-piąt.: 9.00 - 18.00, sobota: 9.00 - 14.00
tel. 664 454 425 www.dekoratornia-wiczlino.pl








Jak przetrwać upał?

Lato, upał, 30 stopni w cieniu, siatkarska rozgrywka na plaży i litr wody, który wypiliśmy niemalże „jednym haustem”. Duże miasto, słońce, zatłoczony tramwaj lub autobus, brak wody i brak klimatyzacji. Tak często wyglądają wakacje.

Niezależnie od tego, czy spędzamy je w mieście, czy nad morzem, powinniśmy uważać. Podczas upałów tracimy dużo wody, a wraz z nią magnez, potas, sód i inne elektrolity. Co to oznacza dla organizmu?

Tracimy wraz z potem

Im cieplej, tym bardziej się pocimy, a tym samym tracimy sporo wody, którą należy bezwzględnie uzupełniać. Zapominamy jednak o tym, że wraz z nią tracimy coś jeszcze – niezwykle ważne dla naszego organizmu – elektrolity.

- To nic innego jak rozpuszczalne w wodzie jony soli, które przewodzą w organizmie prąd elektryczny, niezbędny do regulowania czynności życiowych - tłumaczy Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia w Fundacji BOŚ. - Mogą być one naładowane dodatnio (sód, potas, wapń, magnez) lub ujemnie (jony chlorkowe, fosforowe, siar-

czany). Są niczym paliwo dla naszego organizmu, które odpowiada za równowagę kwasowo-zasadową, dystrybucję i wchłanianie wody.

Niedobory elektrolitów spowodowane są przede wszystkim odwodnieniem organizmu, które wynikać może z nadmiernego wysiłku fizycznego, albo zbyt długiego przebywania na słońcu. Jego objawami są m. in. ogólne osłabienie organizmu, nadciśnienie, zawroty głowy, omdlenia, drżenie mięśni, zaburzenia rytmu serca (arytmia). Charakterystyczne są także: obrzęk kończyn dolnych, senność, utrata apetytu i mdłości.

Elektrolity trzeba uzupełnić

Sód, potas, wapń i magnez to pierwiastki, których odpowiedni bilans jest bardzo ważny dla zachowania prawidłowej równowagi wodno-elektrolitowej organizmu. To



Owoce takie, jak arbuzy to cenne źródło elektrolitów – w sam raz na upały!

Niedobory elektrolitów spowodowane są przede wszystkim odwodnieniem organizmu, które wynikać może z nadmiernego wysiłku fizycznego.

głównie je tracimy wraz z potem. Dlatego ważne jest, aby te straty uzupełniać pijąc wodę i spożywając produkty bogate w elektrolity.

Potas znajdziemy przede wszystkim w roślinach strączkowych, suszonych owocach, nasionach i orzechach, ziemniakach, awokado, zielonych warzywach liściastych, pomidorach, bananach oraz winogronach. Bogatym źródłem magnezu jest m. in. kakao, kasza gryczana, groch, fasola,

przekąskek z kiszonych ogórków, ryby morskiej, oliwek czy sera żółtego.

Czereśnie zamiast batonika

- Ogólna rada jest taka, aby latem, oprócz regularnego picia wody, jeść dużo warzyw i owoców - radzi Maria Jakubowska. - To w nich tkwi elektrolityczne bogactwo. Dlatego lekka wielowarstwowa zupa czy sałatka owocowa to domowy sposób na dostarczenie organizmowi cennych pierwiastków. Z kolei osoby wyczynowo uprawiające sport powinni sięgnąć po specjalne napoje węglowodanowo-elektrolitowe, które pomagają zachować odpowiednią objętość i skład elektrolitowy krwi, stanowiąc też dodatkowe źródło energii. To właśnie dlatego, gdy wrócimy z plaży do domu i poczujemy „spadek sił witalnych”, lepiej sięgnąć po czereśnie, truskawki lub inne owoce, aniżeli po batonika. Podobnie jest, gdy spędzamy lato w mieście, bez grama cienia i możliwości odpoczynku. Warto pamiętać, że nawet niewielka utrata wody osłabia naszą wydolność fizyczną, a ubytek rzędu 4 proc. masy ciała ogranicza zdolność do wykonywania ćwiczeń średnio nawet o 30 proc.

oprac. DK

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

NOVA KSIĘGARNIA

MUZA

ATRAKCYJNE CENY

PODRECZNIKI

PEŁNA OFERTA

GDYNIA

ul. STAROWIEJSKA 41/43

www.muza.gda.pl

www.pomorski.info

Sprawdź informacje
z całego Pomorza!

Bądź na zawsze na bieżąco! [/pomorski.info](https://www.facebook.com/pomorski.info)

FABRYKA KOTŁÓW FAKO S.A.

FAKO

- kotły olejowo - gazowe
- kotły węglowe
- kotły na biomasę
- kotłownie kontenerowe
- ekonomizery
- wymienniki ciepła
- kotły C.O.
- inne

ul. Stoczniowców 8
84-230 Rumia

Tel: (0-58) 671-70-80
www.fako.pl

Designerskie jachty nagrodzone

Podczas tegorocznych Targów Wiatr i Woda już po raz piąty przyznano nagrodę w konkursie Gdynia Yacht Design.

Dorota Korbut
d.korbut@expressy.pl

Celem konkursu było wyłonienie najładniejszego jachtu żaglowego oraz jachtu motorowego, prezentowanego na targach. Spośród zgłoszonych do konkursu jednostek zwycięzców wyłoniło jury w składzie: Leszek Gonciarz – polski konstruktor i projektant jachtów, Stanisław Iwiński – żeglarz, Krzysztof Łoszewski – projek-

tant mody, stylistka, autor książki „Dress Code. Tajemnice męskiej elegancji” oraz Hanna Bakuła polska malarka, scenograf, kostiumolog, felietonistka i autorka książek. Wręczenie nagrody Gdynia Yacht Design odbyło się w Klubie Wystawcy. Podczas targów zostały także wręczone nominacje w konkursie „Jacht Roku w Polsce – Polish Yacht of the Year 2015”, organizowanym przez redakcję Magazynu Sportów

Wodnych „Żagle”. Komisja konkursowa zdecydowała, że nagrody uzyskały następujące konstrukcje: w kategorii Jachty Żaglowe - Hanse 575, prezentowany przez firmę Horyzont, w kategorii Jachty Motorowe - Monte Carlo 5, wystawiony przez firmę Power Boats Poland. Ponadto jury postanowiło przyznać wyróżnienie jachtowi motorowemu Balt 818 Tytan, wystawionemu przez stocznię Balt Yacht.



Podczas imprezy prezentowano nowoczesne jachty

fol. Alex Domański

Żeglarskie przysmaki

Jak gotują żeglarze, można było przekonać się podczas warsztatów kulinarnych w porcie jachtowym w Gdyni.

Były to pierwsze, bezpłatne warsztaty kulinarne Historii Kambuzowych, prowadzone przez Bartosza Lisę. Gościem specjalnym był Aleksander Doba, który jako pierwszy przepłynął kajakiem Atlantyk w najszerzym jego miejscu z kontynentu na kontynent. Publiczność aktywnie uczestniczyła w warsztatach, podczas których przygotowywane były przysmaki żeglarskie.

- W rozmowie z Olkiem Dobą, 68-letnim kajakarzem i podróżnikiem, postarałem się pokazać jeden ze sposobów na to, jak przygotować się do dalekich rejsów, które nie zawsze kończą się w

planowanym terminie – mówi Bartosz Lisek, organizator warsztatów i twórca Historii Kambuzowych. - Historie Kambuzowe to pierwsza w Polsce inicjatywa podkreślająca znaczenie dobrego odżywiania podczas uprawiania żeglarstwa. Jako smakosz i uczestnik wielu rejsów, przekonałem się, jak ważna jest umiejętność sporządzenia listy zakupów, przechowywania żywności, gospodarowania nią, wykorzystania tych produktów, które są charakterystyczne dla danego regionu, a przede wszystkim umiejętność przetrwania na jachcie. DK



Bartosz Lisek szykował żeglarskie przysmaki

Fot. Kamila Schwarz



ZAMÓW DACH Z MONTAŻEM

- 5 lat gwarancji na montaż dachu
- Wysoka jakość wykonywanych prac
- Bezpłatny pomiar i rzetelna wycena
- Od 20 lat na rynku
- Do 50 lat gwarancji na stosowane materiały
- 8% podatku VAT

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

Ruukki Express
ul. Grunwaldzka 96
84-230 Rumia
Tel.: 58 572 36 73
Tel. kom.: 502 190 876

RUUKKI
EXPRESS

www.ruukkidachy.pl



KONCERTY - FESTIWALE - FESTYNY - WYDARZENIA - IMPREZY

Lato z Expresssem

DODATEK DO GAZET „EXPRESS”
Nr 247 (2014)

Koncerty, imprezy żeglarskie, zlot zabytkowych aut - to tylko niektóre z wielu atrakcji, jakie przygotowano dla mieszkańców i turystów odpoczywających na Pomorzu. Tym razem szczególnie polecamy: Kaszubską Noc Pod Gwiazdami w Sierakowicach, koncert zespołu Enej w Bolszewie oraz występ Sylwii Grzeszczak w Pucku. Poniżej publikujemy kalendarz imprez na najbliższe dni.

Letnie wakacje w pełni. To czas zabawy, rozrywki i letnich imprez. A tych ostatnich w tym roku nie zabraknie. Zarówno w Trójmieście jak i na Kaszubach będzie się sporo działo. Przygotowano mnóstwo atrakcji zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych.

WEJHEROWO

AKTYWNI W PARKU

Dla lubiących relaks, aktywność i wspólną zabawę przygotowano zajęcia w Parku Miejskim. W każdą sobotę lata odbywać się będą „Aktywne soboty” czyli darmowe treningi fitness, zajęcia ruchowe oraz joga. Zajęcia odbywają się pod czujnym okiem trenerów Tiger Gym Wejherowo.

SPACER PO MIEŚCIE

Drugą propozycją są darmowe wycieczki z przewodnikiem PTTK organizowane od 7 lipca do 24 sierpnia. Wycieczki wyruszają codziennie o godzinie 11.00 spod pomnika Jakuba Wejhera i obejmują trasę od ratusza, przez kościół św. Anny, park miejski z Pałacem Przebendowskich i Kalwarię Wejherowską po Filharmonię Kaszubską z tarasem widokowym. Taras czynny jest codziennie w godzinach od 13.00-18.00. Są tam zamontowane lunety, przez które można oglądać miasto z bliższej perspektywy.

BOLSZEWO



Tego zespołu chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Enej – gwiazda polskiej sceny muzycznej – zagra dla publiczności w czwartek 14 sierpnia o godz. 20:00 w Bolszewie (gm. Wejherowo). Koncert odbędzie się na boisku szkolnym przy gimnazjum, które mieści się przy ul Leśnej 35. Wstęp wolny!

PUCK

W tym roku Puck przygotował nietuzinkowe atrakcje muzyczne, a w mieście wystąpią polskie gwiazdy muzyki rockowej.

ZAŚPIEWA SYLWIA GRZESZCZAK

9 sierpnia w Pucku odbędzie się Pucki Dzień Kapra a zwieńczeniem tej imprezy będzie występ Sylwii Grzeszczak. Ta piosenkarka karierę muzyczną rozpoczęła już w wieku 5 lat, gdy wzięła udział w programie „Od przedszkola do Opola”, w którym wykonała piosenkę z repertuaru Krzysztofa Krawczyka. Na swoim koncie ma wiele nagród muzycznych i przebojów, a jednym z nich był utwór śpiewany razem z Liberem "Co z nami będzie" z 2009 roku. Wokalistka wystąpi o godzinie 20. Koncert Sylwii Grzeszczak będzie ostatnim punktem programu imprezy, ale i wcześniejsze atrakcje wydarzenia mają być widowiskowe i atrakcyjne. W trakcie Dnia Kapra odbędzie się bowiem Parada Kaperska, Nabór do królewskiej Floty kaperskiej, najazd kaprów na zieloną plażę i koncerty szantowe.



SIERAKOWICE

KASZUBSKA NOC POD GWIAZDAMI

IV ZLOT POJAZDÓW PRL

18:00 - IV Zlot Pojazdów PRL
18:15 - Hipestrofa
19:00 - Telepathia
20:30 - Sebastian Riedel i Zespół Cree
22:30 - Dawid Podsiadło

Prowadzenie: Andrzej Piasecki

CREE

09.08.2014

start 18⁰⁰

Amfiteatr Szerokowidze

DAWID PODSIADŁO

GDYNIA

Miasto Gdynia od lat zabiega o to, aby zostać stolicą wakacyjnego wypoczynku. Imprez nie brakuje, najczęściej oczywiście dzieje się w centrum.

LATO W BIBLIOTECE

Miejska Biblioteka Publiczna w Gdyni zaprasza wszystkie dzieci spędzające wakacje w mieście do swoich placówek na terenie Gdyni na „Lato w bibliotece!”. Dla dzieci przygotowano liczne atrakcje: zajęcia plastyczne i teatralne, gry i zabawy ruchowe, rozgrywki gier planszowych i komputerowych, seanse filmowe i seanse głośnego czytania bajek. W godzinach otwarcia biblioteki dzieci mogą również skorzystać z dostępnych gier komputerowych i planszowych oraz z bezpłatnego dostępu do Internetu. Szczegółowe informacje można uzyskać w placówkach MBP Gdynia oraz na stronie internetowej: www.mbp.gdynia.pl. Wstęp wolny.

AKTYWNE LATO NA PLAŻY W GDYNI

Przez dwa miesiące - lipiec i sierpień - zapraszamy na plażę „Śródmieście”, gdzie będziemy spotykać się na wspólnej zabawie, łącząc plażowanie ze sportową rywalizacją. Codziennie przez dziewięć letnich tygodni nasi instruktorzy organizowali będą mini-turnieje siatkówki (na sześciu boiskach) i piłki nożnej plażowej (na dwóch boiskach). Dodatkowo przez cały czas będzie można skorzystać z darmowej wypożyczalni sprzętu (piłek, siatek i innych). Aktywne lato to program dla każdego - dzieci, młodzieży i dorosłych.



SOPOT

Wypoczywający w Sopocie również nie będą się nudzić. Oczywiście można się tu wybrać na plażę i zrelaksować się nad morzem, ale nie zabraknie też innych atrakcji.

WAKACJE W OPERZE LEŚNEJ

Podczas zajęć wakacyjnych, dzięki różnorodnym technikom plastycznym takim, jak kolaż, malarstwo, rzeźba w glinie, papieroplastyka, dzieci zapoznają się z materiałami plastycznymi, rozwijają swoje zdolności manualne, kreatywne myślenie, przyswoją wiadomości z zakresu historii sztuki. Ponadto podczas warsztatów plastycznych dzieci zagłębiają się w fascynujący świat sztuki, zapoznają się z artystami oraz ich twórczością, kierunkami w sztuce, ciekawymi tematami podejmowanymi na przestrzeni epok. Najmłodszy dowiedzą się między innymi kim był Picasso i dlaczego przedmioty na jego obrazach są takie kanciaste, do czego służyły maski w różnych kulturach. Zajęcia wakacyjne dla dzieci będą się odbywały codziennie w lipcu i sierpniu w godz. 10.00 - 13.00. Do udziału w zajęciach wakacyjnych upoważnia bilet wstępu do Opery Leśnej (4 zł dla dzieci, 7 zł dla dorosłych).

wielki zlot

ŻAGLOWCÓW

Ciekawostką będzie niemiecka brygantyna Greif, która czterdzieści lat temu wystąpiła w Gdyni jako Wilhelm Pieck, ale wówczas była żaglowcem z NRD.

Dwa największe żaglowce świata, pierwsza wizyta żaglowca z Portugalii w Polsce i liczna flota jednostek, które brały udział w historycznej Operacji Żagiel w 1974 roku - to tylko kilka z atrakcji zlotu żaglowców Operacja Żagiel Gdyni. Co jeszcze czeka nas między 15 i 18 sierpnia? Miasto po raz szósty w historii ugości flotę wielkich żaglowców. Organizatorom udało się zaprosić 7 dużych jednostek, które odwiedziły Gdynię cztery dekady temu. Ponownie zacamują takie jednostki, jak rosyjski Kruzenshtern, szwedzki Falken, niemiecki Seute Deern oraz nasze - Zawisza Czarny i Generał Żaruski. Francuski szkuner Etoile przyplynie na Bałtyk po raz pierwszy od 1974 roku.



XV EDYCJA VOLVO GDYNIA SAILING DAYS

Prawie tysiąc żeglarzy przybędzie do Gdyni, aby wziąć udział w cyklu regat Volvo Gdynia Sailing Days 2014, które odbędą się w dniach 8-24 sierpnia 2014 roku.

Widowiskowe wyścigi jachtów i imprezy towarzyszące dają gwarancję dobrej zabawy oraz mocy wrażeń dla wszystkich - zawodników, turystów i mieszkańców miasta. W tym roku w ramach Volvo Gdynia Sailing Days odbędą się kilkanaście prestiżowych regat na poziomie mistrzostw Polski oraz Europy.



GDAŃSK

LETNI JARMARK

Jarmark Etnograficzny trwa w ogrodzie przy Spichlerzu Opackim w Parku Oliwskim.

Można tu poznać bliżej sztukę ludową Kaszub, Kociewia, Powiśla i Żuław, zobaczyć wytwory tradycyjnych rzemiosł, rękodzieła i działalności artystycznej. Przestrzeń Jarmarku Etnograficznego udostępniana jest również osobom zajmujących się tworzeniem etnografii regionalnego oraz przedstawicielkom Kół Gospodyń Wiejskich, zajmujących się wyrobem produktów regionalnych.

Każdy weekend od 14 września 2014. Godzina: 10.00 - 18.00. Miejsce: Oddział Etnografii/Spichlerz Opacki, Cystersów 19, Gdańsk. Wstęp: wolny.



Lato z Expressem

Czytaj co tydzień

Latem ceny spadają!

tel. 793 500 155

e-mail: e.samulski@expressy.pl

Terminal obsłuży składy intermodalne

Terminal kolejowy w rejonie funkcjonowania BCT - Bałtyckiego Terminalu Kontenerowego zostanie przebudowany w celu obsługi pełnych składów intermodalnych. O tej inwestycji rozmawiano podczas konferencji w siedzibie Zarządu Morskiego Portu Gdynia S.A. w Gdyni.

Rosnące natężenie ruchu wokół portów oraz wzrost znaczenia transportu intermodalnego sprawiają, że inwestycje usprawniające dostęp drogowy i kolejowy do portu mają dla jego sprawnego funkcjonowania znaczenie kluczowe. Zarząd Morskiego Portu Gdynia S.A., wspierany funduszami unijnymi, od kilku lat realizuje inwestycje mające zasadniczy wpływ na dostęp, zarówno drogowy, jak i kolejowy do portu wschodniego (inwestycja „Infrastruktura dostępu drogowego i kolejowego do wschodniej części Portu Gdynia”, współfinansowana ze środków Funduszu Spójności w kwocie ponad 70 mln zł), jak i zachodniego – niniejszy projekt „Przebudowa intermodalnego terminalu kolejowego w Porcie Gdynia”. Inwestycje te pozwolą m.in. rozwiązać problem wąskich gardeł w przewozach kolejowych do i z gdyńskiego portu. Inwestycja „Przebudowa inter-

modalnego terminalu kolejowego w Porcie Gdynia” polega na przebudowie istniejącego terminalu kolejowego w rejonie funkcjonowania BCT - Bałtyckiego Terminalu Kontenerowego, w celu obsługi pełnych składów intermodalnych. Jej realizacja jest wspierana przez środki unijne na mocy podpisanej 27 grudnia 2013 r. umowy o dofinansowanie w kwocie 39,1 mln zł. Planowany całkowity koszt realizacji projektu wynosi 96,4 mln zł, natomiast kwota wydatków kwalifikowalnych 78,2 mln zł. Prace budowlane realizowane będą w latach 2014-2015. Inwestycja ta przyczyni się do zwiększenia konkurencyjności Portu Gdynia w rejonie Morza Bałtyckiego i w VI Paneuropejskim Korytarzu Transportowym.

Przebudowa istniejącego intermodalnego terminalu kolejowego w rejonie Nabrzeża Helmskiego I polegać będzie na zwiększeniu długości użytko-

BCT - Bałtycki Terminal Kontenerowy



Fot. S. Ptasznik

wej torów do minimum 650 m, przebudowie toru podsuwnicowego do długości co najmniej 660 m, przebudowie układu drogowego, sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, energetycznej i teletechnicznej oraz przebudowie istniejącego układu kolejowo-drogowego przed magazynem nr

25. Działania te spowodują uporządkowanie układu torowego i zwiększenie efektywności pracy terminalu poprzez umożliwienie przyjmowania dłuższych składów pociągów oraz większych jednostek skonteneryzowanych. Nastąpi również ograniczenie jazd manewrowych pociągów

z lokomotywami spalinowymi, oraz – z uwagi na intermodalny charakter terminalu – zmniejszenie ruchu ciężkich pojazdów samochodowych (zwiększenie ilości kontenerów przewożonych transportem kolejowym, a także możliwość przewozu naczepek kolejaj). Inną korzyścią osiągniętą w

wyniku realizacji projektu będzie ochrona środowiska dzięki ograniczeniu hałasu generowanego przez pojazdy samochodowe oraz składy towarowe przetwarzane po istniejącym układzie torowym. Jednocześnie teren terminalu zostanie wyposażony w szczelne, betonowe nawierzchnie, z ujęciem w system kanalizacji wód opadowych, wyposażony w urządzenia oczyszczające, eliminujące możliwość zanieczyszczenia gruntu, wód podziemnych i wód powierzchniowych. Projekt będzie gotowy do funkcjonowania bezpośrednio po zakończeniu inwestycji.

Ponadto zarząd podjął działania w celu pozyskania dofinansowania unijnego dla kolejnej inwestycji „kolejowej” w tym obszarze portu – na liście projektów indywidualnych okresu budżetowego 2014-2020 został wstępnie umieszczony projekt „Przebudowa dostępu kolejowego do zachodniej części Portu Gdynia”. (GB)

Wygodna obsługa elektroniczna w Twojej firmie

Wystarczy kilka chwil, aby oszczędzić znacznie więcej czasu każdego miesiąca.



Jako posiadacz konta eBOK zyskujesz mnóstwo czasu każdego miesiąca. Tu znajdziesz wszystkie swoje faktury za prąd, sprawdzisz koszty i terminy płatności. Włącz wygodę i aktywuj eFakturę. Włącz kontrolę i dzięki Rozliczeniom Rzeczywistym sam decyduj o wysokości rachunków oraz terminach płatności.

Sprawdź możliwości eBOK na www.wygodnaobsługa.pl

Energa

Po prostu włącz

TOMASZCZYK I SYNOWIE

20 lat tradycji!

www.tomaszczyk.net

Dział klienta indywidualnego zaprasza!

Specjalistyczne obróbki blacharskie:

- obróbki kominów i lukarn
- okrągłe parapety i okapniki
- nietypowe trójniki i kolanka
- nietypowe kratki wentylacyjne
- sztukateria dachowa

Prowadzimy skład fabryczny blachy tytanowo-cynkowej Rheinzink.



Budujemy naszą markę na Waszych dachach.



Tomaszczyk i Synowie
Tomaszczyk Piotr
ul. Ługi 13a
84-353 Mosty-Lębork
Poland

+48 601051915
p.tomaszczyk@tomaszczyk.net
www.tomaszczyk.net
www.facebook.com/tomaszczykisynowie

Rolniczy EXPRESS

**CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU.**
tel. 796 944 155,
e-mail: a.sucharzewska@expressy.pl



Czechow na dworcu

Powoli dobiegają końca warsztaty Teatru Gdynia Główna „Zaczynania teatralne”. Od blisko dwóch tygodni grupa uczestników przygotowuje się do wystawienia aż trzech spektakli inspirowanych sztuką „Mewa” Antoniego Czechowa.

Fabula „Mewy” jest osadzona w Rosji przełomu XIX i XX wieku. Należący do Sorina folwark co roku odwiedzają goście. Są nimi siostra Sorina, Irena Arkadia, jej syn Konstanty Triepiew, kochanek Ireny - Borys Trigorin. Jest także Nina - ukochana Konstantego. Sztuka opowiada o trudnych relacjach między nimi, kłótniach i tragedii, która ma się wydarzyć.

Każda z prowadzących „Zaczynania teatralne” reżyserka: Ewa Ignaczak, Loreta Vaskowa i Anna Johansson ma inne podejście do dzieła tego wybitnego dramaturga i kładzie nacisk na inne elementy.

- Pierwsza moja myśl była skoncentrowana na parze Niny i Triepiewa oraz zależności matka i syn – mówi Ewa Ignaczak. - Po rozmowach z aktorami, przemyśleniach dotyczących przestrzeni oraz samego Czechowa, doszedłem do wniosku, że chciałabym opowiedzieć historię o braku. Czyli o kondycji ludzkiej,



Próby przed spektaklem

kondycji wpisanej w samotność, w indywidualny byt, brak rozwoju. Nie opowiadam o konkretnej parze, ale raczej o idei, czy jej braku, którymi ludźmi są opętani. Efekty „Zaczynań teatral-

nych” będziemy mogli poznać 8 sierpnia, podczas premiery „Mewy” w Teatrze Gdynia Główna, w podziemiach gdyńskiego dworca. Warto się wybrać na tę potrójną sztukę nie tylko ze względu na wykonanie

i przekonanie się, jak Czechowa widzą trzy reżyserki, ale również dlatego, że będzie to jedyna okazja, żeby zobaczyć wszystkie trzy sztuki jednego wieczoru. Oprac. DK

Gdyński modernizm w obiektywie

Czwarta edycja konkursu „Gdyński Modernizm w Obiektywie” właśnie startuje. Wszyscy miłośnicy fotografii architektonicznej, w tym modernizmu, mogą czuć się zaproszeni do udziału.

Dlaczego warto uczestniczyć w konkursie? Najlepszą motywacją to oczywiście nagroda. Można wygrać 1000 zł - to nagroda główna. Czekają także pozostałe nagrody o wartości łącznej co najmniej 1000 zł, w tym akcesoria fotograficzne. Ponadto zorganizowana zostanie wystawa pokonkursowa w czasie IV Weekendu Architektury w Gdyni, połączona z uroczystym wernisażem, zaś prace laureatów zaprezentowane zostaną na wystawie objazdowej w dużych miastach Polski.

Organizatorem konkursu jest Agencja Rozwoju Gdyni. Celem wydarzenia jest promocja walorów estetyczno-architektonicznych oraz historycznych miasta. Liczy się przede wszystkim pomysł,

kompozycja i zgodność z tematem. Każdy uczestnik może nadesłać do 3 zdjęć w każdej kategorii, w sumie 15 fotografii. Zdjęcia nadesłane na konkurs mogą być wykonane w technice czarno-białej lub kolorowej.

Zgłoszenia do konkursu (oznaczone zdjęcia na płycie CD/DVD/pendrive opatrzone godłem, podpisana karta zgłoszeniowa, oraz w przypadku osób niepełnoletnich zgoda rodziców lub opiekunów) należy nadsyłać pocztą lub dostarczyć osobiście w zamkniętej kopercie z dopiskiem Konkurs Fotograficzny „Gdyński Modernizm w obiektywie” 2014 na adres: Agencja Rozwoju Gdyni Sp. z o.o., 81-451 Gdynia, Al. Zwycięstwa 96/98 (PPNT budynek H). Zostaną dopuszczone prace spełniające wymogi regulaminu i nadesłane na wskazany adres do dnia 21 sierpnia 2014r., przy czym liczy się data dostarczenia prac, a nie stempla pocztowego. DK

Można nadsyłać prace z podziałem na pięć kategorii:

- „GS” - gra światła w architekturze modernistycznej Gdyni
- „RSA” - rytm, symetria i asymetria w architekturze modernistycznej Gdyni
- „LA” - ludzie i architektura - życie ludzi pośród architektury modernistycznej Gdyni
- „MSG” - modernizm spoza Gdyni - architektura modernistyczna w Polsce i na świecie
- „FK” - fotografia komórkowa - architektura modernistyczna Gdyni sfotografowana telefonem komórkowym i przetwarzana dostępnymi w aplikacji filtrami.

Niezależni na festiwalu

Festiwal Filmowy w Gdyni to nie tylko największe produkcje rodzimej kinematografii. W repertuarze znalazł się również blok poświęcony „Przeglądowi Polskiego Kina Niezależnego”. Wśród twórców są debiutanci, ale także dobrze znani reżyserzy.

Obok filmów i nazwisk już utytułowanych, jak najnowsze dzieła Katarzyny Klimkiewicz czy Bartka Konopki, zaprezentowane będą filmy realizowane w stylistyce undergroundu takie, jak „Trashhh!” Filipa Syczyńskiego.

- Jestem przekonany, że publiczność będzie miała z czego wybierać - podkreśla Michał Oleszczyk, dyrektor artystyczny festiwalu.

Wśród filmów wybranych do przeglądu znalazły się między innymi: animowana

komedia „Wilq Negocjator”, horror „Strange Sounds”, dramat science-fiction „Żelazny Obłok”. Na uwagę zasługują także „Ostatni walc”, którego akcja rozgrywa się w lipcu 1914 roku, kiedy po zamachu na arcyksięcia Ferdynanda Europa stoi w obliczu wojny. W zamku w Pszczynie odbywa się narada oficjeli wojskowych i państwo-

wych. Sytuacja staje się doskonałą okazją do przekrętów dla biznesmena Arnheima. W tej roli zobaczymy Zbigniewa Zamachowskiego.

Najlepszy film „Przeglądu Polskiego Kina Niezależnego” wybierze publiczność 39. Festiwalu Filmowego w Gdyni, który odbędzie się w dniach 15-20 września 2014 r. Oprac. DK

Filmy wybrane do „Przeglądu Kina Niezależnego”:

- Hosanna, reż. Katarzyna Gondak
- Kemping, reż. Krzysztof Jankowski
- Kino, reż. Magdalena Wleklak
- Molehill, reż. Joanna Zastróżna
- Ostatni walc, reż. Maciej Kawalski
- To tylko komedia, reż. Tomasz Suski
- Trashhh, reż. Filip Syczyński
- Strange Sounds, reż. Rafał Andrzej Głombowski
- WILQ Negocjator, reż. Leszek Nowicki, Bartosz Minkiewicz
- Wyspa, reż. Dominga Sotomayor, Katarzyna Klimkiewicz
- Z łóżka powstałeś, reż. Bartek Konopka
- Żelazny obłok, reż. Nikodem Wojciechowski

Marken
SYSTEMY ANTYWIRUSOWE

do -50%

Dobry antywirus nie musi być drogi

PRZEKONAJ SIĘ:
www.bitdefender.emarken.pl

Bitdefender

Marken Systemy Antywirusowe
ul. Armii Krajowej 23/13
81-366 Gdynia
sklep@marken.com.pl tel. 58 667 49 49

Gdynianie w Powstaniu Warszawskim

Gdynia od lat uroczycie obchodzi kolejne rocznice wybuchu Powstania Warszawskiego. Tak było również i tym razem, gdy 1 sierpnia minęło dokładnie 70 lat od tego wydarzenia.

W samo południe przedstawiciele władz miasta, organizacji kombatanckich, społecznych, mieszkańcy Gdyni złożyli kwiaty pod pomnikiem Żołnierzy Armii Krajowej na Skwerze Kościuszki. W rocznicę godziny „W” o 17.00 zawyły syreny. W tej największej bitwie w historii Polski uczestniczyło wielu mieszkań-

ców Gdyni, wysiedlonych po włączeniu naszego miasta do Niemiec w 1939 r.

Wśród nich było wielu harcerzy - żołnierzy Szarych Szeregów - oraz członków innych formacji Państwa Podziemnego: Armii Krajowej, służb medycznych, poczty polowej, obrony cywilnej czy łączności. Służyli oni Polsce z

największym poświęceniem i patriotyzmem, wyniesionym ze swoich gdyńskich korzeni - rodzin, szkół, parafii, organizacji społecznych. Wielu z nich stało się bohaterami wpisnymi do historii II Wojny Światowej.

Jednym z nich był Jerzy Bartnik, ps. „Magik”, rocznik 1930, harcerz. Za bohaterstwo w

walce został kawalerem Krzyża Wojennego Virtuti Militari, jako najmłodszy spośród powstańców. Jego młodsza siostra - Maria, ps. „Diana” - walczyła w Batalionie „Parasol”. Zginęła, wykonując zadania łączniczki. Wcześniej zginęli ich rodzice: ojciec - rozstrzelany w Piaśnicy i matka - zamęczona w obozie koncentracyjnym.

W Powstaniu Warszawskim poległo blisko 80 zidentyfikowanych dotychczas gdyńian, większość jako żołnierze. Ich nazwiska zawiera Lista Strat Osobowych Gdyni w II Wojnie Światowej (www.2wojna.gdynia.pl).

Oprac. DK

Zmarły w 2011 r. Jerzy Bartnik, ps. „Magik” był najmłodszym spośród powstańców



Pomorski sport po I wojnie światowej

Druga Rzeczpospolita po odzyskaniu niepodległości zmagiała się z wieloma problemami natury ekonomicznej i społecznej. Państwo polskie pogrążone w chaosie gospodarczym mogło liczyć tylko na to, co nie udało się wywieźć zaborcom poza granice.

Społeczeństwo polskie było zmęczone i wybidzone prowadzoną wojną skutkiem czego liczne były choroby. W niektórych miejscowościach ilość zachorowań była tak znaczna, że przygotowano szczepionki przeciw chorobom zakaźnym. Starano się zadbać o pokrycie minimalnej ilości dziennej racji żywnościowej. W tak trudnym położeniu trudno było myśleć o prowadzeniu sportowego życia na terenie zrujnowanego kraju. Jednak Polacy bardzo dążyli o utworzenia organizacji, poprzez które mogliby zbliżyć się w rozwoju sportowym do państw zachodniej Europy. Już w pierwszych miesiącach po odzyskaniu niepodległości pod patronatem Marszałka Józefa Piłsudskiego powołano „Polski Komitet Olimpijski – organizacja powstała w 1919 roku z zadaniem przygotowania i wysłania polskiej ekipy na Igrzyska Olimpijskie do Antwerpii (1920 r.), wchodząca w skład Związku Polskich Związków Sportowych”.

W tym samym roku powołano związek skupiający wszystkich pasjonatów piłki nożnej. Działacze tejże organizacji byli upoważnieni do wytypowania składu reprezentacji Polski na Piłkarskie Mistrzostwa Świata. Piłka



foto: Muzeum Miasta Gdyni

Dzięki aktywności lokalnych społeczników i pomocy firm państwowych przygotowano początki działalności rekreacyjno – kulturalnej w Oksywiu

nożna była najpopularniejszą dyscypliną zespołową w odrodzonej Polsce. „Dnia 20 i 21 grudnia 1919 odbyło się w Warszawie konstytuujące zgromadzenie wszystkich polskich towarzystw sportowych, którego wynikiem było zawiązanie „Polskiego Związku Piłki Nożnej.” Celem tego Związku jest zastępowanie Polski na Międzynarodowych Igrzyskach Olimpijskich w sporcie piłki nożnej, które w tym

roku odbędą się w Antwerpii. Polski Związek Piłki Nożnej P.Z.P.N. dzieli się chwilowo na okręgi: Warszawski, Lwowski, Krakowski, Łódzki i Poznański. Później zostaną jeszcze utworzone okręgi Wileński i Lubelski”.

Losy historii sprawiły, że Polakom nie było dane wystąpić w VII Igrzyskach Olimpijskich z powodu trwającej wojny polsko - bolszewickiej. Oprócz Polaków w zmaganiach olim-



Jarosław Kłodziński – wychował się na Oksywiu, obecnie mieszka na Obłuzie. Badacz dziejów Gdyni. Wytyczył i oznakował Oksywską Ścieżkę Turystyczną wzdłuż ul. Zielonej. Promotor obiektów militarnych Oksywia, Obłuzi, Pogórza i Babich Dołów. Współautor mapy „Fortyfikacje Gdyni i okolic”. Nauczyciel akademicki AWFIS, kierownik w XIII LO i Gimnazjum nr 14 w Gdyni Obłuzie.

pijskich nie brały udziału drużyny państw przegranych w I wojnie światowej. Wśród nich były: Austria, Bułgaria, Niem-

cy, Turcja i Węgry. Podczas olimpiady po raz pierwszy pojawił się nowy symbol igrzysk, „Olimpijska flaga – to symbol

olimpiady, koloru białego, w środku z pięcioma splecionymi ze sobą kołami. Po raz pierwszy flaga pojawiła się w roku 1920 w Antwerpii podczas VII Igrzysk Olimpijskich. Historyczna flaga przekazywana jest co cztery lata przez kolejnych gospodarzy igrzysk władzom miasta – organizatora następnych igrzysk”.

Po zakończeniu działań wojennych aktywnie przystąpiono do tworzenia centralnego systemu szkolenia i wyłaniania najlepszych zawodników i zawodniczek. Zanim po raz pierwszy polscy sportowcy wystąpili na olimpijskich arenach startowali w zawodach organizowanych w kraju i zagranicą. Wielkim zaskoczeniem było wywalczenie w Paryżu pierwszych medali olimpijskich dla Polski. Tęgo wyczynu dokonali Adam Królikiewicz (brązowy w skokach na koniu) oraz drużyna kolarzy torowych (medal srebrny). Tym sposobem Polacy zaistnieli w najważniejszej imprezie sportowej.

Okres przygotowań do Olimpiady w Paryżu spowodował zwiększoną aktywność w wielu polskich miejscowościach. Organizowano towarzystwa kulturalno - sportowe, które miały przybliżyć ducha rywalizacji sportowej. Jedną z pierwszych organizacji sportowych działających na terenie Gdyni było TKO „Bałtyk”, wg S. Głowackiego: „W 1923 r. pojawiła się nazwa Towarzystwo Kulturalno-Oświatowe „Bałtyk”. Działało przy warsztatach Marynarki Wojennej w Pucku. Warsztaty zostały w 1927 r. przeniesione do Gdyni- Oksywia. W towarzystwie tym działały sekcje: muzyczno-śpiewacza, teatralna, także piłki nożnej, lekkiej atletyki i szachów. Była również czytelnia. Działalność skierowana była przede wszystkim do pracowników Warsztatów a także mieszkańców Oksywia”4.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

DZIAŁKĘ 1100 m. kw. Sprzedam, prąd i woda, ul. Dębowa 13, Kapino, gm. Wejherowo, tel. 605 420 694

MIESZKANIE 55m w Wejherowie, 3 pokoje, 1 piętro, rok budowy 2011, wysoki standard wykończenia. 258 tysięcy zł. Tel: 509-524-714

SPRZEDAM miejsce w hali garażowej, Wejherowo, Osiedle Gryfa, ul. Stefczyka 28b, Tel: 501-278-888

SPRZEDAM Orle/Kościerzyna, kawalerka 28m2 w bloku z garażem, pełna własność cena 58000 zł. Tel: 510-753-395

MIESZKANIE 55m, 1 piętro, 3 pokoje, słoneczne, rok budownictwa 2011, 258tys. Tel: 509-524-714

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murem, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM lub wynajmę działkę, 434 m2, nad morzem w Karwińskich Błotach, 1 km do pięknej plaży, z prawem budowy, media przy drodze, tel. 661 582 483

SPRZEDAM działkę budowlaną, 600 m kw, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murem, ul. Krzywa,

Wejherowo, tel. 513-005-898

DZIAŁKA z domem, Gdynia Witomino, 521 m2, 585 tys. zł, tel. 502 686 196

DZIAŁKĘ położoną w dolinie Słupi z dostępem do rzeki, 7 km do Ustki, 4700 m2, 180 zł/m2, tel. 502 686 196

DO WYNAJĘCIA

LOKAL na biuro, Gdańsk 2 pokoje, powierzchnia 40m2, blisko tramwaj. Cena 32zł/m2+10zł/m2 opłaty eksploatacyjne. Tel:58 345-28-17

WYNAJMĘ pokój Pani pracującej Bolszewo. Tel: 781-426-010

ZAMIENIĘ

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

KUPIĘ

SKUP aut, złomowanie, wyrejestrowane, do wyrejestrowania, każda marka, dojazd do klienta, Wejherowo, Gdańsk, okolice. Tel: 789-345-593

INNE

AUTO na gaz, zbiorniki, wtryski, reduktory i inne. Marcin. Tel: 665-707-712

EDUKACJA

SPRZĘT ELEKTRO

KOMPUTERY

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 1000 zł, 505-56-70-34

INNE

SPRZEDAM nowy czytnik Packet Book Mini z Wi-Fi za pół ceny, 160zł. Wejherowo Tel: 502-351-988

SPRZEDAM telewizor kolorowy NEC, 29 cali, 2 kolumny, 50 zł, tel. 789-431-218

PRACA

DAM PRACĘ

USŁUGI

POMOC kredytowa dla zadłużonych Tel: 703-202-602 (1,29zł/min).

SKUP zboża: pszenica, owies, jęczmień, żyto, pszenżyto, kukurydzę, lubin, bobik itp. Minimum 24 tony. Zapewniam transport, placę w dniu odbioru. Tel: 509-942-079

SZAMBA

- betonowe
- 100% szczelne
- atestowane
- producent
5 lat gwarancji
tel. 515 373 550

USŁUGI elektryczne, instalatorstwo, usuwanie awarii, montaż sprzętu agd, pomiary, Trójmiasto i okolice KS.EL, tel. 515 151 370

FOTOGRAF – śluby, tel. 660 310 311

SZAMBA betonowe, wodoszczelne, na ścieki, gnojówkę, gnojownicę, deszczówkę, z atestem. Zapewniamy transport i montaż HBS-em gratis. tel. 666 950 940

TOWARZYSKIE

MILY chłopak 41 lat pozna miłą Panią w celu stałego związku. Tel: 515-314-284

28-LETNI kawaler bez nałogów na okresowej rencie pozna panią może być z dzieckiem do 37 lat. Jestem po odbytych wyroku w zakładzie karnym. Tel: 798-505-479 Przemek.

NIEBRZYDKA szczupła szatynka 50 -letnia, emerytura, z Gdańska. Poznam Pana nie palącego odpowiedzialnego na dalsze lata Poważne odpowiedzi Tylko z Trójmiasta. Tel: 694-271-352

28-LETNI kawaler bez nałogów pozna panią do 37 lat w celu stałego związku 798-505-479

ZADBANY, wysoki, pracujący, młodo wyglądający 46 latek pozna zadbaną kobietę do stałego związku z okolic Wejherowa. Tel: 730-499-146

SEKSI Lala pozna Panów sponatorów. Tel: 510-851-131 Sopot.

KOCIAK zaprasza na sex telefonik: 514-670-725. Sopot.

BIERZ mnie, gorąca blondi cze-ka, Tel: 511-470-498 Sopot.

28-LETNI kawaler bez nałogów na rencie pozna panią może być z dzieckiem do 37 lat. Jestem po wyroku w zakładzie karnym Tel: 798-505-479

ZWIERZĘTA

CHIŃSKI Grzywacz (nagi piesek) Tel: 609-244-609

RÓŻNE

ZBIORNIKI betonowe szczelne na gnojówkę, gnojownicę, deszczówkę i na ścieki. Sprawdź nas! tel. 600 588 666

GAŚNIOR do wina 20 litrów, cena 32zł. Tel: 511-841-826

BECZKI plastikowe 100 i 200 litrowe. Tel: 511-841-826 cena 30 i 55 zł sztuka

SPRZEDAM tanio ubranka 90 sztuk dla dziewczynki od 3 do 12 miesięcy, cena 65 zł, Tel: 500-074-265

SPRZEDAM bryczkę dokard dla 5 osób Wejherowo. Tel: 507-724-008

SPRZEDAM wędki spinningowe kongera i robinsona 100zł za sztukę, stan b. dobry. Tel: 516-603-723

SPRZEDAM skrzydło drzwiowe pokojowe, prawe kolor wenge 50 zł, Tel: 886-190-434

SPRZEDAM drewno opałowe i gałęziówkę. Tel: 782-846-927

SPRZEDAM drzwi 80, zewnętrz-

ne - prawe, NOWE, zbrojone, z wizjerem i kompletem kluczy, wraz z futryną, cena 650 zł, tel. 600 702 048

MATA dla dziecka do leżania i przewijania, kolor pomarańczowy, wym.85 cm x 75 cm, nowa, 20 zł, 505-567-034

OKNO drewniane, kolor sosnowy, wym. 1,45 m x 1,75 m, jedno-skrzydłowe, otwierane, u góry lufcik, nowe, 50 zł, 517-782-024

SPRZEDAM nową kuchenkę gazowo - elektryczną Amica, kolor szary, 1000 zł, Wejherowo, tel. 505 567 034

SPRZEDAM drzwi, 80, zewnętrzne, prawe, z futryną, zbrojone z wizjerem, komplet kluczy, cena: 500 zł, tel. 501 539 159

SPRZEDAM łyżwy figurowe, białe, rozm. 30, nowe, 50 zł, Wejherowo, tel. 505-567-034

SPRZEDAM ubranka dla dziewczynki, rozm.122, kurtki, buty skórzane, stan idealny, Wejherowo, 505-567-034

SPRZEDAM mydła włoskie Nesti Dante, 250 gram, różne zapachy, duży wybór, tel. 660 731 138

SPRZEDAM kurtkę narciarską, damską, rozm. L, kolor biały, czarne wstawki, stan idealny, cena: 350 zł, Wejherowo, tel. 660 731 138

SPRZEDAM 2 krzesła drewniane, siedzisko materiałowe, 200 zł, Wejherowo, tel. 505-56-70-34

SZAMBA betonowe, 100% szczelne, atestowane, producent, 5 lat gwarancji. tel 515 373 550

OGŁOSZENIE

Nadaj przez SMS lub MMS

na nr 72051 (2zł + VAT) OGŁOSZENIA SMS

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:
NIERUCHOMOŚCI POSZUKUJĘ WYNAJĄC:
MOTORYZACJA SPRZEDAM:
MOTORYZACJA KUPIĘ:
MOTORYZACJA INNE:
EDUKACJA:
SPRZĘT ELEKTRONICZNY KOMPUTERY:
SPRZĘT ELEKTRONICZNY TELEFONY:
SPRZĘT ELEKTRONICZNY INNE:

na nr 72051 (2zł + VAT) OGŁOSZENIA SMS

EXP.NSP.
EXP.NKU.
EXP.NZA.
EXP.NDW.
EXP.NPW.
EXP.MSP.
EXP.MKU.
EXP.MIN.
EXP.EDU.
EXP.SKO.
EXP.STE.
EXP.SIN.

na nr 79567 (9zł + VAT) OGŁOSZENIA SMS

TOWARZYSKIE:
DAM PRACĘ:
SZUKAM PRACY:
USŁUGI:

na nr 904868 (4zł + VAT) OGŁOSZENIA MMS (ze zdjęciem)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:
MOTORYZACJA SPRZEDAM:
MOTORYZACJA INNE:

EXP.NRS.
EXP.NRD.
EXP.NRZ.
EXP.MTS.
EXP.MTI.

UWAGA!

• Treść SMSa lub MMSa nie może przekraczać 100 znaków. • MMS nie może przekraczać 100 kB. • Nie należy używać polskich znaków, tj. ą, ę, ż, ó, itd.

PRZYKŁAD

EXP.PROZ. Sprzedam kanapę, tanio, tel. 500 500 XXX

Regulamin drobnych ogłoszeń jest dostępny w naszej redakcji oraz na portalu www.gwe24.pl

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
DZIENNIKARZE: Dorota Korbut, Grzegorz

Bryszewski, Rafał Korbut,
Łukasz Krzeziński

SKŁAD: Alfa Skład Łukasz Bieszke
redakcja@expressgdynski.pl
www.expressgdynski.pl

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych oraz zastrzega sobie

prawo ich redagowania i skracania.
Redakcja nie odpowiada za treść
zamieszczanych ogłoszeń.

ISSN 1899-6132
WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU, 84-200 Wejherowo,
ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

BIURO OGŁOSZEŃ
ogloszenia@expressy.pl
Wejherowo 84-200,
ul. Gniewowska 7
tel.fax 58 736 16 92

BIURO REKLAM
Beata Stanałowska,
b.stanałowska@expressy.pl,

tel. 791 764 155
reklama@expressy.pl

DRUK Drukarnia Gdańsk PolskaPress
NAKLAD 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych
materiałów publicystycznych bez zgody
wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA WEJHEROWO:
ul. Gniewowska 7,
84-200 Wejherowo,
tel. fax. 58 736 16 92, tel. 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel. fax. 59 843 42 71

Ekstremalny pokaz siły



Fot. UM Kartuzy (6)

Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

STRONGMAN | 12 siłaczy rywalizowało w Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu na Złotej Górze. W zmaganiach udział wzięli między innymi zawodnicy z Łotwy, Walii, Holandii czy Norwegii.

Nie zabrakło też polskich akcentów, wśród których znalazł

się ubiegłoroczny zwycięzca zawodów - Krzysztof Radzikowski.

Strongmani musieli zmierzyć się w 6 konkurencjach wymagających ogromnej siły i woli walki. Dodatkowym utrudnieniem był upał - tego dnia termometry pokazywały ponad 30 st. C. Kibice nie mogli jednak narzekać na brak emocji. Zawody z cyklu Strongman w ostatnich latach stały się bar-



dzo popularne. Pokaz siły połączony z duchem rywalizacji jest niezwykle efektowny.

W niedzielę na Złotej Górze po raz kolejny równych sobie nie miał Krzysztof Radzikowski. Tuż za nim uplasował się Austriak Martin Wildauer. Podium uzupełnił Litwin Vidas Blekaitis.

Zmaganiom towarzyszyły zawody ministrongmanów i pokaz taekwondo.

Wyniki zawodów przedstawiają się następująco:

1. Krzysztof Radzikowski
2. Martin Wildauer
3. Vidas Blekaitis
4. Grzegorz Szymański
5. Dainis Zageris
6. Rauno Heinla
7. Robert Cyrwus
8. Alex Moonen
9. Ole Martin Hansen
10. Antti Mourujarvi
11. Rob Frampton
12. Simon Johnston

- (Polska)
- (Austria)
- (Litwa)
- (Polska)
- (Łotwa)
- (Estonia)
- (Polska)
- (Holandia)
- (Norwegia)
- (Finlandia)
- (Anglia)
- (Walia)

Strongmani musieli zmierzyć się w 6 konkurencjach wymagających ogromnej siły i woli walki.

SMAKI LATA Z RADIEM PLUS

W WAKACJE ODWIEDZAMY SMACZNE RESTAURACJE,

POZNAJEMY WYJĄTKOWYCH SZEFOW KUCHNI,

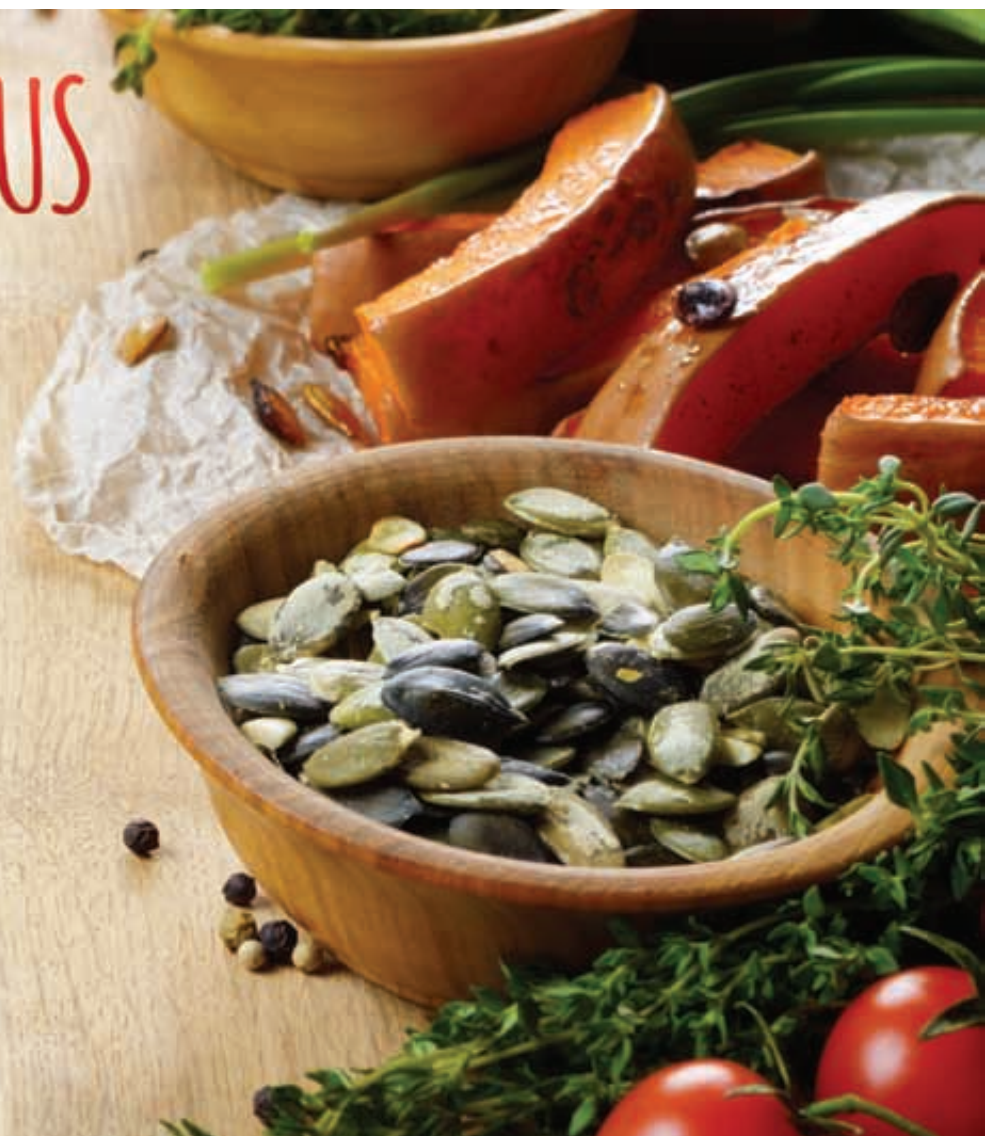
CHEŁONIEMY WIEDZĘ KULINARNĄ
I PODPOWIADAMY WAM - JAK DOBRZE GOTOWAĆ!

RELACJA ZE WSPÓLNEGO GOTOWANIA W PROGRAMIE
„TUREK POMOŻE OD KUCHNI” W KAŻDY PIĄTEK PO 18.00!

Plus radio | 101,7 FM

MERKUS

DAGOMA
1880



King Oscar MTB Maraton

KOLARSTWO | W niedzielę 17 sierpnia, ze startem i metą w Czymanowie koło Gniewina, odbędzie się trzecia edycja King Oscar MTB Maraton 2014. W ubiegłym roku na starcie tej prestiżowej na Wybrzeżu Gdańskim imprezy rowerowej stanęło ponad 400 uczestników. Wśród nich była prawie cała czołówka polskiej sceny MTB. W tym roku frekwencja będzie z pewnością wyższa, bo swój udział już potwierdzili najsilniejsze kluby maratonowe w Polsce. Dla lokalnych

klubów kolarskich to jedna z nielicznych okazji do rywalizacji na wymagającej trasie. Współorganizator maratonu Przemysław Ebertowski zapewnia, że nie jest ona bardzo trudna, ale na pewno będzie na niej można solidnie się zmęczyć. Uczestnicy na trasę ruszą o godzinie 12.00. Pula nagród finansowych w tym roku wynosi 20.000 złotych. Zapisy na King Oscar MTB Maraton na stronie Domtel Sport. Patronat medialny objął Express Powiatu Wejherowskiego. (DD)



Fot. DD

POSZUKUJEMY DZIENNIKARZA SPORTOWEGO STAŻYSTY

Jeśli jesteś ciekawy świata, widzisz więcej niż inni, jesteś dociekliwy, nie przechodzisz obojętnie obok ludzkich spraw - przyjdź do nas. Dzięki mediom można wiele zmienić, a my - z Twoją pomocą - chcemy to robić.

Wyślij nam swoje CV na adres:
p.ruszewski@expressy.pl

Express

BIZNESU

**SZUKAJ
W EMPIKU
ZAMÓW
PRENUMERATĘ!**

Jedyny taki, wyjątkowy, ekskluzywny magazyn o ludziach biznesu i dla ludzi biznesu – Express Biznesu! W naszej gazecie znajdziesz najważniejsze informacje ze świata przedsiębiorczości, przeczytasz wywiady z ludźmi, którzy odnieśli sukces, dowiesz się jakie innowacyjne rozwiązania można wykorzystać w prowadzeniu własnej firmy. Dowiesz się, kto i jakie nagrody otrzymał oraz przejrzyś relacje z biznesowych spotkań.

To wszystko i wiele, wiele innych - tylko za 9,90 zł!

**„Nieważne, co Ty czytasz,
ważne kto czyta o Tobie!”**

/ExpressBiznesu

dowiedz się więcej: biuro@expressy.pl



Dar uzdrawiania Filipińskiego uzdrowiciela JOSUE ANGSANTO PALITAYAN

Filipiński uzdrowiciel JOSUE PALITAYAN jest jednym z czołówek najlepszych filipińskich uzdrowicieli na świecie. Uzdrowiciel jest długoletnim członkiem CHRISTIAN SPIRITUAL REGENERATION MOVEMENT inc. i STOWARZYSZENIA FILIPIŃSKICH UZDROWICIELI.

Wywodzi się ze znanej i szanowanej na FILIPINACH rodziny uzdrowicieli i zielarzy. Swoje umiejętności odziedziczył po przodkach a niespotykane, ogromne umiejętności i skuteczność uzdrawiania sprawiły, że jest on znany na całym świecie.

Moc uzdrawiania przekazywana jest w rodzinach uzdrowicieli z pokolenia na pokolenie i uzupełniana jest wieloletnią nauką w klasztorach i szkołach.

Filipiński uzdrowiciel JOSUE PALITAYAN działa na cały organizm. Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów i skutecznie je eliminuje. Wzmacnia naturalne siły obronne pacjenta, udrażnia kanały energetyczne i je oczyszcza.



Uzdrowiciel jest zdolny poprzez intensywną koncentrację wytworzyć ogromną energię eteryczną wokół swoich rąk, którą przekazuje choremu.

Jego moc uzdrawiania pomaga w leczeniu: chorób nowotworowych, wadach serca, chorobach oczu, epilepsji, nerwicach, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, leukemii, wrzodach żołądka i dwunastnicy, chorobach migdałów i zębów, cystach, guzach piersi, chorobach kobiecych oraz wielu innych schorzeniach. Uzdrowiciel stosuje również zabiegi refleksologiczne, które immunologicznie oddziałują na schorowane i wycieńczone choro- ba ciała.

UZDRAWIANIE FILIPIŃSKIE jest pełne tajemnic, tak jak sama historia powstania tych wysp.

DOPÓKI PACJENT WIERZY W ISTNIENIE SIŁ PONADLUDZKICH I JEST OTWARTY NA DZIAŁANIE UZDROWICIELI, MOŻE ZAWSZE OSIĄGNĄĆ POMOC!

Przyjazd uzdrowiciela do Polski to kolejna nadzieja dla setek chorych i cierpiących, którym medycyna „odmówiła” możliwości wyleczenia. Jego umiejętności oraz indywidualne podejście do pacjenta, stanowią gwarancję powodzenia leczenia.

JOSUE PALITAYAN PRZYJMUJE:

13 sierpnia GDAŃSK, 14 sierpnia WEJHEROWO i GDYNIA

☎ 693 788 813, 784 608 847

Zapisy i Informacja od poniedziałku do soboty w godz. 8-13 i 15-20



**PIJ JURAJSKĄ
Z RIVIERĄ
I ŁAP ZNIŻKI!**

ORZEŻWIENIE Z RABATAMI



CENTRUM RIVIERA, ul. Kazimierza Górskiego 2, Gdynia