



KOLEJNY NUMER JUŻ
23 PAŹDZIERNIKA

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ – tel. 791 764 155, b.stanalowska@expressy.pl

**Nieruchomości
& wnętrza**

MARKA JEST KOBIETĄ

Ilona Adamska
– bohaterka
wieczoru
W programie
wieczoru są
m. in. rozmowy
o marce w życiu
i w biznesie oraz
liczne niespodzianki



fol. mat. pras.

Już dziś, czyli 2 października, w hotelu Nadmorski w Gdyni odbędzie się kolejny – drugi – wieczór w ramach cyklu „Marka jest kobietą”.

Tym razem bohaterką spotkania będzie Ilona Adamska, laureatka konkursu „Kobiety biznes 2014”, ambasadorka „Przedsiębiorczości Kobiet 2014”, „Autorka Roku 2013”, wydawca i redaktor naczelna trzech prestiżowych magazynów: „Imperium Kobiet”, „Law Business Quality” i „Egypt Exclusive”. W programie wieczoru są m. in. rozmowy o marce w życiu i w biznesie oraz liczne niespodzianki. **DK**

Rajd Kobiet

4 października odbędzie się Rajd Kobiet w nowej odsłonie. Kobięce zespoły – kierowca i pilot - wezmą udział w spektakularnym rajdzie.

Na trasie czeka moc atrakcji i zadań do wykonania. Poczynając od prób sprawnościowych w alko-goglach i teście Stewarta, oswojenia własnego samochodu na trasie odcinka specjalnego, poprzez prowadzenie quada i gokarta, zawody zakończone sprawdzianem z udzielania pierwszej pomocy. Kulminacją będzie uroczyste zakończenie Rajdu Kobiet, połączone z rozdaniem nagród, bankietem i zabawą do białego rana. Więcej na www.rajdkobiet.pl.
Dorota Korbut

Obroń się sam i do tego za darmo!

Jak zapobiegać i jak reagować podczas rozboju, próby kradzieży czy włamania? Większość z nas nie wie, co należy zrobić w takiej sytuacji. W sukurs przychodzą bezpłatne kursy samoobrony – oddolna, społeczna inicjatywa.

Podczas już trzeciego weekendowego kursu samoobrony, organizowanego przez Radę Dzielnicy Dąbrowa, można było bezpłatnie zapoznać z podstawowymi technikami obrony oraz poćwiczyć pod okiem profesjonalistów z Akademii Samoobrony oraz policji.

Kurs jest bogaty w ćwiczenia praktyczne oraz symulacje najczęściej spotykanych zdarzeń. Ostatnio zostały omówione przypadki kradzieży na ulicy czy w środkach komunikacji miejskiej, a także włamania do mieszkania. Dodatkowo gdyńska Straż Miejska przeprowadziła wykład oraz pokaz użycia gazu łzawiącego.



Zajęcia obfitują w ćwiczenia praktyczne

- Zorganizowaliśmy ten kurs po to, żeby na naszych dzielnicach było bezpieczniej – mówi Lechosław Dzierżak, pomysłodawca kursu i radny dzielnicy. – Według

mnie każdy powinien poznać tego typu techniki i umieć zareagować w sytuacji zagrożenia dla zdrowia, czy dla ochrony mienia. My dajemy taką szansę za darmo!

Podczas Akademii Samoobrony planowane jest omówienie 10 tematów związanych z samoobroną. Uczestniczenie we wszystkich kursach możliwe przygotować do około 90 proc. najczęściej spotykanych przypadków.

Kolejne spotkanie odbędzie się w weekend 4-5 października. Będą omawiane zagadnienia samoobrony w sytuacji, w której napastnik jest pijany lub odurzony. Wymagane są zapisy pod adresem kursy@radadabrowa.pl.
Dorota Korbut

REKLAMA

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

EG/14/2013/1.0

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



Po prostu włącz

Największy przegląd moto-nowości

Zakończyła się VI edycja Targów Motoryzacyjnych 3TM. Wydarzenie odbyło się na terenie ERGO Areny i było okazją do prezentacji oferty różnych firm z branży.



foto: Rafał Korbut

Nowe modele Forda nawiązują stylistycznie do Astona Martina

Dorota Korbut
d.korbut@expressy.pl

Jest to najważniejsza i największa impreza motoryzacyjna w Trójmieście. Nic dziwnego, bowiem te targi są przeglądem wszystkiego, co aktualnie dzieje się na rynku motoryzacyjnym. Zwiedzający mogą obejrzeć ofertę najlepszych firm – dealerów samochodów osobowych i ciężarowych, motocykli, skuterów, quadów, a także firm

oferujących usługi branży motoryzacyjnej.

Tym razem Targi Motoryzacyjne 3TM różniły się od dotychczasowych edycji imprezy. Duże zainteresowanie potencjalnych klientów detalicznych oraz sugestie wystawców wskazały bowiem na potrzebę rozszerzenia formuły imprezy o dodatkowy dzień. „Dzień dla flot i przedsiębiorców” był poświęcony na prezentację stoisk i oferty dla: klientów floto-

wych, wybranych klientów VIP, dziennikarzy, władz lokalnych i samorządowych. Jednocześnie wystawcy i klienci branżowi mieli możliwość uczestniczenia w konferencjach dotyczących zarządzania flotą, bieżących zmian w prawie, związanych z branżą motoryzacyjną i prezentacji nowości branżowych.

KOMENTUJ na stronie
pomorski.info

HELIOS



Służby specjalne

Wnikliwy, bezkompromisowy obraz działania służb specjalnych we współczesnej Polsce w reż. Patryka VEGI!

Już od 3 października na ekranach naszych kin!

KINO
NA TEMAT

Zachęcamy do uczestnictwa w programie ze względu na:

- specjalnie dobrany seans
- zachęcenie do dyskusji
- możliwość wystąpień publicznych
- rozmowę z udziałem ekspertów
- nagrody dla uczestników dyskusji

Program tematyczny dla młodzieży szkolnej!

Kino Helios Gdynia
ul. K. Górskiego 2
rezerwacja: 58 779 00 03

Kino Helios Gdańsk
ul. Kołobrzeska 41C
rezerwacja: 58 767 99 88

www.helios.pl

Marken
SYSTEMY ANTYWIRUSOWE



Dobry antywirus nie musi być drogi

do **-50%**

PRZEKONAJ SIĘ:

www.bitdefender.emarken.pl

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

Patriotyzm z patronem w tle

Dzień Patrona szkoły i ślubowanie uczniów klas pierwszych – w ten sposób nauczyciele oraz młodzież z V Liceum Ogólnokształcącego im. Pułkownika Stanisława Dąbka w Gdyni uczcili 75. rocznicę śmierci dowódcy Lądowej Obrony Wybrzeża.

Stałym punktem obchodów jest złożenie w dniu rocznicy kwiatów i zapalenie zniczy na grobie pułkownika.

- Minęło 40 lat od nadania V Liceum Ogólnokształcącemu w Gdyni imienia pułkownika Stanisława Dąbka – informuje Urszula Motyl-Śliwa, organizatorka Dnia Patrona w oksywskiej „piątce”. - W maju 1973 roku na uroczystość przyjechała żona naszego patrona - Irena Dąbek. Podarowała szkole portret męża, odsłoniła pamiątkową tablicę na frontonie szkoły, była świadkiem przekazania szkole sztandaru. W naszej kronice widnieje pełen wdzięczności jej wpis.

- W naszym archiwum znajduje się akt przekazania pod opiekę młodzieży V LO miejsc pamięci narodowej takich, jak: grób płk. Stanisława Dąbka na cmentarzu Obrońców Wybrzeża w Redłowie,



Młodzież co roku składa kwiaty na grobie pułkownika

czy mogły zbiorowe poległych w obronie polskiego Wybrzeża w 1939 r. polskich żołnierzy pochowanych na cmentarzu oksywskim – dodaje Alicja Adamczyk, dyrektor szkoły.

W Dniu Patrona rokrocznie odbywa się także uroczyste ślubowanie młodzieży klas pierwszych.

- Postacią płk. Dąbka interesują się od dawna - mówi Kamil

Sowiński, uczeń III klasy. - Napisałem i wykonałem piosenkę poświęconą temu bohaterskiemu dowódcy na 120. rocznicę jego urodzin. Wraz z kolegami opiekuję się grobem patrona na Cmentarzu Obrońców Wybrzeża w Redłowie i miejscem w Babich Dołach, gdzie zginął, a gdzie obecnie znajduje się pamiątkowa tablica. Oprac. DK

BEZPŁATNE BADANIA OSTEOPOROZA

Informujemy, że Panie powyżej 60 roku życia, które nie leczą się obecnie na osteoporozę, mogą wykonać bezpłatne badanie diagnostyczne densytometrię kości biodrowej

tel. 58 731 21 96

Gdynia, ul. Władysława IV 59

www.stoposteoporozie.pl

SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE

facebook.com/C.M.SynexusPolska



www.pomorski.info

Sprawdź Informacje

z całego Pomorza!

f /pomorski.info

Pożyczki dla mikro i małych przedsiębiorstw z terenu województwa pomorskiego oferowane przez Pomorski Fundusz Pożyczkowy w ramach Inicjatywy JEREMIE dla Rozwoju Pomorza

| | POŻYCZKA | PRZEZNACZENIE | KWOTA MAKSYMALNA (Zł) | OPROCENTOWANIE NOMINALNE P.A. | PROWIZJA % | MAKSYMALNY OKRES (MIESIĄCE) | ZABEZPIECZENIE |
|----|--------------|--|-----------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------|---|
| 1. | INWESTYCYJNA | na cel związany z inwestycją w ramach prowadzonej działalności gospodarczej oraz na sfinansowanie zakupu nowych technologii i nowych środków trwałych | do 200 000 | 4,5 | 0,0 | 60 | poręczenie i/lub zabezpieczenie materialne* |
| 2. | NA START | na rozpoczęcie działalności gospodarczej, w tym szczególnie na sfinansowanie startu biznesowego osób bezrobotnych oraz absolwentów szkół wyższych i innych | 100 000 | 8,92 | 0,0 | 60 | poręczenie i/lub zabezpieczenie materialne* |

*przy sfinansowaniu zakupu środka trwałego o wartości powyżej 60 000. zł preferowane zastaw, hipoteka lub poręczenie instytucji finansowej.

Pomorski Fundusz Pożyczkowy Sp. z o.o.
ul. Szara 32-33
80-116 Gdańsk

tel. sekretariat 58 302 20 05
tel. doradcy 58 683 82 17
fax. 58 307 51 25

www.pfp.gda.pl
biuro@pfp.gda.pl
www.jeremie.com.pl

Inicjatywa JEREMIE
dla rozwoju Pomorza



PROGRAM REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



pfp pomorski fundusz pożyczkowy

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO





WYŻSZA SZKOŁA ADMINISTRACJI I BIZNESU

IM. E. KWIATKOWSKIEGO W GDYNI



Gdynia, Kielecka 7



TRWA DODATKOWA REKRUTACJA!

Sprawdź ofertę studiów podyplomowych:

- ✓ Administracja Publiczna
- ✓ Doradztwo Zawodowe
- ✓ Life and Business Coaching
- ✓ Lean Management
- ✓ Logistyka Przedsiębiorstw
- ✓ Marketing i PR w Internecie
- ✓ Mediacje i Negocjacje
- ✓ Rachunkowość i Podatki
- ✓ Trener Biznesu – Akademia Trenera
- ✓ Zarządzanie BHP
- ✓ Zarządzanie Jakością
- ✓ Zarządzanie i Przedsiębiorczość
- ✓ Zarządzanie Projektami
- ✓ Zarządzanie Zasobami Ludzkimi
- ✓ Zintegrowane Zarządzanie w IT

Wolne miejsca na studiach I i II stopnia!



PRAWO

**KRYMINOLOGIA
I KRYMINALISTYKA**

ZARZĄDZANIE

ADMINISTRACJA

PEDAGOGIKA SPOŁECZNA

LOGISTYKA

**FINANSE
I RACHUNKOWOŚĆ**

**BEZPIECZEŃSTWO
WEWNĘTRZNE**

TRANSPORT I SPEDYCJA

**INTERNATIONAL
MANAGEMENT**

biznesowe studia w języku angielskim



Dowiedz się więcej

☎ **58 660 74 10**

rekrecja@wsaib.pl

📘 facebook.com/WSAiB

Zapisz się teraz!

on-line

wejdź: www.wsaib.pl

STUDIA PODYPLOMOWE DOFINANSOWANE z UE

STUDIUM W: Kartuzach,
Kościerzynie lub w Gdyni

**ZAPISZ się
na NOWOCZESNY KIERUNEK STUDIÓW!**

Zostań specjalistą w branży i wybierz swój kierunek:

- EKOEFEKTYWNY MARKETING DLA BIZNESU
- EKOENERGETYKA – ZARZĄDZANIE OZE



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

NOWOCZESNE STUDIA • NOWY ZAWÓD

Trzy lata działań w ramach metropolii

Tworzenie Planu Gospodarki Niskoemisyjnej, budowa transportowych węzłów integracyjnych i stworzenie „Weekendów za pół ceny” dla obcokrajowców. To najnowsze plany Gdańskiego Obszaru Metropolitalnego.

Grzegorz Bryszewski
g.bryszewski@expressy.pl

Przedstawiciele GOM podsumowywali trzy lata swojej działalności podczas specjalnej konferencji prasowej. Paweł Adamowicz, prezes GOM i prezydent Gdańska zaznaczył, że wciąż wielu samorządowców z Pomorza nie ma wiedzy na tego, czym powinna się zajmować metropolia. - Dlatego my musimy poprzez działania bardzo praktyczne udowodnić niemal na co dzień, że to jest potrzebne. Bo samorządowcy potrzebują dowodów i wymiernych efektów - podkreślił Adamowicz.

Przy bogatym można więcej

Hanna Brejwo, wójt gminy Pszczółki tłumaczyła natomiast, że obszar metropolitalny ułatwia małym gminom pozyskanie dodatkowych pieniędzy. - Biednemu przy bogatym lżej i przynależność do metropolii

pozwała nam myśleć, że jesteśmy wybraną kastą. To daje nam dwie rzeczy, po pierwsze pieniądze, a po drugie zdobywamy coś bardzo wartościowego - wiedzę. Dzięki temu, że jesteśmy w metropolii, bierzemy udział w projektach i zdobywamy fundusze na realizację konkretnych rzeczy - mówiła Hanna Brejwo. Po krótkim podsumowaniu już zrealizowanych projektów przedstawiciele GOM poinformowali o najbliższych planach. Jednym z nich jest przygotowywanie Planu Gospodarki Niskoemisyjnej. Ten dokument będzie gotowy w 2015 roku i ma wskazać główne źródła zanieczyszczeń w metropolii i sposoby ich likwidacji.

Węzły dla podróżnych

GOM zajmie się także budową transportowych węzłów integracyjnych, które zwiększą komfort podróżowania po metropolii ma kosztować 280 mln złotych. Węzły zostaną zbudowane, lub



Przedstawiciele GOM podsumowywali trzy lata swojej działalności

rozbudowane w 18 punktach metropolii: Tczewie, Pruszczu Gdańskim, Kartuzach, Redłowie, Karwinach, Luzinie, Rumi, Wejherowie, Osowie, Somoninie, Rębiechowice, Sierakowicach, Redzie, Żukowie Wschodnim, Cielewice, Gołubiu Kaszubskim, Gościnnie Wejherowskim, Pszczółkach. Planowany termin realizacji projektu wartego 280 mln złotych to lata 2014-2022. - Już teraz w powiecie wejherowskim jest tyle samochodów co dorosłych mieszkańców, a w po-

wiecie kartuskim zarejestrowano nieomal tyle samo pojazdów, ile ten powiat liczy mieszkańców. Nie uda się więc nam wszystkim wjechać do Gdańska. Dlatego potrzebne są węzły integracyjne - tłumaczył Józef Reszke, wiceprezes GOM i starosta wejherowski.

Liczy się strategia

Gdański Obszar Metropolitalny napisze również Strategię Metropolii 2030, która ma przewidywać przyszłe wyzwania i zagrożenia dla metropolii.

Ten dokument, który ma inny charakter niż Strategia Województwa, ma być gotowy jesienią 2015 roku. GOM chce też kontynuować swoje działania promocyjne. Chodzi konkretnie o organizowane wspólnie akcje „Weekendów za pół ceny”. W przyszłym roku organizacja zamierza współpracować z liniami lotniczymi i przed sezonem stworzyć ofertę weekendów za pół ceny skierowanych do Irlandczyków, Włochów i Hiszpanów.

Metropolia w skrócie

- Z inicjatywą powstania organizacji metropolitalnej wyszedł prezydent Gdańska. Na początku 2011 r. zaprosił do dyskusji kilkudziesięciu samorządowców, którzy w czerwcu podpisali deklarację przystąpienia do stowarzyszenia, a 15 września 2011 r. powołali je do życia. Formalnie organizacja została zarejestrowana 6 października. - W 2011 r. GOM liczył 29 samorządów. Dziś jest ich w składzie stowarzyszenia 49. To obszar o powierzchni 6 605,62 km², zamieszkały przez 1,28 mln mieszkańców. - Członkami wspierającymi są dwie firmy partnerskie: Saur Neptun Gdańsk oraz Gdańska Infrastruktura Wodociągowo-Kanalizacyjna. - Część najważniejszych projektów GOM jest finansowana z dotacji UE i rządowych, które udało się zdobyć stowarzyszeniu. W sumie to ponad 14 mln zł, przeznaczonych na działanie Ośrodka Wspierania Ekonomii Społecznej, Platformę Praktyk i przygotowanie Planu Gospodarki Niskoemisyjnej.

REKLAMA 06/2014/8.5

NOWA KSIĘGARNIA

MUZA

ATRAKCYJNE CENY

PODRECZNIKI
PEŁNA OFERTA

GDYNIA
ul. STAROWIEJSKA 41/43
www.muza.gda.pl

REKLAMA 03/2014/8.7

UBEZPIECZENIA

superpolisa.pl

Zapraszamy do naszego punktu!

Na miejscu oferta ponad 15 Towarzystw Ubezpieczeniowych!

CH RIVIERA
ul. K. Górskiego 2
81-304 Gdynia
tel 58 7395523
fax 58 7395526
gdynia1@superpolisa.pl

Godziny otwarcia:
pon-czw: 10-21
pt-sob: 10-22
nd: 10-20



OC/AC. Porównaj i kup!

REKLAMA 03/2014/8.8

FABRYKA KOTŁÓW FAKO S.A.

FAKO

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



ul. Stoczniovców 8
84-230 Rumia

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

REKLAMA 06/2014/8.5

Express

BIZNESU

✉ biuro@expressy.pl f /ExpressBiznesu

SZUKAJ **W EMPIKU**
ZAMÓW **PRENUMERATE!**



REKLAMA 06/2014/8.5

SMAKI JESIENI Z RADIEM PLUS

ODWIEDZAMY SMACZNE RESTAURACJE
POZNAJEMY WYJĄTKOWYCH SZEFOW KUCHNI
SPRAWDZAMY JAKIE DANIA ROZGRZEJĄ NASZE SERCA!
RELACJA Z KULINARNEJ PODRÓŻY W PROGRAMIE
„TUREK POMOŻE OD KUCHNI” W PIĄTKI PO 18:00



Plus radio | 101,7 FM

DAGOMA 1880

MERKUS

PATRONAT EXPRESSU

Udane zawody fitness

Promocja zdrowego stylu życia u dzieci, młodzieży i dorosłych poprzez organizację zawodów sylwetkowych i gimnastycznych, których partnerem jest miasto Gdańsk - taki właśnie był cel pierwszej edycji GRAND PRIX FITNESS Aleksandry Kobielał. Zawody okazały się strzałem w dziesiątkę. Ludzie z całej Polski zjechali się do Gdańska, aby pokazać swoje wysportowane ciała.

Zawodników oraz widzów gorąco przywitała Aleksandra Kobielał, mistrzyni świata fitness.

Następnie na scenę wyszły pierwsze zawodniczki z kategorii FIT-KID w wieku od 8 do 14 lat i zawodniczki startujące w Fitness Aerobic, które zaprezentowały układy taneczno-gimnastyczne.

Na scenie pojawiły się wszystkie panie, prezentując kolekcję sukien zaprojektowanych przez Aleksandrę Kobielał. W dniu zawodów mogliśmy oglądać także suknie UFUFU, które zaprojektował Michał Starost. Następnie na scenie pojawił się zawodnik, który zaprezentował kategorię Fitness Athletic.



Zawody skierowane były do każdej grupy wiekowej, zaczynając od 8 roku życia

nadszedł czas na pierwszy pojedunek. Na scenie zmierzyły się zawodniczki w kategorii Fitness Model w kategorii poniżej 167 cm, następnie powyżej 167 cm. Pierwsza runda to wyjście na scenę w bikini w butach na wysokim obcasie. Kolejne były zawodniczki w kategorii Fitness Figure. Po między paniami nadszedł czas na kolejną kategorię - Kulturytyka Niepełnosprawnych. Na scenie wystąpił Kamil Kowalczyk. Potem nadszedł czas na drugą i finałową rundę Fitness Model, która przedstawiała zawodniczki w nowej odsłonie - sukniach wieczorowych.

Po wszystkich rundach i zliczeniu wyników odbyło się wyłonienie zwycięzców. Zawodnicy wychodzili na scenę

kategoriami, a Aleksandra Kobielał wręczała medale, puchary oraz nagrody od partnerów i sponsorów. Dodatkowymi nagrodami była nagroda Fitness-Foto, dla najbardziej fotogenicznej zawodniczki, która otrzyma profesjonalną sesję zdjęciową od PolishFitness.com. Kolejną nagrodą była indywidualna statuetka Aleksandry Kobielał za najlepszy układ fitness, którą otrzymała Nikola Szydłowska z Gdańska oraz statuetka Aleksandry Kobielał Najlepsza Sylwetka Fitness, którą otrzymała Marta Górka z Warszawy.

Drugą edycję imprezy zapowiedziano na 2015 rok.

Patronat medialny nad wydarzeniem objął magazyn „Express Biznesu”. (GB)

Radio Gdańsk

POMORZE BIEGA

i P O M A G A



Wpłacając minimum 59 zł na cele charytatywne akcji otrzymasz koszulkę biegową.

Szczegóły: pomorzebiega.pl oraz facebook.com/PomorzeBiega

SPONSORZY GŁÓWNI:



INTERNATIONAL PAPER

SPONSORZY:

newline

NETTO

AENEUM

rehasport



PARTNER:

siepomaga.pl

PATRONAT:

