

28 października
2020 roku
Nr 10 (54)

gst24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

RYGORYSTYCZNE OBOSTRZENIA

Rekomendacja nieopuszczania domów przez seniorów oraz ograniczenia w poruszaniu się młodzieży do 16 roku życia. Poza tym zakaz spotykania się w więcej, niż 5 osób. Jakże jeszcze zakazy i nakazy wprowadził właśnie rząd? Nowe zasady znów są bardzo restrykcyjne i w wielu przypadkach bardzo podobne do tych z początku pandemii.

str. 3



expressy.pl

express_biznesu



MARSZAŁEK U ZWYCIĘZCÓW

Marszałek Województwa Pomorskiego Mieczysław Struk wręczył Mieszkańcom Borzechowa (gm. Zblewo) tytuł „Najpiękniejsza Wieś Pomorska 2020”. W tym roku wyjątkowo to nie laureaci przyjechali do Marszałka, a Marszałek – do zwycięzców!

str. 2



ZAKŁAD DIAGNOSTYKI OTWARTY

Nowoczesny i w pełni wyposażony Zakład Diagnostyki Obrazowej powstał w Kociewskim Centrum Zdrowia w ramach projektu realizowanego przez powiat starogardzki. Inwestycja kosztowała ponad 8,7 mln złotych, z czego 6,1 mln wydano na sprzęt.

str. 5

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE &URODA

- Dźwiękowa stymulacja mózgu
- Siła organizmu zależy od nas!
- Jesienią zadbaj o odporność



Marszałek odwiedził zwycięzców!

GM. ZBLEWO | W środę 14 października Marszałek Województwa Pomorskiego Mieczysław Struk wręczył Mieszkańcom Borzechowa tytuł „Najpiękniejsza Wieś Pomorska 2020”.

Co roku gala finałowa konkursu „Piękna Wieś Pomorska 2020” organizowana była w Urzędzie Marszałkowskim w Gdańsku. Tym razem z powodu pandemii konieczna była zmiana tej tradycji i to nie laureaci przyjechali do Marszałka, a Marszałek – do zwycięzców! A ci nie kryli radości, bo dzięki temu mogli gościć Mieczysława Struka w swoim rodzinnym Borzechowie. Przypomnijmy, iż to właśnie Borzechowo zdobyło nagrodę główną w kategorii „wieś” w tym prestiżowym konkursie.

Mieszkańcy podjęli Marszałka oraz przybyłych gości w świetlicy wiejskiej,

z której są bardzo dumni, bo jest jednym z najpiękniejszych i najnowocześniejszych obiektów w całym regionie! Uroczystość odbyła się w wysokim reżimie sanitarnym, w bardzo małym gronie. Nie zabrakło w nim gospodarzy sołectwa i gminy oraz przyjaciół Borzechowa.

Spotkanie poprowadzili sołtys Renata Klimowicz oraz gospodarz gminy – wójt gminy Artur Herold, na ręce którego Marszałek M.Struk wręczył pamiątkowy dyplom z gratulacjami. Na ręce Pani Sołtys przekazał zaś nagrodę główną - symboliczny czek na 30 tysięcy zł! Jak jednak

podkreślił, to nie nagroda ma znaczenie, ale radość i satysfakcja, iż Borzechowo jest najpiękniejszą wśród wszystkich pomorskich wsi. To wielki powód do dumy tym bardziej, iż jak zaznaczył M.Struk, Borzechowo może poszczycić się nie tylko pięknymi budynkami czy krajobrazami, ale także wielką aktywnością Mieszkańców, którzy pięknie, przez pokolenia budują swoją tożsamość i miłość do tego miejsca. - Warto tę aktywność zauważyć i nagrodzić, byście byli przykładem dla innych społeczności – mówił Marszałek. Podkreślił także dobrą kooperację mieszkańców

z samorządem, czego dowodem są chociażby liczne, tak potrzebne inwestycje.

Potem przyszedł czas na podziękowania. Józef Sarnowski wręczył Renacie Klimowicz puchar i dyplom od Związku Gmin Pomorskich. Z kolei wójt Artur Herold skierował pod adresem mieszkańców Borzechowa gratulacje i słowa wdzięczności za ogromne zaangażowanie w życie swojej miejscowości. - Szczególne słowa uznania chciałbym skierować do Pani Sołtys, która jest zawsze radosna i uśmiechnięta, a jej energia promieniuje na całe Borzechowo – mówił wójt, podkreślając także wielką aktywność Mieszkańców, Rady Sołectkiej, koła seniorów, Pań Gospodyń, leśników, Klubu Sportowego „Sławek Borzechowo” i miejscowego stowarzyszenia oraz radnego J.Czubek.

Nie zabrakło niespodzianek! Jedną z nich spotkała wójt, któremu – w imieniu mieszkańców Borzechowa – podziękowali wspólnie sołtys oraz radny Janusz Czubek podkreślając wzorcową, dobrą i życzliwą współpracę z samorządem. A efekty tego - widać gołym okiem!

Na koniec uroczystości odsłonięto pamiątkową tablicę przed budynkiem świetlicy i nawet wietrzna, pochmurna pogoda nie zepsuła tego dnia nikomu w Borzechowie humoru. Wszak to historyczny sukces i zwyciężajnie wielka, wielka radość! Zapraszamy zatem do Borzechowa, gdzie czeka piękna przyroda, czyste jeziora, wspaniała kultura, nowoczesne ośrodki wypoczynkowe i przytulne pensjonaty, a przede wszystkim – gościnni i zawsze uśmiechnięci Mieszkańcy!

ATRAKCYJNE DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ

GM. ZBLEWO | Gmina Zblewo wystawiła na sprzedaż bardzo atrakcyjne działki m.in. w sąsiedztwie DK22 (działki inwestycyjne) i pięknego jeziora w Semlinie (działki pod zabudowę mieszkaniową).

Szczegółową ofertę można znaleźć w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Zblewo (zakładka: przetargi). Warto tam zajrzeć, bo obecnie ogłoszonych jest kilka przetargów na sprzedaż nieruchomości: w Zblewie, Semlinie i w Pinczynie. Najbliższe z nich zaplanowane są na 10 listopada, a ich przedmiotem są m.in. świetnie zlokalizowane działki inwestycyjne przy „berlince”. To wielka gratka dla inwestorów, bo ceny są bardzo korzystne (już od ok.21 zł/m²), a nieruchomości mają same atuty – od lokalizacji po dostępność komunikacyjną i uchwalony miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Działki te przeznaczone są pod tereny zabudowy przemysłowej, produkcyjnej, magazynów, składów, tereny zieleni urządzonej, tereny komunikacyjne.

Na 10 listopada ogłoszono też przetarg na sprzedaż działek w Semlinie, który położony jest nad przepięknym jeziorem, wśród lasów, łąk i pól. Działki te przeznaczone są pod zabudowę mieszkalną jednorodziną. Do kupienia są tam 4 działki, a miejsce naprawdę jest godne polecenia.

Tego samego dnia tj. 10 listopada będzie też można kupić naprawdę atrakcyjną działkę w Pinczynie, dla której uchwalony jest miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego.

Kto chce skorzystać z tych trzech ofert musi się jednak pośpieszyć, bo wadium trzeba wpłacić do 6 listopada. Warto skontaktować się z Urzędem Gminy, który jest otwarty na współpracę z każdym, potencjalnym inwestorem.

A na 17 listopada Gmina zaplanowała kolejny przetarg, tym razem na dużą, bo prawie 3,5 ha działkę inwestycyjną przy DK 22 w Zblewie, której cena za metr to jedynie ok. 17 zł! Nieruchomość przeznaczona jest pod tereny zabudowy przemysłowej, produkcyjnej, magazynów, składów, tereny zieleni urządzonej, tereny komunikacyjne. To naprawdę świetna oferta!

Jednym słowem – jest w czym wybierać! Zachęcamy do zapoznania się z ofertą Gminy Zblewo i do kontaktu: Urząd Gminy w Zblewie, tel. (58) 588 43 81.

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24,
80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

BIURO REKLAM
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl,
tel. 660 731 138
reklama@expressy.pl

DZIENNIKARZE:
Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.pl

DRUK Polska Press,
oddział w Bydgoszczy

NAKLAD 10 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych
materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa
jest zabronione.

ISSN 2391-8195

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Czerwona strefa i nowe rygorystyczne obostrzenia

POWIAT | Rekomendacja nieopuszczania domów przez seniorów oraz ograniczenia w poruszaniu się młodzieży do 16 roku życia. Poza tym zakaz spotykania się w więcej, niż 5 osób. Jakie jeszcze zakazy i nakazy wprowadził ostatnio rząd?



foto: freepik.com

Nowe zasady znów są bardzo restrykcyjne i w wielu przypadkach bardzo podobne do tych, które obowiązywały na początku pandemii. Rząd zdecydował się wprowadzić

bardzo rygorystyczne zakazy i nakazy w związku z ogromnym wzrostem ilości zakażeń koronawirusem. Co zatem się zmieniło?

- Rząd zarekomendował, aby osoby powyżej 70 roku życia wychodzili z domu wyłącznie po zakupy lub do lekarza
- Rząd powołał „korpus wsparcia seniorów” - organizacje, wolontariusze oraz wojskowi będą pomagać seniorom
- Dzieci do 16 roku życia mogą przebywać poza domem wyłącznie w godzinach od 8 do 16 i pod opieką osoby dorosłej
- Ilość osób, które uważa się za zgromadzenie, zmniejszono do 5 (przypomnijmy, że zgromadzenia są zakazane); nie dotyczy to osób mieszkających lub pracujących razem
- Cały kraj został wpisany na strefę „czerwoną”, gdzie obowiązują zakazy organizacji konferencji, targów, wesel i innych uroczystości oraz spotkań rodzinnych
- Restauracje, kawiarnie, puby i inne lokale gastronomiczne zostały zamknięte, zamawianie jedzenia jest możliwe wyłącznie na wynos
- Lekcje w szkołach wyższych, ponadpodstawowych oraz podstawowych w klasach IV - VIII prowadzone są w trybie zdalnym
- Sanatoria zostały zamknięte

Te obostrzenia przewidywane zostały wprowadzić na razie na dwa tygodnie, ale z możliwością przedłużenia, o ile ilość zakażeń nie będzie spadać. Niestety istnieje

bardzo duże prawdopodobieństwo, że już w przyszłym tygodniu czeka nas całkowity tzw. lock-down. Rząd zapowiedział, że mogą zostać zamknięte granice i wprowadzony zakaz wychodzenia z domu (oprócz np. drogi do pracy, po zakupy czy do lekarza).

Wczoraj (we wtorek) odnotowano absolutny, bardzo niepokojący rekord - aż 16 300 nowych przypadków zakażenia w całym kraju. Przekazano także informację o śmierci 132 osób, u których stwierdzono infekcję SARS-CoV-2. Łącznie w Polsce od początku pandemii zakażenie potwierdzono u ponad 280 tysięcy osób.

Natomiast w województwie pomorskim wczoraj były to 643 nowe potwierdzone przypadki SARS-CoV-2 (razem 16 308). Powiaty z największą liczbą zakażeń: 86 osób - miasto Gdańsk, 60 osób - powiat chojnicki, 67 osób - miasto Gdynia, 45 osób - powiat starogardzki, 43 osoby - powiat kartuski.

- Jeśli będą potrzebne różne drastyczne obostrzenia, jak zamknięcie różnych dziedzin życia gospodarczego, zamknięcie granic czy ograniczenie przemieszczania się, to trzeba będzie wprowadzić, o ile nie będzie wypłaszczenia krzywej zakażeń - zapowiedział Mateusz Morawiecki, premier rządu.

/raf/

Nowe książki

GM. STAROGARD | Dwie biblioteki wzbogacą się o nowe pozycje czytelnicze. Pieniądze na ten cel pozyskała gmina Starogard Gdański.



foto: UC Starogard Gdański

Gmina Starogard Gdański otrzymała 6,4 tys. zł dofinansowania w ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa”. Pieniądze zostaną przeznaczone na zakup nowości wydawniczych. Książki trafią do szkół w Brzeźnie Wielkim oraz Dąbrówce.

- Dzięki tym środkom zaktualizujemy nasz księgozbiór i poszerzymy ofertę - nie kryją radości bibliotekarze.

/raf/

BUDYNEK URZĘDU MIASTA PO KOMPLEKSOWEJ MODERNIZACJI

CZARNA WODA | Modernizacja budynku urzędu miejskiego w Czarnej Wodzie objęła bardzo szeroki zakres prac.



foto: UM Czarna Woda

Budynek w którym obecnie mieści się Urząd Miejski powstał na początku lat 80 XX w. Pierwotnie był to hotel pracowniczy ze stołówką, biblioteką oraz salą spotkań towarzystwa sportowego, należący do będącego wówczas w apogeum swego rozwoju Zakładu Płyt Piłśniowych. Po utworzeniu w roku 1993 r. nowej jednostki samorządu terytorialnego z siedzibą w Czarnej Wodzie, zrodziła się idea aby obiekt ten, o malejącym dla przedsiębiorstwa znaczeniu po transformacji ustrojowej roku 1989, przekazać nowo powstałej gminie jako siedzibę. Pomysł wprowadzono w życie. Trzy lata po ustanowie-

niu jednostki samorządu znaczna część obiektu została zagospodarowana na potrzeby administracji, pozostała część dalej spełniała funkcje gastronomiczne i socjalne. Zmiana substancji budynku przez niemal 40 lat miały charakter kosmetyczny. W roku 2020 podjęto prace remontowe mające na celu poprawienie zarówno jego funkcjonalności, ale także termoizolacyjności, co przy dużej kubaturze obiektu przyczyni się do zmniejszenia kosztów jego utrzymania. Roboty prowadziły dwie firmy wyłonione w przetargach, jedna w kierunku modernizacji elewacji i dachu, druga przebudowy pomieszczeń po stołówce-

restauracji i sali konferencyjnej. W skład robót wchodziły m.in.: wykonanie remontu dachu budynku Urzędu Miejskiego w Czarnej Wodzie poprzez wymianę pokrycia dachu oraz docieplenie wełną i styropapą; obróbki blacharskie (rynny, opierzenie); ocieplenie ścian budynku styropianem oraz wełną zgodnie z opracowanym audytem energetycznym; wymiana drzwi i okien; wykonanie schodów wejściowych oraz podjazdu dla osób niepełnosprawnych z płyt marmurowych i kostki betonowej; zmiana układu części pomieszczeń w budynku polegająca na wydzieleniu z pomieszczenia kuchni stołówki pomieszczeń zaplecza przeznaczonego pod działalność gastronomiczną; wymiana instalacji c.o. w budynku na nową; wymiana instalacji wentylacji mechanicznej, wodno-kanalizacyjnej oraz elektrycznej w budynku na nowe; montaż stolarki p.poż. na parterze wydzielającej oddzielną strefę pożarową oraz demontaż łatwopalnych wykładzin ścian i sufitów; dostosowanie wyjść ewakuacyjnych do wymogów p.poż. Zgodnie ze sporządzonym audytem energetycznym termomodernizacji urzędu roczne zapotrzebowanie na energię cieplną powinno zmniejszyć się o 59,60%. Na przedsięwzięcie termomodernizacji budynku urzędu Gmina uzyskała premię termomodernizacyjną z Banku Gospodarstwa Krajowego w Warszawie w wysokości 105.560 zł.

/UM Czarna Woda/

Wyremontowali kolejnych kilka ulic

GM. STAROGARD GD. | Kończą się inwestycje w Nowej Wsi Rzecznej.



Budowa w Nowej Wsi Rzecznej na ostatniej prostej - dzięki wartej ponad 5 mln zł inwestycji, ulice Akacyjowa, Głogowa, Jarzębinowa, Jaśminowa, Kalinowa i Leszczynowa zyskały nową nawierzchnię dróg i chodników.

/raf/

Zajrzyj na nasz portal!

gst24.pl

Uchwała antysmogowa przyjęta

POMORZE | Sejmik Województwa Pomorskiego przyjął tzw. uchwały antysmogowe, mające wpłynąć na jakość powietrza.



for. Rafał Korbut

Zgodnie z przyjętymi uchwałami antysmogowymi mieszkańcy miast, którzy ogrzewają domy kotłami CO lub piecami na paliwa stałe, w pierwszej kolejności mają obowiązek podłączenia się do miejskiej sieci ciepłowniczej lub gazowej. Jeśli nie ma możliwości podłączenia się do miejskiego ogrzewania, uchwały zezwalają na stosowanie gazu lub lekkiego oleju opałowego.

– Skala problemu jest gigantyczna - powiedział podczas sesji marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk. – W województwie pomorskim mamy ok. 100 tys. kotłowni i emitatorów wysokoemisyjnych zanieczyszczających powietrze. Warto wspomnieć o powiązaniu zanieczyszczenia środowiska z chorobami cywilizacyjnymi. Pyły w powietrzu wpływają choćby na choroby układu oddechowo-kръżeniowego.

Na wsiach uchwała nakłada obowiązek podłączenia się do sieci ciepłowniczej, jeżeli taka sieć występuje. Nie ma natomiast obowiązku korzystania z gminnych sieci gazowych. Tutaj też obowiązuje wymiana źródeł ciepła na nowoczesne.

– Wszędzie tam, gdzie istnieje możliwość podłączenia się do sieci ciepłowniczej lub do odnawialnej energii, to jak najbardziej takie działania będą przez samorząd wspierane – mówił marszałek.

Ważna jest również informacja dla posiadaczy kominków. Jeżeli w domu mamy

kominek, który nie jest głównym źródłem ogrzewania, nie trzeba z niego rezygnować. Jednak przestarzałe wkłady warto wymienić na nowoczesne, ekologiczne. Warunkiem korzystania z kominków jest zapis, iż eksploatacja urządzenia nie spowoduje uciążliwości, w tym zadymienia, na terenach sąsiadujących. Do spalania w kominku należy używać specjalnego drewna lub olejów (w przypadku biokominków).

Podczas sesji zostały również wypowiedziane bardzo ważne słowa dla osób, które będą musiały wymienić swoje źródła ciepła, ponieważ nawiązano do sposobu wsparcia finansowego do wymiany przestarzałych instalacji.

Samorząd województwa pomorskiego będzie dążyć do tego, aby w kolejnej perspektywie finansowej (RPO WP 2021-2027) wesprzeć finansowanie inwestycji dotyczących realizacji uchwał w zakresie, który nie został objęty programem Czyste Powietrze i STOP SMOG – tj. w zabudowie wielorodzinnej zwłaszcza w sytuacji, gdy nie pojawiają się rządowe programy w tym zakresie.

Zapowiedziana pomoc w perspektywie finansowej (RPO WP 2021-2027) jest również bardzo ważna dla samorządów, które jak dotąd w większości finansowały takie przedsięwzięcia ze środków gminnych, a te nie zawsze były na poziomie zadawalającym mieszkańców.

/raf/

STYPENDIA KULTURALNE – MOŻNA SKŁADAĆ WNIOSKI

STAROGARD GDAŃSKI | Do końca listopada można składać wnioski o przyznanie stypendium w dziedzinie kultury, które realizowane będą w roku 2021.



for. UM Starogard Gdański

Zgodnie z uchwałą Rady Miasta Starogard Gdański w sprawie szczegółowych warunków i trybu przyznawania stypendiów dla osób zajmujących się twórczością artystyczną, upowszechnianiem kultury, opieką nad zabytkami oraz ustalenia ich wysokości informujemy, że do dnia 30 listopada 2020 r. można składać wnioski o stypendium w dziedzinie kultury, które realizowane będą w roku 2021. Wniosek pobrać można ze strony bip.starogard.pl. Wypełnione należy złożyć w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Starogard Gdański, ul. Gdańska 6, lub przesłać pocztą (decyduje data wpływu do urzędu). Rozpatrzone zostaną w ciągu dwóch tygodni od daty uchwalenia budżetu Gminy Miejskiej Starogard Gdański.

Komórką odpowiedzialną za obsługę wniosków stypendialnych jest Wydział Informacji Społecznej. Informacji tel. udziela Anna Gracz tel. 58 530-60-93.

/raf/

Bezpłatne badanie mammograficzne

STAROGARD GDAŃSKI | Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi, w którym szczególnie warto pamiętać o badaniach mammograficznych.

Bezpłatne badania w kierunku wykrywania zmian nowotworowych piersi wykonywane są w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi i finansowane są przez NFZ.

Wyniki realizacji programu są niestety bardzo niepokojące. Wybuch epidemii koronawirusa i związane z nim wstrzymanie na trzy miesiące pracy mobilnych pracowni mammograficznych przyczynił się do dalszego obniżenia odsetka populacji pań objętej badaniami. W marcu wynosił on niewiele ponad 38 proc. uprawnionych Polek, a w sierpniu spadł do zaledwie 34 proc.

Zachęcamy wszystkie Panie, które z powodu pandemii nie mogły wykonać badań o nie zwlekaniu z ich realizacją. Tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala bowiem na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie do dyspozycji pań w miejscowości Starogard Gdański 1 października w godzinach od 9.30 do 16.30 przy Galerii Neptun, ul. Pomorska 7.

W badaniu w ramach Programu mogą wziąć udział panie w wieku 50-69 lat, które są ubezpieczone, nie są leczone z powodu raka piersi a także:

- nie miały wykonanej mammografii w ramach programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.



for. Lux-Med

Należy się wcześniej zarejestrować pod nr tel. 58 666 24 44 lub na stronie www.mammo.pl/formularz. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie należy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo pań oraz personelu medycznego badania są wykonywane z zachowaniem wszelkich środków

ostrożności w zakresie zarówno wyposażenia techników w niezbędne środki ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta.

W pracowni mogą jednocześnie przebywać tylko trzy panie, co zapewnia możliwość utrzymania niezbędnego dystansu. Przed badaniem pracownicy medyczni mierzą paniom temperaturę i proszą o wypełnienie ankiety. Do dyspozycji są także środki do dezynfekcji rąk. /raf/

Zakład Diagnostyki Obrazowej otwarty

POWIAT | Nowoczesny i w pełni wyposażony Zakład Diagnostyki Obrazowej powstał w Kociewskim Centrum Zdrowia w ramach projektu realizowanego przez powiat starogardzki.



Zakład Diagnostyki Obrazowej to miejsce, które jest efektem kilkuletniej pracy zespołu ze Starostwa Powiatowego oraz Kociewskiego Centrum Zdrowia.

Otwarcie Zakładu poprzedziły wielomiesięczne prace. Przypomnijmy, że w czerwcu 2019 r. podpisana została umowa pomiędzy powiatem starogardzkim a zwycięzcą przetargu na dostawę i montaż wyposażenia. Nowy ZDO wyposażony został kompleksowo w sprzęt,

w skład którego weszły: tomograf komputerowy, rezonans magnetyczny, zestaw do cyfrowej radiografii oraz ultrasonograf. Całkowita wartość umowy wyniosła ponad 8,7 mln złotych, z czego 6,1 mln złotych kosztował sam sprzęt.

- Dzisiejszy dzień zapisze się w historii Kociewskiego Centrum Zdrowia, ponieważ w szpitalu powstał nowoczesny Zakład Diagnostyki Obrazowej z czterema pracownikami: rezonansu magnetycznego,

tomografii komputerowej, RTG oraz USG – podkreśla Beata Gradowska, naczelnik Wydziału Polityki Gospodarczej i Funduszy Europejskiej Starostwa Powiatowego w Starogardzie Gdańskim.

Zgodnie z zakresem robót stworzony został od podstaw praktycznie nowy zakład, ponieważ oprócz dostawy wyspecjalizowanych urządzeń, gruntownie przebudowy wymagały pomieszczenia. Wzmocniono m.in. stropy części po-

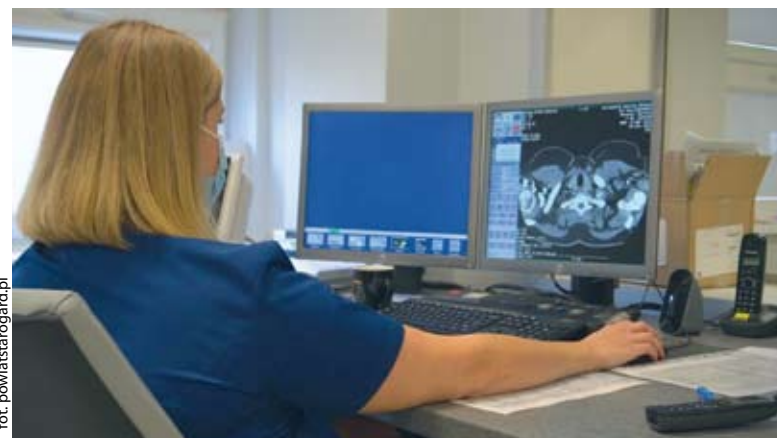


foto: powiatstarogard.pl

mieszczeń, w ścianach zainstalowano płyty ołowiane chroniące przed nadmiernym promieniowaniem rentgenowskim, a na potrzeby rezonansu magnetycznego zbudowano tzw. klatkę Faradaya służącą do odizolowania systemu rezonansu od wpływu czynników zewnętrznych. Roboty budowlane przystosowujące pomieszczenia do instalacji w nich tak skomplikowanych urządzeń pochłonęły ponad 2,5 mln zł z ogólnej sumy kosztów.

- Zbudowany został również zespół lekarzy, techników i wykwalifikowanych pielęgniarek i ten zespół będzie wykonywał badania zlecone przez personel szpitalny – wyjaśnia Robert Wierzba, naczelny lekarz Kociewskiego Centrum Zdrowia. - Dodatkową wartością jest możliwość kontaktu i pełnej współpracy lekarzy klinicyistów z lekarzami diagnozującymi pacjentów

w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej.

- Bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców jest jednym z naszych priorytetów – mówi Kazimierz Chyła, starosta starogardzki. - Stworzenie i otwarcie nowoczesnego Zakładu Diagnostyki Obrazowej to ogromna inwestycja w skali całego kraju, a jeśli chodzi o przedsięwzięcia realizowane przez samorządy powiatowe, najprawdopodobniej największa w Polsce.

Jak dodaje Patryk Gabriel, wicestarosta starogardzki, projekt obejmuje też budowę bloku operacyjnego, centralnej sterylizatorni, modernizację pięciu oddziałów, a także miejsce na poradnię i rehabilitację.

Wartość przedsięwzięcia to ponad 60 mln zł.

/raf/

Sztandar na stulecie szkoły

GM. STAROGARD | Publiczna Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego w Suminie otrzymała sztandar ufundowany przez Gminę Starogard Gdański. Jest to część obchodów jubileuszowych.



foto: UG Starogard Gdański

Tym samym placówka rozpoczęła obchody stulecia istnienia.

- Wręczony sztandar to symbol Waszej społeczności szkolnej oraz wyznawanych ideałów. To wielki dar, ale też zobowiązanie do postępowania według zasad i etosu tej szkoły. Dlatego z tym większą radością przekazuję sztandar. Jestem przekonana, że będzie tutaj traktowany z godnością i szacunkiem – mówiła podczas uroczystości wójt gminy Starogard Gdański Magdalena Forc-Cherek.

Sumińska szkoła została założona w 1921 roku w dawnym, XIX-wiecznym dworze i nieprzerwanie działa w tym miejscu. Ufundowany sztandar ma wymiary metra na metr i z jednej strony na granatowym tle wyhaftowany został gmach szkoły wraz z jej nazwą i patronem z drugiej strony na czerwonym polu widnieją orzeł i napis Rzeczpospolita Polska. Sztandar został ufundowany przez Gminę Starogard Gdański a gablotę zaprojektował i wykonał radny gminy oraz absolwent placówki Jan Gmer.

- Ze względu na warunki sanitarne uczniowie mogli wziąć udział w uroczystości on-line. Siedzieli w swych klasach, gdzie na wyświetlaczach i telewizorach mogli śledzić przebieg wydarzeń – mówi Barbara Rozwadowska, dyrektor placówki. - Bez zaangażowania rodziców, uczniów, nauczycieli i pozostałego personelu szkoły dzisiejsza uroczystość byłaby niemożliwa – dodaje dyrektorka.

Jak podkreślił radny Michał Piaskowski, szkoła od zawsze towarzyszyła wsi Sumin, stanowiąc nie tylko element krajobrazu, ale też bardzo ważne miejsce zdobywania wiedzy i edukacji. - Wręczony dzisiaj sztandar symbolizuje wszystko, co dobre i właściwe w edukacji, bo nauczyciel to przewodnik w drodze do pozyskiwania wiedzy i umiejętności – podsumowuje radny.

Na co dzień w szkole w 12 oddziałach uczy się 205 uczniów.

/raf/

Wyślij SMS o treści EXP.PDP i tekst ogłoszenia na numer 79567

↑

POTRZEBUJESZ PRACOWNIKA?

DODAJ OGŁOSZENIE!

expressy.pl

Wsparcie dla uczniów i sportowców

STAROGARD GDAŃSKI | Do najmłodszych, najbardziej potrzebujących dzieci trafi 210 par butów sportowych oraz 1200 maseczek ochronnych.



i biznes ze sportem na zasadzie wymiany korzyści, które powodują, że przedsiębiorcy chętniej wspierają lokalne kluby sportowe. Zrzeszamy dzisiaj ponad 1200 przedsiębiorców w całym kraju. Współpracujemy z uznanymi klubami sportowymi i mamy przyjemność współpracować z KP Starogard. Współpraca z Fundacją ESPA jest jednym z elementów naszej misji. Wspieramy młodzież i dzieci w całej Polsce. Dzięki uprzejmości Prezydenta Miasta Starogard Gdański mogliśmy przekazać 210 par butów na rzecz najbardziej potrzebujących. Liczę również na dalszą współpracę. Jesteśmy po to, aby wspierać KP Starogard oraz lokalną społeczność – wyjaśnił dyrektor Partnerskich Klubów Biznesu Tomasz Kośmider.

Obuwie zostało przekazane dyrektorom starogardzkich szkół podstawowych. Na zdjęciu od lewej: dyrektor PSP 4 Monika Sengerska i dyrektor PSP 2 Mariola Altn.

– Jest nam niezmiernie miło, że dzięki współpracy z Partnerskimi Klubami Biznesu, Urzędem Miasta i fundacją ESPA możemy przekazać obuwie sportowe najbardziej potrzebującym dzieciom z naszego miasta. Dodatkowo, klub otrzymał około 60 par butów sportowych przeznaczonych dla naszych wychowanków, którzy już trenują w nowym obuwiu. Jestem szczęśliwy, że mogę pomóc naszym dzieciom w taki właśnie sposób – podsumował akcję prezes KP Starogard Jacek Meier.



Takie wsparcie było możliwe dzięki współpracy Partnerskich Klubów Biznesu, Fundacji ESPA, Klubu Piłkarskiego Starogard oraz Urzędu Miasta w Starogardzie Gdańskim.

Przekazanie obuwia dyrektorom starogardzkich szkół podstawowych, którzy rozdysponują je wśród swoich uczniów, odbyło się 19 października w Miejskiej Hali Sportowej im. Andrzeja Grubby. W imieniu starogardzkiego samorządu za dary podziękował zastępca prezyden-

ta ds. techniczno-inwestycyjnych Tadeusz Błędzki.

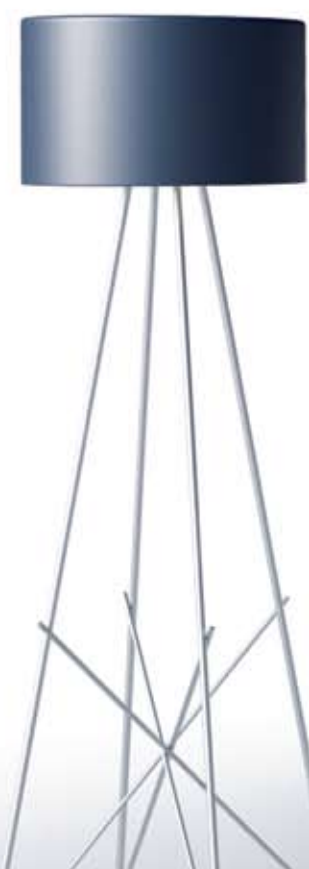
– Poprzez wspieranie sportu patronujemy temu wydarzeniu. Potrzeby odbiorcy, czyli sportowca najlepiej zna klub, w którym on trenuje. Powiązanie klubu, samorządu i uczniów uprawiających sport to bardzo dobra inicjatywa – powiedział wiceprezydent.

– Wszystko zaczęło się od projektów Partnerskich Klubów Biznesu. Jesteśmy organizacją, która łączy sport z biznesem

ESPA to organizacja pozarządowa o charakterze non-profit. Głównym celem fundacji jest edukowanie oraz kształtowanie dzieci i młodzieży na ludzi odpowiedzialnych, wyróżniających się wartościami społecznymi i moralnymi. Działania fundacji skupione są na realizowaniu zadań w zakresie niesienia pomocy ludziom młodym (w szczególności: osieroconym, osamotnionym, porzuconym) poprzez: aktywizowanie ich do działania i pokonywanie barier

utrudniających rozwój. Fundacja ESPA współpracuje z Partnerskimi Klubami Biznesu. Wspólnie wspierają kluby sportowe oraz samorządy, przekazując sprzęt sportowy najbardziej potrzebującym dzieciom i młodzieży. W 2019 r. Fundacja ESPA przekazała darowizny rzeczowe na łączną kwotę 7 mln złotych. W 2020 r. dzięki współpracy z Partnerskimi Klubami Biznesu przekazała sprzęt sportowy na kwotę 400 tys zł.

/opr. raf/



FENIKS
FURNITURE COLLECTION



www.feniks-meble.pl

Meble to nasza pasja

Feniks Zakład Produkcji Mebli Sp. zo.o.
Wolny Dwór 48,
83-250 Skarszewy,

Tel. +48 (58) 56 00 330
Fax +48 (58) 5600 332

Trudny czas dla przedsiębiorców

O sytuacji na rynku pracy w Polsce w kontekście COVID-19, konieczności podejmowania radykalnych decyzji i wdrażania nowych rozwiązań - z Mirosławem Stosik, właścicielem agencji pracy AB UNI-SERVIS, rozmawia Rafał Korbut.

COVID-19 to dzisiaj chyba jedno z najtrudniejszych realiów, z jakimi przyszło nam się zmierzyć. Położenie, w którym znalazło się wielu przedsiębiorców jest nie do pozazdroszczenia. Zachwiane łańcuchy dostaw, niepewność zamówień, spadek sprzedaży, coraz powszechniejsze zatory płacowe to w obecnej sytuacji największe zmartwienia firm. Te okoliczności coraz częściej zmuszają przedsiębiorców do podejmowania radykalnych kroków i wdrażania nowych, dotychczas niestosowanych rozwiązań. Ponowne narzucenie obostrzeń i ograniczeń przez rząd oraz zapowiedzi, że drugi lockdown jest bardzo prawdopodobny, stanowić będzie poważny problem kadrowy. Przedsiębiorcy staną przed dylematem - za wszelką cenę utrzymać pracownika czy też go zwolnić? Jak zorganizować pracę i działanie firmy w okresie pandemii? Jak zabezpieczyć zasoby kadrowe, gdy firma musi produkować a wirus zdziesiątkował załogę? Brak planu awaryjnego w najgorszym scenariuszu może doprowadzić do upadłości firmy.

Warto mieć na uwadze, że utrzymująca się pandemia COVID-19 może ponownie doprowadzić do całkowitego zamknięcia szkół podstawowych,

przedszkoli oraz żłobków, a co za tym idzie - przejścia na nauczanie zdalne. Zamknięcie dzieci w domach spowoduje, że zdecydowana większość rodziców będzie zmuszona korzystać z przysługującej im opieki nad dziećmi. Już dzisiaj warto zrobić w firmie analizę, ilu pracowników w tej sytuacji będzie zmuszonych do pozostania w domu. Patrząc na obecną rzeczywistość z pewnością będzie to dłuższa absencja.

Jak wspominałem rzeczywistość jest trudna, chyba nie ma idealnych rozwiązań.

Jednym ze sposobów na „załatanie dziur kadrowych” może być skorzystanie z usług naszej firmy - Agencji Pracy Tymczasowej AB UNI-SERVIS. Możliwość zatrudniania na umowy krótkoterminowe i w zasadzie bez ograniczeń, pozwala na elastyczne dysponowanie personelem według potrzeb.

Nasza firma zajmie się wszystkim - od rekrutacji po zatrudnienie i wynajęcie pracownika, który będzie świadczył pracę tak długo jak będzie to konieczne.

Oczywiście trzeba uczciwie powiedzieć, że obecnie w agencjach pracy trudno mówić o bazie kandydatów do pracy. Mimo, że bezrobocie wzrosło to chętnych do pracy nadal brakuje. Z naszych obserwa-

cji wynika, że znaczna część zwolnionych uciekła w szarą strefę.

Obecnie nadal trzeba poszukiwać pracowników lub pozyskiwać ich z rynku wschodniego lub z poza Europy (ale to już chyba temat na kolejną rozmowę). To jednak wymaga czasu i dlatego tak ważne jest planowanie i analizowanie zagrożeń, o których mówiłem wcześniej. Trafna analiza i odpowiednio wczesna reakcja np. zlecenie/zamówienie pracownika na zastępstwo lub w ogóle pracowników zewnętrznych (nie wchodzących w strukturę kadrową firmy) pozwoli nam pozyskać ich w odpowiednim czasie. I nawet gdy nastąpi załamanie produkcji i trzeba rozstać się z pracownikami tymczasowymi, firmie nie dotyczą przepisy np. o zwolnieniu grupowym.

Na czas pandemii (ale nie tylko) jest to rozwiązanie wygodne, pozwalające elastycznie zarządzać zasobami kadrowymi.

Osobiście zachęcam do kontaktu z naszą Agencją. Masz problem, pytanie? Zadzwoń, napisz - postaramy się pomóc. Do każdej sprawy podchodzimy indywidualnie i najlepiej jak potrafimy.

16 lat doświadczenia w branży - wiemy jak to robić.



OSIEDLE PIĘKNY ZAKĄTEK

Cena już od 3900 zł brutto/m2!



ROZPOCZĘLIŚMY V ETAP INWESTYCJI!

Na Osiedlu Piękny Zakątek powstaje trzykondygnacyjny budynek wielorodzinny. Dostępnych jest 21 komfortowych mieszkań posiadających balkony lub ogródki. Blok wyposażony zostanie w windę. Do dyspozycji mieszkańców dostępny będzie ogólnodostępny parking. W ofercie posiadamy także garaże w zabudowie szeregowej. Przewidywany termin oddania budynku do użytkowania to wrzesień 2021. Karty dostępnych mieszkań już są dostępne na stronie internetowej www.inwestycje.oelrich.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA SPRZEDAŻY:

Więckowy 118, 83-250 Skarszewy
lub do kontaktu telefonicznego 510 052 264.

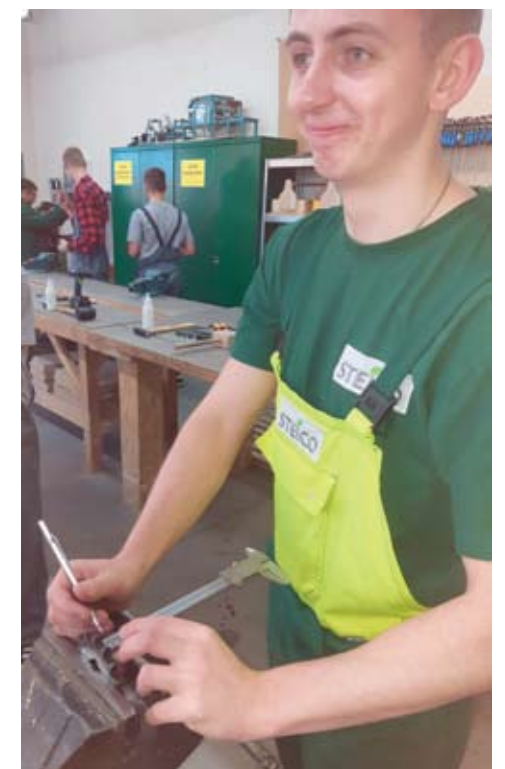
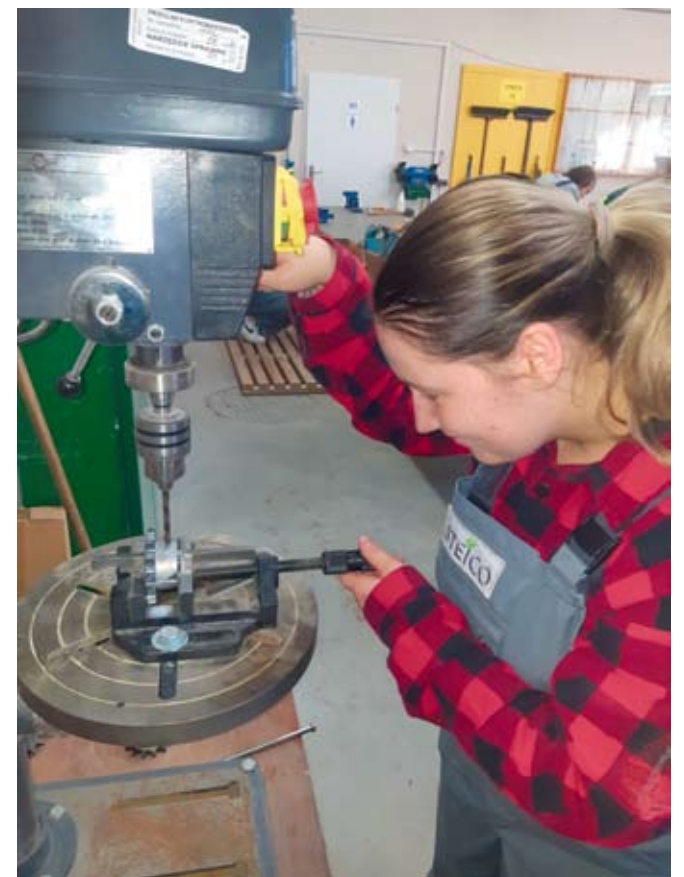
[f /osiedlepieknyzakatek](https://www.facebook.com/osiedlepieknyzakatek)

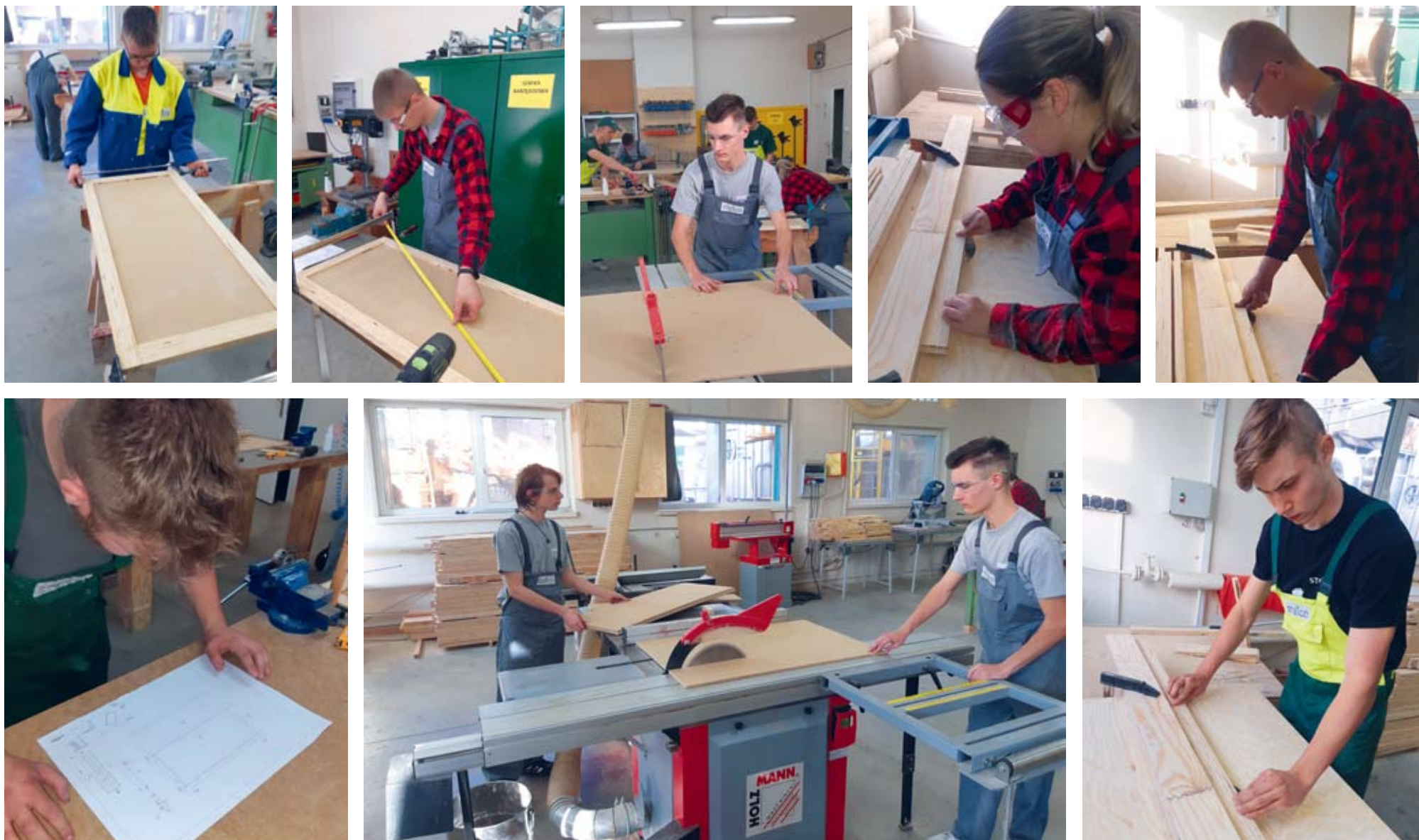


Egzaminy czeladnicze

W dniach 22-23.10.2020 w Steico Sp. z o.o. w Czarnej Wodzie odbyły się egzaminy czeladnicze dla zawodu mechanik-operator maszyn do produkcji drzewnej. Do egzaminu przystąpiło 15 uczniów – 8 w czwartek i 7 w piątek. Wszyscy młodociani od miesięcy przygotowywali się do sprawdzenia swojej wiedzy zarówno teoretycznej jak i praktycznej, więc w pełnej gotowości przystąpili do egzaminu.

Trzymamy mocno kciuki za wyniki naszych pracowników młodocianych!





STEICO
— Spółka z o.o. —

Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!



Konkurs na Boże Narodzenie

Co roku Steico Sp. z o.o organizowało Imprezę Mikołajkową dla dzieci swoich pracowników, w tym roku jednak przyszło nam się zmierzyć z nową rzeczywistością. Wychodząc naprzeciw nowym przepisom i zasadom, Steico zaprasza wszystkie dzieci do wzięcia udziału w konkursie – „Najpiękniejsza ozdoba Bożonarodzeniowa”.

Czekamy na zdjęcia wszystkich prac wykonanych przez dzieci naszych pracowników do 08.12.2020.

Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieciaki do wzięcia udziału w konkursie!

Wszystkie prace zostaną nagrodzone!

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

Środa, 28 października 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że miód pomoże Ci wzmocnić organizm, zwalczyć przeziębienie oraz pozytywnie wpłynie na Twój metabolizm. W tym jesiennym okresie to idealny element, który możemy wdrożyć do naszej diety.



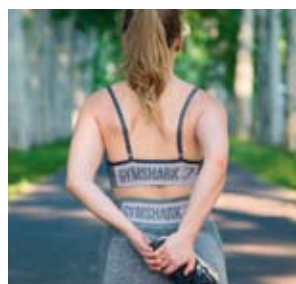
fot. freepik.com



DŹWIĘKOWA STYMULACJA

Większa wydajność mózgu, poprawa umiejętności komunikacji, poprawa koncentracji, zachowań społecznych, jakości uczenia się, zwiększenie kreatywności, poprawienie umiejętności nauki języków obcych – można to osiągnąć poprzez trening uwagi słuchowej.

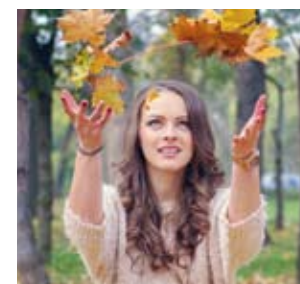
str. 8



NASZA SIŁA ZALEŻY OD NAS!

Czy to, że jesteśmy podatni na różne choroby, zależy wyłącznie od genów? Czy nasza dieta wpływa na układ odpornościowy? Na te i wiele innych pytań, dotyczących naszej odporności, jest wiele odpowiedzi, które należy traktować wyłącznie w kategoriach mitów.

str.8



ZADBAJ O ODPORNOŚĆ

Jesień to nie tylko czas, kiedy drzewa ubierają się w przepiękne kolory, czas długich spacerów i przygotowywania przetworów. To również niestety czas zwiększonych zachorowań na grype czy przeziębienie. Jak się przed tym chronić?

str. 9

Gabinet Terapeutyczny
MEGAMOCNI
Terapia Wspomagająca Rozwój Dziecka



Dźwiękowa stymulacja mózgu



W skrócie – jest to dźwiękowa stymulacja mózgu. Odpowiednio dobrany materiał dźwiękowy oraz ćwiczenia audio-wokalne stymulują centralny system nerwowy, a zwłaszcza te ośrodki kory mózgowej, które odpowiadają za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu.

Celem tej metody jest wspieranie funkcji ucha. Bo to rolę ucha jest między innymi chronienie przed hałasem, kontrolowanie zmysłu równowagi, przekazywanie informacji dźwiękowej z zewnątrz do centralnego układu nerwowego, słyszenie, ale i słuchanie. Słuchanie, czyli aktywny proces wymagający pewnego zaangażowania od słuchacza, jest właśnie uwagą słuchową, czyli przetwarzaniem słuchowym, umożliwiającym świadomy odbiór informacji dźwiękowych, a zatem skuteczną komunikację ze światem.

Metoda terapii słuchowej kierowana jest do dzieci niedojrzałych emocjonalnie do rozpoczęcia nauki szkolnej. Mających problemy z uwagą, koncentracją. Dzieci z opóźnionym lub nieprzewidywalnym rozwojem mowy.

Większa wydajność mózgu, poprawa umiejętności komunikacji, poprawa koncentracji, zachowań społecznych, jakości uczenia się, zwiększenie kreatywności, poprawienie umiejętności nauki języków obcych – to wszystko można osiągnąć poprzez trening uwagi słuchowej.

Czym jest trening uwagi słuchowej metodą prof. Alfreda Tomatisa? U kogo i w jakich przypadkach jest stosowany?

Z problemami emocjonalnymi, mających trudności w kontaktach społecznych, wycofanych. Dzieci z zaburzoną koordynacją i integracją sensomotoryczną (zaburzenia integracji sensorycznej). Dzieci i młodzieży autystycznej, z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD), zespołem Downa, mózgowym porażeniem dziecięcym, wcześniaków.

Ale tak naprawdę trening jest właściwie dla każdego, bo oprócz dzieci mogą z niego skorzystać również młodzież i dorośli.

- „Słuch absolutny” nie jest gwarantem umiejętności dobrego słuchania! – wyjaśnia terapeutka Justyna Groszkowska z Gabinetu Terapeutycznego MEGAMOCNI w Wejherowie. - Dzięki wspieraniu funkcji ucha (pełni ono dużo bardziej istotne role niż mogłoby nam się pozornie wydawać) następuje poprawa przetwarzania słuchowego; koncentracji, zdolności komunikacji- poprawa zachowań społecznych, jakości uczenia się, rozwijanie zdolności nauki języków obcych, zwiększanie kreatywności, polepszanie pamięci. Ćwiczenia stymulują centralny system nerwowy, a zwłaszcza te ośrodki kory mózgowej, które odpowiadają za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu. Usprawnienie uwagi słuchowej pro-



foto: Gabinet Terapeutyczny MEGAMOCNI

wadzi do zwiększonej wydajności recepcyjnej mózgu i lepszej percepcji bodźców. Do każdego pacjenta podchodzimy indywidualnie - tworzony jest program terapeutyczny, poprzedzony testem uwagi i lateralizacji słuchowej oraz szczegółowym wywiadem o dziecku.

Minimalny (ale często nie wystarczający) wymiar stymulacji słuchowej wynosi 45 h. W zależności od postępów wskazane może być przedłużenie treningu. Długość trwania programu terapeutycznego różni się w zależności od stopnia nasilenia problemów.

Zajęcia prowadzi mgr. Justyna Groszkowska - terapeuta przetwarzania słuchowego. Ukończyła szkolenie z zakresu stymulacji audio-psycho-lingwistycznej metodą Tomatisa, prowadzone przez Małgorzatę Szurlej, wieloletnią asystentkę A.A.Tomatisa. Z wykształcenia jest pedagogiem, nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, oligofrenopedagogiem oraz licencjonowanym terapeutą neurorozwojowym metody INPP.

Więcej o metodzie prof. A.A Tomatisa na stronie trening-sluchowy.pl.



foto: Pixabay.com

Czy to, że jesteśmy podatni na różne choroby, zależy wyłącznie od genów? Czy nasza dieta wpływa na układ odpornościowy? Poniżej przedstawiamy kilka faktów i mitów.

O swój organizm musimy dbać zawsze, przez cały rok. Ale często przypominamy sobie o tym dopiero, gdy za oknem zaczyna się jesienny chłód, pada deszcz, wieje zimny wiatr, a my, pociągając zakażonym nosem, szczerzej zawijamy się w koc w fotelu.

Niemniej jednak każdy moment jest dobry do tego, żeby zacząć dbać o siebie i swój układ immunologiczny.

JAK TO ZROBIĆ?

Zacznijmy od tego, czym jest odporność. Można powiedzieć, że to strażnik naszego organizmu, którego głównym zadaniem jest zwalczanie infekcji. Jest kilka prostych sposobów, aby ją wzmocnić. Przed jednym nigdy nie uciekniemy - najważniejsza jest systematyczność. Nasz układ immunologiczny potrzebuje bowiem czasu, żeby efektywnie zwalczać różnego rodzaju drobnoustroje i wirusy.

FAKTY

1. Aktywność fizyczna. Ma działanie immunomodulujące. Oddziałuje na układ odpornościowy, jednak

wpływ ten jest modulowany przez czas trwania wysiłku i temperaturę otoczenia. Regularny wysiłek o umiarkowanym charakterze będzie miał działanie korzystne, gdyż w jego trakcie wytwarzane są w organizmie związki, które generalnie wspomagają jego funkcję. Jednak bardzo duży wysiłek fizyczny jest czynnikiem stresogennym i może wpływać niekorzystnie.

2. Stres nas niszczy. Tak, i to dosłownie - stres wpływa istotnie (oczywiście negatywnie) na układ odpornościowy. Czynniki psychiczne, takie jak depresja, frustracja czy strach są czynnikami stresowymi. Wpływają one na zaburzenie funkcjonowania układu hormonalnego,

Siła organizmu zależy od nas!

nerwowego i immunologicznego. Zwłaszcza silny i przewlekły stres może istotnie pogarszać odporność organizmu.

3. Dieta ma znaczenie. I to bardzo duże. Zbilansowana dieta, bogata w związki bioaktywne, jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Istotne jest dostarczenie w odpowiedniej ilości i proporcji wszystkich niezbędnych mikrośladków diety oraz substancji bioaktywnych, oddziałujących korzystnie na organizm człowieka. Prawidłowa dieta, obok aktywności fizycznej, wpływa także na masę ciała, a nadwaga bądź niedowaga mogą osłabiać układ odpornościowy. Dlatego też należy w codziennej diecie spożywać odpowiednią ilość warzyw i owoców (minimum 400 g).

MITY

1. Wiek nie ma znaczenia. Wiele osób uważa, że to, czy mają 20, czy 50 lat, nie ma żadnego znaczenia i jeśli byli zdrowi i odporni, to nadal tacy pozostaną. A to nieprawda. Z wiekiem dochodzi do stopniowego pogorszenia me-

chanizmów odpornościowych. Naraża to osoby starsze na cięższy przebieg zakażeń. Dodatkowo niekorzystnie oddziałuje stres, mała aktywność fizyczna oraz wysokotłuszczowa dieta i niedobory poszczególnych składników pokarmowych (białka, witamin i składników mineralnych). Z tego powodu tak ważne jest zadbanie o regularną aktywność fizyczną osób starszych oraz dobrze zbilansowaną dietę, zawierającą produkty o dużej gęstości odżywczej, w tym warzywa i owoce. Warto pamiętać, że soki owocowe i warzywno zawierają związki bioaktywne, które znajdują się w surowcu, z którego powstają, i przez to stają się wartościowych składnikiem diety osób starszych.

2. Liczą się tylko geny. To kolejny mit. Chociaż geny mają bardzo istotne znaczenie dla funkcjonowania układu odpornościowego, to istnieje szereg czynników środowiskowych, które w sposób istotny wpływają na jego funkcję. Są to prawidłowa dieta, regularna umiarkowana aktywność fizyczna oraz dbanie o dobre samopoczucie.

/raf/

Jesienią zadbaj o odporność

Jesień to nie tylko czas, kiedy drzewa ubierają się w przepiękne kolory, czas długich spacerów i przygotowywania przetworów. To również niestety czas zwiększonych zachorowań na gripę czy przeziębienie. Jak się przed tym chronić?

Jedną z podstawowych – i chyba dla wszystkich oczywistych – spraw jest odporność, czyli to, jak nasz organizm broni się przed wszelkiego rodzaju bakteriami i wirusami. Większa odporność to mniejsza podatność na zarażenie się. Jak zatem jesienią zadbać o to, żeby nasze naturalne bariery były jak najsilniejsze?

TRUDNY CZAS DLA ORGANIZMU

Coraz krótsze dni, mało słońca, wysoka wilgotność powietrza, wiatr i zmienne temperatury obniżają naszą odporność przez co jesteśmy bardziej niż zwykle podatni na zarażenie się wirusami. Dlatego warto zadbać o siebie i wzmocnić organizm zanim dopadną nas przeziębienie czy grypa.

Do tego zwykle dochodzi mniej ruchu na świeżym powietrzu – bo (nie oszukujmy się) komu się chce wyjść na długi spacer, pójść czy pojeździć na rowerze, jeśli z nieba się deszcz a zimny wiatr przedostaje się przez każdą nieszczelność w naszym ubraniu? Poniżej przedstawiamy zatem pięć zasad, które pomogą wzmocnić odporność i uchronić się przed chorobami.

PORZĄDNIĘ SIĘ WYSYPIAJ

Minimum ośmiogodzinny sen jest konieczny dla regeneracji organizmu. To optymalny czas, aby wypocząć, nabrać energii i pozwolić organizmowi zmobilizować siły na następną dzień. Sen jest najlepszym

lekarstwem dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Kiedy śpimy regeneruje się cały organizm. Nie warto zarywać nocy i spędzać wielu godzin przed komputerem czy telewizorem, a potem odspać w ciągu dnia. Jak twierdzą psychologowie, brak odpowiedniej ilości snu źle wpływa na naszą psychikę. Chodzi zwłaszcza o panowanie nad emocjami, stosunek do siebie i związane z tym relacje z innymi. Niestety długotrwały niedobór snu może zaburzyć, a nawet obniżyć odporność. Stajemy się nie tylko bardziej podatni na choroby, ale też tyjemy, bo zwalnia nasz metabolizm.

ODŻYWIJ SIĘ REGULARNIE I ZDROWO

Nasza odporność spada, kiedy brakuje nam odpowiednio zbilansowanej diety bogatej w niezbędne składniki. Aby prawidłowo się odżywiać, wcale nie trzeba głodować. Najlepiej jeść pięć posiłków w ciągu dnia (co 3 godziny). Wybierajmy kasze, ciemny ryż, rośliny strączkowe, pomidory, paprykę, dynie i tłuste ryby. Zgodnie z piramidą żywieniową codzienna dieta powinna być bogata w warzywa i owoce oraz witaminy z grupy B, które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Smaczne i zdrowe przez cały rok są też mrożonki oraz suszone owoce np. daktyle czy morele. Dietę można wzbogacić o: orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika czy nasiona np. chia. Zamiast tłuszczu zwierzęcych wybierajmy oleje roślinne. Warto wprowadzić ostrzejsze przyprawy, które pobudzają układ pokarmowy. Aby organizm dobrze funkcjonował, niezbędna jest także odpowiednia ilość wpijanych płynów. Ważne, aby nawodnić organizm zaraz po przebudzeniu, najlepiej pić

ciepłą wodę. W ciągu dnia powinniśmy wypijać nie mniej niż dwa litry płynów, przede wszystkim wody. Oprócz wody, również soki naturalne, herbaty oraz zupy. Poza tym produkty zdrowe i bogate w składniki odżywcze, witaminy i minerały znajdują też osoby, które nie jedzą mięsa.

RUCH ŁADUJE NASZE AKUMULATORY

Ważne jest systematyczne uprawianie sportu, czy wykonywanie ćwiczeń np. co drugi dzień. Wysięk fizyczny powinien trwać minimum pół godziny. Nie chodzi o sport wyczynowy, ale np. spacer czy marsz z kijkami nordic walking, jazdę na rowerze, bieganie czy łyżwy. Wybierajmy aktywność, która sprawia nam przyjemność. Nawet 30 minut treningu potrafi utrzymać organizm na odpowiednim poziomie energetycznym. Pamiętajmy o spędzaniu czasu na świeżym powietrzu. Wykorzystujmy każdą chwilę, gdy na zewnątrz pogoda jest łaskawsza. Możemy też oczywiście ćwiczyć w domu np. trening na stepperze, jazda na rowerze stacjonarnym, podnoszenie hantli. A dla tych, którzy nie mają żadnego sprzętu pozostają m.in.: brzuski, pompki czy ćwiczenia rozciągające. Można też wybrać się na siłownię, także taką pod chmurką. Chodzi o to, aby wybrać taką formę, która sprawia przyjemność. Sport to także dodatkowe źródło endorfin, które zwłaszcza po wysiłku intelektualnym są wskazane.

STARAJ SIĘ UNIKAĆ STRESÓW

Brzmi jak frazes, ale naprawdę powinniśmy starać się minimalizować złe emocje i bodźce. Stres obniża odporność, powoduje wiele chorób, które mogą prowadzić m.in. do zawału serca lub udaru. Warto

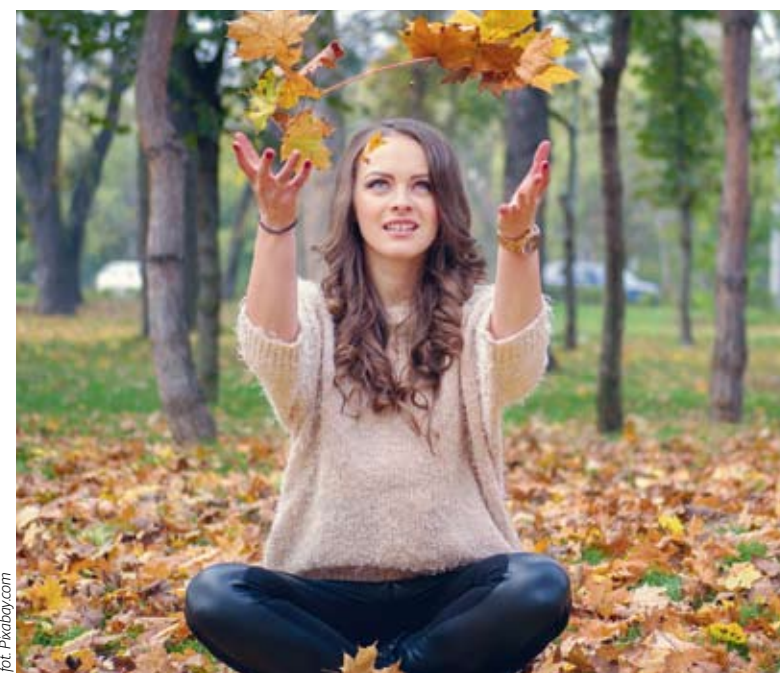


foto: Pixabay.com

nauczyć się technik relaksacyjnych np. głębokiego przeponowego oddechania, skupienia się na rzeczach, które sprawiają przyjemność. Ważne, aby mieć czas dla siebie na bycie samemu ze sobą, żeby sobie wszystko poukładać, poznać swoje myśli, uczucia i zachowanie, a być może zaplanować zmianę. Niektórym w trudnym czasie pomaga poczucie bliskości, kiedy obok nas jest ktoś, kto doradzi, pocieszy czy wysłucha. Są też osoby, dla których bardzo ważne jest przytulanie, wydzielają wtedy endorfiny, które sprawiają, że czujemy się lepiej. Przytulanie pomaga zredukować nerwy i stres. Dodatkowo zwiększa się odporność i rzadziej chorujemy. Badania wykazały, że u osób, które już są chore, infekcja przebiega łagodniej, gdy są przytulane. Podczas tej czynności

organizm nie tylko zwalcza wirusy, ale także komórki nowotworowe i łagodzi bóle.

DBAJ O CZAS WOLNY

Każdemu z nas przyda się chwila wytchnienia, którą należy wykorzystać tak, jak się lubi. Dla jednych może to być np. gotowanie czy pieczenie ciasteczek z dziećmi, dla innych relaks z książką. Są też osoby, które odpręża słuchanie ulubionej muzyki, oglądanie seriali, przesadzanie kwiatów czy polerowanie sztućców. Można też odnowić dawno zapomniane hobby jak np. szycie czy szydełkowanie. Niektórych odpręża totalne lenistwo. Możliwości jest wiele i każdy może znaleźć taką, która mu odpowiada, koi nerwy i wycisza.

/raf/

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy:
Danuta Bieszke
 tel. 660 731 138
 d.bieszke@expressy.pl

Naturalne nawilżenie i regeneracja

Aloes – to wyjątkowa roślina, od wieków znana w medycynie oraz kosmetyce. Sok z aloesu ma wiele zalet, warto stosować go na skórę.

Aloes jest jednym z najbardziej cenionych składników kosmetyków naturalnych. Jego właściwości łagodzące, nawilżające i regeneracyjne służą wszystkim rodzajom skóry i zapewniają wyjątkowe efekty pielęgnacyjne. Aloes dobrze służy też włosom, które nawilża i dobrze sprawdza się jako podkład pod olej. Świetne efekty może przynieść też stosowanie aloesu na twarz.

Aloes to prawdziwe bogactwo witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i enzymów. Niepozorne liście tej rośliny zawierają miąższ, który wykazuje silne właściwości łagodzące, przeciwzapalne, kojące i nawilżające. Pozyskuje się z niego niezwykle cenny żel aloesowy, który: intensywnie nawilża skórę, łagodzi stany zapalne i podrażnienia, łagodzi skutki poparzeń słonecznych, wspomaga i przyspiesza gojenie poparzeń, drobnych ran i skaleczeń, zmniejsza i łagodzi świąd skóry, łagodzi zaczerwienienie skó-



foto: Pixabay.com

ry, łagodzi podrażnienia po goleniu i depilacji, zmniejsza obrzęki i opuchliznę skóry (np. pod oczami), wspiera procesy regeneracji naskórka, dostarcza skórze cenne składniki odżywcze, łagodzi stany zapalne pojawiające się przy trądziku, zmniejsza widoczność wyprysków, wykazuje działanie przeciwzapalne, zmniejsza i likwiduje szorstkość skóry, rozjaśnia blizny i przebarwienia i łagodzi dolegliwości związane z ukąszeniem owadów.

/opr. raf/

Owoce i warzywa nie tylko dla ciała



fot. mat. prasowe

Nie od dziś wiadomo, że owoce i warzywa to najważniejszy składnik diety. Czerpiemy z nich garściami całą paletę smaków, zapachów, ale i składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych.

Na tym jednak nie kończy się lista ich atutów: jak dowodzą badania naukowe, obecność warzyw i owoców w diecie przekłada się pozytywnie na naszą kondycję psychiczną, co potwierdzają eksperci. Obchodzony 16 października Światowy Dzień Owoców i Warzyw to dobra okazja, by zweryfikować nasze codzienne menu i zrobić krok w kierunku lepszego samopoczucia na co dzień.

JESIENNE SPA NIE TYLKO DLA CIAŁA

Jesień sprzyja melancholii, spadkom nastroju i motywacji. Na samopoczucie nie wpływają dobrze ani brak słońca, ani krótsze dni. Wtedy szczególnie warto zadbać o proste przyjemności, takie jak gorąca kąpiel, przyjemny film oglądany pod kocem czy zabiegi pielęgnacyjne. Warto fundować je sobie jak najczęściej, pamiętając jednak, że zabiegi kosmetyczne, hobby czy sporty będą pomocne tylko wtedy, gdy jednocześnie zadamy o siebie od wewnątrz. Zbilansowana, różnorodna dieta, bogata w owoce, warzywa i soki jest dla naszej psychy tym, co relaksujący masaż dla ciała: sprawia, że czujemy się lepiej ze sobą.

JEDZENIE DAJE SZCZĘŚCIE

To, co jemy i jak jemy, ma istotny wpływ na nasz nastrój. Specjalistki ds. żywienia z SGGW, dr hab. Dominika Głąbska, prof. SGGW, i prof. dr hab. Dominika Guzek, zajmujące się

zawodowo m.in. badaniem wpływu diety na ludzki organizm, zapewniają, że jadłospis bogaty w warzywa, owoce oraz ich przetwory (np. soki) to najlepsza inwestycja w nasz dobry nastrój i samopoczucie.

- Spożywając warzywa i owoce, a także pijąc soki, zapewniamy naszej psychice wsparcie na dwóch poziomach: w krótszej perspektywie taka dieta poprawia humor, w dłuższej - działa prewencyjnie - komentuje dr hab. Dominika Głąbska, profesor z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie - Badania wpływu warzyw i owoców na zdrowie psychicz-

ne, prowadzone na różnych grupach osób, potwierdzają, że dieta zawierająca dużą ilość owoców, warzyw i ich przetworów pozytywnie wpływa na nastrój, samopoczucie, jakość snu, a także na podejście do życia, poczucie szczęścia czy własnej sprawczości. Może także wspomagać działania prewencyjne, zarówno jeśli chodzi o zaburzenia psychiczne, jak i zwykły codzienny stres. Co ciekawe, zależność między spożywaniem owoców, warzyw i ich przetworów, np. soków, a nastrojem jest dwukierunkowa. Dieta wpływa na nasze samopoczucie, a samopoczucie na dietę: osoby pozytywnie nastawione do życia dokonują lepszych wyborów żywieniowych.

SIŁA ODŻYWCZYCH SKŁADNIKÓW

W jaki sposób dieta bogata w owoce i warzywa warunkuje nasze poczucie szczęścia? Kluczem do odpowiedzi na to pytanie są składniki odżywcze w nich zawarte.

Ze zdrowiem psychicznym najbardziej powiązane są: węglowodany złożone, błonnik, potas, witamina B, C, karotenoidy czy polifenole. Znajdziemy je w świeżych owocach i warzywach, jak również w ich przetworach. Po przetwory można sięgać szczególnie, gdy dostępność świeżych produktów jest ograni-

czona, ponieważ dostarczają one organizmowi dużą ilość składników odżywczych: przykładowo sok marchwiowy jest źródłem beta-karotenu, a pomidorowy - źródłem likopenu i potasu.

PRZEPIS NA SZCZĘŚLIWĄ JESIEŃ

Lista warzyw i owoców, których jedzenie wpływa na nasz nastrój, nie ma końca. Tak naprawdę wszystkie produkty z tej kategorii (a także przetwory owocowo-warzywne) wspierają nasze ciało i umysł w codziennym funkcjonowaniu. Są jednak grupy owoców i warzyw szczególnie związane z obniżaniem poziomu stresu oraz zapobieganiem objawom depresyjnym: to owoce jagodowe i zielone warzywa liściaste. Jednak niezależnie od tego, czy częściej sięgamy po porzeczki, szpinak, czy na przykład jabłka bądź marchewkę, pamiętajmy, żeby jeść owoce i warzywa regularnie. Taka dieta, oprócz wpływu na psychikę, przyniesie nam dodatkowe korzyści - pomoże np. budować lepszą odporność na jesienne infekcje.

Jedzenie owoców i warzyw oraz picie soków to prawdopodobnie najprzyjemniejsza, a już na pewno najsmaczniejsza z metod dbania o zdrowie. Aby była zawsze skuteczna, dobrze jest trzymać się zasady 5 porcji. Mówi ona, że powinniśmy każdego dnia spożywać 5 porcji warzyw i owoców, łącznie w ilości minimum 400 g, a jedną z takich porcji może być szklanka soku (ok. 200 ml). Innymi porcjami są: całe jabłko, średniej wielkości papryka, surówka zjedzona do obiadu lub kilka śliwek na podwieczorek, ale też wiele innych warzyw i owoców, jakie oferują nam polskie sady i ogrody.

/raf/

Orzechy to zdrowie, vitalność, witaminy i mikroelementy

Niegdyś uważane za niezdrowe i wysokokaloryczne - dziś bardzo doceniane. Brazylijskie, włoskie, laskowe - orzechów jest wiele gatunków. Są smaczne, zdrowe i z powodzeniem zastępują inne, niezdrowe przekąski.

Orzechy takie jak: migdały, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, makadama, orzechy włoskie i pistacje, a także orzeszki ziemne (inna nazwa: orzechy arachidowe) zaliczane do nasion strączkowych. Posiadają bardzo wysoką wartość odżywczą. Zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe - jednonienasycone, kwasy tłuszczowe wielonienasycone, białko, błonnik, witaminy: E

i K, kwas foliowy, tiaminę, składniki mineralne takie jak: magnez, miedź, potas i selen, karotenoidy, przeciwutleniacze i związki fitosteroli, związki fenolowe, w tym stylbenzy, garbniki, lignany, kwasy fenolowe, aldehydy fenolowe i flawonoidy.

Orzechy są kaloryczne, gdyż zawierają sporo tłuszczów. Są to jednak zdrowe tłuszcze nienasycone, niezbędne dla organizmu. Badania naukowe udowodniły, że orzechy nie tylko nie tuczą, ale... mogą pomagać w zrzuceniu wagi!

Oczywiście tak jak we wszystkich innych przypadkach nie należy przesadzać z ilością. Przekąska

z orzechów powinna stanowić mniej więcej jedną garść. Są kaloryczne, ale też zawierają dużo witamin, składników mineralnych i zdrowych kwasów tłuszczowych.

Warto dodać, że orzechy są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii. I choć mają dużo tłuszczu, to dzięki korzystnym dla zdrowia nienasyconym kwasom tłuszczowym zmniejszają ryzyko chorób serca. Z kolei wysoka zawartość witamin z grupy B i witaminy E korzystnie wpływa na pracę mózgu i kondycję skóry. Natomiast ze względu na dużą ilość białka są bardzo ważnym elementem w diecie wegetarian.



fot. Pixabay.com

Należy też pamiętać, że choć orzechy mają sporo błonnika, jednak z powodu dużej zawartości

tłuszczu jedzenie ich w dużej ilości może powodować zatwardzenia. /opr. raf/



Powiatowy Urząd Pracy w Starogardzie Gdańskim
starogardgdanski.praca.gov.pl



Krajowy Fundusz Szkoleniowy, jest to instrument rynku pracy, którego istotą jest przeznaczenie części składki odprowadzanej przez pracodawców na Fundusz Pracy na wsparcie kształcenia ustawicznego podejmowanego z inicjatywy lub za zgodą pracodawcy.

KFS adresowany jest zarówno do **pracowników jak i pracodawców**, którzy chcieliby skorzystać z różnych form kształcenia ustawicznego. Głównym celem KFS jest zapobieganie utracie zatrudnienia przez osoby pracujące z powodu kompetencji nieadekwatnych do wymagań dynamicznie zmieniającej się gospodarki. O dofinansowanie kosztów kształcenia ustawicznego mogą wystąpić wszystkie podmioty definiowane jako pracodawcy, w rozumieniu w art. 2 ust. 1 pkt 25 ustawy o *promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy* tj. każda jednostka organizacyjna, chociażby nie posiadała osobowości prawnej, a także osoba fizyczna, **jeżeli zatrudnia co najmniej jednego pracownika**.

Informujemy, że w 2020 r. wsparciem ze środków KFS objęci mogą być pracownicy i/lub pracodawcy określani w informacji o priorytetach wydatkowania w/w środków przyjętych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, tj.:

- a) wsparcie kształcenia ustawicznego dla osób powracających na rynek pracy po przerwie związanej ze sprawowaniem opieki nad dzieckiem;
- b) wsparcie kształcenia ustawicznego osób po 45 roku życia;
- c) wsparcie kształcenia ustawicznego w zidentyfikowanych w danym powiecie lub województwie zawodach deficytowych;
- d) wsparcie kształcenia ustawicznego w związku z rozwojem w firmach nowych technologii i zastosowaniem wprowadzanych przez firmy narzędzi pracy;
- e) wsparcie kształcenia ustawicznego w obszarach/branżach kluczowych dla rozwoju powiatu/województwa wskazanych w dokumentach strategicznych/planach rozwoju;
- f) wsparcie realizacji szkoleń dla instruktorów praktycznej nauki zawodu bądź osób mających zamiar podjęcia się tego zajęcia, opiekunów praktyk zawodowych i opiekunów stażu uczniowskiego oraz szkoleń branżowych dla nauczycieli kształcenia zawodowego;
- g) wsparcie kształcenia ustawicznego pracowników zatrudnionych w podmiotach posiadających status przedsiębiorstwa społecznego, wskazanych na liście przedsiębiorstw społecznych prowadzonej przez MRPiPS, członków lub pracowników spółdzielni socjalnych lub pracowników Zakładów Aktywności Zawodowej.

Ze środków rezerwy KFS w ramach priorytetów przyjętych przez Radę Rynku Pracy tj.:

- a) wsparcie kształcenia ustawicznego osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności;
- b) wsparcie w nabywaniu kompetencji cyfrowych;
- c) wsparcie kształcenia ustawicznego pracowników Centrów Integracji Społecznej, Klubów Integracji Społecznej, Warsztatów Terapii Zajęciowej;
- d) wsparcie kształcenia ustawicznego osób, które mogą udokumentować wykonywanie przez co najmniej 15 lat prac w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, a którym nie przysługuje prawo do emerytury pomostowej;
- e) wsparcie kształcenia ustawicznego osób zatrudnionych u pracodawców, którzy w latach 2017 –2019 nie korzystali ze środków Krajowego Funduszu Szkoleniowego.



Powiatowy Urząd Pracy w Starogardzie Gdańskim w 2020 roku pozyskał **1 milion 30 tysięcy złotych**, w tym roku podpisaliśmy 126 umów, udzielając wsparcia dla 508 osób zatrudnionych. **Zapraszamy** do skorzystania z możliwości podniesienia kompetencji kadr w ramach Krajowego Funduszu Szkoleniowego i składania wniosków podczas prowadzonych jeszcze naborów ogłaszanych na stronie internetowej starogardgdanski.praca.gov.pl oraz na tablicy ogłoszeń w Powiatowym Urzędzie Pracy w Starogardzie Gdańskim. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Urzędu: **pokój nr 1, tel. 58 6903360**.

NIERUCHOMOŚCI

175 330

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę, w Trójmieście, do remontu, zadłużone, tel. 572 48 55 29

SKUP mieszkań za gotówkę, w trójmieście i okolicach, tel. 510 894 627

DO WYNAJĘCIA

RUMIA pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

MOTORYZACJA

KUPIĘ

SKUP, złomowanie aut, pomoc drogową, tel. 789 345 593

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i chemii udzielę uczniowi przez telefon. Tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKT.

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 500 zł, 505-56-70-34

USŁUGI

USŁUGI dekarstwo - ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501

KOTŁOWNIE, instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

PROFESJONALNA fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697

TOWARZYSKIE

SUPER seksy blondi, lat 38, figura latynoska pozna sponsorów, Sopot, tel. 514 120 213

RÓŻNE

SPRZEDAM drewno opałowe, gałęziówkę, sosnę, buk, 130 zł, tel. 729 888 783

REMONTY kafelkowane, cokolowanie, malowanie, itp., przystępne ceny, tel. 667 023 678

SŁOMA owsiana sucha, 120x120 cena 35 zł, Częstokowo, tel. 510 751 837

PŁUG 4 skibowy stan dobry, cena 1150 zł, Szemud, tel. 510 751 837

ZIEMNIAKI niesortowane 50 groszy, paszowe 30 gr, wineta, Szemud, tel. 510 751 837

UBIJACZKA cukiernicza, mieszanka do ciasta, tel. 694 642 709



Zamieść reklamę w naszej gazecie!

r.laskowski@expressy.pl

SPRZEDAM pojemne meble do pokoju cena 1200 zł, Wejherowo, tel. 538 443 446

ŁODÓWKĘ side by side firmy DAWOO, 3 letnią, tanio sprzedam, tel. 576 204 945

SPRZEDAM stół, ławę szwedzką rozkładaną, express do kawy firmy braun, żelazko tefal - nowe, szynkownar - nowy, szybkowar 2 szt., tor samochodowy dla dzieci w wieku od 10 lat (autodracha) tel. 576 204 945

SPRZEDAM drzwi metalowe 80x185, 2 żyrandole lustrzane, tel. 576 204 945

SPRZEDAM chodnik dywanowy, beżowo-brązowy, 1x6 m, tel. 576 204 945

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzętanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, Wejherowa, tel. 693 737 381

SPRZEDAM łódzkę, dwudrzwiową, typ daewoo, cena do uzgodnienia, stan idealny, tel. 885 557 151, tel. 58 714 41 54

SPRZEDAM materac rehabilitacyjny, grzejnik z lampą karbonową, moc. 900 W, nowa, tel. 502 647 767

SPRZEDAM szafę 2-drzwiową, na obuwie i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

SPRZEDAM grobowiec w Pierwoszynie, 4 osobowy, tel. 607 291 564

Masz firmę? Chcesz dotrzeć do klientów? Wyślij sms na nr 79567 z dopiskiem EXP.USL.

WYKAZ KATEGORII:

na nr 79567 (9 zł + VAT)	
TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
SZUKAM PRACY:	EXP.PSP.
USŁUGI:	EXP.USL.
na nr 7248 (2 zł + VAT)	
NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:	EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI POSZUKUJĘ WYNAJĄC:	EXP.NPW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY KOMPUTERY:	EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY TELEFONY:	EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY INNE:	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.



@express_biznesu

Instagram

@expressy.pl

Czekamy na wasze zdjęcia

Nakręcili najwięcej kilometrów dla #STG

STAROGARD GDAŃSKI | Przez cały wrzesień trwała zabawa Rowerowa Stolica Polski. Zaciekle rywalizowali w niej rowerzyści z 44 miast. Ci, którzy przejechali najwięcej, zostali nagrodzeni.



fot. Małgorzata Rogala/UM Starogard Gd.

Starogard Gdański zajął wysokie 6. miejsce. Prezydent miasta Janusz Stankowiak podziękował i wręczył nagrody najbardziej aktywnym uczestnikom, którzy kręcili kilometry dla Starogardu.

Dla stolicy powiatu na dwóch kółkach jeździło ponad 360 osób. Łącznie przejechały 94 708,50 km.

– Bardzo dziękuję wszystkim za udział

w zabawie i wielkie zaangażowanie. Wiem, że bardzo zależało Wam na jak najwyższej lokacie naszego miasta, z czego niezmiernie się cieszę. Jestem pod ogromnym wrażeniem Państwa wyników. Przejechać tak wiele kilometrów w ciągu miesiąca, to nie lada wyczyn. Podziwiam i serdecznie gratuluję – powiedział prezydent miasta.

Największą ilość kilometrów dla #STG prze-

jechał 66-letni emeryt Franciszek Kortas.

– Na rowerze jeżdżę od około dwóch lat. Bardzo lubię ten rodzaj aktywności. Pomaga mi zachować zdrowie i utrzymać formę. Kiedy dowiedziałem się o Rowerowej Stolicy Polski, bez wahania wsiałem na rower i jeździłem o wiele więcej niż zwykle. Wyjeżdżałem około godz. 4:00 nad ranem i kręciłem. Mam sporo wolnego czasu, więc mogłem się temu oddać w pełni. Bywało trudno, ale najważniejszy był dla mnie wynik, jaki w rywalizacji osiągnie moje miasto – mówił pan Franciszek.

Franciszek Kortas nakręcił dla #STG 5 755,45 km.

Najlepsi zawodnicy otrzymali nagrody główne w postaci rowerów ufundowanych przez sponsora.

Najwięcej kilometrów nakręcili:

Kobiety:

Magdalena Wolszlegier 3 155,27 km – I miejsce

Natalia Bonk 2 922,59 km – II miejsce

Iwona Jurkiewicz-Pisarska 925,01 km – III miejsce

Mężczyźni:

Franciszek Kortas 5 755,45 km – I miejsce

Dawid Seroka 3 300,23 km – II miejsce

Jarosław Bonk 3 062,50 km – III miejsce

/raf/

ZŁA PASSA PRZERWANA

PIŁKA NOŻNA | Co prawda to jeszcze nie zwycięstwo, ale też nie przegrana. KS Wda Czarna Woda zremisował z GKS Bobowo 1:1.



fot. Justyna Czapiewska

W trakcie sobotniego meczu podopieczni trenera Sebastiana Jędrzejewskiego zagraли w końcu na miarę swoich możliwości. Widoczna była ogromna wola przerwania złej passy bez zdobycia punktowej, zaangażowanie i walka o każdy metr boiska jak również o każdą piłkę. Z przebiegu każdego spotkania możemy stwierdzić, że żółto-niebiescy zasłużyli na więcej. Stworzyli sobie ogrom dogodnych sytuacji do zdobycia bramki, jednak ponownie dały o sobie znać problemy ze skutecznością. Czy punkt zdobyty w sobotę będzie dobrym prognostykiem przed ostatnimi kolejkami rozgrywek, w trakcie których piłkarze z Czarnej Wody udadzą się na mecz wyjazdowy z Brdą Rytel, by następnie zmierzyć się na własnym boisku z sąsiadami zza miedzy, zespołem Czarnych Pieców? Zobaczymy.

Jedyną bramkę dla gospodarzy w tym meczu zdobył Arek Szczepankiewicz (asysta: Klaudiusz Burczyk). Pomimo niedosytu punkt zdobyty z faworyzowanym GKS Bobowo należy szanować.

Tradycyjnie po spotkaniu żółto-niebiescy poprosili zespół gości o wsparcie klubowej zbiórki na rzecz Olka Lewandowskiego z Czarnej Wody zmagającego się z rdzeniowym zanikiem mięśni.

/KS Wda Czarna Woda/

PRACOWAŁEŚ ZA GRANICĄ?

JESTEŚ OSOBA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

Spróbuj nowych możliwości

TO PROJEKT DLA CIEBIE

WUP.GDANSK.PL/POWROTY

szkolenia, certyfikaty, oferty pracy

☎ +48 58 32 64 864, +48 58 32 64 866

@ powroty@wup.gdansk.pl

Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Rzeczpospolita
Polska

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

realizator projektu
WUP
GDANSK

partner projektu
JEDENIENIA DZIEDZICZYSTWA WYSTĘPOWYNA POMORSKIEGO

partner projektu
SWP - STOWARZYSZENIE DLA PROFESJONALISTÓW