

dodatek
Zdrowie & Uroda

czytaj
str. 7-10



dowiedz się **więcej:**
tel. 660 731 138
d.bieszke@expressy.pl

NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH



POWIAT | To oni byli w ubiegłym roku chlubą powiatu wejherowskiego. To oni zdobywali wysokie miejsca na zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. I to oni musieli bardzo ciężko trenować, aby później pokonać rywali.

Za te wszystkie trudy i sukcesy zostali wyróżnieni – najlepsi sportowcy i ich trenerzy otrzymali nagrody finansowe, statuetki oraz dyplomy od władz powiatu wejherowskiego oraz samorządowców poszczególnych gmin.

czytaj **str. 3**

SKUP AUT

- za gotówkę
- bezpłatny dojazd
- kasacja


515 533 534

TERAZ W GETIN BANKU

KREDYT
NA PIT

ZA 2014 R.

DO 150.000 ZŁ

BEZ ZAŚWIADCZEŃ
NISKA RATA

GOTÓWKA
W JEDEN DZIEŃ,
SPRAWDŹ NAS!

Wejherowo, ul. Pucka 17
(przy przejeździe kolejowym)

DARMOWA
POŻYCZKA 0%

DO 2.000 ZŁ

DLA NOWYCH
KLIENTÓW
BEZ ODSETEK
BEZ PROWIZJI
NA 12 MIESIĘCY

tel. 58/572 12 86
kom. 512 353 381

GET IN BANK



TWOJE CENTRUM FINANSOWE

POZABANKÓWKI
KREDYTY
KONSOLIDACJE

JUŻ OD **7%** W SKALI ROKU!

Przyjdź i sprawdź, to **NIC** nie kosztuje
tel. 799 166 626
św. Jana 16, Wejherowo

Autobusem
do Śmiechowa



str. 5

Wybierz radnych
swojego osiedla



str. 6

Jakub W.

Siedemdziesiąt



To już tyle lat minęło wczoraj (12 marca) od dnia wypędzenia faszystowskich Niemców z Wejherowa. Tego podobno nikt nie kwestionuje? Od tego miejsca zaczynają się jednak przysłowiowe schody. Nie użyłem do tej pory słowa wyzwolenie. Oczywiście to celowy zabieg, gdyż pewne środowiska uważają, że to nie było wyzwolenie, lecz nowa okupacja, no w najlepszym przypadku zniewolenie. Przez kogo? Oczywiście przez ludzi radzieckich. Kryją się pod tym określeniem zarówno obywatele ZSRR jak i ci źli Polacy spod znaku sier-

pa i młota oraz orła bez korony. Im dalej od II wojny, tym coraz więcej „wątpliwości”, czy Polska została wyzwolona przez tych Ruskich, czy wpadła z deszczu pod rynnę? Gdy słyszę te dywagacje przychodzi mi do głowy tylko dwa pytania: czy uważacie, że lepiej było zostać pod okupacją niemiecką, a może czekać aż przyjdą tu Amerykanie? Nie otrzymuję zazwyczaj żadnej odpowiedzi. Padają natomiast dwa bardzo ważne argumenty i z nimi się zgadzam. Po pierwsze żołnierze radzieccy, gdy wypędzali Niemców, szczególnie z terenów należą-

cych do byłej III Rzeszy palili, rabowali i gwałcili. Potem władza narzucona przez ustalenia z Teheranu, Jałty i Poczdamu (przypominam, że to pomysł nie tylko radziecki ale także zgodnie amerykański i brytyjski) nie pozwoliła w Polsce na demokratyczne wybory. Przez ponad 40 lat Polska faktycznie nie należała do wolnego, zachodniego świata. Dopiero po kolejnym zrywie niepodległo-

ściowym, sami Polacy wywalczyli sobie swobody i dziś cieszą się, choć znów nie wszyscy, z demokracji i wolnego rynku. Co roku boję się, czy ktoś nie wpadnie na pomysł aby zmienić nazwę ulicy „12 Marca”. Tylko na jaką? Dawno temu stał tu przede mną na Rynku pewien cesarz. Ci co znają historię Wejherowa, to wiedzą, ci co nie znają, niech zajrzą do stosownych encyklopedii... Tak czy inaczej może zmienić nazwę tej nieszczęsnej ulicy na „Cesarza Wilhelma I”? No, i co zrobić z czołgiem stojącym przy ulicy Strzeleckiej? Tak czy inaczej – NIGDY WIĘCEJ WOJNY!

ARCHIWALNE FELIETONY Jakuba W. można znaleźć na stronie: www.gwe24.pl



Kaszubski Bank Spółdzielczy

Dobry Kredyt
Gotówkowy



OPROCENTOWANIE
5%*

www.bank-kaszubski.pl

*Przykład reprezentatywny: kwota udzielnego kredytu 5 000,00 zł, całkowita kwota kredytu 5 957,50 zł (procenta i koszt ubezpieczenia płatne za kreditem włącznie kredytobiorcy), okres kredytowania 24 miesiące, roczna stopa oprocentowania nominalna 14,80%, kwota całkowita 5957,50 zł, prowizja za udzielenie kredytu 0%, kwota udzielnego kredytu przy przyjęciu wyżej wymienionych parametrów RRSO wynosi 23,75%, całkowita kwota do zapłaty, stanowiąca sumę całkowitej kwoty kredytu oraz całkowitego kosztu kredytu wynosi 7 207,89 zł. Obliczenia warunków kredytowania uzależnione są od wyniku oceny zdolności kredytowej Klienta, daty wypłaty kredytu oraz terminu regulowania zobowiązania kredytowego.

FOTOPSTRYK

Zmieniaj z nami swoją okolicę!



wyślij zdjęcie wraz z krótkim opisem
na adres: pstryk@expressy.pl

I po co te kamery?

Od wielu miesięcy peron Szybkiej Kolei Miejskiej w Rumi podobno jest monitorowany. Piszę „podobno”, ponieważ zastanawiam się, co daje taki monitoring, skoro wiata wygląda tak, jak na zdjęciu? Widocznie albo monitoring nie działa tak, jak powinien, albo wandalę są sprytniejsi, niż służby porządkowe... Przy okazji – wiata ma powybijane szyby przynajmniej od miesiąca, a nikt się nie pofatygował, aby ją naprawić. Wstyd.

Andrzej, mieszkaniec Rumi

Dyżur reportera

606 112 745

dzwoń:
pn.-pt., 10⁰⁰-16⁰⁰

Nasz reporter czeka
na Państwa **zgłoszenia!**



WYCIĄG Z OBWIESZCZENIA MIEJSKIEJ KOMISJI WYBORCZEJ

z dnia 12 lutego 2015 roku

w sprawie obwodów głosowania w wyborach do Rad Osiedli Miasta Wejherowa zarządzonych na dzień 15 marca 2015 r.

Działając na podstawie art. 30 ust. 1 i art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2001 roku Nr 142, poz. 1591 z późniejszymi zmianami) i w związku z Uchwałą Nr VIk/IV/42/2011 Rady Miasta Wejherowa z dnia 25 stycznia 2011 roku – Miejska Komisja Wyborcza podaje do publicznej wiadomości informację o obwodach głosowania, siedzibach obwodowych komisji wyborczych w wyborach do Rad Osiedli oraz terminie wyłożenia spisu wyborców.

§ 1.

Datę wyborów do Rad Osiedli wyznacza się na dzień 15 marca 2015 roku.

§ 2.

Tworzy się następujące obwody głosowania:

Nazwa Osiedla Numer obwodu	Ulice	Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej
Śmiechowo Północ 3	Asnyka, Baczyńskiego, Brzechwy, Fenikowskiego, Grottgera, Konopnickiej, Leśmiana, Maszopów, Mokwy, Morska, Necla, Norwida, Rybacka, Skargi, Staffa, Stefczyka, Szczukowskiej, Szyprów, Tuwima,	Zespół Szkół Nr 2 ul. Gdańska 30 tel. 58 738 63 50
Śmiechowo Północ 4	Bema, Bolduana, Ceynowy, Czarnieckiego, Czeladnicza, Chmielewskiego, Drzędzona, Gdańska, Gryfa Pomorskiego, Hufca Harcerzy Gdańskich, Jaśminowa, Mestwina, I Morskiego Pułku Strzelców, Obrońców Kępy Oksywiejskiej, Obrońców Poczty Gdańskiej, Ogrodowa, Orzeszkowej, Patoka, Pokoju, Reja, Rzemieślnicza, Świętopełka, Trepczyka, Waśkowskiego;	Zespół Szkół Nr 2 ul. Gdańska 30 tel. 58 738 63 50
Śmiechowo Południe 5	Boczna, Brzozowa, Cicha, Judyckiego – numery parzyste od 2 do 16, Kamien-na, Kasprowicza, Krasickiego, Leśna, 12 Marca – od nr 147 do 202 (bez numerów 183, 183A, 185, 186, 187, 187A, 189, 191, 191A, 193, 195, 197, 199, 201), Matejki, Myśliwska, Nowa, Obrońców Westerplatte, Odrębna, Ofiar Grudnia 1970, Osiedle Staszica – blok nr 4, Paderewskiego, Pogodna, Polna, Południowa, Poprzeczna, Plk. Dąbka, Roszczynialskiego, Sędzickiego, Sikorskiego – od nr 3 do 32, Skibniewskiej, Środkowa, Torowa, Wąska, Wschodnia,	Zespół Szkół Nr 1 ul. Śmiechowska 36 tel. 58 672 10 73
Śmiechowo Południe 6	Gniewowska, Krótka, Krzyżowa, Podgórna, Sikorskiego od nr 34 do 172, Śmiechowska, Wniebowstąpienia – numery nieparzyste od 1 do 23, Wysoka;	Zespół Szkół Nr 1 ul. Śmiechowska 36 tel. 58 672 10 73
Sucharskiego 7	Kołtowskiego, Krofeya, Łęgowskiego, Modra, Mostnika, Rogaczewskiego, Słowińców, Spokojna, Sucharskiego, Szczęśliwa, Urocza, Wejherowska, Zielna, Ziota.	Siedziba Zarządu Osiedla Sucharskiego ul. Krofeya 34

Głosowanie odbędzie się w dniu 15 marca 2015 roku w siedzibie Obwodowej Komisji Wyborczej w godzinach **od 08.00 do 20.00**.

§ 3.

Spis wyborców udostępniony będzie od dnia 27 lutego 2015 roku w dni robocze w godz. 07.30-15.30 w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Wejherowie – pokój nr 04.

§ 4.

Siedziba Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie mieści się w budynku Urzędu Miejskiego w Wejherowie, przy ul. 12 Marca 195, pokój nr 109 /I piętro/, tel. 58 677-71-87.

Sekretarz
Miejskiej Komisji Wyborczej
Alicja Włodarczyk

Przewodniczący
Miejskiej Komisji Wyborczej
Henryk Jarosz

OBWIESZCZENIE

Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie
z dnia 23 lutego 2015 roku

Działając na podstawie art. 434 § 2 ustawy z dnia 5 stycznia 2011 roku – Kodeks wyborczy (Dz. U. Nr 21, poz. 112 ze zmianami) oraz w związku z uchwałą Nr VIk/IV/42/2011 Rady Miasta Wejherowa z dnia 25 stycznia 2011 roku w sprawie zasad i trybu przeprowadzania wyborów do Rady Osiedli (Dz. Urz. Woj. Pomorskiego Nr 18, poz. 446)

MIEJSKA KOMISJA WYBORCZA W WEJHEROWIE

Informuje:

ze względu na brak odpowiedniej liczby zarejestrowanych kandydatów nie przeprowadza się wyborów do Rady Osiedla „Przemysłowa” zarządzonych na dzień 15 marca 2015 roku.

Przewodniczący
Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie
Henryk Jarosz

OBWIESZCZENIE

MIEJSKIEJ KOMISJI WYBORCZEJ

W WEJHEROWIE

z dnia 23 lutego 2015 roku

o zarejestrowanych kandydatach na radnych w wyborach do Rady Osiedla „Śmiechowo Północ” w Wejherowie zarządzonych na dzień 15 marca 2015 roku

Na podstawie § 16 ust. 6 Uchwały Nr VIk/IV/42/2011 Rady Miasta Wejherowa z dnia 25 stycznia 2011 roku w sprawie zasad i trybu przeprowadzania wyborów do Rad Osiedli (Dz. Urz. Woj. Pomorskiego Nr 18 poz. 446) Miejska Komisja Wyborcza w Wejherowie podaje do wiadomości informację o zarejestrowanych kandydatach na radnych:

1. Ciapała Michał Marek	lat 36	zam. Wejherowo
2. Lewandowski Aleksander Tomasz	lat 32	zam. Wejherowo
3. Łomiński Krzysztof Henryk	lat 38	zam. Wejherowo
4. Podbielski Damian	lat 32	zam. Wejherowo
5. Samulski Mirosław Jan	lat 56	zam. Wejherowo
6. Szrajer Waldemar	lat 56	zam. Wejherowo
7. Trzcńska Ewa Stanisława	lat 24	zam. Wejherowo
8. Walaszkowski Dawid Michał	lat 23	zam. Wejherowo
9. Walaszkowski Piotr Paweł	lat 21	zam. Wejherowo
10. Willma Tomasz Józef	lat 28	zam. Wejherowo
11. Woźniak Bartłomiej	lat 33	zam. Wejherowo

Przewodniczący
Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie
Henryk Jarosz

OBWIESZCZENIE

MIEJSKIEJ KOMISJI WYBORCZEJ W WEJHEROWIE

z dnia 23 lutego 2015 roku

o zarejestrowanych kandydatach na radnych w wyborach do Rady Osiedla „Sucharskiego” w Wejherowie zarządzonych na dzień 15 marca 2015 roku

Na podstawie § 16 ust. 6 Uchwały Nr VIk/IV/42/2011 Rady Miasta Wejherowa z dnia 25 stycznia 2011 roku w sprawie zasad i trybu przeprowadzania wyborów do Rad Osiedli (Dz. Urz. Woj. Pomorskiego Nr 18 poz. 446) Miejska Komisja Wyborcza w Wejherowie podaje do wiadomości informację o zarejestrowanych kandydatach na radnych:

1. Banzemer Marcin Jan	lat 30	zam. Wejherowo	10. Kobiella Alicja Anna	lat 42	zam. Wejherowo
2. Bradtke Zbigniew Bernard	lat 54	zam. Wejherowo	11. Kreft Dariusz Stanisław	lat 51	zam. Wejherowo
3. Buja Mirosława Elżbieta	lat 55	zam. Wejherowo	12. Paluch Wojciech	lat 57	zam. Wejherowo
4. Bużan Beata Bogusława	lat 43	zam. Wejherowo	13. Plichta Jarosław Piotr	lat 52	zam. Wejherowo
5. Dąbk Krystyna	lat 53	zam. Wejherowo	14. Ponka Barbara Jadwiga	lat 42	zam. Wejherowo
6. Formela Irena Halina	lat 58	zam. Wejherowo	15. Szewczyk Hanna	lat 50	zam. Wejherowo
7. Gafka Waldemar Mariusz	lat 37	zam. Wejherowo	16. Wicka Sabina Jadwiga	lat 44	zam. Wejherowo
8. Kandzora Bartłomiej Jacek	lat 36	zam. Wejherowo	17. Zielińska Marta Wioleta	lat 26	zam. Wejherowo
9. Kieda-Szefka Alina	lat 65	zam. Wejherowo			

Przewodniczący
Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie
Henryk Jarosz

OBWIESZCZENIE

MIEJSKIEJ KOMISJI WYBORCZEJ W WEJHEROWIE

z dnia 23 lutego 2015 roku

o zarejestrowanych kandydatach na radnych w wyborach do Rady Osiedla „Śmiechowo Południe” w Wejherowie zarządzonych na dzień 15 marca 2015 roku

Na podstawie § 16 ust. 6 Uchwały Nr VIk/IV/42/2011 Rady Miasta Wejherowa z dnia 25 stycznia 2011 roku w sprawie zasad i trybu przeprowadzania wyborów do Rad Osiedli (Dz. Urz. Woj. Pomorskiego Nr 18 poz. 446) Miejska Komisja Wyborcza w Wejherowie podaje do wiadomości informację o zarejestrowanych kandydatach na radnych:

1. Bank Alicja Maria	lat 38	zam. Wejherowo	10. Mroske Iwo Aleksander	lat 20	zam. Wejherowo
2. Bisewski Robert Tomasz	lat 29	zam. Wejherowo	11. Reszke Filip Stanisław	lat 20	zam. Wejherowo
3. Bogucki Bogdan	lat 59	zam. Wejherowo	12. Rhode Karol Tomasz	lat 31	zam. Wejherowo
4. Budnik Tomasz Grzegorz	lat 28	zam. Wejherowo	13. Rhode Barbara	lat 25	zam. Wejherowo
5. Bulczak Marcin Maciej	lat 35	zam. Wejherowo			
6. Dymarczyk Magdalena Maria	lat 39	zam. Wejherowo			
7. Kwizdiński Patryk Marek	lat 34	zam. Wejherowo			
8. Majewski Roman Krzysztof	lat 52	zam. Wejherowo			
9. Mering Tomasz Stefan	lat 37	zam. Wejherowo			

Przewodniczący
Miejskiej Komisji Wyborczej w Wejherowie
Henryk Jarosz

Autobusem do Śmiechowa

WEJHEROWO | Powstanie nowa linia autobusowa, która połączy osiedle Śmiechowo Północ z osiedlem Przemysłowa w Wejherowie. Zanim jednak pojedziemy tą trasą trzeba uzbroić się w cierpliwość – pierwszy autobus pojedzie w maju przyszłego roku.

Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

Sama decyzja o uruchomieniu nowej linii komunikacji miejskiej zapadła bardzo szybko, rozmowy na ten temat pomiędzy władzami miasta i zarządem Miejskiego Zakładu Komunikacji w Wejherowie trwały zaledwie 2 tygodnie. Jak podkreślają prezydent Wejherowa i prezes MZK o stworzenie takiego połączenia komunikacyjnego apelowali sami mieszkańcy.

- Nowa linia połączy osiedle Śmiechowo Północ, rejon wejherowskiego szpitala z osiedlem Przemysłowa – mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. – Mieszkańcy Śmiechowa nie posiadali bezpośredniego połączenia komunikacją miejską z centrum miasta, a w tym rejonie zamieszkuje coraz więcej osób, zatem uznaliśmy, że należy to zrobić. Linia ma nie tylko połączyć osiedla, ale też skomunikować Szkołę Podstawową nr 8 i Zespół Szkół nr 3 oraz Szkołę Podstawową nr 11 i Zespół Szkół Ogólnokształcących.

Jak wyjaśnia prezydent linia może zostać uruchomiona w pierwszej połowie maja 2016 roku. Dlaczego trzeba czekać aż rok? Ze względu na proceduralnych.

- Do tego czasu będzie zmodernizowana ul. Lelewela wraz z ulicą Nadrzeczną, co umożliwi dotarcie autobusu w pobliżu



Fot. Rafał Korbut

ZS nr 3 – mówi Krzysztof Hildebrandt. - Roczny koszt utrzymania linii, już po uwzględnieniu wpływów z biletów, będzie kosztował budżet miasta ok. 200 tys. zł.

- Nowa linia będzie oznaczona numerem 6, zostanie uruchomiona 9 maja 2016 r. - dodaje Czesław Kordel, prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji w Wejherowie. - Ten termin wynika z kilku czynników: trwającego procesu inwestycyjnego drogi, konieczności uchwalenia przez Radę Miasta Wejherowa uchwały w sprawie nadania nazw nowym przystankom autobusowym, następnie przygotowania przystanków i zatok autobusowych, a także z czynności formalno-prawnych tj. ogłoszenia w Biuletynie Informacji Publicznej zamiaru powierzenia MZK realizacji przewozów na tej linii.

Autobus będzie pokonywał odcinek ponad 6 km. W dni powszednie będzie realizował 12 kursów w godz. 6:13 - 17:48, w soboty i święta przewidziano 8 kursów w godz. 8:29 - 16:45.

Aby ułatwić dzieciom dojazd do szkoły wstępny projekt rozkładu jazdy w dni powszednie został dostosowany do harmonogramu godzin lekcyjnych w szkołach przy ul. Nanickiej (ZS nr 3) i ul. Prusa (SP nr 11). Odjazdy autobusu do godziny 10:30 dopasowane będą do godzin rozpoczynających lekcje, a od godziny 11:00 kursy umożliwią dzieciom powroty ze szkoły. Ponieważ każda ze szkół o innej godzinie rozpoczyna zajęcia (7:30 i 8:00), w każdym kierunku zaplanowano połączenie na przemian do ZS nr 3 albo SP nr 11. Aby każde dziecko zdążyło do szkoły na autobus przyjęto

Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa (z lewej) i Czesław Kordel, prezes MZK Wejherowo

średni czas odstępu pomiędzy autobusem i dzwonkiem – 12 minut.

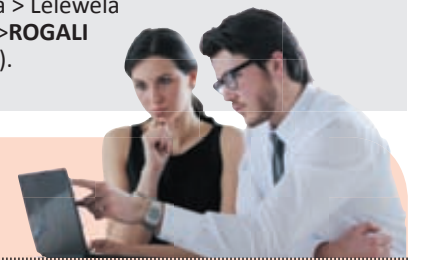
Linia ma funkcjonować do czasu kompleksowej przebudowy węzłów drogowych w Śmiechowie (mają tam powstać ronda). Na te inwestycje trzeba będzie jeszcze poczekać prawdopodobnie kilka lat.

Jak tłumaczy prezydent realizacja węzła ZRYW będzie składać się bowiem z dwa etapy, z tego pierwszy to połączenie ul. Gryfa Pomorskiego poprzez Patoka z Drogą Krajową nr 6 (powstaną tam 3 ronda). Już po realizacji tego etapu mieszkańcy mogą spodziewać się zmian w trasach i godzinach kursowania miejskich autobusów.

PRZEBIEG TRASY AUTOBUSU NR 6:

ROGALI (przystanek początkowy) > Przemysłowa > Graniczna > Lelewela > Nadrzeczna > Chopina > **SZPITAL** > Chopina > Partyzantów > Pomorska > Prusa > Necla > **KO-NOPNICKIEJ** (przystanek końcowy).

CHMIELEWSKIEGO (przystanek początkowy) > Necla > Prusa > Pomorska > Partyzantów > Chopina > **SZPITAL** > Chopina > Nadrzeczna > Lelewela > Graniczna > Rogali > **ROGALI** (przystanek końcowy).



Zostań dziennikarzem

„Dziennikarz to nie zawód. To charakter” - takie stwierdzenie jest powszechne w środowisku dziennikarskim. Co oznacza? Dopóki nie spróbujesz wyszyc sił, nie dowiesz się, czy i w Tobie nie drzemie Ryszard Kapuściński, Tomasz Lis czy Justyna Pochanke.

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. Jeśli nigdy wcześniej nie pisałeś artykułów – nie szkodzi. Doświad-

czony dziennikarz służy pomocą w zakresie warsztatu. Może okazać się, że dziennikarstwo jest Twoim sposobem na życie? Jeśli już publikowałeś – tym lepiej. Zapraszamy do współpracy.

Kontakt:
rekrutacja@expressy.pl

STRAŻNICY
Praw Ubezpieczonych

**ZOSTAŁEŚ POSZKODOWANY
W WYPADKU ?**

**ZAPEWNIAMY KOMPLEKSOWĄ
POMOC W UZYSKANIU
ODSZKODOWANIA**

**DOJEDZIEMY DO CIEBIE I
ZAPEWNIAMY BEZPŁATNE
KONSULTACJE**

tel. 666 889 222 ; www.spu.pl

CROCO-ROCO
FUNPARK

**ŚWIAT ZABAWY
DLA MAŁYCH I DUŻYCH**

możliwość zabawy rodziców z dziećmi

KONSTRUKCJA ZABAWOWA - KĄCIK MALUCHA - URODZINKI

84-240 Reda, ul. Gdańska 30
(obok Biedronki, wejście od ul. Gniewowskiej)

tel. 533 033 345, www.croco-roco.pl

AXCESS
FINANCIAL | POLAND

ZOSTAŃ DORADCĄ KLIENTA W BRANŻY FINANSOWEJ

Potrzebujesz pieniędzy? Oferujemy dodatkową pracę na dogodnych warunkach, elastyczny czas pracy, profesjonalny system szkoleń. Możliwość procesowania on-line. Sprzedaż pożyczek, brak zbiorów. Wysoka prowizja. Najlepsza opcja zarobkowa dla Ciebie. Zadzwoni! 885 255 050 Napisz! rekrutacja@accesspoland.pl

A może potrzebujesz pożyczki gotówkowej? Dobierzemy dla Ciebie idealną propozycję. www.supercredit.pl

Z NAMI BEZPIECZNIEJ !

ISO 9001:2008

**BADANIE OŚWIETLENIA AWARYJNEGO
AUTORYZOWANY SERWIS GAŚNIC
SERWIS SIECI HYDRANTOWEJ
ODZIEŻ ROBOCZA**

CENTRUM BHP i PPOŻ www.mawi.gda.pl

Reda, ul. Cechowa 1A, (vis a vis Burger King), tel. 58 878 50 38
Reda, ul. Rzeczna 2A - warsztat, kom. 501 077 234

nasygnale.info

BYŁEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU? ZROBIŁEŚ ZDJĘCIE?

Wyślij na k.pasieka@expressy.pl, a zamieścimy to na portalu nasygnale.info



Dla najaktywniejszych
Czytelników są nagrody!



Bądź na bieżąco! Polub nasz profil na facebook'u: [f nasygnale.info](https://www.facebook.com/nasygnale.info)

SZUKASZ
**CIĘKAWĘ
PRACĘ**
PEŁNEJ
**NIEZWYKŁYCH
WYZWAŃ?**



OBOWIĄZKI:

- Aktywna sprzedaż reklam oraz zawiązywanie umów partnerskich
- 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
- Prawo jazdy kat. B.
- Samodzielność, kreatywność i inicjatywa w działaniu
- Wykształcenie min. średnie
- Umiejętność pracy zarówno samodzielnej jak i zespołowej

Jeżeli chcesz pracować w miejscu, gdzie...
Staniesz się członkiem dynamicznie rozwijającego się zespołu z dużym doświadczeniem i umiejętnościami
...dołącz do nas i razem z nami osiągnij sukces!

CV proszę kierować na
e-mail: rekrutacja@expressy.pl

Nie odpowiadamy telefonicznie na pytania dotyczące rekrutacji. Wybrane osoby zostaną zaproszone na rozmowę rekrutacyjną.

Wybierz radnych swojego osiedla

WEJHEROWO | Już w najbliższą niedzielę 15 marca część mieszkańców Wejherowa znów pójdzie do urn. Na ten dzień zaplanowano bowiem wybory do Rad Osiedli.

Wejherowianie będą wybierać swoich przedstawicieli do rad osiedli: Sucharskiego, Śmiechowo-Północ i Śmiechowo-Południe. Ze względu na brak odpowiedniej liczby zarejestrowanych kandydatów nie będą przeprowadzone wybory do Rady Osiedla Przemysłowa.

Niedawno kandydaci na Radnych Osiedlowych z dzielnicy Śmiechowo-Południe wspólnie spotkali się na zniszczonym boisku przy „Wazie” tzw. „zielonym stadionie”, gdzie przekazali informacje co trzeba zmienić w ich dzielnicy, jakie są ich bo-



łączki oraz plany na przyszłość. Zaprezentowali także materiały reklamowe i zachęcali do wzięcia udziału w wyborach, ponieważ, żeby Rada Osiedla mogła powstać, wymagana jest 10 proc. frekwencja, w przypadku południowego Śmiechowa jest to ok. 500 mieszkańców.

Mateusz Schmidt, radny miasta (z prawej) wraz z kandydatami zachęca do głosowania

Kandydaci chcą poprawy infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

- Zależy nam na stworzeniu

miejsc, gdzie młodzież będzie mogła aktywnie spędzać czas – mówi jeden z kandydatów Iwo Mroske.

Na spotkaniu był obecny m.in. Mateusz Schmidt, radny miasta, który zachęcał do pójścia na wybory.

- Demokracja bezpośrednia zaczyna się w naszej okolicy, na naszej ulicy – mówił radny. - Nie wszystkie problemy mieszkańców są widoczne z perspektywy Ratusza, warto, żeby mieszkańcy sami „wzięli sprawy w swoje ręce” i zadziałali wspólnie dla swojej dzielnicy.

Lokale wyborcze są czynne w niedzielę w godzinach 8 - 20, głos można oddać tylko na jednego kandydata. W każdym obwodzie mieszkańcy mogą wybrać 12 radnych.

(raf)



**FABRYKA KOTŁÓW
FAKO S.A.**

- kotły olejowo - gazowe
- kotły węglowe
- kotły na biomasę
- kotłownie kontenerowe
- kotły C.O.

- ekonomizery
- wymienniki ciepła
- wynajem kotłowni kontenerowych



ul. Stoczniowców 8, 84-230 Rumia - Janowo

Tel: (58) 671-70-80, www.FAKO.pl



Zdrowie & Uroda

dowiedz się **więcej:**
tel. 660 731 138
d.bieszke@expressy.pl

Co to jest prezbiopia?



”

Główną metodą korekcji prezbiopii są okulary. Istnieje również możliwość korygowania wzroku soczewkami kontaktowymi.



Każdy z nas po ukończeniu 40-tego roku życia zaczyna odczuwać dyskomfort związany z czytaniem z bliskich odległości.

U niektórych osób dolegliwość ta pojawia się wcześniej, u innych nieco później. Odpowiedzmy sobie zatem na pytanie, skąd bierze się ten problem i jakie są jego przyczyny, a przede wszystkim, jak sobie z nim poradzić?

Bezpośrednim źródłem niestrego widzenia z bliskich odległości jest tzw. prezbiopia, inaczej nazywaną starczowzrocznością. Określenie starczowzroczności nie do końca jest trafne, bowiem dotyka ona często dynamicznych, aktywnych zawodowo i fizycznie 45-latków.

Oko ludzkie zdolne jest do obserwacji przedmiotów zarówno z bliskich, jak i dalekich odległości. Potrafimy czytać gazetę, a po chwili przenieść wzrok na nadjeżdżający autobus i odczytać jego numer. Dzieje się to dzięki soczewce, która znajduje się wewnątrz oka. Jest ona elastyczna i potrafi zmieniać

swój kształt w zależności od tego czy patrzymy na bliską, czy daleką odległość. Im bardziej przybliżymy do oczu czytana gazetę tym bardziej soczewka musi zmienić swój kształt, aby tekst był wyraźny i czytelny.

Skąd bierze się prezbiopia? Wraz z upływem lat zmniejsza się elastyczność soczewki, a w wieku 65- 70 lat sztywnieje całkowicie. Od około 40 – 45 roku życia jest ona już na tyle mało elastyczna, że nie jesteśmy już w stanie przeczytać tekstu z odległości bliższych niż 20 – 25 cm. Najpierw zaczynamy odczuwać zmęczenie oczu podczas czytania lub np. pracy z komputerem. Pojawia się okresowa nieostrość czytanego tekstu. Im g o r s z e

oświetlenie, samopoczucie i większe zmęczenie, tym bardziej problem zaczyna narastać. Aby widzieć wyraźniej odsuwamy tekst. Oczywiście moment, w którym zauważamy, że dotknęła nas

”

Bezpośrednim źródłem niestrego widzenia z bliskich odległości jest tzw. prezbiopia, inaczej nazywaną starczowzrocznością.

prezbiopia jest dla każdego inny. Zależy on przede wszystkim od charakteru pracy, stylu życia, diety, czy też rodzaju i wielkości wady wzroku.

Proces, o którym piszemy jest całkowicie naturalny dla człowieka. Dlatego też podejrzmy do niego również w sposób naturalny, regularnie badając wzrok. Unikniemy w ten sposób niepotrzebnego dyskomfortu oraz stresu.

Główną metodą korekcji prezbiopii są okulary. Istnieje również możliwość korygowania wzroku soczewkami kontaktowymi, które dają poprawne widzenie na bliską oraz daleką odległość. Rodzaj zastosowanych okularów jest kwestią bardzo indywidual-

na, zlezną od charakteru pracy, hobby itp. Mogą to być okulary tylko do czytania lub komputera, dla osób wykonujących pracę biurową okulary z soczewkami biurowymi, w których widzimy komfortowo zarówno czytany dokument jak i ekran komputera. W ostatnich latach zyskują coraz większą popularność okulary progresywne. Ich niewątpliwą zaletą jest możliwość korzystania z jednej pary okularów. Widzimy w nich komfortowo na każdą odległość.

Wybór najlepszego rozwiązania powinien być poprzedzony dokładnym badaniem wzroku u optometrysty lub okulisty, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjen-

ta. Pamiętajmy o tym, że przez blisko połowę życia jesteśmy prezbiopami, dlatego też dbajmy o wzrok poprzez regularne kontrole u specjalisty, odpowiednią higienę życia oraz odpowiednio dobrane okulary.

Autor:
**KRZYSZTOF
BOGUSŁAWSKI**

dyplomowany optometrysta, fizyk medyczny; prowadzi wieloletnią praktykę optometryczną; prowadzi kursy z zakresu optyki i optometrii dla optyków, optometrystów i okulistów.



Co jeść w... pracy?

Wydajność w pracy zależy od zdrowia pracownika, a zdrowie z kolei od sposobu odżywiania. Co i jak należy więc jeść w godzinach pracy?

Zdrowy pracownik stanowi dla pracodawcy same korzyści, jest bowiem bardziej wydajny.

Jedną z podstawowych kwestii zdrowego odżywiania to czas. Często w pracy jesteśmy zabiegani i nie znajdujemy wolnej chwili. Tymczasem jest możliwe pogodzenie czasu pracy z przerwą na pełnowartościowy posiłek – to kwestia efektywnego zarządzania własnym czasem

i dopasowania do istniejących możliwości.

Najważniejsze jest śniadanie - powinno stanowić główny posiłek dnia, być najbardziej odżywcze i pełnowartościowe. Bardzo ważne, aby przed wyjściem z domu znaleźć czas na spokojne zjedzenie śniadania. Brak doładowania organizmu rano skutkuje brakiem energii, czyli słabszą koncentracją przez cały dzień.

Śniadanie możemy też przygotować sobie wcześniej, a zjeść w miejscu pracy. Należy jednak pamiętać, że najzdrowiej jest zjeść pierwszy posiłek do dwóch godzin po przebudzeniu.

Poza tym, kiedy należy jeść, ważne jest również to, aby wiedzieć, co powinno znaleźć się w dziennym jedłospisie. Produkty odpowiednie do pracy to przede wszystkim te sezonowe i lokalne, bez wspomagaczy smaku, półproduktów czy sztucznych zamienników.

Na obiad natomiast doskonale są zupy: odżywcze,

lekkostrawne i nawilżające. Najzdrowsze są te gęste, z kaszą, warzywami, zwłaszcza strączkowymi. Ci, którzy nie przepadają za tego typu posiłkiem, mogą jeść posiłki złożone z mięsa lub ryby z warzywami. Taki obiad nie spowoduje ospałości w pracy i doda energii.

Ci, którzy nie mogą powstrzymać się od słodczy, powinni zastąpić czekoladę czy batony suszonymi i świeżymi owocami, orzechami lub pestkami. Dobrze jest też ograniczyć kawę i herbatę, wypłukując bowiem ważne minerały. (raf)

α o p t y k
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA

U nas liczy się profesjonalizm

LEKARZE OKULIŚCI I OPTOMETRYŚCI

Oferujemy Państwu:

- bezpłatne profesjonalne badanie wzroku przy zakupie okularów
- dobór soczewek kontaktowych, obejmujący godzinną wizytę specjalistyczną wraz z nauką zakładania soczewek oraz wizytą kontrolną. Komplet soczewek dla Pacjenta w prezencie.
- najwyższej klasy sprzęt okulistyczny
- realizację recept NFZ
- szeroki wybór opraw okularowych i przeciwsłonecznych
- miłą i kompetentną obsługę
- wysoką jakość usług i najlepsze ceny

ALFA OPTYK Salon Optyczny
ul. Sobieskiego 292 C/1
vis-à-vis wejścia do ZUS-u
84-200 Wejherowo

Czynne:
pn.-pt. 9.30-17.30
sob. 9.00-13.00
tel. 58 736 17 37

alfaoptyk@gmail.com
www.alfa-optyk.pl



Yasumi już w Wejherowie

Wiosna tuż, tuż... To doskonały czas na to, aby zrzucić zbędne kilogramy, ujędrnić ciało i pozbyć się cellulitu.

Chyba każdy marzy o pięknej i zgrabnej sylwetce. Ale – niestety – często trudno się zmotywować i zacząć regularnie biegać czy trenować w klubie fitness. Na przeszkodzie często stoi również notoryczny brak czasu. Co zatem zrobić? Zgłosić się do Yasumi Slim, a okaże się, że odniesienie trwałego zwycięstwa wcale nie jest trudne i czasochłonne!

Yasumi Slim to ogólnopolska sieć gabinetów, gdzie zespół specjalistów opracowuje indywidualne programy zabiegowe, które pozwalają zredukować tkankę tłuszczową, wyszczuplić i wymodelować sylwetkę, pozbyć się cellulitu, obrzęków, poprawić jędrność i wygląd skóry. Dodatkowo dzięki konsultacjom z dietetykiem Naturhouse (który pomoże opracować odpowiednią dietę i dobrać suplementację) uzyskane rezultaty będą szybsze i trwalsze.

Jeden z gabinetów Yasumi Slim znajduje się w Wejherowie.

- Ideą powstania tego gabinetu było umożliwienie paniom z Wejherowa i okolic zadbania o swój wygląd i zdrowie bez konieczności dojeżdżania do Trójmiasta – wyjaśnia Beata Narloch z Yasumi Slim. - Tu, na miejscu, wykonujemy szeroką gamę zabiegów. Jeszcze do niedawna modelowanie sylwetki kojarzyło się raczej z interwencją chirurgiczną. Tymczasem są też inne, alter-



natywne, nowoczesne i nieinwazyjne metody. I właśnie takie proponujemy naszym klientkom.

Modelowanie sylwetki z pomocą specjalistów z Yasumi Slim jest łatwe, szybkie, przyjemne i wymagające poświęcenia niewielkiej ilości czasu.

- Brak czasu, na który często narzekają Polki, przestaje być problemem – tłumaczy Beata Narloch. - Dzięki zastosowaniu nowoczesnych urządzeń i zróżnicowanych zabiegów możliwe jest bardzo szybkie uzyskanie satysfakcjonującego, oczekiwanego przez klienta efektu. Zabiegi są tak zaplanowane, że wzajemnie się uzupełniają. Do tego możemy je dobrać in-

dywidualnie. Zdarza się, że np. komuś dany rodzaj zabiegu nie odpowiada albo istnieją jakieś przeciwwskazania zdrowotne. Wówczas możemy zastosować inny zabieg, który da ten sam

wynik.

Yasumi Slim to nie tylko zabiegi na ciało, ale także zabiegi pielęgnacyjne na twarz i wszelkiego rodzaju masaże relaksacyjne. W salonie można skorzystać

z bezpłatnej dermokonsultacji, każda pani może też indywidualnie dobrać kosmetyki.

- Nie ma bowiem kosmetyków uniwersalnych – wyjaśnia Beata Narloch. - Firmy kosmetyczne

wypuszczają na rynek serie np. 40+ czy 50+, które teoretycznie są przeznaczone dla kobiet w określonym wieku. A przecież każda pani ma inną skórę. My dobieramy kosmetyki indywidualnie, są to kosmetyki najwyższej jakości produkowane we Francji, a od lat wiadomo, że Francuzi są światowym liderem z branży kosmetycznej.

Yasumi Slim to gwarancja sukcesu. Wieloletnie doświadczenie na międzynarodowym rynku, najnowocześniejsze urządzenia, dobór odpowiednich kosmetyków i pomoc wykwalifikowanej kadry pozwoli Ci cieszyć się zgrabną sylwetką i zdrowiem już w tym sezonie letnim.

GABINET YASUMI SLIM

w Wejherowie znajduje się przy
ul. Św. Jana 7c (koło Zabki).
Tel. 58 736 20 30
e-mail:
wejherowo@yasumi-slim.pl

UWAGA!

Zgłoś się do gabinetu z tym wydaniem Expressu, a otrzymasz **bon zniżkowy o wartości 50 zł** na zabieg!

wczasy
 wybiezki
 linety
 autokarowe
 jedynowe
 lotnicze
 kolonie, obawy
 abszpicezonia
 84-200 Wejherowo
 ul. 3-go Maja 1/3
 leotour@leotour.com.pl
 www.leotourwejherowo.pl
 tel./fax 58 672 21 66
 czynne 9⁰⁰-18⁰⁰
 sobota 10⁰⁰-14⁰⁰

express

METAMORFOZY
zgłoś się do II edycji!

Zgłoszenia przyjmowane są na adres:
konkurs@expressy.pl
w terminie od 8.03 do 5.04.2015

YASUMI slim

Ogólnopolska Sieć Gabinetów Kosmetycznych

SPRZEDAŻ kosmetyków

- Nowoczesne technologie
- Monitoring postępów
- Rewolucyjne efekty
- Innowacyjne zabiegi wyszczuplające i modelujące sylwetkę
- Wykwalifikowany personel

Zadzwoń i umów się na zabieg:
WEJHEROWO
u. Św. Jana 7c, tel. 58 736 20 30

Zapraszamy do gabinetu:
w tygodniu: 10.00 - 19.00
w sobotę: 9.00 - 15.00

www.yasumi-slim.pl

Vita
Centrum Diagnostyki Wad Postawy
Wkładki Ortopedyczne

Oferta:

- WKLADKI ORTOPEDYCZNE
- OBUWIE ORTOPEDYCZNE
- KOMPUTEROWE BADANIE STÓP
- PEDICURE LECZNICZY, KOSMETYCZNY
- MASAŻE LECZNICZE, RELAKSACYJNE, ODCHUDZAJĄCE
- PORADY LEKARZA ORTOPEDY
- KINESIOTAPING

Dane adresowe:
Vita Centrum Diagnostyki Wad Postawy
Reda, ul. Obwodowa 29B/U3
www.vitacentrum.eu
e-mail: vita-podo@hotmail.pl
tel. 508-709-001

Zapisz się, być może to właśnie Ty zmienisz się na wiosnę!

Metamorfozę przeprowadzi:

Atelier Urody
Joanna Hagón

Zadbaj o stopy i prawidłową postawę

Wady postawy, bóle kręgosłupa, wady stóp czy problemy skórne dotyczą bardzo wielu osób. Jak sobie radzić z tymi dolegliwościami?

Zazwyczaj przy takich problemach zwracamy się po pomoc do ortopedy. I tu zaczynają się „schody” - do lekarza specjalisty potrzebne jest skierowanie, później trzeba zapisać się na wizytę i czekać, czekać i jeszcze raz czekać. Trzeba uzbroić się w sporą dawkę cierpliwości, gdyż kolejki są długie i czas oczekiwania na wizytę wynosi średnio kilkanaście miesięcy. I nie dość, że potrzebujący pomocy wciąż odczuwa dolegliwości, to jego stan zdrowia może przez ten czas ulec pogorszeniu. A przecież można się zgłosić do Vita Centrum Diagnostyki Wad Postawy w Redzie.

Przebadaj dziecko

Czas działania jest szczególnie istotny w przypadku dzieci. Gdy dziecko ma np. płaskostopie, trzeba działać szybko, a nie czekać np. rok. Bo potem może już być za późno i skorygowanie nieprawidłowości może być niemożliwe.

- Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że problem dotyczy aż 80 proc. dzieci! - mówi Karolina Klawon, fizjoterapeutka z Vita Centrum. - Dane te pochodzą z badań, które przeprowadzaliśmy w szkołach i przedszkolach. Od kiedy z placówek



Fot. Rafał Korbut

oświatowych praktycznie wycofano gimnastykę korekcyjną, sytuacja się pogorszyła. O tym, że dziecko ma wadę, dowiadujemy się często podczas okresowego bilansu, przeprowadzanego przez lekarza pediatrę. Po takim bilansie można zgłosić się do nas, a nie czekać na wizytę u lekarza.

Nowocześnie i profesjonalnie

Vita Centrum dysponuje najnowocześniejszym sprzętem diagnostycznym, zaś pacjentów przyjmują wykwalifikowani specjaliści.

- Mamy np. podoskop służący do oceny wizualnej, podobar-

oskop (komputerową platformę badającą rozkład nacisku na podszwawą stronę stopy, urządzenie daje możliwość zbadania stopy zarówno podczas chodu, jak i podczas stania), podoscan (laserowy skaner stóp) - wylicza fizjoterapeutka. - Dzięki temu możemy wykonywać bardzo dokładne badania szybko, bezboleśnie, bezinwazyjnie i - co ważne szczególnie w przypadku najmłodszych pacjentów - bezstresowo.

Jednym ze specjalistów Vita Centrum jest pani Anna, podolog-kosmetolog, która zajmuje się zmianami skórnymi w obrębie stóp (modzele, odciski, wrastające paznokcie), które pojawiają się przy niezdiagnozowanych wadach stóp.

- Jeśli pomimo pedicure zmiany skórne wciąż powracają, to znaczy, że coś dzieje się nie tak w obrębie stóp - wyjaśnia. - Po-

winno się to wówczas zabezpieczyć wkładką.

Wkładki korekcyjne i masaże

Wiele wad stóp, jak płaskostopie, halluxy i ostrogi piętowe, koryguje się wkładkami ortopedycznymi. Takie wkładki można zamówić w Vita Centrum. Są one wykonywane indywidualnie, po wykonaniu dokładnych badań. To gwarantuje, że - w przeciwieństwie do wkładek seryjnych, uniwersalnych - będą one dokładnie dopasowane. W ofercie znajduje się też obuwie ortopedyczne Aurelka, które wyglądem w ogóle nie przypomina ciężkich butów sprzed lat.

Innym rodzajem terapii, pomagającej na wiele dolegliwości, są masaże. Można więc skorzystać z całej gamy masaży: klasycznego, relaksacyjnego, sportowego, bańką chińską oraz drenażu limfatycznego. Specjaliści z Vita Centrum wykonują ponadto kinesiotalping - to metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze.

VITA

Centrum Diagnostyki Wad Postawy Wkładki Ortopedyczne

Reda, ul. Obwodowa 29B/U1-U3
Tel: 508 709 001

Godziny otwarcia:
Pn - Pt 10.00 - 18.00
Sobota 10.00 - 14.00

Ból kręgosłupa? Zapomnij o nim!

Bóle głowy, szyi czy kręgosłupa to problemy, z którymi na co dzień zmagają się wiele osób. Można się ich pozbyć - wielu ludziom już pomogła chiropraktyka, czyli lecznicze zabiegi Daniela Grzenkowicza.

Chiropraktyka to metoda lecznicza, która jest znana i z powodzeniem stosowana od stuleci. Zabiegi wykonywano już w najdawniejszych czasach w wielu kulturach, między innymi w Grecji i Chinach. Nazwa pochodzi od dwóch greckich słów: chiro- ręka oraz practikos- czynić. W czasach współczesnych została spopularyzowana w XIX w. w Stanach Zjednoczonych przez D.D. Palmera. Kilka lat temu Światowa Federacja Chiropraktyczna reprezentująca lekarzy praktyków z 60 krajów została włączona do Światowej Organizacji Zdrowia jako oficjalny członek.

- Chiropraktyka to terapia manualna polegająca na korekcji wad kręgosłupa i wspomagająca leczenie chorób od kręgosłupowych - wyjaśnia Daniel Grzenkowicz, dyplomowany fizjoterapeuta i chiropraktyk. - Schorzenia układu

ruchu (głównie kręgosłupa), wpływają w znaczny sposób na ogólne zdrowie organizmu. Większość ludzi nie ma świadomości tego, że zaburzenia równowagi pomiędzy kręgosłupem i układem nerwowym przyczyniają się do powstawania wielu chorób. Podstawą stanu zdrowia jest swobodny przepływ impulsów nerwowych mających początek w mózgu i rdzeniu kręgowym, rozchodzący się na wszystkie części ciała. Gdy przepływ jest w różnym stopniu zablokowany przez nadmierne obciążenia kręgosłupa, nienaturalne postawy ciała, wady postawy oraz nadmierne napięcie, lub w danych odcinkach zbyt słabe mięśnie przykręgosłupowe, to mogą pojawić się objawy chorobowe w różnych miejscach ciała. Niestety w Polsce nie ma nauki profilaktycznego sprawdzania kondycji kręgosłupa.

Tymczasem w zachodnim systemie opieki zdrowotnej do chiropraktyki regularnie chodzi się na wizyty kontrolne, tak jak do dentysty.

Zabiegi polegają na rozciąganiu, naciąganiu oraz delikatnym rozdzielaniu nieprawidłowo ułożonych kręgów i umieszczeniu ich we właściwej pozycji. Stosuje się szeroką gamę technik - mobilizacje, manipulacje stawów i tkanek miękkich, a także w zależności od potrzeb, fizyko i kinezyterapię oraz poradnictwo profilaktyczne. Chiropraktyka jest rodzajem terapii manualnej, stosowanym przy niwelowaniu bólu w mięśniach i w kręgosłupie, powstałego wskutek urazu, nieprawidłowej postawy, nadwagi lub siedzącego trybu życia, stresu, itp.

- Podczas cyklu zabiegów w precyzyjny sposób korygowane jest ułożenie kręgów



oraz stawów położonych między nimi, przywracając w ten sposób równowagę całemu układowi - wyjaśnia Daniel Grzenkowicz. - Dzięki zastosowaniu odpowiednich technik i sprzętu chiropraktyk odblokowuje dany segment kręgosłupa, przez co zmniejsza się ucisk na rdzeń kręgowy i przyległe nerwy, uwalniając w ten sposób pacjenta od bólu (następuje ustąpienie lub zmniejszenie, często już po pierwszym zabiegu).

Terapia jest nie tylko doskonałą alternatywą dla zabiegu chirurgicznego, ale przewyższa interwencję chirurga tym, że jest bezinwazyjna, nie ma konieczności hospitalizacji i okresu rekonwalescencji.

DANIEL

GRZENKOWICZ

przyjmuje w gabinecie terapii naturalnych POTALA w Wejherowie, ul. Św. Jana 16 po wcześniejszej rejestracji telefonicznej.

Tel.: 666 992 470
e-mail: gabinet@potala.pl

Świątecznie, pysznie i zdrowo!

Zasypiasz na stojąco? Nie możesz się na niczym skupić? To znaczy, że dopadło Cię wiosenne przesilenie.

Postaw się na nogi domowym sposobem. Potrzebujesz tylko soku z czarnej porzeczki oraz aloesu. Poprawią one odporność, przywrócą do życia, wzmocnią po leczeniu antybiotykami. W tych naturalnych sokach znajdują się aminokwasy, witaminy, związki mineralne wapnia, potasu, fosforu oraz substancje o działaniu przeciwzapalnym oraz przeciwbakteryjnym. Drugim sposobem działającym natychmiast, poprawiającym nastrój i koncentrację jest preparat z żeń-szenia. Ten wschodni specyfik doda nam energii i zwiększy odporność również na stres.

Po takich kuracjach możemy z werwą zabrać się do świątecznych przygotowań. Oferta sklepu ze zdrową żywnością przy Placu Wejhera 13 znacznie ułatwi państwu zakup w tym niezwykłym czasie. Zachęcamy do przygotowania potraw ziołami. Stosowanie ich poprawi smak a także może zapobiec uczuciu ciężkości i przejedzenia przy świątecznym stole. Lubczyk, oregano, rozmaryn, szalwia, estragon uszlachetnią smak mięs i zup. Gotowe mieszanki przypraw bez glutamianu sodu takie jak czubrica, do drobiu, schabu, do mielonego, sałatek, do sosów, i wiele wiele innych dostępnych w naszym sklepie pomoże Wam wyczarować niezwykły smak potraw.

Polecamy także do wypróbowania na co dzień i od święta słynnej różowej himalajskiej soli, francuskiej soli z Camargue, soli morskich, soli niskosodowych lub ziołowych. Również do ciast i deserów oferujemy oryginalne przyprawy np. szafran niezbędny do wielkanocnej babki, cynamon cejloński, kurkuma, wanilia, czy niespotykane cukyry: cytrynowe, cynamonowe

i oczywiście z prawdziwą wanilią, oraz naturalne proszki do pieczenia. Świąteczne ciasto nie może się obyć bez naturalnych esencji o wielu smakach świetnych do mazurków, babek i serników.

Zgodnie z tradycją na wielkanocnym stole nie może zabraknąć prawdziwych polskich specjalów. A takie dostępne są tylko u Nas! Bez chemii i konserwantów. Wyjątkowy żurek w butelce naturalnie kiszony, pyszna ćwikła i równie dobry prawdziwy chrzan, niezbędny do świątecznego jajka (do kupienia jajka: zerówki, od zielononóżki, przepiórki). A do tego oczywiście biała kiełbasa z ekologicznej wytwórni.

Zupełną nowością jest świeżutki pachnący chlebek! Bez glutenu, z wieloma dodatkami takimi jak: zurawina, płatki migdałowe, oliwki, kokos. Dostępny u NAS w każdy wtorek.

Zapraszamy również do zakupu ręcznie robionych na masle i miodzie ciasteczek, maślanych krówek i wiele innych niespotykanych słodczy.

Mamy jeszcze czas aby sami wyhodować coś pysznego i witaminowego. Idealnym rozwiązaniem dla niecierpliwych są kiełki! Już po dwóch- trzech dniach gotowe do schrupania. Wystarczy u nas kupić nasionka oraz naszynie do kiełkowania. Taką w 100% ekologiczną hodowlę wystarczy podlać, cierpliwie poczekać... i smacznego! Pyszne np. z wielkanocnym jajkiem i majonezem. Większą ilość można osuszyć i przechowywać w lodówce nawet przez tydzień.

Zapraszamy wszystkich po świąteczne zakupy, nie zapominając oczywiście o naszych kawach i herbatach!



”

Zachęcamy do przygotowania potraw ziołami. Stosowanie ich poprawi smak a także może zapobiec uczuciu ciężkości i przejedzenia przy świątecznym stole.

Nasz fachowy personel z przyjemnością i uśmiechem poradzi i postara się pomóc w państwa sprawunkach.

Wejherowo, Plac Wejhera 13,
Pon- pt 10-18, Sob. 10-14.
oraz NIEDZIELA 29.03 (10-14)

ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA

Wejherowo, Plac Wejhera 13
(obok kościoła)
tel. 503 061 287
pon-pt: 10-18, sob: 10-14

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Herbaciarnia Wejherowo

INFORMATO R MEDYCZNY

Dodaj swoją firmę do informatora medycznego

**Indywidualna
Praktyka Lekarska**
 LEKARZE DENTYŚCI:
Joanna Kowalska - Brudło
 tel. 694 321 809
Gertruda Jaksina
 tel. 600 980 738
czynne codziennie
 Wejherowo, ul. Kościuszki 6/1
 tel. (58) 677 30 13

reklama
 w informatorze medycznym
 Sprawdź ofertę:
 tel. 660 731 138

tel. 660 731 138

Zadzwoń i zapytaj o specjalną ofertę przygotowaną indywidualnie do Twoich potrzeb!



Zdrowie & Uroda

kolejny dodatek już
17 kwietnia!

dowiedz się **więcej:**
tel. 660 731 138, d.bieszke@expressy.pl

Premierowe targi

TARGI | Ponad siedemdziesięciu wystawców pojawiło się na pierwszej edycji Targów Nowy DOM Nowe MIESZKANIE w Gdańsku.

Impreza, którą zorganizowano pod koniec lutego w Ergo Arenie prezentowała oferty mieszkań z rynku pierwotnego i wtórnego w rejonie Trójmiasta i okolic

Murator EXPO od wielu lat współpracuje z uczestnikami polskiego rynku nieruchomości. Pięć razy w roku, pod patronatem najwyższych urzędów państwowych organizujemy w Warszawie największe w Polsce Targi Mieszkania Nowy DOM Nowe MIESZKANIE. To impreza o ugruntowanej pozycji zarówno w gronie oferujących, jak i zainteresowanych zakupem własnego „M”. Ekspozycję wystawców uzupełnia bogaty program edukacyjny kierowany zarówno do profesjonalistów z branży, w tym do wystawców i architektów, jak i do indywidualnych inwestorów. Trzydzieści lat działalno-



Fot. Materiały prasowe

ści na tym polu to 50 edycji w Warszawie. Rocznie bierze w nich udział ponad 450 wystawców oraz blisko 30 tys. zwiedzających. Naturalnym zatem krokiem w rozwoju Murator EXPO jest organizacja tożsamyh imprez

w Trójmieście – regionalnie o dużym potencjale w tej branży.

Targi Nowy DOM Nowe MIESZKANIE to kompleksowy przegląd oferty domów i mieszkań - nowych i „z drugiej ręki”, a także okazja do

uzyskania informacji o aktualnych warunkach kredytowych. Swoją ofertę prezentują: deweloperzy, banki i pośrednicy w obrocie nieruchomościami. Na targach: promocje, premiery, wyjątkowe oferty i rabaty oraz... aktualne oferty wszystkich typów nieruchomości z rynku wtórnego w organizowanym przez Stowarzyszenie Pomorskie Pośredników w Obrocie Nieruchomościami.

Pierwsza edycja Targów Nowy DOM Nowe MIESZKANIE w Gdańsku zgromadziła ponad siedemdziesięciu Wystawców. Targi poświęcone były kompleksowej prezentacji oferty mieszkań tak na rynku pierwotnym jak i wtórnym w rejonie Trójmiasta i okolic. Ofertę targową wzbogaciła prezentacja firm doradczych. Nie zabrakło nowości oraz niestandardowej oferty rynku. (PR)



Uczestnicy targów w Ergo Arenie mogli się zapoznać z ofertą ponad siedemdziesięciu wystawców.

Fot. Materiały prasowe



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Ogłoszenie dotyczące realizacji projektu pt. „E- projekt szansą rozwoju cyfrowego mieszkańców Gminy Linia” Nr projektu POIG.08.03.00-22-113/12-01



W 2015 roku Gmina Linia kontynuować będzie w ramach projektu pt. „E- projekt szansą rozwoju cyfrowego mieszkańców Gminy Linia” zadania polegające na zapewnieniu 50 mieszkańcom Gminy komputera i Internetu, którzy są zagrożeni wykluczeniem cyfrowym z powodu trudnej sytuacji materialnej lub niepełnosprawności. Projekt jest realizowany w ramach Działania 8.3 „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu – eInclusion” osi priorytetowej 8. „Społeczeństwo informacyjne – zwiększenie innowacyjności gospodarki” Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 2007-2013.

Łącznie w ramach realizowanego projektu zakupiono i dostarczono:

a) dla 50 gospodarstw domowych z Gminy Linia będące Beneficjentami Ostatecznymi (Uczestnikami projektu):

- 50 szt. zestawów komputerowych wraz z oprogramowaniem,
- 40 szt. drukarek atramentowych,
- zapewniono dostęp do Internetu,

b) dla 4 jednostkach organizacyjnych Gminy Linia:

- 55 szt. zestawów komputerowych wraz z oprogramowaniem,
- 4 szt. drukarki sieciowe,
- zapewniono dostęp do Internetu.

Niniejszy projekt realizowany będzie do 30.09.2015 r.

**„Komputer i Internet to już konieczność i przyszłość dla mieszkańców Gminy Linia”
Bogusława Engelbrecht Wójt Gminy Linia**

Czarownice na miotłach opanowały muzeum

WEJHEROWO | Czarodziejsko, odlotowo i obowiązkowo z miotłami – tak wyglądał II Sabat Kaszubski. Nietypowy „zlot czarownic” odbył się w wejherowskim muzeum.

Rafał Korbut

r.korbut@expressy.pl

Niejako „przy okazji” zbliżającego się Dnia Kobiet w Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie zorganizowano II Sabat Kaszubski. Dziesiątki pań przybyły więc do muzeum, aby dowiedzieć się ciekawostek o kobietach w różnych kulturach, porozmawiać przy kawie i herbacie oraz zaprezentować najnowsze modele latających miotł.

Sabatowi towarzyszyła będzie sesja naukowa, podczas której prelekcje wygłoszili: dr Magdalena Sacha (UG

Gdańsk), dr Ewa Kownacka (KPSW Wejherowo), dr Jerzy Kuniewski (Gdańsk), mgr Renata Lesner-Szwarc (UMK Toruń), dr Aleksandra Wirucka (UG Gdańsk), mgr Adam Piekarski (Bydgoszcz) i mgr Michał Ciesielski.

Podczas imprezy zorganizowano także II Forum Sabatowe, czyli prezentacje sztuk wyzwolonych, w ramach którego zaprezentowano dokonania Pomorskiego Związku Pań Niezależnych, Koła Gospodyń Miejskich z Gdyni, Koła Gospodyń Wiejskich z Chwaszczyna i KGW Stowarzyszenia Kobiet Niezależnych z Chmiel-



Fot. Rafał Korbut

na. Imprezie towarzyszył też III wernisaz wystawy ze zbiorów Adama Piekarskiego pt. „Indyjskie oblicza Ameryki”.

- Razem z panią Benitą Grzenkiewicz-Ropelą, kustoszem muzeum, postawiliśmy prelegentów, którzy przedstawiają role kobiet w różnych kulturach – wyjaśnia Tomasz Fopke, dyrektor Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie. - Mieliliśmy więc kulturę pruską, kaszubską, indonezyjską, amazońską a nawet kobiety w kulturze Indian. Trochę żartobliwie podeszliśmy do tematu, ale jednocześnie poważnie. Powaga przejawia się w części naukowej, zaś żartobliwa jest sama nazwa, czyli sabat – zlot czarownic. Z tym, że zmieniliśmy definicję. Czarownicą współczesną jest kobieta wyzwolona, kobieta która osiągnęła coś w życiu, która jest świadoma swojej wartości

i ma coś do przekazania. I takie panie zaprosiliśmy i staraliśmy się co roku promować kobiety mistrzyni, specjalistki w swoim fachu.

Zainteresowanie II sabatem było zdecydowanie większe, niż w roku ubiegłym. W muzeum pojawiła się liczniejsza publiczność, w wykładach wzięła udział młodzież szkolna.

- Mieliliśmy gości z całego województwa – dodaje Tomasz Fopke. - I – co ciekawe – panie przybyły do nas ze sprzętami do latania. Mogliśmy więc tu zobaczyć miotłę lawendową, tradycyjną miotłę chruścianą, niecodzienna, bardzo kolorowa miotła, a nawet... z napędem odrzutowym w kształcie walka! Jej właścicielka zaprezentowała, jak na tej miotle należy się przemieszczać. Było więc odlotowo, czarodziejsko, czarownie, naukowo i wesoło. Przybyło dużo pań i każda miała coś do powiedzenia.

Patronat nad imprezą sprawują trzy panie sprawujące urząd Starosty Powiatu na ziemi kaszubskiej: Gabriela Lisius z Wejherowa, Janina Kwiecień z Kartuz i Alicja Zurawska z Kościerzyny.

CZYTAJ,
KOMENTUJ: **GWE24.pl**

Emerytki i rencistki na kobiecym świętowaniu

GM. WEJHEROWO | Dzień Kobiet to jedno z najpopularniejszych świąt świeckich w roku.

I chociaż wciąż kojarzony jest z PRL-owskim zwyczajem wręczania goździków i rajstop, już od dawna organizatorzy podobnych wydarzeń ścigają się w przygotowaniu najatrakcyjniejszego programu dedykowanego paniom. Przed tym zadaniem stanęła także gmina Wejherowo. Z tej okazji wójt Henryk Skwarło oraz dyrektor GOK'u Natasza Sobczak zaprosili Panie do hali widowiskowo – sportowej w Bolszewie na popołudnie pełne atrakcji. W kilkogodzinnym programie artystycznym przybyły z osobami towarzyszącymi kobiety miały okazję zobaczyć ciesząc się popularnością kabaret KOŃ POLSKI, który zaprezentował m.in. skecze z kochaną przez publiczność Helą i Marianem. Nie zabrakło także popisów muzycznych oraz satyr na wydarzenia polityczne i gospodarcze. Po nagrodzonym gromkimi brawami występie, panie mogły udać się do kawiarenki, gdzie częstowane były kawą i ciastem.

Co ważniejsze, w roli kelnerów tego wieczoru wystąpiła męska część radny Gminy Wejherowo, w tym radni: Wojciech Kuziel, Krzysztof Wróblewski, Roman Stanisławczyk i Artur Czaja. Tego wieczoru Panowie wręczyli

sicalowo!”. Podczas tej części Panie mogły usłyszeć aranżacje znanych utworów z każdego tytułowego gatunku. Uśmiechy na twarzach Pań nie zniknęły jednak z końcem spektaklu, bowiem tuż po nim, odbyła się loteria fantowa, w której do wygrania było kilkadziesiąt nagród. Główną nagrodę – sokowirówkę – ufundował i wręczył Wójt Henryk Skwarło. Wśród pozostałych rozlosowano m.in. vouchery do salonów fryzjerskich i kwaciarni, pościelę, zestawy ręczników, suszarki,



także paniom słodkie upominki na pożegnanie. Nim jednak mogli to uczynić, na scenie zaprezentował się duet aktorski z Poznania z programem „Operowo, kabaretowo, mu-

lokówki, czy żelazka. Kilku-godzinne spotkanie przepelnione było muzyką, żartami, niespodziankami i przede wszystkim uśmiechem na twarzach wszystkich pań!

 **HELIOS**



Już od 13 marca na ekranach naszych kin w Gdańsku i Gdyni.

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

DOM wolno stojący w Wejherowie, działka 1202 m², cztery garaże, murywane, pilnie sprzedam, tel. 501 549 579, tel. 58 672 34 13

DOM 139 m², Działka 716m². Kębłowo, 3 sypialnie, salon, jadalnia, kuchnia, 2 łazienki, garderoba, przedpokój 395 tys. zł. Tel: 519-399-162

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

DZIAŁKA z domem, Gdynia Witomino, 521 m², 380 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

WYNAJMĘ lokal 60 m² na parterze na działalność gospodarczą lub biuro w Rumi. Tel: 504-389-193

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

JESTEM zainteresowana wynajęciem garażu w okolicach ul. Rejtana / osiedle Chopina, długoterminowa umowa, tel. 665 117 489

ZAMIENIĘ

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

KUPIĘ

SKUP aut kasacja dojazd

do klienta, tel. 789 345 593

AUTO-ZŁOM
SZYBKO!
GOTÓWKA!
507 741 990

INNE

SPRZEDAM męski rower górski marki GIANT – 1000zł. Tel: 604-896-944

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKTRO

KOMPUTERY

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

INNE

PRACA

DAM PRACĘ

ZATRUDNIĘ stolarza emeryta, rencistę, ucznia, Żukowo. Tel: 605-212-757

PROMEDICA24
PRACUJ JAKO OPIEKUN W NIEMCZECH!
GDYNIA - ul. Świętojańska 134
tel. 58 727 83 66, 509 892 777
Promedica24.pl

SZUKAM PRACY

USŁUGI

POŻYCZKA
Nawet w 24 godziny!
do 25 000 zł szybko i uczciwie
728 637 947
PROFI CREDIT

USŁUGI elektryczne, instalatorstwo, usuwanie awarii, montaż sprzętu

agd, pomiary, Trójmiasto i okolice KS.EL, tel. 515 151 370

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

TOWARZYSKIE

SZUKAM tej jedynej Pani mego serca z Kartuz, 47 lat. Tel: 511-416-251

KAWALER przed 30-stką bez nałogów pozna Panią do 37 lat w celu stałego związku. Dziecko nie stanowi problemu. Proszę o poważne sms'y. Tel: 518-713-564

ZWIERZĘTA

ODDAM fajnego psa kundelka w dobre ręce, Rumia, tel. 881-237-164

RÓŻNE

SPRZEDAM biżuterię damską, korale, bransoletki, paski, odzież. Okazja od 1zł wzwyż. Tel: 501-534-260.

SPRZEDAM komodę

jasną, 3 szuflady wysokość 75 cm, długość 80 cm, szerokość 42 cm, Sierakowice. Tel: 790-290-835

DREWNO do CO i gałęziówkę sprzedam, możliwy transport gratis. Tel: 606-522-604

SPRZEDAM radioodtworacz samochodowy do Seicento, sprawny 80 zł. Tel: 790-290-835

SPRZEDAM odkurzacz, powermed wielofunkcyjny, przeciwalergiczny oraz zestaw do prania dywanów, całość 3 200 zł. Tel: 790-290-835

BURSZTYN kupię. Tel: 532-110-190

SPRZEDAM drzwi 80, zewnętrzne - prawe, NOWE, zbrojone, z wizjerem i kompletem kluczy, wraz z futryną, cena 650 zł, tel. 600 702 048

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

SPRZEDAM białe drzwi, 80, zewnętrzne, prawe, z futryną, zbrojone z wizje-

rem, komplet kluczy, cena: 400 zł, tel. 600 702 048

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

SPRZEDAM ubranka dla dziewczynki, rozm.122-128, czapki, szaliki, buty, stan idealny, Wejherowo, 505-567-034

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

KUPIĘ militaria, antyki, pamiątki z II Wojny Światowej, dojazd do klienta, płatność gotówką od ręki, tel. 793 262 765, e-mail: ekwipunekwojskowy@gmail.com

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

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

OGŁOSZENIE Nadaj przez SMS lub MMS

na nr 72051 (2zł + VAT)

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)

EXP.NSP.
EXP.NKU.
EXP.NZA.
EXP.NDW.
EXP.NPW.
EXP.MSP.
EXP.MKU.
EXP.MIN.
EXP.EDU.
EXP.SKO.
EXP.STE.
EXP.SIN.
ZWIERZĘTA:
RÓŻNE:
ŻYCZENIA:
na nr 79567 (9zł + VAT)
TOWARZYSKIE:
DAM PRACĘ:
SZUKAM PRACY:
USŁUGI:
EXP.ZWI.
EXP.PROZ.
EXP.ZCZ.
EXP.TOW.
EXP.PDP.
EXP.PSP.
EXP.USL.

na nr 904868 (4zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:
EXP.NRS.
EXP.NRD.
EXP.NRZ.

MOTORYZACJA SPRZEDAM:
MOTORYZACJA INNE:
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
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

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

Dunajska, Grzegorz Bryszewski,
Krzysztof Handke

SKŁAD: Jagoda Lezner
redakcja@expresspowiatu.pl
www.gwe24.pl

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych oraz zastrzega sobie

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

ISSN 1897-7405
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
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl

tel. 660 731 138
reklama@expressy.pl

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKLAD 12 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych
materiałów publicystycznych bez zgody
wydawnictwa jest zabronione.

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

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

2500 miłośników futbolu Kaszub Cup

PIŁKA NOŻNA | Zakończył się tegoroczny cykl Ogólnopolskich Turniejów Kaszub Cup, w których uczestniczyło ponad 2500 adeptów futbolu z 184 drużyn.



Fot. Daria Dunajska

Ostatnim akcentem były zawody dla dziewcząt. Najpierw w sobotę rywalizowały dziewczęta starsze, a w niedzielę 6 drużyn w kategorii U-13. W sobotniej imprezie, która odbyła się w międzynarodowej obsadzie, najlepszą drużyną turnieju okazały się piłkarki GOSRiT I Luzino. Na drugim miejscu zawody zakończyły zawodniczki z Rosji „Nika Bolszakow” a na najniższym stopniu podium stanęły piłkarki Elwo Etna Elbląg. Pozostałe miejsca zajęły: Checz Gdynia, GOSRiT II Luzino i Błękitni Łęczycy. Najlepszą zawodniczką turnieju okazała się Kandazakova Nadzeya (Nika), najlepszą bramkarką Laura Waclawska z Elbląga a królem strzelców zawodów została jedna z najmłodszych uczestniczek turnieju Karolina Płotek z GOSRiT. Nagrodę fair play dostały piłkarki Błękitni Łęczycy. W niedzielę natomiast odbył się Kaszub Cup dla dziewcząt w kategorii U-13. Do Luzina zjechały się najlepsze zawodniczki z całego województwa, które pod egidą kadry pomorza wystawiły cztery drużyny, z którymi rywalizowały piłkarki

GOSRiT Luzino i Elwo Etna Elbląg. W zawodach wszystkie dziewczyny zostały zwyciężczyniami i nagrody indywidualne otrzymały za króla strzelców Julia Markuszonok (7 bramek) z Kadry Pomorza, za najlepszą bramkarkę Nikola Kankowska z GOSRiT Luzino, za najlepszego zawodnika Oliwia Malinowska z Kadry Pomorza i za najlepszego obrońcę Nadine Nkomeevini z Elwo Etna. Nagrody dla uczestniczek turnieju ufundował wójt gminy Jarosław Wejer, wojewoda pomorski Ryszard Stachurski, Pomorskie Zrzeszenie LZS i GOSRiT Luzino. Warto dodać, że tegoroczne turnieje Kaszub Cup zostały objęte patronatem honorowym przez wojewodę pomorskiego, wiceministra rolnictwa Kazimierza Plocke, marszałka województwa Mieczysława Struka, prezesa OZPN Radosława Michalskiego, rektora AWFis prof. Waldemara Moskę, prezesa FRKF Monikę Chabior, przewodniczącą Pom. LZS Magdalenę Kołodziejczak, Polski Związek Piłki Nożnej i wójta gminy Luzino.

Daria Dunajska

Sukcesy judoków

WEJHEROWO | Dużym sukcesem judoków z Wejherowa zakończyły się, organizowane przez UKS Galeon Gdynia, otwarte mistrzostwa Gdyni dzieci w judo.



Fot. mat.prasowe

Daria Dunajska
d.dunajska@expressy.pl

Na starcie prestiżowych zawodów stanęły wszystkie najlepsze kluby Polski północnej. Wśród ponad dwudziestu zespołów nie zabrakło również zawodników Szkółki Judo Dragon Wejherowo. Do rywalizacji stanęli Jędrzej

Usdrowski, Szymon Kowalke, Marta Patok i Agata Syska. O bardzo wysokim poziomie sportowym rywalizacji może świadczyć fakt, że tylko Agata Syska zdołała przebić się do strefy medalowej. Zawodniczka po wygraniu walk eliminacyjnych wygrała przed czasem pojedynek półfinałowy z aktualną mistrzynią Pomorza w tej kategorii wagowej, a następ-

nie pokonała w finale efektywnym rzutem zawodniczkę BKS Judo Bydgoszcz Zuzanę Kwiatkowską, zdobywając złoty medal. Marta Patok po bardzo dobrych pojedynkach nie zdołała wygrać walki o brązowy medal i ostatecznie zajęła czwarte miejsce. Jędrzej Usdrowski i Szymon Kowalke, którzy startowali w tak poważnych zawodach po raz

pierwszy zaliczyli na matach w Gdyni bardzo udane występy, zajmując siódme miejsca na szesnastu startujących. Impreza współfinansowana była z budżetu miasta i odbywała się pod honorowym patronatem prezydenta miasta Gdyni Wojciecha Szczurka.

CZYTAJ
KOMENTUJ: **GWE24.pl**

Zdobyły pięć medali

TENIS STOŁOWY | W Nowej Wsi Lęborskiej odbył się X Turniej Tenisa Stołowego im. Józefa Lisieckiego.

W turnieju wystąpiło pięć zawodniczek KTS-K GOSRiT Luzino. Sukcesem zakończył się start zawodniczek, które zdominowały kategorię dziewcząt i zdobyły aż pięć medali w tym jeden złoty, dwa srebrne i dwa brązowe. Szczególnie cieszy udany start najmłodszych adeptów tenisa stołowego, dla których był to pierwszy turniej odbywający się poza Luzinem. Po zakończonym turnieju odbyło się uroczyste wręczenie medali i nagród rzeczowych. W klasyfikacji

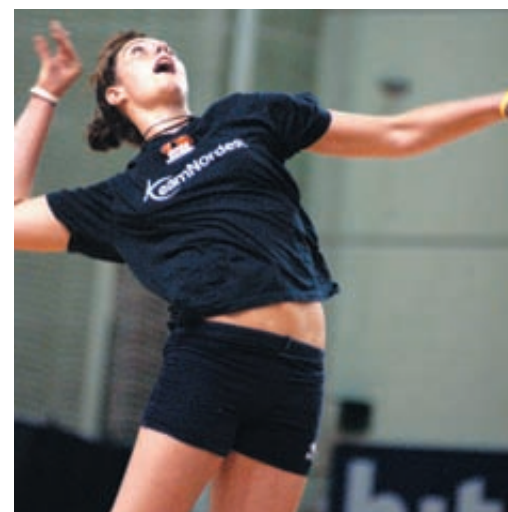
końcowej turnieju w kategorii 2002 i młodsze dziewczęta zwyciężyła Marta Giełazyn z Garczegorzy, drugie miejsce zajęła Agata Płotka z KTS-K GOSRiT Luzino i trzecie miejsce zdobyła Anita Hinc z KTS-K GOSRiT Luzino. Natomiast w kategorii 2001-1997 dziewcząt wygrała Katarzyna Płotka z KTS-K GOSRiT Luzino. Drugie miejsce zdobyła Magda Płotka z KTS-K GOSRiT Luzino i trzecie miejsce wywalczyła Maja Jarzynowska z KTS-K GOSRiT Luzino. **(DD)**

Mistrzostwa w siatkówce

ZAPISY | Rozpoczęły się zapisy na XIX Mistrzostwa Polski w piłce siatkowej pracowników samorządowych w Redzie.

Zawody odbędą się w dniach od 16 do 19 kwietnia 2015 roku. Miejsce spotkań będzie hala sportowa Zespołu Szkół nr 1 przy ul. Łąkowej 36/38 oraz hala sportowa ZSP na ul. Łąkowej 36/38, a także hala sportowa ZS nr 2 przy ul. Brzozowej 30 i hala sportowa SP nr 2 na ul. Zawadzkiego 12. Impreza przeznaczona jest dla pracowników samorządowych. Ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia oraz integrację

pracowników urzędów miejskich, gminnych, powiatowych i wojewódzkich z całej Polski. Zgłoszenia w formie pisemnej przyjmowane są do 27 marca w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu w Redzie. Osoba do kontaktu to pani Barbara Bobka nr tel. 604-136-052. Warunkiem uczestnictwa jest wpłata wpisowa od drużyny. Zwycięzcy mistrzostw otrzymają puchary, medale i nagrody rzeczowe. **(DD)**





WKS GRYF WEJHEROWO

www.gryfwejherowo.com.pl

Trzy punkty na inaugurację

LIGA | Żółto-czarni zgarnęli komplet „oczek” w pierwszym oficjalnym spotkaniu w 2015 roku. Strzelcami goli okazali się Przemysław Kostuch i Sebastian Kowalski.

Krzysztof Handke
k.handke@expressy.pl

Wejherowianie stawiani byli w roli zdecydowanych faworytów tego pojedynku i nie zawiedli oczekiwań swoich kibiców, pokonując GKS Leśnik Manowo 2:0 i wykonując tym samym pierwszy wiosenny krok ku II lidze. Słoneczna pogoda i spora liczba kibiców na trybunach bez wątpienia dodatkowo pozytywnie nastroiły zawodników Gryfa, choć nie wszystko przebiegało po myśli miejscowych. - Groźne były dwa stałe fragmenty gry, w tym po jednym z nich GKS mógł strzelić gola i pewnie gdyby do tego doszło, to mecz inaczej by się ułożył. Na nasze szczęście Wiesiu Ferra idealnie zachował się w tej sytuacji - stwierdził Maciej Szymański, kapitan drużyny. - Fakt, że Leśnik znajduje się na drugim biegunie, sprawił, że nie poddawali się ani na moment - dodał pomocnik Gryfa. Jedynym nieobecnym potyczki z Leśnikiem był Paweł Brzuzy, który nie znalazł się w kadrze meczowej wskutek choroby. Wobec remisu dotychczasowego lidera, Cartusii Kartuzy, gryfici zostali liderami tabeli.



Zrehabilitują się za remis?

Kolejna rywalizacja z udziałem podopiecznych Tomasa

Kotwicy odbędzie się w sobotę Przodkowie, gdzie piłkarze ze Wzgórza Wolności stawiają czoła miejscowemu GKS-owi,

który aktualnie plasuje się na jedenastej pozycji na trzecioligowym poziomie grupy pomorsko-zachodniopomorskiej. - Chcemy przede wszystkim zmasać płamę z rundy jesiennej, kiedy na naszym boisku prowadziliśmy 3:1, a ostatecznie zremisowaliśmy 3:3. Taki scenariusz nie może się powtórzyć. Przewidujemy zremisować ostatni mecz (z Bałtykiem Koszalin - przyp.red.), ale dla nas w rywalizacji z nimi będą liczyć się tylko trzy punkty - przyznał 27-letni Szymański.

Ze zgraniem nie ma problemów

Podczas zimowej przerwy w rozgrywkach wejherowski klub zasililo szczęście graczy, natomiast pięciu opuściło dotychczasowego pracodawcę. Jak się okazuje, wkomponowanie się do zespołu nie zajęło dużo czasu nowym nabytkom. - Były to zmiany bardziej kosmetyczne niż takie, które miałyby wprowadzić głębsze modyfikacje w naszej strukturze grania. Chłopacy bardzo szybko się zaaklimatyzowali, właściwie wszyscy kojarzyli się już wcześniej - powiedział Maciej Szymański.

GRYF WEJHEROWO - GKS LEŚNIK MANOWO
2:0 (2:0)

BRAMKI: Kostuch 14' (k), Kowalski 29'

GRYF: Ferra, Fierka (Kenner 65'), Kostuch, Kowalski, Wiśniewski, Rzepa, Szymański (Skwiercz 65'), Kołc, Gicewicz (Godula 90+2'), Czoska, Wicki (Miler 85')

GKS LEŚNIK: Tkacz, Jaczewski, Ejzygman, Hrymowicz, A. Marczak (Czaja 72'), Fijolek, Saliwon, Myśliński, Popiótek (Gozdal 78'), Feliński, Kasperczak (Wiśniewski 46')

ŻÓLTE KARTKI: Rzepa 40', Kołc 57', Czoska 70', Kowalski 87'

Lp.	Nazwa drużyny	M	PKT
1	Gryf Wejherowo	16	31
2	Lechia II Gdańsk	16	30
3	Drawa Drawsko Pomorskie	16	29
4	Cartusia Kartuzy	16	29
5	Kaszubia Kościerzyna	16	28
6	Bałtyk Gdynia	16	27
7	Gwardia Koszalin	16	26
8	Arka II Gdynia	16	24
9	KS Chwaszczyno	16	23
10	Chemik Police	16	22
11	Pogoń II Szczecin	16	18
12	GKS Przodkowie	16	18
13	Bałtyk Koszalin	16	14
14	Astra Ustronie Morskie	16	13
15	Rasel Dygowo	16	11
16	GKS Leśnik Manowo	16	11

NASTĘPNE MECZE GRYFA PRZED WŁASNĄ PUBLICZNOŚCIĄ:

• 18. kolejka:
WKS GRYF - KS CHWASZCZYNO
22.03 (niedziela)
godz. 14:00

• 20. kolejka:
WKS GRYF - GWARDIA KOSZALIN
04.04 (sobota)
godz. 14:00

• 22. kolejka:
WKS GRYF - LECHIA II GDAŃSK
18.04 (sobota)
godz. 16:00

czytaj, komentuj: **GWE24.pl**



1%

Przeznacz 1% podatku na Wejherowski Klub Sportowy Gryf

NR KRS 0000275298



NORTHPOL™

OLIMP
SPA Fitness Bowling Restaurant & Cafe

WP
WAGA



USŁUGI Ogólnobudowlane

SAN-TECH

PROSport

JAK-DOM

Przymes

KIS TRANSPORT

K.D.NORTHPOL



GDZYWECZKI.PL

STACJA KONTROLI POJAZDÓW **YARIS**

PUB PREMIUM

FHU ORLIK

PC-INVEST



GWE24.pl

Elma

AMK - Puckie Centrum
Napraw Powypadkowych

USŁUGI KOMINIARSKIE

express
poczty wojewódzkiego

ALEX

ALEX
BETON

Finał ligowej piłki nożnej

REDA | Redzka Liga Piłki Nożnej Halowej została zakończona. Organizatorem zawodów był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Pod koniec lutego w hali Zespołu Szkół 1 w Redzie odbył się finałowy turniej redzkiej ligi piłki nożnej halowej. W zawodach zagrały cztery zespoły, które rywalizowały systemem „każdy z każdym”. W finale zwyciężył Celtic, który zdobył 16 punktów. Drugie miejsce zajęła La Magica z 13 punktami, trzecie miejsce KSM z 13 punktami i czwarte miejsce Jama Zła z 10 punktami. W składzie

diusz Byczkowski, Damian Miotk, Mateusz Biały, Mateusz Perszon i Dawid Ruchniewicz. Przyznano również wyróżnienia indywidualne. Najlepszym zawodnikiem został Bartek Janaszkiwicz z Celticu a najlepszym bramkarzem Karol Przybysz z KSM. W klasyfikacji generalnej prowadzi Celtic z 20 pkt. Drugie miejsce zajmuje Galacticos z 18 pkt, trzecie KSM z 15 pkt, czwarte Sita



Fot. Daria Dunajska

zwycięskiej drużyny zagraли: Mateusz Sychowski, Rafał Morawski, Robert Kreft, Patryk Zambrowski i Przemysław Łaga, Bartosz Janaszkiwicz, Arka-

Ekipa z 15 pkt, piąte Jama Zła z 14 pkt, szóste La Magica z 13 pkt, siódme WS Stumet z 3 pkt i ósme miejsce Zmarnowane Talenty z 0 pkt. (DD)

Karatecy na medal

GM. WEJHEROWO | Turniej karate shotokan dzieci i młodzieży pod nazwą Grand Prix Puck 2015 odbył się w Pucku. Uczestniczyły w nim kluby z czterech województw: pomorskiego, bydgoskiego, toruńskiego oraz szczecińskiego.

Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

Dzieci rywalizowały na pięciu tatami w kategoriach: kichon-podstawowe techniki karate shotokan, kata - odpowiednia sekwencja bloków, kopnięć i uderzeń naśladowających walkę, oraz kumite - swobodna walka dwóch zawodników.

Stowarzyszenie Sportów Walki z Bolszewa wystawiło dwudziestu zawodników, z czego ośmiu zajęło medalowe miejsca. Wysoki poziom zawodów oraz spora ilość uczestników z wielu klubów sprawiły, że walka o miejsca medalowe była trudna, a czasami zabrakło po prostu przysłowiowego szczęścia. Nie mniej jednak zawodnicy reprezentujący kluby z Gowina, Bolszewa i Wejherowa, ćwiczący na co dzień pod czujnym okiem kadry trenerskiej Rudalfa Simenaka, Marii Pieper oraz Piotra Stanulewicza, godnie reprezentowali Stowarzyszenie Sportów Walki Shotokan i l.a.



MIJESCA MEDALOWE WYCHOWANKÓW SSW:

Wiktor Kołton, sekcja Śmiechowo - brązowy medal kichon 8 lat

Martyna Klamrowska, sekcja Gowino - brązowy medal kata 8-9 lat

Michalina Zychowicz, sekcja Bolszewo - złoty medal kata 7 lat i młodsze

Antonina Orłowska, sekcja Bolszewo - brązowy medal kichon 8 lat

Karolina Meyer, sekcja Bolszewo - srebrny medal kichon 8 lat

Karol Chwarszczyński, sekcja Śmiechowo - srebrny medal kata 12-16 lat

Oskar Czerwionka, sekcja Gowino - srebrny medal kichon 9 lat

Tomasz Klamrowski, sekcja Gowino - brązowy medal kata 7 lat i młodsi

Filip Skwarło - brązowy medal kumite

Najważniejsze informacje z całego powiatu

Polub nasz profil na facebook'u i bądź na bieżąco:

fb.com/gwe24

www.gwe24.pl

KALENDARIUM FUTBOLOWE

33 lata temu, w ciemną noc stanu wojennego, polska piłka kwitła, przynajmniej ta reprezentacyjna.

To znaczy w marcu 1982 roku dopiero miała zamiar rozkwitnąć w czerwcu i lipcu na boiskach Hiszpanii. Na boiskach I ligi grały dwie wybrzeżowe drużyny, i to obie z Gdyni – Arka i Bałtyk. Po trzech meczach rundy wiosennej, niestety Arka i Bałtyk zamykały tabelę. W II lidze też mieliśmy dwie drużyny, dla odmiany z Gdańska – Stocznowiec i Lechia oraz Gryfa ze Słupska. Dopiero w marcu zaczęły wychodzić ponownie tygodnik „Piłka Nożna”, po przerwie od 13 grudnia 1981 roku. Napisało w nim między innymi o tym, kto zdobył laury piłkarskie za 1981 rok. Trenerem roku został Jerzy Kopa, led-

wie 38-letni trener Pogoni Szczecin. Prowadził potem jeszcze Legię Warszawa, Iraklis Saloniki, Zagłębie Sosnowiec i Olimpię Poznań. Dość szybko skończył karierę trenerską. Odkryciem roku ogłoszono Waldemara Matysika, prawego pomocnika Górnika Zabrze. Niezwykle solidny zawodnik od czarnej roboty na boisku, w drużynie narodowej rozegrał 55 spotkań. Po zdobyciu z reprezentacją III miejsca na MŚ właśnie w 1982 roku, grał nadal w Górniku. Wyjechał za granicę w 1987 roku, najpierw do AJ Auxerre a potem do Hamburger SV. Dziś prowadzi szkółkę piłkarską w Niemczech. Najlepszym bramkarzem został Józef Młynarczyk z Widzewa, lewym obrońcą Marek Dziuba z ŁKS, stoperem Władysław Żmuda z Widzewa, for stoperem Paweł Janas z Legii, lewym obrońcą Jan Jatocha z Wisły Kraków, prawym pomocnikiem wspomniany wyżej Waldemar Matysik,

środkowym pomocnikiem Zbigniew Boniek z Widzewa, lewym pomocnikiem Stefan Majewski z Legii, prawym napastnikiem Krzysztof Baran z Gwardii Warszawa, lewym napastnikiem Włodzimierz Smolarek z Widzewa. Środkowych napastników mieliśmy aż trzech równorzędnych – Dariusza Dziekanowskiego z Gwardii Warszawa, Andrzeja Iwana z Wisły Kraków i Andrzeja Pałusza z Górnika Zabrze. Kto dziś, poza miłośnikami piłki nożnej, pamięta tych piłkarzy? **Zbigniew Chuchala**

