



AKTUALNOŚCI • KULTURA • SAMORZĄDY • NA SYGNALE • FOTORELACJE • OGŁOSZENIA • SPORT

EMERYTURA

za czwórkę i więcej dzieci

Od nieco ponad miesiąca można składać wnioski o tzw. „matczyną emeryturę”. Na Pomorzu o to świadczenie ubiega się już ponad 3 tys. osób, w powiecie wejherowskim takich wniosków do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych zostało złożonych ponad 400.

czytaj str. 3



SUCHE DREWNO ☎ 722 10 10 10
KOMINKOWE I OPAŁOWE! 139,00 PLN

Napisz projekt wspólnie z ekspertami

WEJHEROWO | Wejherowscy urzędnicy zapraszają na wspólne pisanie projektów do Wejherowskiego Budżetu Obywatelskiego.

W najbliższy wtorek, 9 kwietnia o godz. 18 w sali konferencyjnej Filharmonii Kaszubskiej, zapraszamy na wspólne pisanie projektów do piątej edycji Wejherowskiego Budżetu Obywatelskiego. W spotkaniu w formie warsztatów wezmą udział eksperci z Urzędu Miejskiego, którzy udzielać szczegółowych informacji. Zainteresowani mieszkańcy będą mogli dowiedzieć się wielu szczegółów o budżecie obywatelskim oraz tego, jak przygotować projekt i wypełnić wnioski.

Prezydent Wejherowa zaprasza do udziału w piątej edycji Wejherowskiego Budżetu Obywatelskiego 2019. To mieszkańcy zdecydują, na co zostaną wydane wspólne pieniądze.

Cztery poprzednie edycje budżetu Obywatelskiego potwierdziły dużą aktywność i pomysłowość wejherowian – mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. – Wejherowianie dzięki temu budżetowi chcą uczestniczyć w zarządzaniu swoim miastem i po raz kolejny mogą zaproponować konkretne i ciekawe rozwiązania, na które czekamy do 30 kwietnia. Podjęcie wysiłku opracowania projektu jest świadectwem zaangażowania w życie i rozwój miasta, tym samym zasługuje na szczególne uznanie. Zachęcam zatem do aktywnego uczestnictwa w życiu Wejherowa i życzę, podczas przygotowywania projektów, wielu wspaniałych pomysłów.

Uprawnione do wzięcia udziału w Wejherowskim Budżecie Obywatelskim są osoby zamieszkałe w Wejherowie, które ukończyły 16 rok życia.

Więcej o zasadach wejherowskiego budżetu obywatelskiego można znaleźć na stronie internetowej urzędu miasta oraz na naszym portalu GWE24.pl.

/raf/

Na tę inwestycję mieszkańcy czekali pół wieku

RUMIA | Latem ciągły kurz, a zimą wszechobecne błoto. Natomiast niezależnie od pory roku – brak możliwości swobodnego przejazdu ze względu na dziurawą nawierzchnię. Przez ponad pół wieku właśnie tak funkcjonowali mieszkańcy ulicy Chodkiewicza. Od kilku tygodni to już przeszłość, dlatego rumianie postanowili oficjalnie podziękować przedstawicielom samorządu.



PRZED INWESTYCJĄ



PRZED INWESTYCJĄ



PO INWESTYCJI

OKAZJA DO ŚWIĘTOWANIA

Kilkudziesięciu mieszkańców w sobotę 30 marca spotkało się przy wyremontowanej ulicy z burmistrzem Michałem Pasiecznym, przewodniczącym rady miejskiej Arielem Sinickim oraz radną Marią Bochniak. To między innymi dzięki staraniom tych osób, po ponad 40 latach, ulica Chodkiewicza zyskała nową nawierzchnię oraz kanalizację deszczową.

– Dawniej to był dramat. Zimą błoto uniemożliwiało wejście na posesję, latem kurz pokrywający samochód i okna, po prostu wstyd było kogoś zaprosić – mówi **Adam Świdorski**, który mieszka przy ulicy Chodkiewicza od 37 lat. – Dziś mamy inny komfort życia. Trzeba było kilka razy odwiedzić urząd miasta i przy pomocy radnej pani

Marii Bochniak udało się wprowadzić tu XXI wiek – dodaje.

WSPÓLNY POMYSŁ

Inwestycja, warta ponad 2,3 miliona złotych, została zrealizowana dzięki zdobytemu dofinansowaniu oraz w porozumieniu z mieszkańcami. To oni zdecydowali między innymi o tym, że zamiast chodników pojawił się ciąg pieszo-jezdny.

– Problem z tą ulicą przechodził z kadencji na kadencję. Przyszł w końcu taki moment, około 2 lata temu, kiedy mieszkańcy się skrzyknęli, zaczęli nas systematycznie odwiedzać i wspólnie szukaliśmy na to środków. Ostatecznie, dzięki wsparciu burmistrza Michała Pasiecznego oraz całej rady miejskiej, udało się zrealizować tę inwestycję – wyjaśnia **Maria Bochniak**, radna. – Miesz-



kańcy bardzo się ucieszyli, gdy droga została oddana do użytku, dlatego też wyszli z inicjatywą

spotkania, podczas którego podziękują miejskim władzom. Tak też się stało – dodaje.

Zwieńczeniem spotkania było symboliczne przecięcie wstęgi oraz otwarcie szampana.

www.gwe24.pl

redakcja@expressy.pl

www.expressy.pl

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

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

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

DZIENNIKARZE:
Anna Walk,
Rafał Korbut

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Jagoda Lezner
j.lezner@expressy.pl

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

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

ISSN 2544-9591
WYDAWNICTWO, NORDAPRESS PPHU,
84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

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. 58 736 16 92,
tel. 58 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel./fax. 58 736 16 92,

RODZIC W SIECI

WEJHEROWO | Czy wiesz, co Twoje dziecko robi w sieci?

Chcesz nauczyć się, jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo w sieci i reagować na zagrożenia? W wejherowskiej bibliotece i magistracie odbędą się bezpłatne szkolenia „Rodzic w sieci” w ramach cyklu „Ja w internecie”. Są jeszcze wolne miejsca! Szkolenie „Rodzic w sieci” przeznaczone jest dla rodziców chcących chronić swoje dzieci przed realnymi zagrożeniami, które wiążą się

z korzystaniem z internetu. W specjalnym kursie poświęconym m.in. zwalczaniu cyberprzestępczości mogą wziąć udział również opiekunowie, nauczyciele, dziadkowie. Szkolenia odbędą się w dniach: 8, 10, 11 kwietnia, godz. 16-20, Urząd Miejski w Wejherowie, ul. 12 Marca 195; 10 kwietnia, godz. 13-17, Miejska Biblioteka Publiczna w Wejherowie, ul. Kaszubska 14, 11 kwietnia, godz. 14-18, MBP; 13 kwietnia, godz. 10-14, MBP; 6, 8, 9 maja, godz. 16-20 – UM. Szczegółowe informacje - tel. 58 677 70 57 oraz 58 677 70 53. /raf/

Ponad 3 tys. wniosków o „Mamę 4+”

POMORZE | Ten program od momentu ogłoszenia wzbudzał kontrowersje. Tymczasem przez nieco ponad miesiąc na Pomorzu złożono już ponad 3 tys. wniosków o świadczenie „Mama 4+”.



Tak zwana „matczyna emerytura” przysługuje matkom, które wychowały co najmniej czwórkę dzieci i osiągnęły wiek emerytalny, czyli skończyły 60 lat i nie posiadają niezbędnych środków do życia. Przez matkę rozumie się także kobietę, która nie jest matką biologiczną, ale wychowywała dziecko współmałżonka lub przysposobione. W przypadku śmierci matki, porzucenia przez nią dzieci lub

długotrwałego zaprzestania wychowywania ich, świadczenie przysługuje ojcu. On również musi osiągnąć wiek emerytalny (65 lat) i nie posiadać dochodu zapewniającego niezbędne środki utrzymania.

Wszystkie te przesłanki muszą wystąpić łącznie. Aby otrzymać świadczenie trzeba także mieszkać w Polsce i po ukończeniu 16 roku życia mieć w kraju centrum interesów

osobistych lub gospodarczych przez co najmniej 10 lat. Rodzicielskie świadczenie uzupełniające jest przyznawane w takiej wysokości, aby łącznie z pobieranym świadczeniem emerytalnym lub rentą nie przekroczyło kwoty minimalnej emerytury – 1100 zł brutto. Gdy osoba nie ma prawa do emerytury, świadczenie będzie wynosiło właśnie 1100 zł.

Z założenia – jak wyjaśnia Elż-

bieta Rafalska, minister rodziny, pracy i polityki społecznej – ma to być program wsparcia matek, które urodziły kilkoro dzieci (co najmniej czwórkę) i opiekując się nimi nie mogły podjąć pracy zawodowej. Jest to zatem pewna forma „zadośćuczynienia”.

W całym kraju prawo do otrzymania takiego świadczenia ma około 80 tys. osób. Nabór wniosków ruszył ponad miesiąc temu – 1 marca. Od tej pory na Pomorzu ponad 3 tys. osób złożyło takie wnioski. Co ciekawe, im większe miasto, tym takich wniosków jest mniej. Spowodowane jest to tym, że w miastach (np. Gdyni i Gdańsku) zwykle łatwiej jest znaleźć pracę. Natomiast powiat wejherowski, jeśli chodzi o ilość złożonych wniosków, jest w czołówce. Już ponad 400 osób ubiega się o takie świadczenie.

- Ustawa obowiązuje od 1 marca, ale pierwsze wnioski przyjmowaliśmy już w lutym – wyjaśnia Krzysztof Cieszyński, rzecznik prasowy pomorskiego ZUS. - W Inspektoracie w Wejherowie przyjęliśmy 428 wniosków, z których rozpatrzyliśmy 414. Najstarsza wnioskodawczyni ma 90 lat, zaś najwięcej wychowanych

dzieci to 12. Decyzja o przyznaniu świadczenia poprzedzona będzie ustaleniem sytuacji dochodowej wnioskodawcy i czy rzeczywiście wychowywał on przynajmniej czworo dzieci. To świadczenie ma charakter uznaniowy i każdy przypadek będzie indywidualnie rozpatrzony.

Program budzi kontrowersje przede wszystkim z jednego powodu – przeciwnicy argumentują, że pokrzywdzone są w tym przypadku matki, które jednocześnie wychowywały dzieci i pracowały zawodowo. Im bowiem świadczenie „Mama 4+” nie przysługuje. Wątpliwości budzi też ustanowione kryterium – nie brakuje bowiem głosów, że wychowanie np. trójki, a nie czwórki dzieci, wymaga niemal tyle samo czasu i wysiłku. Ponadto eksperci monitorujący rynek pracy zauważają, że świadczenie w połączeniu z programem „500+” może spowodować, że kobiety będą mniej zainteresowane staraniem się o zatrudnienie.

Warto dodać, że w przypadku „Mamy 4+” nie obowiązuje tzw. trzynasta emerytura – nie jest to bowiem pełnoprawna emerytura, tylko świadczenie rodzicielskie. /raf/

Kolejne drogi zostaną utwardzone

REDA | W poniedziałek w Urzędzie Miasta podpisano umowę na wykonanie utwardzeń nawierzchni dróg gruntowych, będących w zarządzie gminnym. Władze miasta planują, że w tym roku uda się wyremontować około 3 kilometrów dróg.



- Utwardzenia będą wykonywane za pomocą płyt IOMB – mówi Halina Grzeszczuk, zastępca burmistrza Redy. - W ramach umowy będą realizowane także prace drogowe w ramach inicjatyw lokalnych.

Wykonawcą prac wyłonionym w drodze przetargu nieograniczonego jest firma ABRUKO z Władysławowa. Umowa kończy się w grudniu. Reda planuje wydać w tym roku na ten cel ponad 700 tysięcy złotych.

Przypominamy, że mieszkańcy Redy mają możliwość zgłaszania prac drogowych w ramach inicjatywy lokalnej. Aby realizacja inicjatywy była możliwa, udział inicjatora powinien wynosić min. 25 procent, wysokość dofinansowania ze strony Gminy Miasto Reda uzależniona jest od posiadanych środków.

- Wprawdzie remonty cząstkowe uszkodzonych nawierzchni dróg, będących pod zarządem Gminy Miasto Reda są dokonywane na

bieżąco, lecz mieszkańcy mogą również zgłaszać zły stan drogi bezpośrednio, do Referatu Inwestycji i Inżynierii Miejskiej Urzędu – przypomina Halina Grzeszczuk. - Po potwierdzeniu ich stanu podczas wizji lokalnej naprawy będą realizowane w kolejności wpływu. To samo dotyczy złego stanu oznakowania pionowego drogi. Oznakowanie poziome jest odświeżane co roku i – jeśli pogoda pozwoli – powinno zakończyć się do połowy maja.

Organizacje pozarządowe otrzymały dofinansowanie

REDA | Burmistrz Krzysztof Krzemiński rozstrzygnął otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych na dofinansowanie zadań w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w 2019 roku.

W zakresie wspierania działań na rzecz promocji zdrowia, a w szczególności w zakresie zwiększenia dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacji dla osób uzależnionych, współuzależnionych od alkoholu oraz terapii rodzin z problemami alkoholowymi dotację otrzymały trzy organizacje na łączną kwotę 55 200 zł.

Zadanie pn. „Wpieranie działań na rzecz przeciwdziałania alkoholizmowi poprzez możliwości realizacji swoich pasji w zakresie kultury, sztuki, nauki i sportu jako alternatywnego sposobu spędzania czasu wolnego przez młodzież i dzieci z terenu Gminy Miasto Reda” pochłonie w sumie 60 000 zł, a dotację otrzymało siedem organizacji.

Zadanie trzecie, będące przedmiotem konkursu, czyli przeciwdziałanie alkoholizmowi poprzez organizowanie wypoczynku letniego z programem profilaktycznym dla dzieci i młodzieży z terenu Gminy Miasto Reda będzie realizować pięć podmiotów, które łącznie otrzymały na ten cel 34 800

zł. Dofinansowane zostaną m.in. wyjazdy, festyny, zajęcia sportowe i spotkania terapeutyczne. Wśród dotowanych organizacji znajdziemy stowarzyszenia, kluby sportowe, parafie i harcerzy. Pełna lista projektów dostępna jest na miejskiej stronie internetowej www.reda.pl.



KRZYSZTOF KRZEMIŃSKI,
burmistrz Redy

Uzależnienie od alkoholu jest wciąż w naszym społeczeństwie ogromnym problemem i naszym zadaniem, jako samorządu jest podejmowanie szerokich działań w celu poprawy sytuacji. Tu trzeba edukować i jeszcze raz edukować, a także pokazać ludziom, zwłaszcza młodym, alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu. Niewątpliwie wielką rolę pełni w tym zakresie sport i propagowanie zdrowego trybu życia.

”

CHCESZ IM POMÓC? PRZYŁĄCZ SIĘ DO ZBIÓRKI!

REDA | Mają spore sukcesy, ale potrzebują pieniędzy na zakup strojów sportowych. Członkowie Uczniowskiego Klubu Sportowego „Jedynka” Reda za pomocą portalu Pomagam.pl organizują zbiórkę środków, które chcą przeznaczyć między innymi na zakup dresów.



fot. archiwum

UKS „Jedynka” Reda działa od dwudziestu lat. W ramach klubu funkcjonuje między innymi sekcja lekkoatletyczna, której przedstawiciele z sukcesem uczestniczą nie tylko w zawodach o zasięgu wojewódzkim, ale i ogólnopolskim. - Prosimy o wsparcie finansowe na zakup strojów sportowych dla zawodników – apelują członkowie UKS „Jedynka” Reda. - Budżet naszego klubu opiera się na grantach z Miasta, które nie są wystarczające na pokrycie wszystkich potrzeb.

Młodym sportowcom pomoc można za pomocą portalu Pomagam.pl (www.pomagam.pl/uksjedynka), gdzie organizowana jest zbiórka środków. Liczy się każda złotówka, ale na zakup nowych strojów sportowych potrzeba w sumie 4 tys. zł. **WA**

Rozliczasz PIT w Rumi? Czekają nagrody

RUMIA | Voucher na asortyment kawowo-herbaciany, bon do restauracji, karty podarunkowe na siłownię, zaproszenia do kina, masaż leczniczy, spacer po mieście z przewodnikiem oraz zestawy miejskich gadżetów. Wszystko to czeka na osoby, które rozliczają PIT w Rumi. Wystarczy wziąć udział w zabawie.

ZABAWA TRWA

Do końca kwietnia należy rozliczyć uzyskane w 2018 roku dochody za pośrednictwem formularza PIT. Magistrat chce nagrodzić rumian, którzy wskazują gminę jako aktualny adres, tym samym zwiększając budżet samorządu i zapewniając środki finansowe na kolejne działania inwestycyjne oraz społeczne.

- Aby móc zgarnąć jeden z zestawów nagród, wystarczy polubić oraz udostępnić post, dodając komentarz o treści „#rozliczamsiew-Rumi, bo tutaj... (kilka zdań z wyjaśnieniem)”. Zabawa potrwa do końca kwietnia – czytamy na facebookowym profilu Miasto Rumia.

KOLEJNE INWESTYCJE

Należy pamiętać, że roczny podatek dochodowy osób fizycznych nie trafia w całości do Skarbu Państwa. Zgodnie z przepisami aż 38% podatku, który płacony jest przez czynnych zawodowo mieszkańców, może trafić do gminnego budżetu. Fundusze te pozwalają m.in. na realizację nowych dróg, chodników, placów zabaw, obiektów sportowych, a także organizację rozmaitych wydarzeń.

KROK PO KROKU

- Aby zapewnić Rumi dodatkowe wpływy do budżetu, należy złożyć



PIT do Urzędu Skarbowego w Wejherowie. Na pierwszej stronie formularza, w części B, należy zgodnie z prawdą wskazać Rumię jako aktualne miejsce zamieszkania. Adres zameldowania nie ma znaczenia – instruują urzędnicy. - Jeśli rozliczenie PIT zostało już wysłane, możliwa jest jego modyfikacja za pomocą jednostronicowego dokumentu ZAP-3. Wystarczy go wypełnić, a następnie przesłać do Urzędu Skarbowego w Wejherowie – dodają.

WIDĄC EFEKTY

Dzięki wzrastającej świadomości mieszkańców, Rumia od kilku lat uzyskuje coraz większe środki z podatku dochodowego od osób fizycznych. W 2016 roku było to niespełna 45,7 miliona złotych, rok później kwota urosła do ponad 50,8 miliona, natomiast w roku 2018 było to już prawie 56,8 miliona.

- Wypełnienie formularza jest

bardzo proste, zajmuje tylko chwilę, a jego znaczenie dla rozwoju miasta jest ogromne. Dzięki temu gmina zyska dodatkowe środki finansowe, które będzie mogła przeznaczyć na przedsięwzięcia ułatwiające nam wszystkim życie. Śmiało można powiedzieć, że są to pieniądze, które wracają do mieszkańców – podsumowuje radna Magdalena Mrowicka, przewodnicząca Komisji Finansowo-Budżetowej.

Sprawdź inne nasze tytuły na:

expressy.pl

Wielkie sprzątanie rzeki Redy

WEJHEROWO | Klub Wędkarski „Lipień” z Wejherowa zaprasza wszystkich miłośników przyrody na wspólne sprzątanie rzeki Redy.

Akcja odbędzie się 13 kwietnia i rozpocznie się o godz. 10 na parkingu leśnym przy szpitalu w Wejherowie.

- Rzeka Reda to wspólne dobro wejherowian, a także nasza wizytówka dla przyjezdnych – mówi Michał Greszta, przewodniczący Klubu „Lipień” w Kole PZW nr 80 Wejherowo. - W czasie wakacji wiele ludzi z nadmorskich kurortów przyjeżdża do Wejherowa nad rzekę Redę łowić ryby, czy na spływ kajakowy i niestety muszą oglądać sterty śmieci na

brzegach i w wodzie. Dlatego też zależy nam, aby uzyskać jak najwięcej chętnych rąk do pomocy. Sprzątać będziemy na odcinku od mostu przy ul. Chopina do mostu przy ul. Orzeszkowej. Wszystkich chętnych zapraszamy od godz. 10 do 15.30, kiedy zaprosimy wszystkich na ciepły poczęstunek.

Akcję wspierają Urząd Miejski w Wejherowie, OSP Wejherowo, Powiatowy Zespół Szkół nr 4 w Wejherowie oraz sklep wędkarski RED w Wejherowie. /raf/

Godziny pracy Urzędu Miejskiego w Wejherowie

Urząd Miejski
ul. 12 Marca 195

w poniedziałek
7.30 - 17.00
od wtorku do piątku
7.30 - 15.30

W urzędzie Miejskim w Wejherowie można załatwić sprawy w zakresie m.in.:

- składania podań i wniosków
- meldunków
- dowodów osobistych
- aktów stanu cywilnego
- podatków i opłat lokalnych
- działalności gospodarczej
- gospodarki nieruchomościami i urbanistyki

Ratusz
Plac Jakuba Wejhera 8
od poniedziałku do piątku 7.30 - 15.30

Wszelkie informacje dotyczące działania Urzędu i poszczególnych wydziałów znajdują Państwo na stronie www.wejherowo.pl oraz pod numerem telefonu 58 677 70 00.



APARATY SŁUCHOWE



**BEZPŁATNE
TESTY SŁUCHU**

RUMIA
ul. Derdowskiego 25
tel. 58 771 18 17
kom. 668 64 82 61

WEJHEROWO
ul. Żeromskiego 2
tel. 58 672 16 55
kom. 604 48 68 20

www.kamed-aparaty.pl



KONIEC STRZYKANIA W KOLANACH

200% więcej mazi stawowej po 1. użyciu

Autorski środek likwiduje reumatyzm w 14 dni!

POKONAJ ZWYRODNIENIA STAWÓW BEZ OPERACJI

Dzięki nowatorskiej kuracji już 89 500 Polaków pozbyło się bólu i sztywnienia stawów

Badania potwierdzają: by uwolnić się od zwyrodnień stawów i odzyskać sprawność ruchową sprzed lat, wystarczy kilka dni. Nowy preparat, odbudowuje chrząstkę stawową, usuwa trzeszczenie, ból, sztywność stawów już w 24 h, a co najważniejsze – likwiduje reumatyzm i cofa zmiany zwyrodnieniowe bez żadnej operacji. Już niemal 90 tys. osób jest zadowolonych z kuracji!

Skuteczna nawet w najbardziej zaawansowanym stadium artrozy, bez względu na wiek chorego, stopień uszkodzenia chrząstki i przyczynę zwyrodnień. Przełomowa formuła prof. Hopkinsona to pierwszy tak profesjonalny, błyskawiczny ratunek dla przeciążonych stawów. 85% pacjentów pierwsze efekty jej działania zauważa już po 24 godzinach, a aż 9/10 badanych deklaruje powrót do pełnej sprawności ruchowej bez ograniczeń bólowych zaledwie po 14 dniach kuracji. Jak to możliwe? Prof. wyjaśnia:



Nie truj się chemią – zaufaj naturalnym składnikom

Prof. Luis Hopkinson, twórca innowacyjnej metody zwalczania zwyrodnień stawów

Zamiast tykać tony leków przeciwbólowych, które powierzchownie łagodzą objawy zwyrodnień, warto postawić na **JEDNĄ** sprawdzoną, w 100% naturalną formułę, która kompleksowo zregeneruje uszkodzone stawy, **likwidując dolegliwości u źródła**. Tym właśnie kierowaliśmy się przy tworzeniu Arthrocare. Już 1 kapsułka 3-krotnie zwiększa produkcję mazi stawowej, gwarantując „naoliwienie” stawów. Gdy kości przestają o siebie trzeć, mikrouszkodzenia chrząstki stawowej ulegają naprawie, a ból, dyskomfort, trzeszczenie i sztywność stawów znikają w ciągu kilku dni.

Odzyskaj swobodę ruchów BEZ OPERACJI

Innowacyjna metoda leczenia artrozy zdobyła ogromną popularność na Kongresie Nova Medica w Sztokholmie, gdzie udowodniono 98% skuteczność kuracji zarówno u osób cierpiących z powodu reumatoidalnych stanów zapalnych, po kontuzjach, jak i u osób, których stawy są przeciążone lub uległy degradacji wraz z upływem lat. W każdym przypadku preparat Hopkinsona błyskawicznie odbudowuje chrząstkę stawową, intensywnie odżywia komórki kostne, wzmacnia mię-

STANĘŁAM NA NOGI Ból kolan ustąpił po 1. kapsułce!

Byłam bardzo ograniczona ruchowo – nie mogłam chodzić, a przez zwyrodnienia nadgarstków miałam problem nawet z utrzymywaniem kubka w dłoni. Miałam robioną blokadę (zastrzyk ze środków hormonalnych), stosowałam maści – nic nie pomogło. Dopiero Arthrocare, dosłownie postawił mnie na nogi! Ulga przyszła po 2 h od wzięcia kapsułki, a już po 12 dniach kuracji poszłam na pierwszy długi spacer – **BEZ BÓLU!** Rentgen potwierdził, że cofnęły się też zwyrodnienia w nadgarstku. Jestem zachwycona!

Danuta P., 65 lat, Olsztyn

Pozbyła się zwyrodnień stawów w 12 dni!

3 KROKI DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

Jak działa Arthrocare?



1. Uśmierzenie bólu, eliminacja stanów zapalnych i obrzęków
2. Regeneracja chrząstki stawowej
3. Zwiększenie produkcji mazi stawowej nawet o 200%

śnie, a także zwiększa produkcję naturalnego kolagenu, likwidując tarcie pomiędzy kośćmi.

Arthrocare naprawia pęknięcia, ubytki i uszkodzenia na powierzchni, chrząstki stawowej oraz zwiększa powściągliwość płynu wypełniającego przestrzeń między kośćmi. Dzięki temu likwiduje ból, sztywność stawów i stany zapalne już w ciągu 14 dni.

Stawy nie muszą Cię ograniczać

Systematyczne stosowanie nowego preparatu odbudowuje tkankę chrzęstną niemal w 95% dzięki czemu możliwe jest całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Przywrócenie maksymalnej pošli-

zgowości płynu maziowego sprawia, że stawy odzyskują właściwości amortyzujące, a ruchy stają się płynne i bezbolesne. Efektem kuracji kumulują się z każdym dniem, zapewniając:

5 BŁYSKAWICZNYCH REZULTATÓW

- ✓ UŚMIERZENIE BÓLU KOLAN, BIODER, NADGARSTKÓW I KRĘGOSŁUPA W 24 H
- ✓ 3X WIĘKSZA PRODUKCJA KOLAGENU
- ✓ ODŻYWIENIE KOMÓREK KOSTNYCH I WZMOCNIENIE STAWÓW
- ✓ UWOLNIENIE OD „ŁUPANIA” W KOŚCIACH PO 14 DNIACH
- ✓ PRZYWRÓCENIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ SPRZED LAT

Kolana jak nowe

Wystarczyło kilka kapsułek, by przestało strzykać mnie w kolanach – ruchy są płynne, bezbolesne, jakby ktoś naoliwił moje stawy! Kucam, klękam, bawię się z wnukami, żadnego dyskomfortu ani drętwienia nawet po długim spacerze. Dzięki Arthrocare całkowicie zapomniałem o zwyrodnieniach.

Jan S., 73 lata, Tarnów

Uniknąłem operacji biodra

Ze względu na przeszywający ból biodra, trudności z chodzeniem i konieczność długiego rozgrzewania się po nocy, czułem się jak kaleka. Gdy rehabilitacja, maści i blokady nie przyniosły rezultatów, zlecono mi wszczęcie endoprotezy. Na szczęście w porę trafiłem na Arthrocare. Ból i sztywnienie stawów minęły już po kilku dniach, a po pełnej kuracji badania wykazały całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Zdecydowanie polecam.

Witold K., 69lat, Białystok

Nie zwlekaj – skorzystaj z dofinansowania

Specjaliści potwierdzają, że innowacyjne kapsułki to absolutne turbodoładowanie w procesie regeneracji układu kostnego i stawów. Właśnie dlatego już po pierwszym zastosowaniu odczujesz wyraźną ulgę w bólu, a charakterystyczne „trzeszczenie” w kolanach ustąpi już po 12-14 dniach kuracji. Już wkrótce Twoje życie będzie wyglądać tak, jak przed zachorowaniem na artrozę. Z programu refundującego skorzystało już ponad 89 tys. osób, które dzięki kuracji pozbyły się zwyrodnień stawów i odzyskały swobodę ruchów. Jeśli masz skończone 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci 70% refundacji na preparat Arthrocare.

WIELKA WIOSENNA PROMOCJA

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 12 kwietnia 2019 r., przysługuje **gwarantowane 70% dofinansowanie** producenta. Oznacza to, że otrzymasz wówczas Arthrocare prof. Hopkinsona w mocno promocyjnej cenie tylko za 317 97 zł (przesyłka GRATIS)!

81 300 34 15

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!

Nowe stawki opłat za odpady

WEJHEROWO | Rada Miasta Wejherowa przyjęła nowe stawki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi odbieranymi od mieszkańców.



Od 1 lipca 2019 r. będą one wynosiły 16,00 zł miesięcznie od 1 mieszkańca segregującego odpady i 32,00 zł miesięcznie od 1 mieszkańca w przypadku braku segregacji.

Na wniosek klubów koalicyjnych Wolę Wejherowo i Platformy Obywatelskiej Ponad Podziałami stawka opłat za odpady niesegregowane została zmniejszona z proponowanej pierwotnie kwoty 40 zł na 32 zł, tak, aby proporcja opłat dla odpadów segregowanych do niesegregowanych wynosiła 1:2.

Zmiana stawki nie będzie powodowała konieczności składania nowej deklaracji przez właścicieli nieruchomości. Oczywiście każdy może zmienić złożoną już deklarację w przypadku zmian na nieruchomości lub zmiany sposobu zbierania odpadów np. z niesegregowanych na segregowane.

Zgodnie z prawem system gospodarki odpadami musi się finansowo bilansować.

- Rosnące koszty z jednej strony i unikanie płatności za odpady przez część mieszkańców z drugiej strony powodują, że system się nie bilansuje i środków jest za mało. Odbiór i zagospodarowanie odpadów musi się sfinansować z opłat od mieszkańców. - podkreśla zastępca prezydenta Wejherowa Beata Rutkiewicz - Praktycznie w całym kraju i w naszym województwie stawki za odbiór opłat rosną. Wejherowo nie jest wyjątkiem, a podwyżka jest przeciętna na tle innych miast i gmin naszego regionu. /UMW/

POWODEM WZROSTU OPŁAT SĄ:

- Rosnąca ilość odpadów odbieranych od mieszkańców Wejherowa. **W 2014 roku średnia ilość łącznie odebranych odpadów komunalnych wynosiła w naszym mieście 210 kg/os/rok. W 2018 roku było to już 279,2 kg/os/rok, czyli o 1/3 więcej.** Większa ilość odpadów powoduje wzrost kosztów ich odbioru i zagospodarowania.
- Rosnące koszty jednostkowe (za 1m3, za 1 tonę) odbioru i zagospodarowania odpadów. Wzrosły koszty pracy, energii elektrycznej, paliw, usług, itd. Przede wszystkim znacząco wzrosła opłata środowiskowa za składowanie odpadów na wysypisku ustalana przez rząd i odprowadzana do budżetu państwa. **W 2015 roku opłata środowiskowa dla odpadów zmieszanych wynosiła 120,76 zł za tonę, a w roku 2019 jest to już 170 zł za tonę, zaś w roku 2020 będzie aż 270 zł za tonę, czyli ponad 2-krotny wzrost w stosunku do 2015 r.**
- Nadal nie wszyscy mieszkańcy Wejherowa płacą za swoje odpady. **Liczba mieszkańców objęty system opłat za odpady wynosi 41.403 osoby, podczas gdy w rzeczywistości w Wejherowie mieszka kilka tysięcy osób więcej.** Proceder ten udało się ograniczyć o ponad połowę osób nie płacących, ale nadal on występuje.

Przykładowe stawki opłat za odbiór odpadów:

- Rumia: 15 zł/os/miesiąc dla segregowanych, 40 zł/os/miesiąc dla niesegregowanych
- Miasto Puck: 16 zł/os/miesiąc dla segregowanych, 25 zł/os/miesiąc dla niesegregowanych
- Gmina Puck: 16 zł/os/miesiąc dla segregowanych, 28 zł/os/miesiąc dla niesegregowanych
- Gmina Kolbudy: 19 zł/os/miesiąc dla segregowanych, 38 zł/os/miesiąc dla niesegregowanych
- Gdynia, Gdańsk, Starogard Gdański, - opłata naliczona od powierzchni lokalu mieszkalnego - przykładowo w Gdyni dla lokalu o powierzchni w przedziale 60-80m² opłata wynosi 30 zł/miesiąc dla segregowanych, 60 zł/miesiąc dla niesegregowanych

REKLAMA

U/2019/PR

HOTEL ★★★
OLIMP
BUSINESS & SPA

IDEALNY PREZENT NA KAŻDĄ OKAZJĘ!

BONY I KARTY UPOMINKOWE

ZRÓB FANTASTYCZNY PREZENT NAJBLIŻSZEJ OSOBIE!

fb.com/olimpwejherowo www.olimphotel.pl

HOTEL ★★★
OLIMP
BUSINESS & SPA

Wejherowo, ul. I Brygady Panczernej WP 82,
tel. +48 (58) 677 04 04, tel. +48 506 748 644, e-mail: recepja@olimphotel.pl

Kolejne dotacje dla stowarzyszeń

WEJHEROWO | Kolejnych 11 stowarzyszeń i organizacji pozarządowych otrzymało dotacje na prowadzenie działalności społecznej na rzecz mieszkańców. Kolejna pula podpisanych umów wyniosła 37 400 zł.



W obecnym etapie podpisywanych umów dotacje grantowe na Kulturę i Ochronę Dziedzictwa Narodowego otrzymało pięć stowarzyszeń, na Ochronę Zdrowia - dwa stowarzyszenia oraz na Kulturę Fizyczną i Sport - cztery.

Jak podkreśla prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt kwota globalna, jaka miasto przeznaczają na dotacje dla 59. stowarzyszeń wynosi łącznie 634 800 zł.

- Za te pieniądze realizowane są różne zadania własne gminy poprzez stowarzyszenia w różnych dziedzinach - w kulturze, w sporcie, w szeroko rozumianej pomocy społecznej, a także w zakresie ochrony zdrowia. A więc wszędzie tam, gdzie wskazana jest aktywność społeczna, bądź zachodzi potrzeba rozwinięcia określonej działalności na rzecz mieszkań-

ców. Cieszę się, że z roku na rok wzrasta liczba stowarzyszeń w naszym mieście. Świadczy to aktywności społecznej mieszkańców Wejherowa - podkreśla Krzysztof Hildebrandt.

W trakcie podpisywania umów na dotacje liderzy stowarzyszeń mieli okazję opowiedzieć krótko o prowadzonej działalności. Jak wynika z tych relacji zakres realizowanych zadań przez stowarzyszenia jest bardzo szeroki. Zyskuje też coraz większe zainteresowanie i poparcie społeczne.

Na rzecz Kultury i Ochrony Dziedzictwa Narodowego Stowarzyszenie Artystów Plastyków „Pasja” otrzymało 6 300 zł, Stowarzyszenie „Naprzód Wejherowo” - 950 zł, Stowarzyszenie „KLUB 96MC POLAND” - 5 000 zł, Stowarzyszenie Przyjaciół Niesłyszą-

cych - 1 050 zł, a Fundacja im. Księdza Profesora Włodzimierza Sedlaka 1 500 zł.

Stowarzyszenie „Amazonki” podpisało dwie umowy: na Ochronę zdrowia „Amazonki” otrzymały dotację w wysokości 6 500 zł, a na Krajoznawstwo i Promocję Regionu - 1 500 zł. Podobnie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek” podpisało dwie umowy: na Ochrona zdrowia w wysokości 2 000 zł i na Sport - 2 500 zł.

Na Kulturę Fizyczną i Sport miasto przeznaczyło następujące dotacje: dla Stowarzyszenia Sportów Walki SHOTOKAN i L.A - 4 000 zł, dla Stowarzyszenia Wrotkarskiego GDAŃSKIE LWY - 1 000 zł, dla UKS Team Dragon - 4.100 zł i dla Polskiego Związku Niewidomych 1 000 zł. /UMW/

Wywiad z nowym-starym dyrektorem MDK-u

RUMIA | Około 11 tysięcy widzów, 150 zorganizowanych wydarzeń, 9 sekcji edukacyjno-artystycznych i tyle samo pracowników. Tak w kilku liczbach można przedstawić działalność rumskiego MDK-u w minionym roku. Do tego sukcesu przyczyniła się między innymi dyrektor jednostki Agnieszka Skawińska, która niedawno wygrała konkurs i ponownie objęła to stanowisko. W wywiadzie opowiedziała o kulisach swojej pracy.

REDAKCJA: Pani Agnieszko, ponownie udało się Pani wygrać konkurs i objąć stanowisko dyrektora Miejskiego Domu Kultury w Rumii. Z pewnością przyczyniły się do tego działania, które podejmowała Pani w ostatnich latach jako szef jednostki. Które z tych projektów określiłaby Pani jako najbardziej znaczące?

AGNIESZKA SKAWIŃSKA:

Wszystkie wprowadzone do repertuaru zmiany wydają mi się równie ważne. Jeśli chodzi o edukację kulturalną, podkreśliłabym projekt „Rumski Wokal”, który wspiera wszystkich miłośników śpiewu. Także projekt „Wierszogadanie”, ponieważ tu mogą się wykazać talenty aktorskie. Natomiast „Lekcje

zakup sprzętu technicznego, nagłośnienia, oświetlenia i nie tylko.

R: Sporo tego. Czy frekwencja i zainteresowanie poszczególnymi działaniami MDK-u rekompensują włożony w nie wysiłek? Co Pani zdaniem jest miarą udanego przedsięwzięcia?

AS: Tendencja jest zwyżkowa, od początku 2016 roku zainteresowanie naszymi wydarzeniami rośnie. Repertuar znacząco się poszerzył, zatem i liczba odwiedzających nas gości znacznie wzrosła. Czasem zainteresowani nie mieszczą się już w budynku, gdyż wszystkie miejsca siedzące i stojące są już zajęte. Dlatego też w drugiej sali zamontowaliśmy

telebim, umożliwiający przygotowanie imprez, tym bardziej, że w miesiącu mamy ich nawet kilkanaście. Tempo jest zatem bardzo szybkie, a trzeba dbać o promocję wydarzenia, merytoryczną część imprezy, zapewnienie różnorodności artystycznej, rozmowy z artystami, przygotowanie sali i tak dalej. Druga ważna i wymagająca dużych nakładów pracy działalność to sekcje artystyczne i edukacyjne, których mamy dziewięć. Instruktorzy codziennie prowadzą zajęcia z liczną grupą dzieci, młodzieży czy też seniorów, a jednocześnie zajmują się sprawami z kalendarza imprez. Trudno jest to połączyć. Nie wspomnę o sprawach administracyjnych, które są nieodłączną częścią naszej pracy.

R: Czy może Pani zdradzić, w jakim kierunku będzie zmierzał MDK? Jakie ma Pani plany wobec jednostki i zespołu?

AS: Stawiam na rozwój. Zespół MDK, łącznie ze mną, cały czas podnosi swoje kwalifikacje, biorąc udział w przeróżnych szkoleniach. Przede wszystkim zależy mi na tym, abyśmy byli blisko ludzi i wraz z nimi tworzyli społeczność zaangażowaną w kulturę. Liczy się dla mnie współpraca z innymi jednostkami, urzędem, szkołami, stowarzyszeniami i fundacjami, ponieważ dzięki współdziałaniu wszyscy zyskują, rozwijają się i wzrastają w swoich ideach. Chciałabym, aby dzięki propozycjom artystycznym i edukacyjnym, lokalna społeczność zyskiwała świadomość pomocną w pracy z samym sobą i motywowała do samorozwoju.

R: Ostatnie pytanie. Czy zaryzykowałaby Pani stwierdzenie, że MDK stanowi dla niektórych mieszkańców Rumii i okolic drugi dom?

AS: Z pewnością dla mnie jest to drugi dom. Myślę też, że nasi stali bywalcy powiedzieliby o sobie to samo. Niezwykła aura dworku przyciąga i sprawia, że człowiek czuje się tu po prostu dobrze. Często też słyszę od artystów, którzy przyjeżdżają do nas na swoje wystąpienia, że mają wrażenie, jakby byli u siebie. Myślę, że to znaczący komplement dla Miejskiego Domu Kultury w Rumii, z czego ogromnie się cieszę.

R: Bardzo dziękujemy za rozmowę.

AS: Najbardziej pracołłonne



NOTKA BIOGRAFICZNA:

AGNIESZKA SKAWIŃSKA

– aktorka scen muzycznych i dramatycznych. Zadebiutowała na deskach Teatru Muzycznego w Gdyni. Przez wiele lat współpracowała z różnymi teatrami w Polsce, m.in. Teatrem Polskim w Szczecinie czy Teatrem Gdynia Główna. Występowała również dla publiczności polonijnej w Szwecji, Niemczech, Rumunii i Kanadzie. Animatorka i organizatorka życia kulturalnego, jest pomysłodawczynią projektów edukacyjno-artystycznych, takich jak: „Rumski Wokal”, „Wierszogadanie” czy „Lekcje z Kulturą”. Reżyserka, wokalistka, prowadząca warsztaty teatralne i rozwojowe. Studentka kierunku „Diagnoza i terapia pedagogiczna” w Gdańsku. Grała i koncertowała na wielu festiwalach, m.in. na XIX Międzynarodowym Festiwalu „Kalejdoskop Form Muzycznych” czy też XX Festiwalu Szekspirowskim. Osobowość roku 2018 w kategorii kultura w plebiscyście Dziennika Bałtyckiego. Od 2016 roku jest dyrektorem Miejskiego Domu Kultury w Rumii.

REKLAMA

53/2019/RL

WSTĘP WOLNY

BIESIADA LITERACKA
EDYCJA 2019 AUTOBIOGRAFIE WEJHEROWO

SPOTKANIE AUTORSKIE
na temat reportażu
Zamki na piasku.
20 obrazków z życia dziennikarza

KONRAD PIASECKI
12 kwietnia - piątek, 17.00
POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
w WEJHEROWIE
ul. Dworcowa 7

Publicysta, dziennikarz radiowy i telewizyjny, związany z TVN24.
Prowadzący program *Rozmowy Piaseckiego*
oraz gospodarz *Kawa na ławę*.

wieczór poprowadzi **Krzysztof Nehrebecki**

tel. +48 42 722 090
www.nehrebecki.pl
#BiesiadyLiterackie



z Kulturą” angażują bardzo wielu uczniów. Organizujemy też imprezy artystyczne, takie jak „Letni House i zimne lody”, w ramach którego powstała strefa relaksu z muzyką elektroniczną. Odbywał się też „Wiosenny piknik”, gdzie ku uciechu mieszkańców Rumii i Trójmiasta zaprezentowały się gwiazdy sceny alternatywnej, między innymi Gaba Kulka, Fisz Emade Tworzywo czy Łąki Łan. Święto Kolorów, czyli Holi Festival, także został ciepło przyjęty przez rumian, głównie przez młodzież. Z „trwałych przedsięwzięć” cieszy mnie remont łazienek, schodów, odnowa warstwy malarskiej budynku, jak również

wadzenie transmisji na żywo. W ten sposób zyskaliśmy około 30 miejsc siedzących. Cieszy mnie bardzo, że mamy dobry kontakt z każdą grupą wiekową: dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i seniorami. Natomiast najlepszą oceną każdego przedsięwzięcia jest reakcja ludzi, ich przeżycia i radość z doświadczeń, którymi dzielą się po każdym wydarzeniu.

R: Mieszkańcy i goście często widzą jedynie efekt finalny. Jakie sektory działalności rumskiego MDK-u wymagają największych nakładów pracy?

AS: Najbardziej pracołłonne

**WIOSENNA
LOTERIA TRWA**

Spróbuj szczęścia i zawalcz o nagrodę dla siebie lub swoich bliskich! Do wygrania sprzęt kuchenny, który przyda się w każdym domu, czyli ekspres do kawy i toster marki Smeg. Udział w loterii organizowanej przez Port Rumia Centrum Handlowe Auchan jest prosty i nie wymaga robienia zakupów ani kupowania losów. Wystarczy do 14 kwietnia zapisać się do promocyjnej listy klientów – osoby obecne na liście są na bieżąco informowane o nadchodzących wydarzeniach, specjalnych akcjach i atrakcyjnych bonusach. Zapisu można dokonać osobiście do 14 kwietnia w Punkcie Obsługi Loterii zlokalizowanym w strefie gastronomicznej Portu Rumia lub przez stronę internetową www.zapiszsiemygra.pl. W kwestionariuszu zgłoszeniowym należy podać imię, nazwisko, adres e-mail i numer telefonu. Punkt Obsługi Loterii jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 19.00 oraz w soboty i niedziele handlowe 31 marca i 14 kwietnia w godzinach od 10.00 do 20.00 w Porcie Rumia Centrum Handlowym Auchan. /raf/

Nowoczesny bank z ponad 100-letnią tradycją

POWIAT | Kaszubski Bank Spółdzielczy w Wejherowie to ponad 100 lat tradycji. W Redzie spotkali się przedstawiciele zarządu banku, pracownicy, samorządowcy, przedsiębiorcy i wielu zaproszonych gości.

Kaszubski Bank Spółdzielczy należy do Spółdzielczej Grupy Bankowej, którą tworzą 202 Banki Spółdzielcze i SGB-Bank Spółka Akcyjna. KBS to obecnie 7 placówek i 2 Punkty Obsługi Klienta na terenie powiatu wejherowskiego i kartuskiego. Zarząd banku tworzą: Karolina Żurowska, prezes zarządu oraz wiceprezesa Bogusława Kaspro-wicz i Jerzy Liszniański.

Podczas spotkania, które zorganizowano w River Style Hotel & SPA w Redzie, przedstawiono historię Kaszubskiego Banku Spółdzielczego oraz podkreślono mocną pozycję banku na rynku usług finansowych. Podczas tego wydarzenia nie mogło zabraknąć naszej redakcji - Express Biznesu objął nad nim patronat medialny.

- Dzisiejszy Kaszubski Bank Spółdzielczy w Wejherowie to połączenie nowoczesności i tradycji - powiedziała Karolina Żurowska, prezes zarządu KBS. - Obecnie jest to instytu-

cja stabilna kapitałowo z nowoczesną technologią i profesjonalną kadrą. To dynamicznie rozwijający się podmiot gospodarczy, prowadzący działalność za pośrednictwem 9 placówek na terenie powiatu wejherowskiego i kartuskiego. Bank oferuje kompleksową obsługę małych i średnich przedsiębiorstw, sektor rolniczy, osoby fizyczne oraz samorządy terytorialne. Jest to również miejsce pracy dla 74 osób. W mojej ocenie to również godny zaufania partner biznesowy.

Prezes zarządu podkreśliła, że jednym z najważniejszych zalet banku jest krótki proces decyzyjny, rzetelność oferowanych produktów i usług oraz najwyższa jakość obsługi kontrahentów.

- Siłą naszego banku, jako instytucji finansowej, są ludzie - podsumowała prezes Karolina Żurowska. - Dobre relacje, współpraca, wspólnie wytyczone cele i fakt, że w banku naj-



Fot. Yellowphoto

ważniejszy jest klient, stanowi naszą siłę. Chcę, abyśmy byli bankiem dynamicznie rozwijającym się i aby przyszłość naszego banku zawsze rysowa-

ła się stabilnie i bezpiecznie. Chcemy systematycznie powiększać skalę naszych działań.

Uczestnicy mieli też okazję

do poszerzenia swojej wiedzy w zakresie decyzji managerskich - wykład na ten temat wygłosił dr Marek Zieliński.

/raf/

REKLAMA

U/2019/PR

**RESTAURACJA
ZAMKNIĘTA
W PUDEŁKU**

- Catering dietetyczny
- Skuteczna dieta
- Tylko naturalne produkty
- Dieta dla aktywnych
- 5 zbilansowanych posiłków dziennie

FOOD & FIT
catering dietetyczny

f
/FoodAndFit.catering dietetyczny

Food and Fit
Ul. Legionów, nr 112,
lok. 21
81-472, Gdynia

518 773 035
kontakt@foodandfit.pl

Dzieci pokażą, jak widzą Rumie

RUMIA | Kolejne zadania czekają na uczestników projektu „Rumia oczami dzieci”. W ramach trzech konkursów najmłodszy rumianie mogą przedstawić swoje miasto, tworząc prace plastyczne, pisząc opowiadania lub robiąc zdjęcia. Rywalizacja zakończy się w maju.



NIE PO RAZ PIERWSZY

Druga odsłona projektu rozpoczęła się 1 lutego i potrwa do 15 czerwca. Tym razem urząd miasta przygotował sześć zadań tematycznych oraz trzy konkursy. Najmłodszy, standardowo już, muszą poznać miejskie symbole, zorganizować spotkanie z ciekawą osobą, wziąć udział w spacerze historycznym oraz

uczestniczyć w dziecięcej sesji. Nowością są zadania polegające na przygotowaniu i wykonaniu wierszyka związanego z Rumią oraz współpracą ze szkołami działającymi na terenie miast partnerskich.

TWÓRCZA RYWALIZACJA

Wzorem poprzedniej edycji indywidualni uczestnicy mogą się

wykazać w trzech konkursach tematycznych: plastycznym, literackim i fotograficznym. Na laureatów czekają nagrody rzeczowe i nie tylko.

TRUD SIĘ OPLACA

- Najlepsze prace zostaną opublikowane w formie miejskiego kalendarza, albumu fotograficznego oraz książki z bajkami. To nie tylko wspaniała pamiątka dla

autorów, ale też wyjątkowy materiał promocyjno-educacyjny dla kolejnych pokoleń - podkreśla Anna Borys, koordynator projektu.

Ogłoszenie laureatów i podsumowanie projektu nastąpi podczas festynu, który odbędzie się 15 czerwca przy Miejskim Domu Kultury w Rumie. Szczegółowy regulamin projektu można znaleźć na stronie miasta www.rumia.eu.

O UNII EUROPEJSKIEJ Z SENIORAMI



Fot. Michał Kaczmarek

REDA | Z słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku spotkał się europoseł Jarosław Wałęsa. Spotkanie odbyło się w ramach cyklu zajęć z wiedzy obywatelskiej.

Przybyłem do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Redzie Jarosław Wałęsa przedstawił wykład pt. „Już od 15 lat jesteśmy zjednoczeni w różnorodności. Jakie korzyści przyniosła nam Unia Europejska?”. W ramach przygotowanej prezentacji europoseł przybliżył strukturę i działalność poszczególnych instytucji europejskich. Podczas spotkania prelegent wyczerpująco odpowiadał też na zadawane pytania. Warto zaznaczyć, że w ramach cyklu zajęć z wiedzy obywatelskiej słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w ubiegłym roku na zaproszenie posła Henryki Krzywonos - Strycharskiej zwiedzali Sejm RP.

Wybrali drugiego wiceprzewodniczącego

WEJHEROWO | Po burzliwej dyskusji podczas Sesji Rady Miasta Wejherowa wybrano drugiego wiceprzewodniczącego rady miasta. Do tej pory w trwającej kadencji w wejherowskiej radzie był tylko jeden wiceprzewodniczący.



Zapytanie o możliwość uzupełnienia prezydium Rady Miasta Wejherowa o drugiego wiceprzewodniczącego skierował wcześniej do prezydenta miasta Krzysztofa Hildebrandta szef klubu Prawa i Sprawiedliwości, Tomir Ponka.

- Radny Ponka chciał, abym wypowiedział się na temat możliwości uzupełnienia Prezydium Rady o przedstawiciela PiS – wyjaśnia prezydent Hildebrandt. - Ponieważ uznałem, że nie ma z tym problemu, uwzględniłem to w porządku obrad sesji. Jednym z pierwszych punktów był więc „wybór drugiego wiceprzewodniczącego Rady Miasta Wejherowa”.

Kandydaturę na to stanowisko zgłosił radny Leszek Szczypior (PiS). Co ciekawe, nie został on jednak zgłoszony przez klub radnych PiS. Mało tego – wcześniej wykluczono go ze struktury tego klubu!

- Uzналиśmy, że klub PiS nie wystawi kandydata na wiceprzewodniczącego RM – powiedział podczas sesji Tomir Ponka, szef klubu PiS w RM Wejherowa. - Chciałbym, abyśmy nie rozpatrywali kandydata PiS, ponieważ jako klub nie przedstawiliśmy żadnego kandydata. Natomiast Leszek Szczypior zostaje usunięty z klubu PiS.

- To, jaki jest w państwa klubie stosunek do radnego Szczypiora, to wasza sprawa – zwrócił się do członków klubu PiS Jacek Gafka, przewodniczący Rady Miasta Wejherowa. - Ja natomiast widzę Leszka Szczypiora jako radnego PiS, tak się podpisywał wielokrotnie pod protokołami. To jedyny kandydat, przejdźmy więc do głosowania.

Radny Dariusz Kreft złożył wniosek o kilkuminutową przerwę w celu ustalenia stanowiska. Sprzeciwił się temu prezydent miasta.

- Wnioskuje, żeby nie było przerwy, żeby nikt później nie zarzucił nam, że w jakikolwiek sposób ingerujemy w strukturę innych klubów – podkreślił Krzysztof Hildebrandt.

Przeprowadzono więc tajne głosowanie, w którym 13 radnych poparło kandydaturę Leszka Szczypiora, 6 radnych zagłosowało przeciw a 1 wstrzymał się od głosu.

Obecny skład prezydium wygląda zatem następująco: Jacek Gafka. Przewodniczący RM, Wojciech Kozłowski, wiceprzewodniczący i Leszek Szczypior, wiceprzewodniczący.

- Zawsze będę z współpracą, a wojny i wojenki do niczego dobrego nie doprowadzą – skomentował nowo wybrany wiceprzewodniczący Leszek Szczypior. - Myślę, że nikogo – a w szczególności mieszkańców – nie zawiodę. Po to mnie ludzie wybrali, aby współpracować.

Nie tylko w radzie miasta, ale również między społeczeństwem, dla dobra całego Wejherowa. To jest dla mnie najważniejsze. Jeśli się będziemy kłócić i sprzeczać, będziemy stać w miejscu, a wręcz się cofać.

/raf/

Musisz to zobaczyć

REDA | Wyjątkowe przedstawienie na scenie Miejskiego Domu Kultury. W niedzielę odbędzie się premiera spektaklu pt. „Czy Zemsta?”.



Za przygotowanie przedstawienia odpowiada Grupa Teatralna Reda, która działa przy Miejskim Domu Kultury. Jej członkowie pracowali pod czujnym okiem Piotra Biedronia, aktora Teatru Wyrzeże. Efekty pracy aktorów amatorów będzie można podziwiać już

w najbliższą niedzielę, tj. 7 kwietnia. Początek spektaklu zaplanowano na godz. 18. - Zapraszamy na wspaniałą zabawę – zachęca Grupa Teatralna Reda.

Za reżyserię spektaklu pt. „Czy Zemsta?” odpowiada Piotr Biedroń, a muzykę przygotował Piotr Mostek. WA

NA SCENIE WYSTĄPIĄ:

Waldemar Falkiewicz - Papkin
Maria Julke - Podstolina
Genowefa Konhke - Dyndalski
Jan Konhke - Cześnik Raptusiewicz

Filip Kornacki - Wacław
Anna Mostek - Rejent Milczek
Julia Płocka - Klara

Sprawdź inne nasze tytuły na:
expressy.pl

REKLAMA

U/2019/PR



FACTORYMED
Centrum Zdrowia i Rehabilitacji

„Zadbaj o swoje ciało.
To jedyne miejsce
jakie masz do życia.”
Jim Rohn



W centrum rehabilitacji Factory MED proces rehabilitacyjny odbywa się z wykorzystaniem kilkunastoletniej wiedzy i doświadczenia zdobywanego przez lata w kraju i za granicą. Stosujemy zaawansowane techniki lecznicze, które z powodzeniem wykorzystują kliniki rehabilitacyjne na świecie. Nasz zespół wspierany jest przez najlepszych ortopedów, lekarzy sportowych i specjalistów diagnostyki obrazowej.

Specjalizujemy się w:

- Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
- Leczeniu schorzeń i dolegliwości bólowych kręgosłupa
- Odnowieniu biologicznej sportowców
- Terapii manualnej z elementami osteopatii
- Manipulacji powięzi
- Masażu leczniczym i sportowym



Factory MED

ul. Sobieskiego 227
poziom -1, Wejherowo

Uczniowie „piątki” chronią żabki

WEJHEROWO | Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 5 w Wejherowie w miniony piątek wzięli udział w akcji „Ratujmy żabki”.

Plazy zbierano w lesie na terenie osiedla Fenikowskiego - od Jakubowej Polany do drogi leśnej w kierunku Redy. Napotkane żaby wkładano do wiader i przenoszono w kierunku stawu i rzeki.

Organizatorem akcji była Szkoła Podstawowa nr 5 w Wejherowie przy współpracy z Urzędem Miejskim w Wejherowie. Uczestniczyli w niej m.in. dyrektor szkoły Beta Dampc z nauczycielami oraz kierownik Wydziału Inwestycji i Ochrony Środowiska UM w Wejherowie Stanisław Brzozowski ze współpracownikami. Przedsięwzięcie zostało objęte patronatem Prezydenta Miasta Wejherowa.



Jak mówi koordynator Gracjana Miszka, akcja „Ratujmy żabki” jest częścią projektu edukacyjnego „Pokochaj żabki”, który ma cel edukacyjny, a jednocześnie społeczny. Chodzi o to, żeby uzmysłowić społeczeństwu skutki zagrożeń cywilizacyjnych i potrzeby zachowania równowagi różnych gatunków zwierząt w przyrodzie, zwłaszcza tych zagrożonych wyginieciem. Niewątpliwie takim gatunkiem są żaby, których z różnych powodów jest coraz mniej.

- Chcemy edukować, przede wszystkim dzieci, żeby dbały o polskie żaby znajdujące się pod ochroną - podkreśla Gracjana Miszka.

Jak informuje Karolina Świechowska, nauczycielka biorąca udział w akcji, nie liczono zebranych żab, ale jeden z uczniów przyznał, że sam złapał i przeniósł 14 żab. Szacunowo można założyć, że trzydziścioro uczniów i 5 osób dorosłych przeniosło przez drogę - z lasu do wody - około 300 - 400 żab.

Projektem objęci są uczniowie klas I-VI. W ramach projektu uczniowie słuchają pogadanek na temat życia żab i dbania o planetę, przygotowują i uczestniczą w przedstawieniu na temat żab i innych zagrożonych gatunków, projektują okolicznościowe znaki drogowe i transparenty, biorą też w licznych zabawach ruchowych i konkursach np. w Konkursie wiedzy przyrodniczej czy konkursach plastycznych. Np. dzieci klas przedszkolnych i I-III brały udział w konkursie „Żaba - moja zielona przyjaciółka”, a dzieci klas IV-VI w konkursie na projekt znaku drogowego „Uwaga, żaby na drodze!”. /UMW/

REKLAMA

U/2019/PR

Najlepsze filmy, seriale i sport. Na start

3 MIESIĄCE BEZ OPŁAT!



HBO HD
HBO GO

GRA O TRON

Promocje dla nowych Klientów dostępne przy umowach z okresem podstawowym składającym się z 24 okresów rozliczeniowych. „Bez opłat” nie dotyczy sprzętu. Szczegóły w Warunkach Oferty i Regulaminie, dostępnych u Sprzedawców i na www.cyfrowypolsat.pl. „Gra o tron” © Home Box Office, Inc. LaLiga Santander, Bundesliga, Serie A TIM i wyścigi Formula 1™ w ELEVEN SPORTS. Wszystkie prawa do powyższych tytułów zastrzeżone.



Przyjdź i sprawdź!

Wejherowo, ul. Pucka 10 | ul. Obrońców Helu 3 (CH Jantar)

Razem dla autyzmu

WEJHEROWO | 12 kwietnia będziemy obchodzić Światowy Dzień Wiedzy o Autyzmie.



Uroczystości na wejherowskim rynku organizuje Wejherowski Stowarzyszenie na rzecz Osób z Autyzmem we współpracy z Powiatowym Zespołem Kształcenia Specjalnego i Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Wejherowie. Patronat Honorowy nad imprezą objęli Prezydent Wejherowa, Starosta Powiatu Wejherowskiego oraz Wójt Gminy Wejherowo.

Impreza rozpocznie się przemarszem o godz. 11 z Placu Reginy Osowickiej na Plac Jakuba Wejhera. Marsz „Razem dla autyzmu” poprowadzą w tym roku Motocykliści.

Na placu Jakuba Wejhera rozstrzygnięty zostanie konkurs plastyczny „Autyzm, czyli...?”. Swój występ artystyczny przedstawią uczniowie z PZKS w Wejherowie, wystąpią też młodzi artyści wejherowscy.

Podczas imprezy będą stanowiska konsultacyjno-informacyjne z przedstawicielami z Powiatowego

Zespołu Kształcenia Specjalnego, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Zaprezentują się kluby sportowe: Gryf Wejherowo, Tytani, Klub Karate Wejherowo,

Klub Kickboxingu oraz Klub Apollo. Nadleśnictwo Wejherowo przygotowało ciekawe stoisko z atrakcjami dla dzieci. Przed Ratuszem odbędzie się pokaz wozów wojskowych, Straży Pożarnej, a także pokaz umundurowania Policji.

Swoje stoisko będzie miał również Klub Integracji Społecznej „Śródmieście”, Carving G.Gniech, a coś słodkiego znajdziemy u Bolszewianek - Koła Gospodyń Wiejskich.

Do wspólnej zumbi zaprosi szkoła tańca, ok. godz. 16 impreza zakończy się koncertem muzycznym.

/UMW/

Zamienili szkołę w chińską akademię

RUMIA | Ponad 200 osób poznało historię VIII-wiecznych Chin, nauczyło się parzyć tamtejszą herbatę, a także sięgnęło po łuki i strzały – wszystko w ramach fabularyzowanego rajdu pod nazwą „Akademia HanLin”, który w miniony weekend został zorganizowany przez Szkołę Podstawową numer 7 w Rumi.



PODRÓŻ W CZASIE

Zadania, które stały przed uczestnikami, koncentrowały się na codziennych zajęciach związanych z czasami panowania cesarza Tang Xuanzonga, w którego wcielił się przewodniczący rady miejskiej Ariel Sinicki. Była to między

innymi nauka kaligrafii, sztuka składania papieru, budowanie pułapek, malowanie muru czy łowienie ryb.

– Ten rajd to efekt przygotowań wielu uczniów, nie tylko naszej szkoły. To duże przedsięwzięcie artystyczne i logistyczne – mówi **Liliana Król**, dyrektor Szkoły

Podstawowej numer 7 w Rumi. – Jest to również okazja, by poprzez udział w ciekawych warsztatach, zdobyć wiedzę. Dzieci uczyły się między innymi matematyki w języku chińskim oraz tańca z parasolami. Wydaje mi się, że to odpowiednia forma edukacji dla obecnej młodzieży – podsumowuje.

WSPÓLNY POMYSŁ, WSPÓLNY WYSIŁEK

Fabularyzowany rajd „Akademia HanLin” został zorganizowany z inicjatywy Stowarzyszenia Miłośników Turystyki „Włóczykij”. W przedsięwzięcie zaangażowali się nie tylko nauczyciele

i pracownicy szkoły, ale i wielu uczniów. Akcji towarzyszyła zbiórka żywności, realizowana przez wolontariuszy w ramach programu Caritasu Polska „Tak, pomagam!”.

– To wspaniałe, że pracownicy szkoły i uczniowie poświęcili swój wolny czas, by zorganizować

dla innych takie przedsięwzięcie. Przygotowanie dekoracji, strojów i zadań z pewnością wymagało sporych nakładów pracy. Należy to docenić i podkreślić, że mieszkańcom Rumi nie brakuje pomysłów na innowacyjną edukację – podsumował **Piotr Wittbrodt**, burmistrz Rumi.

Spore zainteresowanie targami pracy

WEJHEROWO | Zakłady pracy oraz placówki edukacyjne przedstawiły swoją ofertę podczas Targów Pracy.

Targi zostały zorganizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Wejherowie, a odbyły się w hali sportowej Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 w Wejherowie. Tego dnia „Elektryk” odwiedziło wiele osób, które chciały zapoznać się z ofertami pracy, aktualną sytuacją na rynku pracy lub dowiedzieć się, gdzie i w jakich zawodach mogą dodatkowo dokształcić się.

– Targi Pracy to dogodny sposób bezpośredniego kontaktu w jednym miejscu wielu pracodawców z osobami bezrobotnymi i poszukującymi pracy – wyjaśniają organizatorzy. – Pracodawcy podczas takich



wydarzeń mają możliwość poznać pracownika, stażystę bądź praktykanta oraz zaprezentować swoją firmę. Natomiast osoby bezrobotne i poszukujące pracy mogą zapoznać się z ofertami pracy, staży czy praktyk, znaleźć odpowiednie zatrudnienie a także zapoznać się z sytuacją na lokalnym rynku pracy. /raf/

VII DNI PIAŚNICKIE

GM. WEJHEROWO | Przed nami VII Dni Piaśnickie, które potrwać cztery dni. Obchody rozpoczynają się już dziś, w piątek 5 kwietnia.

Dziś – w piątek – o godz. 11.00 w Bibliotece Publicznej w Bolszewie rozpocznie się finał VII Olimpiady Wiedzy o Martyrologii Piaśnicy. Główna część obchodów zaplanowana jest na sobotę 6 kwietnia. W programie zaplanowano XI Bieg Piaśnicki, który wyruszy o godz. 10.00 spod Bramy Piaśnickiej, oraz uroczystości patriotyczne przy Pomniku Piaśnickim, które rozpoczną się o godz. 11.00. Organizatorzy zapraszają także na Mały Bieg Piaśnicki dla dzieci i młodzieży. Zostanie zorganizowany w sobotę, 6 kwietnia, start zaplanowany jest na parkingu przy Sanktuarium w Piaśnicy. Dystanse: 100m – maluchy z rodzicami, 200 m – do 7 lat, 500 m – 8-9 lat, 500 m – 10-11 lat, 1000 m – 12-13 lat, 1000 m – 14-18 lat.

Więcej informacji o obydwu biegach pod adresem: **biegpiaśnicki.pl**.

Oprócz biegu chętni będą mogli wziąć udział w I Piaśnickim Rajdzie Nordic Walking. Start: w niedzielę 7 kwietnia o godz. 10.45



Fot. UG Wejherowo

przy Szkole Podstawowej w Orlu. Uczestnicy z kijkami przejdą do Piaśnicy i wrócą do Orla. Można zapisać się na miejscu startu. Z kolei dla miłośników jazdy na „dwukołowcach” zorganizowany zostanie VI Rowerowy Rajd Piaśnicki. Trasa wytyczona została od ArtParku w Bolszewie, do cmentarza w Rybnie, następnie do Piaśnicy i powrót do Bolszewa. Cały dystans to 22 kilometry. Start: 7 kwietnia o godz. 10.00. Na wszystkich uczestników rajdu czekać będzie ciepły posiłek, odbędzie się też konkurs wiedzy o martyrologii.

Natomiast na poniedziałek, 8 kwietnia, zaplanowano VII Gwiazdzy Rajd Piaśnicki im. mjr. Edwarda Łakomego. Będzie to rajd pieszy dla uczniów z gminy Wejherowo i miasta Wejherowa. Początek – o godz. 10.00. /raf/



Fot. DD

Recytowali poezję

KULTURA | W Miejskim Domu Kultury w Rumi odbyły się miejskie eliminacje 36. Wojewódzkiego Konkursu Recytatorskiego Poezji Polskiej.

Uroczystego otwarcia dokonał zastępca burmistrza Marcin Kurkowski oraz wicedyrektor PZPOW w Wejherowie Mariola Błaszczuk. Uczestnicy konkursu ze szkół i placówek z uśmiechami na twarzy zaprezentowali komisji i zgromadzonej publiczności po jednym wybranym utworze. Jury konkursowe nagrodziło za recytację wśród klas I-III szkół podstawowych pierwszym miejscem Wojciecha Grzywacza z SP nr 6, drugim miejsce Kacpra Tumińskiego z SP nr 10 oraz trzecim miejscem Magdaleny Kowalczyk z SP nr 6 i Miłosławę Wańkowską z SP nr 4. W kategorii klas IV-VI pierwsze miejsce zdobyła Julia Mielewczyk z SP nr 6, drugie Laura Rettig z filii Biblioteki Publicznej nr 4 i trzecie Amelia

Rzemińska z SP nr 9. Wśród klas VII i gimnazjalnych zwyciężyła Dominika Gesek z SP nr 4, drugi był Michał Bach z SP nr 10 a trzecie Karolina Hacia z SP nr 1 i Michalle Meronow z SP nr 7. Natomiast w poezji śpiewanej pierwsze miejsce otrzymał Filip Hinc z Publicznej SP Sióstr Salezjanek i drugie Amelia Borowska z SP nr 9. Atrakcyjne nagrody dla laureatów oraz drobne upominki dla pozostałych uczestników konkursu ufundował burmistrz Rumi. Do kolejnego etapu konkursu w Pałacu Przebendowskich w Wejherowie przeszli laureaci: Wojciech Grzywacz, Kacper Tumiński, Julia Mielewczyk, Laura Rettig, Dominika Gesek, Michał Bach, Filip Hinc i Amelia Borowska. (DD)

VII Festiwal Kultury Białoruskiej

RUMIA | Pełni ekspresji artyści, inspirowani nie tylko motywami ludowymi i folklorem, ale także muzyką współczesną oraz street dance'm zagospodszą ponownie na scenie rumskiego MOSiR-u w ramach kolejnej, siódmej już edycji Festiwalu Kultury Białoruskiej na Pomorzu.

Festiwal jest imprezą cykliczną, która odbywa się od 2012 roku. Jego repertuar obejmuje cały szereg wydarzeń: koncerty białoruskich orkiestr, solistów, gościnne występy polskich zespołów i gwiazd estrady, konferencje przybliżające białoruską historię, kulturę i tradycje ludowe. Jednym z głównych założeń Festiwalu Kultury Białoruskiej jest przełamywanie stereotypów oraz budowanie międzynarodowego porozumienia przy pomocy wolnej od polityki dziedziny, jaką jest sztuka. Przede wszystkim jednak wydarzenie jest okazją do lepszego poznania dorobku kulturalnego naszych sąsiadów zza wschodniej granicy.

W ubiegłym roku koncert w hali MOSiR-u Rumia zgromadził liczną publiczność, która żywiłowo i entuzjastycznie reagowała na popisy białoruskich artystów. Szczególnie przypadły widzom do gustu występy młodych tancerzy z Witebska, którzy zaprezentowali układy choreograficzne z ele-



Fot. MOSiR Rumia

mentami tańców ludowych oraz nowoczesnych. Przebój Czesława Niemena „Dziwny jest ten świat” w wykonaniu Pawła Kozicza także podbił serca rumian.

W tym roku festiwal potrwa od 23 kwietnia do 1 maja. Na scenie wystąpią:

- reprezentacja Młodzieżowego Centrum Rezerw Olimpijskich

w Mińsku - czołowi przedstawiciele białoruskiej gimnastyki artystycznej ze specjalnie przygotowanym show,

- Paweł Kozicz – popularny białoruski wokalista, który tym razem wykona wybrane pieśni z najnowszego albumu Igora Jankowskiego „Quo Vadis”,
- Monika Miedzianowska –

wokalistka, absolwentka Akademii Muzycznej w Gdańsku, która zaśpiewa w duecie z Pawłem Koziczem,

- Taran Trio - białoruski zespół, którego założycielem i kierownikiem jest Anatoli Taran, jeden z najlepszych akordeonistów na świecie, zdobywca Pucharu Świata w grze na akordeonie,
- grupa ze Szkoły Tańca Współczesnego Show-Ballet „Sensacja” z Witebska, która z wielkim sukcesem zaprezentowała się podczas poprzedniej edycji FKB,
- wokalistki ze Szkoły Muzycznej YAMAHA z Wejherowie,
- trio taneczne ze studia tańca FLIC w Lęborku.

Bilety można nabyć w recepcji MOSiR-u Rumia. Dyrektorem i koordynatorem imprezy jest Igor Jankowski, zaś koncert poprowadzi aktorka Liliana Gałaman-Machola. /raf/

REKLAMA

U/2019/PR

POWÓZ FAJERWERKÓW

URODZINY, ŚLUBY, POKAZY, FIRMOWE EVENTY

TEL. 600-160-888

EKOLOGICZNA WIEDZA I SADZONKI W PREZENCIE

RUMIA | O tym, że dbanie o środowisko wcale nie jest takie trudne, a poza tym może być przyjemne, przekonali się najmłodsi, którzy wzięli udział w warsztatach ekologicznych.



Troska o środowisko może przybrać różne formy, ale warto zacząć od prostych codziennych czynności, takich jak segregowanie domowych odpadów, dokładne dokręcanie kranu czy wyłączenie urządzeń elektronicznych, gdy z nich nie korzystamy. Tych nawyków warto uczyć się od najmłodszych lat. Doskonałą okazją do uświadamiania dzieci w zakresie ważnych zagadnień ekologicznych była szósta edycja akcji edukacyjnej

„Ekoodpowiedzialni”. Podczas zabaw i gier organizowanych w miniony weekend w Porcie Rumia Centrum Handlowym Auchan najmłodsi dowiedzieli się, jak na co dzień dbać o środowisko. Organizatorzy przygotowali mnóstwo atrakcji i wyzwań. Uczestnicy rozwiązywali krzyżówki, ozdabiali bawełniane torby na zakupy oraz rywalizowali w emocjonującej grze XXL, w której sami byli pionkami. Za każde zadanie przyznawano odznakę pomocnika Ekoludka. Zajęcia i zabawy odbyły się wśród drzewek, kwiatów i drewnianych skrzynek, a każdy kto odwiedził ekostoisko otrzymał darmową sadzonkę drzewka. Udział w warsztatach był – jak zawsze – bezpłatny. /raf/

MASZ CIEKAWY TEMAT/ ZDJĘCIE?



NAPISZ DO NAS! r.korbut@expressy.pl

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana na sprzedaż Orle, 800 m², pełne uzbrojenie w drodze, obowiązuje MPZP, cena 98 400 zł, tel. 500 101 202

SPRZEDAM działkę ogrodniczą w Gościcinie, koło Wejherowa, tel. 517 159 871

SPRZEDAM niezbrojoną działkę budowlaną, 821 m², w Mieroszynie koło Jastrzębiej Góry, do morza ok. 3 km, tel. 793 903 536

WYNAJMĘ

WEJHEROWO, centrum, odnajmę pokójumeblowany, z używalnością kuchni, pani pracującej i niepalącej, tel. 609 793 947

POSZUKUJĘ WYNAJĄCĄ

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

KUPIĘ

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

MOTORYZACJA

REKLAMA U/2018/RL

SKUP AUT

GOTÓWKA

DOJAZD

KAŻDY STAN

510 894 627

SPRZEDAM

JAWA 50, typ 220i223, obie po 42 lat, cena: 4113 zł i 2114 zł, Tczew, tel. 574 797 077

PIAGGIO/Vespa Ciao, skuter, 1 os. 2T, 1995 r., czarny, cena 1888 zł, Tczew, tel. 574 797 077

KUPIĘ

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

INNE

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, 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. 501 175 330

PROFESJONALNA fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697 442 013

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

TOWARZYSKIE

RÓŻNE

SPRZEDAM rury plastikowe, 250x10x05 szare, cena 5 zł szt., tel. 511 841 826

SPRZEDAM beczki plast. 200 l., na działkę do wody, czyste, tel. 511 841 826

SPRZEDAM regały metalowe, skręcane, tel. 502 286 524

DREWNO opałowe buk, sosna i gałęziówka, porąbane, ułożone, możliwość transportu, tel. 506 250 477

SŁOMA w balotach, 120x150 siano, słoma w kostkach z magazynu, możliwość transportu, tel. 506 250 477

OFERUJĘ: pomoc przy remontach i wykończeniach wewnątrz wykonam: szpachlowanie, płyty G/K, panele, elektryka oraz spawanie, tel. 506 347 643

SPRZEDAM dwa fotele brązowe, lekkie i stół kawowy z szybą w środku, 220 zł sztuka, Wejherowo, tel. 538 443 446

SPRZEDAM małą lodówkę Candy, cena 250 zł, Wejherowo, tel. 517 159 871

FOTELO-tapczan 1 osobowy i fotel gratis, 110 zł, tel. 600 667 860

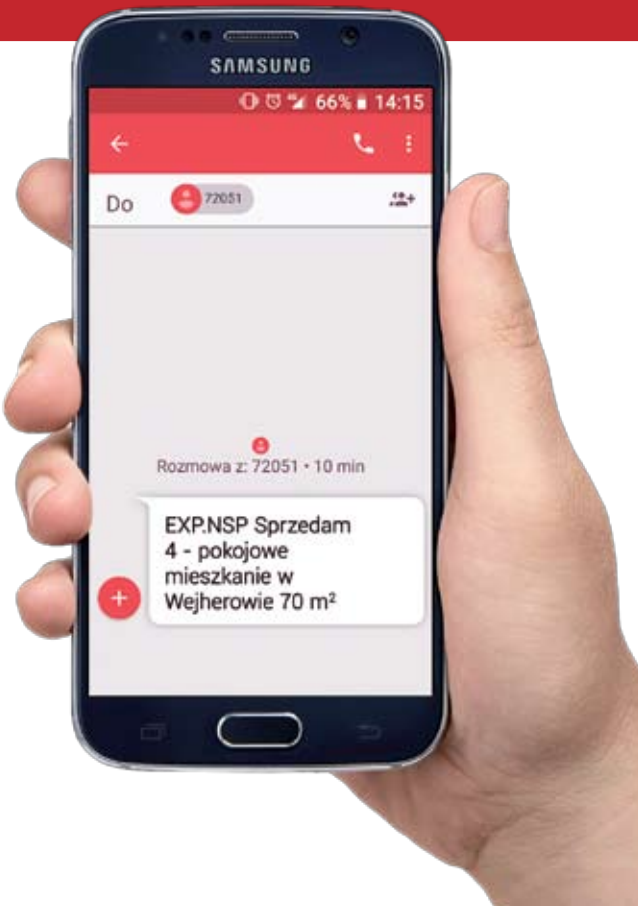
ZŁOTA rączka, regulacja okien pcw, malowanie, panele, krany, armatura, naprawy, itd., tel. 518 204 992

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

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

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

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



WYKAZ KATEGORII:

na nr **79567** (9 zł + VAT)

TOWARZYSKIE: EXP.TOW.

DAM PRACĘ: EXP.PDP.

USŁUGI: EXP.USL.

na nr **72051** (2 zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM: EXP.NSP.

NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ: EXP.NKU.

NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA: EXP.NDW.

MOTORYZACJA SPRZEDAM: EXP.MSP.

MOTORYZACJA KUPIĘ: EXP.MKU.

MOTORYZACJA INNE: EXP.MIN.

EDUKACJA: EXP.EDU.

SPRZĘT ELEKTR. EXP.SIN.

RÓŻNE: EXP.ROZ.

SZUKASZ PRACOWNIKA?
Napisz ogłoszenie!

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



PRENUMERATA:
redakcja@expressy.pl

ONLINE:
ISSUU
/ Express Biznesu

REKLAMA 208/2018/DB

SKLEPY MOTORYZACYJNE

Wejherowo ☎ 586725603
Puck ☎ 587743023
Luzino ☎ 587361366

AUTO-LIEDER PARTNER PROFIAUTO

REKLAMA 32/2019/RL

EKO WĘGIEL
SPRZEDAŻ EKOLOGICZNEGO WĘGIELA

węgiel
pellet
ekogroszek

666 506 506
www.wegieleko.pl

REKLAMA 19/2019/DB

SKUP ZŁOMU

STAL - MIEDŹ - ALUMINIUM - MOSIĄDZ
CYNK - AKUMULATORY - MAKULATURA

WĘGIEL
W WORKACH PO 25KG I LUZEM

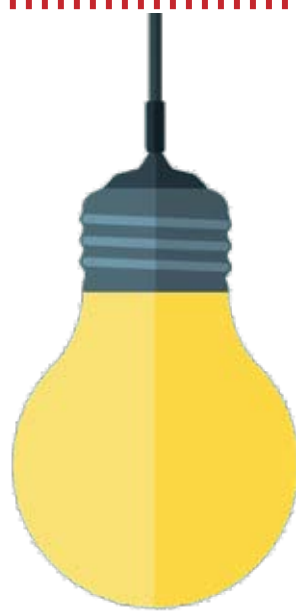
NAJLEPSZE CENY
w Trójmieście!

TEL. 883 723 992

84-240 Reda
ul. Drogowców 1

Pn-Pt: 8⁰⁰-18⁰⁰
Sob: 8⁰⁰-15⁰⁰

skuteczna
REKLAMA?
to proste!



ZADZWOŃ: **660 731 138**

lub NAPISZ: **d.bieszke@expressy.pl**



WKS GRYF WEJHEROWO

www.gryfwejherowo.com.pl

MECZE GRYFA W PPV
NIE MOŻESZ BYĆ NA STADIONIE?
OGLĄDAJ MECZ NA **TVCOM.PL**

SKUTECZNA GRA JUNIORÓW NAPAWA OPTYZMIZMEM

30 - 31 marca rozegrano kolejne spotkania grup młodzieżowych Gryfa Wejherowo. Juniorzy ze Wzgórza Wolności kolejny raz osiągnęli imponujące wyniki – zwłaszcza na poziomie D1 w którym zawodnicy z rocznika 2006 gładko rozprawili się z drużyną Morena Gdańsk zwyciężając 9:0. Dwa z zaplanowanych spotkań nie odbyły się, zaś w trzecim żółto-czarni zdobyli 3 punkty poprzez walkower. Oto komplet wyników spotkań grup młodzieżowych.



I LIGA WOJEWÓDZKA – C1 TRAMPKARZ (rocznik 2004)
16. kolejka – Cartusia Kartuzy – Gryf Wejherowo 0:4

GDAŃSK D1 – MŁODZIK GRUPA 1 (rocznik 2006)
16. kolejka – Zatoka 95 Puck – Gryf II Wejherowo 1:1

GDAŃSK D1 – MŁODZIK GRUPA 2 (rocznik 2006)
13. kolejka – Morena Gdańsk – Gryf I Wejherowo 0:9

GDAŃSK D2 – MŁODZIK GRUPA 1 (rocznik 2007)
16. kolejka – Gryf II Wejherowo – LZS I Bojano 5:1

GDAŃSK D2 – MŁODZIK GRUPA 2 (rocznik 2007)
19. kolejka – UKS Jedynka II Reda – Gryf I Wejherowo 0:5

ZBIGNIEW SZYMKOWICZ,
trener Gryfa Wejherowo



Radomiak Radom to lider rozgrywek i główny kandydat do awansu. Moim zdaniem to obecnie najlepsza drużyna II ligi pod względem kadrowym. Wiedzieliśmy, że będzie to trudne spotkanie ze względu na nasze braki kadrowe. Zabrakło kręgosłupa drużyny - nieobecność Wickiego, Kołca, Pietronia oraz Lelenia to ogromne osłabienie naszej ekipy. Nie da się ukryć, że mieliśmy w tym spotkaniu pecha. Oddaliśmy większą ilość strzałów, a nasza gra momentami mogła się podobać. Czarę goryczy przelała czerwona kartka dla Mateusza Goerke. Najbliższe spotkanie w Częstochowie

będzie przysłowiowym „meczem o życie”. Mimo trudnej sytuacji pozostajemy optymistami i mamy nadzieję na utrzymanie.

Porażka z liderem II ligi. Gryf znalazł się w strefie spadkowej!

PIŁKA NOŻNA | Pomimo zaangażowania i kilku dobrych fragmentów gry piłkarzom Gryfa nie udało powstrzymać się lidera drugoligowych rozgrywek – Radomiaka Radom. Zawodnicy z Radomia odnieśli pierwsze od 31 października wyjazdowe zwycięstwo. Czwarta w tej rundzie porażka żółto-czarnych (0:3) sprawiła, że piłkarze ze Wzgórza Wolności spadli na 15 miejsce i tym samym znaleźli się w strefie spadkowej.

Zawodnicy z Radomia przyjechali na Wzgórze Wolności w najsilniejszym składzie. Trener Dariusz Banasik jeszcze przed pierwszym gwizdkiem zwracał uwagę na niemoc jaką towarzyszy wyjazdowym spotkaniom. Ostatni raz Radomiak Radom wygrał na wyjeździe z Błękitnymi Stargard, a było to 31 października zeszłego roku. Tym razem niemoc miała zostać przełamana.

Sytuacja kadrowa Gryfa nie była tak dobra jak w przypadku gości. W meczy wystąpić nie mógł pomocnik Łukasz Pietron, który został wypożyczony w przerwie zimowej właśnie z Radomiaka. Wszystko za sprawą specjalnego zapisu w umowie, który uniemożliwił mu występ w niedzielnym spotkaniu. Gospodarze w rundzie wiosennej nie odnieśli jeszcze żadnego zwycięstwa. Największe problemy w dotychczasowych meczach związane były z formacją obronną. Od początku spotkania żółto-czarni byli głęboko cofnięci licząc na dogodną okazję z kontr.

Pierwsza groźna sytuacja miała miejsce w 2 minucie meczu. Precyzyjnego dośrodkowania nie wykorzystał Meik Karwot – niemiecki obrońca reprezentujący zespół Radomiaka. Jego strzał głową o centymetry minął bramkę strzeżoną przez Wiesława Ferrę. W następnych minutach spotkania defensywne zasieki Gryfa uniemożliwiały przebiecie się pod pole karne piłkarzom Radomiaka. Zawodnicy obu drużyn grali ostro o czym świadczą decyzje głównego arbitra meczu. Piotr Łę-



gosz z Włocławka w pierwszych 30 minutach meczu pokazał aż 4 żółte kartki studząc zapędy piłkarzy. W 39 minucie goście wyszli na prowadzenie za sprawą Martina Klabnika, który dobił strzał najlepszego snajpera ligi – Brazyljczyka Leandro. Utrata gola podziałała na gości niczym płachta na byka. Po wznowieniu gry przeprowadzili oni dynamiczną akcję, której pokłosiem było wyjście sam na sam Macieja Koziary. Jego strzał instynktownie obronił bramkarz Artur Haluch po którego interwencji piłka oblała jeszcze poprzeczkę bramki gości. Kilka minut później bramkarz Radomiaka popisał się kolejną znakomitą interwencją tym razem broniąc strzał Oskara Sikorskiego, który przymierzył z 10 metra. Ożywiona gra Gryfa napawała optymizmem na kolejne 45 minut spotkania.

Przerwa pomiędzy połowami podziałała mobilizująca na zawodników z Radomia. Początek

drugiej połowy obfitował w groźne akcje ze strony gości. Nie sposób oprzeć się wrażeniu, że piłkarze ze Wzgórza Wolności wielokrotnie mieli dużo szczęścia. Doskonałym przykładem jest 60 minuta meczu w której to znakomity strzał oddał wspomniany już Leandro. Piłkę z trudem wybił poza bramkę Wiesław Ferra. Tuż po tej akcji drugą żółtą, a w konsekwencji czerwoną kartę otrzymał obrońca gospodarzy – Mateusz Goerke. Tak duże

osłabienie żółto-czarnych zwiastowało kolejną utratę gola.

Nieuniknione wydarzyło się w 79 minucie. Prowadzenie gości podwyższył Damian Jakubik, który okazał się szybszy od defensorów ze Wzgórza Wolności i sprytnym strzałem w róg pokonał bramkarza gospodarzy. Żółto-czarni nie zdążyli się podnieść po zadanym ciosie, a już otrzymali następny. Bramkę dla gości zdobył po raz drugi w tym spotkaniu Adam Banasiak, który wykorzystał błąd obrońców Gryfa i wpakował futbolówkę praktycznie do pustej bramki.

Radomiak Radom umocnił się na pozycji lidera drugoligowych rozgrywek i obecnie ma 4 punkty przewagi nad drugim Widzewem. Gryf Wejherowo z 27 punktami spadł na 15 lokatę i tym samym znalazł się w strefie spadkowej. W 27 serii gier rywalem żółto-czarnych będzie Skra Częstochowa plasująca się na 9 pozycji. Mecz ten zostanie rozegrany w sobotę – 6 kwietnia o godzinie 16.00 w Częstochowie.

GRYF WEJHEROWO - RADIOMIAK RADOM 0:3 (0:1)

BRAMKI: 0:1 Martin Klabnik 39, 0:2 Damian Jakubik 79, 0:3 Adam Banasiak 85

GRYF: Ferra – Ewertowski, Sikorski, Brzuzy, Chwastek, Rogalski (83 Machol), Goerke, Czychowski(66 Węsierski), Liberacki(74 Kątny), Gulczynski, Koziara (84 Ryk).

RADIOMIAK: Haluch - Wawszczyk, Grudniewski, Klabnik, Jakubik - Karwot, Banasiak - Makowski (62 Kaput), Luz (80 Mikita), Leandro - Sokół (46 Winształ). Sędziował Piotr Łęgosz

OLIMP SPA Fitness Bowling Restaurant & Cafe
WP WAGA
NORTHPOL™

WOF-MAR USŁUGI Ogólnobudowlane
SAN-TECH
stalem
WIKED
DOM WICZASOMY ZEW
PRO Sport
OLIMPIC
GWE 24.pl
Auto-centrum
achilles Sylwester Maszota
VIVA
BRUK SERWIS
KOŁKOL
express
Prymax
SKLEPY ALKOHOLOWE
Elma
TRZY KORONY
PMP
CPLEX INVEST
CPLEX BETON
CPLEX
KIS TRANSPORT
ALIOR BANK
VEGA INWEST
BRUKARNA EWA
ROTOR
GMM
PORTA
SZOPENA STUDIO
ODZYWCZKI.PL
STACJA KONTROLI POJAZDÓW YARIS
JAK-DOM
TELEWIZJA TVM
CHAPIN
PC-INVEST

Dźwigali ciężary, by pomóc chorej Zosi

RUMIA | Sześć konkurencji siłowych czekało na zawodników, którzy w niedzielę 31 marca przybyli do hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rumi, by zawalczyć o Halowy Puchar Polski Strongman. Zmaganiom przyświecał szczytny cel – zbiórka pieniędzy dla cierpiącej na rzadką chorobę skóry Zosi.



CZOŁOWI ZAWODNICY

Była to już trzecia edycja zawodów strongman w Rumi. Tym razem przyciągnęła ona takie nazwiska jak: Dariusz Wejer, Konrad Karwat, Grzegorz Szymański, Michał Kopacki, Marcin Schabowski oraz Krzysztof Kacnerski. Wśród konkurencji, które czekały na siłaczy, wymienić można: zegar, belkę z obciążeniem, kule, martwy ciąg oraz wagę płaczu. Wstęp na zawody był wolny, a licznie zgromadzona na hali publiczność chętnie dopingowała swoich faworytów. Najlepszy okazał się Dariusz Wejer.

– Zawody poprowadził Bartłomiej Szreder. Sędziował

głównie Mariusz Pudzianowski, co prawda przyjechał poturbowany, ale podkreślał, że do Rumi zawsze da radę przybyć, co jest bardzo miłe – podkreśla Jolanta Król, dyrektor MO-SiR-u. – Natomiast Mateusz Ostaszewski prowadził licytację z ogromnym sercem i zaangażowaniem. Zosia Hinz była bardzo szczęśliwa, przez cały czas mu towarzyszyła.

WIELKA SIŁA I WIELKIE SERCA

W przerwach między konkurencjami odbywały się licytacje charytatywne na rzecz 11-letniej Zosi, mieszkanki Rumi, która urodziła się z bardzo rzadką chorobą skóry. Rumianie chętnie wspierali

dzieczynkę, dużym zainteresowaniem cieszyły się m.in. rękawice Mariusza Pudzianowskiego, które założył do walki z Szymonem Koleckim na KSW 47. Dzięki hojności licytujących, w kilka godzin udało się zebrać ponad 6 tysięcy złotych.

– Frekwencja bardzo dopisała, zainteresowanie wydarzeniem było ogromne, naprawdę

się tego nie spodziewałam. Rumianie jak zawsze spisali się też na medal w kwestii pomocy innym – podsumowuje Jolanta Król. – Myślę, że będziemy kontynuować ten Puchar Polski. Obawiałam się, jak to wyjdzie na hali, ponieważ mamy tu do czynienia z ogromnymi ciężarami, ale zabezpieczenia spowodowały, że hala w żaden sposób nie ucierpiała.

SZCZEGÓLWY WYNIKI ZAWODÓW:

1. MIEJSCE: **DARIUSZ WEJER** 28 pkt.
2. miejsce: **Konrad Karwat** 27 pkt.
3. miejsce: **Grzegorz Szymański** 23,5 pkt
4. miejsce: **Michał Kopacki** 18,5 pkt.
5. miejsce: **Marcin Schabowski** 15 pkt.
6. miejsce: **Krzysztof Kacnerski** 14 pkt.



TRENER TRENEROWI NIERÓWNY

WYWIAD | O tym, czy trener personalny jest nam potrzebny, gdy zaczynamy ćwiczyć na siłowni i czy ćwiczenia z trenerem są skuteczniejsze, niż wykonywane samodzielnie z Krzysztofem Kacnerskim, Strongmanem i trenerem personalnym rozmawia Rafał Korbut.

Ćwiczenia w siłowni w ostatnich latach cieszą się coraz większą popularnością. A co za tym idzie, można natrafić na coraz większą ilość ogłoszeń trenerów personalnych, którzy proponują swoje usługi. Czy ten „wysyp” trenerów oznacza rozkwit branży?

– Obserwując ten wszechobecny „wysyp” trenerów personalnych na początku uśmiecham się, w końcu nie wytrzyma i twierdzą: obecnie branża przeżywa zarazem swój wzrost, jak i upadek.

Wzrost – to dość oczywiste, bo coraz więcej osób chce trenować. Ale dlaczego upadek?

– Niestety od jakiegoś czasu obserwuję coraz gorszy poziom kształcenia przez coraz bardziej przypadkowych ludzi, którzy myślą, że to sposób na szybką i łatwą kasę. Rynek staje się zepsuty do szpiku kości i obecnie nie jestem nawet w stanie sobie wyobrazić, ile czasu minie, zanim się to naprawi. Ale raczej nieprędko, jeśli w ogóle do tego dojdzie. Cała dziedzina związana z siłownią, od jakichś 3 lat zaczyna przypominać kopalnie „beki”, a nie prawdziwy sport dla pasjonatów.

Ostatnio opublikowałeś komentarz na ten temat na portalu społecznościowym. Wywołał on niemałe poruszenie...

– Pokazało to, że wiele osób jest podobnego zdania, co niestety tylko potwierdza moje spostrzeżenia.

Co zatem oznacza bycie dobrym trenerem sportów siłowych?

– Mogę powiedzieć na swoim przykładzie i przykładzie osób, z którymi pracuję. Na treningach staram się dążyć do celu, a nie prowadzić godzinny monolog motywacyjnej paplaniny. Bycie trenerem personalnym oznacza kompleksową opiekę nad podopiecznymi. Ogrom wiedzy, jaki trzeba przyswoić, a w dodatku świecić przykładem, wymaga poświęcenia całego swojego czasu. Ja ze sportem jestem związany od 18 roku życia - wtedy poczułem, że chcę się zmienić i wyglądać inaczej, lepiej. Dzisiaj oprócz bycia Strongman'em, jestem dyplomowanym trenerem i instruktorem personalnym, po zaawansowanych kursach pierwszej pomocy i wielu innych a sport to moja wielka pasja i też sposób na życie. Przeraza mnie, że dziś można zrobić trzydniowy kurs przez internet, żeby dostać dyplom. Potem taka osoba uważa się za kompetentną...

A zatem jakie cechy powinien posiadać trener personalny i czym się kierować, wybierając osobę, która ma nas poprowadzić, ustalić plan treningów i na bieżąco nam pomagać w osiągnięciu wyznaczonego celu?

– Podobnie, jak w wielu innych dziedzinach życia, jedną z kluczowych kwestii jest tu doświadczenie i posiadana wiedza. Tutaj wszystko opiera się przede wszystkim na żmudnie zdobywanej wiedzy i konsekwencji, co trwa lata. Poza tym nie można stać w miejscu, tylko stale się rozwijać i pogłębiać to całe życie. Wiedzę można zdobywać na kursach, czerpać ją ze specjalistycznych książek, z internetu, ale to i tak nie wystarczy. W sportach siłowych przede wszystkim liczy się praktyka. Dlatego przy doborze trenera należy bardzo poważnie swoją decyzję przemyśleć, ponieważ brak doświadczenia osoby, która ma nas uczyć, nie tylko niewiele da, ale może po prostu wyrządzić wam krzywdę.



Salezjanki zagrały w igrzyskach

PIŁKA RĘCZNA | Saleszjańska Szkoła Podstawowa w Rumi zagrała w powiatowych igrzyskach młodzieży szkolnej w piłce ręcznej dziewcząt i zajęła szóste miejsce.

W hali sportowej Szkoły Podstawowej w Bolszewie odbyły się powiatowe igrzyska młodzieży szkolnej w piłce ręcznej dziewcząt. Zawody były eliminacją do półfinału wojewódzkiego w Wejherowie. W rywalizacji wzięło udział 9 zespołów z różnych gmin powiatu wejherowskiego.

- Cieszy taka duża frekwencja na zawodach piłki ręcznej, co świadczy o olbrzymim zainteresowaniu taką dyscypliną sportu w naszym powiecie – mówi Bar-

tłomiej Woźniak z PZPOW.

Zwycięzcą turnieju została drużyna SP nr 6 w Wejherowie w składzie Magdalena Bobkowska, Zuzanna Szyk, Amelia Ruszkowska, Michalina Korosacka, Magdalena Lesner, Wiktoria Lesner, Martyna Mikolcz, Wiktoria Szopińska, Agnieszka Węska, Martyna Wielgosz i Amelia Woźniak. Drugie miejsce zajęła SP w Bolszewie, trzecie SP nr 4 w Redzie, czwarte SP nr 2 w Luzinie, piąte SP w Szemudzie, szó-

ste Saleszjańska SP w Rumi, siódme SP w Bożympolu Wielkim, ósme SP w Choczewie i dziewiąte SP w Kostkowie. Mecze były na dobrym poziomie i dostarczyły wielu emocji licznym kibicom. Najlepsze zespoły zostały nagrodzone pucharami, medalami oraz dyplomami, które wręczył organizator zawodów Joanna Syska i referent ds. sportu i imprez sportowych w Wejherowie Bartłomiej Woźniak.

(DD)

Trzecie miejsce koszykarek

POWIAT | Brązowe medale zdobyli uczniowie Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Rumi, biorąc udział w półfinale wojewódzkiej licealiady w koszykówce dziewcząt.



W hali sportowej Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Rumi odbył się półfinał wojewódzkiej licealiady w koszykówce dziewcząt, który był eliminacją do finałów wojewódzkich w Starogardzie Gdańskim. W zawodach wystąpiły cztery drużyny reprezentujące powiat łęborski, kartuski, pucki i wejherowski. Zwycięzcą turnieju została drużyna I Liceum Ogól-

nokształcącego w Kartuzach, która wysoko wygrała swoje mecze. Drugie miejsce zajęło I Liceum Ogólnokształcące w Łęborku, trzecie miejsce Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Rumi w składzie Agata Kupferschmidt, Sandra Mazurek, Natalia Patschull, Natalia Milewczyk, Katarzyna Nowak, Weronika Świdzka, Zofia Topp, Weronika Zmarzła, Martyna Kur-

kowska, Diana Gusman, Patrycja Konkol i Weronika Średzińska i czwarte miejsce I Liceum Ogólnokształcące w Pucku. Na zakończenie zawodów zespoły zostały nagrodzone pucharem i dyplomami. Organizatorem zawodów był Powiatowy Zespół Placówek Oświatowo-Wychowawczych w Wejherowie.

(DD)

REKLAMA

52/2019/RL



LOTERIA
ZAPISZ SIĘ I WYGRAJ



WYGRAJ
KULTOWY
SPRZĘT AGD

30 MARCA – 14 KWIETNIA

Punkt Obsługi Loterii czynny: SB-ND od 10:00 do 20:00, PN-PT od 14:00 do 19:00

Regulamin loterii na zapiszsietygraj.pl.

Organizatorem loterii „Zapisz się i wygraj” jest RedComm Sp. z o.o.

Znajdź nas i polub na fb

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl