

21 sierpnia
2020 roku
Nr 32 (660)

gwe24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

NOWOCZESNOŚĆ W EDUKACJI

Jeszcze tylko nowe meble i wyposażenie pracowni - i w nowej szkole rzemiosła rozpoczną naukę uczniowie. Budynek Niepublicznej Szkoły Rzemiosła został ukończony i oficjalnie oddany do użytku. Prace budowlane trwały niespełna rok, a inwestycja kosztowała ok. 10 mln zł. Pieniądze na ten cel pochodziły z funduszy zewnętrznych.

str. 3



expressy.pl

express_biznesu



UTRUDNIENIA NA OBWODOWEJ

Rozpoczął się kolejny etap przebudowy ulicy Obwodowej w Redzie. Roboty drogowe będą prowadzone na odcinku od ul. Łąkowej do ronda przy ul. Młyńskiej. Prace potrwać do 30 października. W związku z robotami wprowadzono wiele zmian w ruchu.

str. 2



WIĘCEJ NA INWESTYCJE

Podczas środowej, nadzwyczajnej sesji Rady Miasta Wejherowa, radni zwiększyli środki na sfinansowanie kilku miejskich inwestycji. Wprowadzone właśnie zmiany w miejskim budżecie umożliwią zawarcie umów z wykonawcami i realizację inwestycji.

str. 4

ZDROWIE &URODA

Czytaj nasze magazyny!

Nieruchomości & Wnętrza

Oddaj krew!

POMORZE | Dramatyczna sytuacja – brakuje krwi.



Od lat w okresie wakacyjnym spada liczba dawców krwi. W tym roku sytuacja jest wyjątkowo trudna. Głównie z powodu pandemii, związanych z nią nowych procedur pobierania składników krwi i uruchomienia po okresie zamrożenia planowych operacji i zabiegów, często ze zdwojoną siłą. W tej chwili brakuje każdej grupy krwi. Dlatego teraz każdy dawca jest na wagę złota.

Krew można oddawać w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku oraz w oddziałach terenowych w: Wejherowie, Tczewie, Starogardzie Gdańskim, Kwidzynie, Kościerzynie, Kartuzach i w Gdyni.

Stan zapasów centrum krwiodawstwa jest bardzo niski dla każdej grupy krwi, dlatego pracownicy centrum apelują o jej oddawanie. – Nigdy do tej pory nie mieliśmy do czynienia z takimi trudnościami w zebraniu wystarczającej ilości krwi – mówi Wiktor Tyburski, dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku. Krew może oddać osoba pełnoletnia, która nie przekroczyła 60. roku życia, czuje się zdrowa i waży co najmniej 50 kg. Adresy centrów krwiodawstwa - na stronie RCKiK w Gdańsku. /raf/

MILIARD DLA GOSPODARKI

POMORZE | Ponad 1 mld zł dla przedsiębiorców.

Od początku kwietnia władze województwa pozyskały ponad 1 mld zł. Środki te przeznaczone są m.in. na utrzymanie miejsc pracy w czasie epidemii koronawirusa i pomogły już ponad 82 tys. pracownikom. O antykrzysowe wsparcie firmy mogą starać się w powiatowych urzędach pracy. Do tej pory region pomorski skierował 129 wniosków do Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej o dodatkowy miliard złotych dla pomorskich firm. /raf/

Utrudnienia na Obwodowej

REDA | 20 sierpnia rozpoczął się kolejny etap przebudowy ulicy Obwodowej. Roboty drogowe będą prowadzone na odcinku od ulicy Łąkowej do ronda przy ul. Młyńskiej. Prace potrwać do 30 października. W związku z robotami wprowadzono wiele zmian w ruchu.



W tym czasie, kierowcy muszą się liczyć z utrudnieniami na przedmiotowym odcinku drogi.

– Przebudowa ulicy Obwodowej prowadzona jest etapami, by jak najmniej utrudniać życie mieszkańcom. W czerwcu zakończone

zostały prace na I etapie przebudowy ulicy Obwodowej, odcinek od ulicy Kazimierskiej do ulicy Łąkowej – mówi Halina Grzeszczuk,

zastępca burmistrza Redy – Rozpoczęcie prac budowlanych wiązało się z koniecznością zmiany organizacji ruchu, dlatego prosimy o wyrozumiałość i stosowanie się do przepisów oraz zmienionej organizacji ruchu drogowego. Dzięki inwestycji poprawi się nie tylko stan techniczny zniszczonych nawierzchni jezdni ale również bezpieczeństwo wszystkich użytkowników drogi: pieszych, rowerzystów oraz kierowców.

Celem zachowania płynności ruchu, na czas realizacji robót na ulicy Obwodowej wprowadzony będzie ruch jednokierunkowy, od ul. Łąkowej w kierunku ronda przy ul. Młyńskiej. Ruch jednokierunkowy będzie prowadzony naprzemiennie po lewym bądź prawym pasie ruchu ul. Obwodowej. Dla jadących w przeciwnym kierunku wyznaczono objazdy. Jednocześnie na czas robót ulega zmianie trasa autobusu linii nr 17. Przystanki Młyńska 02, Szkolna 01 n/z oraz Cicha 02 n/z zostaną dla linii nr 17 tymczasowo zawieszane.

Przebudowa drogi powiatowej nr 1463G tj. ulicy Obwodowej w Redzie, na odcinku od skrzyżowania z ul. Łąkową do ronda przy ul. Młyńskiej znalazła się na liście zadań objętych dofinansowaniem w ramach Funduszu Dróg Samorządowych w roku 2020. Wartość projektu ogółem wynosi 3 600 000 zł. Przyznane dofinansowanie to 75% wartości inwestycji, czyli 2 700 000 zł.

Zdalna Szkoła+

WEJHEROWO | Miasto otrzymało blisko 145 tys. zł na zakup 55 laptopów wraz z oprogramowaniem, które trafią do wejherowskich szkół podstawowych w ramach programu grantowego „Zdalna Szkoła+”.



– To już drugi, od czasu ogłoszenia na terenie Polski stanu zagrożenia epidemicznego, konkurs organizowany przez Centrum Projektów Polska Cyfrowa, w którym samorządy mogą uzyskać 100-procentowe dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego umożliwiającego uczniom realizację zdalnych lekcji. W tej edycji głównymi odbiorcami udzielonego wsparcia będą uczniowie z rodzin wielodzietnych – mówi Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta miasta Wejherowa, wyrażając zadowolenie, że już po raz kolejny udało się zdobyć dofinansowanie na wsparcie zdalnej nauki w szkołach.

Wysokość grantu została określona na podstawie podziału gmin na poszczególne kategorie, a głównym kryterium przydziału jednostek samorządu terytorialnego do poszczególnych kategorii była liczba rodzin wielodzietnych mieszkających na terenie danej gminy i korzystających z gminnego wsparcia.

Projekt jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020, Osi Priorytetowej nr I „Powszechny dostęp do szybkiego Internetu” działania 1.1: „Wylimitowanie terytorialnych różnic w możliwości dostępu do szerokopasmowego internetu o wysokich przepustowościach” dotycząca realizacji projektu grantowego pn.: Zdalna Szkoła+ w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej.

/raf/

REKLAMA

1/2020/RL

TRÓJMIASTO I RUMIA

SKUP AUT ZA GOTÓWKĘ

TEL: 510 894 627



SKUP MIESZKAŃ ZA GOTÓWKĘ

TEL. 572 485 529



Ta szkoła to wizytówka miasta i powiatu!

WEJHEROWO | Jeszcze tylko meble i wyposażenie pracowni – i w nowej szkole rozpoczyna naukę uczniowie. Budynek Niepublicznej Szkoły Rzemiosła został ukończony i oficjalnie oddany do użytku. Placówka stanie się jedną z najnowocześniejszych w kraju.



for. Rafał Korbut

Nowy budynek Niepublicznej Szkoły Rzemiosła, funkcjonującej od ok. 10 lat przy wejherowskim Cechu Rzemiosł Małych i Średnich Przedsiębiorstw, jest już gotowy. Budowa została ukończona zgodnie z planem, obiekt uzyskał wszystkie niezbędne zezwolenia.

W uroczystym oddaniu trzykondygnacyjnego budynku wzięli udział przedstawiciele wejherowskiego Cechu (m.in. prezes Ryszard Pionk oraz prezes honorowy i inicjator budowy szkoły Brunon Gajewski, przedstawiciele władz samorządu powiatu wejherowskiego, miasta i gmin (m.in. Gabriela Lisius, starosta wejherowski, Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa i Henryk Skwarło, wójt gminy Wejherowa), Mariusz Gustowski, właściciel firmy Woj-Mar (wykonawca inwestycji) i inni zaproszeni goście.

- Zwykle sukces ma wielu ojców, ale w tym wypadku ma jednego: Brunona Gajewskiego – podkreślił Henryk Skwarło, wójt gminy Wejherowo.

W przemówieniach uczestniczący w uroczystości podkreślali, jak ogromną rolę w pozyskaniu funduszy na budowę i przebrnięcie przez całą procedurę formalną, która umożliwiła budowę nowego obiektu, ma właśnie pomysłodawca i inicjator tej inwestycji – wieloletni prezes i Starszy Cechu Brunon Gajewski. Jednocześnie życzyli nowemu prezesowi Cechu wytrwałości i konsekwencji w zarządzaniu nowym obiektem.

- Jest to obiekt bardzo nowoczesny, mieszczący się w miejscu historycznym dla Wejherowa. Tu właśnie, przy ul. Hallera, mieszkali najbardziej znamienici przedstawiciele inteligencji wejherowskiej – przy-

pomniał Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Cieszy fakt, że ten obiekt został zbudowany przez rzemieślnika, bo to pokazuje, że rzemiosło w Wejherowie jest bardzo nowoczesne i potrafi sobie poradzić z dzisiejszymi wyzwaniami Europy. Warto tu podkreślić, że Cech w Wejherowie jest wyjątkowy. Bo który inny cech posiada taką placówkę oświatową? Dodam, że placówkę, która może być wzorem dla innych. Nie tylko nowoczesnie kształci swoich uczniów, ale też ich wychowuje. Wystarczy przejść się do wejherowskiej szkoły rzemiosła w trakcie roku szkolnego, by się przekonać, że uczniowie są dobrze wychowani, grzeczni, że panuje tam ład i porządek. To w naszych placówkach oświatowych tego nie ma i wszyscy powinniśmy brać przykład z tej szkoły i uczyć się, aby we wszystkich szkołach tak wyglądało.



for. Rafał Korbut

- Szkolnictwo zawodowe to wielkie wyzwanie – dodała Gabriela Lisius, starosta wejherowski. - Od pierwszej kadencji rady powiatu kształcenie zawodowe leżało nam na sercu. I dzięki temu w powiecie wejherowskim nigdy nie zlikwidowano szkół zawodowych. Pomimo tego, że trend ogólnopolski był ku likwidacji takich szkół. Brać rzemieślnicza nigdy jednak nie dała za wygraną, czego jednym z efektów jest ten nowy budynek szkoły. Zdobywanie środków unijnych na budowę tego obiektu było bardzo trudne, o czym najlepiej wie pomysłodawca – Brunon Gajewski. Trzeba było udowodnić, że właśnie ta szkoła, te kierunki kształcenia, te branże mają przyszłość i że dla absolwentów będzie gwarancja pracy. Dziś to się udało i świętujemy ogromny sukces.

Budynek ma 3 kondygnacje, są w nim sale lekcyjne oraz pracownie do praktycznej nauki zawodu. Po wyposażeniu szkoły w meble i wszystkie urządzenia stanie się ona jedną z najnowocześniejszych tego rodzaju placówek w skali kraju. W najbliższym czasie ma się rozpocząć procedura przetargowa na wyposażenie szkoły, zaś uczniowie mają rozpocząć kształcenie

w ciągu najbliższych kilku miesięcy.

- Mam nadzieję, że wszystko pójdzie sprawnie i już na półroczu będziemy mieć ten obiekt wyposażony – podsumowuje Ryszard Pionk, prezes Cechu. - I rozpocznie się tu normalne użytkowanie obiektu w formie kształcenia. Wówczas stanie się to chyba jedyna szkoła w Polsce, która będzie uczyć młodych rzemieślników obsługi i pracy na komputerowo, numerycznie sterowanych urządzeniach. To bardzo wysoki poziom kształcenia i dzięki temu kończąc szkołę będą przygotowani do pracy na bardzo wysokim poziomie. Myślę, że nie tylko my (rzemieślnicy) ale także władze, które nas wspierały, oraz całe społeczeństwo jest dumne z tej szkoły. Uczniowie będą przecież ambasadorami naszego regionu – wchodząc na rynek pracy będą rozgłaszać, że te umiejętności zdobyli właśnie w wejherowskiej szkole.

Prezydent Wejherowa podczas przemówienia wystąpił z inicjatywą, aby nowym pracownikom zawodowym nadać imię Brunona Gajewskiego. Niektórzy z zebranych na uroczystości poparli ten pomysł, ale decyzja leży po stronie zarządu Cechu.

Rafał Korbut



for. Rafał Korbut

KOLEJNE PRZYPADKI ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM W REGIONIE

POWIAT | Aktualna sytuacja epidemiologiczna w związku z zagrożeniem zakażeniami nowym koronawirusem.



for. pixabay.com

Powiatowy Inspektor Sanitarny poinformował, że w dniu 20 sierpnia stwierdzono 8 nowych (licząc od raportu z poprzedniego dnia) potwierdzonych laboratoryjnie przypadków zakażenia SARS-CoV-2 na terenie powiatu wejherowskiego. W sumie od początku epidemii jest 236

potwierdzonych przypadków na terenie powiatu, w tym w chwili obecnej są łącznie 83 aktywne, z czego 5 osób jest hospitalizowanych z uwagi na choroby współistniejące, 77 osób z uwagi na dobry stan zdrowia przebywają w izolacji domowej, a 1 osoba w izolatorium. Osoby z bliskiego kontaktu ww. osób

zostały objęte kwarantanną domową. Łącznie 127 osób w powiecie wejherowskim jest uznanych za ozdrowieńców na podstawie ujemnych wyników badań laboratoryjnych. Łącznie potwierdzono 26 zgonów. Zbiorcza liczba osób poddanych kwarantannie domowej na podstawie decyzji administracyjnej PPIŚ w Wejherowie (nie dot. kwarantanny na podstawie rozporządzenia) – 1036 osób, z czego 811 osób zakończyło już kwarantannę, a 225 osób jest obecnie objętych kwarantanną. Bieżąca liczba osób pozostających pod nadzorem epidemiologicznym – 128 osób, a 2055 osób zakończyło nadzór epidemiologiczny (suma 2183 osób). Wykonano do dnia dzisiejszego w sumie 8143 badań laboratoryjnych w kierunku zakażenia SARS-CoV-2.

/raf/

REKLAMA

183/2020/DB



PROFESJONALNY TRENING SŁUCHOWY METODA TOMATISA

Dzięki wspieraniu pracy ucha następuje poprawa koncentracji, pamięci i jakości uczenia się

Więcej na WWW.TRENING-SLUCHOWY.PL

Adres:
ul. Wałowa 20 domofon 26,
Wejherowo 84-200
Tel: 797 411 025
mgr. Justyna Groszkowska



Gabinet Terapeutyczny
MEGAMOCNI
Terapia Wspomagająca Rozwój Dziecka

Większe środki na inwestycje

WEJHEROWO | Podczas środowej, nadzwyczajnej sesji Rady Miasta Wejherowa, radni zwiększyli środki na sfinansowanie miejskich inwestycji.

Więcej pieniędzy przeznaczono na zadania: budowa ulicy Gryfa Pomorskiego i Necla, budowa zespołu otwartych basenów kąpielowych „Wodne Ogrody” i budowa boiska do piłki nożnej na Osiedlu Sucharskiego (w ramach budżetu obywatelskiego). Powyższe zmiany umożliwią zawarcie umów z wykonawcami i realizację tych inwestycji.

- Pomimo trudności, pomimo ograniczonych środków finansowych staramy się, aby miasto się rozwijało, aby powstały nowe inwestycje, a mieszkańcy mogli korzystać z kolejnych atrakcyjnych miejsc – podkreśla Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. – Rada Miasta dokonała zmiany budżetu na rok 2020 i Wieloletniej Prognozy Finansowej, a także podjęła uchwałę w sprawie zaciągnięcia kredytu,

umożliwiając realizację nowych zadań dla mieszkańców. Zwiększone środki na inwestycje pochodzą ze środków zewnętrznych, rządowych - 5 mln zł, kredytu - 1,5 mln zł i przesunięć w istniejącym budżecie.

16. radnych głosowało za przyjęciem uchwał zwiększających finansowanie inwestycji w celu ich realizacji, 3. było przeciw: radni Teresa Skowrońska i Wojciech Wasiakowski ze Stowarzyszenia Dla Wejherowian oraz Piotr Reszke z PiS, zaś 1. radny się wstrzymał od głosu - Marcin Drewna z PiS.

Sesja, podobnie jak poprzednie, odbyła się w hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 5 z zachowaniem wymagań sanitarnych i środków bezpieczeństwa związanych z COVID-19.

/raf/



Wiadomości | Sport | Kultura | Biznes | Region | Co? Gdzie? Kiedy?

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO
Z gwe24.pl**



OGŁOSZENIE

181/2020/DB

URZĄD MIEJSKI W WEJHEROWIE INFORMUJE

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców związane z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa informujemy, że zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r. poz. 1066, 1161, 1182) Urząd Miejski w Wejherowie do odwołania wykonuje większość zadań w sposób wyłączający bezpośrednią obsługę interesantów.

Aktualne informacje na temat funkcjonowania Urzędu Miejskiego w Wejherowie dostępne są na stronach internetowych www.wejherowo.pl oraz www.bip.wejherowo.pl oraz pod numerem tel. 58 677-70-00 (Kancelaria Ogólna).

Lista spraw urzędowych, które mogą być załatwiane w sposób elektroniczny za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Publicznych (ePUAP) znajduje się na stronie internetowej:
<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw>

Dziękujemy za zrozumienie



OGŁOSZENIE

209/2020/DB



BURMISTRZ MIASTA REDY

84-240 Reda, ul. Gdańska 33, tel. 58 678 80 06,
58 678 80 07, 58 678 80 17, 58 738 60 68,
fax: 58 678 31 24, e-mail: burmistrz@reda.pl

UA.6721.1.1.2020.JW

Reda, 21.08.2020 r.

OGŁOSZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu miasta Redy w obszarze jednostki „D”, położonej pomiędzy terenami kolejowymi, a granicą administracyjną z gminą Wejherowo, dla obszaru w rejonie ul. Objazdowej w Redzie

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.).

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską w Redzie Uchwały Nr XVIII/186/2020, z dnia 27 lutego 2020 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu miasta Redy w obszarze jednostki „D”, położonej pomiędzy terenami kolejowymi, a granicą administracyjną z gminą Wejherowo, dla obszaru w rejonie ul. Objazdowej w Redzie.

Załącznik graficzny do ww. uchwały, określający granice przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu, znajduje się na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Redzie oraz na stronie internetowej www.bip.reda.pl.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w terminie 21 dni od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia, w siedzibie **Urzędu Miasta w Redzie, ul. Gdańska 33, 84-240 Reda**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@reda.pl.

Jednocześnie zawiadamiam, iż w wyniku uzyskania stosownych uzgodnień organów, o których mowa w art.57 i art.58 Ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2020r. poz. 283 z późn. zm.), na podstawie art. 48 ust. 1, 2, 3 i 4 ww. ustawy, odstępuje się od przeprowadzenia – strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i opracowania prognozy oddziaływania na środowisko.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Redy.

Z up. Burmistrza Miasta Redy
Halina Grzeszczuk

Remonty szkół niemal ukończone



fot. Powiat wejherowski

Tradycyjnie okres wakacji wykorzystany jest na prace modernizacyjne i remontowe w powiatowych placówkach oświatowych. Jedną z nich jest budowa

POWIAT | W powiatowych szkołach kończą się letnie remonty. W tym roku na zadania remontowe samorząd przeznaczył ponad 2 mln zł. Prace prowadzono w kilku placówkach.

windy zewnętrznej w Powiatowym Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Wejherowie.

– Na ten cel pozyskaliśmy środki zewnętrzne. Łączny koszt wyniesie około 400 000 zł, z czego prawie 200 000 zł pokryje dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – tłumaczy Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rumi prowadzony jest remont okien i dachu, a w Powiatowym Zespole Szkół nr 1 w Rumi remont sanitariatów i zagospodarowanie terenu zieleni przed budynkiem.

Natomiast w Powiatowym Zespole Szkół nr 2 w Rumi w ramach inwestycji wykonano naprawę elewacji oraz ścian zewnętrznych siłowni oraz nowe pokry-

cie dachu na całej powierzchni łącznika. Łączny koszt robót to ponad 300 tys. zł.

Prace realizowane są także w Powiatowym Zespole Szkół nr 2 w Wejherowie. W szkole trwa remont dachu budynku hali sportowej oraz prowadzone są prace remontowe w budynku głównym. Wakacyjną przerwę wykorzystano również na przeprowadzenie remontu w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie, w którym dla potrzeb wychowanków przeprowadzany jest remont kuchni i stołówki. Ponadto dobiega końca budowa łącznika w Powiatowym Zespole Szkół nr 3 w Wejherowie, który poprawi bezpieczeństwo uczniów i usprawni komunikację między obecnymi segmentami budynku.

– Ta szkoła jest najlepszym dowodem na

dynamizm rozwoju szkolnictwa zawodowego w naszym powiecie. Staramy się nie tylko regularnie podnosić poziom kształcenia zawodowego w naszych szkołach poprzez doskonalenie nauczycieli i inwestowanie w nowoczesną bazę dydaktyczną, ale także systematycznie poprawiać warunki do nauki poprzez remonty naszych placówek – powiedziała podczas wizytacji szkoły Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

Prace remontowe realizowane są także w pozostałych placówkach, gdzie przeprowadzono konserwację ogrodzenia i odnowiono ściany w salach lekcyjnych.

W sumie na inwestycje i remonty w podległych powiatowi placówkach oświatowych przeznaczono 2 024 702 zł.

/raf/

OGŁOSZENIE

210/2020/DB



OBWIESZCZENIE

Starosta Wejherowski

I. działając na podstawie art. 1, art.11a ust.1, art.11f ust. 3 ustawy z dnia 10.04.2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /t.j. Dz.U. z 2018r. poz. 1474./ oraz art. 10 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego /tekst jedn. Dz. U. z 2018r. poz. 2096 ze zm./ **zawiadamia, że** w dniu 14.08.2020r., na wniosek Wójta Gminy Choczewo z dnia 24.02.2020r. (uzupełnionego dnia 18.05.2020r.) wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

„Rozbudowie fragmentów ulic Latarników i Cisowej w Osetniku” na terenie gminy Choczewo

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Choczewo określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:

- obr. Sasino działki nr ewid.: 406/2, 406/20, 406/7

B. działki objęte obowiązkiem rozbiórki obiektów budowlanych, budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i innych dróg publicznych:

- obr. Sasino działki nr ewid.: 406/8

W związku z powyższym informuje się strony postępowania o możliwości zapoznania się z decyzją oraz dokumentacją sprawy w Starostwie Wejherowskim, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4, w pokoju 212 po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym pod nr 58 572-94-47.

Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Pomorskiego, za pośrednictwem Starosty Wejherowskiego, w terminie 14 dni od skutecznego doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Ekologiczne konkursy

WEJHEROWO | Edukacja ekologiczna Komunalnego Związku Gmin „Dolina Redy i Chylonki”.



Klimat i jego zmiany to temat, który na stałe wchodzi do zakresu edukacji ekologicznej. Nie inaczej jest w przypadku oferty edukacyjnej Komunalnego Związku Gmin „Dolina Redy i Chylonki”. Szerokie działania KZG w zakresie gospodarki odpadami, ochrony wód i powietrza zmierzają do poprawy klimatu naszego globu.

Komunalny Związek Gmin „Dolina Redy i Chylonki” zachęca do wzięcia udziału w organizowanych konkursach m.in. plastycznym „Małe dzieci nie chcą śmieci” i fotograficznym, pokazującym jak nasze gminy zapobiegają zmianom klimatu lub je łagodzą.

W dalszym ciągu, w ramach projektu „Lider Lokalnej Ekologii”, KZG porusza problem wrzucania odpadów do toalety, który w nowym roku szkolnym należy bezwzględnie wzbogacić o temat segregacji bioodpadów. W 2020 roku system zbiórki odpadów kuchennych pojawił się na terenie gmin zrzeszonych w Związku (w Gminie Kosakowo rok wcześniej) i jest istotną częścią właściwej gospodarki odpadami. KZG zachęca obserwacji w kontynuowanym programie „Szkoła/Przedszkole dla środowiska”. Nie zabraknie konkursów, co do których każdy zdążył się już przy-

zwyczać. Mowa o konkursie zbiórki plastikowych nakrętek, baterii czy elektroodpadów.

Pełna oferta na stronie internetowej pod adresem www.kzg.pl w dziale Edukacja, natomiast bieżące informacje związane z działaniami KZG w Aktualnościach.

Rok 2021 będzie dla Związku rokiem szczególnym. Obchodzić będzie 30-lecie swojej działalności, w tym 23 lata nieprzerwanej edukacji ekologicznej dla wszystkich naszych mieszkańców. Składają podziękowanie za wieloletnią współpracę, wspólnie zdobywane doświadczenia oraz zaufanie jakim corocznie obdarzają pedagogy przystępując do prowadzonych działań. Wspólnym celem cały czas jest rozwijanie świadomości proekologicznej u dzieci, młodzieży i dorosłych.

W razie pytań związanych z ofertą edukacji ekologicznej zapraszamy do kontaktu z Działem Ochrony Środowiska – dos@kzg.pl, 58 624 45 99 w. 39, natomiast w sprawach dotyczących zbiórki baterii z Działem Gospodarki Odpadami – agatner-bialoskorska@kzg.pl, 58 624 45 99 w. 37

/raf/



Pożegnanie wakacji

REDA | Już wkrótce Rodzinny Park Miejski w Redzie zmieni się w bazar rękodzieła. Kilkunastu wystawców zaoferuje swoje prace, wśród których będzie można znaleźć prezenty i dekoracje do domu.



foto: UM Reda

Na zakończenie wakacji miasto organizuje redzką „Labę”.

– 30 sierpnia od godziny 11:00 spotykamy się w parku. Przygotowaliśmy atrakcje dla dzieci i dorosłych. Będzie bazar rękodzieła, w którym zakupicie cudeńka od naszych lokalnych rękodzielników, warsztaty hand made oraz strefa relaksu na leżakach – mówi Tomasz Wiśniewski, dyrektor Fabryki Kultury w Redzie – a to wszystko pod hasłem „Laba”, czyli relaks, odprężenie i zakończenie wakacji w jednym.

Ponadto dla zainteresowanych przygotowano zajęcia z plecionkarstwa kanadyjskiego. Warsztat inspirowany jest tradycjami Kanady i dedykowany pasjonatom rękodzieła oraz niecodziennego designu rzemieślniczego. Zajęcia dzięki swojej prostocie są idealną propozycją dla osób początkujących.

Od godziny 16:00 mieszkańcy będą mogli posłuchać ostatniego już koncertu z cyklu Kameralna Reda. Tym razem na scenie wystąpi Basia Kawa, wokalistka i skrzypaczka elektryczna, autorka piosenek, jedyna osoba w Polsce grająca na specjalnie skonstruowanych dla niej 5-strunowych skrzypkach elektrycznych.

Wstęp na redzką „Labę” jest wolny. Na zajęcia z plecionkarstwa kanadyjskiego obowiązują wcześniejsze zapisy. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: osobiście w Fabryce Kultury (w godzinach pracy instytucji), mailowo: biuro@fabrykakultury.pl, telefonicznie: 58 736 28 28



Obchodzili aż cztery święta

RUMIA | Dzień Wojska Polskiego, Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny, setna rocznica Bitwy Warszawskiej, a także dzień patrona Rumi świętego Jana Bosko – wszystkie te okoliczności przypadły w sobotę 15 sierpnia.

Z tej okazji kilkadziesiąt osób uczestniczyło w oficjalnych uroczystościach w Rumi.

Obchody rozpoczęły się od mszy świętej w intencji ojczyzny. Nabożeństwo odbyło się w Kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, następnie kilkadziesiąt osób uczestniczyło w złożeniu kwiatów na mogile żołnierzy poległych we wrześniu 1939 roku, grobach rotmistrza Hipolita Roszczynialskiego oraz zasłużonego społecznika Tadeusza Zleśnego, a także pod pomnikiem Armii Krajowej.

Wśród świętujących nie zabrakło pocztów sztandarowych z miejskich szkół, harcerzy, a także przedstawicieli rumskiego oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego oraz Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Kwiaty złożyli reprezentanci władz powiatu i miasta – radni oraz obaj wiceburmistrzowie. Natomiast wartę honorową pełnili żołnierze Batalionu Dowodzenia Marynarki Wojennej.

– W imieniu mieszkańców Rumi złożyliśmy hołd i uczciliśmy pamięć wszystkich tych, którzy oddali życie, walcząc za wolną ojczyznę. Jakby dzisiaj wyglądała Polska, Europa



foto: UM Rumia

czy nawet cały świat, gdybyśmy w 1920 roku nie zatrzymali bolszewików na przedpolach Warszawy? Trudno dokładnie powiedzieć, ale z pewnością realia byłyby dużo gorsze – mówi Ariel Sinicki, wiceburmistrz miasta.

Tego samego dnia, pod miejskim patronatem, odbyło się także wydarzenie charytatywne w parku Żelewskiego. Główną atrakcją był koncert w wykonaniu trójmiejskiego zespołu The Rolling Stones Tribute. Urozmaiceniem występu były dmuchane zjeżdżalnie, poczęstunek, loteria fantowa, a także licytacje licznych przedmiotów i usług. Wszystko po to, aby zebrać środki finansowe na leczenie 47-letniego Tomasza Bojara, rumianina walczącego z czerniakami.

– Zainteresowanie było spore, wielu spragnionych muzyki na żywo ludzi przyszło i doświadczyło fantastycznego występu – relacjonuje Tomasz Bojar. – Wielkie podziękowania dla członków zespołu muzycznego, którzy spędzili prawie cały dzień na rozstawianiu sprzętu i próbach, aby wszystko odbyło się idealnie. Podziękowania należą się również urzędowi miasta oraz Domowi Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej Janowo za udostępnienie sceny wraz z mediami i pomoc przy organizacji. Podczas całego wydarzenia udało się zebrać ponad 12 tysięcy złotych. Jest to gigantyczny krok naprzód.

/raf/



MAŁA KSIĄŻKA – WIELKI CZŁOWIEK

REDA | Projekt „Mała książka – wielki człowiek” będzie realizowany od września w redzkiej bibliotece.

Miejska Biblioteka Publiczna w Redzie zakwalifikowała się do programu „Mała książka – wielki człowiek” realizowanego przez Instytut Książki. Celem akcji jest zachęcenie rodziców do odwiedzania biblioteki i codziennego czytania z dzieckiem. Do tej pory w akcji wzięło udział blisko 300 tys. przedszkolaków. Każde dziecko w wieku przedszkolnym, które przyjdzie do biblioteki otrzyma w prezencie wyjątkową Wyprawkę Czytelniczą na dobry czytelniczy start. W wyprawce dzieci znajdą wyjątkową książkę „Pierwsze czytanki dla...”, dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka i spełniającą najwyższe standardy w projektowaniu pięknych i mądrych książek dla najmłodszych, a także Kartę Małego Czytelnika. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożycze-

niem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, Mały Czytelnik otrzyma naklejkę, a po zebraniu dziecięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania. Dzięki akcji dziecko pozna ważne miejsce na czytelniczej mapie dzieciństwa (bibliotekę) i zostanie pełnoprawnym uczestnikiem życia kulturalnego. W wyprawce znajdą coś dla siebie także rodzice – przygotowana dla nich broszura informacyjna przypomni o nieocenionej roli czytania w rozwoju ich dziecka oraz o rozmaitych korzyściach wynikających z częstego odwiedzania biblioteki.

– Mamy nadzieję, że w tym roku wielu przedszkolaków zapała miłością do książek i czytania. Od lat powszechna jest wiedza na temat roli czytania w wychowaniu dzieci oraz korzyści z tego płynących – mówi Bożena Natzke, dyrektor Miejskiej Bibliote-



ki Publicznej w Redzie – Znaczenie wspólnego, a następnie samodzielnego czytania jest nie do przecenienia, dlatego już dziś serdecznie zapraszamy do naszej biblioteki i Filii Nr 1 Mediateki do wzięcia udziału w projekcie. W zeszłorocznej edycji wzięło udział ponad 5200 bibliotek z całej Polski. Badania wykazują, że dzieci wychowywane wśród książek są bardziej pewne siebie, mają większy niż rówieśnicy zasób słownictwa i dobrze rozwiniętą wyobraźnię. Udział w projekcie dla biblioteki, jak i dla dzieci oraz rodziców jest bezpłatny.

OGŁOSZENIE

208/2020/DB



OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Rumi

Burmistrz Miasta Rumi informuje, że stosownie do art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2020r. poz. 65 z późn. zm.) oraz Zarządzenia Nr 733/233/2020 Burmistrza Miasta Rumi z dnia 10.08.2020r., w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, wywieszony został, na okres 21 dni, wykaz obejmujący nieruchomości położone w Rumi, stanowiące własność i będące we władaniu Gminy Miejskiej Rumia, przeznaczone do dzierżawy w formie bezprzetargowej. Przedmiotowy wykaz zamieszczony został również na stronie internetowej Urzędu Miasta Rumi:

<http://bip.rumia.pl/>

Rumia, 10.08.2020r.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 21 sierpnia 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że Imbir wpływa korzystnie na procesy trawienia i układ krążenia. Łagodzi bóle żołądkowe i zębów. Dezynfekuje jamę ustną. Zapobiega także mdłościom - jest składnikiem leków przeciw chorobie lokomocyjnej.



REKLAMA

144/2020/D8

VARILUX®

Nr 1 SZKŁA PROGRESYWNE
NA ŚWIECIE

PROMOCJA

*Korzystna
Multipara 2 za 1*

- ▶ Przy zakupie pierwszej pary szkł progresywnych (przezroczystych, barwionych lub fotochromowych), drugą otrzymasz **ZA DARMO!** To idealny moment na zakup dwóch par okularów do różnych aktywności.

Szczegóły promocji w salonie.



ul. Pucka 17, 84-200 Wejherowo
tel. 501 525 689



CENTRUM OPTYCZNE

Izabela Kępa

Życiodajna witamina D



fol. mat. prasowe

Witamina D reguluje metabolizm tkanki kostnej, pozytywnie wpływa na zdrowie zębów a przy okazji również na... sylwetkę.

Odpowiednia dawka chroni niemowlęta przed krzywicą, a dorosłych przed osteoporozą, osłabieniem mięśni i złamaniami kości. Najnowsze badania wskazują, że wspomniana witamina ma więcej cech, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

- Niedobór witaminy D to zwiększona podatność na infekcje oraz ryzyko rozwoju alergii, chorób układu krążenia, a w szczególności nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy. Brak tej witaminy wpływa również na rozwój nowotworów: piersi, prostaty, jelita grubego. To również sprzyja rozwojowi takich chorób jak stwardnienie rozsiane, choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy jelit. Naukowcy dowiedli, że niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń neurologicznych i podnosi ryzyko wystąpienia demencji i depresji. Ponadto, niedostateczne stężenie witaminy D przyspiesza procesy starzenia.

Niedobory witaminy D są zjawiskiem powszechnym, dotyczą nawet 90 proc. populacji.

(BG)



Czy mleko i przetwory mleczne są zdrowe? Ile można ich spożywać? Czy są dobrze trawione i przyswajane przez nasz organizm? Postaramy się odpowiedzieć na te i na inne pytania.

Mleko, ser żółty i pozostałe przetwory nabiałowe to interesujące produkty spożywcze. Zawarty w nich cukier mlekowy nazywamy laktozą. Trawiony jest w naszym organizmie za pomocą laktazy, czyli enzymu wytwarzanego w nabłonku jelita cienkiego. Kiedy jesteśmy dziećmi, wszyscy wytwarzamy dużo enzymu laktazy, który pozwala nam wchłaniać mleko matki. W populacjach, w których spożycie mleka było historycznie niskie, takich jak Japonia i Chiny, większość dzieci szybko przestaje produkować laktazę, stąd późniejsze wystąpienie nietolerancji laktozy. Jak zatem wygląda sprawa nabiału w życiu człowieka? Czy powinniśmy go spożywać? A jeśli tak, to kiedy i dlaczego?

SERY - DOBRE DLA DZIECKA?

W ostatnich dziesięcioleciach spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci i młodzież w wielu krajach zmalało, a znaczna część młodzieży nie spełnia zaleceń dotyczących ilości spożywania nabiału. Produkty mleczne pozostają jednak ważnym źródłem dietetycznym wielu mikroelementów, w tym wapnia, fosforu, magnezu, cynku, jodu, potasu, witaminy A, witaminy D, witaminy B12 i ryboflawiny (witaminy B2). Ponadto dostarczają dzieciom energii, wysokiej jakości białka oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. A od jakiego wieku warto podawać dziecku nabiał?

Ser żółty - od drugiego roku życia. Sery białe (raczej pełnotłuste lub półtłuste) - od trzeciego roku życia.

Nabiał w naszej diecie



fol. mat. prasowe

Ser feta - od drugiego roku życia. Ser mascarpone - od drugiego roku życia. Oscypek (ze względu na ilość soli lepiej podawać dziecku niewielką ilość) - od drugiego roku życia.

DOROŚLI POWINNI JEŚĆ NABIAŁ?

Zdecydowaną zaletą nabiału jest jego wysoka wartość odżywcza. Jest efektem obecności różnorodnych witamin i składników mineralnych oraz pełnowartościowego białka. Wiele osób zastanawia się także, czy ser żółty jest zdrowy? Odpowiedź jest prosta - zdecydowanie tak. Ser żółty posiada cenne składniki (białko, kwasy tłuszczowe), witaminy (A, B, D i K) i minerały (wapń, fosfor, magnez, cynk i miedź). Dlaczego są tak istotne? Dlatego, że są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a dokładniej - naszego układu nerwowego, odpornościowego i mięśniowego.

Dzięki temu codzienne funkcjonowanie - czy w domu, czy w pracy nie stanowi dla nas problemu. Ze wszystkich przetworów mlecznych to właśnie ser jest najważniejszym źródłem wapnia, który wzmacnia kości, zęby i paznokcie. Dzięki spożywaniu sera w życiu dorosłym możemy uchronić się przed osteoporozą w wieku senioralnym. Dobrze przyswajalny wapń znajdujący się w serze poprawia gęstość i wytrzymałość kości. Warto wspomnieć, że ser żółty dodaje także energii, przydatnej zwłaszcza podczas długiego dnia pracy, a dzięki serotoninie poprawia humor.

SER ŻÓŁTY DLA SENIORÓW?

Dieta seniora nie musi być wcale asetyczna, a jedynie właściwie skomponowana. Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ osobom starszym re-

komenduje się zwiększenie spożycia mleka do co najmniej trzech dużych szklanek codziennie. Można też zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi. Mleko dostarcza bowiem organizmowi białko, wapń, magnez, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę D. Codzienne posiłki powinny być zatem bogate w wapń, którego bogatym źródłem są właśnie produkty nabiałowe. Dobrze jest ograniczyć ilość laktozy, która przez wielu seniorów może być słabiej trawiona. I choć najwięcej tego cukru znajduje się faktycznie w mleku, to śmiało można zdecydować się na produkty pochodne, nie tylko te oznaczone jako bezlaktozowe. Wśród „bezpiecznych” wyborów mogą być te produkty, które zostały poddane fermentacji. Należą do nich maślanka, kefir, czy jogurt. Dodatkowo bez obawy sięgać można po ser żółty lub serki topione.

/raf/

Warzywa i owoce – sposób na nawodnienie

Woda to nasz sprzymierzeniec w walce o dobre samopoczucie i funkcjonowanie naszego organizmu. Szczególnie latem pamiętajmy o jej regularnym dostarczaniu, gdy upały dają nam się we znaki. A jak ją dostarczać? Oprócz picia wody możemy ją także... shrupać!

Woda stanowi u osób dorosłych ok. 60% masy ciała, jej ilość zależy m.in. od wieku, wagi czy czynników środowiskowych. Lato sprzyja jej szybszej utracie, kiedy nasze ciało szuka sposobu na schłodzenie się - woda stanowi ważny czynnik w regulowaniu temperatury, m.in.

poprzez pocenie. Co się stanie, jeśli się odwodnimy?

- Odwodnienie organizmu wpływa istotnie na wydolność organizmu - wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek, lekarz, dietetyk i żywieniowiec, kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. - Szczególnie pogarsza się funkcja układu krążenia. Dochodzić może do mniejszego przepływu krwi przez poszczególne narządy, w tym przez mózg. Wpływać to będzie na pogorszenie naszego samopo-

czucia, rozdrażnienie, pogorszenie koncentracji, jak również może doprowadzić do omdleń. Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze, ale może dotyczyć ono osób w każdym wieku, zwłaszcza w upalne dni i podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Należy również zaznaczyć, że odwodnienie istotnie wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej. Bardzo ważne jest więc, żebyśmy dbali o siebie - wystarczy pamiętać o dostarczaniu odpowiedniej ilości wody. U osoby dorosłej dzienne zapotrzebowanie to ok. 2,5 l.

Czym się nawadniać? Wodą oczy-

wiście. Jednak nie tylko ze szklanki czy butelki - wodę znajdziemy także w innych produktach, które na co dzień spożywamy. Mowa o polskich warzywach i owocach, które zawierają nie tylko wodę, ale i mnóstwo składników odżywczych.

- Zasadniczym sposobem nawadniania organizmu jest spożywanie płynów - tłumaczy dr Dariusz Włodarek. - Warto jednak pamiętać, że woda dostarczana jest również z żywnością, zwłaszcza z warzywami i owocami. Takie warzywa, jak ogórki czy pomidory, w ponad 95% składają się z wody. Warto jednak

zaznaczyć, są to warzywa o bardzo małej wartości energetycznej i dostarczają dodatkowo cennych mikroelementów. Pomidory są bardzo bogate w potas, ponadto zawierają likopen. Podobnie owoce jagodowe, np. truskawki, poziomki, zawierają około 90% wody i wiele składników odżywczych. To samo dotyczy soków - zawierają dokładnie taką samą ilość wody, jak warzywa i owoce, z których powstają, i mają porównywalną ilość mikroelementów. Dlatego sięgając po warzywa, owoce i soki również pomagamy nawodnić organizm, jednocześnie go odżywiając.

/raf/



Zostań mistrzem gotowania



Większość z nas przynajmniej od czasu do czasu gotuje w domu. Dla niektórych to świetny sposób na miłe, rodzinne spędzenie czasu. Podpowiadamy, jak zostać mistrzem gotowania.

8 na 10 Polaków deklaruje, że zdarza im się gotować w domu. Niektórzy jednak wciąż podchodzą do tego tematu z dystansem lub zastanawiają się, w jaki sposób przejść na „wyższy” poziom i tworzyć dania jak z ulubionej restauracji. Przedstawiamy 5 kroków, które pozwolą zgłębić temat gotowania i wpłyną na jakość przyrządzonych posiłków.

KROK I: POSZUKAJ PRZEPISÓW

Zanim zaczniesz eksperymentować w kuchni, warto przeczytać kilka przepisów na to samo danie. Nawet znani kucharze, którzy twierdzą, że aktualnie nie używają przepisów, na początku swojej drogi musieli posiłkować się nimi. A jak wybrać najlepszą recepturę? Przeczytaj 3-4 przepisy dostępne w internecie i wybierz ten, który ma dobrą ocenę i wygląda interesująco. Faktem jest, że niektóre komentarze na stronach internetowych nie są wiarygodne, ale wśród nich znajdują się także te na miarę złota. Warto także zapytać innych o sugestie. Twoi znajomi, którzy lubią gotować, prawdopodobnie mają swoje ulubione strony internetowe lub książki kucharskie. Nie zapominaj też o swoich babcjach, mamie, czy ciociach

– w niektórych rodzinach istnieją „sprawdzone” przepisy na pyszne dania. Warto po nie sięgnąć.

KROK II: SKŁADNIKI DOBREJ JAKOŚCI

Nawet najlepszy kucharz nie stworzy dobrego dania z produktów niskiej jakości lub ich podróbek. Do najczęściej fałszowanych produktów spożywczych należą: mięso, produkty mleczne, oleje, mleko, miód, czy napoje alkoholowe. Dlatego już na etapie robienia zakupów należy zwrócić uwagę na etykiety. Wyrób seropodobny zdecydowanie nie sprawi, że nasza lasagne lub zapiekanka będą smakować jak z drogiej restauracji.

KROK III: UŻYWAJ ZIOŁ

Przyprawy to nie tylko sól, pieprz lub kostka rosołowa. Wykorzystaj moc świeżych ziół i suszonych przypraw! Zioła i przyprawy to sprytny sposób, by nadać smak i głębię każdej potrawie. Używanie ziół i przypraw zabiera kubki smakowe w kulinarną przygodę. Mogą przekształcić zwykły makaron we włoską ucztę lub kurczaka w danie rodem z Indii. Zioła i przyprawy to także świetny sposób na zwiększenie smaku potrawy bez dodawania kalorii.

KROK IV: ODPOWIEDNI SPRZĘT

Gotowanie nie musi być wyzwaniem, jeśli posiadamy urządzenia, które zrobią

część pracy za nas. Należą do nich roboty kuchenne, inteligentne piekarniki, czy odpowiednie kuchenki. Jeśli już o kuchenkach mowa – to do wyboru mamy gazowe, elektryczne, z płytą ceramiczną grzewczą, z płytą ceramiczną indukcyjną a także z palnikiem gazowym przykrytym płytą. Te nowoczesne kuchenki pozwalają na precyzyjne ustawienie temperatury, dzięki czemu odtworzenie dokładnych zaleceń z przepisów będzie o wiele prostsze.

KROK V: OSTRY NÓŻ

Tępy nóż jest niebezpiecznym nożem, ponieważ siła potrzebna do jego użytkowania powoduje większe prawdopodobieństwo zranienia się niż w przypadku użycia ostrygo noża. Istnieje kilka ważnych wskazówek dotyczących pielęgnacji noży. Po pierwsze, nie wkładaj noży do zmywarki. Po drugie szlifuj przed i po każdym użyciu, aby zachować ostrość. Po trzecie - najlepiej, jeśli noże są przechowywane w rękawach, lub na pasku magnetycznym. Na koniec używaj tylko plastikowych lub drewnianych desek do krojenia. Nie tnij na szkle ani marmurze! Gwarantuje to stępienie, odłamanie lub złamanie noża, nie mówiąc już o okropnym dźwięku, jaki wydaje. Za każdym razem, gdy nóż uderza o powierzchnię, na metalu tworzą się mikroskopijne zadziory, powodując matowienie krawędzi.

/raf/

Energia na cały dzień



fol. mat. prasowe

Kluczowymi czynnikami wpływającymi na stan zdrowia i długowieczność jest sposób odżywiania się i regularna aktywność fizyczna.

JAK ZAPEWNIĆ SOBIE ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ?

1. Dzień zaczynaj od śniadania. Wydawało by się, że wszyscy o tym wiedzą, a jednak wiele osób nie jada śniadania lub jada je zbyt późno, przez co naraża się na „spadek energii” już od rana.

2. Jedz przynajmniej trzy główne posiłki. Jedząc regularnie zapewniamy równomierne dostarczanie składników pokarmowych w ciągu dnia. Długie przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować uczucie zmęczenia, senności, rozdrażnienia.

3. Jedz dużo warzyw i owoców. Pomimo licznych ogólnodostępnych informacji na temat roli warzyw i owoców w zbilansowanej diecie, Polacy wciąż spożywają ich niewystarczającą ilość (ok. 280 g na osobę w ciągu dnia z rekomendowanych minimum 400 g na osobę).

4. Produkty zbożowe staraj się wybierać w postaci pełnoziarnistej lub razowej czyli o niższym indeksie glikemicznym. Tego typu produkty są źródłem glukozy dla naszego organizmu długo wykorzystywanym po spożyciu posiłku – glukoza jest głównym „paliwem” dla mózgu, jak również dla mięśni.

6. Jedz regularnie produkty mleczne i z umiarem inne produkty zwierzęce. Wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne.

7. Pij płyny w ilości 1,5 – 2 litry dziennie – odwodnienie jest czynnikiem który pogardza wydolność organizmu. Starajmy się pić dużo wody, ale pamiętajmy również, że takie produkty jak soki warzywne lub owocowe, również wspierają nawodnienie organizmu,

/raf/



Mniej cukru w diecie dziecka

Słodkie przekąski, lody, desery, napoje – wszystkie dostępne są na wyciągnięcie ręki. Od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajani do tego, że słodczyce są nagrodą. Nadmiar cukru ma jednak zgubny wpływ na zdrowie dziecka.

Słodki smak jest niezwykle silnym bodźcem dla mózgu. Uwalnia on dopaminę – neuroprzebieżnik odpowiadający za dobry nastrój, przyjemność i szczęście. Jednak kiedy dzieje się to zbyt często, działanie dopaminy słabnie, powodując potrzebę stopniowego zwiększania podaży cukru do organizmu. A wtedy zaczyna stawać się to nałogiem. Dzieci są niezwykle podatne na wszelkiego rodzaju bodźce, dlatego – jak podkreśla dr n. med. Anna Lewitt, dietetyk kliniczny Grupy LUX MED – w ich przypadku z cukrem należy się obchodzić bardzo ostrożnie.

Dziecko od najmłodszych lat wykazuje naturalne preferencje słodkiego smaku. Związane jest to z przyjmowaniem w wieku niemowlęcym pokarmu matki, który – dzięki obecności laktozy (cukru mlecznego) – ma lekko słodkawy smak. W pierwszych latach życia „programujemy” dziecko nawyki żywieniowe, dlatego z perspektywy rodzica ważne jest budowanie przyzwyczajenia i kształtowanie preferencji żywieniowych, które zapoczątkują na przyszłość. Zbyt duży udział cukru w diecie dziecka, a dokładniej mówiąc, sacharozy i cukrów prostych, może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, jak cynk czy żelazo, a dodatkowo zaburzać apetyt, sprzyjać próchnicy i nadwadze czy otyłości.

Według danych NFZ i Ministerstwa Zdrowia, liczba osób otyłych i z nadwagą stale rośnie. Szacuje się, że do

fot. mat. prasowe



roku 2025 będzie aż 30% otyłych mężczyzn i 26% otyłych kobiet, a to jednoznacznie przełoży się na jeszcze większy wzrost zachorowań na cukrzycę. Problem nadwagi zaczyna się zazwyczaj już w wieku szkolnym.

Dopuszczalna ilość sacharozy i cukrów prostych w diecie dziecka nie może przekraczać 10 proc. dobowego zapotrzebowania na energię. Dla uproszczenia – w przeliczeniu na łyżeczki cukru, czyli sacharozy – dwuletnie dziecko o wadze 12 kg nie powinno przyjmować dziennie więcej niż 4 łyżeczki cukru. Okazuje się, że już pół szklanki soku owocowego pokrywa właściwie cały ten limit. A pomyślnie,

ile dodatkowych słodkich przekąsek i posiłków dziecko spożywa w ciągu dnia. Nadmiar cukru w diecie to jedna z głównych przyczyn otyłości. I jest to przede wszystkim kwestia zagrożenia dla zdrowia. W przypadku dzieci zwiększone spożycie cukru prowadzi do rozwoju próchnicy zębów, osłabienia apetytu i mniejszej tolerancji dla zdrowych grup produktów, a także nadpobudliwości psychoruchowej, nadwagi oraz otyłości. Te z kolei, w późniejszym wieku, pociągają za sobą szereg kolejnych, poważnych schorzeń, jak: zaburzenia gospodarki lipidowej, insulinooporność, cukrzyca typu 2., choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, zmiany zwyrod-

nieniowe stawów, bezdech senny, różnego rodzaju stany zapalne, a nawet nowotwory złośliwe, o czym nie wszyscy wiedzą.

Rodzice, którzy pragną uchronić swoje dzieci przed nadwagą, wybierają dla nich produkty z niższą zawartością lub pozbawione cukrów prostych i sacharozy. To teoretycznie dobra droga, ponieważ są one mniej kaloryczne. Jednak pamiętajmy o tym, że dziecko nie schudnie, jeśli zamiast słodzonego napoju, będzie piło jego „dietetyczny” zamiennik. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest podawanie mu do picia zwykłej wody. Apetyt na słodczyce można zaspokoić,

np. zwiększając w diecie udział produktów roślinnych. Strączki, zboża czy warzywa – im dłużej przeżuwane, tym stają się słodsze. Na podwieczorek wybierajmy słodkie warzywa, np. marchewkę, buraka czy dynię. Biały cukier w diecie można dodatkowo zastąpić zamiennikami w postaci: miodu, syropu klonowego, słodów (ryżowy, jęczmienny), syropu z agawy, ksylitolu (cukier brzozy), syropu daktylowego, suszonych owoców, stewii, melasy z karobu, trzcinowej lub buraczanej lub nierafinowanego cukru (nierafinowany sproszkowany sok trzcinowy – nie mylić z cukrem brzozy), który zawiera więcej żelaza i cynku niż cukier oczyszczony.

A co, jeśli dziecko domaga się słodczy? Jest na to sposób – doskonałym rozwiązaniem będzie wybór słodkich, zdrowych przekąsek przygotowanych samodzielnie w domu. Nie są tak przetworzone, jak te kupowane i nie zawierają sztucznych barwników oraz konserwantów, a przede wszystkim – wiemy, co w nich jest. Można dodatkowo zachęcić dzieci, by włączyły się w zabawę i przygotowywanie zdrowych pyszności. Zbożowo-owocowe batony, cząstki jabłka posmarowane masłem orzechowym, smoothie z sezonowymi owocami, prosty w przygotowaniu mus owocowy czy zdrowy, jaglany budyn domowy zaspokoją apetyt na coś słodkiego, a przy okazji dostarczą dziecku niezbędnych wartości odżywczych. Wspólna praca w kuchni to także doskonały czas, by porozmawiać o zasadach wyboru zdrowych produktów.

Kluczem do sukcesu jest też edukacja żywieniowa. W przypadku młodzieży, warto skorzystać z wizyty u dietetyka. Pogadanka z obcą osobą na temat właściwego, zbilansowanego żywienia, może okazać się o wiele skuteczniejsza od zakazów rodzica.

/raf/

Antybakteryjne kosmetyki Lirene
– codzienna ochrona i pielęgnacja skóry

INNOWACJE stworzone przez kobiety dla KOBIEC

Lirene DERMOPROFESJONALISTY

Konkurs fotograficzny

Szukaj na portalu **gwe24.pl**

OGŁOSZENIE

133/2020/DB

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

Artyści w hołdzie Janowi Pawłowi II

WEJHEROWO | Wystawę obrazów „Odblask Tajemnicy”, poświęconą Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II, otwarto w galerii Filharmonii Kaszubskiej. Znajdują się na niej prace 12. wybitnych współczesnych polskich artystów. Wystawa jest odpowiedzią na apel Papieża Polaka sprzed ponad 20 lat.

Wystawa malarska „Odblask Tajemnicy” jest odpowiedzią na list Jana Pawła II do artystów z 4 kwietnia 1999 r. W „Liście do artystów” Papież zwracał się bezpośrednio do twórców kultury, wyrażając uznanie dla ich pracy i zachęcając ich do przedstawiania tajemnicy Boga w swych dziełach.

AKTOR, PISARZ, POETA

Na pewno nie bez znaczenia jest fakt, że Karol Wojtyła sam był artystą, za młodu aktorem, a przez całe życie pisarzem i poetą.

- Artyści stanęli przed niełatwym zadaniem, pokazania tajemnicy Boga, którą każdy może przecieć inaczej czuć – mówił podczas otwarcia wystawy Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - W tym roku obchodzimy setną rocznicę urodzin Św. Jana Pawła II. Jest to doskonały moment, aby wrócić do nauki Papieża i tego, co chciał nam przekazać. Dzisiaj otwieramy wspaniałą wystawę, która powstała dzięki Przeoratu Pomorskiemu Orderu Św. Stanisława, a który zaprosił dwunastu artystów malarzy, by środkami sztuki współczesnej, z wrażliwością i temperamentem właściwym naszej epoce, wyrazili ponadczasowe religijne tematy.

Jak powiedziała Jolanta Rożyńska, dyrektor Wejherowskiego Centrum Kultury, w wystawie „Odblask Tajemnicy” udział



foto: UM Wejherowo

wzięło 12 wybitnych współczesnych polskich artystów: Karol Bąk, Andrzej Boj Wojtowicz, Krzysztof Izdebski-Cruz, Waclaw Jagielski, Barbara Kaczmarowska-Hamilton, Dariusz Kaleta, Krzysztof Klimek, Marcin Kołpanowicz, Jarosław Kukowski, Daniel Pawłowski, Józef Stolorz i Krzysztof Wiśniewski.

- Wystawa będzie możliwa do oglądania i przeżywania do 10 września – mówi Jolanta Rożyńska. - Towarzyszyć

jej będą dźwięki muzyki, specjalnie na tę okazję skomponowanej przez Grzegorza Klimczaka do wierszy z poematu Karola Wojtyły „Pieśń o Bogu ukrytym”. Wykonują je Lucyna Ordon-Klimczak i Grzegorz Klimczak.

NAJWAŻNIEJSZE PROBLEMY WIARY

- Czy artyści odpowiedzieli na ten list papieża? Pojedynczy twórcy być może tak, ale wystawa „Odblask Tajemnicy”

jest próbą zbiorowego odzewu na postulat zawarty w liście Ojca Świętego do artystów. Rok 2020 został ustanowiony przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej rokiem św. Jana Pawła. To dobra okazja, by środowiska twórcze włączyły się w jego obchody, dając plastyczny wyraz przeżywaniu swej wiary w XXI w. - mówi Stefan Kukowski, pomysłodawca wystawy.

Artyści biorący udział w wystawie, podjęli najważniejsze problemy wiary, dobra

i zła, modlitwy, grzechu i cnoty. Nawiązali do Starego i Nowego Testamentu, a także do żywotów świętych.

- Wśród moich kolegów-artystów udało się znaleźć dwanaście osób, jak niegdyś 12 apostołów, dla których sprawy wiary, religii są ważne i którzy w swojej twórczości chcą podjąć swoją tematykę – powiedział obecny na werniszu jeden z artystów Marcin Kołpanowicz. - Nie zawsze w sposób odświętny, często są to świadectwa osobistej religijności, refleksji metafizycznej czy biblijnej. Jest to nasze duchowe przeżywanie twórczości. W werniszu uczestniczył również m.in. zastępca prezydenta Wejherowa Arkadiusz Kraszkiewicz oraz Henryk Jarosz z zarządu Przeoratu Pomorskiego Orderu Świętego Stanisława.

MEDAL ROKU ŚW. JANA PAWŁA II

W trakcie werniszu Medale Roku Św. Jana Pawła II otrzymali: Jolanta Rożyńska – dyrektor Wejherowskiego Centrum Kultury, prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt oraz organizator wystawy Marcin Kołpanowicz.

Jak powiedział Stefan Kukowski, Przeor Pomorski Orderu Św. Stanisława, medal zostaje nadawany za szczególne zasługi w aktywnym propagowaniu idei Jana Pawła II w obszarze kultury.

/raf/

Wędrowni grajkowie na ulicach miasta

WEJHEROWO | Miejska potańcówka w stylu retro już na stałe wpisała się do kalendarza imprez kulturalno-rozrywkowych w mieście. W tym roku, ze względu na pandemię koronawirusa, formuła wydarzenia musiała być całkowicie zmieniona. Jak zatem wydarzenie wyglądało tym razem?



foto: Karol Formela

Sierpień od kilku lat upływał mieszkańcom Wejherowa pod znakiem Potańcówki Miejskiej. Każdego roku Plac Jakuba Wejhera zmieniał się w rynek sprzed lat. Zabawa pod gołym niebem w rytm szlagierów okresu międzywojnia porywała co roku prawdziwe tłumy. Niestety w tym roku - ze względu na pandemiczne obostrzenia - Retro Potańcówka w standardowej formie nie była możliwa.

Wejherowskie Centrum Kultury w tym roku przygotowało Retro Potańcówkę Inaczej. Podróż w czasie odbywała się bowiem za sprawą wędrownych grajków, którzy odwiedzali różne miejsca w mieście. Umilali czas przechodniom, czy mieszkańcom wejherowskich osiedli, którzy mieli możliwość wysłuchania z balkonu mini koncertów. Repertuar inspirowany był utworami popularnymi w okresie międzywojennym. Nie zabrakło też najpopularniejszych utworów Adama Astona, Wiery Gran czy Mieczysława Fogga.

Tradycją towarzyszącą Potańcówce jest przygotowywanie strojów inspirowanych międzywojenniem. Co roku na Placu Jakuba Wejhera płąsali elegancy panowie i dystyngowane panie w retro strojach, a najbardziej efektowny kostium był nagradzany. Aby pielęgnować tę tradycję - w tym roku Wejherowskie Centrum Kultury również zachęcało do przejrzenia garderoby babć i dziadków i przygotowania wyjątkowych stylizacji. Konkurs nie odbywał się jednak na wejherowskim rynku, a w przestrzeni Internetu, na profilu Filharmonii Kaszubskiej na Facebooku. Tam też można było zobaczyć cykl krótkich filmików "Modna moda stylu doda" w ramach których Aneta Fittkau podpowiadała jak przygotować tego typu kostiumy.

Aby ułatwić mieszkańcom przygotowanie strojów, albo choćby nieco ich zainspirować w foyer filharmonii prezentowana była wystawa kapeluszy i nakryć głowy stylizowanych na okres międzywojnia.

Odwiedzający Filharmonię mogli też odbyć podróż w czasie za sprawą prezentowanej w ramach cyklu Kolekcje wystawy dawnych pocztówek i widokówek z Wejherowa pochodzących ze zbiorów Alfonsa Gruby. To niepowtarzalna szansa przyjrzenia się dawnej architekturze Wejherowa i obserwowania tego jak zmieniło się nasze miasto na przestrzeni lat.

Nie mogło też zabraknąć atrakcji na samym Placu Jakuba Wejhera. Potańcówka nie odbyła się co prawda w standardowej formie, ale i tak można było posłuchać przedwojennych przebojów i na mini scenie nieco potańczyć. Wszystko z zachowaniem rygorów reżimu sanitarnego - zatem na scenę mogła wejść tylko jedna para. Mimo to - nawet przypadkowi przechodnie mogli potupać w rytm dawnych szlagierów.

Nietypową atrakcją były też wspomnienia Reginy Osowickiej, które dzięki uprzejmości Twojej Telewizji Morskiej można było usłyszeć przy pomniku wejherowskiej publicystki. Rozchodzący się po Skwerze Osowickiej głos opowiadający o kinie Apollo, czy innych atrakcjach dawnego Wejherowa przykuwał uwagę przechodniów.

Przygotowane przez Wejherowskie Centrum Kultury atrakcje dostarczyły wielu powodów do uśmiechu. Mimo to wyczuwalna była tęsknota za wydarzeniem w tradycyjnej formie. Pozostaje zatem mieć nadzieję, że za rok - będziemy mogli spotkać się na Placu Jakuba Wejhera i dać się porwać do tańca.

/raf/

BYŁEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU?



WYŚLIJ ZDJĘCIE!

czytelnicy@expressy.pl

Ostatnia szansa na dodatek

POWIAT | Tylko do końca sierpnia osoby, które straciły pracę z powodu COVID-19 mogą wystąpić do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o dodatek solidarnościowy.

Oddziały ZUS w Gdańsku i Słupsku do 12 sierpnia wypłaciły ponad 10 tys. dodatków solidarnościowych w łącznej kwocie ponad 13,5 mln zł.

Wniosek o dodatek solidarnościowy można złożyć tylko do 31 sierpnia 2020 roku. Trzeba pamiętać, że świadczenie zostanie przyznane najwcześniej za miesiąc, w którym został złożony wniosek. To oznacza, że osoby, które złożą wniosek w sierpniu będą mogły otrzymać wsparcie właśnie za ten miesiąc. Wnioski o dodatek mogą składać osoby, z którymi po 15 marca 2020 r. pracodawca z powodu COVID-19 rozwiązał umowę o pracę za wypowiedzeniem lub po tym terminie ich umowa o pracę zawarta na czas określony uległa rozwiązaniu. Aby otrzymać wsparcie należy podlegać ubezpieczeniom społecznym z tytułu umowy o pracę przez łączny okres co najmniej 60 dni w 2020 r.

Świadczenie przysługuje również osobom bezrobotnym zarejestrowanym w urzędzie pracy. Otrzymanie dodatku solidarnościowego powoduje jednak zawieszenie wypłaty zasiłku dla bezrobotnych oraz stypendium na szkolenia lub podnoszenie kwalifikacji.

Dodatek wynosi 1400 zł. Za osobę, która go pobiera ZUS opłaca składkę emerytalną i rentową, a także zdrowotną. Składki nie pomniejszają jednak wypłaty, ponieważ są finansowane z budżetu państwa. Kwota



dodatku jest więc wypłacana w całości.

O świadczenie można wnioskować wyłącznie drogą elektroniczną, czyli na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE). Informacja o przyznaniu prawa do dodatku solidarnościowego lub decyzja o odmowie będą dostępne na PUE ZUS.

Oddział ZUS w Gdańsku wypłacił do tej pory ponad 10,4 mln zł takich dodatków, a Oddział w Słupsku ponad 3,1 mln zł.

/raf/

*Ból przeszywa Pana serce. Została pustka.
W tych niezmiernie trudnych chwilach,
przekazujemy słowa otuchy,
które choć na chwilę niech dadzą Panu ukojenie.*

Panu
**DR. N. MED.
MIECZYŚLAWOWI
WITZLINGOWI**

Ordynatorowi Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej
Szpitala Specjalistycznego im. Floriana Ceynowy w Wejherowie

łącząc się w bólu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci



MATKI

składają

Krzysztof Hildebrandt
Prezydent Miasta Wejherowa
wraz ze współpracownikami

Pani
**HANNIE
WASIELKA**

Pracownikowi Urzędu
Miasta Rumi

wyrazy głębokiego
współczucia z powodu śmierci
ukochanej



MAMY

składają

Krzysztof Woźniak **Michał Pasieczny**
Przewodniczący Burmistrz Miasta Rumi
Rady Miejskiej Rumi wraz z pracownikami
wraz z Radnymi Urzędu

Pani
ZOFII KUSTERSKIEJ

współzałożycielce
Stowarzyszenia Przyjaciół Rodziny
w Wejherowie

Z powodu śmierci



MEŻA

najszczerze wyrazy współczucia
i słowa wsparcia

składa

Starosta Wejherowski
Gabriela Lisius

*W tych niezmiernie trudnych chwilach,
przekazujemy słowa otuchy,
które choć na chwilę niech dadzą Pani ukojenie.*

Pani
ZOFII KUSTERSKIEJ

z powodu śmierci



MEŻA

łącząc się w bólu,
wyrazy głębokiego współczucia
i wsparcia

składa

Krzysztof Hildebrandt
Prezydent Miasta Wejherowa
wraz ze współpracownikami



BURMISTRZ MIASTA RUMI
tel. (58) 679 66 00 burmistrz@um.rumia.pl

OGŁOSZENIE
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu
miejscowego planu
zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 oraz w związku z art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.), oraz art. 21 ust. 2 pkt 2 i 7, art. 30, art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.), w związku z art. 47 ustawy z dnia 19 czerwca 2020 r. (Dz. U. 2020 poz. 1086),

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego *dla obszaru „Centrum” w Rumi – ETAP II* wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach od 31.08.2020 r. do 29.09.2020 r.

w siedzibie Urzędu Miasta, przy ul. Sobieskiego 7 w Rumi, po uprzednim ustaleniu terminu i godziny udostępnienia ww. projektów dokumentów oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Rumi. Informacje o ww. dokumentach zostały umieszczone w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumi. W celu umożliwienia udziału społeczeństwa w opracowaniu projektów zostanie przeprowadzona dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach rozwiązaniami w sali nr 100 tut. urzędu w dniu **08.09.2020 r. o godzinie 14.00**. Każdy ma prawo składania uwag i wniosków. Uwagi i wnioski do ww. projektów mogą być składane w formie pisemnej do dnia **13.10.2020 r.** na adres:

Urząd Miasta Rumi
ul. Sobieskiego 7
84-230 Rumi

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Rumi.

Ustalenie terminu udostępnienia projektów dokumentów pod numerem telefonu **58 679 65 45**. Projekty ww. dokumentów są możliwe do wglądu w formie elektronicznej na stronie pod adresem:

www.bip.rumia.pl – zagospodarowanie przestrzenne – dokumenty planistyczne wyłożone do publicznego wglądu.

Powyższą informację zamieszcza się

1. na tablicy informacyjnej Urzędu Miasta Rumi
2. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumi
3. w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie www.ekoportal.pl
4. w lokalnej prasie

Integracyjnie przy ognisku

WEJHEROWO | W tym tygodniu zorganizowano ognisko inauguracyjne, otwierające projekt „Warsztaty ogólnousprawniające dla młodzieży z autystycznego spektrum zaburzeń.

Warsztaty połączone zostaną z opieką wychowawczą dla rodziców.

- To projekt Akumulatora Społecznego, jaki zaczynamy realizować - wyjaśnia Izabela Minga z Klubu Integracyjnego TAO z Wejherowa. - Poprzez projekt chcemy zachęcić młodzież do zdobywania nowych umiejętności, które pomogą im lepiej funkcjonować w dorosłym życiu. Szczególny nacisk kładziemy na warsztaty dla mam, które potrzebują nie tylko wytchnienia, ale także relaksu, tego by zadbać o ducha i intelekt oraz specjalistycznego poradnictwa. Poświęcając czas na opiekę nad swoimi dziećmi zapominają o sobie. Biorąc udział w warsztatach będą przede wszystkim kobietami, a nie mamami; zdobędą informacje, jak dbać o siebie w domu, jak radzić sobie ze stresem i jak zadbać o ciało i duszę.

Projekt realizowany przy współpracy z Urzędem Miasta i z pomocą zastępcy prezydenta Arkadiusza Kraszkiewiczza. Realizują go jako grupa nieformalna: Agnieszka (pedagog), Kamila (społecznik, specjalista ds. marketingu), Izabela (mama nastolatka z autyzmem) oraz Iwona (mama młodego mężczyzny z zespołem Aspergera).

Integracyjne ognisko było wprowadzeniem do całego projektu.

- W przyjaznej atmosferze spędziliśmy miło popo-



foto: Mat. organizatorów

łudnie, poznając się bliżej – dodaje Izabela Minga. - W związku z panującą pandemią byliśmy zmuszeni zachować dystans społeczny oraz założyć maseczki. W dalszej części projektu weźmie udział siedmiu młodych mężczyzn z powiatu wejherowskiego oraz jeden z powiatu lęborskiego.
/raf/

REKLAMA

U/2020/PR

ANTASTYCZNE OGRODY

Projektowanie ogrodów 3D

Pielęgnacja ogrodów
Nawadnianie
Gabiony Redhen
Oświetlenie ogrodowe
Kamieniarstwo
Tunele foliowe
Tarasy
Kostka brukowa
Odsnieżanie

600 160 888
Wejherowo, ul. Kopernika 21
Gdynia, ul. Płk. Dąbka 51

www.fantastyczneogrody.pl

Jubileuszowy Puchar Bałtyku



foto: MOSiR Rumia

RUMIA | Trzy dni, trzy etapy, wytyczone trasy dla początkujących i dla profesjonalistów – tak będzie wyglądał tegoroczny, jubileuszowy XXV Puchar Bałtyku w biegu na orientację.

Orienteering Baltic Cup rozpocznie się w piątek i potrwa 3 dni. Są to zawody o międzynarodowej renomie. Co roku uczestniczyli w nich sportowcy z różnych krajów Europy i Azji. Zmagania tradycyjnie będą miały miejsce w lasach pomiędzy Łężycami a Rumią.

Tym razem na starcie stanie ok. 400 zawodników z Polski, Szwecji, Ukrainy, Włoch, Niemiec i Litwy. Będą rywalizować w 38 kategoriach wiekowych: dzieci, seniorzy i weterani. Najstarsza zawodniczka wystartuje w kategorii W85.

Klasyfikacja odbędzie się po trzech etapach. Do zdobycia są m. in. jubileuszowe

medale, opaski i koszulki.

Z uwagi na pandemię, impreza odbędzie się ze szczególnym uwzględnieniem dystansu społecznego. Organizatorem zawodów jest UKS Siódemka Rumia, przy wsparciu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rumii.

Przypomnijmy, że pierwszy Puchar Bałtyku w biegu na orientację był organizowany przez MOSiR Rumia. Bazę logistyczną stanowiło boisko boczne oraz obrzeża stadionu, gdzie w namiotach nocowali zawodnicy. W pierwszych zawodach udział wzięło ok. 1600 osób.

/raf/

Biegowy weekend

KASZUBY | Przed nami biegowy weekend z Kaszuby Biegają.



Już w tę sobotę 22 sierpnia biegacze zawitają do Żarnowca w gminie Krokowa, aby zmierzyć się z historyczną trasą V Jubileuszowej Krokowskiej '10. Na uczestników biegu czeka wiele atrakcyjnych nagród oraz piękny medal. Po biegu będzie można zaznać kąpieli w pobliskich, nadbałtyckich Dębkach. Start biegu o godz. 11.00 przy Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka w Żarnowcu.

Zaś następnego dnia tj. w niedzielę 23 sierpnia będą walczyć na urokliwych trasach wokół Bursztynowej Góry. Bąkowo w gminie Kolbudy zaprasza miłośników biegu na 5 km lub 10 km, a także chętnych do udziału w marszu nordic walking. Tutaj również emocji i atrakcji nie zabraknie. Start biegu na 5 km o godz. 10.00, marsz nordic walking godz. 10.03, bieg główny – VIII Kolbudzka '10 godz. 11.30. Baza biegu: Bąkowo, parking leśny przy Bursztynowej Górze.

Zawodom będzie towarzyszył rygor sanitarny.

/raf/

TURNIEJ SKATA SPORTOWEGO

WEJHEROWO | W przyszłym miesiącu w siedzibie ZK-P rozpoczną się rozgrywki skata sportowego.



foto: UM Wejherowo

Miłośników skata informujemy, że 25 września br. w siedzibie Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego w Wejherowie rozpoczną się rozgrywki 23. Turnieju Skata Sportowego 2020/2021 o puchar Prezydenta Miasta Wejherowa, Wójta Gminy Wejherowo i Prezesa Zrzeszenia Kaszubsko - Pomorskiego w Wejherowie.

Rozgrywki będą odbywały się w każdy piątek o godz. 17.30. Bliższe informacje pod numerem telefonu: 511 095 441.

/raf/

REKLAMA

U/2020/PR

ABONAMENT

Masz problem z zasięgiem?
Czas na przerzutkę na Plusa!



motorola edge

KOLEJNE
KARTY
50%
TANIEJ

12 GB
NA KAŻDEJ
KARCIE

ROZMOWY,
SMS-Y, MMS-Y
**BEZ
LIMITU**

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów ofert. Rabaty dostępne przy zachowaniu warunków Regulaminów Promocji i programu smartDOM. Szczegóły w Regulaminach „PLUS. III” i „smartDOM 4.5 – Telewizja, Internet, Telefon” na plus.pl Maksymalna liczba umów z rabatem 50% wynosi 3 umowy.

plus
Lider technologii 5G

Przyjdź i sprawdź! **Wejherowo, ul. Pucka 10**
Jantar, ul. Obrońców Helu 3

REKLAMA 23/2020/RL

PAŁ Z GÓRY
SPRZEDAŻ EKONOMICZNEGO OPALU

węgiel
pellet
ekogroszek

666 506 506
www.opalzgory.pl



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

Szeroki kolportaż
gwarantuje dotarcie Twojego ogłoszenia do **wielu odbiorców**



WYDIERŻAWIĘ
nieuzbrojoną działkę na ul. Słowińców w Wejherowie - powierzchnia 800 m²
tel. 793-600-155

Zamieść reklamę w naszej gazecie!
d.bieszke@expressy.pl
tel. 660 731 138

EDUKACJA

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

NIERUCHOMOŚCI

KUPIĘ

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

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

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

SAMOTNY, starszy pan szuka kawalerki umeblowanej lub pokoju gościnnego, tel. 669 869 837

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

JAWA 50/ Typ 220, 43 lat, 2T, 2 os., farbigo blau-zitrone, cena 3877 zł, Tczew, tel. 574 797 077

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbigo Black/Blue, cena 1066 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

JAWA 172, 1958 r. cała kompletna do renowacji, ceglana, oryginał, 2 cygara, cena 5577 zł, Tczew, tel. 574 797 077

SPRZĘT ELEKT.

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 500 zł, 505-5670-34

USŁUGI

USŁUGI dekarsko - ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

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

PROFESJONALNA fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plener

TOWARZYSKIE

WYSOKI romantyk szuka pani po 60tce, uczciwa, prostolinijna, normalna, tel. 669 869 837

RÓŻNE

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

SPRZEDAM stal, rury, dźwigary, różny wymiar, 1,20 zł/kg, Hydrofor nowy na 220, 400 zł, tel. 506 251 697

LODÓWKĘ side by side firmy DAWEOO, 3 letnią, tanio sprzedam, tel. 576 204 945

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

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

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

SPRZEDAM żółta rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzi-

na, Wejherowa, tel. 693 737 381

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

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

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

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

DODAJ OGŁOSZENIE
i przyciągnij do siebie klientów!

WYKAZ KATEGORII:

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



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:
Rafał Korbut,

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Łukasz Wick

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



Obserwuj nasz profil
expressy.pl na **issuu.com**

Polub nasz **FANPAGE!** /gwe24



**Widzimy się
*codziennie!***

f /gwe24.pl

f /ExpressBiznesu