

22 stycznia
2021 roku
Nr 3 (681)

gwe24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

BEZPIECZNIEJ NA DROGACH

W okresie jesienno-zimowym notowane są znaczne wzrosty wypadków z udziałem pieszych. Duża część z nich ma miejsce na przejściach dla pieszych. Jedną z najczęstszych przyczyn takich zdarzeń jest nieodpowiednie oświetlenie przejść. Dlatego władze powiatu wejherowskiego starają się systematycznie podnosić bezpieczeństwo pieszych na pasach.

str. 3



expressy.pl

express_biznesu

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy!

660-731-138
d.bieszke@expressy.pl

fot. freepik.com



BĘDZIE NOWE MEVO

Ponad 4 tysiące rowerów, w tym przynajmniej tysiąc tradycyjnych, kontrakt na 6 lat, decentralizacja ładowania baterii, abonament nie wyższy niż 30 zł – to główne założenia nowego systemu Mevo. System roweru metropolitalnego ma wrócić na Pomorze.

str. 2



KOLEJOWA REWOLUCJA

Od lat województwo pomorskie jest polskim liderem kolejowych przewozów pasażerskich. Liczba pasażerów rośnie, choć pandemia i lockdown spowodowały, że w 2020 roku było ich mniej. Mimo to pod koniec roku rozpoczęły się kolejne inwestycje.

str. 5



**PROWADZISZ
USŁUGI?
WYŚLIJ
OGŁOSZENIE
POD NUMER**

79567

WIĘCEJ NA STRONIE 15

Będzie nowe Mevo! Jakie i kiedy?

POWIAT | Ponad 4 tysiące rowerów, w tym przynajmniej tysiąc tradycyjnych, kontrakt na 6 lat, decentralizacja ładowania baterii, abonament nie wyższy niż 30 zł – to główne założenia nowego systemu Mevo.

Zespół projektowy przedstawił taką koncepcję systemu roweru metropolitalnego na Pomorzu 12 stycznia na spotkaniu z mieszkańcami metropolii. Nowa wizję udało się wypracować podczas trwającego od kwietnia dialogu konkurencyjnego, w którym uczestniczy trzech potencjalnych wykonawców. W najbliższych dniach zostaną oni zaproszeni do składania ofert. Nowe Mevo obejmie swoim zasięgiem wszystkie dotychczasowe gminy oraz Kosakowo i Kolbudy, które dołączają do projektu.

KOLEJNY KROK

Za nami kolejne spotkanie przedstawicieli Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot z mieszkańcami metropolii w sprawie przyszłości Mevo. Podczas poprzednich spotkań i warsztatów użytkownicy rowerów przedstawiali swoje rekomendacje i propozycje zmian. Podczas wtorkowego spotkania zespół projektowy – złożony m.in. z oficerów rowerowych, specjalistów do spraw zamówień publicznych i finansów oraz prawników – przedstawił główne założenia nowego systemu, które zostały wypracowane podczas dialogu konkurencyjnego z trzema firmami.

DIALOG NA FINISZU

W grudniu 2020 roku zakończyły się rozmowy z potencjalnymi wykonawcami

Mevo, które były prowadzone w ramach dialogu konkurencyjnego. W spotkaniach brały udział trzy firmy: konsorcjum BikeU i Freebike, firma Marfina (Movienta) z podwykonawcą Geovelo oraz Nextbike Polska. Potencjalni wykonawcy przedstawili swoje możliwości techniczne i wspólnie z zespołem projektowym pracowali nad rozwiązaniami najkorzystniejszymi dla mieszkańców metropolii. Kolejnym krokiem jest zaproszenie wykonawców uczestniczących w dialogu do składania ofert, co planowane jest na drugą połowę stycznia. Od momentu wysłania zaproszenia wykonawcy będą mieli 30 dni na przesłanie ofert. Wybór najkorzystniejszej oferty i podpisanie 6-letniej umowy planowane jest na marzec. Zgodnie z zapowiedziami potencjalnych wykonawców – system mógłby ruszyć jeszcze w 2021 roku.

SYSTEM MIESZANY I USŁUGA

Zgodnie z rekomendacjami mieszkańców, przedstawionymi podczas warsztatów i spotkań, a także na podstawie badań ankietowych i szczegółowych analiz wypracowane zostały główne założenia nowego Mevo. Mevo 2.0 będzie systemem mieszanym, złożonym z 4099 rowerów, przy czym przynajmniej 1000 stanowić będą rowery tradycyjne. Infrastruktura oraz rowery należące do Obszaru zo-



staną wykorzystane w nowym systemie. W przeciwieństwie do Mevo 1.0 – tym razem zamawiana będzie usługa, a nie dostawa rowerów. Oznacza to, że operator będzie otrzymywał zapłatę za usługę, w równych ratach, za każdy miesiąc działania systemu. System ładowania baterii będzie zdecentralizowany. Bez zmian pozostanie system zwrotu rowerów –

będzie można je zwracać, tak jak do tej pory, również poza stacjami. System będzie działał w trybie „9 + 3” – przez 9 cieplejszych miesięcy dostępne będzie 100 proc. floty, natomiast od grudnia do końca lutego 50 proc. floty. Miesięczny abonament będzie kosztował nie więcej niż 30 zł. W ramach tej opłaty użytkownik codziennie będzie mógł korzystać

przez 60 minut z rowerów elektrycznych i 120 minut z rowerów tradycyjnych.

System swoim zasięgiem obejmie 16 gmin – dotychczasowych 14 (Gdańsk, Gdynia, Sopot, Żukowo, Reda, Pruszcz Gdański, Tczew, Sierakowice, Rumia, Somonino, Stężyca, Kartuzy, Puck i Władysławowo), a także 2 dodatkowe: Kolbudy i Kosakowo. /raf/

Nagroda dla Ośrodka Dokumentacji

POWIAT | Ośrodek Powiatu Wejherowskiego zajął II miejsce w plebiscycie na najlepszy „Powiatowy Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej” szczebla powiatowego w roku 2019”.



Plebiscyt został zorganizowany przez Główny Urząd Geodezji i Kartografii. Głosy mogli oddać geodeci posiadający uprawnienia zawodowe w dziedzinie geodezji i kartografii.

– Bardzo się cieszę, że po raz kolejny nasz Ośrodek został doceniony w skali kraju – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius. – To znak, że dokładamy wszelkich starań, aby jakość obsługi była na najwyższym poziomie.

W głosowaniu wzięło udział 1995 geodetów uprawnionych. Oddane głosy rozłożyły się na 281 z ogólnej liczby 380 powiatów, co znaczy że 99 powiatów nie otrzymało ani jednego głosu.

Warto przypomnieć, że głosowanie na najlepszy ośrodek regularnie organizuje także firma Geo-System. W 2019 roku Powiatowy Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej w Wejherowie zdobył w nim I miejsce.

/raf/

POMAGAJĄ SENIOROM DOTRZEĆ NA SZCZEPIENIA

REDA | Trwa Narodowy Program Szczepień. Redzki samorząd organizacyjnie wspiera akcję, pomagając osobom starszym i niepełnosprawnym w dotarciu do punktów szczepień.



foto: pixabay.com

Narodowy Program Szczepień to w największym skrócie rządowa akcja bezpiecznych i skutecznych szczepień wśród obywateli Polski. Obejmuje nie tylko zakup odpowiedniej liczby szczepionek, ich dystrybucję, ale także monitoring przebiegu i efektywności szczepienia.

15 stycznia ruszyła rejestracja na szczepienia przeciw COVID-19 dla seniorów, którzy skończyli 80 lat. Od 22 stycznia zarejestrować się mogą również osoby powyżej 70. roku życia. Szczepienia dla tych grup rozpoczną się 25 stycznia. Jednak wiele spośród tych osób może mieć problem

z dotarciem do punktu szczepień. Tu z pomocą spieszą samorządy.

– Osoby posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym, a także osoby starsze, mające trudności z dotarciem do punktu szczepień, mogą skorzystać z transportu zorganizowanego przez Urząd Miasta w Redzie – mówi Łukasz Kamiński, Zastępca Burmistrza Miasta Redy. – Warunkiem jest posiadanie umówionego już i potwierdzonego terminu szczepienia w jednym z redzkich punktów. Nie możemy dowozić mieszkańców na szczepienia poza Redę. Aby zgłosić potrzebę skorzystania z dowozu, należy zadzwonić pod numer 58 738 60 97. Linia działa od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:00 do 15:00.

Przypominamy, że telefoniczne zarezerwowanie dowozu na szczepienie jest możliwe wyłącznie po umówieniu terminu szczepienia w jednym z dwóch punktów szczepień na terenie Redy.

Gdzie w Redzie można się zaszczepić? Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Spółka z o.o. ul. Łąkowa 1, 84-240 Reda, tel. 58 678 79 87 Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Śródmieście” Spółka z o.o. ul. Osadnicza 5, 84-240 Reda, tel. 58 743 17 20.

Bezpieczniej na drogach powiatowych

POWIAT | Władze powiatu stawiają na poprawę bezpieczeństwa na drogach. Tylko w zeszłym roku doświetlonych zostało 46 przejść dla pieszych na drogach powiatowych.



W okresie jesienno-zimowym notowane są znaczne wzrosty wypadków z udziałem pieszych. Dużą część z nich ma miejsce na przejściach dla pieszych. Jedną z najczęstszych przyczyn takich zdarzeń jest nieodpowiednie oświetlenie przejść. Dlatego władze Powiatu Wejherowskiego starają się systematycznie podnosić bezpieczeństwo pieszych na pasach.

– Lepsza widoczność na drodze oznacza wyższy poziom bezpieczeństwa. To

szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym, kiedy szybko robi się ciemno, a piesi na przejściach są słabo widoczni dla kierowców. Dlatego tak ważne jest doświetlanie przejść dla pieszych – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

W Wejherowie samorząd powiatowy doświetlił 7 przejść, w Redzie 8, w Rumi 12, w gminie Luzino 9, gminie Linia 3, w gminie Szemud 5, gminie Wejherowo 1 i gminie Choczewo 1. Zadania były re-

alizowane w ramach przebudowy dróg bądź jako oddzielne inwestycje. Często wnioskowali o nie mieszkańcy, radni czy też rady osiedli.

– W 2020 roku na drogach powiatowych, zarówno w miastach jak i w gminach większych doświetlonych zostało 46 przejść dla pieszych za łączną kwotę 455 tys. zł plus środki finansowe w ramach kosztów przebudowy dróg. W tych miejscach po zmroku piesi są bardziej widoczni dla kierowców.



fot. Powiat wejherowski

Przekłada się to wprost na zwiększenie ich bezpieczeństwa – mówi Wicestarosta Jacek Thiel. – Działania Powiatu w tym zakresie będą kontynuowane w roku bieżącym. Będziemy chcieli poprawić bezpieczeństwo pieszych w kolejnych miejscach.

Zadania te zostały sfinansowane z budżetu powiatu wejherowskiego oraz w wielu przypadkach wsparte zostały z budżetów gmin.

„Wykonanie doświetlenia przejść dla pieszych wraz z projektami i uzgodnieniami na drogach powiatowych w 2020 roku w lokalizacjach:

– Wejherowo ul. Św. Jana posesja nr 5, ul. Rzeźnicka posesja nr 5A, ul. Sobieskiego – Kopernika, skrzyżowanie ul. Sucharskiego – Mostnika x 2, skrzyżowanie ul. Sucharskiego – Kotłowskiego, skrzyżowanie ul. Sobieskiego – Harcerska, – droga powiatowa 1336G w miej-

sowości Sychowo (zjazd do Kościoła), w miejscowości Poblócie (skrzyżowanie z ul. Szkolną), w miejscowości Smażyno, w miejscowości Strzecz (koło Kapliczki) – droga powiatowa 1410G w miejscowości Luzino (skrzyżowanie ul. Robakowskiej z Młyńską)

– droga powiatowa 1438G w miejscowości Słajkowo
– Rumia – 4 doświetlenia Dąbrowskiego, 3 Dębogórska, 1 Sabata

Doświetlenia w ramach inwestycji:
– Kębłowo – 7 przejść (4 w obrębie wyniesionego skrzyżowania Chłopska/Wiejska)
– Rumia – 4 przejścia Pomorska,
– Reda – Etap II 5 przejść (4 przez Obwodową, 1 równoległe do Obwodowej), Etap III 3 przejścia
– Szemud – 5 przejść,
– Łężyce – 1 przejście
/raf/

Aktywne Sołectwo Pomorskie

POMORZE | Złóż wniosek i odmień swoją wieś – ruszyła tegoroczna edycja konkursu Aktywne Sołectwo Pomorskie.



fot. Mateusz Ochocik/KFP

W ramach przedsięwzięcia gminy wiejskie i miejsko-wiejskie mogą otrzymać dotacje w wysokości 10 tys. zł. Środki można przeznaczyć na modernizację świetlicy wiejskiej, budowę boiska, siłowni pod chmurką lub miejsca integracji mieszkańców np. wiaty. Wnioski należy składać do 15 lutego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego.

To już czwarta edycja Aktywnego Sołectwa Pomorskiego, które co roku cieszy się dużym zainteresowaniem. Do tej pory z dotacji skorzystało 106 sołectw na terenie województwa, a łączna kwota zrealizowanych projektów to ponad 1 milion zł.

Dzięki środkom dostępnym poprzez Aktywne Sołectwo Pomorskie wieś w regionie wzbogacają się o place zabaw, boiska, sceny plenerowe czy drewniane wiaty.

Zadania, które mogą otrzymać dofinansowanie, powinny służyć potrzebom mieszkańców wsi.

– Chcemy, by pomorskie wsie piękniały i stawały się bardziej przyjazne dla mieszkańców właśnie po-

przez wspieranie rozwoju lokalnej demokracji i społeczeństwa obywatelskiego – mówi Józef Sarnowski, wicemarszałek województwa pomorskiego. – Inicjatywy umacniają kontakty społeczne przez tworzenie wspólnych przestrzeni. Dlatego mile widziane są wszelkie miejsca, które integrują mieszkańców wsi, jak świetlice, boiska, wiaty, miejsca na ognisko, sceny plenerowe – tłumaczy Sarnowski.

Wśród pożądanych kryteriów, którymi powinny się cechować zgłaszane projekty, są nieodpłatny wkład pracy własnej mieszkańców, integracja społeczności lokalnej i poprawa jakości życia mieszkańców oraz bezpieczeństwo publiczne. Komisja oceniająca wnioski będzie zwracała uwagę także na wpływ przedsięwzięcia na jakość środowiska, jego wymiar edukacyjny oraz zachowanie dziedzictwa kulturowego.

O przyznaniu dotacji zdecyduje Sejmik Województwa Pomorskiego w maju 2021 roku.

/raf/

TU NIEDŁUGO DOŁADUJESZ AUTO

WEJHEROWO | W stolicy powiatu zostanie zainstalowana stacja ładowania samochodów elektrycznych. Jej uruchomienie planowane jest w pierwszym kwartale bieżącego roku.



fot. UM Wejherowo

Dzięki zawartemu porozumieniu Gminy Miasta Wejherowa z firmą GreenWay Polska Sp. z o.o. w Wejherowie została zlokalizowana proekologiczna stacja ładowania samochodów elektrycznych. Jest ona usytuowana w pobliżu Ronda Solidarności za stacją paliwową BP, a jej uruchomienie zaplanowano w I kwartale br.

Jak informuje Stanisław Brzozowski kierownik Wydziału Inwestycji, Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska dwa stanowiska w stacji zostały wybudowane przez miasto jeszcze w grudniu ubiegłego roku. Obecnie trwają przygotowania do uruchomienia stacji. Po zamontowaniu

ładowarek firma GreenWay Polska będzie musiała wykonać przeglądy techniczne urządzeń, a następnie dokonać ich odbioru oraz zgłoszeń. Stacja samoobsługowa będzie funkcjonowała całodobowo. O jej uruchomieniu powiadomimy mieszkańców. GreenWay to nowoczesna firma skupiająca się na innowacyjnym dla Polski obszarze gospodarki – elektromobilności. Celem jej działalności jest budowa i eksploatacja sieci stacji ładowania samochodów elektrycznych, w celu zapewnienia swobodnego podróżowania samochodem elektrycznym.

/raf/

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

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO
Z gwe24.pl**



OGŁOSZENIE

5/2021/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 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r. poz. 2316 z późn. zm.) Urząd Miejski w Wejherowie do odwołania wykonuje większość zadań w sposób wyłączonej bezpośredniej obsługi 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



ODZNACZENIA MINISTERIALNE ZA WALKĘ Z PANDEMIĄ

WEJHEROWO | Grupa pracowników Szpitala Specjalistycznego w Wejherowie została uhonorowana.

Na wniosek Klubu Honorowego Dawców przy 43. Batalionie Saperów Flotyli Obrony Wybrzeża odznaki zostały przyznane następującym osobom: lekarzom - Maciejowi Zajądowi, Annie Potrykus, Iwonie Lesner, Katarzynie Rosenauer-Szarzyńskiej, Pauli Franczak, i Damianowi Czatrowskiemu, ratownikom medycznym - Czesławowi Marczyńskiemu, Łukaszowi Maciejewskiemu i Mariuszowi Dąbrowny oraz pielęgniarce oddziałowej Zdzisławie Ostrowskiej.

Wręczenia Odznak za Zasługi dla Ochrony Zdrowia w obecności prezesa Zarządu Szpitali Pomorskich Jolanty Sobierańskiej-Grendy dokonał por. Piotr Ignatowski z 43. Batalionu Saperów FOW w asyście prezesa Klubu Honorowych Dawców, ratownika medycznego młd. Marka Kukuczki.

- Jestem dumna że mamy w szpitalu taki zespół. Przy okazji dziękuję wojsku za bezcenną pomoc szpitalowi, lekarzom, pielęgniarcom i pacjentom - powiedziała prezes Jolanta Sobierańska-Grenda.

/raf/

Na ulicach trwają testy elektrycznego Solarisa

WEJHEROWO | Na trasach komunikacyjnych Miejskiego Zakładu Komunikacji w Wejherowie testowany jest kolejny autobus o napędzie elektrycznym. Tym razem jest ekologiczny, zeroemisyjny Solaris Urbino 12 electric. Testowanie potrwa około 3 tygodni.



fot. UM Wejherowo

Autobus można poznać po numerze bocznym - #803. Wyróżnia się też dosyć ciekawym malowaniem zewnętrznym - niebiesko, zielono, białym. Elektrycznym Solarisem prze-

jechać się będą mogli mieszkańcy całej naszej sieci, gdyż planowane są testy na prawie wszystkich liniach MZK Wejherowo.

Czesław Kordel, prezes MZK Wejherowo,

informuje, że w testowym autobusie zeroemisyjnym, tak jak w każdym w sieci Wejherowskiej Komunikacji Miejskiej, można zakupić bilet u kierowcy z drukarki, a także skorzystać z bezpiecznej i wygodnej w obsłudze Karty Elektronicznej, w tym również Portmonetki Elektronicznej. Tak jak w każdym autobusie na wejherowskich liniach są również zapowiedzi głosowe. Wyświetlana jest też elektroniczna tablica informacyjna o kolejnych przystankach. O wysoki komfort podróży tym autobusem dbają liczne systemy bezpieczeństwa. Jest on wyposażony w nowoczesne baterie litowo-jonowe zabudowane na dachu oraz z tyłu pojazdu. Zasięg elektrycznego autobusu wyprodukowanego przez firmę Solaris na jednym ładowaniu w zajeżdżni autobusowej wynosi ok. 200 kilometrów.

Przekazanie autobusu elektrycznego na testy przez producenta do wejherowskiego MZK jest potwierdzeniem dużego zaufania dla naszego zakładu komunikacji. Prezes przypomina, że nie stało się to przypadkowo, gdyż właśnie wejherowski MZK był przedsiębiorstwem, które jako pierwsze zakupiło również pierwszy spaliny model autobusu Solarin Urbino 12 i rozpoczęło nim kursowanie na liniach.

/raf/



Szukamy ambitnych i pozytywnych osób. Praca w jednej z najszybciej rozwijających się firm w Europie. Pracujemy zdalnie. Możliwość bardzo dużego rozwoju oraz zarobków. Szkolimy od podstaw. Praca z elastycznym grafikiem w świetnej atmosferze z najlepszymi ekspertami. Entuzjazm, Uśmiech, Zadowolenie
...**GWARANTOWANE !!!**

Po szczegóły zapraszam do kontaktu e-mail:
monia.poplawska@gmail.com

Wymagania 18+

Kolejowa rewolucja trwa. Co dzieje się na pomorskich torach?

Od lat województwo pomorskie jest polskim liderem kolejowych przewozów pasażerskich. Liczba pasażerów rośnie z roku na rok. Niestety w 2020 roku pandemia i lockdown spowodowały, że było ich mniej. Mimo to pod koniec roku rozpoczęła się inwestycja związana z bajpasem kartuskim, trwają też przygotowania do elektryfikacji linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej.



fot. PKM

Po pomorskich torach kursuje już 10 nowoczesnych, elektrycznych składów Impuls. Ich dostawy zakończyły się pół roku wcześniej niż pierwotnie zakładano, na początku 2020. Obsługują one połączenia pomiędzy Słupskiem a Trójmiastem i Elblągiem. Po elektryfikacji linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej będą mogły pojechać także do Kartuz. Zakup Impulsów kosztował ponad 240 mln zł i był współfinansowany ze środków Unii Europejskiej.

POMORZANIE WYBIERAJĄ KOLEJ

Mieszkańcy województwa pomorskiego najchętniej w Polsce jeżdżą pociągami. Zgodnie z danymi Urzędu Transportu Kolejowego wskaźnik wykorzystania kolei w naszym regionie wynosi 26,1. Oznacza to, że Pomorzanie chętniej korzystają z kolei niż mieszkań-

cy innych regionów kraju, a nawet niektórych krajów UE. Cieszy również fakt, że od kilku lat ten wskaźnik stale wzrasta. Łącznie w 2019 r. z usług kolei w regionie skorzystało 56,4 mln pasażerów.

WIELOLETNIE WSPARCIE KOLEI

Na przełomie roku samorząd województwa podpisał z Szybką Koleją Miejską i z Polregio wieloletnie umowy finansowe. To bardzo ważny fundament dla rozwoju komunikacji kolejowej. Z jednej strony pozwoli operatorom na zachowanie płynności finansowej i zakupy nowego taboru, a z drugiej zapewni Pomorzanom komunikację kolejową na najwyższym poziomie. Warto pamiętać, że w Wieloletniej Prognozie Finansowej Województwa Pomorskiego zapisano, że w ciągu najbliższych 6 lat na

kolej samorząd przeznaczy około miliarda złotych z budżetu województwa.

BUDUJEMY BAJPAS

W grudniu 2020 r. podpisana została umowa z wykonawcą tzw. bajpasa kartuskiego. Będzie to trasa objazdowa na czas modernizacji i elektryfikacji linii kolejowej Gdynia – Kościerzyna. Przez ok. trzy lata ruch pociągów będzie tam wstrzymany, a dzięki bajpasowi pociągi z linii PKM pojadą przez Gdańsk Kokoski, Starą Piłę, Żukowo Zachodnie do Kartuz. Co ważne, nie będzie to tylko tymczasowa trasa. Po zakończeniu inwestycji, którą prowadzić będzie spółka Pomorska Kolej Metropolitalna, będzie ona dalej służyć mieszkańcom. Koszt tej inwestycji to ponad 43 mln zł. Warto też zaznaczyć bardzo dobrą współpracę z kolejarzami z PLK. Dzięki koordynacji prac przetargi udało rozstrzygnąć się praktyczne w tym samym czasie. To oznacza, że budowlancy będą mogli równocześnie działać na obydwu odcinkach.

PKM Z PRADEM

W 2021 r. rozpocznie się także druga oczekiwana inwestycja na linii PKM, mianowicie elektryfikacja trasy. Linia Pomorskiej Kolei Metropolitalnej od początku planowana była do elektryfikacji. Jednak bez elektryfikacji linii kolejowej z Gdyni do Kościerzyny inwestycja była by bez celu, a trakcja elektryczna kończyłaby się ślepo w Rębiechowie. Dzięki tej inwestycji już za kilka lat podróżni zyskają jeszcze większy komfort podróży, pociągi będą też bardziej pojemne i szybsze. Wraz z elektryfikacją wybudowany zostanie również nowy przystanek – Gdańsk Firoga. Będzie on służyć pracownikom licznych zakładów i firm zlokalizowany w rejonie gdańskiego lotniska.

(AO)

POMORSKIE SAMORZĄDY LIDEREM DOPLĄT

O tym, że województwo pomorskie jest polskim liderem kolejowych przewozów pasażerskich nikogo nie trzeba przekonywać. Liczby mówią same za siebie.



fot. PKM

Transport publiczny to jednak nie tylko koleje. To także przewozy autobusowe czy komunikacja miejska. W porównaniu do innych polskich regionów wydajemy najwięcej na dopłaty do transportu w przeliczeniu na jednego mieszkańca. Ranking został opublikowany przez czasopismo „Wspólnota”.

System publicznego transportu zbiorowego jest współfinansowany przez samorządy lokalne. Organizatorami komunikacji kolejowej i drogowej są więc zarówno samorząd województwa jak i gminy czy powiaty. Każdy z organizatorów dopłaca do wykonywanych kursów i uzupełnia wpływ z biletów kupowanych przez podróżnych. Wysokość tych dopłat jest zróżnicowana. Łącznie w 2021 roku z budżetu województwa pomorskiego na organizację transportu kolejowego zostanie wydane ponad 194 mln zł.

Jak pokazuje najnowszy ranking czasopisma „Wspólnota” uśredniona wysokość tych dopłat, w województwie pomorskim wynosi (per capita) 64,80 zł. To najwyższa wartość wśród polskich regionów. Na drugim miejscu w rankingu uplasowało się województwo mazowieckie, a na trzecim Wielkopolska.

– To, że jesteśmy liderem w ilości przewozów regionalnych w przeliczeniu na jednego mieszkańca cieszy, ale trzeba pamiętać, jak duże koszty się z tym wiążą. Musimy pamiętać o zrównoważonym rozwoju województwa i o tym, że takie dziedziny jak ochrona zdrowia, kultura czy oświata również wymagają niemałych nakładów – mówi Leszek Bonna wicemarszałek województwa pomorskiego.

Warto też zaznaczyć bardzo wysoką pozycję, jaką wśród miast wojewódzkich zajęło miasto Gdańsk. Dopłata do transportu zbiorowego, w ujęciu per capita w Gdańsku wynosi ponad 590 zł, co jest drugim wynikiem w kraju. Ale dopłaty to nie wszystko.

– Zależy nam zarówno na unowocześnieniu taboru, jak i rozbudowie infrastruktury kolejowej. Stąd pomysł na jeszcze lepszą współpracę z PKP SKM i Polregio i innymi interesariuszami w promocji ekologicznych przewozów kolejowych. Od lutego będziemy inicjować spotkania mające na celu osiągnięcie jeszcze lepszego komfortu podróżowania – dodaje wicemarszałek Bonna.

Jakie będą efekty? O tym przekonamy się w ciągu roku, a warto dodać, że 2021 rok został ogłoszony Europejskim Rokiem Kolei. (AO)

Transport na Pomorzu – cyfry i rekordy

Województwo pomorskie jest liderem jeśli chodzi o dopłaty do transportu publicznego. W skali roku pomorskie samorządy przeznaczają na to 64,80 zł na mieszkańca


Każdego roku, coraz więcej mieszkańców regionu korzysta z pociągów. **W 2019 r. składy przewiozły 56,4 mln osób. To drugi wynik w Polsce.**

Pomorzanie wybierają kolej. Wskaźnik wykorzystania kolei wynosi 26,1. Oznacza to, że mieszkańcy regionu najchętniej w Polsce jeżdżą pociągami.

Pociągi na Pomorzu przejeżdżają rocznie ponad **10,2 mln km**
To tak jakby okrążyć Ziemię 256 razy.



POWIAT WEJHEROWSKI

www.powiatwejherowski.pl  /powiatwejherowski

OBWIESZCZENIE

Starosta Wejherowski

działając na podstawie art. 1, art. 11a ust. 1, art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jedn. Dz. U. z 2020r. poz. 1363) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2020r. poz. 256) zawiadamiam, że w dniu 2020-12-22 na wniosek Wójta Gminy Luzino, 84-242 Luzino ul. Ofiar Stutthofu 11, wszczęto postępowanie w sprawie:

wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa ul. ks. J. Twardowskiego w Barłominie o budowę chodnika”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Luzino określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:

- obr. Barłomino działki nr ewid.: 174/4, 202/1 (z podziału działki nr 202), 201/3 (z podziału działki nr 201/2)

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się, co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie, która zostanie podjęta w terminie nie krótszym niż 14 dni od daty dokonania się obwieszczenia. Wgląd do akt postępowania administracyjnych w okresie epidemii i stanu zagrożenia epidemicznego spowodowanego wirusem COVID-19 będzie możliwy po wcześniejszym umówieniu się. Osoby, które chcą uzyskać wgląd do akt, proszone są o zgłoszenie takiego zamiaru w terminie 14 dni, telefonicznie lub drogą elektroniczną. Wgląd do akt sprawy będzie możliwy w godz. 7.30-15.30, tel. 58 572-94-47 lub można złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie drogą elektroniczną poprzez platformę ePUAP lub za pośrednictwem operatora pocztowego.

Informuje się, że 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.

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2020, poz. 1990 ze zm.)

Starosta Wejherowski informuje,

że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wejherowie, ul. 3 Maja 4 oraz na stronach internetowych: www.bip.powiatwejherowski.pl, www.powiatwejherowski.pl, www.uwgdansk.ssdip.bip.gov.pl zamieszczono, na okres 21 dni, wykaz nr III/2021 nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, położonych w gminie Gniewinie, przeznaczonych do zbycia w drodze darowizny na rzecz Gminy Gniewino.

Wykaz wywieszono w dniu 20 stycznia 2021 r.

! NAGRODY DLA SPORTOWCÓW !

Do 31 stycznia br. przyjmowane są wnioski o przyznanie nagród za wysokie wyniki sportowe oraz osiągnięcia w pracy trenerskiej. Wyróżnienia przyznawane są zawodnikom i trenerom z powiatu wejherowskiego, którzy w roku poprzedzającym uzyskali najlepsze wyniki sportowe. Kandydata do nagrody zgłosić może m.in. klub sportowy, właściwy polski związek sportowy lub wojewódzki związek sportowy.

Możliwość przyznania nagrody szczegółowo określa uchwała Rady Powiatu Wejherowskiego z dnia 25 listopada 2011 r. O przyznanie wyróżnienia mogą ubiegać się zawodnicy i trenerzy, którzy w roku poprzedzającym uzyskali wysokie wyniki sportowe w krajowym i międzynarodowym współzawodnictwie sportowym. Nagrody przyznaje Zarząd Powiatu Wejherowskiego po uzyskaniu opinii Komisji Kultury, Sportu i Turystyki.

Wymagane druki dostępne są na stronie internetowej www.powiatwejherowski.pl Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu 58 572 94 85.

Wnioski należy składać w Starostwie Powiatowym w Wejherowie, ulica 3 Maja 4 w godz. 8.00-15.00.



MUZEUM PIŚMIENICTWA I MUZYKI KASZUBSKO-POMORSKIEJ W WEJHEROWIE SERDECZNIE ZAPRASZA DO ZWIEDZANIA WYSTAW MALARSTWA:

- „Kaszubski Remus ze Śmiechowa, Stanisław Nastaly (1933-2017) życie i twórczość” (Pałac);
- „Organiczność” autorstwa Marty Papierowskiej (Pałac);
- „Wejherowo! Ciebie dziś opiewam” autorstwa Macieja Tamkuna (Książnica).
Wystawy można zwiedzać od 1 lutego br.

Pałac:
Poniedziałek: 9.00 - 21.00,
wtorek – piątek: 9.00 - 15.00

Książnica prof. Gerarda Labudy:
Poniedziałek – piątek: 9.00 - 15.00,

Zwiedzanie możliwe po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym. Należy stosować się do wymogów określonych w Regulaminie zwiedzania w czasie stanu epidemicznego.

Obowiązuje cennik:
10 zł – bilet zwykły,
5 zł – ulgowy.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 22 stycznia 2021



Ciekawostka

Czy wiesz, że grejfruty są bogatym źródłem witamin C i beta-karotenu, dzięki czemu wzmacniają odporność organizmu? Ponadto przyspieszają przemianę materii, więc sprawdzają się jako składnik diety odchudzającej.



fot. freepik.com



ROK OWOCÓW I WARZYW

Choć Międzynarodowy Rok Owoców i Warzyw rozpoczął się z początkiem roku - 1 stycznia - to już nieco wcześniej (15 grudnia ub. roku) został oficjalnie zainaugurowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO).

str. 8



ZIMOWA DIETA

Zima to czas, w którym dostęp do świeżych warzyw i owoców bywa ograniczony. Nie wszystkie bowiem nadają się do długiego przechowywania, niektórych jest znacznie mniej na rynku niż w okresie letnim czy jesienią, ich ceny są też znacznie wyższe.

str. 9



CO ZNACZĄ TE NAZWY?

Szukając informacji o zdrowym odżywianiu łatwo natknąć się na obco brzmiące określenia. Beta-karoten, foliany, pektyny – to nazwy, za którymi kryją się substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

str. 10

To rok owoców i warzyw!

Choć Międzynarodowy Rok Owoców i Warzyw rozpoczął się 1 stycznia, to już nieco wcześniej (15 grudnia ub. roku) został oficjalnie zainaugurowany przez Organizację Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO).

Inicjatywę z entuzjazmem poparło wiele organizacji, które na co dzień promują obecność warzyw i owoców w diecie.

Warzywa, owoce, a także ich przetwory, takie jak soki, powinny być w naszej diecie obecne każdego dnia. Przynoszą korzyści nie tylko dla zdrowia – ich uprawa zapewnia miejsca pracy milionom rolników na całym świecie, a ich rodzinom utrzymanie. Te dwa przekazy zostały wpisane w aktualną politykę ONZ, która ogłosiła rok 2021 Międzynarodowym Rokiem Owoców i Warzyw. Przez najbliższe 12 miesięcy FAO będzie zachęcać władze państw do prowadzenia edukacji nt. diety uwzględniającej warzywa i owoce. Rok Owoców i Warzyw stanie się też pretekstem do poruszenia innych ważnych tematów: zrównoważonej produkcji w rolnictwie, ograniczania strat i marnotraw-

stwa, wsparcia technologicznego dla rolników z krajów rozwijających się.

Wszystkie cele, jakie przyświecają Międzynarodowemu Rokowi Owoców i Warzyw, są zbieżne z celami AIAM5 – Globalnego Sojuszu na rzecz Promocji Konsumpcji Owoców i Warzyw „5 a day”. AIAM5 to organizacja non-profit, powołana do międzynarodowej współpracy w zakresie promocji spożycia warzyw i owoców. Należy do niej także Polska, reprezentowana tu przez Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS). Członkowie AIAM5 tworzą międzynarodową sieć wymiany pomysłów i wsparcia, prowadzonego pod hasłem „więcej owoców i warzyw, lepszy wybór dla zdrowia”. Organizują konferencje naukowe, szkolenia, doradzają władzom: wszystko po to, byśmy dokonywali lepszych wyborów żywieniowych. Na naszych talerzach codziennie powinno znaleźć się 5 porcji owoców, warzyw oraz ich przetworów – powtarzają za dietetykami członkowie AIAM5.

Stowarzyszenie KUPS od lat prowadzi kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, w której najważniejszym



celem jest zwiększanie świadomości konsumentów na temat roli tych produktów w codziennej diecie. Współpraca w ramach AIAM5 oraz

przyłączenie się do celebrowania Międzynarodowego Roku Owoców i Warzyw jest więc naturalnie wpisana w realizowaną od lat misję.

A zatem – zapraszamy do wspólnego świętowania!

/raf/

80

mg - tyle kofeiny zawiera popularny napój energetyczny o pojemności 250 ml. To mniej więcej tyle, co filiżanka

kawy z ekspresu przelewowego. Filiżanka kawy tradycyjnie parzonej to ok. 50 ml kofeiny.

Młodzież na „energetykach”. Alarmujące dane

Blisko 80 proc. uczniów szkół ponadpodstawowych regularnie pije napoje energetyczne. Co najmniej 1/5 z nich nie zdaje sobie sprawy z tego, jaki negatywny wpływ na zdrowie mogą mieć takie napoje.

Ocena częstotliwości spożycia oraz stanu wiedzy na temat napojów energetyzujących wśród młodych ludzi stała się przedmiotem projektu „Młodzi w Akcji”. Projekt realizowany jest przez uczniów technikum reklamy Powiatowego Zespołu Szkół w Redzie.

Przyszli reklamowcy zaprojektowali kampanię reklamową „Pozorna Energia”. Swoje działania przenieśli do sieci, gdzie prowadzą media społecznościowe obrazujące wpływ funkcjonowania energetyków na organizm ludzki.

- Napoje energetyczne są produktami ogólnodostępnymi na polskim rynku konsumenckim, a ich popularność wciąż rośnie wśród młodzieży i dzieci – wyjaśniają inicjatorzy projektu. - Tymczasem zawierają one substancje bioaktywne, takie jak kofeina i tauryna, które wprawdzie krótkofalowo poprawiają wydolność organizmu, ale ich częste spożywanie może wpływać negatywnie na stan funkcjonowania wszystkich układów ludzkiego organizmu.

Uczniowie, uczestniczący w projekcie, przeprowadzili badanie przy pomocy autorskiej ankiety, która została rozprowadzona drogą internetową. Łączna liczba respondentów wyniosła ponad pół tysiąca osób. Wyniki okazały się alarmujące: zdecydowana większość respondentów (aż 76%) przyznała się do regularnego spożywania napojów energetycznych, z czego ponad 1/5 nie zna skutków ich picia! Co zastanawiające, pomimo świadomości na temat negatywnego wpływu tych produktów respondenci zadeklarowali, że nie zrezygnują z ich spożycia. Najczęstszym powodem korzystania z napojów energetyzujących była chęć długotrwałej nauki, sytuacji stresowej oraz spożywanie ich w towarzystwie.



Badania, jak i kampania uczniów wykazały, iż istnieje potrzeba edukacji młodych ludzi odnośnie do zagrożeń wynikających z częstego stosowania napojów energetyzujących. W kolejnym kroku uczniowie chcą podjąć próbę kampanii, której celem było by uświadomienie społeczeństwu na temat ogółu otaczających nas szkodliwych czynników, a co za tym idzie, ryzyku rozwinięcia wielu chorób w odległym czasie.

Zdaniem uczniów, w związku z występowaniem efektów ubocznych spożywania napojów energetycznych, należałoby się zastanowić nad wprowadzeniem ostrzeżeń o niepożądanych efektach i podawania maksymalnej dziennej dopuszczalnej dawki. Opieka merytoryczna kampanii: Iwona Ślepowrońska,

Gabriel Wołosewicz
Krzysztof Korbut

SALON FRYZJERSKO KOSMETYCZNY
Złote & Cięcie

- strzyżenie damsko-męskie
- baleyage
- farbowanie
- zabiegi pielęgnacyjne
- zabiegi na twarz
- tatuaż
- przedłużanie włosów

Wejherowo, ul. 3-go Maja 23b,
tel. 797 986 277

Warzywa w zimowej diecie



Zima to czas, w którym dostęp do świeżych warzyw i owoców bywa ograniczony. Nie wszystkie bowiem nadają się do długiego przechowywania, niektórych jest znacznie mniej na rynku niż w okresie letnim czy jesienią, ich ceny są też znacznie wyższe. Ale są przecież warzywa, które bez problemu można dostać, do tego w przystępnej cenie.

Zimą nie trzeba rezygnować ze świeżych warzyw. Są przecież takie, które bez problemu dostępne są przez cały rok. Doskonałym przykładem są warzywa korzeniowe, jak marchew, seler, pietruszka, czy burak ćwikłowy. Są one także jednymi z najsmaczniejszych i najpożywniejszych spośród polskich warzyw i owoców. Świetnie komponują się w różnego rodzaju gęstych i sycących zupach kremach, sałatkach jarzynowych, koktajlach warzywnych lub w postaci soków. Oprócz niewątpliwych walorów smakowych, warzywa korzeniowe są również prawdziwym bogactwem wartościowych składników odżywczych.

MARCHEW

Marchew jest jednym z najbogatszych źródeł betakarotenu - związku o silnych właściwościach przeciwutleniających. Wskazuje się, że ze względu na zawartość betakarotenu w marchwi, jej spożycie może zmniejszać ryzyko zachorowania na określone rodzaje nowotworów. Potwierdza to duńskie badanie, w którym osoby spożywające od 2 do 4 surowych marchewek/ tydzień (> 32 g/ dzień) miały mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o 17%, w porównaniu do osób, które nie spożywały marchwi.1 Równie wartościowy co marchew będzie sok z marchwi, który w 1 szklance (200 ml) dostarcza około 300 mg potasu, zapewniającego utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz jest znaczącym źródłem dla naszego organizmu witaminy A (w postaci betakarotenu), jak również witaminy C, B6, K, tiaminy, folianów. Już 1 szklanka soku marchwiowego pokrywa dzienne Referencyjne Wartości Spożycia (RWS) witaminy A dla naszego organizmu.



SELER

Jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego - w 100 g znajduje się około 5 g błonnika. Błonnik wykazuje wiele korzystnych właściwości zdrowotnych, między innymi obniża poziom glukozy we krwi, zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi, jak również wspomaga perystaltykę jelit. Seler charakteryzuje się również niską wartością energetyczną, dlatego będzie idealny dla osób będących na diecie redukcyjnej. Seler naciowy znakomicie komponuje się z sokiem pomidorowym, który nie tylko znakomicie smakuje, ale również zdobi szklankę!

PIETRUSZKA

Może być wykorzystywana jako dodatek do zup, sałatek i wszelkiego rodzaju past na kanapki. Natka pietruszki stanowi bogactwo witamin i składników mineralnych. Zawiera bardzo dużą ilość m.in. witaminy C, która zwiększa przyswajanie żelaza

przez organizm, a także folianów, które biorą udział w produkcji krwi i zapobiegają wadom cewy nerwowej u dzieci. Dlatego różnego rodzaju soki wielowarzywne z dodatkiem natki pietruszki będą prawdziwą bombą

witaminową dla naszego organizmu.

BURAK ĆWIKŁOWY

Jest dobrym źródłem potasu, który wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu, jak również wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ze względu na wysoką zawartość azotanów powinien być szczególnie często spożywany przez sportowców, np. w postaci soków, gdyż zwiększa on wydolność organizmu i opóźnia pojawienie się zmęczenia. Sok z buraka będzie również znakomitym źródłem folianów, które są szczególnie ważne w diecie kobiet w ciąży. Już 1 szklanka soku pokrywa dziennie zapotrzebowanie na ten niezwykle istotny składnik, który pomaga również w prawidłowej produkcji krwi oraz w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i układu odpornościowego naszego organizmu.

/opr. raf/



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

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

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy:

Danuta Bieszke
tel. 660 731 138
d.bieszke@expressy.pl

Pektyny, foliany... czyli co?



Szukając informacji o zdrowym odżywianiu łatwo natknąć się na obco brzmiące określenia. Beta-karoten, foliany, pektyny – to nazwy, za którymi kryją się substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Czym są, jak działają oraz gdzie najłatwiej je znaleźć, wyjaśnia dietetyk dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska, Adiunkt w klinice Pediatrii Gastroenterologii i Żywnienia, Kierownik Pracowni Dietetyki Pediatrycznej UJ CM.

BETA-KAROTEN

To naturalny barwnik, który nadaje żółto-pomarańczową barwę owocom i warzywom. Znany jest też pod nazwą prowitamina A, bo to z niego nasz organizm wytwarza witaminę A.

Dlaczego beta-karoten jest ważny w diecie? Przede wszystkim działa antyoksydacyjnie, usuwając z komórek wolne rodniki, pomaga w związku z tym chronić organizm przed nowotworami oraz chorobami o podłożu zapalnym. Chroni przed miażdżycą naczyń, ponieważ zapobiega utlenianiu tzw. złego cholesterolu. Beta-karoten znany jest również z dobroczynnych właściwości dla skóry, nadaje jej piękny odcień opalenizny oraz stymuluje produkcję włókien kolagenowych, co z kolei wpływa na jędrność i elastyczność skóry. Witamina A, która powstaje z beta-karotenu, ma korzystny wpływ na siatkówkę oka, chroni przed zaćmą oraz kurzą ślepotą.

Beta-karoten w największych ilościach znajdziemy w marchewce i dyni. Występuje też w brokułach, jarmużu oraz pomidorach.

Dietetyk radzi: Dobre źródło beta-karotenu stanowi sok marchwiowy. Jedna jego szklanka pokrywa dzienne

zapotrzebowanie na witaminę A w postaci prowitaminy. Taki sok warto pić jako dodatek do posiłku, bo beta-karoten najlepiej przyswaja się w połączeniu z tłuszczami.

FOLIANY

Mają kluczowe znaczenie dla wielu procesów zachodzących w organizmie. Ich główny przedstawiciel to witamina B9, powszechnie znana pod nazwą kwas foliowy.

O obecność folianów w diecie szczególnie powinny zadbać kobiety w ciąży, ponieważ wpływają one na wzrost tkanek matczynych i podział komórek, a także chronią płód przed poważnymi wadami rozwojowymi. Jednak o foliany w diecie powinien zadbać każdy: działają przeciwnowotworowo, wspomagają układ krwionośny (chronią przed anemią) oraz nerwowy (wpływają na powstawanie neuroprzekazników, m.in. dopaminy, więc wspierają nasze dobre samopoczucie).

Bogatym źródłem folianów są buraki oraz warzywa strączkowe i zielone – sałata, szpinak, brokuły, kapusta, brukselka, szparagi, bób.

Dietetyk radzi: Pamiętajmy o folianach w okresie jesienno-zimowym. Foliany

wspierają odporność, dlatego warto je wtedy spożywać np. w sałatkach lub w postaci soku z buraków. Jedna szklanka soku z buraka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na foliany.

PEKTYNY

To rodzaj naturalnego błonnika pokarmowego o właściwościach rozpuszczalnych w wodzie. Warto spożywać produkty bogate w pektyny przy problemach z zaparciami, ponieważ mają działanie rozwalniające. Pektyny mają korzystny wpływ na florę bakteryjną jelit, ponieważ stanowią pożywkę dla rozwoju korzystnych bakterii w jelitach, a te z kolei przyczyniają się do poprawy odporności organizmu. Pektyny opóźniają opróżnianie żołądka, w efekcie dłużej odczuwamy sytość po posiłku, co jest pomocne zwłaszcza przy odchudzaniu.

Najwięcej pektyn zawierają w sobie jabłka, mętne soki jabłkowe, porzeczki, agrest, maliny, morele i śliwki.

Dietetyk radzi: Jedzmy owoce bogate w pektyny, gdy chcemy zachować smukłą sylwetkę. Pektyny pomagają zredukować czynniki sprzyjające tyci: skoki poziomu glukozy we krwi oraz wydzielanie insuliny po posiłku.

/raf/



Na odporność – ogórek kiszony



foto: apetytnapolskie.com

Kiszenie to jedna z najstarszych metod konserwacji żywności. Powstały podczas kiszenia kwas mlekowy zapobiega psuciu się żywności, nadaje jej też charakterystyczny, lubiany przez wielu smak.

Kiszonki są mniej kaloryczne niż świeże warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie ich kiszenia naturalnie zawarty w nich cukier zamienia się w kwas mlekowy. Kiszonki mają także inne zalety, a jedną z największych jest wspieranie naszej odporności.

Kisnąć można wiele rodzajów warzyw i owoców ale przykładem warzywa, które w naszej kulturze kisimy najczęściej są ogórki i biała kapusta. Ogórki spożywane na surowo dostarczają głównie wody oraz niewielkich ilości składników mineralnych i witamin, jednak po poddaniu ich procesowi kiszenia zyskują prozdrowotnych właściwości. Bakterie, które uczestniczą w tym procesie, wykazują liczne korzystne działania, przede wszystkim wspierają układ odpornościowy. 80% odporności naszego organizmu pochodzi z tzw. układu GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue), jest to część układu odpornościowego (immunologicznego), umiejscowiona w śluzówce jelita. Korzystne bakterie powstałe w procesie fermentacji wspierają układ GALT, tym samym wpływają na poprawę odporności.

W procesie kiszenia uczestniczą liczne korzystne dla zdrowia bakterie, dominującymi podczas fermentacji żywności pochodzenia roślinnego są *L. plantarum*, *L. brevis* oraz *Leuconostoc mesenteroides*. [1] Bakterie te produkują liczne prozdrowotne substancje, tzw. metabolity, w tym witaminę K2, dlatego ogórek kiszony jest bogaty w ten składnik. Witamina K2 odgrywa ważną rolę w procesach mineralizacji kości, jest polecana kobietom w okresie menopauzy oraz dzieciom, które potrzebują jej znacznie więcej. Ogórki kiszone warto jeść ze skórką, w której znajduje się najwięcej składników odżywczych. Skórka to również źródło błonnika pokarmowego, który reguluje perystaltykę jelit, ale również odpowiada za uczucie sytości, jak również zmniejsza wchłanianie tłuszczu z diety – z tego powodu, a także dzięki niskiej kaloryczności ogórki kiszone sprawdzają się w dietach odchudzających.

Ponieważ w trakcie fermentacji substancje odżywcze przenikają do wody, w której zachodził proces fermentacji, płyn ten ma również wartościowy skład tak, jak same kiszone produkty. Uważać na niego muszą jedynie osoby, które stosują dietę z ograniczeniem soli.

Kiszone warzywa i owoce warto więc wprowadzić do diety, szczególnie w okresie jesienno-zimowym w celach wzmacniania odporności.

/raf/

Szukaj konkursu na: gwe24.pl

**WYGRAJ
VOUCHER!**

o wartości
50 zł



Złote & Cięcie



LARYNGOLOGIA, OTOLARYNGOLOGIA I DIAGNOSTYKA GŁOWY

WYGRYWAMY

31.01.2021

**SZTAB PRZY WEJHEROWSKIM CENTRUM KULTURY
ZAPRASZA NA 29. FINAŁ WOŚP W WEJHEROWIE.
FINAŁ ONLINE OD 13:00 NA WWW.WCK.ORG.PL**

ORAZ www.facebook.com/WOSPWejherowo



29 2021 FINAŁ

gramy z radością



Final z głową



KARTA PŁATNICZA WOŚP DOSTĘPNA W mBankU



Chęć usunięcia drzewa trzeba zgłosić

GM. GNIEWINO | Usuwanie drzew z nieruchomości prywatnych (nie związanych z prowadzoną działalnością) – obowiązujące zasady.



Urząd Gminy Gniewino informuje o zasadach obowiązujących w przypadku, gdy właściciel chce usunąć drzewo z prywatnego terenu.

W przypadku działek prywatnych, z których usunięcie drzew nie jest związane z prowadzoną na terenie działki działalnością gospodarczą wnioskodawcę obowiązują zgłoszenie zamiaru usunięcia drzew/krzewów.

Nie trzeba zgłaszać drzew lub krzewów w następujących przypadkach: krzewy rosną w skupiskach powyżej 25m²; obwód pnia drzewa na wys. 5 cm od gruntu nie przekracza: - 80 cm w przypadku topoli, wierzb, klonu jesionolistnego oraz klonu srebrzystego, - 65 cm w przypadku kasztanowca zwyczajnego, robinii akacjowej oraz platanu klonolistnego, - 50 cm w przypadku pozostałych drzew; drzewa lub krzewy usuwane są w celu przywró-

cenia gruntów nieużytkowanych do użytkowania rolniczego; drzew lub krzewów owocowych, które nie rosną na terenie nieruchomości wpisanej do rejestru zabytków.

W każdym innym przypadku należy dokonać zgłoszenia.

Procedura: Po złożeniu w Urzędzie Gminy zgłoszenia zamiaru usunięcia drzewa, organ ma 21 dni na przeprowadzenie oględzin drzew zgłoszonych do usunięcia. Po upływie 14 dni od daty oględzin zgłaszający w trybie tzw. milczącej zgody może usunąć drzewa/krzewy. W przypadku kiedy wnioskujący chciałby usunąć drzewa/krzewy szybciej niż ustawowe 14 dni może sprzeciwić do usunięcia drzewa/krzewu. W takim przypadku w dniu otrzymania zaświadczenia można przystą-

pić do usuwania drzew. Na usunięcie drzew wnioskodawca ma 6 miesięcy licząc od daty złożenia zgłoszenia, po upływie tego czasu w przypadku nie usunięcia drzew należy ponownie złożyć zgłoszenie.

Pamiętać należy o okresie lęgowym ptaków, który trwa od 1 marca do 15 października każdego roku. W tym okresie w przypadku gdy na drzewie/krzewie lub w ich obrębie znajdują się gniazda ptaków lub ptaki, usuwanie drzew/krzewów jest zabronione.

Wzór zgłoszenia zamiaru usunięcia drzew/krzewów dostępny jest na stronie www.gniewino.pl w zakładce druki do pobrania lub w siedzibie Urzędu Gminy Gniewino przy ul. Pomorskiej 20/4.

Więcej informacji na temat usuwania oraz ochrony drzew można uzyskać pod nr tel. 58 670 66 24. /UGW/

Szukamy ambitnych i pozytywnych osób. Praca w jednej z najszybciej rozwijających się firm w Europie. Pracujemy zdalnie. Możliwość bardzo dużego rozwoju oraz zarobków. Szkolimy od podstaw. Praca z elastycznym grafikiem w świetnej atmosferze z najlepszymi ekspertami. Entuzjazm, Uśmiech, Zadowolenie...**GWARANTOWANE !!!**

Po szczegóły zapraszam do kontaktu e-mail: moniaq.poplawska@gmail.com

Wymagania 18+

SPICHLERZ PAMIĘCI

KULTURA | Z inicjatywą upamiętnienia wspomnień mieszkańców Ziemi Kaszubskiej wyszło Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej.

Całość zapisanych rozmów przechowywana jest w zbiorach muzealnych. Zaś na stronie internetowej Muzeum można znaleźć wybrane fragmenty relacji oraz zdjęcia osób przekazujących swoje wspomnienia.

Dyrektor muzeum Tomasz Fopke informuje, że Kaszubski Spichlerz Pamięci, to zbiór relacji świadków historii Kaszub, jako archiwum historii mówionej gromadzące relacje najstarszego pokolenia mieszkańców Ziemi Kaszubskiej. Aktualnie w zbiorach muzeum znajduje się 11 relacji. Są to utrwalone wspomnienia: Genowefy Krefty, Jerzego Młyńskiego, Eleonory Szopińskiej, Alfonsa Miłosza, Maryny Miotk, Jana Zielke, Ireny Kreft, Wiktora Rogalewskiego, Agnieszki Mielewczyk, Antoniego Maszoty i Zofii Gusman. Zapisy tworzą pracownicy Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej, ale placówka otwarta jest na współpracę z osobami spoza muzeum.

Więcej na stronie spichlerzkaszubski.pl (w zakładce: Zbiory w internecie).

/raf/

REKLAMA

U/2021/PR

ABONAMENT

Nowe taryfy 5G

Nawet 150 GB na miesiąc



SAMSUNG Galaxy S20 FE 5G

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów oferty. Szczegóły w Regulaminach Promocji „PLUS. 5.0” i „Regulamin promocyjnej sprzedaży urządzeń Plus. oraz Plus dla Firm”. Dostęp do 5G od Plusa jest w wybranych lokalizacjach – sprawdź, czy jesteś w zasięgu. Zwrot gotówki do 3.03.2021 r. lub wyczerpania puli nagród. Szczegóły w Regulaminie „Noworoczna premia” na plus.pl

plus
Lider technologii 5G

Wejherowo

CH Jantar, ul. Obrońców Helu 3 | ul. Pucka 10

Zmarł Wiesław Szajda

KONDOLENCJE | W poniedziałek, 18 stycznia rano zmarł Wiesław Szajda, Prezes Pomorskiej Izby Rzemieśniczej Małych i Średnich Przedsiębiorstw.



Wiesław Szajda był prezesem spółki Hydromechanika w Piaskowcu k. Ostaszewa. Od 2001 roku sprawował funkcję prezesa Pomorskiej Izby Rzemieśniczej Małych i Średnich

Przedsiębiorstw w Gdańsku. Był ceniony także w międzynarodowym środowisku finansowym – zasiadał w Radzie Nadzorczej TU Signal Iduna Polska. Ponadto był: wiceprzewodniczącym

cym wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego w Gdańsku (reprezentował tym samym Związek Rzemiosła Polskiego); laureatem licznych nagród i odznaczeń (m.in. 1996 – Nagroda Krajowa Lider Przedsiębiorstwa, 1997 – I miejsce w konkursie Firma z jakością, 1999 – Nagroda Krajowa Pracodawca Bezpiecznej Pracy, 2000 – Nagroda Gospodarcza Prezydenta RP Najlepsza mała polska firma, 2001 – Nagroda Biznesmen Roku, 2005 – Nagroda Pomorski Gryf Gospodarczy); zdobywcą wielu osiągnięć i odznaczeń (m.in. Złota Tarcza Pomorskiego Rzemiosła, Złoty Medal Sint Sua Praemia Laudi, Złota Tarcza Rzemieślnika, Złoty Medal im. Jana Kilińskiego oraz Krzyż Maltański Orderu Odrodzenia Polski).

Wiesław Szajda od ok. 2 lat zmagał się z chorobą, w końcu przegrał tę nierówną walkę. Był nie tylko rzemieślnikiem i biznesmenem, ale też społecznikiem i filantropem.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w piątek 22 stycznia br. w Gdańsku:

- msza św. pogrzebowa o godz. 11.00 w Bazylice Św. Brygidy

- ceremonia pogrzebowa po mszy św. na Cmentarzu Łostowickim w Gdańsku.

Przedstawiciele PIR MSP zapraszają delegacje z Cechów (ze sztandarami) do udziału w uroczystościach pogrzebowych, przypominając jednocześnie o konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa ze względu na pandemię COVID-19.

Rafał Korbut

OGLOSZENIE

12/2021/RL

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



Ś.P. WIESŁAWA SZAJDY

Prezesa
Pomorskiej Izby Rzemieśniczej MSP

Serdeczne wyrazy współczucia
Rodzinie oraz Współpracownikom
składają

Przyjaciele
z Regionalnej Izby Przedsiębiorców
NORDA z Wejherowa

OGLOSZENIE

22/2021/DB

OGLOSZENIE

9/2021/RL

Z głębokim żalem
przyjeliśmy wiadomość, że odszedł od nas



SŁAWOMIR CZAJKA

Nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 11
im. Teodora Bolduana w Wejherowie

Wyrazy głębokiego współczucia oraz
słowa otuchy i wsparcia dla rodziny

składa

Arkadiusz Kraszkiewicz
Zastępca Prezydenta Miasta
Wejherowa

Krzysztof Hildebrandt
Prezydent Miasta Wejherowa
Wraz ze Współpracownikami

Z niewypowiedzianym żalem i głębokim smutkiem żegnamy



Ś.P. WIESŁAWA SZAJDĘ

Założyciela i Prezesa firmy Hydromechanika sp. z o.o. sp. k.,
Wieloletniego Prezesa Zarządu Pomorskiej Izby Rzemieśniczej
Małych i Średnich Przedsiębiorstw i aktywnego członka wielu
organizacji społecznych.

Odszedł wspaniały człowiek, nasz Kolega, Przyjaciel,
przedsiębiorca, społecznik, filantrop, inicjator i organizator wielu
spotkań pomorskiego środowiska gospodarczego.

Rodzinie i Bliskim w imieniu Rady i Zarządu Pracodawców
Pomorza składamy wyrazy głębokiego współczucia

Tomasz Limon
Prezes Zarządu

Zbigniew Canowiecki
Prezydent

OGŁOSZENIE

10/2021/RL

OGŁOSZENIE

11/2021/RL

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



WIESŁAWA SZAJDY

Prezesa Pomorskiej Izby Rzemieślniczej
Małych i Średnich Przedsiębiorstw

Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom

składamy
w tych trudnych chwilach
wyrazy głębokiego współczucia

Starszy Cechu
Andrzej Wandtke
wraz z Zarządem, Kierownikiem Biura i Członkami
Cechu Rzemiosł Różnych w Rumi

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci



WIESŁAWA SZAJDY

Prezesa Pomorskiej Izby Rzemieślniczej
w Gdańsku

Wyrazy żalu i współczucia Rodzinie i Bliskim
Składają:

Zarząd Elmark
oraz
Zarząd Oddziału Pracodawców Pomorza
w Wejherowie.

OGŁOSZENIE

17/2021/DB

OGŁOSZENIE

19/2021/DB

"Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych"
Ks. J. Twardowski

Z ogromnym żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

WIESŁAWA SZAJDY

Prezesa Pomorskiej Izby Rzemieślniczej
Małych i Średnich Przedsiębiorstw w Gdańsku,
cenionego przedsiębiorcy i zasłużonego działacza gospodarczego
Pomorza obdarzonego wielkim szacunkiem wejherowskich
samorządowców, przedsiębiorców i rzemieślników



Łączymy się w żałobie i smutku
składając najszczerze kondolencje
oraz wyrazy najgłębszego współczucia Rodzinie i Bliskim

Krzysztof Hildebrandt
Prezydent Miasta Wejherowa
wraz ze współpracownikami

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci



WIESŁAWA SZAJDY

Prezesa Pomorskiej Izby Rzemieślniczej Małych i Średnich
Przedsiębiorstw, szanowanego przedsiębiorcy i społecznika.

Pogrążonej w żalu Rodzinie i Bliskim
wyrazy współczucia
składają:

Starosta Wejherowski
Gabriela Lisius
wraz z Zarządem Powiatu
i współpracownikami



BURMISTRZ MIASTA RUMI
tel. (58) 679 65 00 urząd@um.rumia.pl

RPP.6721.15.2021.MB

Rumia, dnia 20.01.2021 r.

OBWIESZCZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany 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

ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany uchwały Nr XXVI/335/2012 Rady Miejskiej Rumi z dnia 27 września 2012 r. dla stref 3.MW/U, 5.MW/U oraz 8.MW/U1 **w rejonie ul. Wiejskiej** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach od 29.01.2021 r. do 26.02.2021 r.

w siedzibie Urzędu Miasta, przy ul. Sobieskiego 7 w Rumi, po uprzednim ustaleniu terminu i godziny udostępnienia ww. projektu dokumentu oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Rumi. Informacje o ww. dokumencie 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 projektu zostanie przeprowadzona dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie rozwiązaniami w sali nr 100 tut. urzędu w dniu **02.02.2021 r. o godzinie 14.00.**

Każdy ma prawo składania uwag i wniosków. Uwagi i wnioski do ww. projektu mogą być składane w formie pisemnej do dnia **14.03.2021 r.** na adres:

Urząd Miasta Rumi
ul. Sobieskiego 7
84-230 Rumi

urząd@um.rumia.pl

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Rumi.

Ustalenie terminu udostępnienia projektu dokumentu pod numerem telefonu **58 679 65 45, 58 679 66 45**

Projekt ww. dokumentu jest możliwy do wglądu w formie elektronicznej na stronie pod adresem:

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

Powyzszą 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

Sporządziła: Magdalena Bronk
Referat Planowania Przestrzennego
e-mail: magdalena.bronk@um.rumia.pl



OGŁOSZENIA

**WYŚLIJ OGŁOSZENIE
ZA 2 ZŁ POD NR. 7248!**

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.

NIERUCHOMOŚCI

— KUPIĘ —

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

KUPIĘ mieszkanie w Wejherowie, bez pośredników, płatność gotówką, tel. 693 480 624

— SPRZEDAM —

SPRZEDAM mieszkanie - 2 pokojowe, garaż, Kębłowo, tel. 693 033 160

— DO WYNAJĘCIA —

DO WYNAJĘCIA domek gospodarczy, mieszkalny, Rumia, tel. 511 677 464

WYNAJMĘ mieszkanie -2pokoje:tel.507-757-272

MOTORYZACJA

— SPRZEDAM —

SKODA 105S, 40 lat, motor: 1043 cm, IGaS (BRC), cytrynowa,

cena: 2333 zł, Tczew, tel. 574 797 077

ROWER flamme niemiecki, z silnikiem spalinowym KYMCO, 80 cm, 2 takt, męski, cena 1333 zł, Tczew, tel. 574 797 077

— KUPIĘ —

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

EDUKACJA

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

SPRZĘT ELEKT.

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

USŁUGI

USŁUGI dekarstwo – ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

KOTŁOWNIE, instalacje, wodkan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

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

USŁUGI remontowe i wykończenia wnętrz, kafelki, malowanie, cokolowanie, panele, itp, wolne terminy, tel. 667 023 678

RÓŻNE

DREWNO opałowe, kominkowe, gałęziówka, tniemy kłocki pod zamówienie, transport, Gościcino, tel. 516 663 866

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

DREWNO opałowe buk, sosna i gałęziówka, porąbane, ułożone, możliwy transport, tel. 506 250 477

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 w wieku od 10 lat (autodracza) tel. 576 204 945

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

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

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, 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 obuwiu i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

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

REKLAMA

23/2020/RL

**KUPIĘ ZIEMIĘ
ROLNĄ**
882-404-902

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

express
POWIATU WEJHEROWSKIEGO

Parkrun w miejskim parku

Tablica informacyjna stała za mostkiem w pobliżu trasy biegowej. Trasa parkrun w wejherowskim parku liczy 5 kilometrów. To doskonała okazja do zmiany swojego życia na aktywniejsze.

- Na wniosek Moniki Formelli, głównego organizatora biegów parkrun w Wejherowie, zleciliśmy Agencji Reklamowej MANA wykonanie tablicy informacyjnej z wytyczoną trasą parkrun dla biegaczy. Miasto Wejherowo w 2019 roku dołączyło do ogólnopolskiej akcji biegania na 5 km. W Polsce takich miejsc jest ponad 70, na świecie ponad 1900. 12 stycznia br. tablica została oddana do użytku, jednak biegi parkrun zostaną wznowione dopiero po odwołaniu obostrzeń związanych z pandemią. Park Miejski w Wejherowie jest miejscem aktywności rekreacyjno-sportowej, gdzie co roku odbywają się duże masowe imprezy takie np. jak Wejherowo Biega, Biegi na Orientację, SuperMaraton TriCity H, Bieg Superbohaterów i inne. Teraz doszła kolejna forma aktywności fizycznej, czyli ogólnopolska inicjatywa biegowa parkrun – informuje Michał Jeliński, kierownik Wydziału Kultury, Sportu, Spraw Społecznych,

BIEGI | Miasto włączyło się w ideę parkrun, czyli biegów rekreacyjnych na terenie Parku Miejskiego w Wejherowie, fundując tablicę z wytyczoną trasą parkrun dla biegaczy.



Promocji i Turystyki Urzędu Miejskiego w Wejherowie.

- Zależy nam na popularyzacji imprez

sportowo-rekreacyjnych w Parku Miejskim. Cieszymy się, że zrewitalizowany przez miasto park stanowi atrakcję nie tyl-

ko dla mieszkańców Wejherowa, ale i osób spoza naszego miasta – podkreśla zastępca prezydenta Arkadiusz Kraszkiewicz.

Miłośnicy parkrun spotykają się w Parku Miejskim w okolicy mostku za kanałem i biorą udział w truchcie na dystansie 5 km. Udział w parkrun jest bezpłatny, a warunkiem uczestnictwa jest jednorazowe dokonanie rejestracji w systemie internetowym parkrun oraz posiadanie przy sobie nadanego kodu z numerem uczestnika.

Dodajmy, że Parkrun Park Miejski Wejherowo jest częścią inicjatywy, która narodziła się w Wielkiej Brytanii i organizowana jest w Polsce od 2011 roku. Przeznaczony jest dla wszystkich, zarówno amatorów jak i profesjonalistów, niezależnie od ich poziomu zaawansowania, kondycji, rezultatów czy też wieku. Udział w parkrun to doskonała okazja do zmiany swojego życia na aktywniejsze, uzupełnienia treningu lub po prostu spotkania się z innymi. Jak wynika ze statystyk wejherowskiego parkrun odbyło się już 39 edycji biegowych, w których wzięło udział 455 uczestników, w tym wiele osób brało udział wielokrotnie. Średnia uczestników: 44,7 osób.

/raf/

Tytani wywalczyli 3. miejsce w turnieju

PIŁKA RĘCZNA | Tytani Wejherowo na turnieju wyjazdowym, który rozegrany został w koszalińskim Centrum Pomorza. Walczyli o Puchar Miasta Koszalina. Wejherowscy szczypiornicy zakończyli turniej na 3. miejscu.



Pierwszy mecz Tytani rozegrali z drużyną SPR GKS Autoinvest Żukowo, który niestety wygrali przyjezdni z Żukowa 36:31 (20:16), co dało im awans i ostatecznie starcie w meczu

o pierwsze miejsce z gospodarzem turnieju KSPR Gwardia Koszalin.

Wejherowscy podopieczni trenera Piotra Rembowicza po porażce w pierwszym meczu,

kolejny rozegrali już o 3 miejsce z drużyną Wybrzeże II Gdańsk i zdecydowanie wygrali ten pojedynek 48:32 (27:15)

Harmonogram turnieju: KSPR Gwardia Koszalin - Wybrzeże II Gdańsk; SPR GKS Autoinvest Żukowo - Tytani Wejherowo; następnie przegrani walczili o 3 lokatę, a wygrani o zwycięstwo.

Ostateczna klasyfikacja: I. miejsce SPR GKS Autoinvest Żukowo, II. miejsce KSPR Gwardia Koszalin, III. miejsce Tytani Wejherowo, IV. miejsce Wybrzeże II Gdańsk.

Przypominamy, iż drugą rundę 1 Ligi Mężczyzn 2020/21 Tytani zainaugurują u siebie 30 stycznia o godzinie 17:00 w pojedynku z SMS ZPRP Gdańsk. Piłkarze zajmują aktualnie ostatnie miejsce w tabeli z zerowym dorobkiem zwycięstw, więc czeka ich nie lada wysiłek, by poprawić swoją sytuację.

/K.C./

ROWER DLA GERARDA PATOKA RECEPTĄ NA ŻYCIE

KOLARSTWO | Okres zimowy zmusza kolarzy szosowych do podtrzymywania formy na trenerach.



foto. UM Wejherowo

81-letni nestor wejherowskiego kolarstwa Gerard Patok zawsze zimą jeździł w domu na rowerze montowanym na rolkach. Obecnie ma do dyspozycji profesjonalny trener z Wrocławia, prowadzący sklep i serwis rowerowy. Dzięki temu urządzeniu podłączonemu do telewizora może trenować w domu na rowerze i czuć się jak na trasie w górach.

Po zainstalowaniu odpowiedniej aplikacji na telefon obraz pokonywanej trasy można oglądać na ekranie telewizora. Trener jest zsynchronizowany z obrazem, więc jadąc pod górę musi włożyć dużo więcej siły, aby wjechać na wzniesienie. Ponadto urządzenie monitoruje tętno, prędkość, warunki drogowe m.in. wiatr i kąt nachylenia trasy, a także wykonywaną energię w watach i zużyte kalorie.

- Trener Elite Misuro to nowoczesne i bardzo pożyteczne urządzenie. Jestem z niego bardzo zadowolony. Ćwiczę na nim około 2 godzin dziennie i mam coraz lepszą kondycję fizyczną – zapewnia Gerard Patok, który powiedział, że bardzo dobrze wypadł na wiosennych testach wysiłkowych w poradni sportowej w Gdańsku, gdzie lekarze byli zachwyceni jego sprawnością. W ubiegłym roku z powodu pandemii koronawirusa wziął udział tylko w dwóch wyścigach – Cyklo Cedry Wielkie (jako jedyny zawodnik na trasie 70 km w kat. powyżej 70 lat) i Kaszebe Runda w Kościerzynie (trasa 75 km, też jako jedyny w kat. wiekowej powyżej 70 lat). W sumie przejechał na trasach rowerowych 4,5 tys. km. Mimo pandemii był dla niego dobry rok, bo wygrał również plebiscyt na osobowość roku powiatu wejherowskiego, organizowany przez jedną z pomorskich gazet.

/raf/

Kiedy otwarcie klubów fitness i siłowni?

FITNESS | Ponowne otwarcie branży fitness w lutym - czy to możliwe? Premier Mateusz Morawiecki tego nie wyklucza.



foto. Pixabay.com

Pojawiły się plany wdrożenia protokołów sanitarnych, o których na ostatniej konferencji prasowej poinformował Premier RP. Miałyby one dotyczyć najbardziej dotkniętych pandemią branż, które swoją działalność ponownie wznowiłyby już w lutym.

Jak pokazał pierwszy lockdown, zamrożenie gospodarki było dla klubów fitness miazdzące, gdyż zgodnie z restrykcjami zamykały się one jako pierwsze, a otwierały dopiero jako ostatnie. Od połowy października sytuacja się powtórzyła, ponieważ na sektor sportowy znowu zostały nałożone największe obostrzenia.

Premier podkreślił, iż zamknięte branże były głównym źródłem zakażeń, ale chce, by zostały one otwarte jak najszybciej. Dodał, że w ciągu

10 dni zostanie opracowany plan funkcjonowania w pandemii, ale podkreślił, że ciężko mu stwierdzić, kiedy dokładnie wejdzie w życie.

Warunkiem odmrożenia działalności i prowadzenia jej w zastrzeżonym reżimie sanitarnym ma być liczba zakażeń i zgonów. W momencie gdy nastąpi ich wzrost, możemy niestety wrócić do punktu wyjścia.

Trudno przejść obojętnie obok zdania właścicieli klubów fitness i siłowni, którzy mają już dość obecnej sytuacji i oczekują od rządzących konkretnych i szybkich rozwiązań oraz pomocy, gdyż w przeciwnym razie czeka ich przykry koniec. Niektóre lokale mimo zakazów i wciąż niejasnych deklaracji władzy zapowiadają bunt i wznowienie działalności od 1 lutego. /K.C./