



## TYSIĄCE ZAKAŻEŃ, LOCKDOWN!

Ogromny wzrost liczby zakażeń, bardzo niepokojące statystyki, województwo pomorskie wciąż w niechlubnej czołówce i darmowe maski dla mieszkańców - tak wygląda ostatnie kilka dni trwającej wciąż pandemii. Wirus wciąż nie odpuszcza, biorąc pod uwagę rosnącą liczbę dobowych zakażeń znów jesteśmy w szczycie pandemii. Czy będą kolejne zakazy?  
str. 3

## PRACA

→ PATRZ STRONA 11

SZCZEGÓŁY: [monia.poplawska@gmail.com](mailto:monia.poplawska@gmail.com)

**ZDROWIE & URODA**

Zapraszamy do współpracy!

660-731-138  
[d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)



### POMORSKIE SZTORMY

Rozpoczął się plebiscyt Pomorskie Sztormy 2020. W kategorii „Euro-inspiracje” o tytuł walczy węzeł integracyjny przy dworcu w Redzie. Kategoria ta skupia wyróżniające się przedsięwzięcia, przynoszące korzyści nie tylko dla lokalnej społeczności, ale dla całego regionu.

str. 2



### CO Z USTAWĄ METROPOLITALNĄ?

Nawet 200 mln zł każdego roku może trafiać na Pomorze dzięki ustawie metropolitalnej. Pieniądze będą przeznaczone na transport zbiorowy, wspólny bilet, węzły przesiadkowe i drogi, planowanie przestrzenne, promocję, turystykę i ochronę środowiska.

str. 10

### W dzisiejszym wydaniu!

## ZDROWIE & URODA

- Ruszył program „5 porcji”
- Pozbądź się bólu naturalnie i nowocześnie
- Dlaczego warto ćwiczyć? 10 powodów

# Reda walczy o Pomorski Sztorm

**REDA** | 12 marca rozpoczął się plebiscyt Pomorskie Sztormy 2020. W kategorii „Euroinspiracje” o tytuł walczy węzeł integracyjny przy dworcu w Redzie.

- Wiadomość, że redzki węzeł integracyjny został nominowany do „Pomorskich Sztormów” jest dla nas wielką radością – mówi Krzysztof Krzemiński, burmistrz Redy – Zaszczyc to tym większy, że kategoria „Euroinspiracje” skupia wyróżniające się przedsięwzięcia finansowane z funduszy unijnych, przynoszące korzyści nie tylko dla lokalnej społeczności, ale i mieszkańców całego regionu pomorskiego.

Głosowanie trwa do 29 marca. Oprócz „Pomorskiej Euroinspiracji 2020”, mieszkańcy wybierają sportowca roku, wydarzenie kulturalne roku i inwestycję roku 2020. Organizatorem plebiscytu jest Agora S.A., a partnerem Samorząd Województwa Pomorskiego. Zwycięzców poznamy pod koniec kwietnia.

- Serdecznie zachęcamy do oddania głosu na projekt „Budowa węzła integracyjnego Reda wraz z trasami dojazdowymi” – mówi Krzysztof Krzemiński – Nie zapominajmy, że realizacja całej inwestycji to nie tylko budowa węzła przesiadkowego, ale również gruntowna przebudowa układu drogowego przy redzkim dworcu, budowa systemu retencji wód opadowych oraz wymiana odcinka starego kolektora ściekowego WRR,



przebudowa przejść dla pieszych i budowa chodników i dróg rowerowych. Tam, gdzie kiedyś był dziki parking, można teraz bezpłatnie i bezpiecznie pozostawić

samochód, przesiadając się do pociągu lub autobusu w kierunku Trójmiasta, Półwyspu Helskiego, Lęborka i Słupska, a także Tczewa i Bydgoszczy.

Oprócz parkingu, węzeł integracyjny w Redzie to system kiss&ride - dla osób odwożących pasażerów na pociąg oraz parking bike&ride z miejscami dla

rowerów. Pod powierzchnią parkingu znajduje się system retencji wód opadowych, gdzie 112 komór rozsączająca - drenażowych rozprowadza deszczówkę do gruntu. Węzeł został wyposażony w system monitoringu, windy i ławki. Dojeżdżają tu wszystkie linie autobusowe obsługujące Redę. Trzy totemy informacyjne ułatwiają orientację w terenie. Wokół rosną drzewa i krzewy, częściowo zachowane, a częściowo nasadzone zgodnie z planem zagospodarowania terenu zielenią. Całkowita wartość inwestycji wyniosła ponad 18 mln zł., z czego niemal 8 mln zł stanowiło dofinansowanie unijne.

Głosowanie trwa od piątku 12 marca do poniedziałku 29 marca. Głos można oddać elektronicznie, np. przez stronę internetową [pomorskiesztormy.pl](http://pomorskiesztormy.pl) lub listownie: wypełniając i wysyłając kupon z gazety do siedziby redakcji „Gazety Wyborczej Trójmiasto”

Informacje o plebiscytcie są dostępne również na stronie internetowej [www.rpo.pomorskie.eu](http://www.rpo.pomorskie.eu)

„Pomorskie Euroinspiracje” to nagroda specjalna Marszałka województwa pomorskiego.

## KLUB INTEGRACJI SPOŁECZNEJ OTWARTY

**RUMIA** | Trzypiętrowy, nowoczesny i dostosowywany do potrzeb osób niepełnosprawnych budynek przy ul. Sabata 3 w Rumie został niedawno oficjalnie otwarty.



foto. UM Rumia

Obiekt jest siedzibą Klubu Integracji Społecznej oferującego kompleksowe wsparcie mieszkańcom Zagórza. Łączny koszt adaptacji i wyposażenia budynku wyniósł ponad 5 milionów złotych.

Społeczny aspekt rewitalizacji Zagórza realizowany jest od stycznia 2018 roku. Od początku głównym celem gminnego projektu jest aktywizacja społeczno-zawodowa mieszkańców osiedla borykających się z bezrobociem. W tym celu utworzony został Klub Integracji Społecznej „Zagórze” (KIS) oraz Centrum Usług Społecznych „Zagórze” (CUS), które do tej pory funkcjonowały przy ul. Młyńskiej, w wynajmowanym przez miasto lokalu.

W ostatnim czasie działalność KIS-u oraz CUS-u przeniosła się do specjalnie przystosowanej przestrzeni, którą oficjalnie oddano do użytku 4 marca. W nowym budynku o łącznej powierzchni użytkowej 736 m<sup>2</sup> mieszczą się 32 pomieszczenia, w tym pokoje biurowe, sala relaksacyjna, gabinety specjalistów oraz dwie sale przeznaczo-

ne do prowadzenia zajęć grupowych. Do dyspozycji mieszkańców rewitalizowanego osiedla są na co dzień: trzej pracownicy socjalni, doradca zawodowy, psycholog, asystent rodziny oraz koordynator. Natomiast w poszczególne dni swoje usługi świadczą: drugi psycholog, pedagog, radcy prawni, opiekunowie oraz inni specjaliści. Podopiecznym KIS-u świadczona jest pomoc w znalezieniu zatrudnienia. Z kolei rodziny objęte pomocą CUS-u mogą korzystać ze wsparcia psychologicznego, poradnictwa prawnego oraz nawiązać współpracę z asystentem rodziny. Klub Integracji Społecznej jest też miejscem aktywności organizacji pozarządowych. Zrealizowana inwestycja jest częścią metropolitalnego programu rewitalizacji, w ramach którego odnawianych jest 13 dzielnic w 8 miastach: Rumi, Gdańsku, Gdyni, Kartuzach, Wejherowie, Tczewie, Pucku i Żukowie. Wartość wszystkich projektów to 334 mln zł, w tym 183 mln zł pochodzi z funduszy unijnych.

/raf/

## Miasto wspiera finansowo organizacje pozarządowe

**WEJHEROWO** | Przedstawiciele kolejnych pięciu organizacji społecznych i klubów sportowych podpisali umowy dotacyjne z prezydentem Wejherowa Krzysztofem Hildebrandtem na kwotę prawie 15,5 tys. zł.



foto. UM Wejherowo

Ogółem na 2021 rok prezydent przyznał dotacje dla 53. organizacji pozarządowych na łączną kwotę ponad 950 tys. zł.

Przypomnijmy, że dotacje przyznawane są na realizację zadań publicznych w wielu obszarach działalności - w dziedzinie sportu, ochrony zdrowia, przeciwdziałania alkoholizmowi i innym patologiom społecznym, a także kultury, sztuki, turystyki i ochrony środowiska.

Zastępca prezydenta Arkadiusz Kraszkiewicz w imieniu Prezydenta Wejherowa wręczył kolejnym stowarzyszeniom umowy na dotacje, podkreślając ogromną rolę organizacji pozarządowych w realizacji wydarzeń, zajęć czy imprez kierowanych do różnych grup społecznych.

- Cieszę się, że kolejne środki trafiają do stowarzyszeń i organizacji pozarządowych – mówi Arkadiusz Kraszkiewicz – Przeznaczenie tych dotacji jest różne, podobnie jak zakres działalności stowarzyszeń. Życzę

wszystkim powodzenia w realizowaniu zadań.

Artur Ostrowski, prezes Fundacji Wspierania „Razem po Sukces” mówi, że dotacja z Urzędu Miejskiego pozwoli na przeprowadzenie zajęć sportowych osób niepełnosprawnych na basenie.

- Szczególnie w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, te zajęcia mają charakter rehabilitacyjny, jest to także doskonała integracja i wsparcie psychologiczne dla uczestników zajęć i ich rodzin – mówi Artur Ostrowski. – Jesteśmy wdzięczni miastu za kolejne takie wsparcie.

Krzysztof Kukliński, prezes Klubu Karate Kyokushin i Sportów Walki podkreśla, że dotacja zostanie przekazana na szkolenie dzieci i młodzieży. Również Grzegorz Behrendt, prezes UKS „Jedenastka”, zapewnia, że otrzymane z miasta środki zostaną przeznaczone na szkolenie dzieci i młodzieży, ale w pilce ręcznej.

/raf/

# Bezpłatne maski i krajowy lockdown

**POWIAT** | Ogromny wzrost liczby zakażeń, bardzo niepokojące statystyki, województwo pomorskie wciąż w niechlubnej czołówce i darmowe maski dla mieszkańców – tak wygląda ostatnie kilka dni trwającej wciąż pandemii. Wirus wciąż nie odpuszcza, liczba dobowych zakażeń rośnie.

W czwartek Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 27 278 nowych potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem. To zaledwie o niespełna 600 mniej, niż do tej pory wykryto w ciągu jednej doby. Dotychczas najwyższy bilans potwierdzono 7 listopada – wykryto wówczas 27 875 przypadków zakażenia.

Resort przekazał też w czwartek informację o śmierci 356 osób, u których stwierdzono SARS-CoV-2.

## POMORZE WCIĄŻ „W CZOŁÓWCE”

To ogromna liczba zakażeń – niemal tyle było w najgorszym do tej pory momencie pandemii, jesienią.

Jak w statystykach wygląda nasze województwo? Mówiąc krótko: źle. Na Pomorzu liczba nowych zakażeń w czwartek wyniosła 1758, liczba przypadków śmiertelnych to 29 (z tego 27 osób miało choroby współistniejące, zaś 2 zmarły wyłącznie z powodu COVID-19), liczba wykonanych testów wyniosła 4993 (to o ponad 1 tys. mniej, niż dobowo wcześniej).

W powiecie wejherowskim liczba zakażeń w ciągu ostatniej doby to 148, liczba przypadków śmiertelnych – 1 (osoba zmarła miała choroby współistniejące), liczba wykonanych testów to 318.

Nasze województwo było w śro-



dzi i czwartek na piątym miejscu pod względem ilości nowych zakażeń. Najwięcej z nowych przypadków zakażenia koronawirusem - 4408 - odnotowano w województwie mazowieckim. Pozostałe przypadki dotyczą województw: śląskiego (3788), wielkopolskiego (2493), dolnośląskiego (2371), małopolskiego (2192), pomorskiego (1758), kujawsko - pomorskiego (1734). W pozostałych województwach liczba zakażeń dobowych waha się od niespełna 500 do nieco ponad 1,4 tys.

## DARMOWE MASECZKI DLA MIESZKAŃCÓW

W Wejherowie przed Ratuszem i przed Miejską Biblioteką Publiczną na ul. Kaszubskiej 14 trwa dystrybucja wśród mieszkańców bezpłatnych maseczek chroniących przed koronawirusem. Maseczki przekazuje do piątku wejherowska wejherowska Straż Miejska w godzinach od 10 do 13.

Maseczki można otrzymać również w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Rozdawane są także na Osiedlu Sucharskiego. Można je odebrać do czwartku

w godz. 16-18 w świetlicy osiedlowej przy ul. Mostnika na Osiedlu Sucharskiego.

Jedna osoba może otrzymać maksymalnie cztery maseczki chroniące przed wirusem. Są to jednorazowe maseczki medyczne, chirurgiczne, składające się z trzech warstw – dwóch warstw zewnętrznych z włókniny osłonowej oraz jednej warstwy wewnętrznej - filtracyjnej.

Maseczki, które pozostaną, zostaną przekazane do ośrodków zdrowia na terenie miasta i do Domów Pomocy Społecznej. 190 tys. maseczek jednorazowego

użytku przekazała miastu Agencja Rezerw Strategicznych.

## LOCKDOWN W CAŁYM KRAJU

Wprowadzenie nowych obostrzeń na terenie całego kraju stało się faktem. Przypomnijmy, że wcześniej zaostrzone restrykcje obowiązywały na terenie czterech województw: na Warmii i Mazurach, na Pomorzu, Mazowszu i w Lubuskiem. Od 20 marca (na razie do 9 kwietnia) zostaje to rozszerzone na cały kraj. Obowiązujące obostrzenia: zamknięte hotele i miejsca noclegowe, kina, teatry, filharmonie, opery, muzea, boiska znajdujące się na zewnątrz, stoki narciarskie, baseny, aquaparki, korty tenisowe; nauka zdalna w klasach 1-3 szkół podstawowych, nauka zdalna w klasach 4-8 szkół podstawowych, szkołach średnich, w technikum i szkołach wyższych (z wyjątkami); zamknięte: siłownie, kluby fitness, restauracje i bary (posiłki wydawane tylko na wynos); zakaz organizacji wesel i konsolacji.

Trwa dyskusja na temat możliwości wprowadzenia dodatkowych obostrzeń, np. w handlu (ograniczenie liczby klientów, którzy jednocześnie będą mogli przebywać w super i hipermarketach). Przedstawiciele rządu już zapowiedzieli, że jeśli liczba dobowych zakażeń wciąż będzie rosła, zostanie „zamknięte dosłownie wszystko”.

Rafał Korbut

## Test na koronawirusa bez skierowania

**POMORZE** | Wprowadzone zostały nowe zasady kwalifikacji na test na koronawirusa. Wystarczy wypełnić internetowy formularz.



Nie jest już konieczne skierowanie od lekarza POZ. Teraz wystarczy wejść na stronę internetową i wypełnić specjalny formularz. Opracowany algorytm zdecydowanie, czy potrzebne jest skierowanie na test wykrywający zakażenie wirusem SARS CoV-2. W przypadku weryfikacji pozytywnej, konsultant skontaktuje się z osobą, która wypełniła ankietę.

O nowych zasadach testowania 15 marca poinformowało Ministerstwo Zdrowia. Zmienił się też sposób wizyt u lekarzy rodzinnych.

Nowa ścieżka testowania - pomysł na nią wynika z coraz szybszego tempa trzeciej fali pandemii COVID-19. Chodzi też o powszechność testowania oraz odciążenie podstawowej opieki zdrowotnej. Tym bardziej, że lekarze rodzinni mają zmniejszyć liczbę teleporad na rzecz osobistej wizyty pacjenta w przychodni. Jak wyjaśnił minister Adam Niedzielski nie

będzie już potrzebne skierowanie od lekarza POZ. Będzie trzeba wejść na stronę gov.pl/ dom i wypełnić specjalny formularz, który wymaga odpowiedzi na kilka podstawowych pytań. Chodzi m.in. o: kontakt z osobą zakażoną powyżej 15 minut, objawy infekcji jak np.: kaszel, duszności, gorączka, a także choroby przewlekłe jak np.: nowotwór, otyłość, cukrzyca. Trzeba będzie też podać czy występują inne symptomy chorobowe jak m.in.: bóle głowy, mięśni i gardła, biegunka, nudności, utrata węchu i smaku oraz zmęczenie. Należy zaznaczyć również czy wykonuje się zawód medyczny. Algorytm oceni czy zagrożenie zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 jest niskie czy wysokie.

Przygotowany i stosowany od 15 marca formularz testowy został właśnie zaktualizowany. Rzecznik rządu Wojciech Andrusiewicz

powiedział, że w związku z pojawieniem się brytyjskiej mutacji wirusa test będzie rekomendowany także osobom z „szerszymi objawami” niż na przykład utrata węchu i smaku.

– Jeżeli więc zaznaczamy, że mieliśmy kontakt z osobą zakażoną i był on dłuższy niż 15 minut z dystansem poniżej 2 metrów, zostaniemy skierowani na test. Jeżeli mamy jakiegokolwiek objawy, które mogą sugerować, że to może być zakażenie covidowe, również zostaniemy skierowani na test – dodał Andrusiewicz.

Jeżeli objawy zaznaczone w ankiecie zostaną potwierdzone, to wtedy pod numer wskazany w formularzu, oddzwoni konsultant infolinii, który po potwierdzeniu tożsamości, będzie umawiał termin badania. Konsultanci pracują codziennie w godzinach od 8 do 18.

Od początku pandemii pacjenci narzekali na trudności w dostaniu się na osobistą wizytę u lekarza rodzinnego. Dlatego też od 16 marca teleporady nie będą dotyczyć m.in.: dzieci do 6. r.ż., osób po 65. r.ż., podejrzanych o chorobę nowotworową oraz cierpiących na przewlekłą chorobę, u których nastąpiło pogorszenie lub zmieniły się objawy. Jeśli zmienimy lekarza POZ, to na pierwszą wizytę też musimy stawić się osobiście. Natomiast gdy pacjent będzie chciał przyjść do przychodni, lekarz nie będzie mógł już odmówić. W ramach teleporad nadal będzie można m.in.: dostać e-receptę (o ile lekarz zna historię choroby), e-skierowanie lub e-zwolnienie. Ponadto, pacjent skorzysta z teleporady, gdy istnieje podejrzenie zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

/raf/

## SAPERZY SPRAWDZAJĄ WZGÓRZE MARKOWCA

**RUMIA** | Rewitalizacja Wzgórza Markowca wchodzi w kolejny etap. Na obszarze inwestycji realizowane są prace saperskie, wykopano wiele pozostałości powojennych.



fot. UM Rumia

Specjaliści natrafili nie tylko na niewybuchy, które zostały odpowiednio zabezpieczone, ale i na liczne łuski po pociskach, resztki karabinów, hełm oraz czajnik. Wszystkie powojenne pozostałości zostaną skatalogowane, poddane ewentualnej renowacji, a w przyszłości zasilą zbiory miejskiej wystawy historycznej.

Natomiast po zakończeniu prac saperskich, co ma nastąpić jeszcze w tym tygodniu, rozpocznie się budowa drogi prowadzącej na szczyt wzgórza. Nowa nawierzchnia umożliwi przetransportowanie tam materiałów budowlanych i rozpoczęcie kolejnych etapów inwestycji.

/raf/

## ULICA NIEDŁUGO ZNÓW BĘDZIE PRZEJEZDNA

**RUMIA** | Postępują prace budowlane związane z rewitalizacją osiedla Zagórze w Rumi.



fot. UM Rumia

Na ulicy Sabata – na pasie drogowym, gdzie prowadzone były prace związane z remontem kanalizacji deszczowej – pojawił się nowy asfalt.

Wkrótce ruch zostanie przeniesiony na zmodernizowaną część jezdni. Natomiast na pasie, którym standardowo odbywa się ruch w kierunku Łężyc, nawierzchnia zostanie poddana przebudowie. Po zakończeniu prac ruch zostanie tymczasowo przywrócony w obu kierunkach.

Wznowienie robót drogowych w rejonie ul. Sabata nastąpi po przywróceniu standardowej organizacji ruchu na drodze krajowej numer 6 w Janowie, gdzie postępuje budowa węzła integracyjnego.

/raf/

# Ruszyły prace na ulicy Kopernika w Wejherowie

**WEJHEROWO** | Trwa przebudowa ulicy Kopernika realizowana w ramach projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa”.

Na to zadanie władze miasta pozyskały dofinansowanie unijne. Koszt przebudowy i zagospodarowania ul. Kopernika wyniesie około 3,1 mln zł. Inwestycja ma być ukończona do połowy października br.

Zastępca prezydenta Beata Rutkiewicz informuje, że jesienią ubiegłego roku modernizację sieci gazowej przeprowadziła Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o. Obecnie główny wykonawca modernizacji tej ulicy - firma Produkcja i Eksploatacja Kruszywa „FORMELLA” s.c. zdemontował ogrodzenia przedogródków, rozebrał ciągi pieszkie i jezdne, a na teren wprowadził sprzęt ciężki. W związku z tym, że ul. Kopernika jest pod nadzorem konserwatorskim rewitalizacja tej zabytkowej ulicy będzie przebiegać ze szczególną dokładnością.

- Wejherowo jest miastem historycznym i zabytkowym, dlatego myślimy i budujemy perspektywnie. Najpierw dokonujemy gruntownej analizy pod kątem możliwej przebudowy a następnie realizujemy to tak, by wystarczyło na przyszłe 30 lat i żeby przez najbliższe lata do tego nie wracać – mówi Beata Rutkiewicz. - Zależy nam na tym, aby ulica Kopernika odzyskała swój historyczny rys, żeby jak dawniej na tej ulicy pojawiły się przydomowe ogródki, odnowione ogrodzenia, wejścia do posesji, wjazdy, chodniki, zielen, żeby to wszystko było ładnie zagospodarowane, a przede wszystkim poprawiło komfort życia mieszkańców i bezpieczeństwo ruchu drogowego. Docelowo ul. Kopernika ma być przystanią zieleni dla tej części miasta oraz dla osób tutaj mieszkających.

Beata Rutkiewicz podkreśla, że Miasto podejmując się modernizacji ul. Kopernika nie kierowało się wyłącznie myśleniem punktowym, ale kompleksowym zagospodarowaniu całego zaniedbanego kwartału ulic pomiędzy ul. Dworcową a ul. Kopernika, co niebawem nastąpi. Miasto wykonując prace przy dworcu PKP, ul. 10 Lutego i ul. Kwiatowej pomyślało już wów-



fot. UM Wejherowo

czas o przebudowie ul. Kopernika i przyszłym jej podłączeniu do kanalizacji deszczowej, co znacznie ułatwi obecnie prowadzone prace.

W ramach przebudowy ul. Kopernika zostanie wybudowana konstrukcja nawierzchni ulicy na długości 245 metrów i szerokość 5,50 metra. Po obu stronach ulicy zostaną wybudowane chodniki o szerokości 2,5 metra. Po stronie prawej patrząc od ul. Sobieskiego - w kierunku ul. 10 Lutego, powstaną miejsca postojowe równoległe do ulicy a także zjazdy indywidualne i publiczne oraz elementy małej architektury z nasadzeniami zieleni.

- Ulica Kopernika to jedna z piękniejszych w Wejherowie ulic i jak zawsze podkreślałem - ulica z potencjałem. Przy okazji tej inwestycji zrewitalizowane zostaną niektóre podwórka i ogródki przydomowe - mówi Rafał Szlas,

radny Wejherowa przypominając, że z powodu braku odpowiedniej infrastruktury ulica ta była często zalewana. - Taka budowa wiąże się z trudnościami dla mieszkańców, ale musimy uzbroić się w cierpliwość, niedługo będzie ładnie i bezpiecznie.

Podczas modernizacji ulicy Kopernika nastąpi przebudowa sieci kanalizacji deszczowej, wodociągowej, gazowej, elektroenergetycznej i oświetleniowej, zabezpieczenie sieci teletechnicznej i ciepłowniczej oraz budowa kanału technologicznego.

Koszt przebudowy i zagospodarowania ul. Kopernika wyniesie około 3,1 mln zł. Inwestycja objęta jest dofinansowaniem ze środków unijnych. Swoją rolę wnoszą także takie instytucje jak PEWiK i Polska Spółka Gazownictwa.

/raf/

## 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 26 lutego 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2021 r. poz. 367) 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](http://www.wejherowo.pl) oraz [www.bip.wejherowo.pl](http://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

WEJHEROWO  
jako miasto

REKLAMA 18/2021/RL

**KUPIĘ ZIEMIĘ ROLNĄ**

**882-404-902**

**PAŁ Z GÓRY**  
SPRZEDAŻ EKONOMICZNEGO OPALU

węgiel  
pellet  
ekogroszek

666 506 506

[www.opalzgory.pl](http://www.opalzgory.pl)

Konkurs już wkrótce!



Do wygrania  
kosmetyki od firmy  
Bielenda

Szukaj na naszym portalu

[gwe24.pl](http://gwe24.pl)

9.04.2021 o 19:00

10.04.2021 o 18:00

B  
L  
A

F  
A  
T  
A  
L  
L  
E



Dyrektor Wejherowskiego Centrum Kultury Jolanta Rożynska zaprasza.



WEJHEROWO.pl  
*jakości miasta*


# SPEKTAKL TEATRU RUCHU Mo-sHe

REŻYSERIA I CHOREOGRAFIA: MONIKA LEŚKO-MIKOŁAJCZYK

Bilety dostępne na stronie: [www.wck.org.pl](http://www.wck.org.pl)



# POWIAT WEJHEROWSKI

www.powiatwejherowski.pl  /powiatwejherowski

## Powiat nagrodził najlepszych trenerów i sportowców

Powiat Wejherowski nagrodził 55 sportowców i 15 trenerów za wybitne osiągnięcia sportowe odniesione w 2020 r. Wśród nich są m.in. medaliści mistrzostw świata, mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Polski Juniorów.

Samorząd Powiatu Wejherowskiego już od ponad dekady przyznaje sportowe nagrody. Otrzymują je najlepsi zawodnicy, a także wyróżniający się trenerzy za wysokie osiągnięcia we współzawodnictwie krajowym lub międzynarodowym. To forma uznania, docenienia znakomych wyników sportowych, ciężkiej pracy oraz podziękowanie za promocję Powiatu Wejherowskiego.

– Bardzo się cieszę, że po raz kolejny mogliśmy nagrodzić wyróżniających się trenerów i sportowców z terenu powiatu wejherowskiego. Mamy coraz więcej utalentowanych i niezwykle zdolnych zawodników, w których warto inwestować. Te sukcesy jednak nie byłyby możliwe, gdyby nie ciężka praca, determinacja oraz znakomici szkoleniowcy – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

Warto przypomnieć, że miesiąc wcześniej w Starostwie Powiatowym w Wejherowie odbyło się przekazanie umów promocyjnych przedstawicielom lokalnych klubów sportowych. Łączna pula przyznanych środków wyniosła 110 000 złotych.

– Powiat Wejherowski od wielu lat systematycznie wspiera działalność sportową i rekreacyjną, w tym projekty służące upowszechnianiu kultury fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych – podkreśla Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel. – Ponadto dba także o rozwój infrastruktury sportowej, ponieważ bogata oferta sportowo-rekreacyjna sprzyja aktywności mieszkańców.

W tym roku ze względu na epidemię, samorząd zrezygnował z organizacji uroczystej gali. W najbliższych dniach nagrody trafią bezpośrednio na konta wyróżnionych osób, zaś pamiątkowe dyplomy zostaną przesłane listownie.



ZDJĘCIE Z UBIEGŁOROCZNEJ GALI SPORTU, PODCZAS KTÓREJ NAGRODZENI ZOSTALI NAJLEPSI SPORTOWCY I TRENERZY.

### Nagrodzeni trenerzy:

**Robert Sawicki** (Akademia Piłki Siatkowej Rumia), **Mykola Maistrak**, **Dmytro Nazarenko** i **Piotr Netter** (Uczniowski Klub Sportowy Tri-Team Rumia), **Wojciech Wasiakowski** (Stowarzyszenie WKB Gryf Wejherowo), **Łukasz Lesner** i **Aleksandra Lesner** (Klub Jeździecki Pegaz Reda), **Krzysztof Gelo** (Klub Sportowy Wejher Wejherowo), **Mirosław Ellwart** (Karate Klub Wejherowo), **Andrzej Kostun** (Klub Sportowy Karate Sakura), **Rafał Karcz** (Wejherowskie Stowarzyszenie Sportowe), **Marek Gorlikowski** (RJK PZPOW Bliza-Balexmetal), **Tadeusz Gaweł** (Akademia Tenisa Stołowego Małe Trójmiasto), **Robert Niewiedziała** i **Wioletta Konkol-Klimczak** (UKS Siódemka Rumia).

### Wyróżnieni sportowcy:

**Aleksandra Bielecka** – bieg na orientację, **Bartłomiej Ogdowski** – bieg na orientację (Uczniowski Klub Sportowy Siódemka Rumia), **Sandra Lieske**, **Dominika Szatkowska**, **Oliwia Kwizdzińska** – karate shotokan (Klub Sportowy Gokken Chwaszczyno), **Lena Jachimek** – badminton (Klub Sportowy Badminton School Gdynia), **Paulina Damaske** – piłka siatkowa (Akademia Piłki Siatkowej Rumia), **Dominik Bielawa** – pływanie (Klub Sportowy Kszo), **Mikołaj Borski** – pływanie, **Anna Bielawa** – pływanie, **Maciej Netter** – triathlon, **Karolina Szalast** – pływanie/ triathlon, **Zuzanna Tomczak** – triathlon (Uczniowski Klub Sportowy Tri-Team Rumia), **Tytus Butowski** – żeglarstwo, **Agata Syska** – judo, **Marta Kąkol** – rzut oszczepem (Klub Sportowy AZS AWFIS Gdańsk), **Damian Kryża** – boks, **Dominik Noweta** – boks, **Julia Wasiakowska** – boks, **Klaudia Willa** – boks, **Konrad Stawicki** – boks (Stowarzyszenie WKB Gryf Wejherowo), **Magda Plotka** – tenis stołowy, **Agata Plotka** – tenis stołowy, **Katarzyna Plotka** – tenis stołowy, **Zuzanna Kalbarczyk** – kickboxing, **Paulina Stenka** – kickboxing (KTS-K Luzino), **Wiktoria Celińska-Spodar** – jazda konna (Klub Jeździecki Pegaz Reda), **Norbert Czerwionka** – wielobój (Klub Sportowy Wejher), **Jagoda Łągiewczyk** – gimnastyka artystyczna (Uczniowski Klub Sportowy Jantar Gdynia), **Karolina Witbrodt** – karate tradycyjne, **Julia Staniszevska** – karate tradycyjne, **Julia Mudlaf** – karate tradycyjne, **Anna Wypych** – karate tradycyjne, **Seweryn Rogowski** – karate tradycyjne, **Małgorzata Cyman** – karate tradycyjne (Karate Klub Wejherowo), **Małgorzata Kirsling** – karate shotokan, **Krzysztof Małachowski** – karate shotokan (Klub Sportowy Karate Sakura Rumia), **Dominika Kuźma-Ebel** – judo (Uczniowski Klub Sportowy Galeon Gdynia), **Emilia Kusy** – lekkoatletyka (Sopocki Klub Lekkoatletyczny), **Natalia Stemplewska** – kickboxing, **Nikola Siecińska** – kickboxing, **Michał Tatarynowicz** – kickboxing (Wejherowskie Stowarzyszenie Sportowe), **Konrad Kaczmarkiewicz** – boks (Bokserki Klub Sportowy Skorpion Szczecin), **Maciej Kubiak** – biegi (Uczniowski Klub Sportowy Ekonomik-Maratończyk Lębork), **Magda Kołacz** – piłka nożna, **Kinga Bużan** – piłka nożna, **Aneta Plotzka** – piłka nożna (Akademia Piłkarska LG Gdańsk), **Michał Muklewicz** – bilard (Klub Sportowy Green Club Gdańsk), **Błażej Dąbrowski** – radiojachting, **Kacper Konkol-Klimczak** – radiojachting, **Marcin Osuch** – radiojachting, **Igor Pawłowicz** – radiojachting, **Błażej Pawłowicz** – radiojachting, **Andrzej Becker** – radiojachting i **Mieczysław Muller** – radiojachting (RJK PZPOW Bliza-Balexmetal).

# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 19 marca 2021



## Ciekawostka

Czy wiesz, że rzeżucha ma właściwości zarówno kosmetyczne, jak i prozdrowotne? Oprócz wysokiej zawartości witamin, zapobiega starzeniu się skóry, a także wspomaga eliminację pasożytów w jelitach.



## Ruszył program „5 porcji”



Z początkiem marca ruszyła kolejna edycja programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, realizowanego przez Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków.

Już po raz 11. program zachęcać będzie do większego spożycia warzyw, owoców oraz ich przetworów, popularyzując dodatkowo wiedzę o zaletach zbilansowanej diety. W tegorocznej edycji „5 porcji” zaplanowano szereg działań komunikacyjnych, realizowanych online, w prasie, radio i TV.

XI edycja programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku” skierowana jest zarówno do konsumentów, jak też profesjonalistów ze środowiska naukowego (głównie specjalistów ds. żywienia) oraz branży rolno-spożywczej. Wśród aktywności, które zaplanowano z myślą o wszystkich tych grupach, pojawią się współprace z mediami, udział w wydarzeniach branżowych i naukowych, a także szerokie działania w internecie. Większość inicjatyw realizowanych online będzie skupiona wokół serwisu internetowego [apetytnapolskie.com](http://apetytnapolskie.com).



Głównym celem programu „5 porcji” jest promocja polskich warzyw, owoców oraz ich przetworów, takich jak soki. W XI edycji kampanii o ich właściwościach odżywczych opowiedzą wiarygodni influencerzy, a treści merytoryczne do komunikacji dostarczą specjaliści ds. żywienia z kluczowych polskich ośrodków badawczych oraz instytucji zdrowia publicznego. Wspólnie z organizatorami programu eksperci będą przekonywać Polaków,

że dieta bogata w warzywa i owoce oraz otrzymane z nich produkty jest korzystna dla organizmu, a warzywa, owoce i soki powinny być obecne w każdym z 5 codziennych posiłków. Choć w ostatniej dekadzie świadomość żywieniowa Polaków wzrosła, wciąż do ideału trochę nam brakuje. Dlatego o roli warzyw i owoców w diecie kampania będzie przypominać zarówno przy okazji warzywno-owocowych świąt (m.in. na Dzień Soku czy

Światowy Dzień Owoców i Warzyw), jak też przez cały rok. Najbliższe miesiące dostarczą ku temu dodatkowych pretekstów, rok 2021 został bowiem ogłoszony przez Organizację Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) Międzynarodowym Rokiem Owoców i Warzyw. XI edycja ogólnopolskiego programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku” potrwa do końca lutego 2022 r.

/raf/

# Pozbądź się bólu naturalnie i nowocześnie

Przestronniejsze gabinety, większy komfort dla pacjentów i fizjoterapeutów oraz znacznie krótszy czas oczekiwania na zabiegi – to tylko część pozytywnych zmian, jakie zaszły w Potala - Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów.

Potala w tym roku świętuje okrągły jubileusz – pomaga pacjentom już od 10 lat. Niedawno został przeniesiony do nowej lokalizacji.

## WIĘCEJ MIEJSCA, KRÓTSZE CZEKANIE

Przeprowadzka przyniosła wiele korzyści zarówno pacjentom, jak i personelowi.

- Trzeba pamiętać, że podmioty medyczne mają specyficzne wymagania, jeśli chodzi o miejsce, w którym zlokalizowane są gabinety – wyjaśnia Daniel Grzenkiewicz, fizjoterapeuta i założyciel Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów Potala. - W końcu udało się znaleźć takie lokum, które nas nie ogranicza zarówno jeśli chodzi o przyjmowanie pacjentów, jak też o wygodę i komfort pracy. Do tej pory największym problemem było to, że pacjenci musieli czekać długo na wizytę, czasem nawet 3 - 4 tygodnie. Teraz mamy wystarczająco dużo miejsca, znakomite warunki w gabinetach i odpowiednią ilość wykwalifikowanych specjalistów. Dzięki temu ten czas oczekiwania jest teraz znacznie krótszy.

## 10 LAT NA RYNKU

Firma w tym roku obchodzi okrągły jubileusz działalności.



- Wprowadzaliśmy chiropraktykę w momencie, gdy praktycznie była ona nieznana – mówi Daniel Grzenkiewicz. - Dziś współpracujemy z wieloma lekarzami; pokazaliśmy, że jest to niezmiernie skuteczna metoda. Rynek też nas zweryfikował – bo jesteśmy, rozwijamy się i pomagamy coraz większej ilości osób. Nasz zespół się powiększał, a my musieliśmy szukać coraz większej przestrzeni, aby móc świadczyć usługi na najwyższym poziomie i aby nasi pacjenci nie musieli czekać na terapię. Rośniemy w szybkim tempie.

## NATURALNE METODY

Czym jest chiropraktyka? To rodzaj terapii manualnej, stosowany przy niwelowaniu bólu w mięśniach i w kręgosłupie, powstałego wskutek urazu, nieprawidłowej postawy, nadwagi lub „siedzącego” stylu życia, stresu, itp.

W celu dokładniejszej diagnozy niezbędne jest wykonanie badań radio-

logicznych. Badania te precyzyjnie ukażą miejsce w którym zlokalizowana jest przyczyna bólu i który segment kręgosłupa będzie poddany terapii. Taka celowana terapia sprawia, że efekt jest długotrwały. **Każdy Pacjent otrzymuje skierowanie na wykonanie potrzebnych zdjęć RTG do rozpoczęcia leczenia.**

Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów Potala jest obecnie jedynym miejscem w Polsce, w którym fizjoterapeuci mają do dyspozycji trzy najnowocześniejsze stoły trakcyjne do mobilizacji kręgosłupa.

W Centrum Potala stosuje się metody Dra Cox`a i Dra Pierce`a. To metody pochodząca ze Stanów Zjednoczonych, a my połączyliśmy je z terapią manualną i wprowadziliśmy usługę kompleksową – wyjaśnia Daniel Grzenkiewicz. - Pracujemy nad ustawieniem kręgosłupa, jego rozciągnięciu i zmniejszeniu ciśnienia między kręgami, a ponadto rozluźniamy mięśnie.

Pierwsza terapia - Cox Flexion Distraction – to bezoperacyjne zmniejszanie przepuklin krążków międzykręgowych. Jest przebadaną i udokumentowaną klinicznie terapią kręgosłupa, stosowaną w leczeniu bólu kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego, piersiowego, szyjnego, a także bólu kończyn górnych i dolnych. Największą możliwością terapii Cox`a jest bezoperacyjne zmniejszenie przepukliny dysku i jego regeneracja nawet do 30%, co jest nieosiągalne dla innych bezoperacyjnych terapii kręgosłupa.

Metoda Dra Pierce`a to zaawansowana terapia prowadzona na specjalnej kozetce z zapadniami („drop-table”). Pozwala ona wykonywać wyjątkowo dokładną i bezpieczną terapię, nawet w przypadku skom-

plikowanych problemów odcinka szyjnego kręgosłupa i zrotowanej miednicy. Efektem jest przywrócenie prawidłowej ruchomości kręgów, pracy układu nerwowego, funkcji fizjologicznych oraz wyrównanie miednicy.

## KIEDY WARTO SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC DO CHIROPRAKTYKA I FIZJOTERAPEUTY?

Przed wszystkim wówczas, gdy odczuwamy jakiegokolwiek dolegliwości związane z kręgosłupem i stawami. - Ból pleców czy stawów zawsze jest objawem, że coś jest nie tak – dodaje Daniel Grzenkiewicz. - Tabletki przeciwbólowe nie leczą, tylko zmniejszają odczuwanie bólu. My natomiast staramy się usunąć przyczynę. Wiele osób ratujemy przed zabiegiem chirurgicznym, stosując chiropraktykę, która jest – co należy podkreślić – metodą naturalną i bezinwazyjną. Pomagamy zarówno osobom, które cierpią na schorzenia związane np. z siedzącym trybem życia, ale też osoby, które uległy jakimś wypadkom. Trafiają do nas ludzie w różnym wieku, nierzadko zdarza się, że człowiek po 20 roku życia ma kręgosłup w gorszym stanie, niż osoba po 70-ce. Przykładem tego jest tzw. „smartfonowa szyja”. A zatem niezależnie od tego, w jakim jesteś wieku i jaki tryb życia prowadzimy, jeśli odczuwamy ból kręgosłupa czy stawów, warto jak najszybciej zasięgnąć z poradą w naszym gabinecie.

/raf/

## POTALA

Centrum Terapii Kręgosłupa i Stawów,  
ul. Judyckiego 13a, Wejherowo (koło dworca SKM Wejherowo Nanice)  
Tel. +48 666 992 470 | gabinet@potala.pl | www.potala.pl



Kontuzje zdarzają się każdemu. Jednak nie każdy wie, że zdrowa dieta wspomaga regenerację.

Jak przyspieszyć leczenie urazów? Co jeść po złamaniu czy zerwaniu ścięgna? Jak się odżywiać po kontuzji, by szybciej wrócić do formy, a jednocześnie nie przytyć?

Kontuzja to stan, gdy uszkodzeniu

ulega struktura związana z układem ruchu (np. zerwanie ścięgna, naderwanie mięśnia, złamanie kości, uraz kręgosłupa czy kolana). Najczęstsze przyczyny powstawania kontuzji to: brak rozgrzewki, nieprawidłowa technika wykonywania ćwiczenia, nadmierne obciążenie treningowe, niefortunny ruch czy niedostateczna odnowa biologiczna. Zdrowa dieta po

urazie może sprawić, że szybciej wrócimy do sprawności, a sama kontuzja będzie miała łagodniejszy przebieg. Dieta wspomaga leczenie kontuzji, jeżeli jest odpowiednio skomponowana. Nasz organizm potrzebuje wsparcia, żeby regenerować uszkodzenia. Aby przyspieszyć leczenie po kontuzji, zalecana jest współpraca z dietetykiem i fizjoterapeutą,

## Na kontuzje... dieta?

którzy wspólnie zaplanują powrót osoby kontuzjowanej do aktywności fizycznej.

- Przyspieszenie regeneracji jest możliwe przy odpowiedniej podaży kalorii i pełnowartościowego białka oraz suplementów zawierających: kolagen, witaminę C, wapń i witaminę D3, cynk, miedź, magnez. W czasie kontuzji dieta bogata w antyoksydanty to podstawa – należy niwelować stany zapalne, aby organizm skupił się na regeneracji” – wyjaśnia Paulina Ilnatowicz, dietetyk Sante. - W przypadku intensywnego bólu i zażywania leków przeciwbólowych należy przyjmować probiotyki, które wspierają mikroflorę jelitową. Dieta powinna być odżywcza, pełna składników mineralnych i witamin.

Należy zwiększyć ilość warzyw i owoców oraz sięgać po dobre źródła węglowodanów, takie jak batat, ryż, komosa ryżowa, kasze. Niezbędna jest odpowiednia podaż witaminy C, aby kolagen w naszym organizmie mógł się prawidłowo wytworzyć. Dieta na kontuzję powinna zawierać dużo wapnia, a także cynku i miedzi, czyli składników mineralnych niezbędnych do regeneracji uszkodzonych struktur. Źródłem białka powinny być: ryby, mięsa typu drób, ale również wołowina, które dostarczają nie tylko odpowiedniej ilości aminokwasów, lecz także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Uzupełnieniem diety powinny być zdrowe tłuszcze, takie jak: awokado, oliwa czy orzechy.

/raf/

# Dlaczego warto ćwiczyć? 10 powodów

Czy warto codziennie być aktywnym fizycznie i regularnie ćwiczyć? Krzysztof Kacnerski, zawodnik strongman i trener personalny, podaje 10 powodów, które udowadniają, że przynosi nam to wiele korzyści.

Jednym z powodów jest wygląd. Oczywiście, że dla wielu kobiet jak i mężczyzn ma on znaczenie. I nie ma nic złego w tym, że panie chcą wyglądać szczupło i seksownie, a panowie mieć wyrzeźbione sylwetki. Podnosi się wtedy nasza samoocena, dzięki czemu czujemy się pewniej.

- Jednak w treningach dla mnie najważniejsze jest to, że istnieje masa bardziej istotnych argumentów, dla których naprawdę należy systematycznie uprawiać sport - mówi Krzysztof Kacnerski. - Poznajcie dzisiaj moją listę 10 powodów, dla których warto regularnie ćwiczyć.

## 1. LEPSZY NASTRÓJ

Regularny wysiłek fizyczny poprawia nam nastrój - a odpowiadają za to hormony. Serotonina wydzielana jest podczas każdego wysiłku fizycznego. Dodaje nam energii, poprawia humor, zmniejsza odczuwanie głodu oraz przyspiesza spalanie tłuszczu. Dopamina z kolei zwana jest również hormonem motywacji. Im więcej dopaminy znajduje się w naszej krwi, tym większą mamy wytrwałość w dążeniu do celu oraz poszukiwaniu wrażeń. Następnie endorfiny, które zwane są często hormonami szczęścia - gdy uwalniają się po skończonym wysiłku, potrafią skutecznie redukować stres.

## 2. NA DOBRY SEN

Badania National Sleep Foundation potwierdzają, że ponad 2/3 ludzi regularnie uprawiających sport nie ma żadnych problemów ze snem. Nie ma również znaczenia, czy trening odbywa się rano, po południu czy też wieczorem. Każdy trening to lepsza jakość snu i więcej energii na kolejny dzień.

## 3. NA ZDROWIE

Zmniejsza się ryzyko zachorowania na nowotwory, otyłość, osteoporozę, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, udary mózgu a także choroby serca. Dzięki regularnym ćwiczeniom stajemy się więc zdrowsi.

## 4. LEPSZA PAMIĘĆ

Nawet krótka, ale intensywna aktywność fizyczna wspomaga pracę mózgu. Wysiłek fizyczny wzmacnia połączenia między neuronami w hipokampie, obszarze mózgu związanym z procesami poznawczymi, uczeniem się oraz zapamiętywaniem.

## 5. POZBAŹ SIĘ STRESU

Ćwiczenia rozładują stres i negatywne emocje. Tempo życia powoduje, że dziś



fot. ze zbiorów własnych zawodnika

niemal każdy z nas codziennie narażony jest na stres. Można z nim żyć, ale prędzej czy później on da o sobie znać ze zdwojoną siłą. W zależności od usposobienia i temperamentu naszej osoby, mogą pomóc nam ćwiczenia dynamiczne albo uspokajające.

## 6. ZDROWSZA DIETA

Osoby regularnie ćwiczące większą uwagę przykładają do tego, co jedzą. Gdy już spróbujemy ograniczyć złe nawyki, takie jak np.: cukier, fast foody, słodczyce, mała ilość wody, warzyw i owoców - to bardzo mało prawdopodobne jest, że do nich wrócimy. Przekonamy się, że czujemy się dzięki temu lepiej, nasze ciała i umysły pracują inaczej, wydajniej a uczucie ciężkości w brzuchu po prostu zniknęło.

## 7. WIĘKSZA KREATYWNOŚĆ

A dzięki większej kreatywności bardziej wykazujemy się w pracy, mamy lepsze pomysły oraz chęć ich realizacji. Systematyczne treningi podkręcają nasz metabolizm, co sprawia, że czujemy się o wiele mniej zmęczeni na co dzień.

## 8. ŻYCIE BEZ BÓLU

Dzięki wysiłkowi fizycznemu zmniejszają się bóle różnego rodzaju: np. menstruacyjne. Panie będące w dobrej kondycji fizycznej lepiej znoszą też okres ciąży i porodu.

## 9. NA ODPORNOŚĆ

Treningi skutkują zwiększeniem zdolności ludzkiego organizmu do zwalczania bakterii i wirusów. Chronią nas przed przeziębieniem, grypą oraz innymi infekcjami.

## 10. OGROMNY POTENCJAŁ

Znajomość niesamowitego potencjału własnego ciała oraz świadomość siły i wytrzymałości dają nam fantastyczną pewność siebie, która zaczyna się objawiać we wszystkich dziedzinach życia. Osoby wysportowane są bardziej świadome własnej wartości i wyżej oceniają swoje możliwości, dzięki czemu np. lepiej radzą sobie w stresujących sytuacjach oraz rzadziej chorują na depresję.

**ZDROWIE & URODA**

Zapraszamy do współpracy:

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

**Bielenda**  
Pomyśl o sobie.

japoński sekret pięknej i gładkiej skóry

**PRZETESTUJ KOSMETYKI OD MARKI BIELENDA**

**APARATY SŁUCHOWE**

**KA MED**  
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](http://www.kamed-aparaty.pl)

# Dieta zgodna z rytmem pór roku



Dieta zgodna z rytmem pór roku przynosi wiele korzyści. Wybierając sezonowe owoce i warzywa, zyskujemy pewność, że sięgamy po nie, gdy są najbogatsze w składniki odżywcze.

Tylko co zimą, kiedy dostęp do świeżych warzyw i owoców jest ograniczony? Warto wtedy sięgać po jakościowe przetwory, powstające z owoców i warzyw zbieranych w szczycie sezonu. Dzięki temu mamy dostęp do wartościowych składników odżywczych przez cały rok. To jednak nie jedyne korzyści wynikające z ich spożywania.

## DZIESIĄTKI SMAKÓW I ZASTOSOWAŃ

Choć przetwory kojarzą się z babcinymi konfiturami, w praktyce ta kategoria spożywcza jest znacznie szersza. Pod nazwą „przetwory” kryją się owoce i warzywa zebrane w szczycie sezonu poddane różnorodnej obróbce. Są to zarówno przeciera-

czy kiszonki, jak też soki, smoothies, musy, mrożonki, a nawet pakowane mieszanki warzywne oraz warzywa i owoce suszone. Zamknięte w opakowaniach latem, pozwalają nam cieszyć się różnorodnością smaków przez wiele miesięcy.

Dzięki gotowym produktom owocowo-warzywnym w środku zimy możemy przywołać smaki wakacji: i te słodkie, i te wytrawne. Smoothie z truskawek, makaron ze szpinakiem, zupa pomidorowa, a także wiele innych dań wykonamy na bazie przetworów o każdej porze roku.

## UŁATWIENIE W KUCHNI

Przetwory owocowo-warzywne to dobry wybór nie tylko z uwagi na ich łatwą dostępność. Jako produkty gotowe do użycia (obrane, pokrojone, rozdrobnione, przetarte, wyciśnięte) nie wymagają długiej obróbki kulinarnej. Szybko przygotowujemy z nich wartościowy posiłek – pyszne śniadanie,

zupę i drugie danie pełne składników odżywczych, zdrowy deser, a całość uzupełnimy porcją soku – wystarczy tylko otworzyć karton lub butelkę. Pamiętajmy, że zdaniem ekspertów jedna szklanka soku (ok. 200 ml) może stanowić jedną z 5 porcji warzyw i owoców, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

Wygoda, którą zapewniają przetwory, jest nieoceniona, gdy dużo pracujemy, a nie chcemy rezygnować ze zbilansowanej diety. Produkty powstające z owoców i warzyw ułatwiają też gotowanie w chłodne dni, gdy rzadziej wychodzimy z domu po zakupy – możemy zrobić zapasy i zawsze mieć pod ręką kilka soków, mrożonek, przecierów. To jednak nie

wszystko, bo dzięki przetworom łatwiej stosować zasadę 5 porcji na co dzień, czyli spożywać zalecane przez dietetyków min. 400 g owoców lub warzyw, w podziale na 5 posiłków.

## ZDROWIE NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Jakościowe gotowe produkty to najlepszy sposób na pozyskanie składników odżywczych, pochodzących z owoców i warzyw. Gdy dostęp do świeżych produktów bywa utrudniony, właśnie w przetworach znajdziemy niezbędne witaminy, antyoksydanty, składniki mineralne. Przy wyborze przetworów, takich jak soki, smoothies, musy czy mrożonki, czytamy uważnie etykietę. Warto też

zwracać uwagę na dodatkowe certyfikaty, potwierdzające naturalny skład oraz wartość odżywczą.

Pamiętajmy, że składniki odżywcze pełnią różne funkcje, a każda z nich jest nam niezbędna z innego powodu. Szeroki wybór przetworów powstających z różnych gatunków owoców i warzyw ułatwia nam stosowanie urozmaiconej diety, która jest istotna dla naszego zdrowia.

Przetwory z owoców i warzyw mogą stanowić wartościowy element zbilansowanej diety. Ich obecność w naszej kuchni pomoże nam zachować zdrowie i dobre samopoczucie każdego dnia, przez cały rok.

/raf/



## Gorszy wzrok przez pandemię

Czy mieszkańcy województwa pomorskiego odczuli pandemię na własnych oczach? Badania wskazują na to, że tak.

Przyspieszająca w pandemii digitalizacja życia i wydłużenie czasu spędzanego w cyfrowym środowisku to poważne wyzwanie dla naszych oczu. Jak pokazuje najnowsze badanie przeprowadzone w ramach akcji „Wielkie Badanie Wzroku”, obecnie już 34% Polaków korzysta z komputera, smartfonu czy tabletu każdego dnia dłużej niż przez 8 godzin. Dla województwa pomorskiego odsetek ten jest jeszcze wyższy i wynosi 38%. Pandemia istotnie zmieniła nasz styl życia. Dom, kojarzony dotych-

czas przede wszystkim z odpoczynkiem, musiał zamienić się w miejsce wyťažonej nauki i pracy, a komputer czy smartfon jeszcze silniej wrosły w naszą rzeczywistość. Ponad połowa Polaków ocenia negatywnie wpływ tych zmian na stan ich wzroku. Niestety, w ślad za tą oceną nie idzie zwiększona troska o najważniejszy ze zmysłów człowieka – nadal zaniedbujemy swoje oczy. Tymczasem już niemal co drugi Polak zmagają się z wadą wzroku. W województwie pomorskim odsetek ten jest jeszcze wyższy – 53%. Jednocześnie podobnie jak w pozostałej części kraju, mieszkańcy regionu nie dbają o systematyczną kontrolę wzroku u specjalisty: spośród tych, którzy

kiedykolwiek badali swój wzrok, tylko 29% odwiedziło okulistę lub optometrystę w ciągu minionych 12 miesięcy. Większość na takiej wizycie była dawniej (71%), a 17% nie było na niej nigdy. Nie dziwi więc, że 29% mieszkańców Pomorza źle ocenia stan swojego wzroku, a 36% przyznaje, że nie dba o niego dostatecznie. Nie lepiej jest także z wiedzą na temat domowej profilaktyki. Aż 35% mieszkańców regionu ignoruje potrzebę przerwy po każdej godzinie spędzonej przed ekranem komputera, telewizora czy telefonu. Co piąty nie zwraca uwagi na odpowiednie oświetlenie miejsca pracy. To zaniedbania, które powielane przez dłuższy czas mogą skutkować obni-



foto: Mat. pras.

żeniem komfortu widzenia i sprzyjać rozwojowi wad wzroku.

Kiedy myślimy o wsparciu oczu podczas pracy czy nauki przy komputerze, w pierwszej kolejności do głowy mogą przychodzić okulary lub soczewki kontaktowe z odpowiednimi powłokami ochronnymi. Równie ważne jest jednak odpowiednie nawilżenie powietrza, by nie wysuszyć gałki ocznej, dostęp do światła naturalnego oraz poprawne ustawienie

oświetlenia sztucznego, tak by nie męczyło ono naszego wzroku.

Właściwa troska o wzrok jest więc zadaniem bardzo ważnym. Niestety, jak dowodzą wyniki badania, 56% mieszkańców województwa pomorskiego wskazuje, że pandemia utrudniła im dostęp do specjalistycznych badań wzroku. Co więcej, 25% przyznało, że w ostatnim czasie zrezygnowało z zaplanowanej wcześniej wizyty lekarskiej. /raf/

# Jubileuszowy sprawdzian wiedzy

**REDA** | W ubiegłym tygodniu w Szkole Podstawowej nr 2 w Redzie odbył się V Konkurs Wiedzy o Małym Trójmieście Kaszubskim dla uczniów klas VI.

Do zmagania konkursowych stanęły zespoły z czterech redzkich szkół: Szkoły Podstawowej nr 3, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1, Szkoły Podstawowej nr 5, oraz oczywiście reprezentacja gospodarzy - Szkoły Podstawowej nr 2.

- Musieliśmy znaleźć taką formułę, aby pomimo pandemii tegoroczna, jubileuszowa edycja konkursu jednak się odbyła - mówi Iwona Nowicka, dyrektor SP 2 w Redzie - Cały konkurs odbywał się w ścisłym reżimie sanitarnym - z zachowaniem dystansu, dezynfekcją rąk i osłoną twarzy uczestników, prowadzących i gości.

Konkurs odbył się już po raz piąty. W kolejnych zadaniach sprawdzano wiedzę uczniów z zakresu historii, geografii i przyrody, a wszystko nawiązywało do Małego Trójmiasta Kaszubskiego,



czyli Rumi, Redy i Wejherowa. Wśród zadań znalazły się: ułożenie puzzli na podstawie pocztówek przedstawiających miasta MTK na dawnych fotografiach, znajomość herbów i flag miast MTK, ich

historii, geografii i włodarzy; a także obliczanie z planu miasta wartości rzeczywistej wyznaczonej trasy. Najwyższe wyniki uzyskały:

- I miejsce - drużyna ze Szkoły Podsta-

wowej nr 2 w Redzie

- II miejsce - drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Redzie
- III miejsce - drużyna z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Redzie (SP 4)

Nagrody główne w konkursie zostały ufundowane przez Urząd Miasta w Redzie oraz dyrektora Szkoły Podstawowej nr 2, uczestnicy otrzymali również wiele ciekawych upominków przekazanych przez Starostwo Powiatowe w Wejherowie, Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko - Pomorskiej w Wejherowie oraz Urząd Miasta Rumi. Konkursowym zmaganiom przyglądali się radny Powiatu Wejherowskiego Ludwik Zegzuła, oraz zastępca burmistrza Redy Łukasz Kamiński.

- Wszystkim uczestnikom gratulujemy świetnego przygotowania, walka była zacięta i bardzo wyrównana - mówi Łukasz Kamiński - Konkurs wiedzy o Małym Trójmieście Kaszubskim wpisał się już w kalendarz wydarzeń naszego miasta, zapraszamy za rok.

REKLAMA

U/2021/PR

ABONAMENT

## 2 X WIĘCEJ GB

A rozmowy, SMS-y i MMS-y bez limitu!

# 2x GB

~~12 GB~~  
**24 GB**  
INTERNETU

**50 zł**  
PO RABACIE ZA  
E-FAKTURĘ 10 ZŁ

**plus**   
Lider technologii 5G

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów oferty. Szczegóły w Regulaminie Promocji „PLUS. 5.2” na plus.pl

## W INTERNETOWEJ DŻUNGLI

**WEJHEROWO** | Mimo trudnej sytuacji epidemiologicznej, instytucje kultury wykorzystują czas, w którym działają w ograniczonym zakresie dla swoich użytkowników.



fot. pixabay.com

Dla Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wejherowie jest to czas planowania dużych projektów, na których realizację zdobyła dotacje zewnętrzne w konkursach grantowych. Dzięki temu mieszkańcy Wejherowa mogą wybierać ofertę zajęć on-line. W gąszczu edukacji zdalnej i galopującego rozwoju nowych technologii łatwo zabił się i zapomnieć

o swoim bezpieczeństwie. Dlatego biblioteka proponuje swoim czytelnikom udział w projekcie „Bezpieczne zachowania w sieci, czyli witamy w dżungli Internetu!”. Będzie to bezpłatny cykl zajęć on-line, których celem jest edukacja w zakresie bezpieczeństwa działań oraz zachowań w sieci dla dzieci w wieku 10-14 lat. Wśród poruszanych tematów znajdują się między innymi skuteczne metody reagowania na zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu. Ilość miejsc dla uczestników projektu jest mocno ograniczona. Zgłoszenia należy wysłać do 24 marca na adres: [jozefina.o@biblioteka.wejherowo.pl](mailto:jozefina.o@biblioteka.wejherowo.pl). Decyduje kolejność zgłoszeń. Projekt współfinansowany jest z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Drugi z projektów - #czytamwbibliotece - skierowany będzie do młodzieży. Dla dwunastoosobowej grupy projektowej przeprowadzone zostaną warsztaty z fotografii cyfrowej w kontekście mediów społecznościowych oraz warsztaty projektowania gier mobilnych. Do współpracy zaproszeni zostaną także seniorzy, których wspomnienia znajdują swoje miejsce w niezwykle mobilnej grze miejskiej. Projekt #czytamwbibliotece dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Trzeci cykl warsztatów skierowany jest do osób dorosłych. Wejherowska księżnica jako jedna z dwudziestu w kraju, zakwalifikowała się do projektu "Edukacja finansowa w bibliotekach publicznych". Jest to część projektu "Financial Literacy through Public Libraries" (FINLIT), który Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego realizuje wraz z partnerami z Bułgarii, Rumunii i Słowenii. Dzięki projektowi biblioteka rozszerzy swoją ofertę o zajęcia z zakresu edukacji finansowej dla dorosłych mieszkańców Wejherowa. Zyskają oni dostępne, bezpłatne narzędzie online służące zwiększeniu ich wiedzy finansowej i umiejętności postępowania się produktami i usługami finansowymi dostępnymi na rynku. Szczegóły już wkrótce.

/raf/

**WEJHEROWO**  
CH JANTAR (ul. Obrońców Helu 3) | ul. Pucka 10

OGŁOSZENIE

72/2021/DB

OGŁOSZENIE

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”  
Ks. J. Twardowski

Z głębokim żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



## Ś.P. O. GERWAZEGO ANTONIEGO BIERNATA

wieloletniego spowiednika  
w Klasztorze Franciszkanów w Wejherowie

Żegnamy Ojca, który przez 67 lat życia zakonnego żarliwie służył Bogu i Wiernym. Odszedł skromny i życzliwy człowiek o wielkim sercu. W pamięci wielu pozostanie jako twórca niepowtarzalnych, ręcznie wykonywanych różańców.

Pograżonej w smutku i żalu Rodzinie,  
Wspólnocie Franciszkanów oraz wszystkim bliskim zmarłego  
wyrazy najgłębszego współczucia składają

*Krzysztof Hildebrandt*  
Prezydent Miasta Wejherowa  
wraz ze współpracownikami

OGŁOSZENIE

71/2021/DB

OGŁOSZENIE

„Sługo dobry i wierny... wejdź do radości twego Pana”.  
(Mt 25,21)

Z głębokim smutkiem i wielkim żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



## Ś.P. O. GERWAZEGO ANTONIEGO BIERNATA

duszpasterza z Sanktuarium Pasyjno-Maryjnego  
w Wejherowie, spowiednika

Najszczerze wyrazy współczucia Bliskim  
oraz Wspólnocie Franciszkanów  
składają:

Przewodniczący Rady  
Powiatu Wejherowskiego  
*Józef Reszke*  
wraz z Radnymi

Starosta Wejherowski  
*Gabriela Lisius*  
wraz z Zarządem Powiatu  
i współpracownikami

Z głębokim żalem oraz smutkiem  
przyjeliśmy wiadomość, że odszedł od nas



## Ś.P. CZESŁAW DREWA

Właściciel firmy Przedsiębiorstwo Inżynieryjne  
Drewa-Hydroinstal Sp. z o. o.

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia,  
które choć na chwilę niech dają ukojenie w trudnych dniach  
Rodzinie i Najbliższym  
składa

*Krzysztof Hildebrandt*  
Prezydent Miasta Wejherowa  
wraz ze współpracownikami

„Umarłych wieczność dotąd trwa, Dokąd pamięcią im się płaci”  
Wisława Szymborska

Z głębokim żalem oraz smutkiem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



## Ś.P. MARIUSZA BRUDNIEWICZA

wieloletniego wejherowskiego przedsiębiorcy  
nominowanego do Pomorskiej Nagrody Rzemiosła

aktywnego działacza społecznego, dbającego o rozwój i pozytywny  
wizerunek miasta. Żegnamy pracodawcę, który dbał o swoich pracowników,  
ale też kładł duży nacisk na podnoszenie kwalifikacji zawodowych młodego  
pokolenia wejherowian.

Pograżonej w smutku i żalu Rodzinie, Przyjaciołom,  
którzy opłakują śmierć Mariusza Brudniewicza  
wyrazy najgłębszego współczucia składa

*Krzysztof Hildebrandt*  
Prezydent Miasta Wejherowa  
wraz ze współpracownikami



Dotychczas miasto wsparło ponad 70. wejherowskich obiektów zabytkowych przekazując na ten cel kwotę ponad 5,2 mln zł, pozyskało również dotacje unijne.

Dbalność o zabytki to ważny kierunek działań władz Wejherowa. Renowacją objęte są zabytki należące do miasta, jak choćby Kalwaria Wejherowska w latach 2006-2008 za ponad 14 mln zł dzięki pozyskanej dotacji unijnej. Jednym z działań jest również wsparcie finansowe prac remontowych, konserwatorskich i restauratorskich zabytkowych obiektów, których miasto nie jest właścicielem. W tym roku miasto przewiduje – w ramach posiadanych środków – kolejne dotacje ze swojego budżetu.

– Wejherowskie kamienice i obiekty sakralne są naszą wizytówką, dlatego miasto już od 14 lat dofinansowuje prace konserwatorskie w zabytkowych budynkach. Każdego roku przeznaczamy niemałą pulę pieniędzy na ten cel. – mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. – Jest to duże wyzwanie dla właścicieli budynków, dlatego pragnę podziękować wszystkim właścicielom nieruchomości objętych ochroną konserwatorską za dbalność o swoje obiekty. Właściciele, oprócz istotnego wkładu finansowego z miasta, muszą uzyskać decyzje konserwatorskie pozwalające na realizację, zadbać o wkład własny finansowy oraz wybrać wykonawcę, który zapewni wysoki standard wykonania prac budowlanych pod nadzorem konserwatorskim.

#### RENOWACJA PONAD 70. BUDYNKÓW

Od 2007 r. Wejherowo przekazało na dofinansowanie remontów i prac konserwatorsko-restauracyjnych w zabytkach ponad 5,2 mln zł. Do tej pory prace wykonano w ponad 70. budynkach (wspólnotach mieszkaniowych, budynkach prywatnych i obiektach sakralnych).

– Każdy obiekt zabytkowy odznacza się szczególnymi walorami architektonicznymi lub historycznymi, o które trzeba wyjątkowo dbać – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa – Posiadanie zabytku to dla właścicieli obiektu, oprócz prestiżu, również odpowiedzialność za utrzymanie go w jak najlepszym stanie i zachowanie jego autentyczności. W trosce o poprawę stanu technicznego i wyglądu tych zabytków, każdego roku przeznaczamy określoną kwotę na ten cel.

#### WSPARCIE W OSTATNICH LATACH

Dotacje udzielone przez miasto na sfinansowanie prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych w zabytkach w ciągu ostatnich 4 lat:

##### 2017 r.

– Klasztor Braci Mniejszych Franciszkanów – prace wykończeniowe poddasza, dotacja 150 tys. zł.

– Dom Pomocy Społecznej ul. Św. Jacka 14 – m.in. wymiana okien, konserwacja witraży, prace konserwatorsko-restauratorskie drzwi wejściowych i wykuszu, dotacja 35 tys. zł.

# Miasto dba o zabytki

**WEJHEROWO** | Od 14 lat Miasto Wejherowo konsekwentnie wspiera finansowo renowację zabytkowych obiektów. Kamienice, obiekty sakralne i użyteczności publicznej dzięki miejskim dotacjom nie tylko odzyskują dawny blask, ale również poprawia się ich stan techniczny.



– Powiatowy Cech Rzemiosł Małych i Średnich Przedsiębiorstw – montaż okien, dotacja 13 tys. zł.

– Budynek mieszkalny ul. Kościuszki 20 – remont elewacji, dotacja 44 tys. zł.

– Budynek mieszkalny ul. 12 Marca 1155 – remont pokrycia dachowego, dotacja 20 tys. zł.

– Budynek mieszkalny ul. Rzeźnicka 3 – remont elewacji, dotacja 20 tys. zł.

– Budynek mieszkalny ul. Kopernika 2 – remont elewacji, dotacja 20 tys. zł.

##### 2018 r.

– Klasztor Braci Mniejszych Franciszkanów – remont elewacji budynku klasztornego od strony północnej i południowej, dotacja 176,5 tys. zł.

– Dom Pomocy Społecznej ul. Św. Jacka 14 – remont elewacji, dotacja 81 tys. zł.

– Wspólnota Mieszkaniowa ul. 12 Mar-

ca 179 1,1a, 3, 3a – remont konstrukcji ścian zewnętrznych budynku, dotacja 20,1 tys. zł.

– Kościół pw. Trójcy Świętej – prace konserwatorskie i restauratorskie ołtarza św. Wojciecha, dotacja 100 tys. zł.

##### 2019 r.

– Klasztor Braci Mniejszych Franciszkanów – wykonanie elewacji części budynku klasztornego od strony północnej i wschodniej (Dom Pielgrzyma), dotacja 100 tys. zł.

– Wspólnota Mieszkaniowa ul. 12 Marca 179 1, 1a, 3, 3a – prace konstrukcyjne i restauratorskie konstrukcji i elewacji budynku, dotacja 61 tys. zł.

– Budynek mieszkalny ul. Wniebowstąpienia 20 – poprawienie stanu technicznego budynku w tym stabilizacja konstrukcji, dotacja 48 tys. zł.

##### 2020 r.

– budynek mieszkalny ul. 12 Marca 250 – remont elewacji frontowej, dotacja 189 tys. zł.

#### WSPARCIE DLA WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

Wspólnoty mieszkaniowe, które realizowały w latach 2018-2020 prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane w ramach prowadzonego przez Urząd Miejski w Wejherowie projektu "Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa" uzyskały dofinansowanie unijne. Są to następujące Wspólnoty Mieszkaniowe: Pl. J. Wejhera 20, 20 A, 20 C, Sobieskiego 328, Sobieskiego 328 C, Św. Jacka 18, 3 Maja 6, Sobieskiego 318, WM Wybickiego 1, WM Sobieskiego 256, Św. Jacka 32 i Dworcowa 3.

/raf/

## KTÓRA WIEŚ OKAŻE SIĘ NAJPIĘKNIEJSZĄ W REGIONIE? COROCZNY KONKURS TRWA

**POMORZE** | Nawet 30 tysięcy zł dla najładniejszej wsi na Pomorzu - rusza konkurs Piękna Wieś Pomorska.

Można już nadsyłać zgłoszenia w konkursie Piękna Wieś Pomorska. Oceniany będzie między innymi wygląd zabudowań i terenów zielonych. Liczyć się będzie pielęgnowanie miejscowych tradycji, promowanie lokalnych produktów czy wyrobów rzemieślniczych. Nagrody zostaną przyznane również najpiękniejszemu zagrodowi.

To już 28. edycja konkursu. Wyniki poznamy jesienią. W 2020 r. konkurs wygrała wieś Borzechowo w gminie Zblewo.

Piękna Wieś Pomorska to organizowany już od prawie 30 lat konkurs, w którym pomorskie wsie rywalizują o tytuł tej najpiękniejszej.

– To wyjątkowy konkurs, który pokazuje jak w ciągu lat zmieniają się nasze pomorskie wsie. Jak pięknieją,

jak dbają o nie mieszkańcy – mówi Józef Sarnowski, członek zarządu województwa pomorskiego. – Celem konkursu jest promowanie najlepszych wzorców działania lokalnych społeczności. To także poprawa estetyki, stanu środowiska oraz pielęgnowanie dziedzictwa kulturowego. Konkurs ma dwie kategorie. Wybierana będzie najpiękniejsza wieś oraz najpiękniejsza zagroda.

Ta jedyna, najpiękniejsza pomorska wieś otrzyma 30 tys. zł nagrody. Wygrana za zajęcie drugiego miejsca wynosi 20 tys. zł a trzeciego miejsca 10 tys. zł. Z kolei za zajęcie pierwszego miejsca w kategorii „Zagroda” zwycięzca otrzyma 5 tys. zł. Zdobycyca drugiego miejsca otrzyma 4 tys. zł a trzeciego 3 tys. zł. W każdej kategorii oprócz miejsc na podium

przyznane zostaną również trzy wyróżnienia. W pierwszej kategorii po trzy tys. zł, a w drugiej po 1 tys. zł. Łączna pula nagród to 84 tys. zł. Konkurs podzielony jest na trzy etapy: gminny, powiatowy i wojewódzki. – W każdym etapie specjalna komisja będzie weryfikować zgłoszone do konkursu wsie i zagrody. Komisja, oceniając wsie, będzie zwracać uwagę przede wszystkim na jej ogólny wygląd wsi, troskę o stan środowiska przyrodniczego, ochronę i kultywowanie dziedzictwa kulturowego wsi oraz formy aktywizacji i zaangażowanie mieszkańców – wyjaśnia Sarnowski.

Natomiast przy ocenie zagrody będzie liczyć się jej stan techniczny oraz ład i porządek siedliska, a także stan sanitarny posesji i jej wpływ



foto. UMWP

na środowisko przyrodnicze oraz pielęgnowanie tradycji miejsca. Wojewódzka Komisja Konkursowa

musi dokonać oceny wsi i zagród do 15 września 2021 r.

/raf/



# Duży może więcej

**WEJHEROWO** | Nawet 200 mln każdego roku może trafiać na Pomorze dzięki ustawie metropolitalnej. To ogromna szansa na rozwój m.in. dla Wejherowa.



Pieniądze te będą przeznaczone przede wszystkim na transport zbiorowy, nowe połączenia, wspólny bilet, węzły przesiadkowe i drogi, na spójne planowanie przestrzenne, promocję, turystykę i ochronę środowiska. Ustawa niemal jednogłośnie została przegłosowana przez Senat i trafiła do Sejmu do dalszych prac. Teraz wszystko w rękach posłów.

Przyjęcie ustawy będzie miało ogromne znaczenie również dla Wejherowa, Redy czy Rumi. Metropolia to korzyści nie tylko dla Trójmiasta, ale przede wszystkim dla mniejszych miejscowości, położonych w jego obrębie.

- Przyjęcie ustawy metropolitalnej to dla nas szansa na wszechstronny rozwój – mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Metropolia to przede wszystkim korzyści dla całego naszego obszaru, a szczególnie dla mniejszych samorządów. Dodatkowe środki dla Pomorza pozwolą na realizację kolejnych projektów i to nie tylko inwestycyjnych i komunikacyjnych, ale także społecznych. Jednakże najważniejszą rzeczą, jaką dałaby nam ustawa metropolitalna, to możliwość docelowego zintegrowania systemu komunikacji publicznej w Metropolii.

## CO DADZĄ DODATKOWE FUNDUSZE?

Jakie korzyści to przyniesie dla Pomorza? Przede wszystkim dodatkowe fundusze pozwolą na:

- koordynację działań dotyczących zarządzania transportem,
- zakup dodatkowych autobusów, tram-

wajów, trolejbusów i pociągów,  
- stworzenie nowych połączeń i koordynację budowy dróg.

Jest to szczególnie ważne dla małych samorządów i ich mieszkańców. Dodatkowy budżet przełoży się na organizację codziennego życia oraz, co bardzo ważne, na wyrównanie standardu usług oświatowych i kulturalnych w małych i dużych gminach.

Dobre skomunikowanie z dużymi miastami dla mieszkańców małych miejscowości oznacza poprawę dostępności do:

- ośrodków kultury,
- szkół i uczelni,
- specjalistycznych poradni, szpitali, usług lekarskich,
- miejsc pracy.

Pieniądze, które zagwarantuje naszemu regionowi ustawa metropolitalna pozwolą też na skoordynowane planowanie przebiegu dróg, terenów inwestycyjnych i mieszkaniowych oraz wspólną promocję gospodarczą i turystyczną naszych miast i gmin.

## WSPÓLNY TRANSPORT W METROPOLII

Najważniejszym zadaniem metropolii będzie organizacja wspólnego transportu. Wielu z nas codziennie dojeżdża z miejsca zamieszkania do pracy, szkoły, na uczelnię, korzystając z autobusu czy pociągu. Kilku przewoźników oznacza konieczność zakupu kilku biletów. Często zastanawiamy się, czy w danym pojeździe mamy uprawnienie do przejazdów ulgowych, jaka jest dla nas

najkorzystniejsza taryfa itp. Lekarstwem na usprawnienie transportu publicznego, a co za tym idzie ułatwienie codziennych podróży jest powstanie usankcjonowanej prawnie Metropolii. Dzięki niej nastąpi połączenie wszystkich organizatorów transportu publicznego w jeden podmiot. Pozwoli to na uruchomienie wspólnego biletu, z prostą tabelą opłat za przejazd. Scałenie przewoźników przyniesie oszczędności w organizacji transportu, które będą mogły zostać przeznaczone na inne potrzeby mieszkańców.

Podróż będzie tańsza i bardziej komfortowa. Dzięki dodatkowym funduszom możliwe będzie zwiększenie częstotliwości połączeń pociągów, czy autobusów. Powstaną kolejne węzły przesiadkowe, na których będzie można zostawić samochód i przesiąść się na jeden ze środków komunikacji zbiorowej.

## RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

Rozbudowany system transportu publicznego to jedna z wielu korzyści z usankcjonowanej prawnie metropolii. Związek metropolitalny łączy gminy, miasta i powiaty, dając możliwość wspólnego realizowania zadań, takich jak:

- planowanie inwestycji, np. lokalizacji większych osiedli, fabryk, dróg i tras rowerowych czy sieci ciepłowniczych,
- współpraca przy realizowaniu tych inwestycji,
- promocja zespołu miast i gmin jako jednego organizmu,
- walka o czyste środowisko i powietrze.

## KONKRETNE KORZYŚCI DLA MIESZKAŃCÓW.

Jesteśmy coraz bliżej uchwalenia ustawy metropolitalnej. Stawka jest wysoka. Dzięki ustawie co roku na Pomorzu zo-

stanie ponad 200 mln zł, które obecnie trafiają do budżetu państwa. Jaki jest następny krok?

Pod koniec lipca 2020 roku projekt ustawy metropolitalnej dla województwa pomorskiego przyjęły połączone komisje senackie - Ustawodawcza oraz Samorządu Terytorialnego i Administracji. Projekt pozytywnie zaopiniowało też Ministerstwo Rozwoju. W pierwszej połowie września projekt ustawy trafił pod obrady Senatu RP. Senatorowie podczas trzeciego czytania niemal jednogłośnie poparli projekt. Ustawa została skierowana do prac w Sejmie. O jej dalszym losie zdecydują posłowie podczas głosowania.

Więcej informacji:  
[www.uslawmetropolitalna.pl](http://www.uslawmetropolitalna.pl)  
/raf/

## AŻ OSIEM ZABYTEKÓW Z WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO WALCZY O NAGRODĘ

**POMORZE** | Narodowy Instytut Dziedzictwa ogłosił listę zabytków, które uzyskały pozytywną ocenę formalną w tegorocznej edycji ogólnopolskiego konkursu Zabytek Zadbany.

Instytut Dziedzictwa. Konkurs ma na celu promocję właściwej opieki nad zabytkami, w tym wzorowego prowadzenia prac badawczych, konserwatorskich i adaptacyjnych, a także systematycznych działań na rzecz właściwego ich utrzymania.

W tym roku etap formalny przeszło 119 obiektów z 15 województw.

W dalszej części konkursu weźmie udział 8 zabytków z województwa pomorskiego. W kategorii Utrwalenie wartości zabytkowej obiektu:

- Budynek dyrekcji w zespole Stoczni Gdańskiej – jeden z najstarszych obiektów na terenie dawnej Stoczni Cesarskiej, którego historia sięga 1878 r. Świadek wielu ważnych wydarzeń, m.in. strajków stocznio-ców Sierpniu 1980. Obecnie budynek biurowy.

- Kościół pw. NMP Wniebowziętej – Gwiazda Morza w Sopocie – wzniesiony w stylu neogotyckim w latach 1901-1902 jako Dom Stowarzyszeń Katolickich.

- Most kolejowy nad rzeką Borują w Bytowie – zbudowany około 1884 r. jak fragment pierwszej linii kolejowej z Bytowa do Miastka.

- Kościół Joannitów pw. św. Barbary w Kokoszkowach – jeden z najstarszych kościołów na Kociewiu. Wybudowany w stylu gotyckim przez zakon rycerski Joannitów.

- Budynek główny Uniwersytetu Morskiego w Gdyni – powstał w latach 1928-1930 według projektu znanego architekta Wacława Tomaszewskiego. Stał się siedzibą, przeniesioną z Tczewa, Państwowej Szkoły Morskiej.

W kategorii Adaptacja obiektów zabytkowych:

- Dom podcieniowy w Miłocinie – zbudowany w 1731 r. Obecnie pełni nie tylko funkcje mieszkalne, ale także kulturalne.

- Budynek dawnego Gimnazjum Miejskiego przy ul. Lastadia 2 w Gdańsku – wzniesiony w stylu neogotyckim w latach 1834-1837. Przez wiele lat po wojnie należał do Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego i Chemicznego.

- Dom Wiedemanna przy ul. Krótkiej 6 w Pruszczu Gdańskim – wybudowany około 1800 r. na wschodniej pierzei dawnego placu targowego. W XIX w. mieszkał w nim lekarz i działacz społeczny dr Hermann Wiedemann. Laureatów poznamy do 30 listopada.



fol. Grzegorz Mehring/Gdansk.pl

Wyróżnienie ma szansę zdobyć aż 8 obiektów z naszego regionu. Wyniki zostaną ogłoszone do końca listopada. Zabytek Zadbany jest corocznym konkursem organizo-

wanym przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Nadzór nad nim sprawuje Generalny Konserwator Zabytków, a procedurę konkursową realizuje Narodowy

# Kwiaty na rocznicę zakończenia wojny

**WEJHEROWO** | Upamiętnienie zakończenia działań wojennych w stolicy powiatu wejherowskiego.



fot. UM Wejherowo

Z okazji przypadającej 12 marca br. 76. rocznicy zakończenia działań wojennych w Wejherowie na Kwaterze Żołnierzy 1 Morskiego

Pułku Strzelców oraz Kwaterze Sztutowiaków zostały złożone kwiaty. Kwiaty złożyli wejherowscy prezydenci

– Krzysztof Hildebrandt i Arkadiusz Kraszkiewicz oraz delegacja Rady Kombatanów reprezentowana przez Stanisława Harasiuka – przewodniczącego Rady, Henryka Kwiatkowskiego – prezesa Związku Kombatanów RP, Byłych Więźniów Politycznych i Hitlerowskich Obozów Koncentracyjnych, a także Rafał Miszke, wiceprezes Związku Inwalidów Wojennych RP Oddziału Wejherowo.

Po złożeniu kwiatów prezydent Krzysztof Hildebrandt podkreślił, że historia Polski jest bardzo skomplikowana, co potwierdzają różne tragiczne losy Polaków w czasie II wojny światowej.

– Dzień 12 marca 1945 roku w Wejherowie jest znaczącą datą, bo wtedy zakończyła się niemiecka okupacja hitlerowska. Miejscem obrazującym tragedię Polaków podczas II wojny światowej w naszym mieście i jest las piasznicy, gdzie spoczywają liczne ofiary niemieckiego faszyzmu, w tym także wejherowianie. Ta data nam przypomina, że wtedy skończył się ów tragiczny okres. I chociaż do pełnej wolności trzeba było długo czekać, to mieszkańcy naszego miasta mogli się cieszyć z zakończenia działań wojennych w Wejherowie – mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa.

/raf/

## ZASIŁEK OPIEKUŃCZY KOLEJNE DWA TYGODNIE

**POMORZE** | Kolejne dwa tygodnie dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy, który przysługuje m.in. w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola lub klubu dziecięcego z powodu COVID-19 został przedłużony o kolejne dwa tygodnie. Uprawnieni będą mogli z niego skorzystać do 28 marca.

O dodatkowy zasiłek opiekuńczy mogą się starać nie tylko opiekunowie dzieci do 8. roku życia. Przysługuje on także ubezpieczonym rodzicom dzieci do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności; do 18 lat, w przypadku umiarkowanego bądź znacznego stopnia niepełnosprawności oraz do 24 lat, jeśli mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Do zasiłku uprawnieni są również rodzice lub opiekunowie pełnoletnich osób niepełnosprawnych, którzy nie mogą wykonywać pracy, bo muszą zapewnić swoim podopiecznym opiekę w przypadku zamknięcia placówki, do której uczęszczają. Świadczenie, poza zamknięciem czy też ograniczeniem funkcjonowania przez COVID-19 żłobka, przedszkola, klubu dziecięcego lub innej placówki, do której uczęszcza dziecko, przysługuje też, gdy z tego powodu dzieckiem nie może zająć się opiekun dzienny lub niania, z którą rodzic zawarł umowę uaktywniającą.

Świadczenie nie przysługuje jeśli drugi z rodziców może zapewnić dziecku opiekę. Zasiłku nie otrzymają też rodzice, którzy pomimo otwarcia placówki zdecydowali o pozostawieniu dziecka w domu.

Dodatkowego zasiłku nie wlicza się do limitu 60 dni zasiłku przyznanego na ogólnych zasadach. Oświadczenie o sprawowaniu opieki, które jest jednocześnie wnioskiem o wypłatę zasiłku należy złożyć u swojego pracodawcy bądź zleceniodawcy. Prowadzący działalność gospodarczą oświadczenie powinni złożyć w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych np. elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

/raf/

## IEŚ PRACA

**SZUKAMY AMBITNYCH I POZYTYWNYCH OSÓB.**

Praca w jednej z najszybciej rozwijających się firm w Europie  
Pracujemy z domu.

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.poplowska@gmail.com](mailto:monia.poplowska@gmail.com)

Wymagania 18+

**ZAMÓW  
OGŁOSZENIE  
TEMATYCZNE**

**660 731 138**  
[d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)

**ZATRUDNIĘ  
SPAWACZA**

DO SPAWANIA  
KONSTRUKCJI  
STAŁOWYCH  
I ALUMINIOWYCH

**GOŚCICINO**

TEL. 602 XXX 165

**PRACA**

**KASACJA POJAZDÓW**

**SKUP POJAZDÓW  
POWYPADKOWYCH,  
ZNISZCZONYCH  
WYSTAWIAMY  
ZAŚWIADCZENIE  
O WYCOFANIU  
Z EKSPLOATACJI**

**TEL. 603 XXX 742**

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

## Wygraj wyjątkowy rejs po Bałtyku

**POMORZE** | Weź udział w konkursie i wygraj wyjątkowy, 16-dniowy rejs po Bałtyku latem.

Młodzież od 15. roku życia i studenci mają okazję wziąć udział w międzynarodowych regatach The Tall Ship Races w lipcu 2021 roku. W ramach Gdańskiej Szkoły pod Żaglami na pokładzie jachtu Generał Zaruski znajdzie się dla nich 20 miejsc. By popłynąć, trzeba przygotować pracę konkursową.

Gdańska Szkoła pod Żaglami zabierze 20 uczniów i studentów w 16-dniowy rejs po Bałtyku w lipcu. Będą to dwa wyścigi w ramach The Tall Ship Races: z Tallina (Estonia) do stolicy Wysp Alandzkich Mariehamn (Finlandia) i stamtąd najdłuższy finałowy etap do Szczecina. Będzie to niepowtarzalna okazja, by w doborowym towarzystwie zdobywać żeglarskie szlify. Załoga Generała Zaruskiego zapewni młodzieży niezbędną wiedzę żeglarską, nauczy obsługi takielunku, postaw nawigacji i meteorologii oraz opowie o morskich tradycjach i obyczajach. Nie zabraknie także atrakcji turystycznych. Najciekawszą będzie stolica Alandów, nazywana mekką żeglarstwa za sprawą legendarnego statku-muzeum Pommern, swego czasu jednego z najszybszych żaglowców transportowych świata.

Rejs wystartuje w sobotę 17 lipca 2021 roku w Tallinie. Rozpocznie się od przygotowań rejsowych, niezbędnych szkoleń oraz zwiedzania miasta. Wyprawa zakończy się 1 sierpnia 2021 roku w Szczecinie, skąd młodzież wróci do swoich domów, ale już nie na pokładzie żaglowca, ponieważ Generał Zaruski popłynie ze Szczecina w kolejny rejs z nową załogą szkolną.

Gdańska Szkoła pod Żaglami na zgłoszenia czeka do 18 kwietnia 2021 roku. Ma być to list motywacyjny na jedną stronę A4. Obowiązkowym i dodatkowo punktowanym elementem oceny jest przygotowanie w dowolnej formie propozycji atrakcyjnego elementu programu rejsu (np. plan zwiedzania jednego z odwiedzanych portów, prezentacja multimedialna z wybranej tematyki, zabawa integracyjna itp.).

Więcej informacji i regulamin dostępne są na stronie Gdańskiego Ośrodka Sportu.

/raf/

## Gryf przegrywa kolejny mecz na wyjeździe

**PIŁKA NOŻNA** | W ubiegłą niedzielę Gryf mierzył się na wyjeździe w Szczecinie z tamtejszym II zespołem Pogoni. Niestety goście z Wejherowa ulegli gospodarzom 2-3.



Z pewnością nie tak wyobrażali sobie sympatycy Gryfa początek rundy wiosennej w wykonaniu piłkarzy. Dwa mecze i dwie przegrane nie napawają optymizmem w walce o utrzymanie w III lidze. Wierzmy jednak, iż zespół trenera Grzegorza Nicińskiego szybko się podniesie i zdoła wygrać dwa najbliższe spotkania, przed podziałem tabeli na grupę mistrzowską i spadkową.

Spotkanie z Pogonią bardzo dobrze zaczęli

Gryfici i objęli prowadzenie już w 4 minucie za sprawą Mateusza Duchowskiego. Potem jednak do głosu doszli gospodarze strzelając aż 3 bramki zaledwie w 4 minuty! Gryf odpowiedział jeszcze golem kontaktowym na 3:2 Przemysław Czerwińskiego w 31 minucie. Więcej bramek nie padło i niestety trzy punkty zostały w Szczecinie.

Po porażce z Unią Janikowo i z Pogonią II Szczecin, Gryf zachował 19 miejsce w tabeli, będący na 20 miejscu Chemik Police traci do

Wejherowa aż 11 punktów, a zatem przed podziałem ligi na dwie grupy niżej w tabeli Gryfici już na pewno się nie znajdą.

Do zakończenia rundy zasadniczej pozostały dwa spotkania. Najbliższe WKS rozegra 20 marca o godzinie 14:00, u siebie z ostanim w tabeli Mieszkim Gniezno, który nie wygrał w tym sezonie ani jednego meczu. Gryf więc absolutnie nie może przegrać tego spotkania.

/K.C./

## TYTANI WYWALCZYLI JEDEN PUNKT

**PIŁKA RĘCZNA** | W ostatniej kolejce ligowej Tytani udali się na wyjazdowy mecz z zespołem Warmii Energa Olsztyn.



fot. Tytani Wejherowo

Spotkanie zapowiadało się na bardzo ciężkie, gdyż drużyna z Olsztyna plasuje się w samym czubie tabeli. Tytani jednak rozgrywali znakomity mecz i przegrali ostatecznie dopiero w karnych, przywożąc do Wejherowa cenny, pierwszy ligowy punkt. Podopieczni trenera Piotra Rembowicza zajmują ostatnie miejsce w lidze, więc wydawać się mogło, iż do Olsztyna udają się na ścięcie. Nic bardziej mylnego – Tytani rozgrywali ten mecz jak równy z równym i poraż kolejny pokazali, iż do wygrywania spotkań brakuje detali i być może odrobiny szczęścia.

Co prawda to gospodarze dobrze zaczęli spotkanie i po pierwszych minutach prowadzili z gośćmi 4:1. Potem jednak sytuacja się odwróciła i to zespół z Wejherowa prowadził po pierwszej połowie meczu 15:14.

Druga odsłona to walka na całego obydwu drużyn i nie dopuszczanie rywala do odskoczenia i wypracowania przewagi. Udało się

to dopiero w końcówce meczu, gdy ekipa z Olsztyna odskoczyła na 2 bramki i prowadziła 24:22. Tytani jednak zdołali wyrównać przed końcem regulaminowego czasu gry. Po remisie 24:24 o wygranej zdecydowały rzuty karne, w których minimalnie lepsza okazała się drużyna gospodarzy 5:4 i zyskała dwa cenne punkty do ligowej tabeli. Zwycięstwo pozwoliło Olsztynianom powrócić na fotel lidera grupy A I ligi piłki ręcznej. Tytani nie wrócili do domu jednak z niczym, rozegrali naprawdę świetne zawody i zyskali 1 punkt (pierwszy w tym sezonie). Miejmy nadzieję, iż pierwsza zdobyta punktowa pozwoli odbić się Tytanom z samego dna tabeli, a jak sami zapowiadają – o komplet punktów postarają się już w kolejnym meczu!

OKPR Warmia Energa Olsztyn - Tytani Wejherowo 24:24 (14:15), rzuty karne 5:4.

/K.C./

**Przeznacz**  
**1%** podatku  
na  
**Wejherowski Klub Sportowy**  
**Gryf Wejherowo**

**Nr KRS 0000275298**