



gwe24.pl

23 kwietnia 2021 roku | Nr 16 (694)



4 MLN ZŁ NA INWESTYCJE

W ramach trzeciej tury rządowego programu do pomorskich jednostek samorządu terytorialnego trafi blisko 91,5 mln zł. Pieniądże przeznaczone zostaną na poprawę infrastruktury drogowej, oświatowej oraz ochronę zdrowia. Wśród 53 projektów, które otrzymały wsparcie znalazły się trzy zadania zgłoszone przez powiat wejherowski.
str. 3

PRACA

→ PATRZ STRONA 11

SZCZEGÓŁY: monia.poplawska@gmail.com

ZDROWIE & URODA

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

Zapraszamy do współpracy!



ZŁOŻONO JUŻ 1235 PETYCJI

W Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad jest już dostarczonych 1235 petycji w sprawie budowy bezkolizyjnego Węzła Zryw z tunelem w Śmiechowie. W zeszłym tygodniu w imieniu mieszkańców podpisane petycji złożyli miejscy radni.

str. 2



OBWODNICA STAJE SIĘ FAKTEM

Umowy na zaprojektowanie i budowę dwóch odcinków Obwodnicy Metropolii Trójmiejskiej zostały podpisane. Pierwszy to odcinek między Chwaszczynem a Żukowem, drugi - między Żukowem a węzłem Gdańsk Południe wraz z obwodnicą Żukowa.

str. 5

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

- Nie daj się wiosennemu przesileniu
- Więcej energii wiosną? Poznaj 3 proste zasady!
- Zdrowie zawarte w młodych warzywach

OGŁOSZENIE

103/2021/DB

**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.uwg.dansk.ssdip.bip.gov.pl zamieszczono, przez okres 21 dni, wykaz nr VII/2021 nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, oznaczonej ewidencyjnie jako część działki nr 916, obręb 01, Reda.

Wykaz wywieszono w dniu 23 kwietnia 2021 r

OGŁOSZENIE

104/2021/DB

**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.)

Zarząd Powiatu Wejherowskiego informuje,

że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wejherowie, ul. 3 Maja 4 oraz na stronach internetowych: www.bip.powiatwejherowski.pl, www.powiatwejherowo.pl, zamieszczono przez okres 21 dni, wykaz nr II/P/2021, dotyczący nieruchomości stanowiących własność Powiatu Wejherowskiego, przeznaczonych do zbycia w drodze darowizny

Wykaz wywieszono w dniu 21 kwietnia 2021 r.

Złożono już 1235 petycji

WEJHEROWO | W Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad jest już dostarczonych 1235 petycji w sprawie budowy bezkolizyjnego Węzła Zryw z tunelem w Śmiechowie.



W zeszłym tygodniu na ręce dyrektorki gdańskiego oddziału Anity Oleksiak w imieniu mieszkańców 1235 petycji złożyli miejscy radni Mariusz Łupina, Jacek Gałka, Wojciech Kozłowski i Tomir Ponka. Ponadto petycje zostały przekazane pomorskim parlamentarzystom. To efekt prowadzonej od stycznia 2021 roku akcji społecznej ZRYW NA ŚMIECHOWIE. Rzecz jasna zbieranie podpisów trwa nadal. Organizatorzy akcji bardzo dziękują wszystkim, którzy ją dotychczas poparli.

- Przekazaliśmy apel podpisany przez 1235 mieszkańców w sprawie budowy na drodze krajowej nr 6 w Wejherowie bezkolizyjne-

go węzła ZRYW wraz z tunelem w dzielnicy Śmiechowo. - mówi radny Mariusz Łupina - Tak duże poparcie społeczne - pomimo pandemii bardzo utrudniającej zebranie podpisów w ciągu zaledwie trzech miesięcy - świadczy o tym, że mieszkańcy oczekują od właściciela drogi krajowej nr 6 zaangażowania w budowę węzła ZRYW we współpracy z władzami miasta.

Do akcji przyłączyli się m.in. wejherowscy radni ponad podziałami z różnych partii i ugrupowań, Zarząd Powiatu Wejherowskiego ze starostą Gabriellą Lisus na czele, Prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt z za-

stępami oraz Kaszubsko-Pomorska Szkoła Wyższa.

Celem akcji ZRYW NA ŚMIECHOWIE jest finansowe wsparcie ze strony rządu, czyli właściciela drogi krajowej nr 6, realizacji tej inwestycji. Jak informują organizatorzy, w realizację inwestycji może bezpośrednio z ramienia rządu zaangażować się Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, ale rząd może również dofinansować inwestycje do realizacji przez miasto np. z Funduszy Inwestycji Lokalnych. Sam premier Mateusz Morawiecki wielokrotnie mówi, że są środki na inwestycje w samorządach, więc należy o nie walczyć.

Węzeł ZRYW z tunelami jest bardzo dużą inwestycją, dlatego miasto Wejherowo nie jest w stanie samodzielnie jej zrealizować, zwłaszcza w okresie trudności finansowych wywołanych pandemią. Miasto wybudowało dotychczas część Węzła ZRYW po północnej stronie drogi krajowej, przygotowało dokumentację projektową wraz z pozwoleniami na resztę zadania oraz zabezpieczyło w swoim wieloletnim budżecie ponad 17 mln zł, aby ją wesprzeć. Niezbędny jest tak zwany montaż finansowy z udziałem środków rządowych w celu realizacji całego węzła z tunelami. Władze Wejherowa zawarły porozumienie z PKP w sprawie budowy tunelu pod torami kolejowymi. 1235. mieszkańców apeluje to, aby rząd oraz Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad włączyły się w budowę tunelu pod drogą krajową.

Możecie nadal poprzeć budowę tunelu!

Petycję można podpisać on-line przez internet poprzez stronę:

www.zrywnaśmiechowie.com.pl

Można ją również pobrać na profilu facebook.com/ZrywnaŚmiechowie i po podpisaniu wystarczy wysłać skan lub zdjęcie zrobione telefonem na facebook'a lub adres: zryw.wejherowo@wp.pl

Wydrukowaną petycję można ponadto przekazać radnym, m.in. w Sekretariacie Rady Miasta Wejherowa. Organizatorzy akcji wszystkie petycje złożą w GDDKiA oraz parlamentarzystom.

DOTACJA Z BUDŻETU MIASTA NA ZAKUP GASTROSKOPU

WEJHEROWO | Miasto Wejherowo przekazało dotację w wysokości 50 tys. złotych dla Szpitali Pomorskich.

Pieniądze zostaną przeznaczone na zakup gastrokopu do pracowni endoskopowej Szpitala Specjalistycznego im. Floriana Ceynowy w Wejherowie. Urządzenie to, które stanowić będzie wyposażenie pracowni endoskopowej pozwala m.in. na wykrycie nieprawidłowości w obszarze przełyku czy żołądka. W hali sportowej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2 w Wejherowie (SP nr 8) umowę dotacyjną pomiędzy Miastem Wejherowo a Szpitalami Pomorskimi sp. z o.o. podpisali Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa oraz Jolanta Sobierańska-Grenda - prezes Szpitali Pomorskich sp. z o.o. i Andrzej Zieleniewski - wiceprezes Szpitali Pomorskich sp. z o.o.

— W trosce o zdrowie mieszkańców miasta, każdego roku staramy się w miarę naszych możliwości finansowych pomagać wejherowskiemu szpitalowi - mówi Krzysztof Hildebrandt, prezy-



foto: UM Wejherowo

dent Wejherowa. - Podczas ostatniej sesji wejherowscy radni podjęli uchwałę o przeznaczeniu 50 tys. zł zakup gastrokopu dla wejherowskiego szpitala.

Justyna Zieleniewska - wiceprezes Szpitali Pomorskich sp. z o.o., wysokospecjalistyczny sprzęt medyczny zakupiony w ramach dotacji będzie niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania oddziału.

- Dziękujemy za te środki, które przeznaczymy na zakup gastrokopu, to sprzęt bardzo ważny w diagnostyce, który bardzo szybko się zużywa. Ten na którym pracujemy jest już wyczerpany, a zatem miastu dziękujemy za tę pomoc - mówi Andrzej Zieleniewski, wiceprezes Szpitali Pomorskich Sp. z o.o. - Staramy się podnosić standard każdego z naszych oddziałów - mówi Jolanta Sobierańska-Grenda - prezes Szpitali Pomorskich sp. z o.o. - Bardzo cieszymy się z tego dofinansowania, to kolejna kwota, która płynie do szpitala z tego samorządu, a ze sprzętu będą korzystali mieszkańcy Wejherowa.

/raf/

 [@express_biznesu](https://www.instagram.com/express_biznesu)

 Instagram

Czekamy na wasze zdjęcia

[@expressy.pl](https://www.expressy.pl)

4 mln zł na zadania inwestycyjne

POWIAT Powiat Wejherowski otrzymał 4 mln zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Pieniądze wesprą rozbudowę Powiatowego Zespołu Kształcenia Specjalnego w Wejherowie oraz zaplanowane inwestycje drogowe – w gminie Szemud i w gminie Gniewino.

W ramach trzeciej tury rządowego programu do pomorskich jednostek samorządu terytorialnego trafi blisko 91,5 mln zł. Pieniądze przeznaczone zostaną na poprawę infrastruktury drogowej, oświatowej oraz ochronę zdrowia. Wśród 53 projektów, które otrzymały wsparcie znalazły się trzy zadania zgłoszone przez Powiat Wejherowski.

– Pozyskaliśmy 2 mln zł na przebudowę i rozbudowę Powiatowego Zespołu Kształcenia Specjalnego – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius. – Dzięki inwestycji powstanie 25 nowych sal, w tym m.in. sale wyciszeń, rehabilitacyjne, rewalidacji, dydaktyczne, multimedialne, a także plac zabaw o powierzchni ponad 2 tys. m². Ponadto przeprowadzony zostanie remont i termomodernizacja istniejącego budynku powstałego w latach osiemdziesiątych – dodaje starosta.

Powiat Wejherowski otrzymał dofinansowanie także na dwa ważne zadania drogowe.

– Środki w wysokości 1 mln zł wesprą budowę dwóch rond na drogach powiatowych w miejscowości Kamień i Koleczkowo poprzez przebudowę istniejących skrzyżowań. Drogi te są ważnymi ciągami komunikacyjnymi drogi ekspresowej S6, tzw. Drogi Kaszubskiej



foto: Powiat wejherowski

i rozprawdają pośrednio ruch z węzłów Koleczkowo i Szemud – mówi Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel.

Samorząd otrzymał także dofinansowanie w kwocie 1 mln zł na rozbudowę drogi powiatowej pomiędzy wsiami

Rybno i Rybska Karczma na terenie gminy Gniewino.

– Głównym celem tej inwestycji jest

poprawa bezpieczeństwa użytkowników drogi, w tym także pieszych – podkreśla Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel. – W ramach zadania powstanie nowa nawierzchnia, chodnik, doświetlone przejścia dla pieszych oraz przeprowadzone zostaną prace związane z umocnieniem poboczy.

Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych to program bezwrotnego wsparcia dla samorządów, których przychody zostały uszczuplone przez pandemię. Pieniądze pochodzą z funduszu COVID-19.

Warto przypomnieć, że od początku trwania programu powiat pozyskał 15,3 mln zł na zadania drogowe, oświatowe i projekty związane z pomocą społeczną.

– W pierwszej turze otrzymaliśmy 5,3 mln zł na rozbudowę Starostwa Powiatowego, w drugiej po 3 mln zł na rozbudowę i przebudowę Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Wejherowie oraz remont budynku przy ulicy Ofiar Piaśnicy w Wejherowie na potrzeby Środowiskowego Domu Samopomocy i Warsztatów Terapii Zajęciowej – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius. – Teraz trafi do budżetu 4 mln zł, dzięki czemu będziemy mogli wykorzystać nasze środki na inne zadania inwestycyjne.

/raf/

OGŁOSZENIE

106/2021/DB REKLAMA

98/2021/DB



OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49, art. 61, 108 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2020r., poz. 256 ze zm.) w związku z art. 41 oraz 80 ust. 3 ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. Prawo geologiczne i górnicze (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1064 ze zm.)

Starosta Wejherowski zawiadamia,

że w dniu 19 kwietnia 2021 roku, na wniosek Roberta Muchy przedstawiciela przedsiębiorstwa Egis Poland Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, będącego pełnomocnikiem PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. z siedzibą w Warszawie, wydano decyzję (nr OS-86/2021, znak OS.6540.3.2021.MM2) zatwierdzającą projekt robót geologiczno-inżynierski dla potrzeb projektowanej modernizacji linii kolejowej nr 202 na odcinku zlokalizowanym w powiecie wejherowskim – prace dodatkowe, kilometrów 33+040 – 71+570, na terenie działek ewidencyjnych nr:

- 237/14, obr. **10, gm. M. Rumia,**
- 75/23, obr. **19, gm. M. Wejherowo,**
- 57/5, obr. **Luzino, gm. Luzino,**
- 82/15, obr. **Bożepole Wielkie, gm. Łęczyce,**
- 18/4, 18/6, obr. **Godętowo, gm. Łęczyce,**
- 316, obr. **Łęczyce, gm. Łęczyce.**

Informuje się, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia. W trosce o bezpieczeństwo, do czasu odwołania stanu epidemii, strony postępowania, które chcą zapoznać się z decyzją, proszone są o zgłoszenie takiego zamiaru telefonicznie (sprawę prowadzi Maciej Malinowski, tel. 58 572-95-42), drogą elektroniczną lub pisemnie. W takich przypadkach zostanie wyznaczony termin na zapoznanie się z aktami sprawy w siedzibie Starostwa Powiatowego z uwzględnieniem środków bezpieczeństwa.

PRYZNANO GRANTY NA WALKĘ Z ALKOHOLIZMEM

REDA | Sport, kultura, aktywny wypoczynek. Takie sprawdzone sposoby rozwiązywania problemów alkoholowych proponują rzadkie organizacje pozarządowe.

Rozstrzygnięto konkurs grantowy na realizację zadań publicznych Gminy Miasto Reda z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Proponowane działania, o których dofinansowanie ubiegały się organizacje pozarządowe, skupione są wokół trzech zadań: zwiększenie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacji; kultura, sztuka, nauka i sport, jako alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego oraz organizowanie wypoczynku letniego z programem profilaktycznym dla dzieci i młodzieży z terenu miasta Redy.

- Jak co roku, największe środki zostały przeznaczone na działania z zakresu sportu i kultury, które umożliwiają włączanie w normalne funkcjonowanie społeczne osób uzależnionych oraz członków ich rodzin – mówi Łukasz Kamiński, zastępca burmistrza Redy - Szczególny nacisk organizacje kładą tu na wsparcie dzieci i młodzieży. W tym roku zaobserwowaliśmy też zwiększoną aktywność organizacji w zakresie wsparcia dla osób starszych i niepełnosprawnych.

Komisja konkursowa przyznała 15 grantów na łączną kwotę 255 400 zł. Na pierwsze zadanie przyznano 50 400 zł, na drugie 188 000 zł, a na trzecie 17 000 zł. Największe granty, w kwotach powyżej 25 000 złotych, trafiły do stowarzyszeń sportowych, skupionych wokół takich dyscyplin, jak piłka nożna, piłka siatkowa oraz lekkoatletyka.

- Wśród beneficjentów znalazły się wszystkie organizacje, które stanęły do konkursu – dodaje Łukasz Kamiński – To pokazuje wysoki poziom przygotowania ofert i naprawdę przemyślane działania, realizowane konsekwentnie od wielu lat.

Pełna lista zadań wraz z wysokością przyznanego dofinansowania jest ogłoszona na stronie www.reda.pl

Gminy rozmawiają o planowaniu przestrzennym

REDA, KOSAKOWO | W ubiegłą środę, 21 kwietnia, w redkim magistracie spotkały się władze Kosakowa i Redy. Wiodącym tematem roboczych dyskusji było zagospodarowanie terenów leżących na styku obu gmin.

Gmina Kosakowo przystąpiła już do opracowania studium kierunków zagospodarowania przestrzennego na kolejne lata. To zadanie w najbliższej przyszłości czeka też Redę – na majowej sesji Rady Miejskiej prawdopodobnie stanie uchwała o przystąpieniu do opracowania nowego studium. W takiej sytuacji zasadnym jest wcześniejsze przedyskutowanie planów związanych z zagospodarowaniem terenów przyległych do wspólnej granicy.

- Nasze gminy graniczą ze sobą na odcinku niecałego kilometra – mówi Krzysztof Krzeziński, burmistrz Redy – Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego jest jednym z najważniejszych dokumentów strategicznych, w oparciu o który powstają następnie plany miejscowe.

Przedmiotem wspólnych analiz były głównie rozwiązania komunikacyjne, w tym ewentualne połączenia drogowe, drogi rowerowe, szlaki piesze i tereny rekreacyjne. Obie gminy planują rozwinięcie lokalnego potencjału turystycznego, w oparciu o istniejące i planowane systemy szlaków i ścieżek rowerowych.

- Rozwój potencjału turystycznego Redy jest jednym z priorytetów ujętych w Strategii Rozwoju Miasta do roku 2030 – mówi Halina Grzeszczuk, zastępca burmistrza – Na podsta-



foto: UM Reda

wie długoletnich, dobrych doświadczeń podkreśliamy, jak ważne dla rozwoju samorządów są współpraca i staranne, perspektywiczne planowanie. Chcemy w przyszłości działać tak, aby nasze inicjatywy się uzupełniały, a może nawet uda się zrealizować coś wspólnie.

W spotkaniu wzięli udział Wójt Gminy Kosakowo Marcin Majek oraz kierownik Re-

feratu ds. Planowania i Zagospodarowania Przestrzennego Iwona Piwońska. Ze strony Redy obecni byli przewodniczący Rady Miejskiej Kazimierz Okrój, burmistrz Krzysztof Krzeziński z zastępcą burmistrza Haliną Grzeszczuk oraz przedstawiciele referatów związanych z gospodarką przestrzenną i inwestycjami.

OGŁOSZENIE

105/2021/DB



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 ze zm.) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2020r. poz. 256 ze zm.) **zawiadamiam, że** w dniu 19.04.2021r. na wniosek Wójta Gminy Szemud, 84-217 Szemud ul. Kartuska 13 wszczęto postępowanie w sprawie:

wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:
„Budowa drogi gminnej w Donimierzu na długości około 670m”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*

- obr. Donimierz działki nr ewid.: 336, 335/1, 332/2, 514/2 (514), 335/3 (335/2), 332/4 (332/1),

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

- obr. Donimierz działki nr ewid.: 332/3, 335/4 (335/2), 514/1 (514), 333/4, 334/1

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

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. Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Wejherowskim po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie. 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.

Kolejny elektryczny autobus na testach

WEJHEROWO | Do końca kwietnia br. w sieci MZK Wejherowo testowany będzie już trzeci z kolei autobus elektryczny.



foto: UM Wejherowo

Wcześniej spółka testowała autobusy elektryczne marki Mercedes i Solaris. Tym razem pasażerowie będą mogli przejechać się w regularnym ruchu autobusem chińskiej marki Yutong.

Na ulicach Wejherowa i nie tylko, pojawił się srebrny autobus z nietypowym, jak na wejherowską sieć komunikacji miejskiej, układem wnętrza. Prezes MZK Sp. z o.o. Czesław Kordel, podkreśla, że jego największą z zalet, jest bardzo dobry zasięg – autobus przyjechał z Warszawy do bazy MZK Wejherowo na jednym ładowaniu! Producent zapewnia, że podczas codziennej eksploatacji autobus jest w stanie pokonywać ok. 350 km. Jego możliwości przewozowe to 66. pasażerów, ale ograniczenia pandemii Covid-19 spowodowały, że jednorazowo może przebywać w pojeździe do 22. pasażerów.

Przejazdy, tak jak w przypadku poprzednich testów, będą odbywać się na terenie wszystkich obsługiwanych gmin w ramach sieci wejherowskiej komunikacji miejskiej. Testowany Yutong otrzymał numer boczny 802. Odpłatność za przejazd w dotychczasowych wysokościach wejherowskiej taryfy biletowej z zachowaniem standardu zapłaty biletami elektronicznymi z systemu Karty Elektronicznej, biletami telefonicznymi lub poprzez zakup biletu u kierowcy w autobusie.

/raf/

Pojemniki na odpady ukryte pod ziemią

WEJHEROWO | Od 10 maja br. rusza w Wejherowie pilotażowy program segregacji odpadów w pojemnikach podziemnych tzw. gniazdach, usytuowanych w ośmiu lokalizacjach w śródmieściu miasta.

Zasadniczym celem programu realizowanego przez Zakład Usług Komunalnych w Wejherowie jest prawidłowa zbiórka i segregacja odpadów. Zaletą natomiast oszczędność powierzchni w zabudowanym centrum miasta, która może zostać wykorzystana przez mieszkańców np. na zieleni czy miejsca parkingowe, zamiast na kontenery na odpady.

Program zmierza do uporządkowania terenu nieruchomości pod kątem zbiórki i segregacji odpadów komunalnych. Na terenie Wejherowa powstało osiem podziemnych gniazd na odpady. Cztery zlokalizowane zostaną wzdłuż ul. Wałowej, dwa – przy ul. Północnej oraz po jednym - przy parkingu przy ul. Reformatorów i przy ul. Sportowej. Przy każdym gnieździe zamieszczono tablicę z zasadami segregacji odpadów. Prowadzona będzie zbiórka pięciu frakcji odpadów: makulatura, szkło, plastik, bio i odpady zmieszane.

Roman Czerwiński - prezes Zakładu Usług Komunalnych w Wejherowie, zapewnia że podziemne śmietniki poprawią estetykę przestrzeni publicznej, gdyż dzięki ich zastosowaniu nie będzie konieczne ekspozycje dużych kontenerów na podwórkach. W ten sposób zwolni się miejsce na inne cele.

- Na programie pilotażowym skorzystają miesz-



kańcy 29 budynków. W konsultacjach z zarządcami wybraliśmy te wspólnoty, które mają największe problemy z lokalizacją swoich śmietników na posesjach. Będziemy ten system obserwować i może w przyszłości zostaną do podziemnych zbiorników dołączone kolejne wspólnoty – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta - Pojemniki otwierane będą przy pomocy kart, które przypisane będą do konkretnego lokalu mieszkalnego, dystrybucją kart zajmą się zarządcy nieruchomości.

Karty będą rejestrowane, a każdy użytkownik będzie identyfikowany po numerze karty. Karty nie można udostępniać innej osobie - każda karta jest przypisana do konkretnego użytkownika.

Program segregacji odpadów w pojemnikach podziemnych jest elementem budowy Eko Fabryki oraz nowoczesnego systemu zbiórki i segregacji odpadów w Wejherowie dofinansowywanego ze środków unijnych.

/raf/

OBWODNICA METROPOLII STAJE SIĘ FAKTEM!

POMORZE | Umowy na zaprojektowanie i budowę dwóch odcinków Obwodnicy Metropolii Trójmiejskiej (OMT) w ciągu drogi ekspresowej S6 zostały podpisane.



fol. Mat. pras.

Umowy zawarto w piątek 16 kwietnia. Pierwszy odcinek między Chwaszczynem a Żukowem ma długość 16,3 km. Drugi to 16-kilometrowy odcinek między Żukowem a węzłem Gdańsk Południe wraz z 7-kilometrową obwodnicą Żukowa. Zakończenie prac budowlanych zaplanowano w II kwartale 2025 r.

- Obwodnica Metropolii Trójmiejskiej to najważniejsza inwestycja drogowa, na którą czekają mieszkańcy województwa pomorskiego. Jej realizacja pozwoli na jeszcze szybszy rozwój tej części Polski – dodał wiceminister infrastruktury Marcin Horała.

Podpisane umowy obejmują wykonanie projektu i budowę Obwodnicy Metropolii Trójmiejskiej. Wykonawcy na podstawie koncepcji programowej opracują dokumentację techniczną, a następnie, po uzyskaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, rozpoczną prace budowlane. Wybudowana trasa będzie dwujezdniową drogą ekspresową (po dwa pasy w każdym kierunku), z rezerwą pod trzeci pas. Łączna długość nowej trasy wraz z obwodnicą Żukowa to ok. 39 km.

S6 Chwaszczyno – Żukowo: W ramach realizacji zadania o długości ok. 16,3 km zostanie wybudowany węzeł Miszewo oraz obwód utrzymania drogi. Dokończony zostanie też węzeł Chwaszczyno (na styku z budowaną obecnie Trasą Kaszubską). Koszt prac to ok. 715,2 mln zł.

S6 Żukowo – Gdańsk Południe: Inwestycja obejmuje realizację drogi ekspresowej o długości ok. 16 km oraz obwodnicy Żukowa o długości ok. 7 km. W ramach zadania zostaną wybudowane węzły Żukowo i Lublewo.

Rozbudowany zostanie także węzeł Gdańsk Południe na styku istniejących S6 Obwodnicy Trójmiasta oraz S7 Południowej Obwodnicy Gdańska. Przewidziano również budowę Miejsca Obsługi Podróżnych Widlino.

Obwodnica Żukowa połączy się z drogą krajową nr 7 w miejscowości Przyjaźń i poprzez węzeł Żukowo zostanie doprowadzona do drogi krajowej nr 20 w miejscowości Glinicz. Koszt prac to ok. 777 mln zł.

Przyszła droga ekspresowa zostanie wyposażona w urządzenia ochrony środowiska. Będą to m.in. ekrany akustyczne, zieleni izolacyjna, przejścia dla zwierząt, przepusty ekologiczne wraz z ogrodzeniem ochronno-naprowadzającym, szczelny system odprowadzenia wód opadowych, zespoły podczyszczające wody opadowe z jezdni oraz zbiorniki retencyjne i infiltracyjne.

Obwodnica Metropolii Trójmiejskiej umożliwi sprawną, bezpieczną i komfortową przejazd od strony autostrady A1 oraz drogi ekspresowej S7 w kierunku zachodnim i północnym województwa pomorskiego. Pozwoli wyprzedać ruch tranzytowy na dalsze odcinki S6 w kierunku Lęborka, Słupska i Koszalina. Zapewni dostępność komunikacyjną terenów leżących wzdłuż obecnych dróg krajowych nr 7 i 20, odblokuje centra Żukowa i Chwaszczyna oraz częściowo odciążą istniejącą Obwodnicę Trójmiasta w ciągu drogi ekspresowej S6.

Całość trasy S6 w województwach pomorskim i zachodniopomorskim będzie oddana do ruchu w 2025 r. Do dyspozycji kierowców będzie to w sumie blisko 200 km drogi ekspresowej.

/raf/

Powstaje punkt szczepień powszechnych

WEJHEROWO | Wejherowo organizuje punkt szczepień powszechnych dla mieszkańców.



Trwają przygotowania do uruchomienia w Wejherowie punktu szczepień powszechnych. Punkt powstanie przy Szkole Podstawowej nr 8 przy ul. Nanickiej. Obecnie Miasto Wejherowo we współpracy ze Szpitalami Pomorskimi kompletuje niezbędne wyposażenie dla powstającego punktu.

Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. ekonomicznych i społecznych podkreśla, że miasto udostępniło halę sportową i wspólnie ze spółką Szpitala Pomorskie (w skład którego wchodzi wejherowski Szpital Specjalistyczny) podjęło decyzję o organizacji i prowadzeniu punktu, gdzie będą odbywały się szczepienia.

- Zależy nam bardzo na tym, aby jak najszybciej zaszczepić jak największą liczbę mieszkańców naszego miasta i stąd nasza

decyzja o udostępnieniu szkoły do przeprowadzenia szczepień – mówi prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt. - Dlatego w porozumieniu ze Szpitalami Pomorskimi, dzięki zaangażowaniu Danuty Czernewskiej, dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2, będzie możliwość zorganizowania w hali sportowej punktu szczepień. Znajdzie się tu 6 stanowisk, z możliwością zorganizowania 12, na których będą prowadzone szczepienia. Dziennie będzie można zaszczepić minimum 600 osób dziennie.

Koszty przygotowania obiektu i jego wyposażenia pod punkt szczepień na tym etapie zapewni Miasto Wejherowo.

Jak mówi Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa, miasto wybrało halę sportową w Zespole Szkolno-Przedszkolnym

w Wejherowie, ze względu na dogodną lokalizację.

- To duży obiekt, a dzięki temu jesteśmy w stanie zapewnić bezpieczny przepływ dużej liczby osób mówi Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa. - Wszystko po to, aby mieszkańcy Wejherowa możliwie jak najszybciej mogli do tego obiektu przybyć i skorzystać ze szczepienia.

Podmiotem medycznym, który przeprowadzi powszechne szczepienia przeciwko COVID-19 w Wejherowie będzie Szpital Specjalistyczny w Wejherowie, którego zadaniem będzie m.in. zamawianie potrzebnych dawek w Systemie Dystrybucji Szczepionek (SDS) oraz skompletowanie kadry medycznej tworzącej zespoły szczepień.


- Dziękujemy panu prezydentowi, że tak szybko odpowiedział na nasz apel – mówi Jolanta Sobierańska-Grenda - prezes Szpitala Pomorskiego sp. z o.o. - Jako Szpitala Pomorskie mamy duże doświadczenie w szczepieniach, ponad 55 tys. pacjentów zaszczepiliśmy od 27 grudnia. Dziękujemy pani dyrektor Czernewskiej za współpracę i mam nadzieję, że rozegramy wygrany mecz z wirusem. . Dostosowujemy się do harmonogramu, który narzucił rząd, będziemy elastycznie reagowali na sytuację. Na bieżąco będziemy decydowali ile zespołów do szczepienia będziemy tutaj kierowali.

- Chcemy w jak najkrótszym czasie zaszczepić jak największą liczbę osób, bo od tego zależy nasz powrót do normalności – mówi Andrzej Zieleniewski, wiceprezes Szpitala Pomorskiego Sp. z o.o. - Kadra jest bardzo doświadczona i jest w stanie zaszczepić minimum 600 osób w ciągu dnia.

/raf/



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 ze zm.) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2020r. poz. 256 ze zm.) **zawiadamiam, że** w dniu 2021.04.19 na wniosek z dn. 04.03.2021r., uzupełniony w dniu 02.04.2021r. Zarządu Powiatu Wejherowskiego, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4 reprezentowanego przez Andrzeja Ciołek Transprojekt Gdański Sp. z o. o. 80-253 Gdańsk ul. Zabytkowa 2, **wszczęto postępowanie** w sprawie:

wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa skrzyżowania drogi powiatowej nr 1405G z drogą powiatową 1412G na skrzyżowanie typu rondo w miejscowości Kamień”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*

- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 46/20 (46/17), 46/16, 142/3, 50/3 (50/2), 51/18, 92/4, 92/6 (92/5), 92/1, 92/8 (92/2), 91/7 (91/2), 91/1, 91/5, 91/9 (91/6), 69, 193/1, 482/8

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

- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 40/34, 40/35, 42, 43, 46/1, 46/3, 46/12, 46/13, 46/21 (46/17), 50/4 (50/2), 91/10 (91/6), 91/8 (91/2), 92/7 (92/5), 92/9 (92/2), 193/8

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

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. Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Wejherowskim po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

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.

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 ze zm.) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2020r. poz. 256 ze zm.) **zawiadamiam, że** w dniu 2021.04.19 na wniosek z dn. 04.03.2021r., uzupełniony w dniu 02.04.2021r. Zarządu Powiatu Wejherowskiego, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4 reprezentowanego przez Andrzeja Ciołek Transprojekt Gdański Sp. z o. o. 80-253 Gdańsk ul. Zabytkowa 2, **wszczęto postępowanie** w sprawie:

wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa skrzyżowania drogi powiatowej nr 1412G z ulicą Wczasową na skrzyżowanie typu rondo w miejscowości Koleczkowo”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*

- obr. 0011 Koleczkowo działki nr ewid.: 424/7 (424/6), 421/16 (421/13), 199/8 (199/6), 199/9 (199/6), 186/6 (186/5), 421/1, 186/1, 200/3, 199/1, 200/4, 435/1, 424/1
- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 467/1 (467), 428, 429

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

- obr. 0011 Koleczkowo działki nr ewid.: 186/7 (186/5), 199/10 (199/6), 421/17 (421/13), 424/8 (424/6),
- obr. 0009 Kamień działki nr 467/2 (467)

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

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. Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Wejherowskim po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

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.ssdiip.bip.gov.pl zamieszczono, na okres 21 dni, wykaz nr VI/2021 nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, położonych w gminie Luzino, przeznaczonych do zbycia w drodze darowizny na rzecz Gminy Luzino.

Wykaz wywieszono w dniu 20 kwietnia 2021 r.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 23 kwietnia 2021



Ciekawostka

Czy wiesz, że czosnek działa odmładzająco? Dzięki przeciwutleniaczom opóźnia procesy starzenia się. Co więcej, korzystnie wpływa na nasze naczynia krwionośne poprawiając krążenie krwi i chroni nas przed powstaniem zylaków.



Nie daj się wiosennemu przesileniu



Przesilenie wiosenne sprawia, że brakuje nam sił. Jesteśmy zmęczeni i nie mamy chęci do życia. Doskwierają nam problemy z koncentracją, a czasem cierpimy również na bezsenność.

Przesilenie wiosenne nazywane również syndromem zmęczenia

wiosennego nie jest jednostką chorobową, ale sanowi zbiór objawów nasilających się w okresie przejścia z czasu jesienno-zimowego do wiosenno-letniego.

ZMĘCZENIE, ZAWROTY GŁOWY

Do najczęściej występujących dole-

gliwości należą zawroty i bóle głowy, senność, osłabienie mięśni oraz częste ich skurcze, rozdrażnienie, a także mniejsza odporność na stres i nagłe ataki zmęczenia. Częste wahania temperatury, przemieszczanie się frontów atmosferycznych i skoki ciśnienia, a także częste stany przejściowe między słoneczną pogodą wywołaną, a pochmurnymi i deszczowymi dniami mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. To właśnie dlatego początek wiosny jest dla nas taki trudny.

Do zmian stojących za przesileniem wiosennym lepiej przystosowani są ludzie żyjący na wsi, bliżej natury. Osoby funkcjonujące na co dzień w miastach nie są jednak skazani na katusze.

ZIMNA WODA ZDROWIA DODA

Jednym ze sposobów radzenia sobie z przesileniem są... zabiegi wodne. Naprzemienne - ciepłe i zimne - oddziaływanie temperatury pobudza krążenie krwi, a w konsekwen-



for. Knappp.pl

cji przyspiesza przemianę materii i oczyszczanie organizmu. Zabiegi wykorzystujące lecznicze działanie wody, czyli hydroterapia, są dostępne dla każdego i łatwe do wykonania. Na przykład osoby, które w ciągu dnia dopada zmęczenie, mogą zaaplikować sobie zimną kąpiel rąk, która ożywia ciało i ducha, zapobiegając znużeniu. Ciepłe ręce należy zanurzyć w zimnej wodzie i wytrzymać aż do momentu, kiedy zacznie-

my odczuwać zimno (po około 30-40 sek), a następnie należy osuszyć ręce oraz ogrzać je. Dla osób cierpiących na bóle głowy i z problemami z zasypianiem najlepszy będzie zabieg polewania kolan, który działa drenująco-łagodząco ułatwiając zasypianie. Zabieg ten m.in. wzmacnia odporność organizmu, poprawia ukrwienie skóry i mięśni oraz obniża ciśnienie krwi.

/opr. raf/

Więcej energii wiosną? Poznaj 3 proste zasady!

Choć rozpoczęcie kalendarzowej wiosny jest już za nami, nie każdemu dane jest cieszyć się jej dobrodziejstwami. Połowa osób mieszkających w naszej strefie klimatycznej na zmianę pór roku reaguje zmęczeniem, rozdrażnieniem oraz wahaniami nastroju.

To normalne zjawisko - czas, gdy organizm dostosowuje się do nowych warunków pogodowych. Czy można ten proces przyspieszyć? Oto 3 proste sposoby na szybsze odzyskanie równowagi i dostarczenie organizmowi wiosennej energii.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność jest istotna dla zachowania równowagi fizycznej i psychicznej. Codzienna porcja ruchu przynosi korzyści niezależnie od pory roku, jednak w okresie przesilenia wiosennego będzie podwójnie pomocna. Wiosenna aura sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu, dlatego chcąc szybciej uporać się z objawami przesilenia i zyskać więcej energii do działania, warto każdego dnia wygospodarować czas na spacer, rower czy wizytę na siłowni pod gołym niebem. Pamiętajmy, że nie musi być to wysiłek intensywny, zwłaszcza że w czasie przesilenia trudno wykonywać forsowne ćwiczenia. Wystarczy minimum ruchu dostoso-



foto: Pixabay.com

wane do naszych możliwości. Zaleca się 1 h dziennie aktywności fizycznej. Najważniejsza jest jednak regularność, a nie chwilowe zrywy.

ODPOCZYNEK PSYCHICZNY

Choć mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, do zachowania dobrego samopoczucia nie wystarczy sama aktywność fizyczna. Konieczny jest tu także codzienny relaks i regeneracja. Wiele osób na początku

wiosny odczuwa silne rozdrażnienie, a niektórzy także gorzej się wtedy wysypiają - im w przejściu przez czas przesilenia pomoże dbałość o higienę snu, a więc: stałe pory snu, min. 7-8 godzin nocnego odpoczynku. Warto też każdego dnia poświęcić chwilę na dodatkowe czynności, które nas wyciszają. W zależności od preferencji mogą być to medytacje, kąpiele relaksacyjne, prace w ogródku, dobra lektura lub po prostu kwadrans spędzony w ciszy.

LŹEJSZA DIETA

Sposób odżywiania w dużym stopniu warunkuje to, jak się czujemy ze sobą. Dlatego w okresie przesilenia wiosennego warto też zadbać o dietę i sprawić, żeby była lżejsza. Specjaliści zalecają wzbogacenie posiłków o większą ilość warzyw, które wiosną są łatwiej dostępne, oraz uzupełnianie posiłków w pełnoziarniste zboża i grube kasze, które są źródłem węglowodanów złożonych i błonnika.

Lżejsza dieta nie oznacza głodzenia się. Chodzi o weryfikację naszego sposobu odżywiania pod kątem produktów, z których czerpiemy energię oraz składniki odżywcze, witaminy oraz minerały. Wiosenna dieta powinna zawierać jak najwięcej warzyw, które dostarczą nam niezbędnych witamin; wartościowego białka, najlepiej roślinnego, z suchych nasion roślin strączkowych, a przede wszystkim jakościowych węglowodanów złożonych z produktów zbożowych jako energetycznej bazy dla posiłków. W okresie przesilenia wiosennego spróbujmy częściej sięgać po kasze. Kasze są bogate w błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, w tym magnez, który wspiera układ nerwowy i pomaga przeciwdziałać zmęczeniu, czy żelazo dla wsparcia układu krwionośnego i odpowiedniego dotlenienia organizmu.

- Posiłki z udziałem nisko przetworzonych kasz, takich jak np. kasza gryczana, są dobrym źródłem energii nie tylko w okresie wiosennym - podkreślają dietetycy.
- Wiosną jednak łatwiej odkryć kasze na nowo, jako inspirację do zbilansowanych i smacznych potraw, uwzględniających też sezonowe warzywa i owoce.

/raf/

Smaczne, zdrowe i pełne energii oraz witamin

Trudno wyobrazić sobie wiosenne gotowanie bez botwinki, szparagów czy rzodkiewek. Ale same warzywa to nie wszystko - podpowiadamy zatem, jak urozmaicić sobie wiosenne menu.

Wiosna to czas, kiedy w sklepach i na bazarach pojawia się coraz więcej świeżych warzyw. To wymarzony czas na to, aby urozmaicić

swoją dietę i zaserwować zdrowe, kolorowe i wyjątkowe dania. Oto przykłady wiosennych potraw.

KASZA GRYCZANA WE WRAPIE Z SAŁATY

Kasza gryczana z soczewicą i nawałkami na młodej sałacie we wrapie z sałaty to przykład pełnowartościowego i zdrowego posiłku. Smakuje znakomicie, atrakcyjnie wygląda na stole i dostarcza naszemu organizmowi zarówno energii, mikroelementów, jak i niezbędnych witamin.

Składniki:

Kasza gryczana 30 g
Soczewica czerwona 30 g
Rzodkiewki 4 sztuki
Ogórek 1/2 sztuki
Szcypiorek, koperek- po 1 łyżce
Sałata masłowa - 4 liście
Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania: Ugotuj kaszę i soczewicę na sypko. W międzyczasie pokrój w kostkę ogórka, rzodkiewki, posiekaj szcypiorek z koperkiem. Umyj pod bieżącą wodą liście sałaty i osusz je deli-

katnie ręcznikami papierowymi. Ugotowaną kaszę i soczewicę wymieszaj z ogórkiem, rzodkiewką, szcypiorkiem i koperkiem. Dopraw do smaku pieprzem i solą. Przekąskę możesz podawać na listkach sałaty lub zawinięte w formie wrapa, umieszczając w środku mieszankę kaszy, soczewicy i warzyw.

Potrawa ta to bomba witamin i składników mineralnych takich, jak witamina C, kwas foliowy, magnez, żelazo, witaminy z grupy B, cynk oraz białka i błonnika pokarmowego. Energetycznego smacznego!

PIERŚ KURCZAKA ZE SZPARAGAMI

Składniki:

Pierś kurczaka 1 sztuka
Olej roślinny
Estragon kilka listków
Szałotka 1 sztuka
Sałata masłowa 1/2 główki
Czosnek niedźwiedzi 6 liści
Śmietanka 30% 200 ml
Zielone szparagi 3 sztuki
Masło 1 łyżka
Groszek cukrowy garść



foto: Pixabay.com

Sposób przygotowania: Pierś kurczaka myjemy, osuszamy. Do miseczki wlewamy 2 łyżki oleju, dodajemy estragon i szczyptę soli. Marynatą nacieramy mięso, zawijamy je w folię spożywczą i chowamy do lodówki na kilka godzin. Pokrojoną w kostkę szalotkę smażymy na odrobinie oleju. Kiedy się zrumieni, dodajemy pokrojoną sałatę i czosnek niedźwiedzi. Smażymy chwilę i wlewamy śmietankę. Gdy

się zagotuje, przelewamy do naczynia i blendujemy na gładki sos. Doprawiamy solą. Obrane szparagi blanszujemy w wodzie. Podsmażamy je na maśle z groszkiem cukrowym i ze szczyptą cukru. Pierś kurczaka smażymy na odrobinie oleju na złoto. Wkładamy do piekarnika (180 stopni) na 15-20 minut. Na talerz nakładamy sos, szparagi z groszkiem i pierś kurczaka przeciętą na pół.



Zdrowie zawarte w młodych warzywach

Nowalijki to wczesne warzywa, pojawiające się wraz z nadejściem wiosny i dostępne praktycznie przez całe lato.

Czy warto młode warzywa uwzględnić w swojej diecie? Niektórzy uważają, że nowalijki są przenażone i przyskane pestycydami. To mit - uprawiane są one po prostu w szklarniach lub w tunelach foliowych, które umożliwiają całoroczną uprawę warzyw niezależnie od warunków pogodowych. Taką uprawę nazywamy przyspieszoną (popularnie zwaną pędzeniem). Nie ma to jednak nic wspólnego z nadmiarem nawożenia albo większą ilością środków ochrony roślin.

Do nowalijek zalicza się m.in.: sałatę, rzodkiewki, pomidory, młodą marchewkę, ogórki, szczypiorek, rzeżuchę (pieprzycę siewną), nać pietruszki, cebulkę dymkę.

Polskie nowalijki szklarniowe są dostępne w handlu zwykle już od marca, zaś polskie nowalijki rosnące na polu trafiają do klientów dopiero w maju. Wyhodowane w szklarniach nowalijki nie mają tak intensywnego smaku i zapachu jak warzywa gruntowe, i w porównaniu do nich zawierają mniejszą ilość witamin ze względu na m.in. mniejszą dostępność światła słonecznego wczesną wiosną. Warto zaznaczyć, że nowalijki szklarniowe są kontrolowane pod kątem dozwolonej zawartości pozostałości nawozów czy pestycydów, więc bez obaw możemy po nie sięgać.

Najlepsze oczywiście są nowalijki z upraw ekologicznych, nie zawierają bowiem pozostałości sztucznych nawozów ani syntetycznych środków ochrony roślin,



gdyż te środki nie są stosowane w ich uprawie; zostały zastąpione naturalnymi nawozami zwierzęcymi i kompostem. W kuchni nowalijki stanowią głównie dodatek do posiłku. Można z nich także przyrządzać sałatki z dodatkiem kiełków, pokrojone na drobne kawałki dodawać do twarogu czy dekorować nimi kanapki. Przed konsumpcją surowych warzyw czy ich wykorzystaniem w kuchni należy je oczywiście dokładnie umyć, a sałatę można najpierw namoczyć w wodzie przez pół godziny. Te zabiegi pozwalają na zmniejszenie ewentualnej zawartości azotanów.

Warto więc po nie sięgać, urozmaicając nasze posiłki. Co istotne, w przypadku świeżych warzyw trzeba je odpowiednio przechowywać. Nie przechowujemy ich w foliowych, szczelnie zamkniętych torebkach. Brak dostępu tlenu powoduje przekształcenie zawartych w nich azotanów w szkodliwe azotyny. Najlepiej w chłodnym, ciemnym i przewiewnym miejscu. Wkładając do lodówki można je owinąć w wilgotną ściereczkę. Przed spożyciem dokładnie je umyjmy, ewentualnie obierzmy.

/raf/

Zadbaj o sylwetkę już teraz!

Nastała wiosna, co oznacza, że pora myśleć o sylwetce na lato. Po rozleniwieniu się zimową porą, warto wrócić do zdrowego trybu życia.

Opalanie się, wakacje nad morzem, bikini i do tego ładna, zadbana sylwetka - to marzenie każdej kobiety, a nawet i wielu mężczyzn. Zima to okres, w którym często przybiera trochę ciała przez mniejszą aktywność fizyczną. Jak skutecznie zadbać o sylwetkę, aby była gotowa na lato?

Dieta - najskuteczniejszą formą ładnej sylwetki i zadbania o swoje zdrowie jest dieta. Nic nie będzie ze sobą współgrało i żadne ćwiczenia nie będą skuteczne jeśli nie zostanie wprowadzona odpowiednia dieta. To jak się odżywiamy, ma bardzo duży wpływ na to jak się czujemy i jak wyglądamy. W internecie można dostrzec wiele skutecznych diet, które są opisywane jako bardzo skuteczne formy zrzucenia wagi. Trzeba pamiętać, żeby odchudzać się z głową, a najlepiej skorzystać z pomocy specjalisty. Dodatkowo, warto utrzymać regularną dietę, aby nie zostać ofiarą efektu jojo. Nie ma dokładnej odpowiedzi na to, jaka dieta jest najbardziej odpowiednia. Każdy z nas ma inne geny i zapotrzebowania, temu nie ma diety idealnej.

Ćwiczenia - dieta to podstawa, jednak ćwiczenia również są niezmiernie ważne, aby utrzymać zdrową sylwetkę. Dodatkowo, ćwiczenia spotęgują działanie diety. Zbudowana masa mięśniowa wpłynie korzystnie na ciało i atrakcyjność. Najbardziej rekomendowaną formą ćwiczeń jest bieganie.



Bieganie jest dla każdego, nie potrzeba do tego żadnego specjalisty, a pierwsze efekty widać już po tygodniu. Dzięki temu kondycja będzie zdecydowanie lepsza, większa wydolność organizmu oraz poprawi się trawienie. Poleca się również zestaw ćwiczeń na spalanie tłuszczów. Taką formę treningu można wykonywać w domu przed telewizorem. Na Youtube jest wiele filmików, które pomagają zgubić zbędną tkankę tłuszczową.

Warto zadbać o wygląd swojej sylwetki oraz o swoje własne zdrowie. Zdrowy tryb życia wiąże się z samymi korzyściami. Organizm potrzebuje aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania się, zresztą dzięki lepszej kondycji poprawia się samopoczucie.

/NS/

Konkurs już wkrótce!

Do wygrania
kosmetyki od firmy
Bielenda



Szukaj na naszym portalu

gwe24.pl

Bielenda

Pomyśl o sobie.



Z ODSIECZĄ PRZYCHODZI!
LINIA BIELENDA ANTI-CELLULITE!

OGŁOSZENIE

133/2020/DB

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

Basen zawsze dobry na zdrowie



fot. Mat. pras.

Wiele osób rezygnuje z basenu lub nawet nie zaczyna treningu z uwagi na brak umiejętności pływania. Tymczasem to błąd - nie trzeba umieć pływać, aby uczęszczać na wodne zajęcia.

Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę. Podczas pływania mięśni otrzymują dużą dawkę tlenu niezbędnego do spalania zapasów energii. Zaleca się taką formę sportu, jeśli przydarzą się problemy z nadwagą. Warto zapisać się na takie formu ruchu w wodzie, jak aqua areobik lub aquacycling.

CZY PŁYWANIE JEST ZDROWE?

Pływanie bardzo pozytywnie wpływa na organizm, jest zalecane przez ekspertów

I lekarzy. Przyczynia się do obniżenia cholesterolu, wzmacnia serce i poprawia krążenie. Dodatkowo regularne treningi pomagają zwalczać różnego rodzaju choroby tj. nadciśnienie, miażdżyca oraz cukrzyca. Pływanie jest dobrą formą treningu, aby nie obciążać stawów. Podczas pływania pracują wszystkie mięśnie. Dla osób chorujących na schorzenia kręgosłupa poleca się pływanie na plecach. Warto rozróżnić, który styl pływania jest najbardziej odpowiednim dla naszego ciała i organizmu.

PŁYWANIE A SZCZUPEŁA SYLWETKA

Nie każdy umie pływać, a już na pewno nie wszyscy są zawodowymi pływakami. Trzeba też pamiętać, że pływanie potrafi bardzo szybko doprowadzić do zmęczenia, szczególnie gdy nie jest doprana odpowiednia technika. Warto zatem skon-

sultować trening z instruktorem, który udzieli lekcji odpowiedniego pływania. Aby wyszczupić swoją sylwetkę w wodzie, nie trzeba tylko i wyłącznie pływać sportowo. Istnieje aqua areobik, aqua fitness oraz pływanie korekcyjne.

Poruszanie w wodzie ma dobry wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Trening w wodzie nie doprowadza do takiego zmęczenia, jak fitness na lądzie. Wszystko dzieje się dzięki temu, że w wodzie czujemy się zdecydowanie lżejsi, a opór wody sprawia, że mięśnie pracują mocniej. Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśni i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów. Basen jest najlepszą formą treningów i bardzo przydatny dla zdrowia. Jest skuteczny i polecany nawet dla osób, którzy nie umieją pływać.

/NS/

Naturalne nawilżenie i regeneracja



fot. pixabay.com

Aloes - to wyjątkowa roślina, od wieków znana w medycynie oraz kosmetyce. Sok z aloesu ma wiele zalet, warto stosować go na skórę.

Aloes jest jednym z najbardziej cenionych składników kosmetyków naturalnych. Jego właściwości łagodzące, nawilżające i regeneracyjne służą wszystkim rodzajom skóry i zapewniają wyjątkowe efekty pielęgnacyjne. Aloes dobrze służy też włosom, które nawilża i dobrze sprawdza się jako podkład pod olej. Świetne efekty może przynieść też stosowanie aloesu na twarz.

Aloes to prawdziwe bogactwo witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i enzymów. Niepozorne liście tej rośliny zawierają miąższ, który wykazuje silne właściwości łagodzące, przeciwzapalne, kojące i nawilżające. Pozyskuje się z niego niezwykle cenny żel aloesowy, który intensywnie nawilża skórę, łagodzi stany zapalne i podrażnienia, łagodzi skutki poparzeń słonecznych, wspomaga i przyspiesza gojenie poparzeń, drobnych ran i skaleczeń, zmniejsza i łagodzi świąd skóry, łagodzi zaczerwienie skóry, łagodzi podrażnienia po goleniu i depilacji, zmniejsza obrzęki i opuchliznę skóry (np. pod oczami), wspiera procesy regeneracji naskórka, dostarcza skórze cenne składniki odżywcze, łagodzi stany zapalne pojawiające się przy trądziku, zmniejsza widoczność wyprysków, wykazuje działanie przeciwzapalne, zmniejsza i likwiduje szorstkość skóry, rozjaśnia blizny i przebarwienia i łagodzi dolegliwości związane z ukąszeniem owadów.

/opr. raf/

Kiedy stosować dietę bezglutenową?



fot. Mat. pras.

Nie od dziś wiadomo, że to, co jemy, ma wpływ na nasze samopoczucie, szczególnie gdy borykamy się z różnymi przypadłościami zdrowotnymi. Tak jest w przypadku osób, które nie tolerują glutenu.

Nietolerancja glutenu (zawierają go produkty zbożowe) może wy-

stępować w postaci celiakii, alergii oraz nieceliakalnej nadwrażliwości na pszenicę lub gluten. Jest gluten i dlatego stosowanie diety bezglutenowej jest ważne dla osób z jego nietolerancją? Wyjaśnia dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

Dieta jest głównym czynnikiem środowiskowym wpływającym

na różnorodność i funkcjonalność mikroflory jelitowej, co może mieć znaczenie dla osób stosujących różne terapie dietetyczne. Celiakia to enteropatia spowodowana nieprawidłową odpowiedzią immunologiczną na białka glutenu zbożowego. Celiakii nie da się wyleczyć, a jedyną terapią jest przestrzeganie diety bezglutenowej. Jest to choroba najczęściej genetyczna. Objawia się biegunkami, bólami brzucha, wzdęciami, spadkiem masy ciała, a u dzieci problemami ze wzrostem i rozwojem. Dieta bezglutenowa to konieczny warunek do stosowania przez osoby chore na celiakię, mające alergię na gluten lub mające nieceliakalną, niealergiczną nadwrażliwość na gluten lub pszenicę. Przypadłości te różnią się od siebie długością występowania, metodą diagnozy czy intensywnością objawów. Nadwrażliwość oznacza niekorzystne objawy z powodu spożycia glutenu.

- Nie mają one jednak nic wspólnego z alergią ani celiakią - wyjaśnia dr

Hanna Stolińska. - W przypadku celiakii dieta musi być już stosowana przez całe życie, natomiast w przypadku alergii i nadwrażliwości na gluten dieta może być stosowana czasowo. Dobrze zbilansowana dieta bezglutenowa nie przyniesie niekorzystnych skutków dla organizmu. Tymczasem wiele osób eliminuje gluten z diety pod wpływem pewnego rodzaju mody dietetycznej. Osoby zdrowe bardzo często stosują dietę bezglutenową, zwykle w celu szybszej redukcji masy ciała lub polepszenia samopoczucia i pracy układu pokarmowego, zazwyczaj na skutek odstawienia niezdrowej żywności wysoko przetworzonej, takiej jak białe bułki, biały makaron, ciasta, pieczywo cukiernicze czy słodczyce. Oczywiście zwracanie uwagi na wybór produktów i czytanie etykiet to bardzo dobry nawyk. Niestety może to mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia. Dieta bezglutenowa może modyfikować skład i właściwości odpornościowej mikroflory jelitowej. Istotną rolę w jej budowaniu odgrywa również

odpowiednia podaż witamin, błonnika i mikrośladków. Badania pokazują, że osoby rezygnujące ze spożywania glutenu, zdecydowanie częściej cierpią na niedobory wielu ważnych składników pokarmowych, m.in. takich jak błonnik pokarmowy, witamin z grupy B, foliany, żelazo, cynk, magnez, wapń. Szczególny nacisk należy położyć na udział kasz w diecie oraz wszelkiego rodzaju bezglutenowych płatków zbożowych. Te nie tylko dostarczają złożonych węglowodanów i błonnika pokarmowego, dających uczucie sytości, ale przede wszystkim są źródłem witamin z grupy B, magnezu i żelaza niedoborowych w diecie osób ograniczających zboża.

Do kasz i płatków bezglutenowych zaliczamy te powstające np. z gryki, prosa, kukurydzy, ryżu, sorgo czy amarantusa. Osoby stosujące dietę bezglutenową mogą więc sięgać po kasze gryczane, jaglane, kukurydziane, sorgo oraz po płatki gryczane, jaglane i ryżowe.

/opr. raf/



WEJHEROWO.pl
jakoci miasta



Filharmonia
Kaszubska
wejherowskie centrum kultury

ARTYŚCI POSZUKIWANI

OPEN CALL

DLA POCZĄTKUJĄCYCH ARTYSTÓW PRAGNĄCYCH ZAPREZENTOWAĆ SWOJĄ TWÓRCZOŚĆ
W GALERII „PRZEZ SZYBĘ” W FILHARMONII KASZUBSKIEJ

WIĘCEJ NA WWW.WCK.ORG.PL

PROGRAM EDUKACYJNY DLA NAUCZYCIELI

POMORZE | Komunalny Związek Gmin „Dolina Redy i Chylonki” zaprasza nauczycieli z Wejherowa, Gdyni, Sopotu, Rumi, Redy oraz gmin: Kosakowo i Szemud, do udziału w programie edukacyjnym „Szkoła/Przedszkole dla środowiska”.

W ramach programu odbędą się cztery tematyczne spotkania online w formie wykładów i dyskusji związane ze zmianami klimatu na przykładzie miast.

Najbliższe spotkanie odbędzie się 13 maja br. W temat zmian klimatu wprowadzi uczestników dr Michał Marosz z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej wykładem „Pogoda a klimat - co dzieje się na naszym „podwórku”? Analiza danych wieloletnich oraz stanów pogodowych na obszarze województwa pomorskiego - przeszłość, teraźniejszość, przyszłość”.

Ekspertami będą wykładowcy Politechniki Gdańskiej oraz Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Gdyni. Partnerami programu są Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. (PEWIK) w Gdyni oraz Okręgowe Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. (OPEC) w Gdyni.

Kolejne spotkania przeprowadzą prof. dr hab. inż. Magdalena Gajewska z Katedry Technologii Wody i Ścieków, Wydział Inżynierii Lądowej i Środowiska Politechniki Gdańskiej oraz mgr inż. Piotr Jasiukiewicz z Instytutu Energii, Wydział Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa Politechniki Gdańskiej.

Szczegóły w załączonym regulaminie oraz na stronie <https://kzg.pl/aktualnosci/rozpoczecie-czwartej-edycji-programu-edukacyjnego-szkola-przedszkole-dla-srodowiska/> Nauczyciel, który weźmie udział w co najmniej trzech spotkaniach, otrzyma imienny certyfikat udziału w programie oraz książkę „Nauka o klimacie” autorstwa Marcina Popkiewicza, Aleksandry Kardaś i Szymona Malinowskiego.

/raf/

Zabytki ze wsparciem z budżetu miasta

WEJHEROWO | Od wielu lat miasto Wejherowo wspiera finansowo renowację zabytków.



foto: UM Wejherowo

Ostatnio z budżetu miasta przyznano dotację na dofinansowanie remontów zabytkowych obiektów sakralnych w Wejherowie. Środki otrzyma Klasztor OO. Franciszkanów oraz Dom Pomocy Społecznej przy ul. Św. Jacka 14.

Na Klasztor Ojców Franciszkanów przy ul. Reformatów 19 przyznano dotację w wysokości 140 tys. zł przeznaczoną na remont elewacji części budynku klasztorowego od strony południowej i zachodniej. Zaś Dom Pomocy Społecznej ul. Św. Jacka 14 otrzymał 98 tys. zł na wymianę więźby dachowej i poszycia dachu budynku.

- Dziękujemy za tę dotację, dla nas, ale przede wszystkim naszych podopiecznych jest to ogromna pomoc, bo remont tej części budynku jest wręcz konieczny, ze względu jego na stan techniczny - podkreśla s. Dzisiaj Walder, dyrektor DPS.

O. Joel Stanisław Kokott - kustosz Sanktu-

arium mówi, że dotacja z miasta przeznaczona zostanie na remont elewacji, a planowane prace kończą prace remontowe na elewacjach.

Prace wykonano w ponad 70. budynkach. Miasto Wejherowo od czternastu lat konsekwentnie finansowo wspiera renowację zabytkowych obiektów. Jak podkreśla Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa, renowacja zabytków nie tylko poprawia ich stan techniczny i pozwala zachować je dla przyszłych pokoleń, ale także poprawia estetykę obiektów, co wpływa pozytywnie na wizerunek naszego miasta.

- Miasto od lat dofinansowuje prace konserwatorskie w budynkach zabytkowych - mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - W trosce o poprawę stanu technicznego i wyglądu zabytków w naszym mieście staramy się przeznaczać pulę środków na ten cel, mimo tych nie najłatwiejszych obecnie czasów. Wejherowo przekazało na dofinansowanie

remontów i prac konserwatorsko-restauracyjnych w zabytkach łącznie ponad 5,3 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. Jest to duże wyzwanie dla właścicieli budynków, dlatego pragniemy podziękować wszystkim właścicielom nieruchomości objętych ochroną konserwatorską za dbałość o swoje obiekty.

/raf/

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 19 marca 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2021 r. poz. 512) Urząd Miejski w Wejherowie do odwołania wykonuje większość zadań w sposób wyłączający bezpośrednią obsługę interesantów.

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

Lista spraw urzędowych, które mogą być załatwiane w sposób elektroniczny za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Publicznych (ePUAP) znajduje się na stronie internetowej:

<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw>



Dziękujemy za zrozumienie

WEJHEROWO
jako miasto

REKLAMA

18/2021/RL

OGŁOSZENIE

99/2021/DB

**KUPIĘ ZIEMIĘ
ROLNĄ**

882-404-902

PAŁ Z GÓRY
SPRZEDAŻ EKONOMICZNEGO OPALU

węgiel
pellet
ekogroszek

666 506 506

www.opalzgory.pl

Naszej Koleżance BEACIE ROSICKIEJ pracownikowi Urzędu Miasta w Redzie

składamy wyrazy głębokiego żalu
i współczucia oraz słowa otuchy i wsparcia
z powodu śmierci



MEŻA

Krzysztof Krzemiński
Burmistrz Miasta Redy
wraz z pracownikami

Konkursowe prace



OGŁOSZENIE

107/2021/08



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

RPP.6721.62.2021.IN

Rumia, dnia 22.04.2021 r.

**OGŁOSZENIE
BURMISTRZA MIASTA RUMI
o przyjęciu dokumentów**

- zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego uchwalonego uchwałą Rady Miejskiej Rumia Nr XXIX/362/2012 z dnia 29 listopada 2012 r. dla jednostki B, dla stref B4.MW,U1, B5.MW,U1, B6.MW,U1, B05.KDW, w rejonie ulic Józefa Rzepki i Artura Grottgera;
- miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Rumia dla terenu położonego w rejonie ul. Oksywskiej i ul. Chyłońskiej.

Na podstawie art. 43 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 2021 r. poz. 247) zawiadamiam o przyjęciu:

- **zarządzeniem Nr 981/106/2021** Burmistrza Miasta Rumia z dnia 13 kwietnia 2021 r. zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego uchwalonego uchwałą Rady Miejskiej Rumia Nr XXIX/362/2012 z dnia 29 listopada 2012 r. dla jednostki B, dla stref B4.MW,U1, B5.MW,U1, B6.MW,U1, B05.KDW, w rejonie ulic Józefa Rzepki i Artura Grottgera,
- **zarządzeniem Nr 982/107/2021** Burmistrza Miasta Rumia z dnia 13 kwietnia 2021 r. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Rumia dla terenu położonego w rejonie ul. Oksywskiej i ul. Chyłońskiej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

Informacja o ww. dokumentach:

- zostały umieszczone w publicznie dostępnym wykazie informacji o środowisku i jego ochronie – www.ekoportal.pl, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumia, na tablicy ogłoszeń oraz w lokalnej prasie;
- wraz z niezbędną dokumentacją były wyłożone do publicznego wglądu w dniach od 26.02.2021 r. do 26.03.2021 r. w siedzibie Urzędu Miasta Rumia przy ul. Sobieskiego 7, w pok. nr 200;
- w celu umożliwienia udziału społeczeństwa w opracowaniu projektów ww. dokumentów w dniu 02.03.2021 r. została przeprowadzona dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach dokumentów rozwiązaniami;
- każdy kto kwestionował ustalenia przyjęte w projektach dokumentów mógł wnieść uwagi w formie pisemnej do dnia 11.04.2021 r. na adres: Urząd Miasta Rumia, 84-230 Rumia, ul. Sobieskiego 7.



Fot. Mat. pras.

Projekt dla mieszkańców - „Zielona Ławeczka”

WEJHEROWO | Czy na osiedlu można stworzyć zaciszny, pełen zieleni i kwiatów ogród? Okazuje się, że tak.

Wystarczy zebrać grupę sąsiedzką i wziąć udział w organizowanym przez Fundację Banku Ochrony Środowiska konkursie grantowym „Zielona Ławeczka”. Prawie 2 tys. zł można pozyskać w ramach projektu, a termin składania projektów mija 6 czerwca br.

„Zielona Ławeczka” to projekt skierowany do mieszkańców otwartych osiedli z miast powyżej 10 tys. mieszkańców, zarządzanych przez spółdzielnię, wspólnoty mieszkaniowe lub samorządy. Udział w konkursie polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu przez Zespoły Sąsiedzkie projektu aranżacji zieleni (mini-ogrodu) na zaniedbanym lub niezagospodarowanym terenie w miejscu zamieszkania.

Żeby wziąć udział w konkursie należy do 6 czerwca

br. zorganizować i zgłosić przynajmniej 5-osobową grupę sąsiedzką. Grupa wybiera miejsce do rewitalizacji, przygotowuje projekt aranżacji danego terenu wraz z kosztorysem, a następnie prowadzi spotkania i rozmowy z mieszkańcami swojego osiedla. Po konsultacjach zespół opracowuje plan realizacji projektu oraz harmonogram pielęgnacji mini-ogrodu. Następnie składa wnioski, w którym przedstawia swoje pomysły. Zostanie on oceniony przez komisję składającą się z eksperta z Katedry Architektury i Katedry Sztuki Krajobrazu Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz przedstawicieli Fundacji Banku Ochrony Środowiska.

Projekty zespołów, które uzyskają najwyższe oceny sędziów, otrzymają od fundacji grant pieniężno-rze-

czowy o wartości do 1950 zł. Dofinansowanie obejmuje zakup roślin, podłoża i elementów aranżacji, a także opcjonalnie elementów niezbędnych do stworzenia obiektów mikro-retencji. Z kolei nagrodą rzeczową jest ławka parkowa o wartości 450 zł.

Projekt „Zielona ławeczka” jest organizowany po raz 7. przez Fundację Banku Ochrony Środowiska. Do tej pory na rewitalizację zaniedbanych lub niezagospodarowanych zakątków przeznaczono 140 tys. zł. Dzięki tym środkom powstało ponad 120 osiedlowych mini-ogrodów. Warto dodać, że patronat honorowy nad projektem objęło Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

Więcej informacji na stronie zielonalaweczka.pl/raf/

KONKURS „NSP 2021 - DLACZEGO SIĘ LICZYMY?”

POMORZE | Urząd Statystyczny w Gdańsku zachęca uczniów szkół podstawowych do wzięcia udziału w teście wiedzy. Jest on związany z trwającym spisem.

Aby wziąć udział w konkursie należy odpowiedzieć na konkursowe pytanie „NSP 2021. Dlaczego się liczymy?”. Sposób realizacji – dowolny, czyli może to być wiersz, piosenka, skecz, inscenizacja, film, teledysk itp. Do konkursu uczeń może przystąpić indywidualnie, można też stworzyć zespół (maksymalnie 4-osobowy). Plik należy przesłać do 11 maja na adres gdansk.stat@gmail.com. Przed przystąpieniem do konkursu prosimy o zapoznanie się z regulaminem, który jest dostępny na stronie urzędu. Więcej informacji o spisie można znaleźć tu: <https://spis.gov.pl> (pytania, aplikację demo, informacje o celu i wiele innych). Formularz można też poznać podczas spisywania się przez Internet (najwygodniejsza forma udziału w spisie), w przypadku osób małoletnich – przez rodziców bądź opiekunów prawnych.

Szczegółowe informacje: na stronie internetowej US w Gdańsku: Urząd Statystyczny w Gdańsku/Aktualności/ Konkursy NSP 2021 oraz na profilu na Facebooku. /raf/

OGŁOSZENIE

101/2021/DB



WÓJT GMINY WEJHEROWO informuje

że od dnia 23 kwietnia 2021 r. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Wejherowo oraz internetowej Gminy Wejherowo, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wejherowo, ul. Transportowa 1, został wywieszony wykaz dotyczący nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, z przeznaczeniem na urządzenie przydomowego terenu zieleni, dla sąsiadującej nieruchomości, oznaczonej jako działka nr 361/4 o pow. 0,0853 ha w Kąpinie. Szczegółowe informacje o nieruchomościach objętych wykazem można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej i Nieruchomości, tel. 58 738-67-51 i 58 677-97-15.

REKLAMA

U/2021/PR

ABONAMENT

2 X WIĘCEJ GB

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



~~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

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

Sukces mierzony Kilometrami Dobra

GM. CHOCZEWO | Około 200 mieszkańców gminy Choczewo zaangażowała się we wspólne działanie. Włączyli się do ogólnopolskiej akcji charytatywnej Kilometry Dobra, aby zebrać pieniądze i zaktywizować innych.



fol. Mat. pras.

Słuchacze, instruktorzy, wolontariusze Choczewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku postanowili stworzyć Centrum Integracji i Aktywizacji Międzypokoleniowej. W ramach kampanii Kilometry Dobra, już po raz trzeci w okresie od marca do końca maja, zbierają środki aktywizując w tym celu nie tylko mieszkańców gminy, ale także mieszkańców sąsiednich miejscowości. Na chwilę obecną organizacji udało się zebrać kwotę blisko 40 tys. złotych.

Od początku swojego istnienia, Choczewski Uniwersytet Trzeciego Wieku przyjął formułę działalności otwartej. Założyciele Stowarzyszenia uznali, że integracja międzypokoleniowa jest jednym z najważniejszych elementów rozwoju lokalnej społeczności. Realizując dziesiątki, a nawet setki godzin różnego rodzaju spotkań, warsztatów, wykładów i lektoratów języka, postawili na działania promujące tradycję, kulturę, patriotyzm, sztukę oraz aktywność fizyczną wśród dzieci, młodzieży a także osób starszych. Założyli, że Choczewski Uniwersytet Trzeciego Wieku będzie miejscem, w którym wszyscy, niezależnie od wieku, będą mieli możliwość realizowania swoich pasji, wymiany doświadczeń oraz odkrywania nowych zainteresowań.

Do chwili obecnej organizacja nie posiada jednak własnego budynku, a wszystkie zajęcia prowadzone są w miejscach udostępnianych przez partnerów, zaprzyjaźnione podmioty edukacji szkolnej, organizacje

pozarządowe, czy też lokalny samorząd. Aktualnie, w wyniku pandemii, działalność przeniesiona została do przestrzeni online, lecz brak własnego lokum nadal stanowi dla Stowarzyszenia duże utrudnienie.

Przystąpili więc do ogólnopolskiej kampanii charytatywnej Kilometry Dobra, aby zrealizować cele stowarzyszenia, tj. pozyskać środki na stworzenie własnej przestrzeni dla Choczewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Internetowe aukcje, na których wystawiane są różnego rodzaju przedmioty tworzone przez słuchaczy UTW i zbiórka publiczna, to tylko niektóre z elementów tej pięknej społecznej akcji. Mimo tego, że zebrana dotychczas kwota jest jedynie niewielką częścią potrzebnych funduszy, to zdaniem lidera Stowarzyszenia jest już zwyciężką.

- Zintegrowanie i zaktywizowanie dzieci, młodzieży oraz osób starszych do wspólnego działania stwarza przestrzeń do nawiązywania nowych przyjaźni, rodzi poczucie przynależności do grupy, wywołuje uśmiech, często daje okazję do doskonałej zabawy a przecież to jest największym sukcesem - twierdzi Piotr Zarzeczny, koordynator Choczewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. - Osiągnięcie pełnego sukcesu w Kilometrach Dobra będzie możliwe jedynie przy zaangażowaniu setek, a nawet tysięcy osób. Każda złotówka ma dla nas znaczenie, więc zachęcamy wszystkich do wspólnego działania.

/raf/

IEŚT 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.poplawska@gmail.com

Wymagania 18+

ZAMÓW

**OGŁOSZENIE
TEMATYCZNE**

660 731 138

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



Polub nas na naszym fanpage

facebook

//Nasygnale.info/



**ZDARZENIE NA DRODZE?
WYŚLIJ ZDJĘCIE!**

Tytani znów przegrywają

PIŁKA RĘCZNA | Niestety zła passa wejherowskich szczypiornistów nadal trwa. Tym razem Tytani musieli uznać wyższość drużyny MKS Nielba Wągrowiec 35:32.

Wejherowianom nie udało się wygrać ani jednego meczu w tym sezonie i wciąż zajmują ostatnie miejsce w tabeli z zaledwie jednym punktem na koncie.

Przyjeżdżająca w roli gości do Wejherowa MKS Nielba była uznawana za zdecydowanego faworyta tego spotkania, jak się później okazało sprostowała zadaniu i wygrała spotkanie. Tytani znów jednak pokazali charakter i sportową walkę do końca. W decydującej fazie meczu udało się już niemal dogonić Nielbę, jednak gospodarzom zabrakło konsekwencji oraz trochę szczęścia by zrównać się z gośćmi bramkami i ostatecznie Tytani niestety przegrali kolejny mecz.

Samo spotkanie przebiegało zdecydowanie pod dyktando Nielby, która zaczęła spokojnie i prowadząc różnicą trzech, czterech bramek kontrolowała wydarzenia na parkiecie. Świetnie spisywali się Bartosz Witkowski i Andrzej Duszyński, którzy mocno pracowali w defensywie, ale także zdołali rzucić po 5 bramek dla swojego zespołu, czym walnie przyczynili się do ostatecznego wyniku. Po pierwszej połowie spotkania Tytani przegrywali różnicą aż 5 bramek – 17:22.

Na początku drugiej połowy dalej Nielba grała lepiej, wydawało się, że



foto: Tytani Wejherowo

sytuacja jest pod kontrolą i goście odniosą spokojne zwycięstwo. Wtedy jednak ze zdecydowanie lepszej strony pokazali się Tytani, którzy dosyć łatwo ogrywali defensywę Nielby i rzucali kolejne bramki. W 46 minucie zdecydowana przewaga gości mocno stopniała, Tytani złapali kontakt i przegrywali już tylko różnicą 2 bramek 26:28. Kiedy wydawało się, iż podopieczni Piotra Rembowicza są

w stanie doprowadzić do remisu i po walczyc nawet o zwycięstwo, Nielba Wągrowiec ponownie wzięła sprawy w swoje ręce i rzuciła Tytanom aż 5 bramek. W 53 minucie Wejherowianie przegrywali aż 26:33.

W końcowej fazie spotkania znowu nastąpił spadek koncentracji gości, a Tytani walczyli do końca, jednak ostatecznie stać ich było tylko na zmniejszenie rozmiarów po-

rażki i mecz ostatecznie zakończył się zwycięstwem drużyny MKS Nielba Wągrowiec 35:32. Na pierwsze zwycięstwo w tym sezonie piłkarze i kibice Tytanów muszą jeszcze poczekać. Kolejny mecz zapowiada się na piekielnie ciężki, gdyż drużyna z Wejherowa uda się do Grudziądza, na spotkanie z tamtejszym MKS, liderem tabeli.

/K.C./

Pożegnanie z ekstraklasą

TENIS STOŁOWY | W spotkaniu w ekstraklasie kobiet JKTS Jastrzębie-Zdrój pokonał GOSRiT Energa Mar-Bruk ZRB Luzino 3:2.

Dla zespołu ze Śląska była to trzecia wygrana w aktualnym sezonie.

Starcie dwóch najsłabszych drużyn w ekstraklasie kobiet miało bardzo wyrównany przebieg. Losy meczu rozstrzygnęły się w ostatniej grze dnia, w której Julia Bartoszek (Jastrzębie-Zdrój) pokonała Magdę Płotkę 3:1 (Luzino). Wcześniej zawodniczka JKTS -u wygrała także z liderką drużyny z Luzina – Mają Miklaszewską 3:2.

Oprócz Bartoszek punkty dla zespołu ze Śląska zainkasowała także Angelika Janik. 21-latką w pojedynku otwarcia pokonała po tie breaku Magdę Płotkę 3:2. W ekipie GOSRiT Energa Mar-Bruk ZRB Luzino po jednym „oczku” zdobyły Maja Miklaszewska i Katarzyna Płotka, dla której była to premierowa wygrana w ekstraklasie kobiet.

Po piątkowej wygranej zespół z Jastrzębia-Zdroju powiększył swój dorobek do siedmiu punktów. Do zakończenia sezonu drużynie ze Śląska pozostały do rozegrania dwa spotkania – na wyjeździe z KU AZS PWSiP Metal-Technik Łomża i Polmlekiem OSiR Lidzbark Warmiński.

Mecz w Jastrzębiu-Zdroju był pożegnaniem z ekstraklasą kobiet dla beniaminka z Luzina. W swoim debiutanckim sezonie w najwyższej klasie rozgrywkowej podopieczne Waldemara Płotki uzbierały cztery punkty.

Przed naszymi zawodniczkami jeszcze kilka zawodów indywidualnych, w których nasze tenisistki m.in. walczyć będą o medale Młodzieżowych Mistrzostw Polski.

/raf/

WAŻNE ZWYCIĘSTWO GRYFA WEJHEROWO

PIŁKA NOŻNA | WKS w ostatnie ligowej kolejce podejmował na własnym stadionie drużynę Jarota Jarocin. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem Gryfa 1-0 i Wejherowianie dopisali do ligowej tabeli bardzo ważne 3 punkty.



W minioną sobotę do Wejherowa przyjechała zajmująca bezpieczne na ten moment miejsce w tabeli, Jarota Jarocin. Spotkanie od pierwszych minut było bardzo wyrównane, z lekką przewagą gospodarzy. Jednak to Jarota była bliższa objęcia prowadzenia po jednym z kontrataków.

Kolejne minuty upływały pod dyktando WKS. Drużyna trenera Nicińskiego stwarzała sobie kolejne sytuacje, jednak nie potrafiła pokonać bramkarza gościa Sebastiana Kmiecika, nawet z najbliższej odległości. Goście odpowiedzieli jedynie strzałem z rzutu wolnego, który jednak był bardzo niecelny. I po pierwszej połowie na Wzgórzu Wolności mieliśmy bezbramkowy remis. W drugą połowę lepiej weszli gospodarze i udokumentowali swoją przewagę w 59 minucie, po dośrodkowaniu z rzutu różnego krycie zgubił Dawid Blok i umieścił piłkę w siatce, strzelając swoją debiutancką bramkę w seniorskiej drużynie. Gryf prowa-

dził 1-0 i stracony gol podzielał na Jarotę jak płachta na byka, jednak marnowali oni kolejne znakomite okazje do wyrównania. Do końca spotkania wynik nie uległ już zmianie i trzy punkty zostały w Wejherowie. W kontekście utrzymania w III lidze sobotnie zwycięstwo okazało się bardzo istotne, Gryf nie pozwolił drużynom wyżej notowanym „odjechać” w tabeli i cały czas różnice punktowe są niewielkie. Żółto-czarni co prawda pozostali na 19 miejscu w zestawieniu z dorobkiem 25 punktów, jednak do bezpiecznego 15 miejsca tracą tylko 4 „oczka”. Przy korzystnych rezultatach w następnej kolejce Gryf może dogonić 18-tą Gwardię Koszalin i 17-tą Unię Swarzędz, do których traci 3 punkty. Kolejne spotkanie Gryf rozegra na wyjeździe, w najbliższą sobotę z 13-tą w tabeli ekipą Nielby Wągrowiec i nie ukrywamy, iż liczymy na kolejne zwycięstwo!
/K.C./

Przeznacz
1% podatku
na
Wejherowski Klub Sportowy
Gryf Wejherowo

Nr KRS 0000275298