



gwe24.pl

29 lipca 2022 roku | Nr 30 (759)



ZAMIEŚĆ REKLAMĘ!

w naszej gazecie

d.bieszke@expressy.pl [660 731 138](tel:660731138)



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

Zapraszamy do współpracy



REWITALIZACJA KOPERNIKA

Ulica po gruntownym remoncie nabrała blasku. Nie przypomina już poprzedniej wersji.

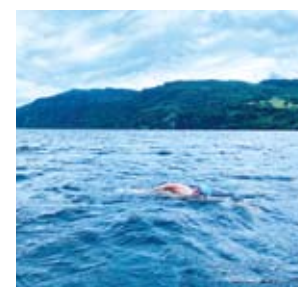
str. 3



PRACE RUSZYŁY

Wymieniona zostanie cała nawierzchnia ulicy. Poprawi to znacznie komfort użytkownika drogi.

str. 5



POTWORNE JEZIORO

Ekstremalny pływa z Rumi przepłynął wprawdzie szkodliwe jezioro Loch Ness. Przyświecał mu szczytny cel.

str. 11

Apel o dodatkowe środki na inwestycję

WEJHEROWO | Premier Mateusz Morawicki w minioną sobotę 23 lipca odwiedził Wejherowo i w sali Szkoły Podstawowej Sióstr Zmarłychwstania Pańskiego spotkał się z grupą mieszkańców.



fot. print screen Mateusz Morawicki fb

Na to spotkanie zostały zaproszone również władze miasta Wejherowa. Przedstawiciele władz miasta wykorzystali wizytę premiera, aby zaapelować o dodatkowe środki na dokończenie węzła Zryw w Śmiechowie. Uczestniczący w spotkaniu zastępca prezydenta Arkadiusz Kraszkiewicz poinformował po jego zakończeniu:

- Wszyscy wiemy, że są ogromne podwyżki cen materiałów budowlanych, paliwa, energii, itd. Podkreśliłem na spotkaniu, że sytuacja samorządów jest trudna i mamy duże problemy z realizacją inwestycji. Dlatego, dziękując za już otrzymane środki, poprosiłem Pana Premiera o dodatkowe pieniądze na budowę bezkolizyjnego skrzyżowania z tunelem pod drogą krajową nr 6 w ramach węzła Zryw. Premier obiecał zająć się sprawą po otwarciu ofert w trwającym obecnie przetargu na budowę.

Źródło: UM Wejherowo

Koncerty Letnie w Parku Miejskim

WEJHEROWO | Prezydent Miasta Wejherowa i Wejherowskie Centrum Kultury zapraszają w każdą niedzielę wakacji o godz. 17. na tradycyjne otwarte Koncerty Letnie do Parku Miejskiego im. Aleksandra Majkowskiego.



fot. UM Wejherowo

W najbliższą niedzielę 31 lipca br. na małej scenie zagra zespół Duo del Gesù, który wystąpi z utworami kompozytorów pomorskich. W trakcie niedzielnego koncertu Duo del Gesù zaprezentuje 11 utworów, z których 7 zadedykowane jest przez kompozytorów dla zespołu. Wśród pomorskich kompozytorów takich jak Krzysztof Olczak, Tadeusz Dixia, Kamil Cieślak, Krzysztof Falkowski, Ewa Midriam Saczko, czy Krzysztof Komendarek-Tymendorf i Arnaud Kaminski będzie okazja posłuchać utworu kompozytorki z Wejherowa Anny Rocławskiej Musiałczyk pt. „Two contrasts for a duo” (z dedykacją dla Duo del Gesù).

Założony w trójmieście w 2010 r. przez francuskiego skrzypka Arnauda Kaminskiego i sopockiego altowiolistę Krzysztofa Komendarkę-Tymendorfa, zespół Duo del Gesù przywiązuje wielką wagę do nieodkrytej twórczości z przełomu XVIII i XIX wieku. Zespół wykonuje również muzykę współczesną, eksperymentalną, a także najnowszą. Zdobył pierwszą nagrodę na

25. Young Musician International Competition „Città di Barletta”. Sukces we Włoszech zainicjował międzynarodową karierę zespołu, który koncertuje na całym świecie - zapraszany jest na międzynarodowe festiwale, kongresy, seminaria, do prowadzenia warsztatów mistrzowskich oraz zasiadania w jury konkursów muzycznych. Od roku 2012 Duo del Gesù piastuje funkcję dyrektora artystycznego Euro Chamber Music Festival. Został też wyróżniony prestiżowym znakiem EFFE 2017-2022. Jest także pomysłodawcą Nadbałtyckiego Konkursu Duetów Smyczkowych – unikalnego w Europie konkursu duetów smyczkowych, którego celem jest promowanie młodych talentów, a zarazem propagowanie repertuaru duetowego oraz Nadbałtyckich Warsztatów Muzycznych.

Koncert dofinansowany ze środków Województwa Pomorskiego w ramach projektu „12 koncertów gdańskiego zespołu Duo del Gesù z utworami trójmiejskich kompozytorów w Województwie Pomorskim”.

PROGRAM KONCERTÓW LETNICH NA SIERPIEŃ 2022

- 7 sierpnia 2022 – Magdalena Lechowska (śpiew) – Tango Polaco. Polska wokalistka o latynoskiej duszy, Wiesław Ochwat (akordeon) i Stanisław Śliwiński (skrzypek, multiinstrumentalista).
- 14 sierpnia – Kobiety do wzięcia – wstęp do Retro-Potańcówki Miejskiej (15.08).
- 21 sierpnia – Nieznany Wykonawca - Rock w Parku. Zespół Nieznany Wykonawca założony na początku 2020 z inicjatywy wokalisty i gitarzysty Jarosława Chęcia (wcześniej CREW, NIC).
- 28 sierpnia – Bakteriusz i Próchniak - muzyczno-lalkowy spektakl Teatru Komedii Valldal dla widzów od 4. roku życia, oparty na bardzo popularnej w Norwegii książce dla dzieci „Karius og Baktus” Thorbjørna Egnera.

Źródło: UM Wejherowo

Czekamy na wasze zdjęcia!

Wyślij na redakcja@expressy.pl

@express_biznesu
@expressy.pl

fot. freepik.com

PROBLEM Z SUSZĄ - PRZYCINAJMY RZADZIEJ

WEJHEROWO | W Wejherowie koszenie trawników na wybranych terenach będzie ograniczone. To jeden z najbardziej ekologicznych sposobów na walkę z suszą. Są to działania prowadzone w ramach „KLIMATycznie w Wejherowie”.

Decyzja o ograniczeniu koszenia trawników wynika z dbałości o lepszy klimat i lepsze funkcjonowanie miasta w przypadku zjawisk ekstremalnych, jakimi są długo utrzymujące się wysokie temperatury czy nawalne deszcze. Systematyczne koszenie nadal będzie odbywało się m. in. w Parku Miejskim i innych terenach rekreacyjnych. Również zielen bezpośrednio sąsiadująca z chodnikami lub jezdniami, będzie koszona, aby nie powodować niebezpiecznych sytuacji drogowych.

- W Wejherowie zdecydowaliśmy się, podobnie jak w latach ubiegłych, na rzadsze koszenie trawy na wybranych terenach – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta. - Takie działania są potrzebne ze względu na niedobory

wody w glebie – roślinność łąkowa ma lepsze działania aklimatyzacyjne niż nisko skoszony trawnik, który niestety bardzo szybko się przesusza i zamiast zielonej murawy w upalne dni szybko zmienia się w żółte pole. Tereny zieleni, na których trawy nie są tak nisko koszone lepiej chronią glebę przed wysuszeniem, ponieważ mają lepiej rozwinięty system korzeniowy, a w przypadku nawalnych deszczy lepiej radzą sobie z wchłonięciem większej ilości wody, odciążając kanalizację deszczową. Zmiany mogą nastąpić nie tylko na terenach miejskich, ale również proekologiczne rozwiązania mogą zawitać na terenach wspólnot mieszkaniowych czy w ogrodach mieszkańców Wejherowa.

Źródło: UM Wejherowo



fot. UM Wejherowo

Ulica Kopernika po rewitalizacji nabrała nowego blasku

WEJHEROWO | Dzięki projektowi „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa” kompleksowej rewitalizacji została poddana ulica Kopernika. Inwestycja otrzymała dofinansowanie ze środków unijnych.

Swoj udział wniosła spółka PEWiK oraz Polska Spółka Gazownicza. Budowa natrafiła na duże problemy wynikające z sytuacji na rynku budowlanym i inwestycja została oddana do użytku z opóźnieniem.

Ulica Kopernika to jedna z najstarszych ulic w centrum Wejherowa, która objęta jest opieką konserwatora zabytków. Jej wyjątkowość stanowią oryginalne, stare kamienice. Koncepcja przebudowy tej ulicy, przy jednoczesnym zachowaniu niepowtarzalnego charakteru okolicy, była konsultowana z mieszkańcami Wejherowa. Inwestycja kosztowała 3,1 mln zł. Miasto pozyskało dofinansowanie w ramach projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa” na poziomie 70 procent. Swoj udział w tej inwestycji miała spółka PEWiK, które przebudowała na własny koszt swoją sieć – 200 tys. zł oraz Polska Spółka Gazownicza, która wykonała przebudowę za 175 tys. zł.

KOMFORTOWO I BEZPIECZNIE

W ramach rewitalizacji, oprócz nowej

nawierzchni ulicy, przebudowana została cała sieć podziemna - kanalizacja deszczowa, sanitarna, wodociągowa, gazowa, elektroenergetyczna i oświetleniowa. Zabezpieczono sieć teletechniczną i ciepłowniczą. Powstał także kanał technologiczny oraz rozebrano budynek nr 1A. Po obu stronach ulicy wybudowano chodniki, zjazdy na posesję, a po jednej stronie ulicy powstały zatoki parkingowe. Wybudowano także drogę obsługującą.

ODRESTAUROWANA PRZESTRZEŃ HISTORYCZNA

Najważniejszym aspektem tej inwestycji - ze względu na historyczny charakter tej ulicy - było odtworzenie i zagospodarowanie przydomowych ogródków oraz odrestaurowanie zabytkowych ogrodzeń, schodów do budynków, furtek, pochwyków i opasek wzdłuż budynków. Inwestycja objęła także wykonanie małej architektury, oświetlenia ulicy i nowe nasadzenia zieleni - drzew i krzewów.

- To strategiczne miejsce w mieście



foto: UM Wejherowo

i bardzo ważne dla miasta i mieszkańców - ulica Kopernika jest objęta opieką konserwatora zabytków, zależało nam bardzo na przywróceniu klimatu ulicy z czasów jej świetności - mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta. - Wówczas każda kamienica miała swój ogródek przydomowy tzw. przedogródek, a każdy z nich był ogrodzony pięknym ogrodzeniem, które zostało odtworzone albo odrestaurowa-

ne. W ramach prac przywrócony został dawny blask tej ulicy. Zwracaliśmy także uwagę na detale - furtki, uchwyty przy pięknych czasami drzwiach, schodów do budynków. Mam nadzieję, że mieszkańcy są zadowoleni z efektów rewitalizacji.

- Bardzo cieszę się, że przeprowadzono remont tej jednej z piękniejszych w Wejherowie ulic - mówi Rafał Szlas, radny Wejherowa. - Przy okazji tej inwestycji zrewitalizowane uporządkowane zostały tereny

wokół kamienic - podwórka i ogródki przydomowe, które nie zawsze prezentowały się najlepiej. Odrestaurowano piękne elementy ozdobne przy budynkach m.in. balustrady i ogrodzenia, co upiększyło tę ulicę i wydobyło jej dawny blask.

W odbiorze uczestniczyli także wejherowscy radni: Justyna Ostrowska i Leszek Szczypior - wiceprzewodniczący Rady Miasta Wejherowa.

Źródło: UM Wejherowo

TekStylowo
SKLEP Z ODZIEŻĄ UŻYWANĄ

Wielkie otwarcie

już 29-go Lipca !

ul. Dąbrowskiego 107, Rumia
po chińskim markecie, obok Hotelu 107

Piątek - 100% ceny **NOWY TOWAR**

Sobota - 90% ceny

Poniedziałek - 75% ceny

Wtorek - 60% ceny

Środa - 45% ceny

Czwartek wyprzedaż od 1,80 zł

Godziny otwarcia:
Pn-Sb 8-20

www.tekstylowo.pl





OGŁOSZENIE 53/2022/PR-Media-Group/DB

**UWAGA!**

**WAŻNY KOMUNIKAT
DOTYCZĄCY ORGANIZACJI PRACY
URZĘDU MIEJSKIEGO
W WEJHEROWIE OD DNIA
28 MARCA 2022 R.**

**SKŁADANIE PISM:**

Kancelaria podawcza znajduje się na parterze Magistratu przy ul. 12 Marca 195 (tel. 58 677-70-00, e-mail: miasto@wejherowo.pl)

czynna w poniedziałek w godz. 7.30 – 17.00,
od wtorku do piątku w godz. 7.30 – 15.30.

Pisma przyjmowane są przez pracowników bezpośrednio w punktach obsługi, na wniosek będą wydawane potwierdzenia złożenia pisma.

Zachęca się Mieszkańców do składania wniosków/pism za pośrednictwem platformy ePUAP (ePUAP: /6119kdkwc7/skrytka).

OBSŁUGA INTERESANTÓW:

Przyjmowanie interesantów odbywa się wyłącznie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.

Wykaz telefonów: www.wejherowo.pl/kontakt.html.

Magistrat
ul. 12 Marca 195

- interesanci zgłaszający się na umówioną telefonicznie wizytę proszeni są o kierowanie się do Kancelarii Ogólnej znajdującej się na parterze (obsługa klientów odbywa się na parterze w wyznaczonych stanowiskach obsługi).

Ratusz
Pl. Jakuba
Wejhera 8

- interesanci zgłaszający się na umówioną telefonicznie wizytę proszeni są o korzystanie z wejścia do Straży Miejskiej w Wejherowie.

OGŁOSZENIE 96/2022/PR-Media-Group/DB



OGŁOSZENIE
Burmistrza Miasta Rumi

Burmistrz Miasta Rumi informuje, że stosownie do art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2021r. poz. 1899 z późn. zm.) oraz Zarządzenia Nr 1505/236/2022 Burmistrza Miasta Rumi z dnia 05.07.2022r., w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, wywieszony został, na okres 21 dni, wykaz obejmujący nieruchomości położone w Rumi, stanowiące własność i będące we władaniu Gminy Miejskiej Rumia, przeznaczone do dzierżawy w formie bezprzetargowej. Przedmiotowy wykaz zamieszczony został również na stronie internetowej Urzędu Miasta Rumi: <http://bip.rumia.pl/>

Rumia, 05.07.2022r.

Parking i zieleniec w centrum miasta

WEJHEROWO | Kolejny fragment Wejherowa – między ulicami Dworcową i Kopernika został zmodernizowany i uporządkowany.



fot. UM Wejherowo



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Powstały tu ulice dojazdowe, nowe miejsca parkingowe oraz zieleniec z ławkami, trawnikami i krzewami. Inwestycja została zrealizowana w ramach projektu "Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa", na którą władze miasta zdobyły dofinansowanie unijne. Ten teren, położony w centrum miasta, a do tej pory zaniedbany i niezagospodarowany, zyskał nowe oblicze i funkcjonalność, a także charakter odpowiedni do sąsiedztwa historycznej ulicy Kopernika. Zlikwidowano część istniejących i szpecących ogrodzeń, szopek i furtek.

W ramach inwestycji wybudowano dwie drogi publiczne, chodniki, miejsca postojowe i indywidualne zjazdy do budynków. Wybudowano sieć kanalizacji deszczowej, przyłącze wodociągowe oraz sieć oświetleniową. Zabezpieczono sieć teletechniczną i ciepłowniczą. Wybudowano także zbiornik retencyjny.

W ramach inwestycji nasadzono nowe drzewa i krzewy, odpowiadające nowej kompozycji przestrzeni publicznej. Wykonano łąki kwietne i trawniki oraz zamontowano elementy małej architektury m.in. ławki.

Inwestycja była konsultowana z mieszkańcami obu ulic.

- Poprzez wybudowanie nowego układu komunikacyjnego łączącego obie ulice w centrum miasta, chcieliśmy uporządkować i zagospodarować ten teren, a jednocześnie zapewnić mieszkańcom komfort i bezpieczeństwo ruchu – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta. – Zależało nam także na tym, aby podobnie jak przy przebudowie sąsiadującej z tym terenem ulicy Kopernika, stworzyć odpowiedni charakter tej przestrzeni położonej, tak blisko historycznego centrum miasta. Budowa tego kwartału miasta opóź-

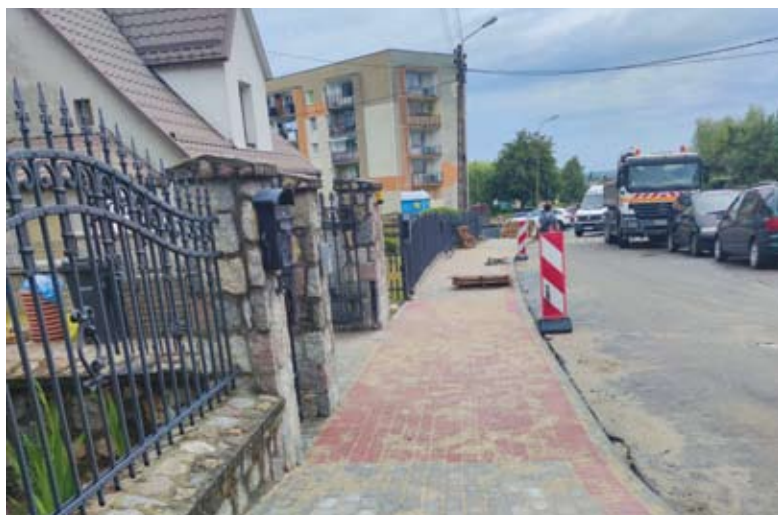
niła się z winy Wykonawcy, który miał problemy związane z organizacją własnej firmy. Duży wpływ na to miała także bardzo trudna sytuacja gospodarcza w kraju związana z drastycznymi wzrostami cen materiałów budowlanych, energii, paliwa, itd. doszły do tego problemy ze znalezieniem pracowników na budowy. Inwestycja była realizowana w pandemii, potem wybuchła wojna. Ostatecznie jednak udało się zakończyć tę inwestycję, chociaż niektóre kwestie wymagają poprawek – m.in. zieleni, które będziemy egzekwować z gwarancji.

Wykonawcą inwestycji była firma Produkcja i Eksploatacja Kruszywa „Formella” z Niepoczołowic. Koszt prac wyniósł prawie 2 mln zł, swój udział w tej inwestycji miała spółka PEWiK, która współfinansowała zadanie w kwocie ponad 51 tys. zł.

Źródło: UM Wejherowo

Rozpoczęły się prace na ulicy Orzeszkowej

REDA | Ulica Elizy Orzeszkowej w Redzie doczekała się remontu. To dość uczęszczana, dwukierunkowa droga gminna. Inwestycja jest dwuetapowa, po wymianie chodnika zostanie położona nowa, asfaltowa jezdnia.



- Zakres robót jest dość szeroki, bo obejmuje zarówno jednostronną budowę 235 metrów chodnika, jak i modernizację nawierzchni na odcinku ponad 400 metrów - mówi Halina Grzeszczuk, zastępca burmistrza Redy - Ulica posiada wprawdzie obustronny chodnik, lecz jego stan po jednej stronie jest niezadowolający. W pierwszym etapie prac stary chodnik z płyt betonowych zostanie wymieniony na betonową kostkę, co jest technologią dużo bardziej trwałą. Wykonamy także nowy krawężnik. Chodnik po drugiej stronie został wykona-

ny z kostki i jego stan jest zadowolający.

Wymiana chodnika powinna zakończyć się do połowy sierpnia. Wtedy niezwłocznie rozpocznie się remont nawierzchni.

- Wymiana nawierzchni ulicy Orzeszkowej jest inwestycją zaplanowaną, z racji stwierdzonego przez Gminę i sygnalizowanego przez użytkowników złego stanu technicznego drogi - mówi Halina Grzeszczuk - Stara nawierzchnia jest wykonana z betonu asfaltowego i obecnie jest w wielu miejscach popękana i wykruszona. Z powodu licznych nierówności nie jest zacho-



foto: UM w Redzie

wany komfort jazdy, a każda kolejna zima pogarsza jeszcze ten stan.

W ramach inwestycji stara nawierzchnia zostanie rozebrana, a nowa będzie wykonana z mieszanki mineralno - asfaltowej, o znacznie lepszych parametrach technicznych. Nowe warstwy bitumiczne zostaną odpowiednio wyprofilowane, aby zapewniły prawidłowe odprowadzenie wód opadowych, będzie także wykonana ko-

rekta wysokościowa wszystkich elementów infrastruktury technicznej, jak studzienki kanalizacyjne i kratki wpustowe. Końcowym etapem prac będzie odtworzenie oznakowania poziomego jezdni. Inwestycja powinna być gotowa do końca roku.

Na wszystkie prace przy remoncie ulicy Orzeszkowej, czyli chodnik i nową nawierzchnię, Gmina przeznaczą prawie 430 tysięcy zł, w całości z miejskiego budżetu.

W trakcie inwestycji należy spodziewać się utrudnień w ruchu.

- Przepraszamy za utrudnienia i prosimy użytkowników drogi o zwracanie uwagi na tymczasową organizację ruchu - dodaje Halina Grzeszczuk - Ulica pozostanie cały czas przejezdna, a wykonawca dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować ewentualne niedogodności.

Źródło: UM w Redzie

Express
BIZNESU

JÓZEF
NETEROWICZ
DORADCA DO INWESTYCJI
AMBASADY KRÓLESTWA
SZWEDZKI W WARSZAWIE

SZWEDZKA
INWESTYCJA
MOŻE ROZPOCZĄĆ
PRZEMIANĘ POMORZA

www.expressbiznesu.pl

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

Nauka poprzez zabawę na warsztatach

WEJHEROWO | W Wejherowskim Centrum Kultury trwa cykl wakacyjnych warsztatów artystycznych dla dzieci.

Zajęcia, w zależności od tematyki, odbywają się w pracowniach Filharmonii Kaszubskiej albo w ogrodzie przyrodniczo-dendrologicznym Nadleśnictwa Wejherowo. Dzięki działalności WCK wejherowskie dzieci mogą pożytecznie i miło spędzić wolny czas.

- Mamy już za sobą warsztaty teatralne, wokalne i ceramiczne. Dobiają końca warsztaty fotograficzne, budowy prostych instrumentów drewnianych oraz warsztaty plastyczne z wykorzystaniem różnych form i technik - mówi instruktor Joanna Bojke informując, że wakacyjny cykl zakończą warsztaty przyrodniczo-artystyczne oraz zajęcia cyrkowe.

RYSUJĄ, MALUJĄ, WYMYŚLAJĄ...

Zajęcia plastyczne zawsze przyciągają najmłodszych do wakacyjnych pracowni. Instruktor Aleksandra Mazurkiewicz od wielu lat prowadzi z dziećmi zajęcia plastyczne podczas wakacji.

- Dzieci same wymyślają i komponują różne dekoracje. Prowadzimy też ekowarsztaty z ponownego wykorzystania materiałów wtórnych oraz materiałów naturalnych takich np. jak kora, drewno. Codziennie stawiamy sobie nowe zadania, żeby na zajęciach nie było nudno. Mielśmy np. zabawy malarskie, rysownicze oraz zabawy z koralikami i biżute-



foto: UM Wejherowo

rią - mówi Aleksandra Mazurkiewicz.

Z PĘDZLEM W CIEMNI FOTOGRAFICZNEJ

Interesujące warsztaty nawiązujące do historii fotografii i jej początków prowadziła instruktor Patrycja Kruk, która przekonuje, że cyjanotypia jest łatwą

i bezpieczną metodą, a dzieci świetnie sobie z nią radzą.

- W czasie warsztatów chciałam dzieciom pokazać jak powstawała fotografia, gdy nie było aparatów fotograficznych, a prace nad powstawaniem obrazu z użyciem światła i chemii dopiero raczkowały. Do zajęć w ciemni wprowadziłam trochę

plastyki, żeby dzieci wiedziały, iż samą fotografię zawsze można czymś uzupełnić. Starałam się też uczyć ich cierpliwości w tworzeniu obrazu - mówi Patrycja Kruk dodając, że wiedza pozyskana podczas warsztatów w ciemni otwiera dzieciom szersze spojrzenie na fotografię przez pryzmat ciemni i sprzętu fotograficznego.

Przekonuje o tym Wandzia, która tworzyła różne kompozycje barwne poprzez naświetlanie liścia w antyramie i malowanie pędzelkiem jego konturów.

JAK SAMEMU WYSTRUGAĆ GWIZDEK

O tym, że kiedyś dzieci na wsi wycinały latem gwizdki i piszczałki z gałązki wierzbowej, a dorośli budowali instrumenty ludowe np. flety i skrzypce, opowiadał podczas swoich warsztatów Andrzej Staśkiewicz ze wsi Kadzidla na Kurpiowszczyźnie.

- To ostatni moment, żeby latem można było zrobić z wierzby gwizdek, bekacza lub trąbkę - mówi Andrzej Staśkiewicz podkreślając, że dzieci mają do tego wyjątkowy talent - wystarczy tylko raz im pokazać, jak to się robi i już same będą to wykonywać. Podczas warsztatów zajmowali się również lepieniem i wypiekaniem pieczywa obrzędowego z Kurpii. W ten sposób tworzyli „byśki” z ciasta chlebowego.

Warsztaty były też okazją, aby zaprezentować grę na prostych instrumentach ludowych. Pan Andrzej przeprowadził przyspieszoną naukę gry i na zakończenie zajęć tworzyli wspólną kapelę, by dać wesoły koncert.

Źródło: UM Wejherowo



POLICJANCI UCZCILI SWÓJ JUBILEUSZ

POWIAT | W wejherowskiej Filharmonii Kaszubskiej funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Wejherowie obchodzili wyjątkowy jubileusz powołania Policji Państwowej. Policjantom wręczono odznaczenia państwowe i resortowe, nominacje na wyższe stopnie służbowe oraz wyróżnienia.

Święto policji rozpoczęło się od tradycyjnego złożenia meldunku o gotowości do uroczystości, wprowadzenia pocztu sztandarowego i odegrania hymnu państwowego. Podczas najważniejszej części uroczystości, jaką było wręczenie odznaczeń, nagród, wyróżnień oraz nagród Starosty Wejherowskiego, kilkudziesięciu policjantów otrzymało awanse na wyższe stopnie służbowe. Awanse na wyższe stopnie otrzymało aż 130 policjantów. Nie zabrakło też obopólnych podziękowań za bardzo dobrą i owocną współpracę pomiędzy policją, a samorządami oraz innymi instytucjami państwowymi z terenu powiatu wejherowskiego.

W trakcie uroczystości głos zabrał komendant powiatowy policji w Wejherowie podinsp. Robert Ronduda, który podziękował wszystkim policjantom i pracownikom cywilnym KPP Wejherowo za ciężką i pełną wyrzeczeń pracę. Z okazji jubileuszowych obchodów powstania policji gratulacje awansowanym i wyróżnionym również w imieniu swoim oraz prezydenta miasta Krzysztofa Hildebrandta złożył zastępca, Arkadiusz Kraszkiewicz. Po zakończeniu części oficjalnej uroczystości dla policjantów oraz przybyłych gości czekała miła niespodzianka - koncert muzyczny zespołu „FUCUS”, który był prezentem

dla funkcjonariuszy od miasta. W trakcie wydarzenia 8 policjantów otrzymało nagrody pieniężne Starosty Wejherowskiego, za wzorowe wypełnianie obowiązków służbowych. - Praca w Policji wymaga wielu wyrzeczeń, umiejętności podejmowania szybkich decyzji, odwagi oraz profesjonalizmu pozwalającego odpowiednio zareagować w każdej sytuacji. Dziękuję za realizowanie niezwykle trudnych i odpowiedzialnych zadań służbowych, za codzienny trud, niezawodność i zaangażowanie oraz gotowość niesienia pomocy innym - powiedziała Starosta Wejherowski Gabriela Lisius. Źródło: UM Wejherowo, Starostwo Powiatowe w Wejherowie



foto: Starostwo Powiatowe w Wejherowie

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 29 lipca 2022



Ciekawostka

Czy wiesz, że botwina jest niskokaloryczna i posiada duże ilości błonnika? Jest także dobrym źródłem magnezu, wapnia, żelaza i miedzi. Regularne spożycie tego warzywa sprzyja nawilżonej skórze, mocnym paznokciom oraz pięknym włosom.



Zaskakujący sposób na upały

Połowa wakacji jest już za nami, jednak to nie oznacza ochłodzenia temperatury. Jak sobie radzić z upałami? Odpowiedź może być zaskakująca: pomidor!

Czerwone, żółte, a nawet brązowe, pełne smaku i aromatu – takie są właśnie polskie pomidory. Chętnie sięgamy po nie jako dodatek do kanapek, sałatek, jako składnik zup i sosów. Ale nie wszyscy wiedzą, że oprócz wyjątkowego smaku pomidory dostarczają również wielu cennych substancji odżywczych, o których szczególnie warto pamiętać podczas upałów.

Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej, do Europy sprowadzili je Hiszpanie, a do Polski królowa Bona z Włoch. Pierwsze ich odmiany były w złocistych odcieniach, dlatego nazywano je m.in. "złotymi jabłkami". Co ciekawe, przez ponad 200 lat były uznawane i hodowane jako rośliny ozdobne, bowiem obawiano się, że mogą być trujące. Specyficzny zapach, jaki wydzielają liście i łodygi pomidora, prawdopodobnie zniechęcał do spróbowania ich owoców. Około trzy stulecia trwała droga pomidora z ogrodu na talerze Europejczyków, kiedy to w XIX w. poznano i doceniono ich smak i liczne wartości odżywcze.

Pomidory zawierają ok. 94% wody, są więc doskonałym sposobem na dostarczenie dodatkowej ilości płynów w upalne dni. Z tego powodu szczególnie warto o nich pamiętać podczas wyższych, letnich temperatur, kiedy jesteśmy narażeni na zwiększoną utratę wody z organizmu. Aby szybciej ugasić pragnienie i nawodnić się, można sięgnąć po szklankę soku pomidorowego z dodatkiem kostek lodu. Z pomidorów można również przygotować orzeźwiająca zupę np. gazpacho. Jednak bez względu na formę warto włączyć je do letniej diety, bo mogą wesprzeć prawidłowe nawodnienie organizmu. Są dobre dla osób w każdym wieku: najmłodszy potrzebują zwiększonych ilości wody ze względu na niewykształcone w pełni mechanizmy termoregulacyjne, a kobiety w ciąży powinny szczególnie zadbać o odpowiednie nawodnienie ze względu na prawidłowy rozwój płodu. Natomiast osoby starsze, które często nie odczuwają pragnienia, co może doprowadzić do odwodnienia i w konsekwencji przyczynić się do zmniejszonego przepływu krwi, w tym również w mózgu, także powinny pamiętać o pomidorach i soku pomidorowym.

Wraz ze schładzaniem organizmu (poceniem się), tracimy wodę i liczne



ne składniki mineralne. A utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu, wapnia, jonów sodu i magnezu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niewystarczająca ich ilość wiąże się z osłabieniem gospodarki wodo-elektrolitowej, która wpływa m.in. na utrzymywanie napięcia w błonach komórkowych oraz za przenoszenie impulsów nerwowych do innych komórek. Wła-

śnie dlatego podczas upałów należy wzbogacać dietę o produkty zawierające substancje mineralne, które pomogą uzupełnić ich właściwy poziom. W tym również pomaga sok pomidorowy, który stanowi wartościowe źródło potasu – już 1 szklanka zapewnia 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej tego pierwiastka. Co więcej, pomidory zawierają również duże ilości

likopenu (silnego antyoksydantu), który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Co ciekawe, w pasteryzowanym soku pomidorowym jego biodostępność, a więc przyswajalność, zwiększa się nawet 3-krotnie!

Z tych wszystkich powodów pomidory polecają się na upały! Na zdrowie!
/raf/

Co robić, by nie przytyć na urlopie?

Sezon urlopowy w pełni. Każdy z nas wyjeżdża w wymarzone miejsca, co wiąże się z próbami nowych smaków i potraw. Co jednak zrobić, by wrócić z wyjazdu bez dodatkowych kilogramów?

By nie musieć martwić się o swoją sylwetkę na urlopie, warto zastosować kilka praktycznych zasad. Jedną z nich jest zachowanie regularności w posiłkach. Starajmy się nie wypaść z rytmu spożywania od 3 do 5 posiłków dziennie. Mimo późniejszego wstawania w dni wolne nie należy pomijać śniadania. Rano potrzebujemy energii do dalszego funkcjonowania, więc bardzo istotne jest to by zjeść pierwszy posiłek nie później niż godzinę od przebudzenia. Jedzenie rano śniadania przyczynia się do lepszej kontroli masy ciała, gdyż pozwala uniknąć nagłych spadków energii czy niespodziewanych napadów głodu, których skutkiem jest podjadanie. Ważne jest również to by robić kilkugodzinne przerwy między

posiłkami, by organizm miał czas strawić jedzenie.

Będąc w nowym miejscu próbujemy różnych dań, trzeba jednak pamiętać, że przy komponowaniu posiłku pół naszego talerza powinny stanowić warzywa, na drugiej połowie może znaleźć się to czego zapragniemy. Nie należy pomijać owoców, ale nie mogą stanowić większej ilości niż warzywa. Jeśli na obiad wybieramy się do restauracji, a nie do hotelowej stołówki, dobrze będzie zamówić do dania głównego zestaw surówek. Warzywa w odpowiedniej ilości pozwolą nasycić nasz żołądek co sprawi, że będziemy mogli zjeść mniej kalorycznych potraw naraz. Owoce z kolei nie są tylko zdrową przekąską, ale i też sposobem na nawodnienie i osłodzenie dnia. Można je spożywać niekoniecznie w tradycyjnej formie, czyli krojąc tylko na kawałki, ale możemy wykorzystać je do koktajli czy sorbetów. Minimalna dzienna porcja owoców to 400 g. Można to przełożyć na 1/4 porcji owoców w stosunku 3/4 do porcji



for pixabay.com

warzyw. Pracujący Polacy jedzą zbyt mało owoców i warzyw, które są bardzo potrzebne w codziennej diecie, więc będąc na urlopie warto przemyśleć to, co chcemy zjeść i starać się dodać do posiłku te niezbędne wartości odżywcze.

Na urlopie stawiamy na różnorodność posiłków, o czym zapominamy w codziennym pędzie życia. Mając więcej czasu w dni wolne szukajmy dla siebie ciekawych dań by urozmaicić posiłki. Unikajmy jednak potraw z dużą ilością tłuszczu lub lepkich od cukru. Stawiamy na jakość posiłków. Jeśli będziemy w miejscu, gdzie ser-

wują ryby i owoce morza, korzystajmy z tego tak samo jak z lokalnych owoców i warzyw, które mogą diametralnie różnić się od tych dostępnych w Polsce.

Kolejną ważną zasadą jest picie przede wszystkim wody. Słodkie napoje nie zapewnią nam nawodnienia, a co gorsza dodadzą zbędnych kalorii. Picie w ciągu dnia gazowanych napojów można porównać do zjedzenia równowartości kalorycznego posiłku, dlatego lepiej pić wodę. By nie była ona jednak taką zwykłą wodą można dodać do niej plaster cytryny lub sok z niej, listki mięty czy kawałki arbuza.

W cieplejsze dni należy wypić od 2 do 2,5 litra płynów, w dni upalne od 3,5 do 4 litrów.

Upragniony urlop dla niektórych z nas wiąże się z możliwością leżakowania nad basenem lub plażą, ale chcąc utrzymać wypracowaną sylwetkę nie można spędzić wszystkich dni wolnych na ręczniku. Zażywając ruchu mamy większą szansę na spalanie nadprogramowych kalorii. Pływanie w basenie czy morzu, maszerowanie lub bieganie po okolicy czy ćwiczenia w miejscu to dobre sposoby na relaks i odpoczynek w jednym.

MF



Sprytne triki na plażowanie

Planując wypoczynek na plaży trzeba przygotować się na pewne niewygody, jakie mogą spotkać nas na miejscu. Czy to piasek wszechobecny w naszych rzeczach, brak miejsca do schowania telefonu lub kluczy albo urwane paski od japonek.

Z tymi problemami można sobie oczywiście poradzić, za pomocą codziennych rzeczy, które mamy pod ręką. Zamiast standardowego koca czy ręcznika, lepiej wziąć ze sobą prześcieradło z gumką. Będąc na miejscu wystarczy je rozłożyć na piasku a w rogach postawić cięższe przedmioty jak torebki, plecaki lub lodówkę turystyczną. W ten sposób nie naniesiemy dużej ilości

piasku do miejsca gdzie będziemy siedzieć.

Spacerując po miękkim piasku może się zdarzyć, że nasz japoniek ucierpi jeśli zakopie się w nim za bardzo, przez co jeden z pasków może wyskoczyć z podeszwy i ją naderwać. W takim wypadku poraduje nas zawleczone z puszki po napoju. Odrwany pasek wkładamy do otworu skąd wypadł a na jego koniec zakładamy zawleczkę, jeśli otwór nie jest większy od niej to na pewno poradzi sobie z utrzymaniem japonka na stopie. Aby uniknąć poparzenia stóp od butów pozostawionych na słońcu, lepiej odwrócić je podeszwami do góry, jeśli nie mamy skrawka cienia by tam je pozostawić.

Pobyć na plaży nie może obyć się bez kąpieli w morzu czy chociażby zamoczenia stóp. Chcąc jednak to zrobić musimy zostawić swoje wszystkie rzeczy na brzegu, w tym telefon czy klucze do hotelowego pokoju. Jeśli nie ma z nami rodziny lub znajomych, którzy by mogli pilnować cennych przedmiotów możemy poradzić sobie za pomocą pustej butelki po kremie z filtrem słonecznym lub pustego opakowania po mokrych chusteczkach higienicznych, ale ten trik sprawdzi się jeśli przygotujemy go przed wyjściem na plażę. Wystarczy wziąć odpowiednio dużą butelkę po kremie, naciąć otwór przy korku i włożyć przez niego rzeczy a następnie



for pixabay.com

zakreć. W przypadku opakowania po chusteczkach wystarczy wyciąć zbędna część opakowania, która

znajduje się wewnątrz zatrzaśkowego zamknięcia.

MF

Ogórki nie tylko do jedzenia, czyli ulga dla oczu i skóry



for: Pixabay.com

Ogórki mogą służyć do odchudzania, można je również wykorzystać do przygotowania energetycznego kosmetyku.

Maseczka z ogórka świetnie odżywi i wyrówna koloryt skóry. Oto niezawodne przepisy. Jak ogórek wpływa na skórę? Ogórek nie cieszy się sławą szczególnie wartościowego warzywa. Wiele osób wychodzi z założenia, że składa się przede wszystkim z wody. Tymczasem nie jest to do końca prawda. Oprócz 95% wody, którą zawiera, warzywo to dostarcza mnóstwo prze-

ciwutleniaczy, substancji działających przeciwzapalnie i odżywczo. W ten sposób ogórek pozwala uzyskać gładką i delikatną twarz. Wykazuje właściwości: rozjaśniające, oczyszczające, normalizujące, wygładzające, zmiękczone, tonizujące, nawilżające. Ogórek wykazuje działanie tonizujące w przypadku cery tłustej i nawilżające w przypadku cery suchej.

Maseczka z ogórka – jakich efektów można się spodziewać? Maseczka ogórkowa jest skuteczną siłą jej poszczególnych składników. Rozpatru-

jąc jej działanie bardziej szczegółowo, warto zwrócić uwagę na działanie każdego składnika zawartego w ogórkach. woda – nawilża skórę, sprawia, że staje się ona miękka, gładka, chroni przed suchością i podrażnieniami, witamina A – ma działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, błyskawicznie wzmacnia skórę i chroni ją przed podrażnieniami i niedoskonałościami. witamina C – niezbędna do produkcji kolagenu, który wzmacnia skórę. Neutralizuje negatywny wpływ wolnych rodników mogących przyspieszać starzenie się skóry, witamina



B1 – poprawia krążenie krwi i przepływ cennych substancji odżywczych między komórkami.

Chroni przed stanami zapalnymi i egzemą. biotyna – jej niedobór często negatywnie wpływa na kondycję skóry i włosów. Może doprowadzać do podrażnień, egzem, zakażeń grzybiczych i stanów zapalnych. potas - niedobór potasu może powodować wysuszenie skóry. Maseczka z ogórka dla skóry tłustej – przepis Jak przygotować maseczkę z ogórków? Istnieje mnóstwo przepisów wartych wypróbowania. Dla cery tłustej najlepszy będzie przepis na maseczkę z ogórka przygotowaną na bazie: 1/2 ogórka, który odświeży skórę, usunie z niej nadmiar sebum i brudu, 1 łyżka zmieszanych wcześniej płatków owsianych – działających złuszczeniowo i neutralizującą, 1 łyżka miodu – wygładzającego skórę i działającego kontrolująco na proces złuszczenia skóry. Ogórka blendujemy, łączymy z miodem i płatkami owsianymi. Nakładamy na twarz kolistymi ruchami. Pozostawiamy na skórze przez 10-15 minut. Po tym czasie zmywamy skórę chłodną wodą. Osuszamy skórę. Maseczka z ogórka

dla skóry suchej – przepis Jeśli jesteś posiadaczką skóry suchej, koniecznie wypróbuj ten przepis: 1/2 małego zmiksowanego ogórka, 1 łyżka jogurtu naturalnego. Maseczkę nakładamy na skórę po uprzednim umyciu twarzy ciepłą wodą. Dzięki temu absorpcja aktywnych składników zwiększy się. Nakładać na twarz i pozostawić na niej przez 15 minut. Ta maseczka głęboko odżywia i uspokaja skórę.

Sprawia, że staje się ona gładka i odżywiona. Dodatkowo oczyszcza i pozwala wyregulować pracę gruczołów łojowych. Maseczka z ogórka o działaniu antystarzeniowym Maseczka pozwala spłycić zmarszczki, usuwa drobne przebarwienia, działa kojąco i pozwala wzmocnić barierę naskórkową. 1/2 startego świeżego ogórka łyżka soku aloesowego 1/2 łyżki soku z cytryny Dokładnie mieszamy składniki, nakładamy na skórę i pozostawiamy na niej przez 10 minut. Po tym czasie spłukujemy chłodną wodą i osuszamy skórę ręcznikiem. Ogórek świetnie działa również na zmęczone oczy. Wystarczy pokroić warzywo w plasterki i nałożyć na powieki, by uzyskać efekt szybkiej regeneracji.

Trenuj w

WKKiss
APOLLO

Wejherowskim Klubie Kulturystycznym i Sportów Siłowych Apollo

Plac Jakuba Wejhera 17/15, Wejherowo (wejście od ulicy Wałowej)

Bielenda
Pomyśl o sobie.

Bielenda BIO VITAMIN C 60+
ODŻYWLĄCY KREM PRZECIWMARSZCZKOWY

Bielenda BIO VITAMIN C
Skóra Vitality Booster Effect

WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE i wygraj nagrody

REKLAMA 174/2021/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

Propozycje na letnie sałatki



Podczas upalnych dni nie zawsze mamy ochotę na standardowe kotlety i ziemniaki. W takim wypadku najlepiej sięgać po pełnowartościowe i lekkie sałatki z sezonowych warzyw i innych dodatków. Po takim posiłku będziemy nasyceni i nieociężali.

Kiedy upał doskwiera na zewnątrz odbiera nam ochotę na ciężkie potrawy, przez które stajemy się ospali i apatyczni. Szukając zdrowego i szybkiego zamiennika dla tradycyjnych obiadów najlepiej sięgnąć po sałatki. Dostarczają one nam niezbędnej, dziennej porcji warzyw oraz witamin w nich zawartych. Przyrządzając jednak taką sałatkę należy pamiętać o tłuszczach, potrzebnych do rozpuszczania niektórych witamin.

ŁOSOŚ Z RABARBAREM

Składniki:

- 300 g łososia wędzonego na gorąco
- 1 łodyga rabarbaru
- 120 g mieszanki sałat
- pół pęczka liści botwinki
- 150 g pomidorków cherry

Dressing:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki wody
- sok z cytryny
- sól/pieprz

Przygotowanie:

Łososia należy oddzielić od skóry i wyjąć z niego ości, następnie porwać na mniejsze kawałki. Rabarbar

umyć i obrać ze skóry, pokroić na cienkie plasterki lub w kostkę. Pomidorki również umyć i pokroić. Liście botwinki umyć i włożyć do miski razem z mieszanką sałat, następnie ułożyć łososia, pomidorki i rabarbar. Do mniejszego naczynia wlać oliwę, wodę i sok z cytryny w ilości wedle uznania, wymieszać całość. Dressing doprawić solą i pieprzem. Porcja na jedną osobę.

PIERŚ Z KURCZAKA Z CYTRUSAMI

Składniki:

- 5 sztuk piersi z kurczaka
- ½ sztuki sałaty karbowanej ciemnej
- ½ sztuki sałaty karbowanej zielonej
- 100 rukoli
- 2 pomarańcze
- 200 g pomidorków cherry
- 1 czerwona cebula
- 80 g czarnych oliwek
- 5 łyżek oleju

Dressing:

- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 3 łyżki wody
- sok z cytryny

Przygotowanie:

Mięso należy umyć i lekko rozbić tłuczkiem. W misce wymieszać olej z ulubionymi przyprawami, a całą mieszanką natrzeć mięso. Następnie zamarynowane płyty smażyć na patelni ok. 10 minut by pozostały soczyste. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki, pomidorki pokroić

w ćwiartki, pomarańcze dokładnie obrać i pokroić w cząstki np. ósemki. Cebulę i oliwki pokroić w krążki. Wszystkie składniki włożyć do miski i delikatnie wymieszać. Do mniejszego naczynia dodać składniki dressingu i wymieszać, następnie połączyć sałatkę. Ostudzone mięso pokroić na mniejsze kawałki i ułożyć na sałacie. Porcja na ok. dwie osoby.

MAKARONOWA

Składniki:

- 300 g makaronu penne
- 200 g piersi z kurczaka
- 2 łyżki majonezu
- 3 łyżki keczupu
- 1 łyżka sosu czosnkowego
- 2 świeże papryki w dowolnym kolorze
- 120 g sera żółtego
- 1 czerwona cebula
- 2 ogórki konserwowe

Przygotowanie:

Kurczaka należy dokładnie umyć, osuszyć i pokroić w cienkie, nie za długie paseczki. Na patelni wlać olej i usmażyć. W międzyczasie do garnka wlać wodę, osolic i ugotować makaron. Paprykę pokroić w cienkie paseczki a cebulę w kostkę. Keczup, majonez i sos czosnkowy wymieszaj w mniejszej miseczce. Do większej włożyć po ugotowaniu makaron, usmażoną pierś i dodać warzywa. Całość wymieszać ze zrobionym sosem, doprawić solą i pieprzem jeśli jest taka potrzeba. Porcja na ok. dwie osoby.

PO WŁOSKU

Składniki:

- 1 główka sałaty rzymskiej
- 1 opakowanie mozzarelli mini w kulkach
- 10 sztuk pomidorków truskawkowych
- 4 łyżki oliwy lub oleju roślinnego
- 1 pęczek koperku świeżego
- 1 opakowanie sosu sałatkowego

Przygotowanie:

Sałatę, pomidorki i koperek należy umyć oraz osuszyć. Następnie sałatę porwać na mniejsze kawałki, pomidorki przekroić na połówki lub ćwiartki. Mozzarella wyjąć z opakowania i przekroić. Wszystkie pokrojone składniki włożyć do miski. Do mniejszego naczynia wlać oliwę, letnią wodę i wysypać opakowanie sosu, dodać posiekany koperek i wymieszać, a następnie zalać sałatkę. Porcja na dwie osoby.

MALINY I RUKOLA

Składniki:

- 75 g mixu sałat z rukolą
- 180 g sera feta
- 20 sztuk borówek amerykańskich
- 30 g malin
- 12 sztuk pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie:

Mix sałat należy umyć i osuszyć, tak samo jak maliny, borówki i pomidorki. Ser pokroić w kostkę oraz pomidorki na połówki. Do miski włożyć sałatę, ser, borówki i połowę malin. Drugą połowę włożyć do miseczki lub szklanki i ugnieść na gładki sos, dolać trzy łyżki wody i trzy łyżki oleju, doprawić wedle uznania. Gotowym sosem połączyć sałatę. Porcja na dwie osoby.

MF



skuteczna REKLAMA?

to proste!



Zadzwoń
660 731 138



lub napisz
d.bieszke@expressy.pl

gwe**24**.pl

Mistrzostwa Świata w Fitnessie

GMINA SZEMUD | Rzadko nadarza się okazja spotkać mistrza świata. Niecodziennie też zdobywa się mistrzostwo świata w wieku... 7 lat.

Cezary Reczek, bo o nim mowa, reprezentując Polskę, zdobył mistrzostwo świata w kategorii „Fitness Show Solo Mini 8 years” podczas Mistrzostw Świata w Fitnessie Sportowym WDA, które odbyły się w Budapeszcie w dniach 17-19 czerwca br.

- W tym tygodniu spotkał nas zaś wielki zaszczyt spotkania z naszym młodym mistrzem, mieszkańcem gminy Szemud, który odwiedził nas wraz ze swoją szczęśliwą mamą. Oboje podzielili się z nami swoimi przeżyciami, a my przekazaliśmy drobne upominki i życzyliśmy im wielu kolejnych sukcesów. - odpowiada Urząd Gminy Szemud.

Żeby jednak takie osiągnięcia były możliwe - oprócz talentu -

konieczna jest żelazna dyscyplina i ciężka, niemal codzienna praca, a także podporządkowanie swojego czasu wolnego karierze sportowej młodego człowieka. Przez całą rodzinę.

Te ostatnie elementy są często niewidoczne, albowiem dostrzegamy tylko końcowy efekt. A przecież sami sportowcy mówią, że talent to najwyżej mały procent sukcesu. Podstawą jest ciężka praca.

- Tym bardziej napawa optymizmem fakt, że mamy na terenie naszej gminy tak utalentowanych, pracowitych, a przy tym skromnych młodych ludzi, których można wspierać. Trzymamy kciuki za dalszy rozwój kariery. - dodaje Urząd Gminy.

Źródło: UG Szemud



foto: Kwitniewska Gym./fb

XV Powiatowo – Gminny Plener Rzeźbiarski

GMINA SZEMUD | Gminne Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji w Szemudzie zaprasza mieszkańców i gości w dniach 22 – 26 sierpnia do Kielna, gdzie odbywać się będzie Plener Rzeźbiarski.



foto: UG Szemud

Do 2019 r. plenery odbywały się w Łebnie, przy ówczesnej bibliotece. W 2020, z oczywistych względów, nie odbył się, a w 2021 rzeźbiarze tworzyli w Szemudzie. Ideą organizatorów jest, by jak największa ilość mieszkańców miała szansę obserwować artystów przy pracy. Dlatego w tym roku organizatorzy postanowili, iż plener odbędzie się w Kielnie, na placu vis a vis remizy strażackiej, lub inaczej mówiąc Centrum Muzycznego.

- Jest to miejsce, przy którym wielu z nas bywa codziennie, a nawet kilka razy dziennie, w związku z tym łatwo będzie pamiętać wydarzeniu. Mamy zatem nadzieję, że zechcecie Państwo być, zobaczyć, obserwować - może zakupić dzieła od twórczych rzeźby. Może ktoś odkryje w sobie pasję i zechce uczestniczyć w kolejnych edycjach naszego Pleneru, który wyjąwszy roczną, covidową przerwę, odbywa się od 2006r. Zatem, gdy zaobserwują Pań-

stwo w Kielnie ustawione namioty z logo GCKSiR i usłyszą głośnie brzęczenie pił - będzie to nieomylny znak, że trwa XV Powiatowo – Gminny Plener Rzeźbiarski i że trzeba tam być, by sprawdzić co tam się dzieje. Tym bardziej, że powstawać będą rzeźby przedstawiające postaci z bajek i legend. To temat bliski niemal wszystkim. Zapraszamy również dzieci i młodzież do udziału, gdyż w drugim dniu trwania pleneru tzn. 23 sierpnia, Małgosia Kaszubowska poprowadzi warsztaty z linorytu, właśnie dla młodych ludzi. Warto być, warto skorzystać. W razie pytań lub wątpliwości prosimy zajrzeć na stronę internetową GCKSiR w Szemudzie, gdzie w kalendarzu imprez, lub z zakładce informacje, znajdziecie wszystkie potrzebne wiadomości i numery kontaktowe do organizatorów. Zatem zapraszamy i do zobaczenia w Kielnie! - informuje GCKSiR.

Źródło: UG Szemud

OGŁOSZENIE

97/2022/PR-Media-Group/DB



BURMISTRZ MIASTA RUMI

tel. 58 679 65 00 urząd@um.rumia.pl

RPP.6721.137.2022.IN

Rumia, dnia 29.07.2022 r.

OBWIESZCZENIE

Burmistrza Miasta Rumi o przystąpieniu do sporządzenia zmian miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 oraz art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. 2021 r. poz. 503), oraz art. 39 ust. 1 pkt 1, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029), zawiadamiam o podjęciu:

- uchwały Nr XLII/572/2022 Rady Miejskiej Rumi z dnia 23 czerwca 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, dla obszaru położonego w Rumi przy ul. Św. Józefa,
- uchwały Nr XLII/573/2022 Rady Miejskiej Rumi z dnia 23 czerwca 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego uchwalonego uchwałą Nr V/83/2019 Rady Miejskiej Rumi z dnia 28 marca 2019 r. w rejonie ul. Żeglarzy, dla strefy 02.MW

wraz z przeprowadzeniem strategicznych ocen oddziaływania na środowisko dotyczących zmian miejscowych planów. Załączniki graficzne do ww. uchwał, określające granice przystąpienia do sporządzenia zmian miejscowych planów znajdują się na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Rumi oraz na stronie internetowej www.bip.rumia.pl.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. zmian planów miejscowych oraz do prognozy oddziaływania na środowisko w formie pisemnej do Burmistrza Miasta Rumi na adres: **Urząd Miasta Rumi, ul. Sobieskiego 7, 84-230 Rumia** oraz ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej - w szczególności poczty elektronicznej, bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres e-mailowy: **planowanieprzestrzenne@um.rumia.pl** w terminie **do dnia 30.08.2022 r.**

Wniosek powinien zawierać: nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Rumi.

Namiot zamienił się w mury

GINNA SZEMUD | Na terenie oczyszczalni ścieków w Szemudzie powstaje nowy budynek, który usprawni funkcjonowanie Gminnego Przedsiębiorstwa Komunalnego.



fot. UG Szemud

W tym samym miejscu gdzie znajdowała się wiata namiotowa jest już budynek murowany przygotowany do założenia pokrycia dachowego. 21 lipca na konstrukcji dachu zawisła tradycyjny wieniec, tak zwana wiecha. Namiot był rozwiązaniem tymczasowym, który spełniał swoje zadania, jednak GPK Szemud realizuje coraz więcej przedsięwzięć dlatego było konieczne wybudowanie nowego magazynu technicznego.

- Spółka rozwija się, mamy coraz więcej zadań którym musimy sprostać. Kupujemy kolejne sprzęty do pracy. Dlatego zrodziła się idea pobudowania murowanego garażu wraz z przestrzenią magazynową. Zyskamy przestrzeń do serwisowania sprzętu i pojazdów oraz ich remontu. Hala będzie ogrzewana, mamy tutaj kanał naprawy samochodów oraz będziemy mieli podnośnik - mówi prezes GPK Szemud Bartosz Sadowski.

- Inicjatywa budowy nowego obiektu na terenie oczyszczalni pojawiła się już 3 lata temu i przygotowaliśmy dokumentację projektową. Niestety to trochę trwało. Dzisiaj mamy zwińczenie pewnego etapu. Korona na dachu zostało jeszcze przykryć dach. Myślę, że na jesień będziemy mieli oddany już do użytku GPK bardzo potrzebny budynek. Gromadzimy coraz więcej niezbędnego sprzętu do różnych prac. Dlatego muszą być dla niego godne warunki, aby dbać o ich żywotność - mówi wójt Gminy Szemud Ryszard Kalkowski.

Źródło: UG Szemud

NAGRODY DLA ZDOLNEJ MŁODZIEŻY

GINNA SZEMUD | Podczas XXXVII Sesji Rady Gminy Szemud, Wójt Ryszard Kalkowski uroczystie wręczył stypendia najlepszym absolwentom z gminy.



Nagrodę Wójta Gminy Szemud dla Najlepszego Absolwenta otrzymali:

1. Julia Wojtysiak uczennica VIII klasy Szkoły Podstawowej w Bojanie;
2. Natalia Kowalewska uczennica VIII klasy Szkoły Podstawowej w Częstkwie;
3. Klaudia Elend uczennica VIII klasy Szkoły Podstawowej w Jeleńskiej Hucie;
4. Bartosz Kuśmierk uczeń VIII klasy Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Bohaterów Westerplatte w Kielnie;
5. Mateusz Miłosz uczeń VIII klasy Szkoły Podstawowej im. Partyzantów Kaszubskich w Koleczkowie;
6. Jakub Górecki uczeń VIII klasy Szkoły Podstawowej w Łebieńskiej Hucie;
7. Nikodem Bładowski uczeń VIII klasy Szkoły Podstawowej w Łebnie;
8. Julia Łaga uczennica VIII klasy Szkoły Podstawowej im. mjr H. Sucharskiego w Szemudzie;
9. Maksymilian Merchel uczeń VIII klasy Społecznej Szkoły Podstawowej z Przedszkolem Dobrzewino-Karczemki w Karczemkach.

Każdy wyróżniony absolwent otrzymał nagrodę od Wójta Gminy Szemud w wysokości 1000 zł.

Źródło: UG Szemud

Disney+ bez opłat przez rok

Abonamenty dla bliskich za 1 zł/mies.

z rabatami też przez rok.
Potem razem 58,99 zł/mies.
z rabatami



Abonament za 1 zł/mies. dla Klientów z pierwszym abonamentem min. 44,90 zł/mies. Wymagany zakup telefonu.

plus 
Wybierz swoje wszystko

© 2022 MARVEL i podmioty powiązane. Wszelkie prawa zastrzeżone. Dotyczy wybranych wariantów ofert. Oferta z abonamentem za 55 zł/mies. z rabatem za e-fakturę 10 zł/mies. i rabatem do 1 zł/mies. przez pierwsze 12 miesięcy, a potem 30 zł z rabatem smartDOM 25 zł/mies. i za e-fakturę 10 zł/mies. Warunkiem skorzystania z programu smartDOM i otrzymania Rabatu smartDOM jest zachowanie warunków programu i wyrażenie zgody na przekazywanie danych pomiędzy Cyfrowym Polsatem S.A. a Polkomtelem Sp. z o.o. Szczegóły w Regulaminach z grupy ofert: „PLUS. 6.5”, „Kolejna karta” oraz „smartDOM 5 – Telewizja, Internet, Telefon” na plus.pl Dostęp Disney+ przez rok bez opłat przy zobowiązaniu do korzystania z usługi przez min. 24 miesiące. Opłata od 13. miesiąca 28,99 zł/mies.

**Przyjdź i sprawdź
Wejherowo
CH Jantar (ul. Obrońców Helu 3) | ul. Pucka 10**

Kolejne ważne dofinansowanie

GINNA SZEMUD | Poseł na sejm Piotr Müller przedstawił listę wspartych finansowo projektów w powiecie wejherowskim.



fot. UG Szemud

Gmina Szemud wniosowała o dofinansowanie budowę nowych dróg oraz rozbudowę sieci kanalizacji sanitarnej. Zatwierdzony został ważny projekt dla uskutecznienia ochrony środowiska.

2 mln złotych uzyskała budowa sieci kanalizacyjnej w miejscowości Kielno oraz Warzno. Środki były przeznaczone tylko dla dawnych terenów PGR i tylko te miejscowości spełniły wymagane kryteria.

- Dziękujemy za duże dofinansowanie i liczymy na kolejne pozytywne decyzje dla złożonych przez nasz urząd wniosków. - informuje Urząd Gminy Szemud.

Źródło: UG Szemud

Jeszcze więcej
aktualnych informacji,
wydarzeń sportowych,
kulturalnych i rozrywkowych
z myślą o **mieszkańcach powiatu**
wejherowskiego.



Odwiedź nasz portal

gwe24.pl

Pierwszy Polak w historii

PŁYWANIE | Ekstremalny pływak jako pierwszy Polak w historii przepłynął wpław szkockie jezioro Loch Ness. Podjął się tego wyzwania by zebrać pieniądze na szczytny cel.



fot. UM Rumia

Loch Ness to słynne malownicze jezioro uznane przez Marathon Swimming Hall of Fame za jedno z trzynastu najtrudniejszych do pokonania wpław oraz jedno z trzech najbardziej „potwornych” jezior na świecie. Jest największym objętościowo zbiornikiem słodkowodnym na Wyspach Brytyjskich, swoim kształtem przypomina rzekę – jest długie i wąskie – a w najszerszym miejscu liczy zaledwie 2,7 km. Jego wody mają kolor ciemnej rdzy i bardzo niską przejrzystość z powodu torfu wyplukiwanego przez deszcze z okolicznych wzgórz. To jednak nie wielkość, kształt czy kolor wody przyciągają miliony turystów z całego świata. Swoją sławę zbiornik zawdzięcza Nessie, prawdopodobnie najbardziej znanemu potworowi na świecie.

Przeplnięcie wpław jeziora Loch Ness to nie lada wyzwanie. Do tej pory dokonało tego niespełna 30 osób, a pierwszą z nich była Brenda Sherratt w 1966 roku. Aby zostać zaliczonym do grona zdobywców potwornego akwenu, należy spełnić określone regulaminem warunki. Pływak może być ubrany jedynie w kąpielówkę, okulary i czepki pływackie. Przed zimnem może go chronić jedynie lanolina, czyli mieszanina tłuszczu z wełny owczej i wazeliny. Ponadto nie może dotykać asystującej go łodzi, więc załoga dostarcza mu jedzenie i napoje w bidonach, poprzez wysięgnik. Pływak musi też wyjść na brzeg o własnych siłach.

Piotr Biankowski rozpoczął tę ekstremalną misję 22 lipca o godzinie 6:58 czasu polskiego, startując z plaży w miejscowości Lochend. Po 37 kilometrach zmagani z wyjątkowo zimnymi wodami Loch Ness osiągnął brzeg w Fort Augustus, gdzie dotarł o godzinie 19:14. Pokonanie jeziora zajęło więc rumianinowi 12 godzin, 16 minut i 25 sekund. Warunki były niezwykle trudne, sportowiec mierzył się z niską temperaturą wody, spychającym go w stronę brzegu silnym wiatrem, a na końcu nawet z deszczem.

Pływacka próba, zgodnie z obowiązującym regulaminem, została udokumentowana przez oficjalnego

przedstawiciela British Long Distance Swimming Association. Był nim Kevin Murphy, brytyjski sportowiec specjalizujący się w pływaniu na wodach otwartych, 28-krotny zdobywca kanału La Manche, który w 1976 roku sam przepłynął jezioro Loch Ness. Obserwator nie miał żadnych zastrzeżeń.

– Jestem szczęśliwy i dumny, że próba, której się podjąłem, powiodła się. Niska temperatura wody, ograniczona widoczność i deszcz, który zaczął padać na ostatnich kilometrach, nie ułatwiały mi zadania – przyznaje Piotr Biankowski. – Mam wielką satysfakcję z pokonania tak długiego dystansu. To było niezwykle, wyjątkowe przeżycie. Także ze względu na legendę o wodach kryjących niezwykle monstrum.

Piotr Biankowski, mierząc się ze szkockim jeziorem, korzystał ze swojego bogatego doświadczenia. Jako pływak ekstremalny, który rok wcześniej przepłynął kanał La Manche, był solidnie przygotowany.

– Wyzwanie, które sobie postawiłem, było ekstremalne. Kiedy przyjechaliśmy na miejsce, uznaliśmy, że Loch Ness to nie będzie bułka z masłem. Przywitało nas porywistym wiatrem i falami, z których nawet Nessie się nie wynurzył – żartuje Piotr Biankowski. – Ale dogadałem się z nim, w czym pomogli wszyscy wspierający zbiórkę, i kiedy osiągnęliśmy wyznaczoną kwotę, pogoda nieco się uspokoiła i mogłem wystartować. To niezwykle poczucie mocy, które mimo trudnych warunków wstępuje w człowieka, gdy czuje się wsparcie płynące od ludzi o dobrych sercach. Dziękuję za to!

Rumianin, jak zwykle, połączył wyzwanie z ideą pomagania. Tym razem zadedykował swój wyczyn przypadającemu w tym roku jubileuszowi 20-lecia Fundacji Ronalda McDonalda i rodzicom, którzy wspierają swoje dzieci w czasie ciężkiej choroby i długotrwałej hospitalizacji. Sportowiec założył dedykowaną zbiórkę pieniędzy. Dzięki wpłatom darczyńców zakupione zostaną łóżka dla rodziców małych pacjentów szpitali w Wejherowie i Gdyni.

Źródło: UM Rumia

DRUGA EDYCJA TRIATHLONU W SZEMUDZIE

TRIATHLON | Ponad 300 osób rywalizowało 24 lipca w Kamieniu w podczas Luk-Connect Stoneman Triathlon 2022.



fot. poprostu - studio kreatywne

StoneMan Triathlon to cykl imprez triathlonowych dla całych rodzin, który odbywa się na Kaszubach, w województwie pomorskim. Pierwsza edycja odbyła się 26 czerwca w Pucku, 24 lipca zawodnicy ścigali się w Szemudzie, a finał cyklu zaplanowany jest na 13 sierpnia w Wejherowie.

Zawodnicy rywalizowali na dwóch dystansach: SPRINT (750m pływania, 20km jazdy na rowerze, 5km biegu) oraz MEGA (1500m pływania, 40km jazdy na rowerze, 10km biegu).

Najszybszym zawodnikiem na dystansie MEGA był Piotr Pawelczyk. Triathlonista z Gdyni zameldował się na mecie, z czasem 2:03:16.

TOP5 MĘŻCZYZN

1. Piotr Pawelczyk – 2:03:16
2. Piotr Łazaronek – 2:06:22
3. Marek Biegała – 2:07:07
4. Maciej Wołski – 2:13:25
5. Piotr Śliwka – 2:15:26

TOP5 KOBIEC

1. Marta Kalinowska-Biegała – 2:20:39
 2. Ewa Piotrowicz – 2:25:28
 3. Ola Truskolawska – 2:31:13
 4. Dezyderia Pawlak – 2:44:30
 5. Sylwia Lademan-Węsierska – 2:54:35
- Zawody w Szemudzie ukończyłam na trzecim miejscu open. Tym razem rywalki były nie do pokonania. Pływanie odbywało się

w jeziorze Wysoka w Kamieniu na dwóch pętach z wyjściem z wody. Woda była ciepła, boje dobrze widoczne. Rower z dość wymagającą trasą, jak to na Kaszubach, podjazdy, 270 m przewyższeń. Pogoda sprzyjała, nie padało, choć momentami wiatr był odczuwalny. Na biegu były cztery pętle w lesie po 2,5 km także z podbiegiem. 10 km pobiegłam w 44,19 min, więc jestem zadowolona. Sama impreza zorganizowana na wysokim poziomie. Wspaniałe nagrody, super strefa finiszera wraz daniami serwowanymi przez Panie w kaszubskich strojach. Muzyka kaszubska w wykonaniu Zespołu Regionalnego Koleczkowanie umilały nam zawody – opowiadała po starcie Ola Truskolawska.

To była wspaniała niedziela w Kamieniu. Po sportowych emocjach na wszystkich zawodników czekał poczęstunek, liczne atrakcje w strefie expo. Najmłodszy rywalizowali na trasie kids run oraz aquathlonu.

– Impreza nie odbyłaby się bez zaangażowania lokalnej społeczności. Wielkie podziękowania należą się dla gospodarzy imprezy- p. Ryszarda Kalkowskiego, p. Barbary Rzeszewicz, p. Iwony Curlej- Paszke oraz całej lokalnej społeczności zaangażowanej w organizację tego wielkiego wydarzenia. Dziękujemy licznym partnerom i sponsorom, o których na bieżąco informujemy na naszym profilu na Facebooku. - informują organizatorzy wydarzenia.

Źródło: UG Szemud

www.gwe24.pl | redakcja@expressy.pl | www.expressy.pl

REDAKCJA

Al. Zwycięstwa 24, 80-819 Gdańsk, tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Nie odpowiada również za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

ISSN 2544-9591

WYDAWNICTWO, PR Media Group Sp. z o.o. Al. Zwycięstwa 24, 80-819 Gdańsk, NIP: 584-273-75-19, KRS 0000519081

DRUK POLSKA PRESS Sp. z o.o. NAKŁAD 12 000 egzemplarzy

REDAKTOR NACZELNY:

Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:

Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

DZIENNIKARZE:

Monika Fischer
m.fischer@expressy.pl

Katarzyna Laskowska

k.laskowska@expressy.pl

Łukasz Razowski

l.razowski@expressy.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Łukasz Wick

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:

Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.pl

BIURO REKLAM

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



NA JARMARKU
KUPISZ RĘKODZIEŁO
PODOPIECZNYCH
FUNDACJI
ADAPA!

ZIELONE ZAPĘDY WAKACYJNE PÓŁKOLONIE

Zapraszamy na warsztaty kreatywne
i ekojarmarki z lokalnym rękodziełem!

11 SIERPANIA, 14:00-19:00
CUDA Z WYTŁOCZEK

12 SIERPANIA, 14:00-19:00
WAKACYJNE TORBY

13 SIERPANIA, 12:00-17:00
LETNIE PEJZAŻE I JARMARK RĘKODZIEŁA

 Znajdź nas i polub na FB

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl