



# gwe24.pl

26 sierpnia 2022 roku | Nr 34 (763)



## ZAMIEŚĆ REKLAMĘ!

w naszej gazecie

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



Danuta Bieszke | tel. 660 731 138 | [d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)

### Zapraszamy do współpracy



#### MAPA CICHOCIEMNYCH

Niegdyś przedmiot ten był bardzo ważnym elementem strategicznym i pomagał w szkoleniach.

str. 3



#### PRACE NA PRZEMYSŁOWEJ

Ze względu na kolejne etapy budowy drogi została wprowadzona zmiana w organizacji ruchu.

str. 5



#### BEZPŁATNE BADANIA

Mobilne pracownie mammograficzne znowu staną w różnych miejscowościach powiatu.

str. 8

# Węzeł Zryw – podpisana umowa na kolejny etap realizacji

**WEJHEROWO** | Prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt i Wojewoda Pomorski Dariusz Drelich podpisali w obecności Marcina Horały Wiceministra Infrastruktury umowę na realizację kolejnego etapu budowy Węzła Śmiechowo (Zryw). Władze Wejherowa pozyskały na tę ważną inwestycję prawie 18,8 mln zł dotacji z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2022.



WĘZEŁ ŚMIECHOWO

Dzięki tym środkom powstanie bezkolizyjne skrzyżowanie, z tunelem (wiaduktem) pod drogą krajową nr 6 oraz rondo od strony torów kolejowych i sieć dróg dojazdowych o długości około 2 km. Prace rozpoczną się w tym roku, a planowane zakończenie w 2025 r. Inwestorem zadania będzie miasto Wejherowo. Natomiast zgodnie z porozumieniem z lipca 2017 roku, zawartym między PKP PLK S.A. i miastem Wejherowo oraz Powiatem Wejherowskim i Województwem Pomorskim, budowę tunelu pod torami zajmą się i sfinansują PKP Polskie Linie Kolejowe.

## NAJWIĘKSZA INWESTYCJA DROGOWA

Prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt podkreślił, że Węzeł Śmiechowo

(ZRYW) to największa wejherowska inwestycja drogowa, której miasto Wejherowo samodzielnie nie miałyby możliwości zrealizowania z własnych środków, dlatego prowadzono długotrwałe starania o pozyskanie ze środków zewnętrznych.

Pod koniec ubiegłego tygodnia otwarto oferty, które opiewały na kwoty od 51 do 70 mln zł. Dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg do 2025 roku to 18 782 500 zł.

- To olbrzymia i wyjątkowa inwestycja, tak naprawdę przekraczająca możliwości finansowe miasta – mówi prezydent Krzysztof Hildebrandt. - Dzięki zrozumieniu i przychylności miastu osób, takich jak wiceminister Marcin Horała i wojewoda pomorski Dariusz Drelich, ta inwestycja jest realna. Węzeł Śmiechowo (Zryw) to ważna inwestycja, po-



fol. UM Wejherowo

nieważ ze względu na położenie miasta, które na całej swojej długości jest przecięte drogą krajową nr 6 i linią kolejową, obserwujemy olbrzymie utrudnienia w funkcjonowaniu społeczeństwa, biznesu i gospodarki. Dzięki budowie tego bezkolizyjnego węzła rozwiążą się problemy komunikacyjne we wschodniej części Wejherowa, ponieważ połączymy północną i południową część Wejherowa. Ale będzie to także połączenie z powstającą Trasą Kaszubską, bezkolizyjny przejazd dla turystów w stronę miejscowości nadmorskich). Na budowę tego

połączenia czekają także parafianie nowo powstałej parafii św. Karola Boromeusza w Wejherowie, która jest podzielona torami i krajową „szóstką”.

Jak zadeklarował Marcin Horała, wiceminister infrastruktury, programy wsparcia dla samorządów będą dalej działały. Kolejne inwestycje będzie można realizować z rządowym wsparciem.

- Węzeł ZRYW to inwestycja niezwykle ważna dla miasta Wejherowa – mówi Dariusz Drelich wojewoda pomorski. - Budowa tego węzła komunikacyjnego rozładuje korki oraz ułatwi dojazd do

domów, do pracy. Należy też podkreślić wagę tego węzła chociażby ze względu na połączenie z powstającą Trasą Kaszubską, a także sprawniejsza komunikacja województwa z planowaną wkrótce budową elektrowni jądrowej.

Podczas podpisania umowy obecni byli Arkadiusz Kraszkiewicz - zastępca prezydenta Wejherowa, Anna Lewandowska - skarbnik, Bogusław Suwara - sekretarz oraz wejherowscy radni: Jacek Gafka, przewodniczący Rady Miasta, Piotr Bochiński, Henryk Jarosz i Tomir Ponka.

Źródło: UM Wejherowo

## UDANY OBÓZ MŁODYCH KARATEKÓW NAD JEZIOREM MAUSZ

**WEJHEROWO** | Młodzi karatecy z Stowarzyszenia Sportów Walki Shotokan i L.A. powrócili z obozu sportowo - wypoczynkowego w malowniczo położonym ośrodku "Skierka" nad Jeziorem Mausz.



Karatecy przygotowali się pod okiem trenerów Rudolfa Simenaka i Marii Pieper do zbliżających się zawodów. Pogoda dopisała więc i atrakcji z nią związanych nie zabrakło. Dzieci pod opieką wychowawców korzystały ze sprzętu wodnego jaki oferował Ośrodek. Kolonie przebiegły z ogromną dozą zabawy, humoru

i sportu oraz mocą atrakcji zapewnionych przez organizatorów. Karaoke i mam talent zapełniło salę i rozpalilo widownie podczas występów przyszłych artystów scen.

Najwięcej adrenaliny dzieciom sprawiło możliwość zobaczenia na żywo okazów z mini - zoo: jaszczurek, pająków i węży. Dwie atrakcje uzupełniły pobyt na kolo-niach: wyjazd do aquaparku oraz zwiedzenie zamku krzyżackiego w Bytowie. Moc wyróżnień, nagród które były ostodą trudnych treningów karate, organizator mógł zapewnić dzięki wsparciu finansowemu ze strony Urzędu Miejskiego w Wejherowie.

Źródło: UM Wejherowo



# To on przyniósł mapę cichociemnych

**WEJHEROWO** | Od ucieczki z internowania w czasach PRL mieszka w Berlinie, ale co jakiś czas odwiedza Wejherowo. Musiał opuścić kraj, bo z wyrokiem w papierach nie miał szans na godziwą pracę, jak też środków do życia. Maciej Pelowski - to on kilka lat temu przyniósł do wejherowskiego Ratusza mapę cichociemnych, którą teraz można oglądać na stojaku obrotowym za szybą.

Mapa cichociemnych wykonana z jedwabiu prezentowana w Ratuszu to unikat. Wykonano ją z jedwabiu, by po zamknięciu nie uległa zniszczeniu. Otrzymywali ją żołnierze polscy szkoleni podczas II wojny w Szkocji przed zrzutem na terytorium Polski. Nie wiadomo ile z tych map od czasów wojny przetrwało do dzisiaj.

## MAPA CICHOCIEMNYPH

Maciej Pelowski mapę cichociemnych dostał od ciotki, do której trafiła na przechowanie zaraz po wojnie od zaufanej osoby. Długo zastanawiał się nad tym, co zrobić z tym tajemniczym rekwizytem, aby nie uległ zniszczeniu i zapomnieniu. Wiedząc, że w ratuszu jest sala historii przekazał ją sekretarzowi miasta Bogusławowi Suwara. Uważa, że było to dobra decyzja, bo mapa znajduje się za szybą i wszyscy teraz mogą ją oglądać.

Przypomnijmy, że cichociemni, to „duchowi poprzednicy” dzisiejszych żołnierzy GROM rekrutowani wówczas z szeregowych, podoficerów, oficerów, a nawet generałów. Spośród ponad 2,4 tys. ochotników szkolenie ukończyło tylko 606, ale do kraju zostało wysłać połowę z nich - 316 cichociemnych, w tym jedną kobietę. Cichociemnym był m.in. ostatni komendant Armii Krajowej gen. Leopold Okulicki.

## POGMATWANY ŻYCIORYS OPOZYCJONISTY

Przez aktywną działalność w „Solidarności” Maciej Pelowski ma również pogmatwany życiorys. Przed falą strajków sierpniowych pracował w Pucku i działał w spółdzielczości pracy w Gdańsku. Tutaj trafił do Zarządu Okręgu NSZZ Solidarność, a później do Zarządu Krajowego. Po wprowadzeniu stanu wojennego został aresztowany. Przez wiele godzin był przetrzymywany przez milicję w Redzie i Pruszczu Gd., by trafić do Ławy, gdzie ponad 4 miesiące spędził we więzieniu. Później przewieziono go do Kwidzyna a następnie do Strzebielinka, skąd po zatruciu żołądkowym wyładował w wejherowskim szpitalu. Podczas leczenia zainicjował budowę krzyża z drewna brzoźowego w szpitalnej kaplicy. Gdy tylko przyniesiono mu ubranie do szpitala wykorzystał dogodną sytuację i uciekł. Zaczął się ukrywać...

W międzyczasie otrzymał wyrok 3 lat więzienia w zawieszeniu. Nie mając dobrych perspektyw w kraju (był to czerwiec 1983 roku) wyjechał z żoną za granicę, gdzie zamieszkuje do dzisiaj. Co jakiś czas odwiedza Wejherowo i podziwia rozwój miasta. Odwiedza wtedy Ratusz i przygląda się przyniesionej tutaj mapie cichociemnych, która symbolizuje trudną i bolesną historię Polaków.

Źródło: UM Wejherowo



for. UM Wejherowo

REKLAMA

111/2022/PR-Media-Group/DB

DZIAŁKA

# Budowlana NA SPRZEDAŻ

nr 188/53 Dobrzewino, ul. Siewna (gm. Szemud)

Działka jest nieogrodzona, płaska, o regularnym kształcie zbliżonym do prostokąta. Dla wybranego terenu istnieje MPZP - Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego. Teren przeznaczony jest pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną. W okolicy są lub budują się domki jednorodzinne. Działka ma dostęp do drogi publicznej.

Zapraszam  
do kontaktu

883 010 382

m.makac@invilla.pl

<https://invilla.pl/oferty-nieruchomosci/duza-dzialka-budowlana-w-dobrzewinie-k-bojana>

INVILLA

Cena: 324,48 zł/m<sup>2</sup>

**330 000 zł**

Powierzchnia:

**1 017,00 m<sup>2</sup>**

MEDIA:

GAZ, ●

KANALIZACJA, ●

WODA, ●

ENERGIA ELEKTRYCZNA. ●



# Dożynki Gminne

**GMINA SZEMUD** | Okres zbiorów plonów hodowanych już od wiosny dobiegł końca, teraz przyszedł czas by za nie podziękować i świętować.



fot. UG Szemud

- Ciesząc się kolejnymi udanymi zbiorami, ich obfitością i dostatkiem, w imieniu Wójta Gminy Szemud, Ks. Proboszcza Roberta Kaczorowskiego oraz własnym, zapraszam na Dożynki Gminne, które odbędą się 4 września w Szemudzie. Aby zapewnić Państwu możliwość dojazdu, firma PKS zorganizowała bezpłatne prze-

wozy na terenie Gminy Szemud. Rozkład jazdy znajdziecie na stronie internetowej GCKSiR, w miesięczniku „Lesok” oraz otrzymacie go wraz z ulotką informacyjną już na placu dożynkowym. Zapraszamy na 13.00 do kościoła, by tam, jak czynili nasi ojcowie, najpierw dziękować za udane plony Panu Bogu. Potem kolorową pa-

radą udamy się na Plac Dożynkowy i aż do północy cieszyć się będziemy muzyką, tańcem i wzajemną obecnością. - informuj Urząd Gminy.

Wiemy już, iż Sołtysi wraz z Radami Sołectwami szykują wspaniałe pojazdy i wieńce dożynkowe. Komitet Organizacyjny przygotował dla uczestników tego wyda-



rzenia wiele atrakcji: dożynkowy bieg po zdrowie, konkursy wiejskie z nagrodami. Będą karuzela i dmuchane atrakcje dla dzieci. Tradycyjnie będzie się można przebadać w punkcie medycznym, a wraz z Biblioteką Gminną wziąć udział w akcji Narodowe Czytanie. W tym roku romantycznie – „Ballady i Romanse” A. Mickiewicza. Oczywiście będzie co zjeść – ponieważ swoje stoiska przygotowują panie z KGW. Przejazdki czołgiem, zagroda ceramiczną prowadzoną przez ASTiW i Małgosię Kaszubowską. Tu będzie można tworzyć ceramiczne kwiaty, które zdobić będą wioski. Będzie bezpłatna fotobudka, wystrzał armatni, baloniki wznoszące się ku niebu, pokaz laserowy, fajerwerki i wreszcie koncerty i tańce – to wszystko sprawi, iż ta dożynkowa niedziela będzie

miłym wspomnieniem pozostającym dłużej czas w naszej pamięci. Około 15.50 wystąpi Zespół Regionalny „Koleczkowanie”, o 16.05 Orkiestra Dęta Gminy Szemud, o 17.50 wystartuje dożynkowy bieg po zdrowie. O 18.00 widzów będzie bawić kabaret „Czwarta Fala”, o 19.10 wystąpi Mike Rif z zespołem „Cubania”, a o 20.30 będzie można zatańczyć przy muzyce w wykonaniu zespołu „Cliver”. Potem do północy wszystkich będzie czekać już tylko zabawa.

- Będzie co obejrzeć i czego posłuchać, a co najważniejsze będzie czas na spotkania, rozmowy, serdeczność i uśmiech. „Dziel z innymi swój chleb a lepiej będzie ci smakował” powiedział Phil Bosmans. - podsumowują organizatorzy imprezy.

Źródło: UG Szemud

OGŁOSZENIE

128/2022/PR-Media-Group/DB

OGŁOSZENIE

125/2022/PR-Media-Group/DB

Z głębokim bólem i żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

naszego mieszkańca



**JÓZEFA  
KAPCZYŃSKIEGO**

trenera piłki siatkowej,  
odznaczonego medalem „Zasłużony dla Miasta Redy”.

Rodzinie i Bliskim  
wyrazy głębokiego współczucia  
oraz słowa otuchy i wsparcia  
składają:

**Kazimierz Okrój**  
Przewodniczący Rady Miejskiej  
wraz z Radnymi

**Krzysztof Krzemiński**  
Burmistrz Miasta Redy  
wraz z pracownikami

„Umartych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci”.

Wisława Szymborska

Panu

**ANDRZEJOWI  
SOBONIOWI**

Radnemu Rady Powiatu Wejherowskiego

najszczerze wyrazy współczucia i żalu  
z powodu śmierci

**MATKI**



składają

Przewodniczący Rady  
Powiatu Wejherowskiego  
**Józef Reszke**  
wraz z Radnymi

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

# Ruszają prace drogowe na ulicy Przemysłowej

**POWIAT** | W związku z realizacją robót budowlanych na drodze powiatowej na ulicy Przemysłowej w Wejherowie, na odcinku od byłej cementowni do skrzyżowania z ulicą Tartaczną, w dniach od 24.08.2022 r. do 30.11.2022 r. nastąpi zmiana organizacji ruchu.



fot. Starostwo Powiatowe w Wejherowie

Ze względu na charakterystykę prowadzonych prac zmiana organizacji ruchu polegać będzie na całkowitym zamykaniu ruchu na poszczególnych odcinkach. Prace zostały podzielone na trzy etapy:

- etap I - ul. Przemysłowa na odcinku od zjazdu do firmy budowlanej Almaredo do ul. Tartacznej,
- etap II - ul. Przemysłowa i Szkolna - odcinek

w obrębie skrzyżowania ul. Przemysłowej, Szkolnej, Tartacznej,

- etap III - ul. Tartaczna na odcinku ok. 100 m od skrzyżowania z ul. Przemysłową w kierunku drogi krajowej nr 6.

Objazd do zamkniętych odcinków zostanie wyznaczony ul. Tartaczną, drogą krajową nr 6 oraz Przemysłową.

– Bardzo szeroki zakres prac i krótki termin realizacji inwestycji powoduje, że wykonawca zmuszony jest do czasowego zamykania poszczególnych odcinków drogi – wyjaśnia Wicestarosta Jacek Thiel. – Wiązać się to będzie z utrudnieniami dla kierowców, za co przepraszamy.

Źródło: Starostwo Powiatowe w Wejherowie

## Powstanie wyniesione przejście dla pieszych na ul. Brzozowej

**REDA** | Na odcinku ul. Brzozowej od ul. Alei Lipowej do ul. Wiejskiej w Redzie powstaną progi zwalniające mające na celu poprawę bezpieczeństwa.



fot. UM w Redzie

Dotychczas na ul. Brzozowej znajdowało się 6 szykan w postaci wysp z kostki betonowej, które powodowały konieczność ruchu wahadłowego. W ostatnim czasie na wnioski mieszkańców, usunięto 4 szykany oraz zaplanowano wykonanie wyniesienia istniejącego przejścia dla pieszych oraz wyniesienia tarczy skrzyżowania z ul. Bukową i ul. Cypryosową w postaci progu zwalniającego.

Wyżej wymienione urządzenia bezpieczeństwa ruchu drogowego zostaną opatrzone znakami ostrzegawczymi oraz poziomymi. W związku z tym, iż progi będą znajdować się w strefie ograniczonej prędkości do 30km/h, nie zastosowano dodatkowych znaków ograniczających prędkość.

– Mowa o ruchliwej w sezonie letnim drodze z udziałem pojazdów z drogi wojewódzkiej nr 216 omijających dojazd do drogi krajowej nr 6. Usunięcie szykan spowoduje zwiększenie płynności jazdy oraz zwiększy przepustowość ulicy Brzozowej, a także wpłynie na bezpieczeństwo pieszych jak i ruchu samochodowego- mówi Halina Grzeszczuk, zastępca burmistrza Redy.

– Kierując się zdrowiem i życiem użytkowników dróg są poszukiwane najbardziej efektywne, zgodne z najnowszą i najlepszą wiedzą techniczną rozwiązania techniczne i organizacyjne na korzyść bezpieczeństwa użytkowników dróg- dodaje Halina Grzeszczuk.

Zakończenie inwestycji planowe jest na wrzesień 2022 br. Źródło: UM w Redzie

## NOWY PLAC ZABAW W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

**REDA** | W pobliżu Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2, przy ul. Ceynowy w Redzie rozbudowano istniejący plac zabaw.

Zwyczajny projekt Budżetu Obywatelskiego 2022 obejmuje rozbudowę istniejącego już placu zabaw, przy którym znajduje się boisko do piłki nożnej oraz siłownia zewnętrzna. Na nowym placu zabaw umieszczono urządzenia dla dzieci starszych (3-12lat) o pow. ok. 235m<sup>2</sup>. Plac zabaw wyposażony jest w urządzenia umożliwiające prowadzenie różnorodnych form zajęć ruchowych, a w szczególności pokonywania przeszkód, wspinanie, przeskok, przepłyty, zwisy itp. Urządzenia te rozwijają ogólną sprawność fizyczną, umysłową oraz koordynację ruchową.

– Ta część Redy dynamicznie się rozwija w ostatnim czasie, a małych mieszkańców Redy wciąż przybywa. Urządzenia wielofunkcyjne idealnie sprawdzają się w przestrzeni miejskiej. Place zabaw korzystnie wpływają na integrację mieszkańców, natomiast dzieci i młodzież zyskują atrakcyjne oraz bezpieczne



fot. UM w Redzie

miejsce do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu- mówi Halina Grzeszczuk, zastępca burmistrza Redy. – Mieszkańcy Redy głosowali na rozwój stref rekreacji. Powstają strefy do ćwiczeń na powietrzu i place zabaw. W obecnym roku miasto realizuje kolejne projekty Budżetu Obywatelskiego, jednym z nich jest „Podwórko Betlejem-boisko do piłki nożnej”- dodaje Halina Grzeszczuk.

Od 16 sierpnia do 15 września br. mieszkańcy mogą składać propozycje inwestycji i zadań do budżetu na rok 2023. Weryfikacja zgłoszonych propozycji projektów przez Komisję ds. Budżetu Obywatelskiego nastąpi po 16 września. Mieszkańcy będą mogli głosować od 15 do 30 listopada, natomiast wyniki będą ogłoszone do 7 grudnia.

Źródło: UM w Redzie

OGŁOSZENIE

124/2022/PR-Media-Group/DB

**12 MARCA 246  
WEJHEROWO  
TEL. 607 797 256**

**KREDYTY I POŻYCZKI  
w jednym miejscu**



Decyzja nawet w 5 minut!



**Fines**

# skuteczna REKLAMA?

*to proste!*



Zadzwoń  
**660 731 138**



lub napisz  
**d.bieszke@expressy.pl**

**gwe****24**.pl

# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 26 sierpnia 2022



## Ciekawostka

Czy wiesz, że aronia pomaga w zapobieganiu takich chorób jak nadciśnienie, miażdżyca, czy schorzenia oczu. Ponadto aronia posiada przeciwutleniacze, więc pozytywnie wpływa na procesy starzenia się skóry i całego organizmu.



## Nieznane fakty o owocach i warzywach

Po warzywa i owoce sięgamy coraz bardziej świadomie. Moda na zdrowe odżywianie sprawia, że częściej szukamy też informacji o ich właściwościach odżywczych. Tymczasem świat owoców i warzyw to nie tylko witaminy – to także wiele nieoczywistych faktów i anegdot.

### CZOSNEK I BURAK - STRAŻNICY ZDROWIA

Największa moc odżywcza tkwi w najbardziej niepozornych warzywach. Przykładowo pospolite buraki wykazują liczne właściwości prozdrowotne. Pomagają zapobiegać miażdżycy, nadciśnieniu i demencji, a także walczyć z otyłością, anemią oraz działa krwiotwórczo. Z kolei czosnek, znany jako naturalny antybiotyk, hamuje nie tylko objawy przeziębienia, ale też rozwój bakterii gronkowca złocistego, paciorkowca i pałeczki okrężnicy. To jednak nie koniec jego zalet, bo czosnek to warzywny eliksir młodości. Jak podkreśla na stronie apetytna-polskie.com mgr inż. Teresa Sabat z Zakładu Uprawy i Nawożenia Roślin Ogrodniczych Instytutu Ogrod-

nictwa w Skierniewicach, czosnek nie tylko zwalcza wolne rodniki, ale również hamuje powstawanie nowych, przez co opóźnia procesy starzenia się organizmu. Zawiera w swoim składzie bogactwo witamin i składników mineralnych ważnych dla młodzieńczego wyglądu skóry. Poprawiając krążenie krwi, zapobiega powstawaniu żylaków i pajączków na skórze.

### KOLOR PRAWDĘ CI POWIE...

Za intensywne kolory marchewki i pomidora odpowiadają zawarte w nich karotenoidy – w marchwi beta-karoten (prowitamina A), a w pomidorze likopen. Oprócz pięknej barwy dostarczają czegoś więcej – wykazują silne działanie antyoksydacyjne, w tym m.in. ograniczają działanie szkodliwych wolnych rodników, które przyspieszają procesy starzenia się komórek i mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych. Oprócz wspomnianych karotenoidów zawierają tak wiele wartości odżywczych, że dla zachowania dobrego zdrowia i wsparcia układu odpornościowego warto po



nią sięgać codziennie. Za marchwią stoi także niebanalna historia. Popularną pomarańczową odmianę marchwi w XVIII wieku wyhodowali i rozpowszechnili Holendrzy. Mieli w jej promocji interes wizerunkowy – pomarańcz to przecież barwa tamtejszej monarchii.

A co warto wiedzieć o naszych polskich pomidorach? Dla większości konsumentów są one dobrze znane – smaczne, soczyste, niskokaloryczne – zawierają ok. 94% wody, a w ich 100 g jest tylko 19 kcal! Pomidory są także cennym źródłem likopenu – naturalnego przeciwutleniacza z grupy ka-

rotenoidów, którego przyswajalność w przetworach pomidorowych wzrasta przy dodaniu tłuszczu np. dobrej jakości oleju rzepakowego. Warto wspomnieć, że najlepszym jego źródłem jest sok lub sos pomidorowy, ketchup oraz zupa pomidorowa.

/raf/

## Szybki zabieg w przerwie na lunch? Pewnie!

Współczesny zabiegany świat, w którym działamy pod wpływem silnego stresu w pogoni za realizacją kolejnych kontraktów, projektów, dotrzymywaniem terminów, tworzy w naszej psychice ogromną dysharmonię. Często świadomie czy podprogowo dążymy do osiągnięcia balansu z samym sobą. Natura zawsze poszukuje równowagi, podobnie jak my.

Dlatego w samym sercu Gdyni, wśród biurowców, zespół 10 kosmologów i kosmetyczek stworzył wyjątkowe miejsce, w którym odnajdziesz spokój i relaks. W przerwie na lunch, po odwiezieniu dzieci do przedszkola, czy po ciężkim dniu w pracy, nie ważne jaki masz powód, podaruj sobie kilka chwil na odnalezienie harmonii i odprężenie się.

Po przekroczeniu progu, za zamkniętymi drzwiami odgradzającymi Cię od zwirowanej i opresyjnej rzeczywistości. Usiądź na chwilę w wygodnym fotelu w otoczeniu kwiatów i cichej muzyki z filiżanką smacznej kawy i pozwól by przez ten krótki czas ktoś inny zajął się Tobą i sprawił, że Twoja skóra i cia-

ło w połączeniu z umysłem nabrały kojącej energii.

W obiekcie znajdują się dwa niezwykle wygodne stanowiska do pedicure. Zanurcz się w wygodnych fotelach z kieliszkiem wina, które zachwyca smakiem i aromatem. Oba stanowiska pracują jednocześnie, więc na wizytę możesz wybrać się z przyjaciółką lub koleżanką z pracy i połączyć zabieg ze spotkaniem towarzyskim.

Dla wielu kobiet, a także co nie budzi już żadnego zdziwienia w społeczeństwie, co raz większego grona mężczyzn. Kreowanie dobrego wizerunku podczas spotkań biznesowych czy towarzyskich staje się kluczowe. Jesteśmy co raz bardziej świadomi tego, że to jak postrzegają nas inni, już na początku rozmowy często pozwoli nam na dodanie sobie kilku punktów w drodze do osiągnięcia naszego celu. Pierwsze wrażenie robi się tylko raz więc dlaczego nie zadbać także o kondycję i dobry wygląd naszej skóry? Potrafimy spędzić kilka godzin na odpowiedni dobór naszej garderoby, a często zapominamy o tym, że tak jak umiejętnie dobrane buty do na-



foto: freepik.com

szej kreacji, tak zadbane dłonie czy paznokcie są naszą wizytówką i wiele mogą przekazać rozmówcy o nas samych. Tylko jak mamy znaleźć na to wszystko czas i czy potrafimy wykonać to w zblizony do perfekcji sposób nie powodując poprzez pośpiech i nieodpowiednio dobrane kosmetyki wizerunkowej katastrofy? W większości przypadków, gdy mamy problem z samochodem, nie podwijamy rękawów i nie próbujemy sami wymienić paska rozrządu tylko kierujemy się do wykwalifikowanego mechanika, w który profesjonalny sposób zajmie się usterką. Jesteśmy doskonałymi specjalistami w swoich dziedzinach i nie musimy znać się na wszystkim. Dzisiejszy świat pozwala nam na korzystanie z usług ludzi, którzy potrafią rozwiązywać za nas w sposób satysfakcjonujący nasze problemy. Oczywiście, jeśli znajdziemy odpowiednie miejsce i zdecydujemy się zaufać personelowi z bogatym doświadczeniem. Dlatego w salonie urody Feliz wychodząc naprzeciw potrzebom kobiet i mężczyzn ceniących sobie czas powstała specjalna dedykowana oferta szybkich zabiegów, które można wykonać nawet w przerwie w pracy, są to zarówno zabiegi relaksacyjne jak i intensywniejsze z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii. Cienie na naszej twarzy po nieprzespanej nocy, złamany paznokieć czy pojawiająca się niespodziewanie niedoskonałość przed popołudniowym istotnym spotkaniem? Dobrze

dobrany profesjonalny makijaż biznesowy, który nie zajmie więcej niż 30 minut, pomoc zdolnej manikiurzystki to szybkie i bezstresowe sposoby na poradzenie sobie z życiowymi złośliwościami, które kąśliwym zrządzeniem losu mają przykrą tendencję pojawiać się na krótko przed ważnymi dla nas wydarzeniami.

Świadomość tego, że najdroższą walutą na świecie jest czas, sprawiła, że szybkość w połączeniu ze skutecznością w wykonywanych zabiegach przynosi niemal natychmiastowy efekt. Kosmologodzy i kosmetyczki z „Salonu Feliz” dzięki ogromnemu doświadczeniu i wiedzy jakie zdobyły przez lata, każdego dnia świadczą kompleksowe usługi specjalizując się w technikach skojarzonych zwłaszcza z zakresu modelowania sylwetki. Salon ma bardzo rozbudowaną galerię urządzeń, bo to właśnie dzięki połączeniu energii różnych aparatów kosmetycznych uzyskuje się najlepsze efekty zabiegów. W ostatnim czasie bardzo popularne jest np. łącznie Kriolipolizy kontrastowej z falą uderzeniową. Zastosowanie fali zwiększa efekt zabiegu od kilku do kilkunastu procent. Wszystkie zabiegi dobierane są indywidualnie do potrzeb klienta, terapie poprzedzone są zawsze bezpłatną konsultacją, na której zbadany zostanie dokładnie stan skóry, porozmawiacie o możliwościach i przewidywanych efektach zabiegu.

W gabinecie warto również zanurzyć się w świecie SPA który ma szeroki wachlarz możliwości różnego rodzaju masaży.

Po ciężkim dniu w pracy czujesz ból pleców, karku czy głowy? Na te dolegliwości pomoże masaż klasyczny, który dzięki swojej technice ukoji ból i pomoże w odnalezieniu swojego balansu. W gonitwie codziennego życia warto zadbać o harmonię ciała i umysłu. Masaż relaksacyjny odpręży ciało i zregeneruje umysł. W połączeniu peelingu oraz maski nawilżającej odżywisz swoje ciało w błogim odprężeniu.

Z pewnością pokochasz masaż Kobido, który dzięki niezawodnym technikom pozbędzie się napięć mięśniowych oraz ujędrni skórę, pobudzi mikrokrążenie, kolagen oraz elastynę. Zniweluje zmarszczki oraz bruzdy. Dzięki jednej wizycie poczujesz się zrelaksowana, odprężona, a Twoja skóra napięta i ujędrniona.

Oferta bogata jest również w pielęgnację twarzy, znajdują się w niej zarówno zabiegi delikatne, bankietowe jak i bardziej inwazyjne mające na celu przebudowanie skóry.

Odwiedź koniecznie to nowe miejsce na mapie Gdyni i oddaj się w ręce profesjonalistek. Zrób coś dla siebie, już dziś!

JS



# Zdrowe włosy to nie tylko zasługa kosmetyków

Mocne i odżywione włosy to efekt jaki osiągniemy nie za sprawą tylko dobranych kosmetyków, ale i też odpowiedniej diety. Nie da się tego jednak osiągnąć w błyskawicznym tempie, do tego potrzebny jest czas.

Połączenie multiwitaminy raz w tygodniu nie poprawi stanu włosów, najlepiej sprawdzi się zbilansowana dieta i kilka rad dotyczących codziennej pielęgnacji i stylizacji. By dodać włosom blasku i objętości, warto stosować się do poniższych rad.

Włosy należy myć nie więcej niż 4 razy w tygodniu, łagodnym szamponem i nakładać lekką odżywkę. Częściej myć włosy w przypadku mocniejszego przetłuszczania.

Odżywkę stosować po każdym myciu włosów, maskę natomiast maksymalnie dwa razy w tygodniu.

Preparaty stosowane na włosy i skórę głowy powinny zawierać jak najmniej parawanów i sulfatów, które mogą uszkodzić łuskę włosa.

By włosy po umyciu było łatwiej rozczesać, należy zrobić to na sucho przed ich zmoczeniem. Włosy należy przeczesać dopiero, kiedy włosy podeschną trochę po kąpiel.

Do mycia zalecana jest letnia woda, a nawet zimna.

Odżywkę nakładaj nie na całe włosy, tylko końcówki by nie obciążać całej struktury.



for pixabay.com

Do czesania najlepiej używać szczotki z naturalnego włosia, która rozprowadza sebum nadając blask pasmom. Do rozplątывania kołtunów używaj grzebienia o szeroko rozstawionych ząbkach.

Ważne jest systematyczne masowanie skóry głowy i włosów przy pomocy ciepłego olejku kokosowego lub oliwy z oliwek, co pobudzi

krążenie i porost. Po masażu zostaw olejek od 15 do 30 minut, za nim umyjesz włosy.

Dieta to również bardzo ważny punkt w pielęgnacji włosów. Organizmowi należy dostarczać niezbędnych składników odżywczych, którymi posilają się również włosy.

Nadmierna stylizacja przy użyciu

farb, rozjaśniaczy czy lakierów do włosów niszczy ich strukturę. Jeśli jednak chcemy korzystać z takich zabiegów, należy przyłożyć się szczególnie do pielęgnacji.

Regularne ćwiczenia poprawiają również krążenie w naszym ciele, co sprzyja porostowi włosów. Korzystając jednak z basenu należy zakładać czepek, ze względu na za-

warty w wodzie chlor, który może źle wpływać na pasma.

Pielęgnacja pielęgnacją, ale dieta jest równie ważna. Składniki, które zapewniają zdrowy wygląd włosom, skórze czy paznokciom najlepiej działają jeśli są przyswajane od zewnątrz w postaci zbilansowanych posiłków lub dobranych przez specjalistów suplementów. Przyrost włosów szacowany jest od 6 mm do 1,2 mm każdego miesiąca. Jest to możliwe dzięki zdrowemu odżywianiu, bo jeśli komórki naszego ciała są silne to efekty tego będzie widać również na zewnątrz ciała. Trzeba sobie jednak uświadomić, że nawet najlepsza dieta nie zmieni cienkich i delikatnych pasm w bujne, mocne loki.

Do jadłospisu można włączyć łosoś, który zawiera kwasy omega-3, witaminę B12 i żelazo. Kwasy omega-3 wpływają korzystnie na skórę głowy, przy czym zapobiegają jej wysuszeniu i zmatowieniu włosów. W diecie nie powinno zabraknąć również ciemnozielonych warzyw, takich jak szpinak czy brokuły, które zawierają witaminy A i C, potrzebne do produkcji sebum. W poprawieniu kondycji włosów od zewnątrz przydatne będą też rośliny strączkowe, zawierające białko, żelazo, cynk oraz biotynę. Warto dodawać do posiłków orzechy, w których drzemią kwasy tłuszczowe i cynk. W diecie na włosy nie może zabraknąć jajek i drobiu. Jajka zawierają w sobie biotynę i witaminę B12 – składniki, które wpływają pozytywnie na wygląd włosów.

MF

**Trenuj w**

**WKKiss**  
**APOLLO**

**Wejherowskim Klubie Kulturowym i Sportów Siłowych Apollo**

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

**Dodatek Zdrowie i Uroda dostępny również w wersji internetowej na naszym portalu gwe24.pl**

OGŁOSZENIE

102/2022/PR-Media-Group/DB

**KA MED**

**BADANIA SŁUCHU**

**TESTOWANIE APARATÓW SŁUCHOWYCH**

**www.kamed-aparaty.pl**

**RUMIA ul. Derdowskiego 25**  
tel. 58 771 18 17 kom. 668 648 261

**WEJHEROWO ul. Żeromskiego 2**  
tel. 58 672 16 55 kom. 604 48 68 20

## Joga. Sposób na redukcję stresu



for: pixabay.com

Jest to jeden ze sportów, do którego nie trzeba kupować specjalistycznego sprzętu a wpływa bardzo dobrze na organizm. Uprawianie jogi było modne już ok. 5000 lat temu.

Joga jest systemem ćwiczeń, które mają służyć ciału, duszy i umysłowi w przywróceniu wewnętrznej równowagi. Wywodzi się ona z Indii, gdzie praktykowana było już tysiące lat wcześniej. W czasach obecnych popularność tych ćwiczeń wybiegła już za granicę Indii i uprawiana jest na całym świecie. By zacząć ćwiczyć jogę wystarczy wygodnie się ubrać i rozłożyć matę, ale i ona nawet nie jest konieczna.

Ćwiczenie jogi pozwala na zrelaksowanie się i złagodzenie stresu, który może prowadzić do zmęczenia, obniżenia odporności, bezsenności oraz napięcia mięśni. W codziennym pe-dzie życia warto więc znaleźć chwile

na trening jogi, by nasze zdrowie nie doznało uszczerbków. Pozytywnych skutków uprawiania jogi jest całkiem sporo:

- redukuje stres - następuje to wraz z obniżeniem poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu. Wpływa to pozytywnie na zdrowie psychiczne, zapobiega depresji,
- odpręża, rozluźnia, poprawia nastroj - każda praktyka zakończyta jest savasana, czyli potocznie nazywaną pozycją trupa. W tej pozycji pozbywamy się negatywnych myśli i dogłębnie relaksujemy,
- poprawia oddech - ćwiczenia oddechowe w jodze jak i oddech podczas wykonywania asan (pozycji) są bardzo ważne. Prawidłowe i świadome oddychanie usprawnia pracę płuc i dotlenia odpowiednio mózg. Nauczenie się prawidłowego oddechu pomoże nam w stresujących sytuacjach zapanować nad emocjami,

- dodaje elastyczności - wykonując asany pobudzamy każdą część naszego ciała, zwiększamy zakres ruchowy oraz wzmacniamy mięśnie,
- wspomaga kręgosłup - ćwiczenie jogi uśmierza bóle kręgosłupa i buduje jego mięśnie. Jest to idealna forma treningu dla osób pracujących na siedząco lub mających dolegliwości związane z kręgosłupem. Joga może pomagać też w leczeniu innych chorób, na przykład: obniża ciśnienie tętnicze, chroni przed miażdżycą. Skutecznie poprawia krążenie krwi i redukuje ból stawów i szyi, reguluje gospodarkę hormonalną,
- zwiększa odporność - dotlenie-

nie organizmu, rozciągnięte ciało i poprawa kondycji budują odporność organizmu i wzmacniają ją, dodają energii oraz witalności,

- wspomaga trawienie - jest to szczególnie ważne dla osób chcących zgubić kilka kilogramów. Ćwiczenia jogi przyspieszają przemianę materii, ułatwiają trawienie i zapobiegają wzdęciom.

Asany w jodze można dopasowywać bez problemu do własnej kondycji, wagi ciała czy wieku, są to ćwiczenia dla każdego i nie trzeba do nich specjalnych umiejętności oraz sprzętu. By zacząć swoją przygodę z jogą wystarczy ubrać się wygodnie, pomijając skarpetki, i na podłodze spróbować wykonać kilka pozycji.

Jest to najlepszy sposób by sprawdzić czy taka forma ćwiczeń jest dla nas zachęcająca. W internecie można znaleźć bardzo wiele filmików z różnymi poziomami trudności by każdy mógł wybrać coś dla siebie. Jeśli nie jesteśmy przekonani do jogi, nie musimy kupować od razu maty, wystarczy kawałek podłogi bez wykładziny czy dywanów by gołe stopy miały stabilne podparcie na nawierzchni. Jogę można uprawiać niezależnie od miejsca, w którym się znajdujemy i pogody. Spędzając czas w ulewny dzień w domu możemy wykonywać ćwiczenia wsłuchując się w krople deszczu dudniące o szybę okna lub w słoneczny dzień na trawie w parku.

MF

### Guma: żuć czy nie żuć?

Widząc reklamy popularnych produktów tego typu często słyszymy o jej zaletach i tym, jak polecają ją dentyści. Żucie gumy jednak nie jest tak zdrowe jak przedstawiają to spoty w mediach.

Niewątpliwie guma do żucia ma kilka zalet, które pomagają w utrzymaniu higieny jamy ustnej. Nie należy jednak korzystać z niej za często by sobie poważnie nie zaszkodzić. Zaletami żucia gumy są szybkie oczyszczenie zębów po posiłku, jeśli nie mamy możliwości ich umycia, oraz odświeżenie oddechu.

Dla wielu z nas żucie gumy jest nawykiem, do którego przywiązaliśmy się już tak, że nie zwracamy na niego

uwagi. Przyzwyczajenie to nie jest jednak zdrowe dla zębów. Guma polecana jest przez dentyistów ze względu na zalety wymienione powyżej, jednak nie może być ona stosowana często i za długo. Najlepiej jest korzystać z gum bez cukru, które nie wpłyną negatywnie na stan naszych zębów, i używać jej bezpośrednio po posiłku, gdy nie mamy możliwości umycia zębów. Maksymalny, zalecany czas żucia gumy to 5 minut. Skutki nadużywania gum do żucia to:

- nadmierne ścieranie zębów - podczas żucia gumy narażamy nasze zęby na ciągłe ocieranie się o siebie, co może powodować ich nadwrażliwość oraz narażać je na uszkodzenia,

- ból żuchwy - powodowany jest przez nadwyrężenie stawów i mięśni skroniowo-żuchwowych
- ból głowy w okolicach skroni - może promieniować do uszu i karku, spowodowany jest również nadwyrężeniem mięśni, może się przerodzić w migrenę,
- asymetria twarzy,
- przygryzanie policzków - skutkami tego mogą być stany zapalne i zakażenia jamy ustnej,
- bruksizm - nadmierne zgrzytanie zębów, prowadzące do poważnych uszkodzeń zębów.

Żucie gumy ma jeszcze jeden pozytywny skutek, pomaga w koncentracji. Badania pokazały, że dzieci, które żuły gumę w trakcie robienia



for: pixabay.com

zadań domowych potrafiły lepiej skupić się na wykonywanych zadaniach, niż te dzieci, które w tym czasie nie żuły gumy. Ponadto guma do żucia pomaga w rzucaniu palenia.

Zastępuje w ten sposób odruch sięgnięcia po papierosa, ale i w tym przypadku należy wystrzegać się nadużyć.

MF



## 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 2022r. poz. 176) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2021r. poz. 735 ze zm.) **zawiadamiam, że** na wniosek Wójta Gminy Szemud z dnia 20.05.2022r. uzupełniony w dniu 10.08.2022r., wszczęto postępowanie w sprawie:

**wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej -  
pn.: „Budowa i rozbudowa ul. Strażackiej, ul. Lipowej, ul. Szkolnej, ul. Wschodniej  
i ul. Wejherowskiej w miejscowości Częstkowo, gm. Szemud”**

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

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

- obr. 0003 Częstkowo działki nr ewid.: 30/4 (powstała z dz. nr 30/2), 287/1 (powstała z dz. nr 287), 31/1 (powstała z dz. nr 31), 30/6 (powstała z dz. nr 30/1), 295/5 (powstała z dz. nr 295/1), 100/3 (powstała z dz. nr 100), 297/5 (powstała z dz. nr 297/4), 295/3 (powstała z dz. nr 295/1), 89/6 (powstała z dz. nr 89/2), 88/1 (powstała z dz. nr 88), 70/1 (powstała z dz. nr 70), 69/1, 64/6 (powstała z dz. nr 64/3), 84/2 (powstała z dz. nr 84), 140/3, 141/3, 141/6, 150/4, 150/5, 151/1;

### B. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego dróg innych kategorii (dla rozbudowy drogi powiatowej):

- obr. 0003 Częstkowo działki nr ewid.: 295/6 (powstała z dz. nr 295/1), 146/3 (powstała z dz. nr 146/2), 393/3 (powstała z dz. nr 393/1), 395/1, 38/2 (powstała z dz. nr 38/1), 100/1 (powstała z dz. nr 100), 400/1 (powstała z dz. nr 400), 99/1 (powstała z dz. nr 99), 98/1 (powstała z dz. nr 98), 37/10 (powstała z dz. nr 37/9), 97/1 (powstała z dz. nr 97), 33/1, 33/4 (powstała z dz. nr 33/3), 96/1 (powstała z dz. nr 96), 31/2 (powstała z dz. nr 31), 287/2 (powstała z dz. nr 287), 89/4 (powstała z dz. nr 89/2), 30/5 (powstała z dz. nr 30/1), 28/1 (powstała z dz. nr 28), 293, 87/3, 86/2 (powstała z dz. nr 86/1), 27/1 (powstała z dz. nr 27), 85/1 (powstała z dz. nr 85), 26/1 (powstała z dz. nr 26), 84/1 (powstała z dz. nr 84), 64/5 (powstała z dz. nr 64/3), 295/2 (powstała z dz. nr 295/1), 25/2 (powstała z dz. nr 25/1), 282/1, 287/3 (powstała z dz. nr 287), 89/5 (powstała z dz. nr 89/2), 95/3 (powstała z dz. nr 95/2), 89/7 (powstała z dz. nr 89/2), 95/5 (powstała z dz. nr 95/1), 94/1 (powstała z dz. nr 94), 295/4 (powstała z dz. nr 295/1), 403/5 (powstała z dz. nr 403/2), 403/3 (powstała z dz. nr 403/1), 403/6 (powstała z dz. nr 403/2), 297/6 (powstała z dz. nr 297/4);

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

- obr. 0003 Częstkowo działki nr ewid.: 39, 393/4 (powstała z dz. nr 393/1), 38/3 (powstała z dz. nr 38/1), 100/2 (powstała z dz. nr 100), 37/11 (powstała z dz. nr 37/9), 99/2 (powstała z dz. nr 99), 33/5 (powstała z dz. nr 33/3), 96/2 (powstała z dz. nr 96), 31/3 (powstała z dz. nr 31), 93/7, 93/6, 30/3 (powstała z dz. nr 30/2), 29/2, 29/5, 28/2 (powstała z dz. nr 28), 27/2 (powstała z dz. nr 27), 26/2 (powstała z dz. nr 26), 283, 89/3 (powstała z dz. nr 89/2), 93/5, 95/6 (powstała z dz. nr 95/1), 97/2 (powstała z dz. nr 97), 400/2 (powstała z dz. nr 400), 145/1, 145/12, 144/3, 144/4, 144/6, 152/1, 152/4, 152/5, 276, 300, 157, 158, 143/2, 142, 88/2 (powstała z dz. nr 88), 87/6, 86/3 (powstała z dz. nr 86/1), 85/2 (powstała z dz. nr 85), 72/3, 75/1, 76/2, 75/2, 296/2, 80/8, 80/10, 103/2, 102/4, 102/3, 101/17, 101/15, 101/14, 101/13, 101/8, 101/7, 101/6, 101/5, 101/4, 101/3, 299/3, 150/3, 140/4, 403/7 (powstała z dz. nr 403/2), 403/4 (powstała z dz. nr 403/1), 70/2 (powstała z dz. nr 70);

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.

# Zamieść OGŁOSZENIE!



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

## Anioły są wśród nas

**WEJHEROWO** | W Parku Miejskim w Wejherowie odbył się Festyn „Anioły są wśród nas”. Festyn miał charakter charytatywny, a dochód z wydarzenia zostanie przekazany na rzecz Domu Pomocy Społecznej w Wejherowie.



Organizatorzy przygotowali dla uczestników wiele atrakcji m.in. pokazy sprzętu militarnego, pożarniczego, a także zabawy dla dzieci.

- Mimo deszczu festyn był bardzo udany, dziękujemy wszystkim uczestnikom, władzom miasta i powiatu, OSP z Wejherowa, Batalionowi Dowodzenia Marynarki Wojennej, Rycerzom Kolumba z Gniewina i Wejherowa – mówi s. Zdzisława Walder, dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Wejherowie.

Na scenie wystąpiła m.in. orkiestra dęta z gminy Luzino, Krzysztof Majda - solista z Gdańska, chór Harmonia i orkiestra dęta z Parafii NMP Królowej Polski w Wejherowie. W organizację zaangażowało się także Nadleśnictwo Wejherowo.

Źródło: UM Wejherowo



## OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Rumi

Stosownie do art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.) informuję, iż w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, na okres 21 dni wywieszony został:

1) Wykaz Nr XXVI stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 1552/283/2022 Burmistrza Miasta Rumi z dnia 23 sierpnia 2022 roku obejmujący lokal użytkowy położony w Rumi przy ul. Dąbrowskiego 10A/1, stanowiący własność Gminy Miejskiej Rumia, przeznaczony do oddania w najem w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego najemcy.

2) Wykaz Nr XXVII stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 1553/284/2022 Burmistrza Miasta Rumi z dnia 23 sierpnia 2022 roku obejmujący lokal użytkowy położony w Rumi przy ul. Dąbrowskiego 10B/1, stanowiący własność Gminy Miejskiej Rumia, przeznaczony do oddania w najem w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego najemcy.

Wykazy zamieszczone zostały na stronie internetowej Urzędu Miasta Rumi:  
[www.bip.rumia.pl](http://www.bip.rumia.pl)



# Bezpłatna mammografia

**POWIAT** | Panie w wieku od 50 do 69 lat mogą zarejestrować się na badanie prowadzone w mobilnych pracowniach. Na terenie powiatu pojawi się takich pięć.

Badanie wykonywane jest w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi i nie wymaga się na nie skierowania lekarskiego. Do bezpłatnej mammografii finansowanej przez NFZ uprawnione są Panie od 50 do 69 lat, ubezpieczone, które spełniają jeden z dwóch warunków:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u matki, siostry lub córki lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/i BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte Panie, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Rejestracja na badanie możliwa jest pod numerem telefonu: 58 666 24 44 lub poprzez formularz na stronie internetowej <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED.

Wczesna diagnoza i natychmiastowe rozpoczęcie leczenia daje niemal 100% gwarancję powrotu do zdrowia.

W związku ze stanem zagrożenia epidemicznego oraz w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Pań i personelu medycznego prosimy o zrozumienie dla podjętych środków ochrony oraz o stawienie się na badanie w maseczce ochronnej i w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

Pracownia mobilna będzie stacjonowała w miejscowościach:

- Wejherowo – 12 września w godzinach od 10.00 do 16.20 przy Centrum Handlowym Kaszuby, ul. I Brygady Pancernej Wojska Polskiego 28
- Reda – 12 września w godzinach od 10.00 do 17.00 przy przedszkolu, ul. Łąkowa 27
- Szemud – 13 września w godzinach od 9.00 do 15.00 przy Wiejskim Ośrodku Kultury, ul. Emila Kwidzińskiego 1
- Gniewino – 14 września w godzinach od 9.00 do 15.00 przy Hali Sportowej, ul. Sportowa 3
- Rumia – 15 września w godzinach od 10.00 do 16.00 i 16 września w godzinach od 8.30 do 14.30 przy Hali Widowiskowo-Sportowej MOSiR, ul. A. Mickiewicza 49

źródło: LUX MED Diagnostyka



foto: pexels.com

# Wielkie otwarcie Skillbox

**WEJHEROWO** | Już w najbliższy weekend każda chętna osoba będzie mogła spróbować swoich sił na nowym multisportowym obiekcie. Jest to jedyny taki klub w Trójmieście.



foto: Dawid Milka

Z obiektu mogą korzystać zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli a oferowane tam zajęcia dotyczą dyscyplin takich jak: parkour, akrobatyka, kalistenika czy warsztaty Ninja.

Przez cały weekend będą odbywały się darmowe warsztaty, prowadzone pod opieką doświadczonych trenerów. Na zajęcia obowiązują zapisy elektroniczne, których można dokonać przez facebookową stronę Skillbox – Parkour Ninja Kalistenika. Liczba miejsc jest ograniczona.

Plan wydarzenia:

Sobota, 27.08.2022

- 11:00 - 12:30 - Część oficjalna otwarcia, pokaz zajęć grup reprezentatywnych, czas dla mediów i lokalnych działaczy samorządowych
- 12:30 - Warsztaty parkour dla dzieci w wieku 5-6 lat
- 13:45 - Warsztaty parkour dla dzieci w wieku 6-9- lat
- 15:00 - Warsztaty parkour dla dzieci 10-13 lat
- 16:00 - Warsztaty parkour 13+

- 17:00 - Warsztaty Ninja dla dzieci do 11 roku życia z Jankiem Tatarowiczem
  - 18:00 - Warsztaty Ninja 12+ z Jankiem Tatarowiczem
  - 19:00 - Konsultacja z trenerem Łukaszem Milka- konieczność umawiania- 15 minutowa
  - konsultacja i przypisanie zaleceń ruchowych Niedziela, 28.08.2022
  - 10:00 - 13:00 - Międzynarodowy Festiwal Parkour - Open Gym
  - 13:30 - Warsztaty Akrobatyka i gimnastyka dla początkujących
  - 14:30 - Warsztaty Kalistenika początkujący
  - 15:30 - Warsztaty Parkour/ OCR dla dorosłych
  - 16:30 - Warsztaty mobilność i ruchomość z trenerem Łukaszem Milka zakończone konsultacją trenerską dla chętnych
  - 17:30 - Zamknięcie obiektu
- źródło: Skillbox - Parkour Ninja Kalistenika/fb

# HIP HOP FEST NADCHODZI

**WEJHEROWO** | Na tym wydarzeniu muzycznym nie może zabraknąć fanów dobrego rapu. Na scenie pojawi się wiele talentów.



foto: Wejherowo Hip Hop Fest/fb

Hip Hop Fest to cykliczna impreza, na której można posłuchać niesamowitych brzmień różnych artystów. W tym roku start jest o 17:00 w sobotę, 28 sierpnia w Parku Majkowskiego w Wejherowie. Wstęp jest bezpłatny.

Na scenie wystąpią:

- 17:00 – Stachu
- 17:20 – Młody Cegła
- 17:40 – WN420
- 18:00 – Flonthere
- 18:20 – Azus
- 18:40 – Bojas
- 19:00 – NWS
- 19:20 – NZP
- 20:00 – Hodak
- 21:00 – Donguralesko

Kilka informacji o niektórych artystach: NZP - kolektyw przyjaciół związanych z Wejherowskim niezależnym wydawnictwem muzycznym Projekt Rap Zajawka Interesy. Skład w jakim wystąpią na scenie to JacaNZP

i Borys jako MC oraz EndiNDZ w roli DJ. Na hip hopowej scenie skaczą od 2001 r. Zagrali wiele koncertów przed mainstreamowymi artystami z całej Polski, jak i z zagranicy (Jeru The Damaja, Fokis, Ras Kass). North Wave Sound (NWS) czyli August & Rywal, jest to duet dwójki ziomów, których połączyła zajawa do rapu. Znają się od wielu lat, ale z muzyką wspólnie działają dopiero od 2021. W planach mają wypuścić wspólny mixtape, który premierę będzie miał jeszcze w tym roku.

Bojas, pochodzi z Wejherowa, muzyką zajmuje się od 3 lat. W swoich utworach zawsze stara się zostawić jakąś część siebie i nie tylko. Głównie stara się rozdać wszystkim trochę pozytywnej energii.

Młody Cegła mówi o sobie, że jest głosem swojego pokolenia. To dla niego tworzy utwory, które mają prowadzić przez życie. Młody, ale mentalnie dojrzały.

źródło: Wejherowo Hip Hop Fest/fb

# Konsultacje społeczne

**GMINA GNIEWINO** | Stowarzyszenie Bursztynowy Pasaż wraz z Gminą Gniewino, która jest jego członkiem, serdecznie zapraszają na spotkanie konsultacyjne, które odbędzie się dnia 29 sierpnia 2022 o godz. 17:00 w Domu Sołeckim w Rybnie, ul. Dębowa 7.

Stowarzyszenie Bursztynowy Pasaż przygotowuje się do nowej perspektywy finansowej na lata 2021-2027. W związku z powyższym trwają prace związane z powstaniem Lokalnej Strategii Rozwoju (LSR) obejmującej powyższy okres. Lokalna Strategia Rozwoju musi być napisana wg ściśle określonych zasad. Najważniejszą z nich jest udział lokalnej społeczności w powstawaniu LSR, w tym przeprowadzenie konsultacji społecznych obejmujących zorganizowanie, co najmniej jednego spotkania, na obszarze każdej z gmin planowanej do objęcia LSR. Spotkania konsultacyjne poświęcone są w szczególności analizie potrzeb rozwojowych i potencjału danego obszaru, a także celów strategii, w tym wymiernych celów końcowych dotyczących rezultatów oraz odnośnych planowanych działań.

LSR musi być również ukierunkowana między innymi na zagadnienia dotyczące: inno-



wacyjności, cyfryzacji, środowiska i klimatu, zmian demograficznych ze szczególnym uwzględnieniem starzenia się społeczeństwa oraz wyludnienia obszaru, partnerstwa w realizacji LSR, w szczególności poprzez wspólną realizację przedsięwzięć i projektów.

Tematem spotkania będzie informacja o możliwych zakresach wsparcia w ramach Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność, analiza potrzeb rozwojowych i potencjału danego obszaru, analiza SWOT oraz wspólna dyskusja.

Źródło: UG Gniewino

## BUDOWA BOISKA W ORLU ROZPOCZĘTA

**GMINA WEJHEROWO** | Rozpoczęła się budowa boiska przy szkole podstawowej w Orlu, dzięki czemu znacznie poprawią się warunki dla dzieci uczęszczające do tutejszej szkoły.



fot. UG Wejherowo

Projekt obejmuje wybudowanie wielofunkcyjnego boiska o nawierzchni poliuretanowej o wym. 43x22,4 m. wraz z montażem urządzeń sportowych, budową ciągu pieszego, oświetlenia zewnętrznego oraz elementami małej architektury. W ramach prac przeniesiony zostanie także istniejący plac zabaw. Obecnie trwają prace ziemne związane z demontażem istniejącego zagospodarowania terenu. Inwestycja stanowi jeden z trzech nowych obiektów sportowych, które powstaną w najbliższym czasie w gminie Wejherowo (pozostałe w Górze i Zbychowie). Budowa boiska jest dofinansowana z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Planowany termin oddania wszystkich trzech obiektów to 1 połowa 2023 roku.

Źródło: UG Wejherowo

## 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



plus

Wybierz swoje wszystko

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

© 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

OGLOSZENIE

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](mailto: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](http://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.

# Udany sezon Strongman 2022 w wykonaniu Kacnerskiego

**STRONGMAN** | O aktualnie trującym sezonie Strongman 2022 i przygotowaniach do Mistrzostw Polski U110 z Krzysztofem Kacnerskim zawodnikiem i trenerem personalnym rozmawia Marek Kwiatkowski.



foto: archiwum prywatne

**M.K:** Ostatnie jednak nie były dla Ciebie udane?

**K.K:** Niestety tak, jak większość z czytelników wie, zmagalem się z licznymi kontuzjami. Niektórzy nawet wróżyli mi zakończenie tej drogi i stwierdzali, że nie wrócę już na odpowiednie tory. To był czas kiedy w życiu prywatnym znalazłem inne, ważne jego aspekty a sport, który tak uwielbiam zwyczajnie mi nie wychodził. Postanowiłem się na to nie godzić i przeczekać, pracując ciężko dalej.

**M.K:** I udało się, w 2022 pokazujesz, że to nie jest jeszcze czas na zejście ze sceny.

**K.K:** Chciałoby się powiedzieć „chwilo trwaj jak najdłużej”, ale wiadomo, że nic nie jest wieczne. Cieszę się z tego co udało się do tej pory podczas tego sezonu wywalczyć bo naprawdę nie jest to mało. Na 8 startów tylko 2 razy nie stałem na podium.

**M.K:** To nie koniec, przed tobą naprawdę ważna impreza.

**K.K:** Zgadza się, 28 sierpnia czeka mnie start z Federacji Harlem na Mistrzostwach Polski U110 w Świebodzinie i potem biorę udział w jeszcze jednych zawodach pucharowych. Także cały czas pracuję na to aby wyniki się utrzymywały albo i były jeszcze lepsze. Jednak muszę przyznać, że jestem zwyczajnie zmęczony. Praktycznie cotygodniowe zawody dają w kość i organizm odczuwa, że jest bardzo intensywnie. Jeszcze trochę i zasłużony odpoczynek.

**M.K:** Czy do kategorii U110 musisz przygotowywać się w jakiś szczególny sposób? Na przykład zbijając wagę? Zazwyczaj startujesz przecież w open.

**K.K:** Przygotowania są takie same jak do open, czyli trening, regeneracja na basenie czy saunie, wizyty u fizjoterapeuty, odpoczynek. Wagi zbijać nie muszę, jestem jednym z najmniej ważących zawodników od lat, więc ze spokojem pojedę na kolejne ważenie do kategorii U110 i oczywiście powalczę.

**M.K:** Podzielisz się także z czytelnikami

tym co wydarzyło się na ostatnim Pucharze Polski w Zgierzu, który miał miejsce w ubiegłą niedzielę? Mam na myśli dokładnie powtórzenie przez Ciebie jednej z konkurencji.

**K.K:** Przez istotny błąd techniczny przy ciągnięciu tira sędziego Mariusz Pudziński zezwolił na powtórzenie boju. Wychodziłem do tej konkurencji ponownie jako ostatni. Po jej zakończeniu moimi nogami zawałdnęły tak silne skurcze, że wyciągnęło to ze mnie wszystkie siły. Ból był tak okropny i trwał długo, że nie mogłem wstać z ziemi, ratownicy medyczni za bardzo nie wiedzieli co robić, ale na szczęście wieloletnie doświadczenie Mariusza pomogło mi wrócić do normalnego funkcjonowania i wyszedłem nawet na prezentację po puchar III lokaty, ponieważ czas został poprawiony i wskoczyłem na to miejsce. Łącznie tego dnia jako jedyny zaliczyłem tak naprawdę 7 konkurencji.

**M.K:** Bardzo dziękuję za rozmowę, życzę ci powodzenia w końcówce tego sezonu.

**K.K:** Ja również dziękuję, na pewno się przyda.

## OSIĄGNIĘCIA SEZON 2022:

- Strongman Cup Kamień - I miejsce,
- Puchar Polski Strongman Grudziądz - VI miejsce,
- Puchar Polski Strongman Gołdap - III miejsce,
- Pojedynek Gigantów Miłkajki, Federacja Harlem - III miejsce,
- Pojedynek Gigantów Piła, Federacja Harlem - III miejsce,
- Puchar Polski Strongman Tuchomie - IV miejsce,
- Puchar Polski Strongman Śliwice w parach - I miejsce ze Sławomirem Toczkiem,
- Puchar Polski Strongman Zgierz - III miejsce,

## PLANOWANE:

- Mistrzostwa Polski U110 Świebodzin, Federacja Harlem,
- Puchar Polski Strongman Gorzów Wielkopolski,

**Marek Kwiatkowski:** Przypomnij aktualny sezon, to który już w twojej karierze?

**Krzysztof Kacnerski:** Wychodzi na to, że 17. Można powiedzieć, że przebiegałem w tej dyscyplinie wiele lat.

**Express BIZNESU**

**TOMASZ CHAMERA**

**ŻEGLARSTWO PRZYCIĄGA BIZNES**

**www.expressbiznesu.pl**

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

# Derby powiatu wejherowskiego dla Wikędu Luzino

**PIŁKA NOŻNA** | Wysokim zwycięstwem dla Wikędu Luzino zakończyły się derby powiatu wejherowskiego. W trzeciej serii spotkań w pomorskiej IV lidze luzinianie pokonali Gryfa Wejherowo.



foto: Wikęd Luzino/fb

Spotkanie w Luzinie rozegrane w niedzielę, 21 sierpnia, przy obfitych opadach deszczu mógł podobać się zgromadzonym kibicom. Już od pierwszych minut oba zespoły tworzyły sytuacje podbramkowe. Jednak pierwsze kilkanaście minut należało do przyjezdnych. Najpierw napastnik Gryfa Wejherowo wyprowadził swój zespół na prowadzenie, a w 17. min. na 2:0 wykorzystując „jedenastkę” podwyższył je Maciej Leske.

Po stronie gospodarzy dobre okazje mieli Rafał Siemaszko i Jakub Krefft, ale zatrzymał ich doświadczony Wiesław Ferra. Błąd defensywy Wikędu mógł kosztować ich utratę trzeciej bramki, ale Dampc tym razem nie trafił do pustej bramki. Obraz gry zmienił się w 30. minucie po dwóch zmianach w drużynie gospodarzy i zmianie ustawienia, czego efektem był gol Siemaszki w 42. minucie po dośrodkowaniu Wojciecha Wilczyńskiego

i asyście Krystiana Oplątkowskiego.

Po zmianie stron mecz przebiegał już pod dyktando gospodarzy. Gryfici gubili się w obronie czego efektem były faule. A dwa stałe fragmenty gry znakomicie wykorzystał Mateusz Dąbrowski, który bezpośrednimi strzałami z rzutów wolnych pokonał Ferrę. Wynik meczu na 4:2 w 84. min. ustalił Jakub Krefft po asyście Dąbrowskiego.

Po trzech kolejkach Wikęd Luzino z kom-

pletą punktów jest na 3. miejscu (ma gorszy bilans bramkowy od Arki II Gdynia i Chojniczanki II Chojnice). WKS Gryf Wejherowo z dwoma punktami plasuje się na 16. miejscu.

Kolejna seria spotkań w pomorskiej IV lidze już 24 sierpnia. Gryf na Wzgórzu Wolności podejmie Czarnych Pruszcz Gdański (godz. 18), a klub z Luzina na wyjeździe zagra z GKS Kowale.

## WRÓCILI Z MEDALEM

**PIŁKA NOŻNA** | Ogromny sukces odniosła drużyna Akademii Piłkarskiej „Błękitni” Wejherowo, Roczniak 2013 w Finałowym Międzynarodowym Turnieju.



foto: WAPN „Błękitni” Wejherowo

Wejherowska drużyna rocznika 2013 przebywała kilka dni w Starogardzie Gdańskim, gdzie brała udział w Finale Międzynarodowego Turnieju Piłki Nożnej Deyna Cup. W zawodach uczestniczyło 12 drużyn, które w czerwcu wygrały eliminacje. 5 z nich to Akademie ekstraklasowe, tj. Legia

Warszawa, Lech Poznań, Pogoń Szczecin, Śląsk Wrocław, Jagiellonia Białystok. Udział wzięły cztery drużyny z zagranicy: Łotwa, Ukraina, Gruzja i Litwa, a stawkę uzupełniali: Gedania Gdańsk, Błękitni Wejherowo oraz zespół gospodarzy Beniaminek Starogard.

„Błękitni” młodzi piłkarze pokazali się z najlepszej strony i godnie zaprezentowali swoją Akademię, województwo i miasto. A tak o ich występie wypowiedziała się Akademia: - Od pierwszego spotkania nasi chłopcy grali bardzo dobrze i bardzo pewnie. W każdym meczu byli bardzo zmotywowani i realizowali zadania nakreślone przez trenerów. Widać, że praca na treningach przynosi efekty, a chłopcy mają wielki talent i wielkie serce do gry w piłkę. Miło było słuchać pochwały od trenerów innych drużyn, którzy bardzo chwalili naszych zawodników za grę. Wygrywając między innymi z Lechem Poznań, Śląskiem Wrocław, Jagiellonią Białystok zyskaliśmy wielki szacunek i już dzisiaj zostaliśmy zaproszeni na kolejne mecze z tymi drużynami. Najlepszym bramkarzem turnieju okazał się „Błękitny” zawodnik - Antek Tomaszewski.

Poniżej skład drużyny - brązowych medalistów Deyna Cup: Antek Tomaszewski, Antek Grubba, Tymon Pionk, Bartek Sobiecki, Filip Górzyński, Antek Polański, Tomek Fetta, Kuba Mucha, Miki Bochentyn, Kamil Tarnowski.

**Źródło: Wejherowska Akademia Piłki Nożnej „Błękitni” Wejherowo**

ORGANIZATOR  
**FUNDACJA STRONGMAN**

**28.08.2022**  
START O GODZINIE 16:00  
PLAC JAKUBA WEJHERA

**GOŚCIE SPECJALNY**  
**ARKADIUSZ TAŃCULA**

**SĘDZIA:**  
**KRZYSZTOF RADZIKOWSKI**

**SĘDZIA:**  
**MATEUSZ OSTASZEWSKI**

**WEJHEROWO 2022**  
**STRONGMAN CUP**

**ZAWODNICY: HIRSZ, CYRWUS, PISKORZ, TARAPATA, HOLESIŃSKI, WEJER**

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.  
NAKLAD 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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:  
**Lukasz 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



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



Odwiędź nasz portal

**gwe24.pl**