



# gwe24.pl

9 grudnia 2022 roku | Nr 49 (778)



## „NIERUCHOMOŚCI & WNĘTRZA”

- Mapa inwestycji deweloperów
- Meble z palet - ekologia i oryginalność
- Małe mieszkanie ma wielki potencjał

*Pomagamy w wyborze miejsca do życia.*  
szukaj na [gwe24.pl](http://gwe24.pl)

### Najnowszy numer "Zdrowie i Uroda" str. 7-10



Danuta Bieszke

660 731 138

d.bieszke@expressy.pl

**Zapraszamy do współpracy**



### MISTRZOSTWA SCRABBLE

Na starcie stawilo się 74 uczestników turnieju rankingowego Polskiej Federacji Scrabble.

str. 2



### „CAMERATA MUSICALE”

Chór powstał z pasji śpiewania, która połączyła grupę przyjaciół działających razem już 10 lat.

str. 3



### GALA SPORTU

Wyróżniono na niej sportowców, którzy odnieśli wybitne sukcesy na arenach światowej i krajowej.

str. 15

## Przedstawiciele Gminy Wejherowo z wizytą w hospicjum

**GINA WEJHEROWO** | W sobotę na zaproszenie dyrekcji, przedstawiciele radnych i sołtysów Gminy Wejherowo wraz z kapelą "Zbierańce" odwiedzili podopiecznych Puckiego Hospicjum pw. św. Ojca Pio.



fot. UG Wejherowo

Dyrektor Anna Jochim-Labuda oprowadziła delegację po placówce i zapoznała z jego działalnością, potrzebami i planami. Była to okazja do rozmów z podopiecznymi hospicjum i przekazania niezbędnych artykułów medycznych, pomocnych w zmaganiach z trudną codziennością. Występ kapeli "Zbierańce" umilił pobyt nie tylko podopiecznym, ale również personelowi i wolontariuszom. W imieniu władz gminy sekretarz Małgorzata Niemirska-Thiel przekazała całej załodze puckiego hospicjum podziękowania za ich trudną pracę i miłość, którą wypełniają to miejsce.

Zródło: UG Wejherowo

## UDEKOROWALI CHOINKĘ W URZĘDZIE

**RUMIA** | Tradycję dekorowania choinki, która zdobi Biuro Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Miasta Rumia zapoczątkowano 6 lat temu. W tym roku dokonały tego małe Mikołaje z Niepublicznego Przedszkola „Planeta Uśmiechu”.



fot. UM Rumia

Każdego roku dzieci z innej placówki przedszkolnej są zapraszane do Urzędu w Rumi, aby udekorować choinkę zdobiącą Biuro Obsługi Mieszkańców. Ta tradycja zaczęła się w 2016 roku.

W tym roku magistrat, w dniu Św. Mikołaja, odwiedziło wiele małych Mikołajów z Niepublicznego Przedszkola "Planeta Uśmiechu" mieszczącego się w Rumi na ul. Wybickiego 5.

Dzieci przystroili świąteczne drzewko własnoręcznie przygotowanymi ozdobami oraz zaśpiewały świąteczną piosenkę. Za swoje starania od wiceburmistrza Rumi Piotra Wittbrodta otrzymały drobne upominki.

Zródło: UM Rumia

# I Otwarte Mistrzostwa Redy w Scrabble

**REDA** | W miniony weekend w Fabryce Kultury w Redzie odbyły się I Otwarte Mistrzostwa Redy w Scrabble.



fot. Michał Kaczmarek

Scrabble jest grą słowną przeznaczoną dla 2, 3 lub 4 osób bawiącą wiele pokoleń nieustannie od 1931 roku. Każdy z uczestników losuje siedem płytek z literami o różnej wartości punktowej w sposób niewidoczny dla każdego z pozostałych graczy. Słowa układane są przez poszczególne osoby w formule przypominającej krzyżówkę na planszy o wymiarach 15x15 pól. Gracz rozpoczynający rozgrywkę musi ułożyć pierwsze słowo tak, aby przechodziło ono przez środek, czyli pole H8.

Na starcie stawilo się 74 uczestników turnieju rankingowego Polskiej Federacji Scrabble m. in. z Małego Trójmiasta Kaszubskiego, Trójmiasta, Poznania, Osieleska, Iławy, Pruszkowa, Warszawy, Inowrocławia, Kołobrzegu i Bytomia. Po

oficjalnym otwarciu turnieju, którego dokonali dyrektor Fabryki Kultury Tomasz Wiśniewski oraz Miłosz Wrzałek inicjator i sędzia główny turnieju, uczestnicy ze skupieniem przystąpili do gry. W sobotę rozegrano siedem rund, natomiast w niedzielę kolejnych pięć. W godzinach popołudniowych zakończono turniej wręczeniem nagród, z udziałem radnych Rady Miejskiej w Redzie Teresy Tkaczyk i Leszka Hebel.

Nagrodzeni zostali m. in. statuetkami i grą Scrabble, najlepszy debiutant - Jarosław Cieśla (Reda); nagroda dla najmłodszego uczestnika - Piotr Wanta (11 lat Gdynia); statuetka i voucher do Aquaparku Reda, najlepszy zawodnik z powiatu wejherowskiego - Lucyna Śniadach (Rumia).

Za miejsca 1-3 statuetki i nagrody pieniężne otrzymali: 1 m. Rafał Lenartowski (Gdynia), 2 m. Michał Kolaj (Ostróda), 3m. Dominik Urbacik (Pruszków), były też nagrody specjalne i rzeczowe dla pozostałych zawodników do wyczerpania puli, a otrzymało ich 34.

-Pomimo rywalizacji rozgrywki przebiegały w sympatycznej atmosferze, liczyła się przede wszystkim dobra zabawa - mówi Tomasz Wiśniewski dyrektor Fabryki Kultury.

Organizatorami turnieju była Fabryka Kultury w Redzie oraz Miłosz Wrzałek. Imprezę wsparła firma Majkbud z Pogorza. Już za rok kolejna edycja mistrzostw, które odbędą się w podobnym terminie.

Zródło: UM Reda

## Jubileusz Chóru Appassionato

**GINA GNIEWINO** | W niedzielę 4 grudnia w kościele parafialnym pw. Św. Ottona w Kostkowie odbył się jubileuszowy koncert Chóru Appassionato z Gniewina oraz Pomorskiej Orkiestry Symfonicznej.

Licznie przybyli goście mogli usłyszeć liczne utwory instrumentalno-wokalne, między innymi fragmenty Mszy F-dur op. 41 Józefa Elsnera. Koncert zwińczył obchody jubileuszu 10-lecia powstania Chóru Appassionato. W imieniu wójta Gminy Gniewino Zbigniewa Walczaka gratulacje, wyrazy uznania i życzenia wszelkiej pomyślności na ręce Pani dyrygent i wszystkich członków chóru złożył Dyrektor Centrum Kultury i Biblioteki w Gniewinie Waldemar Szczypior.

Chór powstał w marcu 2012 roku w Gniewinie. Dyrygentem od początku jego istnienia jest Pani Joanna Kurek, absolwentka wydziału Teorii i Kompozycji Akademii Muzycznej w Gdańsku, pedagog Państwowej Szkoły Muzycznej 1 st. w Wejherowie, przez wiele lat związana z rumskim Chórem św. Cecylii oraz chórem Cantores Veierovienses.

Chór bardzo aktywnie uczestniczy w życiu

kulturalnym na terenie województwa, poprzez oprawę muzyczną uroczystości, udział w festiwalach, koncertach. Dodatkowo zapewnia oprawę mszy świętych w okolicznych parafiach.

Pasja, która towarzyszy członkom chóru owocowała licznymi osiągnięciami, wśród których należy wymienić: Brązowe Pasma w Ogólnopolskim Festiwalu Pieśni Maryjnej „Ave Maria” w Chojnicach, III miejsce w I Ogólnopolskim Festiwalu Pieśni Sakralnej "Pater Noster" w Strzeczcu, Srebrne Pasma w Ogólnopolskim Festiwalu Kolęd i Pastorałek w Chełmnie, specjalne wyróżnienie w Pomorskim Festiwalu Pieśni Wielkopostnej w Strzeczcu, Brązowy Dyplom w VIII Ogólnopolskim Konkursie „Ars Liturgica” w Gnieźnie, Złote Pasma w X Jubileuszowym Turnieju Chórów o Kryształowe Serce Chełmińskiej Jesieni, I miejsce na XIV Pomorskim Festiwalu Pieśni Wielkopostnej Kielno 2022 i wyróżnienie na VI Ogólnopolskim Kon-



fot. ks. Adam Lamkiewicz

kursie Pieśni Religijnej "Pater Noster" w Strzeczcu. Chór uczestniczył w Festiwalu Vanezia Music Festival we Włoszech.

Zródło: UG Gniewino

# Wspaniały koncert Cameraty na Jubileusz 10-lecia

**WEJHEROWO** | Rewelacyjnym i porywającym koncertem Wejherowski Chór Mieszany „Camerata Musicale” pod dyktando Aleksandry Janus uświetnił w Filharmonii Kaszubskiej jubileusz 10-lecia chóru.



Z tej okazji Prezydent Miasta Wejherowa Krzysztof Hildebrandt wspólnie z zastępcą prezydenta Arkadiuszem Kraszkiewiczem uhonorowali dyrygentkę Aleksandrę Janus i cały zespół Miniaturą Statuetki Jakuba Wejhera. Prezydent uzasadniając przyznanie wyróżnienia podkreślił, że chór „Camerata Musicale” powstał z pasji śpiewania, a ta szlachetna idea połączyła grupę rozkochanych w śpiewie przyjaciół (co określa jego nazwa). Chór od początku dynamicznie się rozwijał, rozszerzał swój repertuar, podnosił poziom artystyczny, stając się niewątpliwie gwiazdą na firmamencie wejherowskiej kultury. Konsekwentnie budował swoją markę, koncertując w kraju i zagranicą. Ma na swoim koncie prestiżowe nagrody, wyróż-

nienia oraz liczne grono sympatyków, stając się wyjątkowym ambasadorem kultury i dźwięnią promocji Wejherowa.

- Z ogromną satysfakcją i radością, słuchamy Chóru „Camerata Musicale”, który od 10 lat pięknie wpisuje się w kulturę naszego miasta, kontynuując bogatą tradycję chóralistyki w naszym mieście. Koncerty Chóru dodają blasku wielu miejskim uroczystościom, aminione lata są dla chórzystów niewątpliwie powodem do dumy, zarówno dla tych, którzy zaczęli tworzyć jego historię, jak i obecnych, pracujących na dzisiejszy jego wizerunek – mówił prezydent Krzysztof Hildebrandt wręczając także indywidualne Nagrody Prezydenta Miasta dyrygent Aleksandrze Janus i prezes chóru Monice Prochera.

Gratulacje Chórowi w imieniu Starosty Wejherowskiego Gabrieli Lisius złożył również Wicestarosta Jacek Thiel informując, że Rada Powiatu przyznała Chórowi Medal „Za Zasługi dla Powiatu Wejherowskiego”, który został wręczony podczas obchodów Dni Kultury Powiatu.

Podczas koncertu konferansjer Mieszko Weltrowski w imieniu całego zespołu chórzystów podziękował dyrektor WCK Jolancie Rożyńskiej za 10 lat bardzo bliskiej współpracy, a także za udzieloną pomoc w przygotowaniu jubileuszowego koncertu, w którą włączyli się wszyscy pracownicy Filharmonii Kaszubskiej. Jolanta Rożyńska zaznaczyła, że 10-lecie chóru „Camerata Musicale” stanowi ważny wkład w historię Filharmonii Kaszub-



foto: UM Wejherowo

skiej, która w przyszłym roku obchodzić będzie 10-lecie swojej działalności.

Na Jubileuszowy koncert zatytułowany „Sobie i Wam” złożyły się trzy części obejmujące nowoczesną muzykę sakralną, pieśni chóralne różnych rejonów świata, w tym Afryki, oraz przeboje z motywami muzyki zespołów The Beatles i Queen. Chórowi akompaniował i towarzyszył, dając rewelacyjny koncert, znakomity pianista Artur Sychowski oraz inni wykonawcy jak: Marcelina Winczewska - śpiew solo, Patrycja Klein - flet, Oliwia Guziuk - skrzypce, Mateusz Ostapiuk - gitara solowa, Mieszko Weltrowski - gitara basowa i Piotr Smentoch - perkusja.

Publiczność obejrzała i wysłuchała w wersji filmowej jedną z kolęd - z nagranej ostatnio płyty chóru „Kolędy i Pastorałki”, która trafi na rynek jeszcze przed Świętami Bożego Narodzenia. Warto podkreślić, że płyta została nagrana przez zespół instrumentalny pod kierunkiem Cezarego Paciorka w studiu Filharmonii Kaszubskiej przy wsparciu Miasta Wejherowa i wielu sponsorów wspierających działalność chóru „Camerata Musicale”. Należą do nich m.in. Miasto Wejherowo, Powiat Wejherowski, Miasto Puck, Gmina Wejherowo, Lasy Państwowe, w tym Nadleśnictwo Wejherowo.

Po ostatnich dźwiękach koncertu rozległy się długo trwające brawa. W foyer rozentuzjumowani uczestnicy koncertu dzielili się wrażeniami wychwalając ogrom pracy włożony w przygotowanie koncertu oraz wysoki poziom kultury i jakości wykonania.

- Jestem pod wrażeniem tytanicznej pracy, jakiej dokonała pani Aleksandra Janus z członkami chóru w ciągu minionego 10-lecia. Niektórzy, jak sami przyznali w relacji filmowej, dopiero w chórze uczyli się śpiewać pod okiem młodej pani dyrygent. Warto było obejrzeć i wysłuchać tego koncertu. Wielka brawa! - powiedziała pani Elżbieta.

- Ten wspaniały koncert pokazał jak ogromny potencjał drzemie w wejherowskiej społeczności. Dzięki Filharmonii Kaszubskiej i Państwowej Szkole Muzycznej mamy w Wejherowie tak wielu utalentowanych muzyków i śpiewaków - mówi Grażyna Chamera.

Chórzysta Krzysztof Powalka powiedział, że na końcowy efekt jakim był Koncert Jubileuszowy „Sobie i Wam” złożył się kilkumiesięczny okres przygotowań zespołu z czterema próbami tygodniowo w godzinach wieczornych.

Źródło: UM Wejherowo

## KONKURS KULINARNY „GOTUJ Z VIPEM”

**POWIAT** | W Powiatowym Zespole Szkół nr 3 w Wejherowie odbył się konkurs gastronomiczny pod hasłem „Gotuj z Vipem”. Tradycyjnie do udziału w przedsięwzięciu zaproszono znane osoby z regionu. Tematem kulinarnego spotkania była „Tradycyjna kuchnia polska”.

Po raz piąty w PZS nr 3 w Wejherowie odbył się konkurs kulinarny, w którym wzięli udział znani goście, m.in. samorządowcy, przedstawiciele służb mundurowych, placówek oświatowo-wychowawczych oraz pracodawców, w tym Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel, Wójt Gminy Wejherowo Przemysław Kiedrowski czy Dyrektor Powiatowego Zespołu Szkół Specjalnego w Wejherowie Małgorzata Woźniak. Dwuosobowe drużyny (Vip plus uczeń), wyłonione w drodze losowania, miały w ciągu 120 minut przygotować tradycyjne danie kuchni polskiej. Zespoły musiały wykazać się nie tylko kunsztem kulinarnym, ale także kreatywnością, pomysłowością i oryginalnością. Kulinarne zmagania oceniało profesjonalne jury w składzie: Maria Pietrowska – „Oranżeria La Belle” w Wejherowie oraz Sebastian Cichy – restauracja „Konci” w Bolszewie.

– Tradycyjna kuchnia polska to liczne i niezwykle różnorodne przepisy, które wciąż można odkrywać na nowo i przyrządzać na wiele sposobów. Dlatego wraz z Julią przygotowaliśmy jedną z najbardziej rozpoznawalnych, lubianych i wyróżniających polską kuchnię potraw, czyli schabowego według pomysłu Magdy Gessler, podanego z ziemniakami pieczonymi w majeranku i zestawem warzywnym w postaci buraczków i cukinii – mówi Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel. Celem konkursu jest doskonalenie umiejętności kulinarnych, pobudzanie i rozwijanie zainteresowań, inspirowanie do tworzenia receptur nowych potraw oraz aktywizowanie współpracy szkoły z pracodawcami uczniów oraz ze środowiskiem lokalnym.

Źródło: Starostwo Powiatowe w Wejherowie



foto: Starostwo Powiatowe w Wejherowie

## INTELIWENTNE ŚMIETNIKI

**RUMIA** | Na terenie Rumi zainstalowano sześć tak zwanych gniazd z inteligentnymi pojemnikami na śmieci.



fot. UM Rumia

Zakończono montaż inteligentnych śmietników w Rumi, które mają zacząć funkcjonować jeszcze w grudniu. W ramach pilotażowej inwestycji na terenie miasta zainstalowano sześć tak zwanych gniazd z inteligentnymi pojemnikami. Pięć gniazd stało przy budynkach administrowanych przez Spółdzielnię Mieszkaniową „Janowo”, a jedno przy budynkach wielorodzinnych zarządzanych przez miasto. Zorganizowano również spotkania informacyjne z mieszkańcami, podczas których przedstawiona została instrukcja obsługi urządzeń oraz omówiono zagrożenia wynikające z ewentualnego braku poprawy segregacji odpadów. System pozwoli przypisać ilość i rodzaj

generowanych odpadów do konkretnego lokalu. Objęci programem mieszkańcy otrzymali komplet spersonalizowanych naklejek z kodami kreskowymi odpowiednimi dla każdego mieszkania i rodzaju odpadów. Program pozwoli na bieżąco kontrolować masę wytwarzanych odpadów z podziałem na frakcję, ale i zlikwiduje anonimowość oraz zbiorową odpowiedzialność, przez co zmotywuje rumian do segregacji odpadów.

Koszt inwestycji to blisko 5,4 mln zł. Miasto zdobyło na ten cel dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych w wysokości 4,75 mln zł.

**Źródło: UM Rumia**

## Utwardzenie dróg w sołectwach

**GMINA WEJHEROWO** | Zakończyły się tegoroczne prace związane z utwardzeniem dróg w sołectwach w technologii płyt IOMB.



fot. UG Wejherowo



Znaczna część środków przeznaczonych na ten cel pochodziła z funduszy sołeckich. Ulice przeznaczone do modernizacji wskazali sami mieszkańcy w trakcie zebrań wiejskich. Łącznie utwardzono ponad 2235 metrów dróg za kwotę ponad 1,3 miliona złotych.

**KĄPINO:** Wiejska  
**BÓLSZEWO:** Jana, Kręta, Wrzosowa, Kasztanowa, Wierzbowa, Różana, Turkowa  
**GOŚCICINO:** Szeroka, Polna, Leszczynowa, Kasztelańska (wymiana płyt), Wąska  
**GÓRA:** Szkolna  
**GNIEWOWO:** Ogrodowa

**ZBYCHOWO:** Różana  
**NOWY DWÓR WEJHEROWSKI:** Franciszka Sędzickiego, Topolowa  
**BIESZKOWICE:** Brzozowa, Jodłowa  
**WARSZKOWO:** Kalinowa  
**KNIEWO:** Szeroka  
**ORLE:** Ogrodnicza, Makowa, Konopnickiej, Grzybowa (poszerzenie)  
**USTARBOWO:** Jagodowa  
**RESZKI:** Droga do wybudowani  
**SOPIESZYNO:** Wiśniowa  
**źródło: UG Wejherowo**

OGŁOSZENIE

53/2022/PR-Media-Group/DB

OGŁOSZENIE

219/2022/PR-Media-Group/DB

### WEJHEROWO KOMUNIKAT

#### DOTYCZĄCY ORGANIZACJI PRACY URZĘDU MIEJSKIEGO W WEJHEROWIE



#### 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.



### 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 ze zm.) oraz art. 10, 49 i art. 61 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2022r. poz. 2000. ze zm.) **zawiadamiam, że** na wniosek Wójta Gminy Szemud z dnia 27.09.2022r. uzupełniony w dniu 25.11.2022r., wszczęto postępowanie w sprawie:

wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

#### **budowy drogi gminnej pn.: „Budowa ul. Otalżyńskiej w Donimierzu na długości około 360m”**

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

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

- obr. 005 Donimierz działki nr ewid.: 321, 313/1 (313), 337/1 (337), 320/20 (320/1), 320/22 (320/2), 335/6 (335/4), 514/4 (514/3), 318/1 (318), 326/1 (326);

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

- obr. 005 Donimierz działki nr ewid.: 335/1, 336.

\* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się, co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie, która zostanie podjęta w terminie nie krótszym niż 14 dni od daty dokonania się obwieszczenia. Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Wejherowskim po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

Informuje się, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

# Rocznica powstania karty mieszkańca

**WEJHEROWO** | Tłumnie, wesoło i przy dźwiękach fantastycznej muzyki – tak świętowano w Ekofabryce pierwsze urodziny Wejherowskiej Karty Mieszkańca, które były połączone z III edycją Wejherowskich Klamotów.

Wejherowską Kartę Mieszkańca posiada już blisko 5 tys. mieszkańców, którzy posiadają szereg ulg i zniżek dzięki blisko 60. partnerom, którzy wciąż dołączają do programu.

–Zainteresowanie Wejherowską Kartą Mieszkańca jest duże, jedną z przyczyn jest z pewnością atrakcyjna oferta ulg i korzyści, jakie płyną z posiadania karty – mówił prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt. – Dlatego dziękuję wszystkim partnerom, którzy przystąpili do projektu, bez nich nie byłoby tych efektów.

## ULGI, ZNIŻKI I RABATY

Jak podkreślił Arkadiusz Kraszkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa, program przez cały czas rozwija się. – Rok temu, z inicjatywą prezydenta Krzysztofa Hildebrandta, debiutowała w Wejherowie Karta Mieszkańca, a powstała wspólnie z mieszkańcami i dla mieszkańców – mówi Arkadiusz Kraszkiewicz. – Rozpocznaliśmy z dwudziestoma partnerami, dzisiaj jest ich już 60. Wszystkim im bardzo dziękuję. Karta cały czas ewaluje, wciąż wprowadzamy nowe udogodnienia, rabaty i ulgi dla posiadaczy m.in. tańsze bilety do kina, rabaty na wydarzenia i warsztaty w Filharmonii Kaszubskiej, niższe ceny wejść na pływalnię. Otwieramy dodatkowe punkty obsługi wniosków. W tym roku po raz pierwszy w naszych szkołach zorganizowaliśmy półkolonie letnie, a posiada-



czom Karty zaproponowaliśmy atrakcyjne zniżki.

Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa, przypomniała o wirtualnych uprawnieniach do bezpłatnych przejaz-

dów komunikacją miejską dla uczniów szkół podstawowych – „Mój bilet jest zawsze ze mną - w moim telefonie”.

Jak przystało na urodzinowe świętowanie był tort, wykonany przez Cukiernię Rodzin-

ną Wenta z Wejherowa, była loteria podczas której rozlosowano 16 atrakcyjnych nagród ufundowanych przez Partnerów projektu dla posiadaczy Karty. Uczestnicy imprezy mogli zrobić sobie zabawne zdjęcie w foto-

budce oraz zapoznać się z ofertą Partnerów Karty. Podczas urodzin Kartę założyło ponad 30 osób. Na piętrze Ekofabryki odbywały się warsztaty z tworzenia świątecznych wianków, a swoje stoisko miała także wejherowska biblioteka.

## WEJHEROWSKIE KLAMOTY PO RAZ TRZECI

Urodziny Karty połączone były z III edycją Wejherowskich Klamotów, podczas której cały dochód ze sprzedaży przedmiotów do ponownego użycia zasilił konta organizacji pozarządowych. Ekofabryka, otwarta przed rokiem, to wyjątkowe miejsce na mapie Wejherowa. Zrujnowany XIX-wieczny budynek pofabryczny, zamieniony został w nowoczesny kompleks ekologiczny w industrialnym stylu. To miejsce, w którym odpady otrzymują nowe życie poprzez ich recykling i upcykling.

– To, co dla jednych staje się odpadem, dla innych może być cennym przedmiotem: jak np. meble, sprzęty elektroniczne, naczynia, zabawki, książki – mówi Andrzej Gorczycki, prezes Zakładu Usług Komunalnych sp. z o.o. Wejherowie. – Te przedmioty można nam przynieść, a my im damy czwarte "życie", bo będą kolejne edycje tej akcji. W ten sposób pomagamy komuś, ale i sobie, bo w ten sposób dbamy o środowisko.

Źródło: UM Wejherowo

## Przekazano do użytku ronda wraz z infrastrukturą w Koleczkowie i Kamieniu

**GINA SZEMUD** | Dzięki dofinansowaniu z różnych źródeł udało się wykonać dwie ważne inwestycje towarzyszące Trasie Kaszubskiej.

– Dziękujemy za wzorową współpracę całemu zarządowi Powiatu Wejherowskiemu na czele z starostą Gabrielą Lisius oraz Zarządowi Dróg dla Powiatu Puckiego i Wejherowskiego. Dziękujemy Pomorskiemu Urzędowi Wojewódzkiemu na czele z Wojewodą Pomorskim Dariuszem Drelichem oraz rządowi za dofinansowanie dwóch rond w kwocie prawie 3 mln 300 tysięcy złotych. Dodatkowo wymieniliśmy przy rondzie w Kamieniu oświetlenie i zlikwidowaliśmy stare słupy energetyczne. Dzięki współpracy wszystko jest możliwe – informuje Urząd Gminy Szemud.

– Trasa Kaszubska została wybudowana i lauda dzień będzie otwarta. Czekamy z niecierpliwością, dlatego ważne jest aby zapewnić infrastrukturę towarzyszącą. Z budżetu gminy przeznaczaliśmy na ronda 2,2 mln zł. Ronda poprawiają bezpieczeństwo mieszkańców i podnoszą komfort podróżowania. Dziękujemy za dofinansowanie rządowe oraz wsparcie Powiatu Wejherowskiego. Nasza dobra współpraca widoczna jest w wielu inwestycjach. Przystępujemy również do budowy drugiego ronda w centrum Koleczkowa. Inwestycja połączy drogę wojewódzką (ulicę Wejherowską) z ulicą nowo wybudowaną Kieleńską (węzeł Koleczkowo Trasy Kaszubskiej) i budowaną ulicę Chylońską. Otrzymaliśmy wszystkie zgody na budowę i teraz czekamy na dofinansowanie. Będziemy budować z powiatem i województwem – informuje Wójt Gminy Szemud Ryszard Kalkowski.



Finansowanie ronda w Kamieniu:  
Ogólny koszt: 3.274.700,30 zł  
Źródła:  
Udział Gmina Szemud: 1.161.764,11 zł  
Udział Powiat Wejherowski: 660.686,19 zł  
Dofinansowanie z RFRD (Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg): 952.250 zł  
Dofinansowanie z RFIL (Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych): 500.000 zł

Finansowanie ronda w Koleczkowie:  
Ogólny koszt: 3.510.254,50 zł  
Źródła:  
Udział Gmina Szemud: 1.002.847,66 zł  
Udział Powiat Wejherowski: 702.847,67 zł  
Dofinansowanie z RFRD (Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg): 1.297.750 zł  
Dofinansowanie z RFIL (Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych): 506.809,17 zł  
UG Szemud

**Życzenia Świąteczne**

Złóż wyjątkowe  
Życzenia Świąteczne  
w Expressie Powiatu Wejherowskiego

Zadzwoń lub napisz:  
**660 731 138**  
**d.bieszke@expressy.pl**

Pomagamy  
w graficznym  
przygotowaniu  
projektu

# Trwa budowa nowej kotłowni w budynku komunalnym

**REDA** | 14 listopada 2022 roku Gmina Miasto Reda podpisała umowę z firmą PHU Centraterm Tomasz Harazim na budowę kotłowni wraz z instalacją c.o. w budynku komunalnym przy ulicy Leśnej w Redzie.



fot. UM Reda

Umowa opiewa na kwotę 1, 11 mln zł i w wyniku realizacji powstanie budynek kotłowni przylegający do istniejącego budynku mieszkalnego wyposażony w nowoczesny kocioł gazowy z automatyką pogodową zapewniającą jego ekonomiczną pracę.

- W 36 mieszkaniach istniejące źródła ogrzewania (w większości na paliwo stałe) zostaną zastąpione grzejnikami zasilanymi z kotłowni gazowej. Rozwiązanie to znacznie podniesie poziom bezpieczeństwa mieszkańców, a z uwagi na wyeliminowanie źródeł emisji tlenu węgla wpływa korzystnie na środowisko, jest rozwiązaniem bardziej ekologicznym i poprawia komfort użytkownika mieszkań - mówi Halina Grzeszczuk Zastępca Burmi-

stra Miasta Redy.

Instalacje wewnętrzne wykonywane są w technologii stalowych rur zaciskanych typu Mapress. Rozwiązanie to zapewnia odpowiednią wytrzymałość mechaniczną gotowej instalacji jak również sprawia że na etapie montażu nie generuje dużych robót towarzyszących takich jak malowanie, uzupełnianie ubytków tynków, czy sprząatanie. Obecnie firma wykonała fundamenty pod ściany kotłowni oraz 8 instalacji wewnętrznych. Na realizację całości zadania wykonawca ma, zgodnie z umową, 11 miesięcy, co biorąc pod uwagę bieżące zaangażowanie jest realnym terminem.

Źródło: UM Reda

## „REGIONALIA” 2022

**POWIAT** | W Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie odbyły się XVII Regionalne Integracyjne Spotkania Dzieci i Młodzieży Województwa Pomorskiego.



fot. Starostwo Powiatowe w Wejherowie

W wydarzeniu wzięli udział uczniowie z placówek kształcenia specjalnego z regionu, m.in. z Barcic, Damnicy, Gdyni, Słupska, Tczewa i Wejherowa, ze Szkoły Podstawowej w Miłoszewie i Strzeczcu oraz studenci Etnofilologii Kaszubskiej na Uniwersytecie Gdańskim. Podczas części warsztatowej uczestnicy „Regionaliów” pod okiem instruktorów malowali na szkło motywy kaszubskie, tworzyli wyroby z filcu, czerpali papier oraz uczestniczyli w warsztatach muzycznych. - „Regionalia” mają bogatą historię, po raz pierwszy odbyły się w 2000 r. Dzięki tej inicjatywie uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mają możliwość integracji ze środowiskiem rówieśniczym, z uczniami pełnosprawnymi oraz brać udział

w ciekawych warsztatach przybliżających lokalną kulturę - mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius. Organizatorami wydarzenia było Starostwo Powiatowe w Wejherowie, Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie, Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie o/Wejherowo oraz Powiatowy Zespół Kształcenia Specjalnego w Wejherowie. Celem spotkania jest rozbudzanie zainteresowań uczniów niepełnosprawnych intelektualnie kulturą Kaszub, integracja z uczniami szkół ogólnodostępnych, wyzwalanie aktywności uczniów poprzez udział w warsztatach prowadzonych przez twórców kaszubskich i instruktorów oraz zapewnienie uczestnikom pozytywnych przeżyć. Źródło: Starostwo Powiatowe w Wejherowie



**BURMISTRZ MIASTA RUMI**  
tel. (58) 679 65 00 [urząd@um.rumia.pl](mailto:urząd@um.rumia.pl)

RPP.6721.180.2022.MB

Rumia, dnia 09.12.2022 r.

### OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA RUMI o przyjęciu dokumentów

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) zawiadamiam o przyjęciu:

1. Zarządzenia **Nr 1680/410/2022** Burmistrza Miasta Rumi z dnia 06.12.2022 r. w sprawie przyjęcia dokumentu: zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego uchwalonego uchwałą Nr XXVI/335/2012 Rady Miejskiej Rumi z dnia 27 września 2012 r., **dla stref 5.MW/U oraz 8.MW/U1 w rejonie ul. Wiejskiej**, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Informacje o ww. dokumencie:

- zostały umieszczone w publicznie dostępnym wykazie informacji o środowisku i jego ochronie – [www.ekoportal.pl](http://www.ekoportal.pl), na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumi, na tablicy ogłoszeń, w lokalnej prasie;
- wraz z niezbędną dokumentacją był wyłożony do publicznego wglądu w dniach: od 17.06.2022 r. do 17.07.2022 r., od 23.09.2022 r. do 21.10.2022 r., w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, w pok. nr 200;
- w celu umożliwienia udziału społeczeństwa w opracowaniu projektu ww. dokumentu w dniach: 05.07.2022 r., 7.09.2022 r., zostały przeprowadzone dyskusje publiczne nad przyjętymi w projekcie zmiany planu rozwiązaniami;
- każdy kto kwestionował ustalenia przyjęte w projekcie zmiany planu mógł wnieść uwagi w formie pisemnej do dnia dn. 01.08.2022 r., oraz 04.11.2022 r. na adres: Urząd Miasta Rumi, 84-230 Rumia, ul. Sobieskiego 7.

Referat Planowania Przestrzennego  
Urząd Miasta Rumi



### OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Rumi

Stosownie do art. 35 ust. 1 i ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021r., poz. 1899 z późn. zm.) informuję, iż w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, na okres 21 dni wywieszony został Wykaz Nr XXXIV stanowiący załącznik do Zarządzenia Nr 1655/385/2022/A Burmistrza Miasta Rumi z dnia 25 listopada 2022 roku obejmujący nieruchomość zabudowaną oznaczoną jako działka nr 977 obr. 18, położoną w Rumi przy ul. Abrahama, stanowiącą własność Gminy Miejskiej Rumia przeznaczoną do oddania w użytkowanie wieczyste, w trybie bezprzetargowym, wraz z przeniesieniem prawa własności budynków i urządzeń na niej posadowionych, na rzecz Spółki w ramach zorganizowanej części przedsiębiorstwa wnoszonego jako wkład niepieniężny (aport), z przeznaczeniem na cele statutowe tej Spółki.

Wykaz zamieszczony został na stronie internetowej Urzędu Miasta Rumi: [www.bip.rumia.pl](http://www.bip.rumia.pl)

Rumia, dnia 05.12.2022r.

# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 9 grudnia 2022

## Ciekawostka

Czy wiesz, że gałka muskatołowa ma pozytywny wpływ na nasz układ pokarmowy? Działa wspomagająco na produkcję soku żołądkowego, a także przeciwzapalnie. Co więcej poprawia samopoczucie i wspomaga koncentrację.



## Wzmacnianie odporności dzięki herbatom

W obecnym okresie roku bardzo ważne jest by dbać o swoje zdrowie. Przemieszczając się z mroźnego dworu do ciepłych pomieszczeń i na odwrót, nietrudno nabawić się przeziębienia. Pomocne w uniknięciu zachorowania mogą być aromatyczne herbaty.

Herbat jak wiemy jest naprawdę wiele wariacji, więc możemy wybrać tą ulubioną i dodać do niej tylko odpowiednie składniki by stała się ona naszą codzienną tarczą ochronną i pomocą w wzmacnianiu odporności. Najlepiej jednak sprawdzają się te najbardziej podstawowe opcje, czyli czarna lub zielona.

Co więc dodawać do herbat?

Zacznijmy od cytrusów dostępnych w każdym sklepie. Pomarańcza ma w sobie witaminy takie jak: C, A, B, B1, B12 oraz P a oprócz tego związku terpeny, które mają działanie bakteriobójcze i antywirusowe. Cytryna, najbardziej powszechny składnik dodawany do herbaty, zyskał swoją popularność nie bez powodu. Owoc ten zawiera witaminę C oraz flawonoidy pomagające usuwać z organizmu toksyny.

Innymi owocami, o które możemy wzbogacić gorący napar to: czereśnie (wzmacniają system immunologiczny oraz pomagają walczyć z przeziębieniem), jagody (mają właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne dzięki zawartości garbników), jeżyny i czarna porzeczka (działają przeciwgorączkowo oraz rozgrzewająco).

Z przypraw świetnie sprawdzają się do herbaty imbir w korzeniu (bardzo skuteczny w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych dzięki zawartości byliny), anyż (również wspomaga leczenie infekcji oraz nieżytów górnych dróg oddechowych), cynamon (działa antyzapalnie, wspomaga odporność), goździki (zmniejsza aktywność enzymów odpowiadających za powstawanie stanów zapalnych dzięki zawartości eugenolowi, który ma też właściwości przeciwbólowe), rozmaryn (skutecznie rozgrzewa organizm).

By osłodzić trochę nasz napar można dodać miód spadziowy (działa przeciwzapalnie i antybakteryjne), miód lipowy (ma właściwości



antybiotyczne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne), miód wrzosowy (wspomaga leczenie stanów zapalnych jamy ustnej).

Kiedy mamy tak przygotowaną herbatkę możemy pokusić się o dodanie do niej odrobiny tzw. prądu. Jest to nic innego jak alkohol. Do herbatki

najlepiej sprawdzi się rum. Alkohol, w tym przypadku, ma właściwości rozgrzewające i napotne.

MF

## Kremy do twarzy a zimowa aura



fot. pixabay.com

Zbliżająca się zima a wraz z nią spadki temperatury poniżej zera są niekorzystne dla naszej skóry. Cera jak i skóra dłoni oraz całego ciała narażone są na przesuszenia i długotrwałe zacerwienia, co powodują na nich uszkodzenia.

Wychodząc z domu na mroźne temperatury trzeba odpowiednio przygotować naszą skórę. Zwłaszcza osoby z cerą wrażliwą, suchą czy naczynkową muszą przykładać do tego szczególną uwagę. Mróz i wiatr przy nieodpowiednim zabezpieczeniu skóry mogą pogłębiać

tylko jej nieprzyjemne skłonności do szarzenia, wysuszenia się lub powstawania trwałych rumieni czy pęknięcia naczynek. By zapobiec tym skutkom należy używać produktów bogatych w składniki odżywcze dla naszej cery i skóry.

Dla cery suchej i bardzo suchej najlepiej sprawdzą się kremy natłuszczające, które zapewnią wzmocnienie płaszcza hydrolipidowego. Składnikami jakich możemy szukać w kremach o takich właściwościach to: ceramidy, mocznik, cholesterol, skwalan.

Cera naczynkowa również potrzebuje składników natłuszczających, ale również łagodzących podrażnienia, które zmniejszą powstający rumień i wzmocnią naczynka. Najlepiej w składzie kremu szukać witamin A, C, E i K. Powinny się tam znaleźć również oleje np. jojoba, olej konopny.

Dla cery tłustej lub mieszanej nie zaleca się używania bogatych kremów, gdyż mogą one zapychać pory i powodować większe wydzielanie sebum. Do pielęgnacji cery tłustej sprawdzą się więc lżejsze kosmetyki. Wiele składników kremów ochronnych (np. parafina) może przyczynić się do dodatkowego blokowania porów.

W sezonie zimowym warto również zadbować o intensywne nawilżenie twarzy do czego sprawdzą się maseczki w płachcie lub w konsystencji kremu.

MF

## Zimowa aktywność fizyczna



fot. pixabay.com

Mimo, że pogoda za oknem może nie zachęcać do uprawiania sportów są jednak istotne powody, dla których powinniśmy zdecydować się na regularny ruch i ćwiczenia.

Jak wiadomo regularna aktywność fizyczna wspomaga przemianę materii i utrzymuje nasze ciało w dobrej kondycji. Zimą są to bardzo ważne elementy, bo zapobiegają przybieraniu na wagę czy wspierają odporność. Aktywność fizyczna wyzwala również endorfiny, które uratują nas przed popadnięciem w przygnębienie ze względu na szybko zachodzące słońce i krótsze dni. Dla osób nieprzepadających za aktywnością na zewnątrz poleca się wizyty w fitness klubie, gdzie można wziąć udział w zajęciach grupowych z aerobiku, pilatesu, treningu siłowego lub zumbi. Na takie zajęcia warto wybrać się z koleżan-

ką by motywować się nawzajem i poczuć bardziej komfortowo.

Z ćwiczeń, którym możemy oddawać się indywidualnie dobrze sprawdzą się wspinaczka na ściankę, pływanie na basenie, joga w domowym zaciszu, treningi aerobowe jak np. jeżdżenie na rowerze stacjonarnym.

Osoby wolące uprawianie aktywności na zewnątrz nie muszą wcale z tego rezygnować ze względu na zimową aurę, wystarczy odpowiednio się ubrać. By jednak zachęcić zwolenników domowych ćwiczeń warto dodać, że zewnętrzne sporty naturalnie wzmacniają naszą odporność i dobrze jest wybrać się truchtem na spacer.

Zima jest również idealną porą roku by spróbować swoich sił, jeśli mamy taką możliwość, w jeździe na nartach lub nartach biegowych, snowboardzie czy łyżwach.

MF

## Kakao nie tylko na rozgrzanie

Ciepły napój z kakao bardzo często kojarzy się nam z zimowym wieczorem pod kocykiem by się ogrzać i po prostu osłodzić trudy dnia codziennego. Ten napój jednak przygotowany z odpowiedniego kakao ma wiele wartości zdrowotnych, o których wiedzieli już Majowie i Aztekowie.

Kakao do nas, zwykłych konsumentów, najczęściej trafia już w formie obrobionej, czyli w postaci tabletek czekolady, wyrobów czekoladowych, proszku kakaowego czy napojów czekoladowych i wielu innych. W swojej pierwotnej formie jest jednak ziarnem z owocu kaowca właściwego, występującego na terenach Ameryki Południowej, Środkowej oraz Afryce. Największym eksporterem kakao jest Wybrzeże Kości Słoniowej, mające 40% udziałów w światowym rynku. Napój z ziaren kakao już w czasach Majów i Azteków był ceniony za zawartość białek i tłuszczu. Spożywany był najczęściej podczas obrzędów i świąt religijnych, niekiedy ziaren kakao używano jako waluty.



fot. pixabay.com

Nie każda postać kakao jest jednak równie wartościowa. Najwięcej właściwości zdrowotnych posiadają naturalne ziarna kakaowca, czyli takie, które nie zostały poddane obróbkom termicznym i nie posiadają żadnych dodatków np. cukru.

Ponadto, kakao jest m.in. źródłem przeciwutleniaczy, substancji poprawiających nastrój i tych zwiększających popęd seksualny. Zawarte w nim są żelazo, wapń, magnez, fosfor, cynk i potas oraz witaminy A, E,

C oraz witaminy z grupy B. Taka mieszanka składników wspomaga również koncentrację, niweluje stres oraz przyspiesza regenerację organizmu.

Naturalne kakao regularnie spożywane pozwala na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory oraz wspiera organizm w walce z chorobami krążenia. Zawarte w ziarnach kakao polifenole mają działanie przeciwzakrzepowe, obniżają ciśnienie krwi w organizmie, zwiększają przepływ krwi do mózgu, działając pozytywnie na pamięć i kon-

centrację oraz obniżają poziom „złego cholesterolu” w organizmie. Pozytywne działanie ma również na naszą skórę, spowalniając proces starzenia się. Dodatkowo kakao ma właściwości pobudzające, przez zawartość kofeiny.

Jakie więc wybierać produkty, by tych wartości było jak najwięcej? Takie, w których zawartość kakao jest nie mniejsza niż od 70 do 98%, nie zawierają dodanego cukru oraz nabiału.

MF

### Ciekawostka:

Naturalne kakao pozytywnie wpływa na proces odchudzania. Daje poczucie sytości i hamuje apetyt na potrawy słodkie, słone lub tłuste. Epikatechi-  
na zawarta w kakao pomaga spalać zbędny tłuszcz.





# Jak poradzić sobie z opryszczką?



Wirus opryszczki jest czymś co zostaje z nami na całe życie. U niektórych może się on nie ujawnić nigdy, a inni regularnie borykają się z nawrotami bolesnych pęcherzyków.

Do zakażenia opryszczką dochodzi poprzez kontakt z osobą chorą, którą jest w fazie aktywnego rozwijania się wirusa. Jest to dosyć powszechne i najczęściej dochodzi do tego w dzieciństwie, kiedy na przykład napijemy się ze szklanki po mamie, babci czy cioci, która przechodzi opryszczkę. Zazwyczaj wirus zakwita na ustach i jest bardzo zaraźliwy w fazie pojawiania się i gojenia pęcherzyków wypełnionych płynem zawierającym go. W fazie gojenia się rany powstaje strupek, który nie powoduje dużej możliwości zarażenia kogoś. Do zakażenia opryszczką może również dojść podczas kontaktów płciowych z partnerem, u którego wirus mógł się widocznie nie ujawnić.

Wirusy uśpione w naszym ciele, kiedy zostaną odpowiednio pobudzone wędrują z głębi nerwów na powierzchnię skóry, najczęściej granicę warg. Objawami opryszczki mogą być: punktowe pieczenie, ból i swędzenie. Następnie na ustach pojawiają się drobne pęcherzyki, wypełnione cieczą. Absolutnie nie należy ich przekłuwać czy rozdrapywać, może to spowodować rozniesienie się wirusów na twarz lub zagnieżdżenie w rany. Również kiedy pojawi się strupek nie zdrapujemy go, by nie powstała blizna.

Opryszczkę mogą aktywować takie czynniki jak: miesiączka, wyziębienie lub osłabienie organizmu, stres, usunięcie zęba, przemęczenie, niedożywienie lub ekspozycja na silne promieniowanie słoneczne.

W czasie leczenia opryszczki bardzo ważne jest by zachować szczególną higienę okolicy ust i dłoni. Nie dzielimy się z nikim sztućcami, kubkami czy innymi przedmiotami jakie miały kontakt z naszymi ustami. Nie całujemy nikogo. Po kontakcie dłoni z raną należy od razu je dokładnie umyć. Powstrzymajmy się również od wykonywania makijażu, peelingów twarzy czy innych zabiegów kosmetycznych by nie doszło do rozniesienia wirusa. Unikajmy obliźwania lub zagryzania warg.

By skutecznie wyleczyć opryszczkę najlepiej udać się do apteki po specjalistyczne maści lub plasterki. Pomocne w procesie gojenia będą też produkty spożywcze wspomagające odporność, na przykład cytrusy. Czas w jakim opryszczka się pojawia i goi wynosi od czterech do dziesięciu dni.

Nie należy lekceważyć wirusa opryszczki, gdyż nieodpowiednia higiena może doprowadzić do rozniesienia się go i spowodowania - na przykład - zapalenia rogówki.

MF

## Pić więcej wody należy również zimą

Latem bardzo często słyszymy by uzupełniać płyny ze względu na możliwość odwodnienia przez upał. Podobny problem istnieje jednak również zimą i nie należy go lekceważyć.

Do objawów odwodnienia należą m. in. suchość jamy ustnej, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją i pamięcią. Latem nawet nadmierna potliwość może doprowadzić do odwodnienia, więc należy regularnie uzupełniać płyny. Paradoksalnie do odwodnienia może dojść również w okresie jesienno-zimowym, jednakże z powodu innych czynników niż upał.

Wpływ na szybką utratę wody z organizmu ma ogrzewanie pomieszczeń. Przebywanie w nich wysusza śluzówki nosa i jamy ust. By uzupełnić utraconą wodę nie należy sięgać tylko i wyłącznie po kawę czy herbatę, które tylko tymczasowo ugaszają pragnienie. Owszem, możemy wypić kubek jakiegoś gorącego napoju, ale to wody powinniśmy spożywać więcej by skutecznie uzupełnić zapotrzebowanie organizmu. Najlepiej by była to woda mineralna.

Warto też pamiętać o piciu wody, ze względu na jej wpływ na naszą skórę. Dobrze dobrany krem to jedynie połowa sukcesu do tego by skóra była odpowiednio nawilżona i gładka. Wychodząc jednak na mroźną zimę trzeba takowego kremu użyć by zewnętrznie zabezpieczyć i nawilżyć cerę.

Woda jest również naszym sprzymierzeńcem by nie przybrać na wadze w chłodniej-



fol. pixabay.com

sze miesiące, ze względu na swoją zerową kaloryczność. Zamiast sięgać po kolejny kubek herbaty z cukrem czy kawy z mlekiem, zdecydujmy się na szklankę wody, do której możemy wrzucić plasterki cytryny i imbir. Dodadzą one nie tylko walorów smakowych, ale i też witaminowych wspomagających odporność.

MF

Pomagamy w graficznym przygotowaniu projektu

## ZDROWIE & URODA

Twórz z nami:

Danuta Bieszke  
tel. 660 731 138

d.bieszke@expressy.pl

Lirene  
DERMOPROGRAM

## VITAMIN SHOT

to gama kosmetyków wykorzystujących wszechstronny, dobroczynny wpływ witamin na skórę. Mają lekkie formuły, idealnie się wchłaniają, kuszą soczystym zapachem. Włącz je do codziennej pielęgnacji i pocuj moc witamin na własnej skórze!



**Pięć kroków do bycia eko**

fol. pexels.com

Czy dbanie o środowisko jest trudne? Nie musi – wystarczy przestrzegać dosłownie kilku zasad.

Pozytywne nawyki w zakresie ochrony naszej planety są konieczne, byśmy mogli niezmiennie cieszyć się jej pięknem.

**UŻYWAJ PONOWNIE**

Na pewno w domu mamy niejedną plastikową reklamówkę. Spakujmy je w bawełnianą torbę i używajmy ich np. do pakowania warzyw i owoców, zamiast brać kolejne. Wykorzystajmy nasze zapasy, zabierając je do sklepu aż do zużycia.

**RECYKLING**

Wiele produktów jest opakowanych w materiały nadające się do recyklingu. Dobrym tego przykładem są opakowania wykonane z politereftalanu etylenu, powszechnie znanego jako PET. Jest to wytrzymałe tworzywo, powszechnie wykorzystywane do produkcji butelek na wodę, które z powodzeniem może być ponownie przetwarzane.

**WYBIERAJ ŚWIADOMIE**

W odpowiedzialnych zakupach najważniejsze jest ich odpowiedzialne zaplanowanie – tak, by mieć pewność, że je odpowiednio wykorzystamy. Szacuje się, że globalnie 1/3 żywności niepotrzebnie trafia do kosza!

**WODA JEST WAŻNA**

Warto zapamiętać prostą zasadę – wody należy pić odpowiednio dużo, ale jak najmniej marnować. Zakręcajmy wodę podczas mycia zębów, zamiast kąpeli weźmy prysznic, naczynia myjmy w zlewie napełnionym wodą, możemy też zbierać deszczówkę do podlewania roślin.

**ZACZNIJ DZIŚ**

Zasada jest prosta: lepsze małe postępy dzisiaj, niż perfekcjonizm „kiedyś”. Najważniejsze, by się nie zniechęcać. Nie musimy od razu mieć idealnych eko-mieszkań wypełnionych wyłącznie naturalnymi materiałami, żeby nasze działania się liczyły. Oczywiście warto postawić sobie jakiś cel.

/raf/

# Zdrowe włosy również w chłodne dni



Pielęgnacja jaką stosujemy zimą nie musi różnić się drastycznie o tej, której używamy przez resztę roku. Wystarczy zwrócić uwagę na kilka szczegółów by włosy zachowały swój blask i wytrzymałość.

Płyn do płukania tkanin, to jeden z elementów pielęgnacji włosów, na który warto zwrócić uwagę. Używając go na ubraniach codziennego użytku takich jak: czapki, swetry, bluzy czy pościel, pozwoli uniknąć elektryzowania się włosów.

Zimą nośmy czapkę. Zapewni ona ochronę skóry głowy oraz włosom przed mroźnym powietrzem, które jest suche i działa podobnie jak upał, wysuszając

włosy. Oprócz tego może dość do uszkodzeń struktury włosów, w tym zewnętrznej ich warstwy czyli łusek. Najlepiej, jeśli czapka jest wykonana z naturalnego materiału, np. z wełny. Jest wtedy ciepła i przewiewna, nie przegrzewa skóry i włosów. Czapki obowiązkowo płuczemy w płynie do płukania tkanin. Jeśli jest taka możliwość, obszyjmy czapkę wewnątrz jedwabiem - dzięki temu czapka będzie możliwie najdelikatniejsza dla włosów. Jeśli włosy są zdrowe nie trzeba tego robić. Natomiast jeśli włosy są kruche, suche, zniszczone i szorstkie, jedwab uchroni je przed dalszymi zniszczeniami. Jedwabne wnętrze czapki to również dobre rozwiązanie dla włosów kręconych, które tracą swoją formę w kontakcie z szorstkim materiałem.

Zimą należy dodać do swojej pielęgnacji więcej emolientów, substancji nawilżających i natłuszczających. Są to na przykład oleje roślinne: jojoba, konopny, z czarnuszki, wiesiołka. Emolienty nadają włosom blask i zatrzymują w nich wilgoć, chroniąc jednocześnie przed uszkodzeniami mechanicznymi.

Nie tylko włosy, ale i też skóra głowy potrzebuje odpowiedniej pielęgnacji. Zimą częściej dochodzi do sytuacji, kiedy skóra głowy przesusza się i może wystąpić łupież. Dzieje się tak ze względu na noszenie czapki, pod którą skóra może się spocić. By zapobiec wystąpieniu tych nieprzyjemnych skutków warto używać peelingu do skóry głowy.

MF

OGŁOSZENIE

102/2022/PR-Media-Group/DB



**BADANIA  
SŁUCHU**

**TESTOWANIE  
APARATÓW  
SŁUCHOWYCH**



[www.kamed-aparaty.pl](http://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

**Trenuj w**



**Wejherowskim Klubie Kulturyistycznym  
i Sportów Siłowych Apollo**

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



*Co łączy żelki  
i wosk samochodowy?*



Jest pewien składnik, który stosuje się do produkcji obu tych rzeczy a jest nim wosk Carnuba. Jest to naturalny składnik pozyskiwany z liści palmy kopernicji, która rośnie w Brazylii. Stosuje się go do produkcji żelków i otoczek cukierków.

Oprócz zastosowania spożywczego używa się go również do konserwacji dzieł sztuki lub produkcji wosku samochodowego.

# Miasto Wejherowo ociepliło 14 budynków komunalnych

**WEJHEROWO** | Dobiega końca projekt kompleksowej termomodernizacji budynków komunalnych, na który ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego władze Wejherowa pozyskały ponad 3,4 mln zł.



fot. UM Wejherowo

Dzięki temu projektowi przeprowadzono w latach 2018-2022 kompleksową termomodernizację 14. wielorodzinnych budynków komunalnych w Wejherowie. Realizacja tego projektu to dla mieszkańców tych lokali komunalnych przede wszystkim mniejsze rachunki za ogrzewanie i zużycie energii, ale także redukcja emisji zanieczyszczeń.

Jak informuje zastępca prezydenta Beata Rutkiewicz pierwsze prace w ramach tego projektu przeprowadzono już w 2018 roku, gdy termomodernizacją objęto budynki przy ul. 10 Lutego 3, ul. Śmiechowskiej 8, ul. Gniewowskiej 14 i 16 oraz Wschodniej 26 na łączną kwotę blisko 1,6 mln zł. W 2019 roku prace termomodernizacyjne zostały wykonane w budynkach przy ul. Krzy-

zowej 3, oraz Wniebowstąpienia 5B. W ramach tych prac wykonano m. in.: docieplenia ścian zewnętrznych, ścian wewnętrznych pomiędzy lokalami, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej na energooszczędną, wykonano prace remontowe pokryć i konstrukcji dachowych oraz wykonano prace remontowe izolacji pionowych budynków. W kolejnych latach termomodernizacją objęto budynki komunalne przy Judyckiego 12, Przemysłowej 42, Kalwaryjskiej 2a, Reformatów 13 i 13a oraz Kopernika 22. Prace termomodernizacyjne w budynkach przy ul. Iwaskiewicza 31 i 33 realizowane w 2022 roku dobiegają końca i stanowią ostatni element tego projektu. Łącznie poniesione koszty na realizację całości projektu wyniosły prawie 5 mln zł, z tego na dofinansowanie unijne z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego Miasto Wejherowo pozyskało prawie 3,5 mln zł.

- Przypomnę, że w czerwcu 2017 roku podpisaliśmy wraz z Urzędem Marszałkowskim umowę na termomodernizację 14 komunalnych budynków mieszkalnych znajdujących się na terenie miasta Wejherowa i jesteśmy na ukoń-

czeniu tego dużego projektu. Celem przeprowadzonej termomodernizacji było uzyskanie oszczędności ciepła i energii, a także obniżenie rachunków dla mieszkańców, bo po przejściu na ciepło systemowe rachunki za ciepło i energię jednak wzrosły – mówi Beata Rutkiewicz dodając, że do termomodernizacji zostały wybrane te budynki, w których w pierwszym etapie dokonano likwidacji pieców i te, w których już było ciepło systemowe np. OPEC czy też gaz.

W zależności od stanu budynku modernizowano ściany, okna, drzwi i dachy, aby ograniczyć utratę ciepła a tym samym wzrost opłat. Modernizowano węzły cieplne. Odcięta została woda od fundamentów żeby nie wchłaniały wilgoci. Poprawiła się też estetyka budynków, co może nie ma wpływu na oszczędność w portfelach, ale powoduje wzrost jakości życia i zadowolenia mieszkańców ze względu na dużo lepszy

wizerunek obiektów, które wyglądają teraz dużo lepiej niż przed termomodernizacją. Szczególnie dotyczy to budynków przy ul. Iwaskiewicza i Gniewowskiej.

Generalnie termomodernizacja budynków mieszkalnych wiąże się z całym szeregiem korzyści, które w wymierny i bezpośredni sposób oddziałują na społeczność lokalną.

Projekt „Kompleksowa termomodernizacja budynków komunalnych w Wejherowie w celu znaczącego obniżenia zapotrzebowania energetycznego” realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa 10 Energia, Działanie 10.1 Efektywność energetyczna – mechanizm ZIT – wsparcie dotacyjne, Poddziałanie 10.1.1 Efektywność energetyczna – mechanizm ZIT – wsparcie dotacyjne.

Źródło: UM Wejherowo



URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego

OGŁOSZENIE

218/2022/PR-Media-Group/DB

Z głębokim żalem i smutkiem  
przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki



## HELENY GNIECH

wieloletniego pracownika  
Starostwa Powiatowego w Wejherowie.  
Pozostanie w naszej pamięci jako osoba zawsze serdeczna,  
pełna ciepła, życzliwości i dobra.

Rodzinie i Najbliższym  
wraży szczerego współczucia  
składają

Starosta Wejherowski  
**Gabriela Lisius**  
wraz z Zarządem Powiatu i współpracownicy  
ze Starostwa Powiatowego w Wejherowie

## TARGI W ŚWIĄTECZNYM KLIMACIE

**GMINA SZEMUD** | W najbliższą niedzielę 11 grudnia w szemudzkiej hali sportowej odbędą się Szemudzkie Targi Artystyczne - Mikołajki 2022.



fot. UG Szemud

Oprócz stoisk wystawców, na których znajdują się różności poczynszy od słodkich, pachnących pierników, przez aromatycznie klimatyczne świece, ozdoby świąteczne, biżuterię, czapki, świąteczną ceramikę, na innych cudach wiankach skończywszy.

Na Targach:

- wystąpią szkolne teatryki z SP w Częstkwowie, Jeleńskiej Huty, Szemuda,
- zaśpiewają i zagrają dzieci z SP w Kielnie i Koleczkowie,



- panie z Biblioteki Gminnej poprowadzą warsztaty, podczas których wykonywać będziecie ozdoby bożonarodzeniowe;
- GOPS będzie malował na dziecięcych buźkach zimowe wzory;
- O 17.15 Teatr Barnaby przedstawi teatryk kukielkowy pt. "Królowa Śniegu";
- od 15.30 działać będzie bezpłatna fotobudka, w której oczekiwać będzie Mikołaj;
- KGW Szemud przygotuje słodką kawiarenkę.

Źródło: UG Szemud



## OBWIESZCZENIE Starosta Wejherowski

I. działając na podstawie art.11a, art.11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2022r. poz. 176 ze zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2022r. poz. 2000 ze zm.) oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko ( t.j. Dz. U. z 2022r. poz. 1029 ze zm.) Starosta Wejherowski zawiadamia, że w dniu 30.11.2022r., na wniosek Zarządu Powiatu Wejherowskiego z dnia 09.09.2022r. (uzupełniony dnia 13.10.2022r.) wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

### Rozbudowie skrzyżowania drogi powiatowej nr 1412G z drogą wojewódzką nr 218 na skrzyżowanie typu rondo w miejscowości Koleczkowo

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

#### A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi powiatowej:\*

- obręb 0011 Koleczkowo: 531/37 (531/15), 531/13 (531/7), 531/23 (531/4), 12/57 (12/50), 531/18 (531/1), 531/16

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

- obręb 0011 Koleczkowo: 24/58, 98/5, 473/1, 531/8, 12/14, 472/1, 120, 118/1, 76/2, 75/13, 75/10, 14/1, 473/2, 531/22 (531/4), 531/9 (531/6), 531/10 (531/6), 472/3 (472/2), 472/4 (472/2), 121/1, 77/18 (77/4), 77/15 (77/12), 77/11, 14/3 (14/2), 531/36 (531/15), 531/12 (531/7)

#### C. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego dróg innych kategorii (dla rozbudowy drogi gminnej):\*

- obręb 0011 Koleczkowo: 77/16 (77/12), 118/2, 75/14, 76/5, 450/1 (450), 452/1 (452), 72/1 (72), 114, 79/13,

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

- obręb 0011 Koleczkowo: 24/86, 531/24 (531/4), 472/5 (472/2), 121/2, 24/98, 77/13, 77/19 (77/4), 14/4 (14/2), 531/30, 12/58 (12/50), 12/48, 531/19 (531/1),

#### E. działki dla wód płynących do nieodpłatnego zajęcia na czas realizacji inwestycji:

- obręb 0011 Koleczkowo: 119, 76/4, 451

\* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W/w decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właściciele, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Wejherowie, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4, po telefonicznym uzgodnieniu terminu pod nr tel. 58 572-94-47.

Treść decyzji została również zamieszczona na okres 14 dni, licząc od dnia 05.12.2022r. w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie Starostwa Powiatowego w Wejherowie : <https://bip.powiatwejherowski.pl> w zakładce Starostwo, ogłoszenia wydziałów, Referat Architektury i Budownictwa, budowa dróg.

Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Pomorskiego za pośrednictwem Starosty Wejherowskiego w terminie 14 dni od dnia doręczenia. 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.

# Tłumy dzieci na sportowych Mikołajkach w Kielnie

**GMINA SZEMUD** | Wspinaczka na ścianie, dmuchańce, trampoliny dla małych i dużych oraz słodkie prezenty. W taki sposób upłynęły sportowe Mikołajki w Centrum Sportowe w Kielnie.



foto: UG Szemud

Wydarzenie wraz z różnymi atrakcjami przygotowało Ratownictwo Wodne Szemud. Były to z pewnością niezapomniane Mikołajki na sportowo. Zadanie zostało dofinansowane przez Gminę Szemud w ramach projektu „Wybieram SPORT...nie używki”.

- Serce rośnie, że tak wiele dzieci chce aktywnie spędzać czas. To też zasługa rodziców. W Centrum Sportowym w Kielnie widzimy, że wspinaczka cie-

szy się wielkim zainteresowaniem. Dlatego też miło mi poinformować, że będziemy budować w przyszłym roku kompleks treningowy z wielką ścianką wspinaczkową. Ostatnio w urzędzie spotkaliśmy się z Marszałkiem Mieczysławem Strukiem i mam zapewnienie o dofinansowaniu - mówi Wójt Gminy Szemud Ryszard Kalkowski.

Źródło: UG Szemud

## WERNISAŻ Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

**WEJHEROWO** | Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych w Książnicy im. Gerarda Labudy w Wejherowie odbył się wernisaż bożonarodzeniowy.



foto: UM Wejherowo

Obrazy, rysunki, rękodzieła, stoiki bożonarodzeniowe – to wszystko i wiele innych pięknych prac można było podziwiać podczas wernisażu zorganizowanego przez Fundację Zdrowia ESCO. Autorami licznych prac są podopieczni ośrodków oraz stowarzyszeń z całego powiatu wejherowskiego takich jak m.in.: Dziecięcy Integracyjny Klub TAO działający w Fundacji Wspierania Razem Po Sukces, WTZ Centrum Pomocowego im. św. Siostry Faustyny, Caritas Archidiecezji Gdańskiej, Fundacja Autyzm-Brand New Brain, Stowarzyszenie Wspierania Osób Niepełnosprawnych i Seniorów Żyj Godnie, WTZ w Lubiatowie - Fundacja Anny Dymnej Mimo Wszystko, WTZ w Wejherowie, DPS prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego

a Paulo przy ul. Św. Jacka, Powiatowy Zespół Kształcenia Specjalnego w Wejherowie, Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy w Rumi, Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” w Redzie, Młodzieżowy Integracyjny Klub TAO w Fundacji Zdrowia ESCO.

Podczas uroczystości obecny był prezydent miasta Krzysztof Hildebrandt, który nie krył podziwu dla autorów wernisażu: – Jestem pełen podziwu dla zaangażowania i talentu, który został włożony w pracę nad tymi pięknymi arcydziełami. Gratuluję wszystkim autorom wielkiego talentu – powiedział prezydent Wejherowa. W wernisażu wzięł udział także zastępca prezydenta miasta, Arkadiusz Kraszkiewicz.

Źródło: UM Wejherowo

## POWSTAJE CENTRUM OPIEKUŃCZO-MIESZKALNE

**RUMIA** | Przy placu Kaszubskim trwa budowa centrum, które zapewni miejsce pobytu dla 23 osób z niepełnosprawnościami.



fol. UM Rumia

Wykonawca budynku zakończył prace fundamentowe i przystąpił do montażu ścian. W ramach inwestycji powstanie dom dla 23 mieszkańców, w tym 8 pobytu całodobowego oraz

15 pobytu dziennego. Budynek będzie przeznaczony dla dorosłych rumian ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Osoby korzystające z programu, oprócz

profesjonalnego wsparcia w zakresie potrzeb zdrowotnych oraz kompetencji społecznych, otrzymają również możliwość spróbowania samodzielnego życia. Centrum ma stanowić innowacyjną formę pomocy dla osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin. Obiekt będzie się składać między innymi z sal do zajęć, kuchni, szatni, łazienek, pokoi 1- i 2-osobowych oraz pomieszczeń dla personelu. Dodatkowo przy budynku powstanie duży i ogólnodostępny parking, zapewniający miejsca parkingowe nie tylko dla osób przebywających w centrum, ale i też dla osób chcących zrobić zakupy na placu Kaszubskim.

Łączna wartość zadania to ponad 5 mln zł. Na realizację całej inwestycji miasto zdobyło dotację w wysokości 2,8 mln zł.

**Źródło: UM Rumia**

## Mikołajkowe spotkanie wejherowskich seniorów

**WEJHEROWO** | Bardzo liczna grupa seniorów ze Stowarzyszenia Wejherowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zebrała się na corocznym spotkaniu mikołajkowym, by wspólnie świętować zbliżające się Mikołajki oraz Święta Bożego Narodzenia.



fol. UM Wejherowo

Wydarzenie rozpoczęło się przed budynkiem Filharmonii Kaszubskiej, gdzie wyruszyli we wspólny marsz pod przewodnictwem Mikołaja w kierunku Urzędu Miejskiego w Wejherowie. Na miejscu na uczestników czekał słodki poczęstunek. Seniorów przywitał prezydent miasta Krzysztof Hildebrandt wspólnie z zastępcą miasta, Arkadiuszem Kraszkiewiczem.

- Bardzo się cieszę, że możemy gościć tak liczną, ale przede wszystkim tak wesołą grupę mieszkańców Wejherowa. Nie pamiętam, by kiedykolwiek ta sala mieniła się w tak pięknych barwach. Z okazji zbliżających się Mikołajek chciałbym życzyć wszystkim wszystkiego dobrego w tym wyjątkowym okresie każdego roku - powiedział prezydent miasta, Krzysztof Hildebrandt.

Spotkanie obfitowało w wiele niespodzianek przygotowanych przez organizatorów zwieńczone wesołym kolędowaniem.

**Źródło: UM Wejherowo**

OGŁOSZENIE

221/2022/PR-Media-Group/DB



### INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2021, poz. 1899 ze zm.)

#### Zarząd Powiatu Wejherowskiego informuje,

że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wejherowie, ul. 3 Maja 4 oraz na stronach internetowych: [www.bip.powiatwejherowski.pl](http://www.bip.powiatwejherowski.pl), [www.powiat.wejherowo.pl](http://www.powiat.wejherowo.pl), zamieszczono przez okres 21 dni, wykaz nr VIII/P/2022, dotyczący nieruchomości stanowiących własność Powiatu Wejherowskiego, przeznaczonych do oddania w użyczenie.

Wykaz wywieszono w dniu 6 grudnia 2022 r.

ABONAMENT

2x więcej GB 5G

Disney+  
nawet na  
2 lata  
w prezencie



Pobierz ulotkę

Od 25 miesiąca opłata za Disney+ 28,99 zł/mies.

plus

Wybierz swoje wszystko

© 2022 Disney. Dotyczy wybranych wariantów ofert. W ramach Promocji 2 x więcej GB Klient, który wybierze abonament np. za 55 zł. mies. z rabatami, otrzymuje 60 GB zamiast 30 GB. Szczegóły w Regulaminie z grupy ofert „PLUS. 6.7” oraz „Regulaminie promocyjnej sprzedaży urządzeń” na plus.pl. Oferta Disney+ nawet przez 2 lata w prezencie, opłata od 25 miesiąca 28,99 zł/mies. Aby aktywować Disney+, w ciągu 30 dni od podpisania umowy należy wysłać SMS o treści „Disney” pod nr 80995. Szczegóły w regulaminie „PLUS. 6.7” na plus.pl. Nie dotyczy Planu Zero i umów na 12 miesięcy. Warunkami skorzystania z sieci 5G są odpowiedni sprzęt i zasięg. Zasięg 5G jest dostępny w wybranych miastach w Polsce. Sprawdź na mapie zasięgu na plus.pl

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

# LUXURIA

## ESTATE



## ZAINWESTUJ W APARTAMENTY GRUZJA/BATUMI

Pomogę przejść wszystkie formalności dotyczące zakupu nowoczesnego apartamentu inwestycji klasy premium w pobliżu zabytkowej części Batumi. Dwudziestotrzy piętrowy aparthotel Portline by Gumbati zaprojektowany został tak, aby ze wszystkich apartamentów zapewnić widok na Morze Czarne lub góry.



Bezpieczny i pewny  
developer



Inwestycje  
w najatrakcyjniejszych  
aglomeracjach w Gruzji



Ponad 500 000 mkw.  
wybudowanej powierzchni



Ponad 20 lat doświadczenia



Wysoki standard  
i nowoczesna architektura



Własne zespoły projektowe



[j.symeryak@luxuria.com.pl](mailto:j.symeryak@luxuria.com.pl)  
+48 796 100 155

# Gala Sportu w Luzinie

**SPORT** | Na Hali GOSRiT w Luzinie, odbyła się uroczysta Gala Sportu, podsumowująca mijający rok. Była to okazja do wręczenia nagród i podziękowań wszystkim, którzy przyczyniają się do rozwoju luzińskiego sportu.

Uroczystość rozpoczęła się 3 grudnia od wręczenia nagród i wyróżnień Rady Gminy Luzino oraz stypendiów Wójta Gminy Luzino za najlepsze osiągnięcia sportowe, które wręczyli Jarosław Wejher, Wójt Gminy Luzino oraz Bartłomiej Formela, Przewodniczący Rady Gminy Luzino. Nagrody i stypendia otrzymały kickboxerki GOSRiT Luzino, medalistki Mistrzostw Polski, Europy i Świata oraz 1 ligowe tenisistki stołowe GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino. Ponadto wyróżniono działaczy Luzińskiej Ligi Sołeckiej LZS oraz biegaczy Kaszubi Luzino. Warto dodać, że w uroczystości brał udział Jacek Thiel wicestarosta Powiatu Wejherowskiego.

Kolejny etap uroczystości to wręczenie podziękowań dla Przyjaciół Luzińskiego Sportu, zarówno dla sponsorów jak i władz samorządowych.

W tym roku mija 15-lat działalności GOSRiT Luzino, gdzie obecnie działają sekcje: piłka nożna, kickboxing, tenis stołowy, sporty walki koluchstyl, Luzińska Liga Sołecka LZS, dziecięce drużyny sołectwie w Sychowie, Barłominie, Zelewie, Kochanowie, Kębłowie, Wyszecinie i Luzinie oraz Aktywny Senior LZS. Oprócz tego na terenie gminy działają kluby piłkarskie: Wiked Luzino, AP Karol Piątek oraz Akademia Siatkówki Daniel Pliński i Marcin Wika, Akademia Młodego Sportowca, Biegacze Kaszubi Luzino, Świetlica Integracyjna Skrzydło Anioła oraz dziecięce sekcje Karate Kyokushin i gimnastyki artystycznej. W sumie we wszystkich sekcjach trenują ponad 900 dzieci oraz 400 dorosłych, których szkoli 43 trenerów. Dla wszystkich nich przygotowano świąteczne upominki.

Sportowcy gminy Luzino to znakomici ambasadorzy, którzy promują swój region, we wszystkich zakątkach świata.

Na arenie międzynarodowej są to kickboxerki KTS-K GOSRiT Luzino, Reprezentantki Kadry Narodowej, Paulina Stenka, Zuzanna Kalbarczyk i Żaneta Stenka oraz trener Kadry Polski Rafał Karcz.

Na arenie ogólnopolskiej, promują nas tenisistki stołowe GOSRiT Energa Mar-Bruk ZRB Luzino oraz 3 ligowe piłkarki GOSRiT Luzino. Ponadto na licznych meczach i zawodach sportowych promują nas piłkarze Wiked Luzino i GOSRiT Luzino.

GOSRiT Luzino jest również organizatorem i współorganizatorem, licznych imprez sportowych, z których najważniejsze to: Bieg Pomerania Trail (ponad 800 uczestników), MTB Pomerania (blisko 400 uczestników), Cykl Turniejów Kaszub Cup i Nadzieje Polskiej Piłki, Biegi Po Zdrowie, Luzińska Dziesiątka, Wakacyjna Liga Piłki Nożnej, Puchar Polski LZS w kickboxingu itp. W sumie na naszym terenie organizowanych jest rocznie blisko 100 imprez sportowo-rekreacyjnych i odbywa się ponad 250 meczów piłkarskich. To wszystko nie mogło by się odbyć bez wspar-

cia samorządu gminy Luzino oraz licznych sponsorów i darczyńców.

Poniżej lista wszystkich wyróżnionych: Nagrody Rady Gminy Luzino oraz Stypendia Wójta Gminy Luzino otrzymali:

Zuzanna Tempska kickboxing GOSRiT Luzino - III miejsce w MP kadetów i dzieci. Magdalena Tempska kickboxing GOSRiT Luzino Wicemistrz Polski Kadetów i dzieci. Paulina Stenka kickboxing GOSRiT Luzino - multimedalistka MP, III miejsce w MŚ seniorów, Mistrz Polski w formule Kick Light Seniorów. Żaneta Stenka wicemistrz Świata Kadetów kickboxing GOSRiT Luzino, Wicemistrz Świata, multimedalistka MP. Zuzanna Kalbarczyk reprezentantka Polski kickboxing GOSRiT Luzino, Wicemistrz Polski seniorów w Full Kontakt. Magda Płotka 1 ligowe tenisistki stołowe GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino za 3 miejsce w sezonie 2021/22. Agata Płotka 1 ligowe tenisistki stołowe GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino za 3 miejsce w sezonie 2021/22. Katarzyna Płotka 1 ligowe tenisistki stołowe GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino za 3 miejsce w sezonie 2021/22.

Nagrody RG Luzino dla trenerów otrzymali:

Rafał Karcz - trener sekcji kickboxingu GOSRiT Luzino. Waldemar Płotka - trener 1 ligowej sekcji tenisa stołowego kobiet GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino.

Nagrody dla działaczy sportowych RG Luzino otrzymują:

Henryk Płotka - kierownik drużyny 1 ligowej sekcji tenisa stołowego kobiet GOSRiT Energa Mar Bruk ZRB Luzino. Witold Dąbrowski - organizator Luzińskiej Ligi Sołeckiej. Adam Płotka - biegacze Kaszubi Luzino.

Wyróżnienia RG Luzino otrzymali biegacze Kaszubi Luzino za reprezentowanie luzińskiej małej ojczyzny na licznych imprezach biegowych:

Grzegorz Gilla, Dominika Kankowska, Justyna Kankowska, Paweł Kankowski, Ewelina Paprocka, Małgorzata Ostrowska - nagroda dyrektora GOSRiT Luzino.

Trenerzy oraz organizatorzy imprez sportowych:

Karol Piątek - AP KP, Rafał Karcz - kickboxing, Waldemar Płotka - tenis, Henryk Płotka - tenis, Małgorzata Ostrowska - biegacze, Paulina Stenka - kickboxing i seniorzy, Maciej Pliński - Wiked, Maksym Graczyk - Wiked, Wojciech Krasucki - Wiked, Paweł Buzala - GOSRiT, Piotr Jasielski - GOSRiT, Paweł Radecki - Wiked/GOSRiT, Kinga Damps - AP KP/GOSRiT, Paweł Hinz - KTS-K, Paweł Spławiński - KTS-K, Sylwester Piątek - GOSRiT, Ewelina Barra dziewczynny GOSRiT/AP KP, Jolanta Radecka - seniorzy, Adam Olejniczak - GOSRiT, Rafał Freitag - GOSRiT, Natalia Grunwald - GOSRiT, Maciej Kożyczkowski - GOSRiT/AP KP, Michał Kożyczkowski - GOSRiT/AP



foto: GOSRiT Luzino

KP, Agnieszka Olejniczak - Gimnastyka Artystyczna, Łukasz Szczepan - Karate, Marcin i Anna Wika - siatkówka, Piotr Kotłowski - AMS oraz Maria Maj - Roks, Hanna Kożyczkowska - świetlica, Teresa Hirs - świetlica, Marta Rybaczek - świetlica, Dorota Żaczek - świetlica, Maciej Pliński - siatkówka, Kacper Miotk - AP KP, Magda Kołacz AP KP/ SP Wyszecino, Justyna Warenik SP 1 Luzino, Anna Erdmańczyk SP 1 Luzino, Kamila Labuda SP 2 Luzino, Karol Pionek SP2 Luzino, Grzegorz Semak SP 2 Luzino, do czerwca GOSRiT Luzino, Rafał Smykowski SP Sychowo, Emilia Mielnik - SP Sychowo oraz Izabela Piątek, która wspiera działalność w administracji.

Podziękowania za wieloletnie reprezentowanie Luzina w rozgrywkach piłkarskich otrzymali: piłkarka Maria Lińska oraz zawodnik Wiked Luzino Dariusz Mienik.

Znakomicie Gminę Luzino promują piłkarze Wiked Luzino. Oto lista zawodników:

Rafał Siemaszko, Przemysław Kostuch, Krystian Oplatkowski, Wojciech Wilczyński, Mateusz Dąbrowski, Darek Mienik, Marcin Maszota, Maciej Borski, Patryk Regulski, Cezary Gawron

Łukasz Murakowski, Kuba Krefft, Adrian Petk, Beniamin Damps, Jakub Górniak, Szymon Skurat, Maciek Pawłowski, Kuba Styn, Antoni Kichman, Nikodem Pniewski, Oskar Pruszyński-Raban, Jerzy Zaworski, Tymoteusz Hirsch, Kamil Siergiej, Dawid Konkol, Piotr Wentk A klasa, Marcin Kędzióra, Szymon Sell, Mateusz Sell, Artur Pranga, Karmazyn Hennadi, Marcin Hennig, Filip Shornak, Mateusz Rhode, Kacper Miotk, Mateusz Miotk, Wiktor Drożdździł, Szymon Landowski, Szymon Hennig, Maciej Słowy, Kamil Kożyczkowski, Stanisław Rojewski, Dawid Siebert, Igor Wiczowski.

Trenerzy: Maciej Pliński, Maksym Graczyk i Paweł Radecki. Kierownik drużyny Wojciech Krasucki.

Z młodzieżowych drużyn piłkarskich GOSRiT Wiked Luzino, najbardziej udany rok był dla zespołu rocznik 2006, trenera Pawła Buzalę, którzy po rundzie jesiennej zajmują doskonałe 4 miejsce w Wojewódzkiej Lidze Juniora młodszego.

W tym roku do 1 Wojewódzkiej Ligi Juniorów awansowali podopieczni trenera Karola Piątka z jego Akademii:

Antoni Antonowicz, Konrad Kandzora, Paweł Chocha, Stefan Kanczkowski, Kaja Mienik, Jakub Badena, Jakub Waszkinel, Stanisław Sielski, Mateusz Małaszycki, Michał Maszota, Kacper Andrychowski, Radosław Nowicki, Olivier Gielo, Jan Król, Dawid Reszke, Ksawier Kohnke, Michał Dyktyński, Xavier Klos, Jakub Labuda, Paweł Schulz, Kamil Kowalik, Grzegorz Płomin, Filip Burchacz, Bartosz Ropela, Aleksander Kowalczyk.

Najlepsi strzelcy drużyn piłkarskich 2022 rok, którzy otrzymali symboliczny Złoty But:

GOSRiT Luzino młodzież. Kacper Bargański - 36 bramek, GOSRiT Luzino III liga kobiet. Ewelina Barra - 7 bramek, Wiked Luzino Mateusz Dąbrowski - 22 bramki, AP Karol Piątek - Mateusz Małaszycki - 27 bramek.

Uchonorowani zostali również najwcześniej urodzeni sportowcy, którzy oprócz cyklicznych zajęć sportowo-rekreacyjnych, reprezentują Gminę Luzino w Wojewódzkich zawodach LZS:

Krystyna Dudziak, Maria Białczak, Łucja Tokarska, Ewa Hewelt, Elżbieta Focklem, Ewa Wróbel, Zofia Lewnau, Stefania Miller, Regina Serkowska, Urszula Grzenkowicz, Halina Schulz, Teodora Bliźniuk, Bożena Konkel, Stanisław Cejrowski.

Kierownikiem projektu jest Jolanta Radecka, a treningi sportowe prowadzą Rafał Freitag, Paulina Stenka, Paweł Radecki i Rafał Karcz.

Źródło: GOSRiT Luzino



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:

**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



# JARMARKI CUDA WIANKI

6-23 GRUDNIA

W GODZINACH PRACY GALERII

rękodzieło artystyczne, cuda i smakołyki z różnych zakątków świata, tradycyjna, polska żywność i wiele innych!



**BEZPIECZNE ZAKUPY**



## PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE ŚWIĄTECZNE

10 GRUDNIA, 11.00-16.00

Zimowa fotosesja rodzinna z bałwankiem i elfem.  
Przyjdź i uwiecznij magię chwili  
w pięknej świątecznej aranżacji!

**WSTĘP WOLNY**

organizator:



Znajdź nas i polub na FB

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108



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