31 marca
2020 roku
Nr 3 (25)

express Rumski

Czytaj nasze tytuły, bądź na bieżąco!

DOŁĄCZ DO NAS

expressy.pl

Express Biznesu

ZOSTAŃ W DOMU!

Wychodź tylko wtedy, kiedy jest to absolutnie niezbędne. Wprowadzono nowe zakazy w swobodnym przemieszczaniu się, za ich złamanie grozi wysoka kara finansowa. Władze miasta wprowadziły natomiast wiele zmian organizacyjnych, zamknięty dla interesantów jest budynek urzędu i wszystkie podległe jednostki.

str. 2-3

OBSERWUJ

expressy.pl

express_biznesu

Nieruchomości&Wnętrza

Zapraszamy
do współpracy
–
d.bieszke@expressy.pl
tel. 660 731 138

ZDROWIE
&URODA

RUSZA BUDOWA WĘZŁA

Rozpoczyna się realizacja największej w historii Rumi inwestycji, czyli budowy węzłaintegracyjnego z tunelem. Umowa pomiędzy przedstawicielami rumskiego magistratu oraz wykonawcą została podpisana, prace mają się zakończyć w 2022 r.

str. 13

NOWE OBLICZA ZAGÓRZA

To przełom w sprawie rewitalizacji rumskiego Zagórza. Opiewająca na ponad 11,5 miliona złotych umowa, w ramach której dzielnica zyska nowoczesną infrastrukturę, została podpisana. Koniec prac zaplanowano na czerwiec 2021 roku.

str. 14

ZDROWIE
&URODA

Czytaj nasze magazyny!

Nieruchomości&Wnętrza

OSZUKUJĄ „NA KORONAWIRUSA”

OSTRZEŻENIE | Oszustwo „na koronawirusa”? To już stało się faktem. Oszuści, przebrani w ochronne kombinezony, chodzą po domach pod pretekstem kontrolowania temperatury.

Nie otwieraj drzwi takim osobom, nie wpuszczaj ich do domu, niezwłocznie powiadom policję!
W Katowicach odnotowano już kilka takich przypadków, gdy osoby poprzebierane ratowników wchodzą do domów pod pretekstem rutynowej kontroli i pomiaru temperatury i dokonują kradzieży. Osoby, które wpuściły przebierańców, straciły spore kwoty pieniędzy.
Przypominamy: policja sprawdza wyłącznie osoby poddane obowiązkowej kwarantannie. Weryfikacja odbywa się bezkontaktowo. Nie należy otwierać drzwi osobom podającym się za pracowników straży miejskiej, policji czy ośrodków pomocy społecznej, ponieważ najprawdopodobniej są to oszuści. Powinny na to uważać szczególnie osoby starsze, które łatwo mogą stać się ofiarą intruzów.
Na razie nie dotarły jeszcze do nas sygnały, jakoby w Pomorskiem dochodziłoby do takich przypadków. Ale ostrzegamy – bądźcie ostrożni!
/raf/

Odroczenie składek

POMORZE| Ponad tysiąc pomorskich przedsiębiorców złożyło do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wniosek o odroczenie płatności składek.

Dotychczas do Oddziałów ZUS w Gdańsku i Słupsku wpłynęło 1019 uproszczonych wniosków o odroczenia terminu płatności składek. Możliwość odroczenia oraz zawieszenia lub wydłużenia spłaty już zawartych umów – to udogodnienia dla przedsiębiorców w związku występowaniem w Polsce koronawirusa.

Przedsiębiorcy mogą skorzystać z uproszczonego wniosku o odroczenie o trzy miesiące terminu płatności składek. Mogą też wnioskować o zawieszenie spłaty należności objętych zawartymi wcześniej umowami.

Aby wypełnić wniosek wystarczy jedynie podać podstawowe dane, takie jak NIP, REGON lub PESEL. Trzeba również zwięźle wyjaśnić, w jaki sposób epidemia wpłynęła na sytuację finansową wnioskodawcy.

Wniosek może być złożony poprzez PUE ZUS, wysłany pocztą lub wrzucony do specjalnych pojemników w placówkach Zakładu.

Zgodnie z przepisami odroczenie może dotyczyć składek na: ubezpieczenia społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy, Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz Fundusz Emerytur Pomostowych.

Przedsiębiorca, który skorzysta z odroczenia terminu płatności składek może liczyć na wstrzymanie postępowania egzekucyjnego i stosowania sankcji.

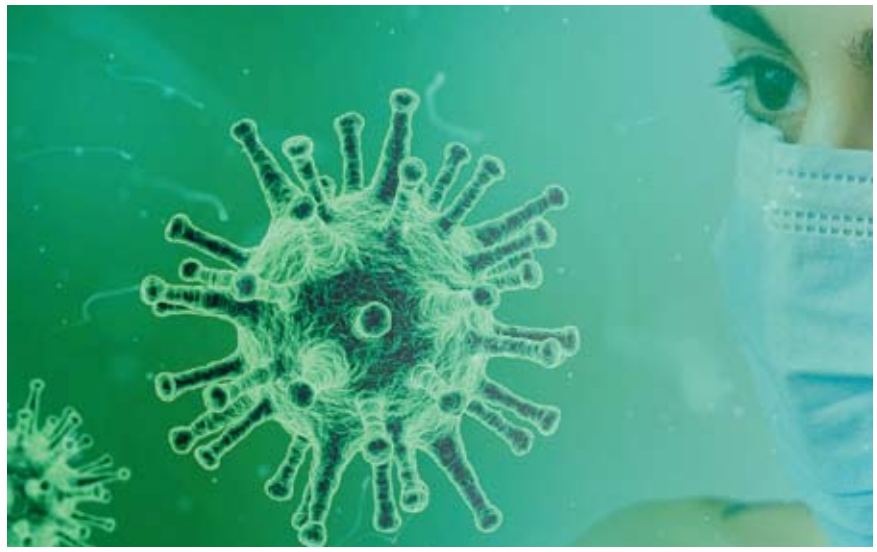
Każdy z przedsiębiorców powinien się zastanowić, z jakiej formy wsparcia chce skorzystać. Możliwości jest dużo i wszystko wskazuje, że będzie ich jeszcze więcej. Tzw. tarcza antykryzysowa wprowadzi większe możliwości, m.in. chodzi o zwolnienie mikrofirm ze składek na ubezpieczenia społeczne. Płatnicy będą też zwolnieni z opłaty prolongacyjnej.

Na tzw. tarczę antykryzysową składają się projekty kilku ustaw. Głównym celem nowych rozwiązań prawnych jest ochrona zatrudnienia i zachowanie płynności finansowej w firmach.

/raf/

Wychodź tylko wtedy, jeśli naprawdę musisz!

POWIAT | Zostań w domu! Wychodź tylko wtedy, kiedy jest to absolutnie niezbędne. Wprowadzono nowe zakazy w swobodnym przemieszczaniu się, za ich złamanie grozi wysoka kara finansowa.



Podczas wtorkowej konferencji prasowej, Mateusz Morawiecki poinformował o nowych ograniczeniach w przemieszczaniu się. Dotyczą one wszystkich, bez wyjątku.

- Jesteśmy zaniepokojeni i musimy wdrożyć kolejne ograniczenia. Robimy to dla ocalenia życia wielu Polaków i ograniczenia fali epidemii. - powiedział premier RP.

Na czym polegają ograniczenia?

ZAKAZ ZGROMADZEŃ

Nowe przepisy zakazują wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań. Będzie można spotykać się jedynie z członkami najbliższej rodziny, a także z osobami, z którymi pozostajemy w stałym pożyciu.

– Jeśli nie ograniczymy naszych kontaktów do minimum to nie ograniczymy liczby chorych, nie uratujemy większej liczby ludzkich żyć. Wiem że jest trudno, ale proszę o jeszcze większe ograniczenia – mówił podczas konferencji prasowej minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Co ważne, ograniczenia dotyczą również zgromadzeń religijnych. W tym przypadku liczba ich uczestników będzie ograniczona do 5, z wyłączeniem osób sprawujących posługę.

– Wszystkie modele i analizy z innych państw pokazują, że ograniczenia kontaktów skutkują zatrzymaniem fali zakażeń. Bez ograniczeń w kontaktach nie zatrzymamy tej fali – wyjaśniał Szumowski.

OGRANICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Minister Zdrowia ogłosił również zaostrzenie przepisów dotyczących przemieszczania się. Mieszkanie będzie można opuścić tylko w kilku ściśle określonych przypadkach związanych z codziennym życiem. Chodzi tu m.in. o wyjście do pracy czy po niezbędne zakupy spożywcze, pójście do apteki lub lekarza lub wyprowadzenie psa. Obostrzenie nie dotyczy także prowadzących własną działalność gospodarczą udających się po zakupy związane z prowadzoną działalnością. Z domu będą mogli wychodzić także wolontariusze pomagający w walce z koronawirusem.

I W KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ

Są także ograniczenia w korzystaniu z komunikacji publicznej. W pojazdach może podróżować tyle osób, ile wynosi połowa liczby miejsc siedzących. Np. jeśli w pojeździe jest 70 miejsc, to w pojeździe może przebywać tylko 35 osób. Założenie jest proste: dzięki temu pojazdy nie będą przepełnione i uda się zachować zalecaną, bezpieczną odległość pomiędzy pasażerami.

KIEDY WOLNO WYJŚĆ?

Zakaz wychodzenia z domów I mieszkań nie dotyczy przypadków, gdy musimy pomóc najbliższych. Wolno też wyjść po zakupy żywnościowe, wyprowadzić psa na spacer, udać się na wizytę do lekarza lub pójść po leki do apteki. Wolno wyjść na spacer albo pobiegać, ale pamiętrając, że maksymalnie w dwie osoby (ograniczenie ne obowiązuje rodzin, ponieważ te i tak przebywają i mieszkają razem). Zaleca się jednak, aby takie wyjścia ograniczyć do minimum. Nie wolno natomiast wyjść z dzieckiem na plac zabaw – takie miejsca są zamknięte do odwołania.

Policja i Straż Miejska pilnuje i kontroluje, czy mieszkańcy przestrzegają narzucone przez rząd zasady. Za złamanie przepisów grozi wysoka kara finansowa. Ograniczenia obowiązują na razie do 11 kwietnia. Czy Polacy będą mogli wrócić do pracy już po Wielkanocy? Czy egzaminy maturalne odbędą się w terminie? Tego na razie nie wiadomo. Obecnie najważniejsze jest stosowanie się do zaleceń: zachowywanie wszystkich środków ostrożności, dbanie o higienę i ograniczenie przemieszczanis się do niezbędnego minimum.
/NS, RAF/

Wprowadzono limity wypłat z bankomatów

FINANSE | W związku z pandemią koronawirusa i nakazanymi środkami ostrożności pojawiła się także fala paniki. Niektórzy zaczęli wypłacać wszystkie pieniądze z kont bankowych. Banki wprowadziły zatem ograniczenia wypłat w bankomatach.

Przedstawiciele banków uspokajają, że pieniędzy nie zabraknie, ale prewencyjnie ustaliły limity wypłat w bankomatach. Przykład: bank BPS. Klienci, którzy nie mają rachunku w tym baku a chcą wypłacić pieniądze korzystając z bankomatów BPS, mogą pobrać maksymalnie 500 zł.

W pierwszych dniach, gdy pojawiły się doniesienia o potwierdzonych przypadkach zarażenia wirusem w naszym kraju, placówki bankowe przeżywały oblężenie. Ale szybko część banków zamknęła stacjonarne placówki, obsługa klientów odbywa się drogą telefoniczną oraz przez internet.

Przedstawiciele banków uspokajają: stan zagrożenia epidemicznego w Polsce nie stanowi zagrożenia dla środków pieniężnych ich klientów. I apelują: lepiej zapłać kartą!

Jeśli chodzi o płatności, to nie tylko banki apelują o płatności bezgotówkowe, ale też wielu sprzedawców i specjalistów. Trzeba pamiętać, że to właśnie pieniądze należą do najbardziej zanieczyszczonych przedmiotów codziennego użytku! Przekazywane są z rąk do rąk, a koronawirus potrafi przetrwać na powierzchniach różnych przedmiotów od kilku godzin do nawet kilku dni! Zalecane jest wybieranie płatności bezstykowych, zbliżeniowych. Wypłacanie gotówki jest nie tylko nieuzasadnione, ale może też być niebezpieczne. Zdecydowanie lepiej jest płacić kartą, telefonem czy smart-watchem.

/raf/

Rumia walczy z koronawirusem

EPIDEMIA | Zamknięte szkoły, przedszkola, urząd miasta i wszystkie podległe jednostki – takie zmiany organizacyjne wprowadzono w Rumi w związku z panującą epidemią koronawirusa w naszym kraju.

W związku z ryzykiem rozprzestrzeniania się koronowirusa SARS-CoV-2 rząd zdecydował o tymczasowym zawieszeniu zajęć w szkołach, przedszkolach i uczelniach. W Rumi, ze względów profilaktycznych, zamknięte zostały również wszystkie miejskie jednostki, a urząd funkcjonuje w ograniczonym zakresie.

PLACÓWKI OŚWIATOWE

By zapobiegać rozpowszechnianiu się koronawirusa, decyzją rządu do 11 kwietnia funkcjonowanie jednostek oświatowych zostaje czasowo ograniczone. W tym okresie przedszkola, szkoły i placówki oświatowe (publiczne i niepubliczne) nie będą prowadziły zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Terminy egzaminów na razie pozostają bez zmian. Więcej szczegółowych informacji dla dyrektorów, rodziców oraz uczniów można znaleźć na stronie rządowej www.gov.pl w zakładce „edukacja".

Zajęcia są prowadzone zdalnie, za pośrednictwem internetu.

WYDARZENIA ODWOŁANE

Decyzją burmistrza Michała Pasiecznego miejskie jednostki zostały zamknięte ze względów profilaktycznych (Miejski Dom Kultury, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji wraz z boiskami i krytą pływalnią oraz filie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rumi). Oznacza to, że na ich terenie nie będą organizowane żadne ogólnodostępne spotkania i wydarzenia o charakterze edukacyjnym, sportowym i kulturalnym. Aktualne informacje na temat działalności miejskich jednostek można śledzić na poniższych stronach internetowych.

- Miejska Biblioteka Publiczna w Rumi, www.bibliotekarumia.pl oraz facebookowy profil Stacji Kultura www.facebook.com/StacjaKulturaRumia
- Miejski Dom Kultury w Rumi, www.domkulturyrumia.pl/index.html oraz facebookowy profil MDK-u www.facebook.com/domkulturyrumia
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rumi, mosir.rumia.pl oraz facebookowy profil MOSiR-u www.facebook.com/MOSiR.Rumia.

ZMIANY W URZĘDZIE MIASTA

W związku z aktualnymi zagrożeniami i w trosce o wspólne zdrowie, w Urzędzie Miasta Rumi profilaktycznie wprowadzone zostały tymczasowe zmiany organizacyjne. Oznacza to, że w miarę możliwości wszelkie wnioski należy składać drogą elektroniczną, a pytania zadawać telefonicznie lub mailowo. Dane kontaktowe: rumia.eu/Kontakt. Jedynym miejscem przyjmowania dokumentów papierowych i bezpośrednich kontaktów z mieszkańcami jest Biuro Obsługi Mieszkańców. Więcej szczegółowych informacji na ten temat można znaleźć na stronie rumskiego magistratu rumia.eu.

OGÓLNE ZALECENIA

Osoby, które zaobserwowały u siebie objawy koronawirusa (gorączkę, kaszel, bóle mięśni, przewlekłe zmęczenie, duszności i problemy z oddychaniem), proszone są o bezzwłoczny kontakt telefoniczny z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie - tel. 58 677 79 01; 58 672 74 27; 58 672 74 23; 58 672 74 24 lub całodobowy telefon alarmowy (w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu ludzi wywołanych złym stanem sanitarnym lub epidemiologicznym) +48 697 611 090.

Przypominamy, że jednym z podstawowych warunków zmniejszających ryzyko zakażenia wirusem jest dbałość o higienę.

Aktualne informacje i zalecenia Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego można znaleźć na stronach internetowych:

- www.gov.pl/web/koronawirus
- gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/
- pacjent.gov.pl

8 osób chorych

POWIAT | W powiecie wejherowskim potwierdzono do wczoraj 8 przypadków zarażenia koronawirusem.

Informacja z dnia 30 marca 2020 roku dotycząca sytuacji epidemiologicznej w związku z zagrożeniem zakażeniami nowym koronawirusem SARS-CoV-2 w powiecie wejherowskim - łącznie jest 8 potwierdzonych laboratoryjnie przypadków zakażenia SARS-CoV-2, z czego 1 osoba jest hospitalizowana, a pozostałe 7 osób z uwagi na dobry stan zdrowia objęte są decyzją o izolacji domowej. Osoby z bliskiego kontaktu z osobami, u których potwierdzono obecność wirusa SARS-CoV-2, są obejmowane kwarantanną domową.

Zbiorcza liczba osób poddanych kwarantannie domowej na podstawie decyzji administracyjnej PPIS w Wejherowie (nie dot. kwarantanny na podstawie rozporządzenia) – 156 osób, z czego 123 osoby zakończyły już kwarantannę (ponadto kilkaset osób, które wróciły z zagranicy, przebywa w kwarantannie – przyp. red.). Bieżąca liczba osób pozostających pod nadzorem epidemiologicznym – 278 osób. Liczba osób hospitalizowanych z powodu podejrzenia zakażenia SARS-CoV-2 – 1 osoba (oczekuje na wynik badań laboratoryjnych). Otrzymano do dnia dzisiejszego w sumie 97 ujemnych wyników badań laboratoryjnych w kierunku zakażenia SARS-CoV-2.

/raf/

MARSZAŁEK MIECZYSŁAW STRUK ZAKAŻONY

POMORZE | Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego, poinformował, że potwierdzono u niego zakażenie koronawirusem. Przebywa w szpitalu.

fot. Rafał Korbut

- Wśród zakażonych osób, które zostały wymienione w komunikacie Ministerstwa Zdrowia, jestem niestety również ja – poinformował w sobotę na jednym z portali społecznościowych Mieczysław Struk.
- Na szczęście objawy, które się u mnie pojawiły w zeszłym tygodniu, są stosunkowo łagodne, przypominające typowe przeziębienie. Oczywiście zgodnie z wytycznymi GIS nie bagatelizowałem ich i od zeszłego tygodnia ograniczyłem do minimum swoją aktywność publiczną i większość zadań realizowałem w trybie zdalnym. Dziś (w sobotę), po otrzymaniu wyników, zostałem objęty obowiązkową izolacją domową i będę pełnił obowiązki Marszałka Województwa Pomorskiego na zasadach obowiązujących w Urzędzie Marszałkowskim w formie tak zwanej pracy zdalnej, przy wykorzystaniu środków komunikacji telefonicznej i internetowej.

Na moja żonę został nałożony obowiązek kwarantanny domowej. Dzień później, decyzją Sanepidu, marszałek trafił do szpitala – do Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni.

- Sanepid podjął decyzję, że będę leczony w warunkach szpitalnych, choć czuję się dość dobrze – poinformował Struk. - Mam nadzieje, że otoczony troskliwą opieką kadry medycznej, szybko wrócę do pełni sił. Raz jeszcze mocno apeluję do wszystkich Was o zostawanie w domach i ograniczenie kontaktów. Jak sami widzicie – wirus może zaskoczyć każdego z nas.

/raf/

Kolejny urzędnik zarażony koronawirusem

POMORZE | Po tym, jak marszałek trafił do szpitala, potwierdzono zakażenie koronawirusem u jednego z urzędników Urzędu Marszałkowskiego. Pracownicy zostali objęci kwarantanną.

W związku z potwierdzonym wczoraj wynikiem badania dotyczącego koronawirusa u marszałka Mieczysława Struka rozpoczęła się kwarantanna części pracowników UMWP. Niedzielne wyniki badań WSSE potwierdziły zakażenie koronawirusem u kolejnej osoby pracującej w urzędzie marszałkowskim.

Pracownicy urzędu marszałkowskiego sporządzili według wskazań Sanepidu i przekazali do tej instytucji listę wszystkich osób, które w ostatnim czasie miały bezpośredni kontakt z marszałkiem Strukiem. Na liście znalazło się 47 pracowników urzędu oraz 15 innych osób – jest to liczne grono, ale dla bezpieczeństwa wytypowano i wskazano wszystkie możliwe osoby.

Sanepid już przekazał pracownikom urzędu informacje o nałożeniu na nich kwarantanny. Wszyscy mają obowiązek przebywać we wskazanym przez siebie miejscu zamieszkania bez możliwości wychodzenia na zewnątrz. Kwarantanną objęto również rodziny urzędników.

O konieczności kwarantanny wobec innych wskazanych osób Sanepid zadecyduje we własnym zakresie.

W poniedziałek w budynku UMWP przy ul. Okopowej odbyła się dekontaminacja pomieszczeń, z tego względu budynek był nieczynny. Departamenty UMWP, zlokalizowane w innych budynkach, funkcjonują bez zmian.

XX sesja Sejmiku Pomorskiego, któa miała się odbyć 30 marca, została przeniesiona na inny termin.

/raf/

Lubisz pisać,
jesteś dobrym obserwatorem,
widzisz ciekawe zdarzenia w Twoim otoczeniu
i chciałbyś się nimi podzielić,
interesuje Ciebie polityka miejska i samorządowa -
możesz redagować swoje teksty i zdjęcia na naszym fanpage, stronie internetowej i cotygodniowej gazecie gwe24.pl - wyślij maila z numerem telefonu a skontaktujemy się z Tobą.
rekrutacja@expressy.pl

Powiat Wejherowski

www.powiatwejherowski.pl /powiatwejherowski

OGRANICZENIE PRACY

Starostwa Powiatowego w Wejherowie

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców związane z rosnącym zagrożeniem epidemiologicznym (KORONAWIRUS), informujemy, że od 16 marca do odwołania. Starostwo Powiatowe w Wejherowie zostaje zamknięte dla interesantów i pracuje w trybie wewnętrznym. Prosimy mieszkańców, aby najpilniejsze sprawy urzędowe załatwiać przez telefon, drogą elektroniczną, platformę ePUAP lub w późniejszym terminie.

Prosimy o kontakt z wydziałami bezpośrednio zajmującymi się daną sprawą.

- wykaz numerów telefonów oraz adresów e-mail na:

http://bip.powiatwejherowski.pl/artykuly/476/wykaz-telefonow

W szczególnie uzasadnionych przypadkach, po ustaleniu terminu i uzyskaniu zgody naczelnika wydziału (kierownika innej właściwej komórki organizacyjnej) możliwa będzie wizyta w Starostwie.

Zaświadczenia będą wydawane wyłącznie drogą pocztową lub przez skrytkę ePUAP: **/59ut3k1bll/SkrytkaESP**

Wgląd do akt postępowań administracyjnych nie będzie w tym okresie możliwy. Osoby, które chcą przed wydaniem decyzji administracyjnej uzyskać wgląd do akt, proszone są o zgłoszenie takiego zamiaru telefonicznie lub drogą elektroniczną. W takich wypadkach wydanie decyzji zostanie wstrzymane do czasu umożliwienia wglądu do akt.

Wydział Komunikacji

Osoby które nabyły lub sprzedały pojazd zarejestrowany na terenie Rzeczypospolitej Polskiej proszone są, aby dokonywały zgłoszenia nabycia bądź zbycia pojazdu drogą elektroniczną poprzez platformę ePUAP lub za pośrednictwem operatora pocztowego.

Osoby które sprowadziły pojazd, niebędący nowym pojazdem, z terytorium państwa członkowskiego Unii Europejskiej uprasza się, aby dokonały zgłoszenia rejestracji pojazdu w terminie 30 dni od dnia sprowadzenia pojazdu na stronie https://www.esp.pwpw.pl/

Niedopełnienie wyżej wymienionych obowiązków w okresie zamknięcia Starostwa **nie będzie skutkować wymierzaniem kar pieniężnych.**

Rejestracja pojazdów	58 572 95 26
Prawa jazdy	58 572 95 25
Transport drogowy	58 572 95 22
Zmiana organizacji ruchu	58 572 95 23

Rzecznik Konsumentów będzie telefoniczne udzielał porad konsumenckich: **wtorek, środa, czwartek od godz. 9-15 tel. 58 572 94 15**. Wnioski o interwencję u przedsiębiorcy można przesyłać pocztą na adres Starostwa oraz pocztą elektroniczną na adres **starostwo@powiat.wejherowo.pl**

O zmianach będziemy informować na bieżąco na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Wejherowie w zakładce „Koronawirus":

http://bip.powiatwejherowski.pl/artykuly/694/koronawirus

Dziękujemy za zrozumienie!

ZMIANY W UDZIELANIU NIEODPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH I PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO

W związku z sytuacją epidemiczną na terenie kraju podjęto działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa wykonawcom i osobom korzystającym z nieodpłatnych porad prawnych i bezpłatnego poradnictwa obywatelskiego. W związku z powyższym **od dnia 13 marca br. do odwołania zawiesza się udzielanie porad osobiście i organizuje się udzielanie pomocy prawnej telefonicznie.**

Obecnie osoby chcące skorzystać z porady winne pobrać wniosek ze strony: **www.powiatwejherowski.pl/aktualnosci** i przesłać go pocztą elektroniczną na adres: **starostwo@powiat.wejherowo.pl** lub pocztą tradycyjną.

Ważne spotkania

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym koronawirusa Starosta Wejherowski Gabriela Lisius zwołała spotkania: Powiatowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, w którym wzięli udział także samorządowcy z gmin powiatu wejherowskiego oraz z dyrektorami jednostek organizacyjnych.

W spotkaniach uczestniczyła Dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wejherowie Ewa Banasik.

Podczas posiedzeń omówiono aktualną sytuację w powiecie oraz określono najważniejsze cele do realizacji w najbliższych dniach. Ponadto zgodnie z zaleceniem Wojewody Pomorskiego wyznaczono miejsce do prowadzenia kwarantanny osób podejrzanych o możliwość zakażenia koronawirusem. Wytypowanym obiektem jest Internat w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie (ul. Sobieskiego 279), który posiada 40 miejsc noclegowych.

Starosta Wejherowski poprosiła także włodarzy gmin o rozpoznanie w kierunku wykorzystania innych obiektów do celów kwarantanny.

Sygnalizacja bez przycisków

W związku z sytuacją dotyczącą zagrożenia zakażenia się koronawirusem, w celu ograniczenia ryzyka, Zarząd Drogowy dla Powiatu Puckiego i Wejherowskiego z siedzibą w Wejherowie informuje, że zostały wyłączone i zabezpieczone wszystkie przyciski uruchamiające zielone światło na przejściach dla pieszych w ciągach dróg powiatowych na obszarze powiatu Puckiego i Wejherowskiego.

Programy sygnalizacji zostały zmienione tak, aby światło zielone dla pieszych zapalało się automatycznie w ramach cyklu. Zmiany te będą obowiązywać do odwołania.

Drodzy Mieszkańcy,

W tym szczególnym czasie pomagajmy sobie wzajemnie!
Z uwagi na rosnące zapotrzebowanie na środki ochrony osobistej dla personelu medycznego Szpitala Specjalistycznego w Wejherowie, placówek POZ oraz Domów Pomocy Społecznej, zwracam się z prośbą o wsparcie poprzez przekazanie posiadanych zapasów rękawiczek, fartuchów i maseczek chirurgicznych.
Jeżeli możesz w ten sposób włączyć się w pomoc w zapobieganiu rozprzestrzeniającego się zagrożenia zadzwoń pod numer 58 572 94 44.
Przekazane materiały odbierzemy i dostarczymy do odpowiednich służb.

Starosta Wejherowski
Gabriela Lisius

ZDROWIE &URODA

magazyn Expressu Rumskiego

Wtorek, 31 marca 2020

Ciekawostka

Czy wiesz, że pielęgnacja skóry głowy jest równie ważna jak pielęgnacja włosów? Dzięki temu nasze cebulki będą bardziej odżywione, co wiąże się z odrastaniem mocniejszych włosów.

PO PIERWSZE – HIGIENA!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tego wszystkiego i wielu innych groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób – zachowując podstawowe zasady higieny. Na pierwszym miejscu jest mycie rąk, ale to nie wystarczy.

str. 6

PRZEZIĘBIENIE? A CO TO?

Wczesna wiosna to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu" czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata". To czas wzmożonych zachorowań.

str. 7

PRZECHOWUJ MĄDRZE

Każdemu z nas zdarzyło się przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednie ich przechowywanie. Oto 5 zasad.

str. 8

Indeks glikemiczny - czy to ważne?

Każdy z nas w ciągu dnia spożywa węglowodany. Stwierdzono jednak, że reakcja organizmu tzw. reakcja glikemiczna jest zróżnicowana dla różnych węglowodanów.
Wolniej przyswajalne węglowodany wywołują odmienną reakcję glikemiczną. Na tej podstawie opracowano koncepcję indeksu glikemicznego (IG). Indeks glikemiczny to wskaźnik, który określa procentowo wzrost poziomu cukru we krwi, na dwie godziny po zjedzeniu posiłku węglowodanowego. Istnieją trzy ogólne kategorie żywności oparte na wartościach IG: żywność o wysokim IG (powyżej 70), żywność o średnim IG (56-69) i żywność o niskim IG (od 55 w dół).
Indeks glikemiczny produktów został opracowany z myślą o diabetykach, u których ważne jest, aby poziom cukru we krwi był na stałym poziomie. Spożywanie żywności o niskim IG zamiast żywności o wysokim IG ma pozytywny wpływ na obniżenie poziomu glukozy poposiłkowej i kontrolowanie skoków glukozy we krwi co może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne. Węglowodany całkowicie i łatwo przyswajalne, takie jak glukoza, maltodekstryna, skrobia (produkty o wysokim IG) powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie jej równie szybki spadek. Indeks glikemiczny ma jednak podstawową wadę – uwzględnia bowiem reakcję organizmu na pojedyncze produkty nie biorąc po uwagę wpływu innych składników na tempo wchłaniania glukozy. Tymczasem oprócz węglowodanów zawartych w żywności, na reakcję glikemiczną mogą wpływać tłuszcz i białko, zmieniając tempo, w jakim glukoza przedostaje się do krwioobiegu. U podstaw tego zjawiska leży wolniejsze tempo usuwania pokarmu z żołądka lub pasażu jelitowego, a także ograniczony dostęp do enzymów trawiennych. Z tego powodu wartość indeksu glikemicznego nie odzwierciedla wartości złożonego posiłku bądź diety, a jedynie poszczególnych produktów. Zatem istotne jest właściwe komponowanie posiłków, które będą zróżnicowane pod względem produktów.

/opr. raf/

Po pierwsze – zadbaj o higienę!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tego wszystkiego i wielu groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób - zachowując podstawowe zasady higieny.

MYCIE RĄK TO ZA MAŁO

Pamiętajmy, że higiena w kuchni to coś więcej niż czyste ręce. Myjemy też produkty, z których przygotowujemy posiłek: mięso, warzywa, owoce. Ważne jest też zwracanie uwagi na terminy przydatności żywności do spożycia. Na co jeszcze warto zwrócić uwagę podczas przygotowania i spożywania posiłków?

W LODÓWCE CZY W SZAFCE?

Produkty żywnościowe muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach. Niektóre w lodówce, inne w suchym i ciemnym miejscu, jeszcze inne po prostu w temperaturze pokojowej. Szczególnego przechowywania wymaga surowe mięso, ryby oraz owoce morza, ponieważ żywność ta jest stosunkowo nietrwała. Spożycie ich, gdy nie są już świeże, może wiązać się z poważnymi problemami układu pokarmowego. Z tego względu najlepiej przyrządzać je w krótkim czasie od zakupu oraz przechowywać w lodówce w separacji od innych produktów spożywczych.

JEDEN NÓŻ I DESKA? TO BŁĄD!

Podstawa higieny w kuchni to oczywiście dokładnie umyte ręce i czyste miejsce do przygotowania posiłków.
Krojąc surową żywność, w tym również warzywa i owoce, powinniśmy używać oddzielnych desek i noży, aby nie przenieść potencjalnych bakterii. Zasada ta jest szczególnie istotna w przypadku przygotowywania nieprzetworzonego mięsa, w szczególności drobiu.

NAJPIERW PLAN, POTEM ZAKUPY

Pamiętajmy również, że sięgając po ulubione owoce i warzywa, powinniśmy wybierać tylko te świeże i bez oznak psucia się, a także kupować je w ilości, która umożliwia ich spożycie na bieżąco. Jest to niezwykle ważne, ponieważ produkt częściowo nadpsuty w całości nie nadaje się do spożycia! Z tego powodu warto planować zakupy z wyprzedzeniem, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania żywności i dodatkowych wydatków.

/raf/

REKLAMA U/2020/PR

Dworek Mechelinki
1931
Ośrodek Wczasowo-Konferencyjny

Proponujemy:
- 25 komfortowych pokoi
- Restauracja regionalna z kuchnią kaszubską
- Imprezy zorganizowane dla rodzin i przyjaciół
- Konferencje i szkolenia dla Twojej firmy
- Medycyna estetyczna i rehabilitacja

"Dworek Mechelinki"
ul. Szkolna 23, Mechelinki
email: recepcja@dworekmechelinki.pl
Zadzwoń: 600-290-190

"Magiczne miejsce tak blisko Ciebie."

REKLAMA U/2020/PR

FACTORYMED
Centrum Zdrowia i Rehabilitacji

„Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce jakie masz do życia."
Jim Rohn

W centrum rehabilitacji Factory MED proces rehabilitacyjny odbywa się z wykorzystaniem kilkunastoletniej wiedzy i doświadczenia zdobywanego przez lata w kraju i za granicą. Stosujemy zaawansowane techniki lecznicze, które z powodzeniem wykorzystują kliniki rehabilitacyjne na świecie.
Nasz zespół wspierany jest przez najlepszych ortopedów, lekarzy sportowych i specjalistów diagnostyki obrazowej.

Specjalizujemy się w:
- Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
- Leczeniu schorzeń i dolegliwości bólowych kręgosłupa
- Odnowie biologicznej sportowców
- Terapii manualnej z elementami osteopatii
- Manipulacji powięzi
- Masażu leczniczym i sportowym

Factory MED
ul. Sobieskiego 227
poziom -1, Wejherowo

Nie daj się przeziębieniu

Wczesna wiosna, to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu" czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata".
Pogoda zmienia się bardzo gwałtownie, przez co jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia i różne grypy. Zdecydowanie lepiej dmuchać na zimne.
Często zdarza się nam zaplanować miło dzień na świeżym powietrzu, w pięknej wiosennej pogodzie, ale zaczyna męczyć nas przeziębienie. Warto spożytkować wiosenną energię na zadbanie o swoje zdrowie.

JAK STAWIĆ OPÓR PRZEZIĘBIENIU?

Metody są bardzo proste i każdy je doskonale zna, jednak nie wszyscy się do nich stosują. Wiele ludzi próbuje stawić czoła przeziębieniu za pomocą lekarstw. Nie zapominajmy, że najlepszą metodą na zapobieganie chorobie jest...odpowiedni ubiór!
Wczesna wiosna stwarza sztuczne pozory, którym ciężko się nam oprzeć. Słoneczne dni, kwitnące kwiaty, ćwierkanie ptaków... jednak nie jest to jeszcze pora na cienkie ubieranie się!
Odpowiedni ubiór jest podstawą w walce z przeziębieniem. Nie warto tak wcześnie rezygnować z szalików, czapek i płaszczyków. Pogoda bardzo płata figle. Ciepły ubiór przyda się w walce z wiosennym wiatrem, który nie jest jeszcze za ciepły.
Nie zawsze uda się obronić przed przeziębieniem. Jest wiele różnych naturalnych i prostych sposobów, które pomogą pokonać chorobę.

ZA CIEPŁO TO TEŻ NIEZDROWO

Ważne jest aby nie przegrzewać organizmu. Nie ma lepszego uczucia od gorącej kąpieli i nagrzanych pomieszczeń, jednak zbyt wysoka temperatura doprowadza do... kataru!
Zaleca się pilnowanie, aby stała temperatura w mieszkaniach nie przekraczała 21 stopni Celsjusza i nie była mniejsza niż 19. Bardzo ważne jest wietrzenie pomieszczeń, co najmniej trzy razy dziennie. Świeże powietrze jest niezmierne ważne dla zdrowia, dlatego warto dostarczyć mieszkaniu trochę świeżości, aby nie zbierała się wilgoć. Dzięki temu wszystkie szkodliwe substancje uciekają z naszych czterech ścian.
Ważne jest, aby nawet podczas wiosennej pogody dbać o swoją aktywność fizyczną. Nie potrzeba wiele wysiłku, aby poczuć się lekko i wiosennie. Wystarczy odrobina ruchu, aby rozruszać mięśnie po leniwej zimie! Kilkugodzinny spacer sprawi, że poczujemy się zdrowiej i zdecydowanie lepiej. Nie zapominajmy o odpowiednim odzianiu się!
Wiosna jest bardzo zdradliwą porą dla naszego zdrowia. Pomimo jej piękności, nie można dać się oszukać. Wystarczą proste czynności, aby obronić się przed wiosennymi wirusami i żyć w spokoju, ciesząc się pięknym rozkwitem kwiatów i wychodzącym słońcem.
/raf/

Locavore – czyli co?

Co oznacza słowo „locavore"? To sięganie po to, co krajowe, bardziej przyjazne dla środowiska oraz bardziej zrównoważone w kontekście żywieniowym i gospodarczym.
Specjaliści ds. żywienia oraz ekolodzy zachęcają, by do sklepu chodzić z listą, uważnie studiować etykiety produktów oraz ich terminy przydatności do spożycia. Ma to zapobiec nie tylko marnowaniu żywności, której w samej Polsce wyrzucamy rocznie 9 mln ton, ale też zachęcić do konsumenckiego patriotyzmu. Bo bycie locavore to nic innego, jak ograniczenie produktów, które przebyły tysiące kilometrów, żeby trafić na sklepową półkę, na rzecz wyprodukowanych lub wyhodowanych w kraju.
W szerszej perspektywie locavore jest dbałością o zrównoważony rozwój: kondycję naszą i naszej planety. Przynosi liczne korzyści przy minimalnym nakładzie sił (to nadal codzienne zakupy) oraz środków (krajowe znaczy tańsze).
/raf/

Oczyszczają i poprawiają kondycję

Poznaj moc aromatycznych herbat. Filiżanka gorącego naparu to idealna propozycja na chłodne, zimowe i wczesnowiosenne popołudnia. Wspaniale rozgrzewa i ma właściwości relaksujące.

ZDROWIE W FILIŻANCE

Może również wzmacniać, rewitalizować i oczyszczać organizm, a nawet pomagać w zwalczaniu niechcianych infekcji. Wystarczy trochę gorącej wody i... garść sprawdzonych przepisów.
Zimą, we wszystkich kawiarniach szczyt popularności biją napary na bazie miodu, pomarańczy, imbiru i czarnej herbaty. Wzbogacane często goździkami, cynamonem i syropem z malin, mają właściwości, które skutecznie budują odporność i wspomagają leczenie górnych dróg oddechowych. Jest to swojego rodzaju zimowy klasyk, niezwykle wartościowy, jednak dobrze znany wszystkim amatorom herbacianych naparów.

NIE ZAWSZE WRZĄTEK

Warto wspomnieć, że każda z herbat rządzi się swoimi prawami. Do każdego koloru powinniśmy dostosować odpowiednio temperaturę parzenia. Herbatę czarną najlepiej zalać wodą podgrzaną do ok. 90°C, białą ok. 75-85°C, natomiast zieloną do ok. 70°C. Stosując te zasady będziemy mieć pewność, że nie pozbawimy naparu cennych właściwości. By uniknąć kłopotliwej „zabawy" z ręcznym termometrem do wody, warto zdecydować się na czajnik, który wykona to za nas.
Na rynku obecnie dostępnych jest wiele czajników elektrycznych, wyposażonych w termometr, a niektóre

z nich mają nawet możliwość zaprogramowania temperatury, do jakiej podgrzewają wodę. To znacznie ułatwia przygotowywanie pysznych herbat i naparów.

WITAMINOWA BOMBA

Napary przygotowujemy nie tylko z herbaty, ale też z dodatkiem różnych owoców, które mają właściwości zdrowotne. Choćby owoce jarzębiny, które słyną z dużej dawki witaminy C. Mają działanie przeciwzapalne, świetnie sprawdzają się przy przeziębieniach, problemach z krążeniem i trawieniem. Do przygotowania naparu wystarczą 3 składniki (jarzębina, liście czarnej herbaty i owoce czarnej porzeczki), wrzątek i odrobina cierpliwości. Wyschnięte owoce jarzębiny zgniatamy łyżką i mieszamy z liśćmi czarnej herbaty w proporcjach 2:1. Opcjonalnie dodajemy łyżeczkę ususzonych owoców czarnej porzeczki. Susz przekładamy do termosu, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 2-3 godziny. Przed wypiciem ciepłego napoju, można go przecedzić.
/raf/

5 zasad przechowywania

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednie ich przechowywanie.

Statystyki mówią, że pozbywamy się jedzenia zwykle z powodu jego zepsucia, a trzecią co do wielkości grupą produktów najczęściej trafiających na śmietnik są – po pieczywie i wędlinach – świeże owoce. Tymczasem istnieje prosty i tani sposób na przedłużenie trwałości owoców i warzyw: właściwe przechowywanie. Poznajmy 5 zasad, które pomogą nam dłużej cieszyć się ich smakiem i świeżością.

1. CO WŁOŻYĆ DO LODÓWKI?

W lodówce można z powodzeniem przechowywać owoce i warzywa, choć nie wszystkie. Niska temperatura pomoże uchronić przed zepsuciem te mocniej dojrzałe, a przez to bardziej nietrwałe. Chowajmy do lodówki miękkie już awokado, mango, ale też rodzime gruszki, śliwki czy morele – w ten sposób zyskamy kilka dodatkowych dni na ich spożycie. Niektóre owoce, np. maliny, truskawki, jako nietrwałe z natury, szybko tracą swoją świeżość. Lodówka pomoże im ją zachować, ale w domowej chłodziarce nie poleżą dłużej niż 2 dni. Odwrotnie jest z warzywami: w niskiej temperaturze długo wytrzymują warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuł), liściaste (sałata, jarmuż), a także pory i szparagi. Przechowując je w lodówce, pamiętajmy o ich właściwym zabezpieczaniu. Z zasady warzywa powinno się zabezpieczyć przed wilgocią: wypakować z folii i schować do osobnej, dolnej szuflady w papierowej torebce. Wyjątkiem jest jednak sałata, która bez wilgoci zwiędnie – ją owijamy zwilżonym ręcznikiem papierowym.

2. NA BLACIE - NIE TYLKO ZIOŁA

Nie wszystkie owoce i warzywa lubią chłodzenie, dlatego część z nich dłużej zachowa smak oraz świeżość leżąc na blacie w temperaturze pokojowej. Ta zasada dotyczy zwłaszcza pomidorów, które w lodówce tracą niemal całkowicie swój smak i zapach. Z kolei natka pietruszki, koperek czy zioła aromatu w lodówce nie stracą, ale nasiąkną innymi zapachami – dlatego zieleninę najlepiej przechowywać w doniczce na oknie lub w szklance z wodą. Temperatura powyżej 10 stopni to idealne warunki do przechowywania owoców egzotycznych, szczególnie bananów i cytrusów. Warunki domowe służą także warzywom soczystym i mięsistym: cukiniom, ogórkom, bakłażanom i dyniom. Przechowując warzywa lub owoce poza lodówką warto pamiętać, że słońce i temperatura przyśpieszają ich dojrzewanie, co korzystnie wpływa na ich smak, ale jednocześnie stają się one mniej trwałe – warto o tym pamiętać i kupować taką ilość warzyw i owoców, które zjemy na bieżąco, bez ryzyka ich zmarnowania w wyniku przejrzenia.

3. TE PRODUKTY LUBIĄ CIEMNOŚĆ

Jest grupa warzyw, którym nie służy ani lodówka (mogą w niej zgnić), ani przechowywanie na wierzchu (będą kiełkować). Najlepiej czują się w ciemnej, chłodnej i suchej piwnicy, bo w taki sposób były przechowywane przez pokolenia. Mowa o ziemniakach, marchewce, cebuli i czosnku, których używamy często i lubimy mieć zawsze pod ręką. Aby były długo świeże i jędrne, warto zaaranżować dla nich warunki zbliżone do piwnicznych: przechowywać w spiżarni lub ciemnej szafce. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać ziemniaków czy cebuli w sklepowych reklamówkach, bo mogą w nich się zepsuć. Lepiej przełożyć je do papierowej torby, bawełnianego czy lnianego woreczka lub przewiewnego koszyka.

4. WYKORZYSTAJMY ZAMRAŻARKĘ

Mrożenie to jeden ze skuteczniejszych sposobów na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Sprawdzi się zarówno, gdy chcemy zachować sezonowe smaki na zimę, jak i gdy kupimy czegoś zbyt dużo. Taką nadwyżkę, jeszcze świeżą, przed wrzuceniem do zamrażarki powinniśmy dokładnie umyć, osuszyć i zapakować do woreczków lub pojemników plastikowych. Mrozić można niemal wszystkie warzywa: od włoszczyzny, przez groszek i bób, po brukselkę, brokuł, fasolkę i kalafior. Większość warzyw, w tym wszystkie wyżej wymienione, przed włożeniem do zamrażarki warto zblanszować, czyli przelać wrzątkiem lub zanurzyć w nim na chwilę, a następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie (może być z dodatkiem lodu). Dzięki temu zabiegowi warzywa zachowają intensywną barwę, będą smaczniejsze i łatwiejsze w późniejszej obróbce termicznej. Do mrożenia nie nadają się niektóre warzywa liściaste, takie jak sałata, ale już z kolei zioła mrożą się znakomicie, posiekane i przesypane do małych pojemniczków, w których będą zawsze pod ręką podczas gotowania. Owoce są natomiast znacznie mniej odporne na temperaturę poniżej zera. W zamrażarce najlepiej przechowują się owoce jagodowe, ale można też mrozić śliwki i wiśnie.

5. ZOSTAW W OPAKOWANIU

Choć świeże owoce i warzywa powinniśmy zawsze wypakowywać z folii i siatek, to już przetwory warzywne i owocowe najlepiej zostawić w oryginalnych opakowaniach. Dzięki temu będziemy mieć gwarancję, że nasz sok, przecier czy dżem do momentu otwarcia zachowa te same właściwości, co w dniu, w którym został przelany do butelki, kartonu czy słoika. Profesjonalne pakowanie przetworów owocowo-warzywnych odbywa się zawsze w sterylnych warunkach, a dodatkowo wiele produktów poddawanych jest wcześniej pasteryzacji on-line, która przedłuża ich termin przydatności do spożycia bez konieczności dodawania konserwantów. Dobry przykład to pasteryzowany sok, którego smak oraz świeżość pozostają niezmienne przez wiele miesięcy dzięki opakowaniom szklanym, plastikowym lub kartonowym. Te ostatnie nie są oczywiście zwykłymi kartonami: oprócz papieru zawierają folię zabezpieczającą przed wilgocią i cieniutką wewnętrzną warstwę aluminium, która chroni zawartość przed czynnikami zewnętrznymi (tlenem i światłem). Właściwie przechowywane soki zachowują pełen pakiet składników odżywczych.

/raf/

Basen dobry na zdrowie

Wiele osób rezygnuje z basenu lub nawet nie zaczyna treningu z uwagi na brak umiejętności pływania. Tymczasem warto zacząć chodzić na basen. Nie trzeba umieć pływać, aby uczęszczać na wodne zajęcia. Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę. Podczas pływania mięśni otrzymują dużą dawkę tlenu niezbędnego do spalania zapasów energii. Zaleca się taką formę sportu, jeśli przydarzą się problemy z nadwagą. Warto zapisać się na takie formu ruchu w wodzie, jak aqua areobik lub aquacycling.

CZY PŁYWANIE JEST ZDROWE?

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

PŁYWANIE A SZCZUPŁA SYLWETKA

Nie każdy umie pływać, a już na pewno nie wszyscy są zawodowymi pływakami. Trzeba też pamiętać, że pływanie potrafi bardzo szybko doprowadzić do zmęczenia, szczególnie gdy nie jest doprana odpowiednia technika. Warto zatem skonsultować trening z instruktorem, który udzieli lekcji odpowiedniego pływania. Aby wyszczuplić swoją sylwetkę w wodzie, nie trzeba tylko i wyłącznie pływać sportowo. Istnieje aqua areobik, aqua fitness oraz pływanie korekcyjne.

Poruszanie w wodzie ma dobry wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Trening w wodzie nie doprowadza do takiego zmęczenia, jak fitness na lądzie. Wszystko dzieje się dzięki temu, że w wodzie czujemy się zdecydowanie lżejsi, a opór wody sprawia, że mięśnie pracują mocniej. Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśni i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów.

Basen jest najlepszą formą treningów i bardzo przydatny dla zdrowia. Jest skuteczny i polecany nawet dla osób, którzy nie umieją pływać.

/NS/

Nieruchomości&Wnętrza

Wtorek , 31 marca 2020 — magazyn Expressu Powiatu Rumskiego

Zadłużamy się chętnie, ale ostrożniej

Prawie 63 miliardy złotych – na taką kwotę Polacy zaciągnęli kredyty na zakup mieszkań w 2019 roku.
To najwyższy wynik w historii. Wbrew pozorom w ostatnich latach zadłużamy się jednak dość zachowawczo – dysponując coraz wyższym wkładem własnym i wyższymi zarobkami.

MILIARDY NA NIERUCHOMOŚCI

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że rynek hipoteczny jest rozgrzany jak nigdy dotąd. W 2019 roku Polacy zaciągnęli bowiem kredyty mieszkaniowe na kwotę prawie 63 mld złotych – wynika z najnowszego raportu AMRON-SARFiN. Z drugiej strony w tym samym raporcie czytamy, że przeciętny kredytobiorca, który zaciągnął dług na zakup nieruchomości w 2019 roku, wydawał na ratę 36% swojego miesięcznego dochodu. Jest to dość bezpieczny poziom. Jest to też jedna z liczb przewijająca się we wspomnianym raporcie, która sugeruje, że Polacy wciąż nie zapomnieli o tym, aby na mieszkanie zadłużać się z głową.

STAĆ NAS NA WIĘCEJ

Inne dane z raportów także potwierdzają, że daleko nam do kredytowego szału z jakim mieliśmy do czynienia na przykład w roku 2007. Wtedy to udzielonych zostało prawie o 40% więcej kredytów niż w 2019 roku. Dla porządku trzeba też dodać, że ponad 12 lat temu zarobki Polaków były prawie dwa razy niższe niż dziś. Nawet po uwzględnieniu inflacji teraz statystyczny rodak zarabia realnie o około połowę więcej niż w 2007 roku. Mimo to chętnych na kredyt jest mniej niż w czasie największego w historii kredytowego boomu.
Z drugiej strony rośnie przeciętna kwota pożyczana na mieszkanie. Ze wspomnianego raportu wynika, że w 2019 roku przeciętnie pożyczaliśmy na mieszkanie kwotę prawie 278 tysięcy złotych. To prawie o połowię więcej niż w 2007 roku. Nominalnie przeciętne wynagrodzenie wzrosło w omawianym okresie prawie dwa razy mocniej niż przeciętna kwota, na którą zadłużają się nabywcy mieszkań.

POŻYCZAMY OSTROŻNIEJ

Podobnie uspokajające informacje znajdziemy w danych o tym na jaką część ceny mieszkania zadłużają się Polacy korzystający przy zakupie z kredytów bankowych. W 2019 roku było to 65,4% ceny kupowanej nieruchomości. To oznacza, że statystycznie rzecz biorąc, kupujący na kredyt mieli prawie 35% wkładu własnego. To mniej więcej tyle samo co rok wcześniej, ale też prawie o 5 pkt. proc. więcej niż w 2015 roku. Dla porządku trzeba jednak dodać, że w 2015 roku mieliśmy do czynienia z trochę łagodniejszym podejściem banków do wymaganego wkładu własnego. W myśl rekomendacji S, wydanej przez KNF, zaciągając kredyt w 2015 roku wystarczyło posiadać 10% ceny mieszkania w gotówce, aby skutecznie ubiegać się o kredyt. Dziś teoretycznie banki powinny wymagać 20% wkładu własnego, ale większość z nich przyjmuje wnioski z 10-proc. wkładem, a brakujący wkład (do równowartości 20% ceny lokalu) zastępują ubezpieczeniem.

/raf, źródło: HRE Investments/

REKLAMA U/2020/PR

POZBĄDŹ SIĘ PLAM I ZACIEKÓW

Piękne, pokryte wymarzonym kolorem ściany i... uporczywe zabrudzenia, które psują wygląd wnętrza, a często oznaczają też konieczność ponownego malowania. Jak uniknąć tego scenariusza?

Przedpokój, kuchnia, pokój dziecięcy i salon to wnętrza, gdzie na ściany czyhają różnego rodzaju zagrożenia. Dziecięce malunki, ślady po czworonożnych domownikach, wylane podczas przyjęcia wino czy herbata – to tylko kilka przykładów. We znaki mogą się nam również dać zacieki wodne powstałe np. w wyniku zalania oraz plamy z tłuszczu lub sadzy. Tych zabrudzeń można się skutecznie pozbyć – taką możliwość zapewniają nam nowoczesne, zmywalne i odporne na szorowanie farby. Jak je dobrać, aby długo cieszyć się trwałą kolorystyką ścian?
Przy wyborze farby do wnętrz zwracamy uwagę przede wszystkim na jej kolor. Równie ważne są jednak parametry użytkowe. Według europejskiej normy farby dzielą się na 5 klas. Wyroby klasy I i II charakteryzują się wysoką odpornością na ścieranie i szorowanie na mokro, te w klasie III są zaś odporne na ścieranie na sucho, a po zmywaniu czy szorowaniu wykonane z nich powłoki mogą się odbarwiać lub ścierać. Farby klasy IV i V to natomiast rozwiązania całkowicie nieodporne na zmywanie i szorowanie.
Wysoką odporność na zabrudzenia i uszkodzenia mechaniczne wykazują farby lateksowe tworzące elastyczną, dobrze kryjącą powłokę. Bardzo trwałe wymalowanie. które można myć i szorować nawet z użyciem detergentów, uzyskamy dzięki zastosowaniu farb ceramicznych.
Gdy zabrudzenia pojawią się na ścianie, ważna jest szybka reakcja – zwłaszcza w przypadku tzw. „trudnych" plam, np. z ketchupu, oleju, kawy czy wina. Najlepiej sięgnąć wówczas po gąbkę i ciepłą wodę oraz silny detergent. Powierzchnię myjemy z góry na dół, a nadmiar wilgoci usuwamy za pomocą papierowego ręcznika. Przy mniej intensywnych zabrudzeniach wystarczające mogą okazać się delikatne środki czyszczące, np. płyn do mycia naczyń.

/opr. raf/

Ciepła zima sprzyja budownictwu

Polacy od początku roku na potęgę rozpoczynają budowy nowych domów jednorodzinnych, korzystając ze sprzyjającej aury.
Jak wynika z najnowszych danych podanych przez Główny Urząd Statystyczny łącznie w pierwszym miesiącu w Polsce rozpoczęto budowę 15,9 tys. nowych mieszkań i domów. Gorzej było z pozwoleniami na budowę.

MNÓSTWO NOWYCH INWESTYCJI

Początek roku wpisał się w dobre dane na temat budownictwa mieszkaniowego. Optymizmem szczególnie napawa liczba rozpoczynanych inwestycji. Przykładowo w styczniu mieliśmy do czynienia ze skokowym wzrostem liczby budowanych domów jednorodzinnych na własne potrzeby (przez osoby fizyczne). Ich liczba na poziomie 5,2 tys. była aż o 62,6% wyższa niż w pierwszym miesiącu 2019 roku.
To potwierdza, że w obliczu rosnących cen mieszkań w dużych miastach, coraz więcej osób szuka swojego miejsca na ziemi dalej od centrów. Nie bez znaczenia jest też poprawiająca się sytuacja finansowa rodaków, która powoduje, że więcej osób może sobie pozwolić na zakup lub budowę nieruchomości. Tak dobre styczniowe dane mogą też wynikać z faktu, że osoby fizyczne, budujące domy na własne potrzeby, są bardziej wrażliwe niż deweloperzy na aurę panującą za oknem.

MIESZKAŃ CORAZ WIĘCEJ

Jeszcze lepsze dane raportowali deweloperzy, którym udało się w styczniu przekroczyć poziom 10 tysięcy mieszkań, których budowę rozpoczęto. To wciąż efekt wysokiego popytu na mieszkania – kupowane są one zarówno na własne potrzeby jak i w celach inwestycyjnych. Status quo zachowują dane o mieszkaniach oddanych do użytkowania. Mieliśmy tu do czynienia jedynie z niewielkimi zmianami – indywidualni inwestorzy oddali do użytkowania 6,4 tys. mieszkań, a deweloperzy 10,6 tysięcy. Jest to odpowiednio o 2,6% więcej i o 0,8% mniej niż w analogicznym okresie przed rokiem. Dane te świadczą więc o utrzymującej się wysokiej produkcji nowych nieruchomości. Rosnąca przez lata liczba otwieranych nowych inwestycji powoduje, że jest niemal pewne, że w całym 2020 roku znowu przekroczymy poziom 200 tysięcy nowych nieruchomości, których budowa się zakończy.

SPOWOLNIENIE W POZWOLENIACH

Problemy widać za to w obszarze pozwoleń na budowę. Szczególnie źle wypadają na tym tle deweloperzy, którzy w pierwszym miesiącu 2020 roku dostali decyzje pozwalające budować aż o 18% mniej mieszkań niż w analogicznym okresie 2019 roku. Dane te co prawda mogą stanowić potwierdzenie doniesień o trudnościach, na które napotykają firmy budujące mieszkania w uzyskiwaniu pozwoleń na budowę czy zakupie działek. Nie można jednak styczniowych informacji urzędu interpretować jedynie tak wyrywkowo. Wciąż skumulowane dane za ostatnie 12 miesięcy pokazują, że deweloperzy otrzymali pozwolenia na budowę prawie 165 tysięcy mieszkań, czyli znacznie więcej niż w tym samym czasie rozpoczęli nowych inwestycji (142 tys.).
Z drugiej strony inwestorzy indywidualni otrzymali w styczniu aż o 13% (r/r) więcej pozwoleń na budowę. To wpisuje się we wspomniany wyżej naturalny ruch na rynku – gdy mieszkania w dużych miastach drożeją – szukamy alternatywy poza nimi.
/raf, źródło: HRE Investments/

DOM KOSZTUJE

W lutym przeciętna rodzina wydawała na utrzymanie „dachu nad głową" o 60 złotych więcej, niż przed rokiem.
Winne są przede wszystkim skokowa podwyżka kosztu wywozu śmieci oraz wyższe stawki za prąd. Z tak szybkim wzrostem cen mieliśmy ostatnio do czynienia w 2011 roku - wynika z danych GUS. Przeciętny koszt dóbr i usług konsumowanych przez obywateli wzrósł w przeciągu roku o 4,7%. W dawno niewidzianym tempie rosły też koszty związane z mieszkaniem - o 5,6% w skali roku. To najszybciej od 2012 roku.
Najmocniej podrożała w ostatnim czasie usługa wywozu śmieci. Stawki są dziś średnio o ponad połowę wyższe niż przed rokiem. Drugą najszybciej drożejącą kategorią - w ramach dóbr i usług związanych z mieszkaniem - jest energia elektryczna. W tym wypadku ceny były w lutym o ponad 13% wyższe niż przed rokiem.
/raf/

ZWYCZAJNIE NIEZWYCZAJNA I UNIWERSALNA BIEL

Biały z pozoru wydawać się może bardzo zwyczajną barwą, ale tak naprawdę kryje on w sobie wyjątkową cechę – uniwersalność.

Meble w tym kolorze sprawdzą się w każdym wnętrzu – zarówno klasycznym, jak i nowoczesnym. Trzeba to jednak zrobić w odpowiedni sposób. Jak?
Wybierając białe meble mamy pewność, że nasza aranżacja nie będzie przytłaczać, a wnętrze nabierze bardzo eleganckiego wyrazu. Dodatkowo biel optycznie powiększy nasze pomieszczenia, co jest bardzo ważne, gdy mamy do dyspozycji niewielki metraż. Efekt dodatkowo spotęgują fronty lakierowane na wysoki połysk.

NOWOCZESNOŚĆ I ELEGANCJA

Bielą trzeba umiejętnie operować, w przeciwnym razie przyjdzie nam spędzać czas w laboratoryjnie sterylnym wnętrzu. Jeśli taki efekt nie jest tym, co nam się marzy, nie zapominajmy o kolorach. Wystarczą odpowiednie dodatki. Co więcej, białe szafki, komody, stoły, krzesła, kanapy możemy wyeksponować zapewniając im odpowiednie tło.
– Gładkie powierzchnie mebli warto przełamać strukturą. Świetnie w tej roli sprawdzą się łatwe w zastosowaniu płytki cegłopodobne czy kamienie dekoracyjne. Dzięki bogactwu kolorów oraz wzorów każdy może znaleźć coś dla siebie i zafundować sobie wnętrze urządzone modnie oraz z klasą, a przede wszystkim takie, w którym będzie czuł się naprawdę dobrze – mówi Robert Szybiak, dyrektor sprzedaży i marketingu w firmie Stegu.

CEGLANY KONTRAST

Jeżeli nie boimy się odważnych połączeń, a przy tym zależy nam na wyjątkowym klimacie, świetną propozycją na ścianę będzie czerwona płytka cegłopodobna, odwzorowująca wygląd starej cegły belgijskiej. Wykańczając w ten sposób jedną ścianę lub jej fragment możemy w efektowny sposób zaakcentować wybrane strefy wnętrza, eksponując przy tym jednocześnie design naszych białych mebli. Wnętrze może się świetnie prezentować i sprawiać wrażenie przytulności. Takie połączenie sprawdzi się znakomicie zarówno w aranżacjach klasycznych, jak i nowoczesnych, szczególnie stylizowanych na lofty.

BIAŁO NA BIAŁYM

Jeżeli z kolei bardziej podobają nam się klimaty skandynawskie, postawmy na połączenie biel-biel. By przełamać monotonię wnętrza, warto nieco się zabawić i wprowadzić na ścianę fakturę. Bardzo modny jest motyw cegły, który z łatwością możemy uzyskać z pomocą płytek dekoracyjnych. Pamiętajmy również o wyrazistych dodatkach. Poduszki, doniczki, obrazy – wszystkie te elementy utrzymane w niebanalnych odcieniach (np. w musztardowym czy szmaragdowym), nadadzą życia naszemu wnętrzu i sprawią, że unikniemy wspomnianej sterylności.

W TOWARZYSTWIE NATURY

Biel i drewno to para bardzo dobrze dobrana, a przy tym ponadczasowa. Z jednej strony możemy nadać aranżacji nowoczesnego charakteru poprzez białe meble, z drugiej podkreślić organiczność wnętrza eksponując je na ścianie wykończonej motywem deski. Naturalne drewno bywa jednak problematyczne, na szczęście kamień dekoracyjny potrafi je świetnie imitować.

Białe meble utrzymywane w czystości i ładzie, sprawią, że nasze wnętrze będzie eleganckie i przyjemne w odbiorze. Przemyślane zestawienia z innymi barwami i materiałami pozwolą nam je wyeksponować, bez względu na to, w jakim kierunku chcemy podążyć. Nowocześnie, rustykalnie, skandynawsko... jakkolwiek nam się wymarzy. Biel zdecydowanie daje nam pole do popisu.

Wynajem na wagę złota

Boom w budownictwie mieszkaniowym trwa już od dobrych kilku lat. Nic dziwnego, że nieruchomościami interesują się także inwestorzy. Jak wynika z najnowszych danych, w ostatnim czasie mieszkania dały zarobić 10 razy więcej, niż lokata.
Ktoś, kto miał w 2019 roku mieszkanie na wynajem, mógł liczyć na ok. 16% zysk. To 10 razy więcej, niż daje przeciętna roczna lokata bankowa. Nieruchomości w zeszłym roku deklasowały też obligacje skarbowe, fundusze inwestycyjne i notowania indeksu giełdowego WIG 20 skupiającego największe spółki rodzimego parkietu. Lepsze było tylko złoto.

ZŁOTO WCIĄŻ NA TOPIE

Prawie 20% można było zarobić posiadając przez cały 2019 rok złoto. Cena uncji w ciągu 12 miesięcy wzrosła bowiem z poziomu prawie 4800 złotych do ponad 5750 złotych. Zawdzięczamy to nie tylko rosnącym notowaniom kruszcu na światowych giełdach (tam jego cena wyznaczana jest w amerykańskiej walucie), ale też temu, że dolar w 2019 roku umocnił się wobec złotówki. Co więcej – niepewność co do perspektyw światowej gospodarki związane z atakiem koronawirusa doprowadziły już do tego, że obecnie za uncję złota trzeba już płacić ponad 6,5 tys. złotych – najwięcej w historii. I choć najlepszy moment na zakup tego metalu najpewniej już minął, a zakup złota oznacza ryzyko kradzieży i po części wystawia nas też na ryzyko zmienności kursu walutowego, to bez wątpienia wciąż jest to solidne zabezpieczenie na wypadek realizacji różnych skrajnych scenariuszy – wojen, kryzysów gospodarczych czy innych poważnych kataklizmów.

NIERUCHOMOŚCI W CZOŁÓWCE

Rok 2019 okazał się też bardzo dobry dla posiadaczy nieruchomości. Ceny mieszkań rosły szybciej, niż wynikało z większości prognoz konstruowanych rok temu. Wzrosła liczba kupionych przez Polaków mieszkań. W efekcie te osoby, które rok temu postanowiły zainwestować swoje oszczędności na rynku mieszkań na wynajem, mają dziś powody do zadowolenia. Z szacunków HRE Investments opartych o dane NBP wynika bowiem, że pod koniec 2018 roku kupując w stolicy mieszkanie na wynajem, można było liczyć na to, że w formie czynszów trafił na konto właściciela około 5,5% ceny zapłaconej za lokal i to już po uwzględnieniu wszystkich kosztów czy okresowego braku najemcy. Pozytywną zmianą jest też wzrost wycen nieruchomości.
W sumie daje to potencjalny zysk na poziomie aż 16% w ciągu zaledwie 12 miesięcy. Dlaczego potencjalny? Żeby faktycznie zarobić na wzroście wartości mieszkania, trzeba byłoby je bowiem sprzedać. To wiąże się z kosztami, czasem wymaga zapłaty podatku od wzrostu wartości lokalu. Dlatego też zakup mieszkania na wynajem tylko na jeden rok nie ma sensu.

LOKATY KOKOSÓW NIE DADZĄ

Niemniej wynik takiej inwestycji jest bez wątpienia imponujący - szczególnie jeśli zestawimy go z przeciętną ofertą depozytów bankowych. Jak bowiem wynika z danych NBP osoby, które pod koniec 2018 roku zakładały przeciętną lokatę, decydowały się powierzyć swoje pieniądze za obietnicę oprocentowania na poziomie zaledwie 1,8% (niecałe 1,5% po opodatkowaniu). To około 10 razy mniej niż wcześniej wspomniany zysk z wynajmu i wzrostu wartości mieszkania.
Niewiele lepiej radziły sobie obligacje. Średnie oprocentowanie tych kupionych przez Polaków pod koniec 2018 roku opiewało na 2,2% w skali roku.
Niezłe stopy zwrotu wypracowały też rodzime fundusze inwestycyjne, które pieniądze angażują na rynku akcji. W ich przypadku przeciętna stopa zwrotu za 2019 rok wynosi 12% (przed opodatkowaniem). Nie jest to jednak zasługa notowań akcji rodzimych firm, lecz inwestowania przez polskie fundusze na zagranicznych parkietach.
/raf/

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

PRENUMERATA:
p.ruszewski@expressy.pl

ONLINE:
issuu
/ Express Biznesu

Rusza budowa węzła

INWESTYCJE | Rozpoczyna się realizacja największej w historii Rumi inwestycji, czyli budowy węzła integracyjnego z tunelem. Umowa pomiędzy UM Rumia a wykonawcą została podpisana.

fot. UM Rumia

Umowa z wykonawcą została podpisana w tym miesiącu. Roboty budowlane już się rozpoczęły.

Przygotowania do inwestycji zakończyły się w lutym tego roku. Wówczas wyburzona została dawna siedziba Ogniska Wychowawczego im. Kazimierza Lisieckiego "Dziadka". Równolegle dobiegła końca analiza propozycji złożonych w ramach przetargu. Spośród pięciu zainteresowanych, którzy przedstawili oferty opiewające na kwoty od niespełna 61 do 91 milionów złotych, wybrano wykonawcę. Zwieńczeniem tych przygotowań było uroczyste podpisanie umowy, w którym uczestniczyli dyrektor zespołu projektów Wojciech Kołacki oraz burmistrz Michał Pasieczny.

Przypominamy, że w ramach budowy węzła integracyjnego z tunelem w Janowie, który połączy dwie części miasta, powstaną również m.in. parkingi, ścieżki rowerowe, kładki dla pieszych, udogodnienia dla osób niepełnosprawnych oraz wiaty autobusowe. Projekt przewiduje także znaczącą przebudowę infrastruktury wokół dworca kolejowego w Rumi, gdzie przybędzie m.in. miejsc parkingowych i ścieżek rowerowych.

Celem inwestycji jest przede wszystkim usprawnienie ruchu drogowego. Dzięki temu przedsięwzięciu możliwa będzie również integracja różnych środków transportu. Oznacza to, że powstanie funkcjonalny i spójny system komunikacji drogowej, a co za tym idzie - zwiększy się liczba pasażerów, a zmniejszą się korki i emisja spalin.

Ze względu na bardzo szeroki zakres prac, realizacja inwestycji została podzielona na etapy. W pierwszej kolejności zbudowany zostanie układ drogowy w okolicach garaży przy ulicy Gdańskiej. Przebudowana zostanie również tamtejsza infrastruktura podziemna, a na terenie byłego ogniska szkolno-wychowawczego powstanie parking. Równolegle wykonawca rozpocznie budowę ulicy Oliwskiej na odcinku od ulicy Gdańskiej do ulicy Łużyckiej oraz budowę ulicy Łużyckiej. Wspomniane ulice zostaną wyłączone z ruchu.

Prace budowlane rozpoczęły się, a efekt końcowy będzie widoczny najprawdopodobniej w październiku 2022 roku. Koszt inwestycji to prawie 61 milionów złotych. Do tej pory udało się zdobyć na ten cel unijną dotację w wysokości ponad 17 milionów złotych, kwota dofinansowania może się jeszcze zwiększyć.

/raf/

Spędzasz dużo czasu w mediach społecznościowych, lubisz redagować krótkie chwytliwe teksty, lubisz robić zdjęcia, widzisz coś czego nie dostrzegają inni, chciałbyś współtworzyć lokalny portal, jesteś bystrym obserwatorem, interesuje Ciebie życie lokalnych społeczności - napisz do nas i podaj numer telefonu a skontaktujemy się z Tobą.

rekrutacja@expressy.pl

Zagórze zmienia oblicze

INWESTYCJE | To przełom w sprawie rewitalizacji rumskiego Zagórza. Opiewająca na ponad 11,5 miliona złotych umowa, w ramach której dzielnica zyska nowoczesną infrastrukturę, została podpisana. Koniec prac zaplanowano na 2021 rok.

fot. UM Rumia

Oficjalne podpisanie dokumentów z udziałem burmistrza Michała Pasiecznego oraz prezesa zarządu firmy budowlano-drogowej MTM Marka Ignatowskiego odbyło się we wtorek 10 marca na terenie urzędu miasta.

– Cieszymy się niezmiernie, że rozpoczynamy kolejny, ten większy etap rewitalizacji na Zagórzu – przyznaje Michał Pasieczny, burmistrz Rumi. – Będą to prace ziemne, związane także z infrastrukturą techniczną, dlatego liczymy na wyrozumiałość naszych mieszkańców. Będą realizowane również tereny rekreacyjne, miejsca parkingowe czy nowoczesne boisko. Krótko mówiąc, wszystko po to, by żyło się lepiej.

– Uważam, że jako firma jesteśmy dobrze przygotowani do poprowadzenia tego zadania. Tego typu inwestycje już prowadziliśmy, m.in. rewitalizowaliśmy dzielnicę Chylonia w Gdyni, dlatego zdajemy sobie sprawę z wymagań i ewentualnych zagrożeń. Myślę, że uda nam się spełnić oczekiwania władz miasta i mieszkańców – dodaje Marek Ignatowski, prezes MTM.

Przetarg na wykonanie kompleksowego zagospodarowania oraz rozbudowy infrastruktury komunalnej na terenie osiedla Zagórze został rozstrzygnięty pod koniec stycznia. Prace będą polegać m.in. na budowie nowoczesnych boisk, placów zabaw, nowych ścieżek rowerowych, chodników, miejsc integracji oraz wiat przystankowych. Efekt końcowy będzie widoczny najpóźniej w czerwcu 2021 roku.

Do tej pory w ramach rewitalizacji Zagórza udało się wyremontować 10 budynków wielorodzinnych oraz zbudować

kładkę pieszo-rowerową nad Zagórską Strugą. Ponadto trwa budowa docelowej siedziby Klubu Integracji Społecznej przy ul. Sabata, wraz z zagospodarowaniem okolicznego terenu. Równolegle, od stycznia 2018 roku, realizowany jest społeczny aspekt projektu.

Ten ostatni aspekt realizowany jest od stycznia 2018 roku i ma się zakończyć w październiku 2022 roku. Głównym celem jest aktywizacja społeczno-zawodowa dzielnicy Zagórze borykającej się między innymi ze sporym bezrobociem. W tym celu utworzony został Klub Integracji Społecznej Zagórze (KIS) oraz Centrum Usług Społecznych Zagórze (CUS). Oba podmioty działają przy ul. Młyńskiej 8.

Osoby objęte wsparciem KIS-u korzystają m.in. z usług psychologa, prawnika i doradcy zawodowego. Do tej pory ścieżkę reintegracji społeczno-zawodowej przeszło kilkadziesiąt osób, z czego 14 znalazło pracę, kolejnych 14 aktywnie jej poszukuje, a 8 odbywa staż zawodowy. Ponadto w ramach Klubu funkcjonuje świetlica zapewniająca opiekę dzieciom w wieku od 3 do 10 lat.

Z kolei CUS oferuje mieszkańcom Zagórza wsparcie psychologa, pedagoga, prawnika, mediatora, ratownika medycznego i asystenta rodziny. Dodatkowo w godzinach popołudniowych funkcjonuje prowadzony przez harcerzy klub młodzieżowy, gdzie dzieci otrzymują pomoc w odrabianiu lekcji i wspólnie spędzają czas. Do tej pory z tej formy wsparcia skorzystało ponad 20 rodzin, co stanowi połowę docelowej liczby odbiorców.

Do tej pory na realizację części społecznych projektu udało się pozyskać ponad 13 milionów złotych.

/raf/

expressy.pl

Polub nas na facebook'u!

ZMIANY WE WŁADZACH

RUMIA | Ostania sesja Rady Miejskiej Rumi przyniosła spore zmiany personalne we władzach miasta.

fot. UM Rumia

Z pełnienia funkcji przewodniczącego rady miejskiej zrezygnował Ariel Sinicki, jego obowiązki przejmie Krzysztof Woźniak. Natomiast nowym sekretarzem miasta został dawny zastępca burmistrza Marcin Kurkowski. Oprócz znajdujących się w porządku obrad uchwał i sprawozdań dotyczących działalności służb oraz bezpieczeństwa w mieście, radni rozmawiali na temat zmian personalnych. Powodem dyskusji była decyzja o zrzeczeniu się funkcji przewodniczącego rady miejskiej przez Ariela Sinickiego, który pełnił tę rolę nieprzerwanie od 6 lat. Nowym przewodniczącym został zasiadający w radzie miejskiej od 2014 roku Krzysztof Woźniak (12 głosów za kandydaturą Krzysztofa Woźniaka).

- To zaufanie, którym obdarzyli mnie radni, pozwalając pełnić funkcję przewodniczącego, jest zobowiązaniem. Ciągle powtarzam, że jestem samorządowcem, a moją rolą jest dbanie o miasto - powiedział nowy przewodniczący rady. Rezygnacja Ariela Sinickiego nie oznacza zakończenia pracy na rzecz miasta. Były już przewodniczący otrzymał od burmistrza Michała Pasiecznego propozycję objęcia stanowiska zastępcy burmistrza.

- Zaproponowałem panu Arielowi, żeby został wiceburmistrzem. Mam nadzieję, że już niedługo będziemy mogli wspólnie pracować w urzędzie na rzecz mieszkańców - powiedział Michał Pasieczny, burmistrz Rumi.

Funkcję sekretarza pełni obecnie dawny wiceburmistrz Marcin Kurkowski, który zastąpił na tym stanowisku pracującego w urzędzie od wielu lat Ryszarda Grychtoła.

/raf/

REKLAMA U/2020/PR

OGŁOSZENIA

Nadaj **drobne ogłoszenie** SMSem **już od 2 zł**

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

WYNAJMĘ

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę, w Trójmieście, do remontu, zadłużone, tel. 572 48 55 29

SKUP mieszkań za gotówkę, w trójmiescie i okolicach, tel. 510 894 627

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

SKUP, złomowanie, kasacja aut, pomoc drogowa, tel. 789 345 593

KUPIĘ

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKT.

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 500 zł, 505-56-70-34

USŁUGI

USŁUGI dekarsko – ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

KOTŁOWNIE, instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

PROFESJONALNA fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697 442 013

TOWARZYSKIE

RÓŻNE

SPRZEDAM drewno opałowe, gałęziówkę, sosnę, buk, 130 zł, **tel. 729 888 783**

SIANOKISZONKA 120x120, dobrej jakości, cena 80 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SŁOMA sucha 120x120, cena 40 zł, Szemud, tel. 510 751 837

LODÓWKĘ dużą, tanio, stół na kółkach, tel. 576 204 945

KULTWATOR 2m, stan dobry, 950 zł, tel. 510 751 837

SIEWNIK poznaniak 28 pip 2650 zł, obsypnik do bulew 350 zł, tel. 600 667 860

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, Wejherowa, tel. 693 737 381

SPRZEDAM lodówkę, dwudrzwiową, typ daewoo, cena do uzgodnienia, stan idealny, tel. 885 557 151, tel. 58 714 41 54

SPRZEDAM materac rehabilitacyjny, grzejnik z lampą karbonową, moc. 900 W, nowa, tel. 502 647 767

SPRZEDAM szafę 2-drzwiową, na obuwie i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

SPRZEDAM grobowiec w Pierwoszynie, 4 osobowy, tel. 607 291 564

Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?

TO MOŻLIWE!

WYŚLIJ **SMS** O TREŚCI: EXP.USL. + TREŚĆ OGŁOSZENIA NA NUMER

79567

Dodaj ogłoszenie!

SMS

na nr 79567 (9 zł + VAT)	
TOWARZYSKIE:	**EXP.TOW.**
DAM PRACĘ:	**EXP.PDP.**
USŁUGI:	**EXP.USL.**
na nr 72051 (2 zł + VAT)	
NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	**EXP.NSP.**
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	**EXP.NKU.**
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	**EXP.NDW.**
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	**EXP.MSP.**
MOTORYZACJA KUPIĘ:	**EXP.MKU.**
MOTORYZACJA INNE:	**EXP.MIN.**
EDUKACJA:	**EXP.EDU.**
SPRZĘT ELEKTR.	**EXP.SIN.**
RÓŻNE:	**EXP.ROZ.**

Szeroki kolportaż gwarantuje dotarcie Twojego ogłoszenia do **wielu odbiorców**

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ www.expressbiznesu.pl

FOTOGRAFIA NAGROBKOWA

FOTOGRAFIA NAGROBKOWA WYKONYWANA JEST NA WYSOKIEJ KLASY PORCELANIE I WYPALANA W BARDZO WYSOKIEJ TEMERATURZE, CO ZNACZNIE PRZEDŁUŻA JEJ TRWAŁOŚĆ.

ZDJĘCIA DO WYKONANIA PORCELANKI PRZYGOTOWYWANE SĄ GRAFICZNIE, A PO RETUSZU I POPRAWKACH UDOSTĘPNIANE NASZYM KLIENTOM DO AKCEPTACJI.

NAWET STARE I PODNISZCZONE ZDJĘCIA MOŻNA GRAFICZNIE POPRAWIĆ I PRZYWRÓCIĆ IM PIERWOTNY BLASK I JAKOŚĆ. ISTNIEJE TAKŻE MOŻLIWOŚĆ ZAMIANY UBRANIA.

ZAPRASZAMY

DO NASZEGO ATELIER FOTOGRAFICZNEGO

GDYNIA UL. MORSKA 111

(NAPRZECIWKO MARKETU KAUFLAND)

W GODZINACH 9:00 - 17:00

TELEFONY: 58 523 74 52 - ATELIER

+48 698 167 100 - ANDRZEJ

+48 507 347 357 - MONIKA

EXPRESS RUMSKI

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

DZIENNIKARZ:
Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Łukasz Wick

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

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

DRUK Polska Press, oddział w Bydgoszczy

NAKŁAD 7 500 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

ISSN: 2544-9699

WYDAWCA:
PR MEDIA GROUP Sp z o.o Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk
NIP 584-273-75-19

gwe24.pl

Menu | Wiadomości | Sport | Kultura | Biznes | Region | Co? Gdzie? Kiedy?

Bądź na bieżąco!

@expressy.pl

Irytuje

Ciebie otaczająca rzeczywistość, lubisz robić zdjęcia, jesteś spostrzegawczy, poruszasz się biegle w mediach społecznościowych, chcesz współtworzyć lokalne portale i fanpage oraz lokalną prasę, masz pomysły które chciałbyś zrealizować wyślij maila z numerem telefonu a skontaktujemy się z Tobą.

rekrutacja@expressy.pl

REKLAMA 6/2020/PR

ABONAMENT

Masz problem z zasięgiem?

Przenieś rodzinę do Plusa!

KOLEJNE KARTY 50% TANIEJ

12 GB NA KAŻDEJ KARCIE

ROZMOWY, SMS-Y, MMS-Y BEZ LIMITU

SAMSUNG Galaxy S20

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów ofert. Rabaty dostępne przy zachowaniu warunków Regulaminów Promocji i programu smartDOM. Szczegóły w Regulaminach „PLUS. III" i „smartDOM 4.5 - Telewizja, Internet, Telefon". Najczęściej wybierana sieć według danych UKE za 2019 r. – przenoszący numer najchętniej wybierają Plusa.

plus

Najczęściej wybierana sieć w Polsce.

Przyjdź i sprawdź! Rumia

CH Port Rumia | CH Auchan (ul. Grunwaldzka 108)