GAZETA BEZPŁATNA

express gdańsk sopot

Piątek, 11 października 2013 r.
Nr 37 (100) NAKŁAD 15 000 EGZ.

Najchętniej czytana gazeta w Gdańsku

POMORZE NA EXPO REAL W MONACHIUM

GDAŃSK, GDYNIA, SOPOT I SŁUPSK ZACIEŚNIAJĄ WSPÓŁPRACĘ INWESTYCYJNĄ I WSPÓLNIE PROMOWALI SWOJĄ OFERTĘ NA TARGACH EXPO REAL W MONACHIUM.

str. 3

WYDANIE SPECJALNE ZDROWIE i URODA

str. 4-5

JUBILEUSZ X-LECIA KLINIKI UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

ŚWIĘTO I W październiku Klinika Alergologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego obchodzi jubileusz X-lecia swojej działalności. Od 2003 roku sukcesywnie się rozwija, tworząc ośrodki rozpoznawania i leczenia chorób rzadkich oraz prowadząc działalność dydaktyczną.

Daria Dunajska
d.dunajska@expressy.pl

W jubileuszowej uroczystości wzięli udział m.in.: wicemarszałek wojewódzka Hanna Zych-Cisoń, rektor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego prof. dr hab. n. med. Janusz Moryś oraz liczni lekarze i pracownicy kliniki.

Klinika Alergologii konsekwentnie buduje swoją pozycję w regionie, tworząc wyspecjalizowane jednostki rozpoznawania i leczenia chorób rzadkich. W ich ramach nawiązuje współpracę z ośrodkami Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, a także uczestniczy w wielu projektach realizowanych w kraju i za granicą. Od początku istnienia klinika zajmuje się immunoterapią dla osób uczulonych na jady owadów błonkoskrzydłych. Immunoterapię stosuje się u tych uczulonych, u których użądlenie owada wywołuje objawy zagrażające życiu, w tym wstrząs anafilaktyczny. W 2005 roku powstał z inicjatywy pracowników jedyny w Polsce Ośrodek Rozpoznawania i Leczenia Mastocytozy. Ośrodek to nowoczesna jednostka wchodząca w skład European Competence Network on Mastocitosis. Klinika uczestniczy także w ogólnopolskim programie ciężkiej astmy zaproponowanym przez prof. Piotra Kunę.

– Bardzo cieszy mnie dynamiczny rozwój. Tworzymy rozwiązania systemowe, wprowadzając rejestry chorych, a tym samym zwiększamy dostępność i efektywność programów lekowych w naszym ośrodku – mówi prof. dr hab. n. med. Ewa Jassem, która kieruje kliniką.

W przyszłości planuje się wspólne badania nad epidemiologia ciężkiej astmy w Polsce oraz czynnikami usposabiającymi do ciężkiego przebiegu choroby. Klinika jest również inicjatorem programu zintegrowanej opieki dla chorych na zaawansowaną przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Pod opieką Kliniki znajduje się także unikatowa grupa chorych na alergiczne zapalenie naczyń (choroba Churga-Strauss) i inne tzw. eozynofilie płucne. Od 2012 roku klinika funkcjonuje w wyremontowanym budynku, gdzie dysponuje nowoczesnymi pracowniami: bronchoskopową, spirometryczną, badania zaburzeń snu i pracownią immunoterapii. Planuje się otworzenie w najbliższym czasie ośrodka domowego leczenia tlenem. Jubileusz X-lecia kliniki był okazją do podsumowania dotychczasowych efektów pracy placówki.

-Tak szybki rozwój placówki nie byłby możliwy bez zaangażowania koleżanek i kolegów, którzy poprzez codzienną pracę nie tylko służą chorym, oferując im fachową opiekę, ale także rozwijają swoją działalność naukową, która wyznacza nowe kierunku rozwoju, a tym samym usprawnia i zwiększa efektywność pracy naszego ośrodka - dodała prof. dr hab. n. med. Ewa Jassem.

Klub świętował

Prawie 400 gości wzięło udział w Charytatywnym Koncercie Fortepianowym Adama Makowicza. Wydarzenie zorganizowano w sobotę 5 października w Centrum Św. Jana w Gdańsku z okazji XV lecia klubu Lions Club Gdańsk Amber.

Adam Makowicz to światowej sławy pianista, legenda jazzu i mistrz improwizacji. W sobotę 5 października artysta zagrał w Centrum Św. Jana w Gdańsku standardy amerykańskie i utwory własne oraz improwizacje utworów Chopina. Występ pianisty goście przyjęli z ogromnym entuzjazem - owacją na stojąco.

- Dla nas koncert był szczególną atrakcją, bo Adam Makowicz od kilku ostatnich lat nie występował w Gdańsku - podkreśla Elżbieta Szmyd, prezydent LC Gdańsk Amber.

Lions Club Gdańsk Amber to jedyny kobiecy klub Lions działający w Trójmieście a w październiku bieżącego roku minęło dokładnie 15 lat istnienia organizacji. **(GB)**

EDUKACJA

WIĘCEJ INFORMACJI - tel. 660 731 138, d.bieszke@expressy.pl

Doceniono hybrydowy statek wycieczkowy z PG

Hybrydowy statek wycieczkowy STA.H-1 zaprojektowany przez zespół inżynierów z Wydziału Oceanotechniki i Okrętownictwa Politechniki Gdańskiej oraz projektantów z Pracowni Architektury Okrętów Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku został wyróżniony w konkursie wzornictwa przemysłowego "Energia Jutro".

Statek wycieczkowy zaprojektowany przez specjalistów z Gdańska ma wiele zalet: cichy napęd elektryczny, małe zapotrzebowanie na energię, słoneczne źródło zasilania - nie powodujące emisji dwutlenku węgla i tlenków azotu. Co ważne jego eksploatacja nie zanieczyszcza wód produktami ropopochodnymi, a napęd w postaci wolnoobrotowego pędnika nie powoduje erozji dna.

Ze względu na swoje walory hydromechaniczne STA.H-1 może być wykorzystywany do okazjonalnych rejsów po obszarach cennych przyrodniczo.

Wymiary i kształt jednostki są tak pomyślane, aby mógł on pełnić różne funkcje: wodnego autobusu, turystycznego promu lub sezonowego statku do wielogodzinnych wycieczek krajoznawczych. W typowym użyciu porusza się z prędkością 8 km/h napędzany bezgłośnym i nieemisyjnym napędem elektrycznym. W sytuacjach awaryjnych lub wtedy, gdy zaistnieje potrzeba szybkiego przemieszczania się na dłuższym dystansie, statek może poruszać się z prędkością 18 km/h przy pomocy napędu spalinowego.

Jednostka jest przygotowana na przyjęcie i zapewnienie wygód pasażerom niepełnosprawnym, w tym do samodzielnego przemieszczania się na poziomie pokładu głównego, dostępu do toalety i wydzielonych stref parkowania oraz blokowania wózków.

STA.H-1 został zaprojektowany z myślą o dziennych rejsach na akwenie obejmującym obszary: Dolnej Wisły, Wisły Królewieckiej, Wisły Śmiałej, Szkarpawy, Nogatu, rzeki Elbląg, Kanału Jagiellońskiego, Portów Gdańska, Gdyni i Elbląga.

W zespole projektowym statku znaleźli się: Marek Dzida, Janusz Kozak, Karol Niklas, Wojciech Litwin, Wojciech Leśniewski, Paweł Dymarski, Mirosław Grygorowicz, Andrzej Lech, Paweł Gelesz. Projektantami kierował prof. Janusz Kozak, kierownik Katedry Technologii Obiektów Pływających, Systemów Jakości i Materiałoznawstwa, dziekan OiO. **(GB)**

Stena Recycling zachęca do zbierania makulatury

Ruszyła kolejna edycja konkursu pod hasłem „Zbieramy makulaturę - oszczędzamy lasy", organizowana przez Stena Recycling. Organizator zachęca udziału wszystkie szkoły i przedszkola z całego regionu pomorskiego. Na zwycięzców w kilku kategoriach czekają cenne nagrody, które zostaną rozdane na koniec roku szkolnego.

„Zbieramy makulaturę - oszczędzamy lasy" – to hasło konkursu ekologicznego dla szkół i przedszkoli, który od kilku lat firma Stena Recycling organizuje na terenie swoich oddziałów w całej Polsce. Jego celem jest edukacja i kształtowanie pro-ekologicznych postaw wśród dzieci i młodzieży. Inicjatywa polega na zbiórce makulatury w placówkach oświatowych, a nagrody w regionie są przyznawane w następujących kategoriach: Najlepsza Szkoła i Przedszkole, Najlepszy Uczeń i Przedszkolak oraz Najlepszy Opiekun. Na poziomie ogólnopolskim zostaną także wybrani Najlepsi Uczniowie z Najlepszej Szkoły, czyli 20 najlepszych osób z placówki, która zebrała największą ilość surowca w przeliczeniu na jednego ucznia. Nagrodą dla tej grupy będzie rejs do Szwecji ufundowany przez współorganizatora konkursu – przewoźnika promowego Stena Line. Kategorię dodatkową konkursu stanowi zbiórka zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W ramach całej akcji istnieje także możliwość oddania puszek i baterii. Uczestnicy, poprzez udział w programie, dowiadują się, na czym polega recykling i jakie korzyści przynosi on środowisku naturalnemu.

-Serdecznie zapraszamy wszystkich eko-entuzjastów do udziału w akcji „Zbieramy Makulaturę – Oszczędzamy Lasy" i cieszymy się, że nasze działania spotykają się z coraz większym zainteresowaniem. W ubiegłym roku do konkursu przystąpiło ponad sto szkół podstawowych i gimnazjalnych oraz 40 przedszkoli – głównie z terenu Trójmiasta i okolic, a także dołączył do nas powiat wejherowski. Łączna ilość zebranej makulatury wyniosła prawie 660 ton. W bieżącej edycji planujemy zaprosić jeszcze więcej placówek i pobić ten rekord. Liczymy na zaangażowanie kolejnych miejscowości w naszym regionie wierząc, że akcja przyniesie szkołom dużo pożytku, zarówno w wymiarze oświatowym, jak i ekonomicznym. Po raz kolejny honorowy patronat nad naszym konkursem objął Kurator Oświaty w Gdańsku - komentuje Katarzyna Krawczuk, Starszy Przedstawiciel Handlowy, koordynator konkursu z ramienia Oddziału Stena Recycling w Gdyni. **(GB)**

Wyższa Szkoła Bankowa Gdynia

DO 15 PAŹDZIERNIKA WPISOWE 0 ZŁ 395 ZŁ

Studiuj w WSB w Gdyni

DYPLOM LICENCJATA, INŻYNIERA LUB MAGISTRA

Bezpieczeństwo Wewnętrzne Ekonomia Logistyka Prawo (5-letnie jednolite studia magisterskie) Zarządzanie

Nowa siedziba – ul. Śląska 35/37

Zapisz się on-line: www.wsb.pl

Pracownicy EDF pomagają organizacjom lokalnym

BIZNES | EDF Wybrzeże to spółka, która aktywnie wspiera lokalną społeczność. Na wyróżnienie zasługuje akcja „Bezpieczna Praca", która w działania na rzecz społeczności lokalnej angażuje również swoich pracowników. Dzięki akcji wsparcie otrzymały 3 organizacje pożytku publicznego z Trójmiasta. Pieniądze przekazała spółka EDF Wybrzeże, obdarowanych wybrali jednak jej pracownicy, którzy uczestniczyli w konkursie na temat bezpieczeństwa pracy.

Konkurs „Bezpieczna Praca" to jeden z wielu przykładów, gdzie spółka EDF Wybrzeże włącza się w działania na rzecz społeczności lokalnej. I chociaż jego ideą jest podnoszenie poziomu bezpieczeństwa pracy w spółce, to ma również dodatkową wartość społeczną - pracownicy, którzy zdobyli największą ilość punktów konkursowych wskazują organizacje lokalne, którym chcą przekazać darowiznę. W tym roku pracownicy zadecydowali o przekazaniu pieniędzy do trzech organizacji: Fundacji Hospicyjnej na rzecz Hospicjum im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza, Integracyjnego Stowarzyszenia START w Wejherowie i Gdańskiego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Hematologii i Transplantacji Szpiku. Uroczystość przekazania darowizn odbyła się podczas Dnia Energetyka.

Z wejherowskim stowarzyszeniem, które zajmuje się sportem osób niepełnosprawnych EDF Wybrzeże współpracuje już od kilku lat. Również w ubiegłym roku START otrzymał od spółki pieniądze w ramach konkursu „Bezpieczna Praca", a zawodniczka trenująca w Klubie osiągnęła znaczący sukces sportowy i medialny.

- Realizując program Integracja przez Sport, wsparliśmy Alicję Eigner, która będąc naszą stypendystką została medalistką Igrzysk Paraolimpijskich Londyn 2012. W zawodach wywalczyła brązowy medal w tenisie stołowym – tłumaczy Swietłana Reszka, główny specjalista ds. komunikacji w EDF Polska.

Stowarzyszenie planuje przeznaczyć otrzymane pieniądze na główny cel swojej działalności, czyli na sfinansowanie zajęć sportowych i treningów osób niepełnosprawnych.

- Kwota, którą otrzymaliśmy stanowi dużą część naszego budżetu a darowizna była dla nas dużym i pozytywnym zaskoczeniem. Chciałbym gorąco podziękować pracownikom EDF Wybrzeze, którzy doceniają nasze działania i zadecydowali o wsparciu finansowym naszego stowarzyszenia – podkreśla Krzysztof Ruchalski, prezes wejherowskiego STARTu. Zaufaniem pracowników i zarządu firmy została obdarzona Fundacja Hospicyjna na rzecz Hospicjum im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza.

fot. EDF Wybrzeze/ Marek Preś

Uroczystość przekazania darowizn odbyła się podczas Dnia Energetyka

- Jest to tym bardziej cenne, że w tym roku Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych im. Ks. Dutkiewicza w Gdańsku obchodzi swoje 30-lecie, a Fundacja Hospicyjna, która je wspiera, 10-lecie powstania. Jest to dla nas jednocześnie zobowiązanie, by otoczyć opieką jak największą liczbę terminalnie chorych i poczucie, że w tej pracy nie musimy liczyć tylko na siebie - zaznacza Alicja Stolarczyk, prezes Fundacji.

Przekazane środki zostaną przeznaczone na opiekę nad chorymi w domu; Wsparcie EDF to 200 dni takiej opieki, czyli życia bez bólu i w poczuciu, że w najtrudniejszym momencie życia nie jesteśmy sami. Dziękujemy – dodaje prezes Stolarczyk.

Pracownicy EDF Wybrzeże zadecydowali także o przekazaniu darowizny Gdańskiemu Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju Hematologii i Transplantacji szpiku. Celem tej organizacji jest pomoc chorym ze schorzeniami hematologicznymi, szczególnie z białaczkami i chłoniakami leczonymi w Klinice Hematologii Akademii Medycznej w Gdańsku. Współczesne możliwości medycyny (chemioterapia, terapia celowa, przeszczepianie szpiku kostnego), którymi Klinika dysponuje od wielu lat stwarzają możliwość pełnego wyleczenia bądź istotnego przedłużenia życia u znacznej części chorych – tłumaczą przedstawiciele Stowarzyszenia. **Oprac.(GB)**

Zbliżają się Sopockie Targi Seniora

Zdrowy styl życia, pogoda ducha oraz aktywność w różnych dziedzinach życia, zarówno w sferze fizycznej, umysłowej, jak i kontaktów towarzyskich to według ekspertów przepis na dobrą i pogodną starość. Dlatego organizatorzy 4 edycji Sopockich Targów Seniora zachęcają Żyj zdrowo i aktywnie!

W dniach 19 i 20 października odbędzie się w Sopocie czwarta już edycja Sopockich Targów Seniora. To jedyna profesjonalna impreza wystawiennicza o charakterze edukacyjno - kulturalnym dedykowana seniorom i ich rodzinom, która przyciąga tysiące mieszkańców całego Pomorza. W ubiegłym roku podczas dwóch dni Targi odwiedziło ok. 4 tys. osób – mówi Anna Jarosz - dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, który jest pomysłodawcą Targów. Cieszę się, że Sopockie Targi Seniora stały się miejscem przyjaznym do wymiany doświadczeń, gdzie seniorzy, firmy, organizacje i instytucje, mogą się spotkać, inspirować i wspólnie szukać pomysłów jak zapewnić seniorom dobrą jakość życia - dodaje Anna Jarosz.

Na profesjonalnych stoiskach wystawienniczych propozycje produktów i usług przyjaznych seniorom zaprezentuje ponad 60 wystawców, będą to zarówno firmy, jak i organizacje i instytucje działające na rzecz seniorów. Na Targach pojawią się zarówno oferty dla osób mniej sprawnych ruchowo, dla osób niesamodzielnych, które wymagają wsparcia ze strony rodziny, czy innych osób, np. sprzęty rehabilitacyjne, usługi wspierające – mówi Marek Wojda prezes Fundacji Niezależni - współorganizator Targów, jak również dla osób aktywnych szukających pomysłu na ciekawe spędzanie czasu.

Ważnym dopełnieniem Targów jest bogaty program edukacyjno – kulturalny: warsztaty, wykłady, pokazy, bezpłatne porady i badania profilaktyczne. Organizatorzy zachęcają do zabrania wygodnego stroju oraz obuwia aby skorzystać z ciekawej oferty zajęć ruchowych. Gimnastyka, nauka tańca, warsztaty z samoobrony, trening umysłu czy śmiechoterapia to tylko niektóre propozycje. Uczestnicy warsztatów plastycznych będą mieli okazję poznać ciekawą technikę ozdabiania przedmiotów – decoupage a także samodzielnie wykonać biżuterię oraz nauczyć się układać bukiety. Na warsztatach komputerowych będziemy przekonywać seniorów, że komputer i internet nie jest taki straszny – dodaje Marek Wojda. W niedzielę na finał zobaczymy kabaret literacki przygotowany przez Formację Artystyczną „Nowoczesny Senior".

Na uczestników Targów czekają również ciekawe wykłady, porady i konsultacje zdrowotne m.in. z zakresu rehabilitacji, ortopedy, stomatologa, dietetyka o zdrowym odżywianiu, podologa, który podpowie jak dbać o stopy; badania wzroku i słuchu, gęstości kości, skóry, pomiar poziomu cukru, ciśnienia oraz tkanki tłuszczowej a także degustacje zdrowej żywności. Przed halą stanie osteobus, w którym za niewielką odpłatnością (15 zł) będzie można wykonać badanie densytometryczne (gęstości kości) w kierunku osteoporozy a także audiobus, w którym można będzie bezpłatnie wykonać badanie słuchu. Panie będą mogły nauczyć się samobadania piersi oraz skorzystać z porad stylistki i wizażystki.

Zapraszamy w sobotę i niedzielę 19 i 20października w godz. 10.00 – 16.00 do Hali 100 lecia Sopotu, przy ul. Goyki 7. Wstęp wolny.

Twoje OC i AC może być tańsze

Ceny OC i AC u poszczególnych ubezpieczycieli mogą się różnić nawet o kilkaset złotych. Zastanawiasz się, jak wybrać najtańszą ofertę?

W multiagencji CUK Ubezpieczenia porównasz ceny 20-stu Towarzystw Ubezpieczeniowych, a doradca pomoże Ci wybrać najlepszą polisę. Dzięki temu masz pewność, że nie przepłacisz i w prosty sposób kupisz dostosowaną do swoich potrzeb ochronę.

„Ilu ubezpieczycieli, tyle cen" – ta reguła uświadamia, jak ważne jest porównanie wszystkich możliwości ochrony samochodu. Ubezpieczeń jest jednak bardzo dużo, a wizyta u agenta każdej firmy to strata mnóstwa czasu. Na szczęście w CUK tego problemu nie ma – wystarczy, że doradca wprowadzi do systemu kilka podstawowych informacji na temat kierowcy, samochodu i potrzebnej polisy, a po paru sekundach otrzymamy bezpłatny wydruk z cenami 20-stu wiodących ubezpieczycieli, m.in. Warty, PZU, Generali, Ergo Hestii, Link4, HDI czy Liberty Direct. Porównanie cen OC i AC w CUK oznacza oszczędność

nawet w wysokości kilkuset złotych, bo o tyle mogą się różnić ceny ubezpieczenia dla jednego kierowcy!

W oddziałach CUK możemy ubezpieczyć nasze auto m.in. w Liberty Direct, które oferuje ceny do 50% niższe niż tradycyjni ubezpieczyciele, zapewniając przy tym szeroki zakres ochrony oraz sprawną i szybką likwidację szkód. Tak korzystne stawki możemy otrzymać kupując m.in. pakiety polis mieszkaniowych i komunikacyjnych. Oferta dostępna jest wyłącznie w multiagencjach.

Zadzwoń lub przyjdź i sprawdź jak tanie może być Twoje OC i AC!

Placówki CUK w Gdańsku znajdują się przy ul. Dragana 15e, tel. 58 322 03 06 oraz ul. Chłopskiej 16d, tel. 58 346 36 87.

Pozostałe biura znajdziesz na www.cuk.pl

Najgorętsza jesień w modzie i urodzie

NOWOŚCI | W weekend odbyła się piąta już edycja Sephora Trend Report, podczas którego odkodowano najgorętsze trendy i nowości kosmetyczne na nadchodzący sezon jesień-zima 2013/2014.

Fot. mat.prasowe

Od paru sezonów w trendzie jest nieszablonowe zdobienie paznokci, na sezon jesień-zima, zabawne paznokcie z efektem dżinsu, a także stylizacje z wykorzystaniem prawdziwych piór, ćwieków czy np. lakieru dającego efekt graffiti. Makijażysta opowiedział o trendach w makijażu w tym sezonie, a także zaprezentował dwie wybrane stylizacje nadchodzącego sezonu – drapieżny makijaż w stylu glam rock oraz świetlisty, słoneczny look przywodzący na myśl kalifornijskie surferki. Nowe trendy makijażowe panie mogły wypróbować od razu na sobie. Makijażystki wykonywały bezpłatnie makijaż w stylu glam rock, a także elegancki makijaż z ciemnymi ustami w winnym, czerwono-burgundowym kolorze na pierwszym planie oraz alabastrową cerą. Odwiedzający mogli też poznać najpiękniejsze nowe zapachy m.in. energetyczne i radosne Gap Bright i Electric, zmysłową Aurę od Loewe, soczysty Jimmy Choo Exotic, minimalistyczny, kwiatowo-owocowy Pleats Please od Issey Miyake, super męski Invictus od Paco Rabanne oraz zadziorny CK Shock Street Edition. A co będziemy nosić w tym sezonie? W modzie będzie królować m.in. połysk, który można będzie nosić nie tylko w kreacjach wieczorowych, a także pióra i inne ekscentryczne dodatki. Kobiety będą wyraźnie czerpać z pomysłów z mody lat 90-tych oraz nosić kreacje stylizowane na te z męskiej szafy. **(DD)**

REKLAMA
BPL/117/2013/R.U

INHALOL
produkt roku 2013

Profarm Lębork

Skuteczny w walce z przeziębieniem i grypą

Kompozycja olejków eterycznych do inhalacji

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

www.profarm.com.pl

Szczęśliwa bez względu na wiek...

KOBIETY | 76 procent Polek po 45 roku życia obawia się zmian, jakie mogą pojawić się u nich z wiekiem - wynika z badania „Między nami kobietami" zrealizowanego na zlecenie marki TENA. Dla prawie jednej trzeciej obawy te są związane z wystąpieniem wstydliwych dolegliwości, np. nietrzymania moczu. Warto, więc zastanowić się co każda kobieta może zrobić dla siebie, aby czerpać radość z życia pomimo upływających lat.

Daria Dunajska
d.dunajska@expressy.pl

Aby być zdrową a nawet spowolnić skutki przybywania lat, warto wdrożyć w życie kilka zasad, których przestrzeganie jest konieczne dla utrzymania organizmu kobiety we właściwej kondycji psychofizycznej. Poza tym dojrzałość to świetny moment, by przypomnieć sobie o własnych potrzebach i powrócić do zapomnianych pasji.

Od czego więc zacząć? Pamiętaj, aby raz w roku wykonywać USG piersi i narządu rodnego, mammografię, cytologię, morfologię krwi, badanie moczu i stężenie cholesterolu, a także badania hormonalne - zgodnie z zaleceniami ginekologa. Nie odwlekaj wizyty, jeśli wiesz, że zbliża się termin, w którym powinnaś wykonać jakieś badania. Dodatkowo warto, abyś oswoiła rozmowę ze swoim specjalistą i traktowała wizytę u lekarza, jako naturalny i niezbędny element troski o siebie. Konsultacje lekarskie pomogą Ci kontrolować stan zdrowia, a tym samym uwolnią Cię od często nieuzasadnionych lęków i obaw o swoje zdrowie Dzięki szczerej rozmowie i dokładnym opisaniu objawów, lekarz będzie miał możliwość postawienia szybkiej i trafnej diagnozy. Spożywaj produkty roślinne bogate w fitoestrogeny, których głównym źródłem są: soja, otręby pszenne, siemię lniane, jabłka oraz jagody. Wzbogać dietę także o wapń, znajdujący się np.: w chudym mleku i jogurtach. Pokarmy zawierające duże ilości wapnia powstrzymują demineralizację kości, która jest częścią procesu starzenia się kobiety i powoduje osteoporozę. Dodatkowo, nie zapominaj o spożywaniu co najmniej 2 litrów płynów, najlepiej wysokozmineralizowanej wody mineralnej. Warto jest także polubić zieloną herbatę. Regularne ćwiczenia po 50. roku życia mają ogromne znaczenie. Zapobiegają utracie masy mięśniowej.

-Z wiekiem zmniejsza się też ruchomość stawów. Nie da się zatrzymać tego procesu, ale dzięki regularnym ćwiczeniom można złagodzić jego objawy. A poza tym mają dobroczynny wpływ na nastrój, a nawet pracę mózgu – tłumaczy Katarzyna Popławska, trener fitness.

fot. materiały prasowe

Każda z nas do szczęścia potrzebuje czegoś innego. Zastanów się co tak naprawdę sprawia Ci w życiu przyjemność i zacznij to realizować! Mogą to być na początku proste rzeczy, jak chwila z książką czy spotkanie z przyjaciółką. Wyznacz w swoim kalendarzu stałą porę w ciągu tygodnia, kiedy będziesz mogła poświęcić się wyłącznie swoim zachciankom. Uprzedź swoich bliskich, że wszystkie sprawy niewymagające natychmiastowej konsultacji będą musiały poczekać. Niech nie męczą Cię w związku z tym żadne wyrzuty sumienia, miej świadomość, że w pełni zasłużyłaś na chwilę relaksu i tylko od Ciebie zależy jak ją spożytkujesz. Udany seks jest możliwy na każdym etapie życia i może być receptą na długowieczność i szczęśliwe życie. Dlatego nie warto rezygnować ze współżycia tylko dlatego, że przekroczyłaś pewną barierę wiekową i wydaje Ci się, że nie jesteś już tak atrakcyjna jak dawniej. Nigdy też nie należy postrzegać swojej kobiecości przez pryzmat problemów zdrowotnych, które pojawiły się z wiekiem. Zdarza się, że w obawie przed odkryciem przez partnera krępującego problemu, kobiety świadomie rezygnują z bliskości.

-Wiele kobiet obawia się popuszczenia moczu podczas stosunku, choć tak sytuacja nie zdarza się często. Prostą i szybką metodą ograniczającą ryzyko niekontrolowanego wycieku moczu jest opróżnienie pęcherza przed zbliżeniem oraz unikanie moczopędnych napojów gazowanych oraz kawy – tłumaczy urolog, prof. Marek Sosnowski, ekspert kampanii „CoreWellness- wewnętrzna siła".

W dłuższej perspektywie, warto ćwiczyć mięśnie dna miednicy. Ich wzmocnienie wpłynie korzystnie nie tylko na trzymanie moczu, ale także na satysfakcję seksualną partnerów.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

DOM wolnostojący w Wejherowie, budynki garażowe, działka 1202 m2, ładne położenie, pilnie sprzedam, tel. 501 549 579

SPRZEDAM ziemię 25000 m2 w miejscowości Łówcz Górny, cena do negocjacji, kontakt 607 773 292

SPRZEDAM mieszkanie 46 m2, Wejherowo, os. Chopina, tel. 512 393 702

2 POKOJOWE 45 m wys. parter budynek 2p piwnica po kap rem., ul. Kielecka, Rumia Janowo, 230 tys, tel. 506 972 999

SOMONINO, dom, zab. gosp. do remontu + działka budowl. - rol. 2500 m2, woda, prąd, kanaliza,155 tys. zł, tel. 781 227 212

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę budowlaną, 600 m kw, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę 434 mkw. nad morzem w Karwińskich Błotach, 1 km do pięknej plaży, z prawem budowy, media przy drodze, tel. 534 071 994

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

DZIAŁKA z domem, Gdynia Witomino, 512 m2, 900 tys. zł, tel. 502 686 196

DZIAŁKĘ położoną w dolinie Słupi z dostępem do rzeki, 7 km do Ustki, 4700 m2, 180 zł/m2, tel. 502 686 196

KUPIĘ

ZAMIENIĘ

ZAMIENIĘ mieszkanie 46 m2 na mniejsze do 2p. Wejherowo os. Chopina, tel. 512 393 702

DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ pomieszczenie dla fryzjera w lokalu solarium w dogodnym miejscu w Kartuzach, cena do uzgodnienia, tel. 58 351 28 15

GDYNIA hala targowa Box bdb pkt wyposażony na długi czas, tel. 607 139 117

WYNAJMĘ mieszkanie wyposażone, Wejherowo od zaraz, tel. 505 718 590

POSZUKUJĘ

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

KUPIĘ

AUTO-ZŁOM
SZYBKO! GOTÓWKA!
507 741 990

SKUP aut złomowanie, wyrejestrowane, do wyrejestrowania, każda marka, dojazd do klienta, Wejherowo, Gdańsk, okolice, tel. 789 345 593

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!! Może być uszkodzone lub bez opłat!!! Gotówka i umowa od ręki! Każda marka i stan! Odbiór od Klienta, tel. 668 193 771

INNE

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!! Może być uszkodzone lub bez opłat!!! Gotówka i umowa od ręki! Każda marka i stan! Odbiór od Klienta, tel. 668 193 771

EDUKACJA

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

SPRZĘT ELEKTR.

KOMPUTERY

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 2000 zł, 505-56-70-34

TELEFONY

INNE

PRACA

DAM PRACĘ

SZUKAM PRACY

USŁUGI

POŻYCZKI prywatne pod zastaw nieruchomości, tel.510 908 900, www.podzastaw.com

KUPIĘ każde zboże, również łubin, rzepak, bobik, min 24 t., zapewniam transport, płacę w dniu odbioru, tel. 509 942 079

FOTOGRAF – śluby, wolne terminy maj, czerwiec, wrzesień, tel. 660 310 311

TOWARZYSKIE

GORĄCA blondi pozna sponsorów, zapraszam do siebie odwiedź mnie, a zabiorę cię w siódme niebo, dzwon 514 670 725 Sopot, woj. pomorskie

43 LATA po rozwodzie pozna partnerkę na stałe, wiek bez znaczenia, liczy się dobre serce, warto, pomorskie, tel. 781 062 612

MAM 50 lat, 184 cm wzrostu, inteligentny, żonaty, ale samotny, pozna Panią o dużych biodrach, wiek 35-48 lat, wzrost 165-175 cm, o podobnych opcjach życiowych, Trójmiasto, Kaszuby, tel. 792 905 221

ZWIERZĘTA

RÓŻNE

SPRZEDAM wyrówniarka + grubościówka w jednym, własny posuw, ściski stolarskie + frezy, narzędzia stolarskie, tel. 509 733 021

SPRZEDAM wózek inwalidzki, mało używany + pompka, 400 zł, tel.513 913 082

BECZKI plastikowe 100 l., 200 l., cena 30 i 60 zł/szt, większa ilość taniej, tel. 511 841 826

SPRZEDAM mieszkanie w Orlu / Kościerzyna, 2 pokojowe, przytulne w bloku na 2 piętrze o pow. 41 m2, pełna własność, tanie w utrzymaniu, tel. 510 753 395, 516 728 666

SPRZEDAM piec elek. typu taboret na siłę – okazja, tel. 518 593 737

GĄSIOR do wina 30 l., cena 80 zł, tel. 511 841 826

SPRZEDAM sofę ciemnoniebieska na nóżkach z pojemnikiem na pościel, z dwiema dużymi poduszkami ozdobnymi, 250 zł,tel. 792 627 189

SPRZEDAM stół /120/40/88 + 2 krzesła ARTUR /30/78, cena 120 zł, tel. 607 301 942

SPRZEDAM kanapa plus dwa fotele i dwie pufy, wzór, rożne odcienie brązu, Gdynia 180 zł, tel. 513 913 082

SPRZEDAM ubranka i buty dla dziewczynki na 2-3 latka b. duża ilość, cena 80 zł, tel. 798 020 532

SPRZEDAM NOWY wózek inwalidzki elektryczny „Meyra", z prostownikiem doładowania, cena 5 tys. zł, tel. 533 514 295

SPRZEDAM drzwi 80, zewnętrzne - prawe, NOWE, zbrojone, z wizjerem i kompletem kluczy, wraz z futryną, cena 650 zł, tel. 600 702 048

MATA dla dziecka do leżenia i przewijania, kolor pomarańczowy, wym.85 cm x 75 cm, nowa, 20 zł, 505-567-034

KALOSZE dziewczęce, rozm. 30, kolor czerwono-biały, stan idealny, 10 zł, tel. 505-56-70-34

OKNO drewniane, kolor sosnowy, wym. 1,45 m x 1,75 m, jednoskrzydłowe, otwierane, u góry lufcik, nowe, 50 zł, 517-782-024

SPRZEDAM lampa sufitowa, 3 punktowa, klosze, nowa, 100 zł, 505-56-70-34

SPRZEDAM żyrandol listwa, 4 i 2 punktowe, szare, nowe, 100 zł, 505-567-034

SPRZEDAM wózek inwalidzki z Anglii, bardzo dobry stan techniczny, akumulatory, w komplecie ładowarka, tel. 601 667 100

EXPRESS
Nieruchomości
POMORZA

Express **Nieruchomości** Pomorza – **dodatek, który ułatwia** znaleźć własny kąt. Jest to zestawienie ofert deweloperskich, wyszukuje atrakcyjne ceny, pomaga rozwiązywać niedogodności mieszkaniowe. Przedstawia korzystne i modernistyczne pomysły wystroju wnętrz oraz doradza w sprawie stylu.

Najbliższe wydanie 17,18 października

express
Gazeta którą warto czytać

Kontakt: **b.stanalowska@expressy.pl, tel. 791 764 155**

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
DZIENNIKARZE: Daria Dunajska, Rafał Korbut, Grzegorz Bryszewski, Łukasz Krzemiński

SKŁAD: Alfa Skład Łukasz Bieszke
redakcja@expressgdynski.pl
www.expressgdynski.pl

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

ISSN 2083-9421
WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU, 84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

BIURO OGŁOSZEŃ
ogłoszenia@expressy.pl
Wejherowo 84-200,
ul. Gniewowska 7
tel.fax 58 736 16 92

BIURO REKLAM
Beata Stanałowska,
b.stanalowska@expressy.pl,
tel. 791 764 155
reklama@expressy.pl

DRUK Agora SA
NAKŁAD 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA WEJHEROWO:
ul. Gniewowska 7,
84-200 Wejherowo,
tel. fax. 58 736 16 92, tel. 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel. fax. 59 843 42 71

GRUPA **MEDIALNA**

62 Błękitna Wstęga Zatoki Gdańskiej

– udane zakończenie sezonu

ŻEGLARSTWO | 62 regaty o Błękitną Wstęgę Zatoki Gdańskiej wygrał Maksymilian Żakowski z Koszalina na kajcie „Orange Lady", który dystans wyścigu 18 mil pokonał w 80 minut. Drugi był Jacek Noetzel na katamaranie Exploder A13.

Fot. Materiały Prasowe

Łukasz Krzemiński
l.krzeminski@expressy.pl

Najszybszym klasycznym jachtem jednokadłubowym został jacht „Blagadarnost" ze skiperrem Sergeyem Pawlenko. Najstarszym jachtem regat był jacht „Orion" z 1936r. Nagroda First Lady dla najszybszej kobiety skippera trafiła do „kajciarki" Agnieszki Grzymskiej. Ostatnie klasyfikowane 100 miejsce i nagrodę dla ostatniego jachtu na linii mety Czerwoną Latarnię zdobyła załoga jachtu „Malinowa Mamba", kierowanego przez Sylwię Perzewską, która zakończyła wyścig po prawie sześciogodzinnej żegludze tuż przed zamknięciem linii mety. Regat nie ukończyło 36 jednostek, były liczne awarie, podarte żagle i nawet dwa złamane maszty.

W ostatni weekend odbyła się tradycyjnie organizowana przez Yacht Klub 'Stal' impreza kończąca sezon – Błękitna Wstęga Zatoki Gdańskiej. Wyścig zaplanowany był na sobotę, a w niedzielę odbyła się część „kulturalna" imprezy. Prognoza pogody na sobotę zapowiadała mocny wiatr 20-24 węzły, w porywach nawet do 30 węzłów, co trochę przerzedziło stawkę jachtów na starcie. Start regat opóźnił się – niski stan wody w basenie jachtowym oraz duża fala przy samym wejściu sprawiały problem z wyjściem z mariny. Jednak wszystko się udało i o godz. 12.15 jachty wystartowały na trasę Gdynia – Sopot – Gdańsk – Sopot – Gdynia. Ponieważ wyścig rozgrywany jest w formule „australijskiej" na linii startu stanęło wszystko, co jest napędzane wiatrem. Na trasie panowały ciężkie warunki – mocny, momentami bardzo mocny porywisty wiatr, wysoka fala, co sprawiło, że część jachtów nie ukończyła wyścigu, a na wielu wystąpiły awarie. Regaty skończyły się o 18.05, kiedy to linię mety przeciął ostatni jacht.

Ceremonia nagrodzenia zwycięzców poszczególnych grup, jak również wręczenia „Błękitnej Wstęgi", odbyła się w hangarze Yacht Klubu 'Stal' Gdynia ok. godziny 18:00. Po ceremonii - impreza integracyjna, czyli tradycyjne Sailors Party z muzyką na żywo.

W niedzielę odbyła się druga „kulturalna" część imprezy. Najpierw kpt. Krystian Szypka - uczestnik tegorocznej edycji regat OSTAR – legendarnego wyścigu samotników przez Atlantyk pokazał swój film o regatach, a następnie odbyła się druga w Polsce projekcja filmu „Tabarly".
(red.LuK)

Zwycięzcy w poszczegoónych kategoriach:

Open - kite Orange Lady, Maksymilian Żakowski
I - jachty o długości ponad 12 m – Blagadarnost 2, Sergey Pavlenko
II - jachty o długości powyżej 9 m do 12 m – Vihuela, Eugeniusz Ginter
III- jachty o długości do 9 m – Cztery Oceany, Roman Paszke
IV - jachty wielokadłubowe – Exploder A13, Jacek Noetzel
V - jachty mieczowe, jednokadłubowe – Narwal Sails, Bartosz Makała
VI - inne jednostki napędzane wiatrem (do 4 m długości kadłuba) – kite Orange Lady, Maksymilian Żakowski
VII - Delphia 40 – Eljacht, Jerzy Jankowski

express gdańsk sopot
Zastanawiasz się nad reklamą w prasie lub w internecie?
tel. 791 764 155
b.stanalowska@expressy.pl
pomorski.info

Kaszuby Biegają 2013 – czas na wielki finał

Fot.Materiały Prasowe

BIEGI | Minęło już pół roku od pierwszego biegu z cyklu Kaszuby Biegają, który odbył się w Piaśnicy.

- W sobotę 21 września biegaliśmy w pięknych lasach Wdzydzkich Półmaraton Stolema. Już 26 października - zakończymy I edycję KB – informują organizatorzy. - Na podsumowania przyjdzie jeszcze czas. Dziękujemy wszystkim za sporo ciepłych słów, które dają nam dodatkowych sił do pracy.

Na sam finał przygotowano dla uczestników dodatkowe nagrody, stosunkowo łatwą trasę i łatwy dojazd do miejsca startu.

- Wierzymy, że i pogoda będzie łaskawa. Tak więc zapraszamy na ostatnie dwa biegi tj. VII i VIII. Wszyscy, którzy wezmą udział w obu imprezach tzn . ukończą biegi będą blisko wylosowania jednego z 7 telewizorów oraz innych nagród – przekonują organizatorzy.

Bieg – VII Przyjaźń gmina Żukowo
ŻUKOWSKA 15" pamięci 66 Kaszubskiego Pułku Piechoty
PRZYJAŹŃ 19.10.2013 GODZ. 12.30, START/META – Pałac Kościeszy
Bieg – VIII Kolbudy
KOLBUDZKA 10" o Puchar Wójta Gminy Kolbudy
KOLBUDY 26.10.2013 GODZ. 12.30, START/META – ZKPiG w Kolbudach, ul. Wybickiego 33
(luK)

Trefl obronił Superpuchar

KOSZYKÓWKA | Sopocianie wracają w glorii zwycięzców. W meczu o Superpuchar pokonali Stelmet Zielona Góra.

Podobnie jak przed rokiem, koszykarze Trefla mogą cieszyć się ze zdobycia Tauron Superpucharu po zwycięstwie 76:71 nad Stelmetem Zielona Góra. Świetne spotkanie rozegrał Sarunas Vasiliauskas, który zdobył 20 punktów, a ważne punkty w końcówce zdobyli także Michał Michalak i Adam Waczyński.

O zwycięstwie Trefl Sopot zadecydowała IV kwarta. W niej przyjezdni lepsi byli aż o 10 punktów. Wprawdzie Stelmet dogonił Trefl na jeden punkt, ale końcówka meczu to już przewaga i ostateczne zwycięstwo sopocian 76:71.

- Walczyć i wygrać w taki sposób z aktualnym mistrzem Polski to dla nas naprawdę powód do radości. Cieszymy się, że podjęliśmy tę walkę i wywalczyliśmy puchar – mówił na konferencji prasowej Darius Maskoliunas, trener Trefla Sopot. - Chcę również podziękować chłopakom, którzy walczyli od początku do końca. Nawet przegrywając wracali na boisko z wielką chęcią do dalszej walki. Zasłużyli na tą wygraną i bardzo im gratuluję. **(luK)**

Cieszymy się, że podjęliśmy tę walkę i wywalczyliśmy puchar – mówił na konferencji prasowej Darius Maskoliunas, trener Trefla Sopot

Fot.Ł.Krzemiński

Superpuchar Polski:

Stelmet Zielona Góra – Trefl Sopot 71:76 (17:18, 22:14, 17:19, 15:25
Trefl: Vasiliauskas 20, Michalak 14, Waczyński 12, Leończyk 10, Stefański 8, Nicholson 6, Brembly 3, Majstorović 2, Jeter 1, Roszyk 0, Jaśkiewicz 0.

LOTOS Trefl inauguruje i promuje

SIATKÓWKA | LOTOS Trefl w promocji siatkówki nie zamyka się na Trójmiasto. Gdańszczanie planują serię otwartych treningów w okolicznych miejscowościach. Wcześniej, bo już w najbliższą sobotę inaugurują sezon w Bełchatowie.

Fot.Ł.Krzemiński

Gdański klub jest jedyną drużyną z województwa pomorskiego w PlusLidze i jednym z dwóch męskich zespołów w całych rozgrywkach szczebla centralnego. Żółto-czarnym przypada więc rola ambasadorów siatkówki na najwyższym poziomie.

- Chcemy wpływać na popularyzację tego sportu nie tylko wśród mieszkańców Gdańska, Sopotu czy Gdyni, ale również w miejscowościach znajdujących się w odległości nawet kilkudziesięciu kilometrów od granic Trójmiasta. Dzięki treningom otwartym dla publiczności, takim jak ten w Starogardzie, chcemy pokazać, że siatkówka na najwyższym poziomie jest naprawdę blisko ludzi. Przyjazd wysokiej klasy zawodników, reprezentantów kraju do miast, które na co dzień nie goszczą rozgrywek PlusLigi, może być dla lokalnych fanów sportu dużą atrakcją. Oczywiście pragniemy ich także zaprosić na nasze mecze do ERGO ARENY – tłumaczy Piotr Należyty, prezes LOTOSU Trefla.

Pierwszy trening odbędzie się w Starogardzie Gdańskim, 50-tysięcznym miasto o dużych siatkarskich tradycjach. Urodzili się w nim m.in. tak znani zawodnicy jak Paweł Papke czy Marcin Prus, a tamtejszy zespół przed laty występował na zapleczu najwyższej klasy rozgrywkowej.

- Inicjatywa treningu pokazowego związana jest z otwarciem w Starogardzie Gdańskim jednego z Siatkarskich Ośrodków Szkolnych. Jesteśmy przekonani, że dzięki tego typu inicjatywom uda nam się wypromować siatkówkę wśród mieszkańców naszego miasta – mówi Krzysztof Niedziela, trener miejscowego SKS i były zawodnik PlusLigi.

Trening odbędzie się w piątek, 18 października, o godz. 17.00 w hali im. Andrzeja Grubby przy ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1. Obiekt pomieścić może do trzech tysięcy widzów, a kibice miejsca na trybunach mogą zajmować już od 16.30. Siatkarze przeprowadzą pełne, dwugodzinne zajęcia. Po nich kibice będą mogli spotkać się z siatkarzami LOTOSU Trefla, zrobić zdjęcia i skompletować autografy, a także wziąć udział w konkursach, w których do wygrania będą m.in. wejściówki na najbliższe mecze żółto-czarnych. Wstęp na imprezę jest bezpłatny.

Dla LOTOSU Trefla starogardzki trening będzie jednym z ostatnich przed inauguracją nowego sezonu PlusLigi w ERGO ARENIE. Żółto-czarni w poniedziałek, 21 października, o godzinie 19.30 zmierzą się ze zwycięzcą poprzedniego sezonu PlusLigi Transferem Bydgoszcz. Wcześniej, bo już w najbliższą sobotę gdańszczanie inaugurują sezon w Bełchatowie. Początek meczu o godzinie 15.00. **(mr)**

Atomówki żądne rewanżu za Superpuchar

SIATKÓWKA | W niedzielę inauguracja zmagań w OrlenLidze w ErgoARENIE. Atomówki będą chciały odegrać się na Dąbrowie Górniczej za porażkę w rywalizacji o Superpuchar.

Fot.Materiały Prasowe

W organizowanych konkursach do wygrania będą między innymi wejściówki do Centrum U7, a także vouchery do gokartowego PitStopu

W Szamotułach Atom Trefl Sopot przegrał z MKS Tauron Dąbrowa Górnicza 0:3. W niedzielę wynik ma być zgoła odmienny, choć pamiętajmy, że gospodynie dopiero się docierają, co widać było m.in. w meczu z Chemikiem Police.

- Zmieniamy styl. To inna drużyna, niż sezon wcześniej. Musimy zagrać trochę twardziej, bardziej siłowo. Niektóre zawodniczki dotarły do nas dopiero kilka dni temu, potrzebujemy trochę czasu – mówił na konferencji prasowej po meczu z Chemikiem Teun Buijs. - Zmiany stylu wiążą się z tym, że wymagają sporo cierpliwości.

Braku punktów żałował również kapitan zespołu Izabela Bełcik.

- Nie wykorzystywałyśmy swoich szans. Wkradła się nerwowość, a to zawsze przynosi zamieszanie. Mecze inauguracyjne są trudne. Mamy nadzieję, że u siebie zagramy znacznie lepiej – mówiła Bełcik.

Niedzielne spotkanie już od godziny 14.45 oczywiście w ErgoARENIE. Nie tylko emocje sportowe zagoszczą w hali na granicy Gdańska i Sopotu.

Po raz kolejny działacze ATOMu Trefla Sopot postanowili skorzystać z dewizy uczyć bawiąc. Tym jednak razem nie chodzi o samą siatkówkę, ale niesamowitą instalację przygotowaną przez głównego sponsora drużyny, Grupę PGE. Na 250m2 zainstalowane zostanie Laboratorium Energii PGE, a co w nim się znajdzie?

- Będzie to konstrukcja złożona z czterech części, a każda z nich odpowiada poszczególnym żywiołom: powietrzu, ziemi, ogniowi i wodzie. W każdej z nich będą przedstawiane eksperymenty – np. w strefie ognia będzie można zobaczyć, jak przebiega reakcja rozszczepiania jąder atomowych i zajrzeć do wnętrza elektrowni jądrowej. Jest to doskonała atrakcja dla dzieci i młodzieży, ale wiemy, że wielu ciekawych rzeczy dowiadują się także dorośli – mówi Agata Benesz, kierownik działu marketingu sopockiego klubu. – Z góry zaznaczam, że nie stwarzamy kibicom dylematu, czy oglądać mecz, czy też pójść do laboratorium, bo od tego sezonu po drugim secie mamy aż 10-minutową przerwę, którą warto w ten sposób spożytkować.

Oprócz tego o masę atrakcji na meczu zadba firma Kuława&Magiera, a na parkiet powrócą cheerleaderki z grupy Cheerleaders Flex Sopot. W organizowanych konkursach do wygrania będą między innymi wejściówki do Centrum U7, a także vouchery do gokartowego PitStopu. Klub kontynuuje także politykę prorodzinną i tradycyjnie już w ERGO ARENIE rozstawiony będzie kącik zabaw dla dzieci, w którym będą one mogły bawić się wraz z czuwającymi w im opiekunami. Warto zaznaczyć, że dzieci do 7. roku życia mają darmowy wstęp na mecze mistrzyń Polski.

- Ze strony sportowej o grad emocji na pewno postarają się zadbać nasze zawodniczki. Klubowi zależy natomiast, by oprócz tego wymiaru meczowego było to także wydarzenie, przy okazji którego ludzie znakomicie spędzą czas w ERGO ARENIE. Jestem przekonana, że ci, którzy zdecydują się przyjść na nasze niedzielne spotkanie nie będą się nudzili ani przez moment – zapewnia Katarzyna Wirkowska, rzecznik prasowy ATOMu Trefla Sopot.

Kibice w miarę możliwości i chęci będą też mieli okazję wesprzeć najnowszą akcję, w jaką zaangażował się klub – do oznaczonej skarbonki, z którą w obrębie hali będzie przemieszczał się jeden z wolontariuszy, będzie można wrzucić dowolną kwotę, która zostanie przeznaczona na utrzymanie i opiekę nad kangurami z oliwskiego ZOO.

RAPORT LIGOWY:
Chemik Police 3:0 ATOM Trefl Sopot (25:16, 25:21, 27:25)
Chemik Police: Werblińska, Gajgał-Anioł, Glinka-Mogentale, Bjelica, Muhlsteinova, Mróz, Sawicka (L) oraz Raczyńska, Kowalińska, Grejman
ATOM Trefl Sopot: Leys, Bełcik, Podolec, Shelukhina, Łukasik, Kaczorowska, Zenik (L) oraz Hill, Pietersen, Efimienko, Molnar, Gajewska

Tak było w Superpucharze:
ATOM Trefl Sopot - Tauron MKS Dąbrowa Górnicza 0:3 (19:25, 23:25, 15:25)

Ł.Krzemiński